

Piano della Lezione: Preparazione della Pizza Margherita con Farina Semi-Integrale

Materia: Arti Culinarie / Cucina Italiana

Livello Scolastico: Studenti di Scuola Superiore di Gastronomia

Durata: Circa 2 ore (incluso tempo di riposo e lievitazione)

Obiettivi

Conoscenze: Comprendere i principi di preparazione dell'impasto e l'uso della farina semi-integrale per migliorare la consistenza e il sapore della pizza.

Abilità: Praticare tecniche di impasto, lievitazione e formatura, oltre a condire e cuocere la pizza.

Atteggiamenti: Apprezzare l'importanza della qualità degli ingredienti e delle tecniche tradizionali nella preparazione della pizza italiana.

Materiali Necessari

Ingredienti

Per l'impasto:

- 500 g di farina semi-integrale (tipo 1)
- 100 g di farina di semola di grano duro
- 400 g di acqua
- 5 g di lievito fresco
- 12 g di sale
- 12 g di zucchero
- 30 g di olio d'oliva

Per il condimento:

- 400 g di pomodori pelati
- 600 g di mozzarella di bufala
- Basilico fresco, q.b.
- 5 g di olio d'oliva
- 4 g di sale

Attrezzatura

- Ciotola grande o impastatrice
- Misurini e cucchiari
- Matterello
- Teglia da forno o pietra refrattaria
- Forno (preferibilmente con impostazioni di alta temperatura)
- Mestolo



This document may be used and distributed in its original and unabridged form for non-commercial purposes (CC BY-SA). Any other public reproduction of this document is permitted only on the condition that the original author is named and the derived work is licensed under the same terms (CC BY-SA).

Schema della Lezione

1. Introduzione (10 minuti)

- **Domande iniziali:** Chiedere agli studenti delle loro esperienze con la pizza e i diversi tipi di farina utilizzati nell'impasto.
- **Contesto culturale:** Spiegare le origini della Pizza Margherita a Napoli e gli ingredienti tradizionali utilizzati.
- **Obiettivi della lezione:** Presentare i principali obiettivi, come le tecniche per la preparazione dell'impasto, la lievitazione e il ruolo di ogni ingrediente.

2. Sicurezza e Igiene (5 minuti)

- **Punti chiave:** Sottolineare l'importanza della pulizia durante la manipolazione dell'impasto e degli ingredienti crudi.
- **Dimostrazione:** Mostrare agli studenti come sanificare correttamente le mani e le superfici di lavoro prima di iniziare la preparazione.

3. Ingredienti e Tecniche (10 minuti)

- **Presentazione:** Esaminare ogni ingrediente, evidenziando l'uso della farina semi-integrale per una consistenza migliore e un maggiore valore nutrizionale.
- **Termini culinari:** Definire termini come "lievitazione," "idratazione" e "impastare" per aiutare gli studenti a comprendere ogni fase.

Attività Pratica

a. Preparazione dell'Impasto (20 minuti)

- **Istruzioni:** In una ciotola grande o in un'impastatrice, unire la farina semi-integrale, la farina di semola, il lievito e l'80% dell'acqua. Impastare per circa 10 minuti fino a ottenere un impasto liscio. Aggiungere zucchero e sale, continuando a impastare fino a incorporarli. Lasciar riposare l'impasto per 10 minuti, quindi aggiungere l'olio d'oliva e il restante 20% di acqua, impastando fino a completo assorbimento.
- **Attività:** Gli studenti misurano e combinano gli ingredienti, osservando come idratare e impastare correttamente.
- **Discussione:** Spiegare perché l'impasto ha bisogno di riposare e perché gli ingredienti vengono aggiunti in fasi separate.

b. Lievitazione e Formatura dell'Impasto (15 minuti attivi + 1 ora di riposo)

- **Istruzioni:** Lasciare riposare l'impasto per altri 15 minuti. Dividerlo poi in 4 parti uguali (circa 250 g ciascuna). Formare delle palline con ogni porzione, sistemarle in contenitori per la lievitazione e lasciarle lievitare per circa 4 ore.
- **Attività:** Gli studenti formano le palline di impasto e osservano il processo di lievitazione.
- **Discussione:** Parlare dell'importanza della lievitazione e di come influisce sulla consistenza e sull'elasticità dell'impasto.

c. Formatura e Condimento della Pizza (10 minuti)

- **Istruzioni:** Preriscaldare il forno a 300°C (o alla temperatura massima possibile). Prendere una pallina d'impasto e stenderla a mano o con un matterello fino a creare una base rotonda di 30 cm con un bordo leggermente più spesso.
- **Attività:** Gli studenti stendono l'impasto e distribuiscono uniformemente i pomodori pelati sulla base con un mestolo. Aggiungere la mozzarella di bufala, il basilico e un filo d'olio d'oliva e sale.
- **Discussione:** Parlare dell'importanza di distribuire uniformemente i condimenti e creare un equilibrio di sapori.

d. Cottura della Pizza (10 minuti)

- **Istruzioni:** Cuocere la pizza su una teglia o pietra refrattaria nel forno preriscaldato a 300°C per circa 3 minuti (o 2 minuti a 400°C in un forno a legna).
- **Attività:** Gli studenti cuociono le loro pizze, osservando come l'alta temperatura crei una crosta croccante e sciogla la mozzarella.
- **Discussione:** Spiegare come la temperatura del forno e il tempo di cottura influiscano sulla consistenza e sul sapore della pizza.

Fasi Finali e Assemblaggio

Rimuovere la pizza dal forno, guarnire con basilico fresco, se desiderato, e servire immediatamente.

Suggerimento per il Servizio:

Servire su un tagliere di legno, aggiungendo un filo di olio d'oliva per arricchire il profumo e il sapore.

Valutazione

- **Osservazione:** Monitorare le tecniche degli studenti durante impasto, lievitazione, formatura e condimento.

- **Domande e Risposte:** Chiedere agli studenti il ruolo di ciascun ingrediente nell'impasto e l'importanza dell'alta temperatura nella cottura della pizza.
- **Riflessione:** Far scrivere agli studenti un riassunto sulla loro esperienza, concentrandosi sulla manipolazione dell'impasto e sull'equilibrio dei sapori.

Chiusura (10 minuti)

- **Riepilogo:** Ripassare i passaggi chiave per la preparazione della Pizza Margherita tradizionale.
- **Condivisione degli studenti:** Consentire agli studenti di condividere intuizioni o difficoltà incontrate con la consistenza dell'impasto o la distribuzione dei condimenti.
- **Incoraggiamento:** Suggestire di sperimentare a casa con farine o condimenti diversi.

Estensioni

- **Esplorazione Culinaria:** Ricercare altre tipologie di pizza italiana e le differenze regionali negli ingredienti e nelle tecniche.
- **Progetto di Pianificazione del Menu:** Creare un menu di pizze che includa varianti classiche e moderne nei condimenti.

Risorse

- **Materiale Stampato:** Ricetta dettagliata con istruzioni passo-passo per le tecniche di impasto e assemblaggio dei condimenti.
- **Lecture Consigliate:** Articoli sulle tecniche tradizionali di pizza e la scienza dell'impasto.

Note per l'Istruttore:

- **Preparazione:** Pre-misurare gli ingredienti se il tempo è limitato per permettere agli studenti di concentrarsi sull'impasto.
- **Sicurezza:** Ricordare agli studenti i rischi nella manipolazione di teglie calde e l'importanza della sicurezza del forno.
- **Adattamenti:** Per alternative senza glutine, suggerire miscele di farine senza glutine e regolazioni per l'idratazione.