

# Come preparare il Pane Integrale con Semi di Lino e Curcuma

Fare il pane in casa è un'abitudine che ormai abbiamo perso, ma che può dare grandi soddisfazioni. Qui ti spieghiamo come preparare un delizioso pane integrale con semi di lino e curcuma, perfetto anche per chi segue una dieta vegana.

## Mangiare pane fa bene

Molti eliminano i carboidrati dalla dieta, convinti di aver fatto la mossa giusta: sbagliato!

Il pane, così come la pasta, è un **alimento necessario** in una dieta sana ed equilibrata. Secondo il [Ministero per le Politiche Agricole, Alimentari e Forestali](#) se ne dovrebbero assumere fino a 5 porzioni da 50 g al giorno, in una dieta da 2100 calorie, ovviamente in sostituzione ad altri amidacei, come riso e pasta. Ecco qualche consiglio utile:

- scegli il **pane integrale**, che ha appena 224 calorie all'etto e tante fibre;
- arricchisci il pane **con i semi**, ad esempio di sesamo, che aumentano la quantità di grassi buoni;
- se usi il **lievito madre** il tuo pane sarà ancora più digeribile e si conserverà più a lungo.

## La ricetta

Oggi ti proponiamo una ricetta particolare, adatta anche ai **vegani**, in cui, nella preparazione della tua pagnotta userai anche i **semi di Lino** e la **curcuma**, ingredienti dalle utilissime proprietà nutritive: i primi sono ricchi di fibre e grassi buoni, mentre la seconda spezia è un potente antinfiammatorio.

### Ti serviranno:

- 300 g di [Semola Integrale di Grano Duro](#)
- 120 g di Farina Manitoba
- 1/2 cubetto lievito di birra fresco
- 80g di farina di [Semi di Lino](#), ottenuta macinando i semini
- 1 cucchiaino di Curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- olio evo
- 300 ml di acqua

Iniziamo la **preparazione**:

1. Innanzitutto sciogli il lievito di birra in acqua tiepida.
2. Una volta pronto, unisci le farine, la curcuma e il sale in una ciotola e aggiungilo.
3. Amalgama con cura ed aggiungi poca acqua alla volta, fino ad ottenere un impasto liscio e non appiccicoso.
4. Copri l'impasto con un panno e lascia a lievitare al caldo per circa un'ora: lo troverai raddoppiato.
5. Lavora di nuovo l'impasto per qualche minuto e mettilo nella teglia: puoi fare dei panini, delle pagnotte o scegliere la forma del plumcake. In ogni caso lascia di nuovo riposare per circa 30 minuti.
6. Ora puoi spennellare la superficie con olio evo e infornare a 200° in forno statico per circa 30/40 minuti.

Il tuo pane sarà molto più denso rispetto a un pane normale, vista la **minor presenza del glutine** nella farina integrale e la **maggior presenza di fibra**. Conservalo a temperatura ambiente, in un panno di cotone, per mantenerlo buono per più giorni.

Trovi la [Semola Integrale](#) e i [Semi di Lino](#) sul nostro sito: se vuoi aggiungere anche dei Semi di Sesamo sulla superficie, [li trovi qui!](#)

Ora sei pronta per fare la scarpetta senza sensi di colpa!