

# Pretzel

Il pretzel (o brezel) è un pane originario della Germania che ormai si è diffuso in molti paesi d'Europa e non solo. Negli Stati Uniti per esempio è molto comune soprattutto come cibo di strada.



Si tratta di un impasto simile al pane, croccante fuori e morbido all'interno.

La sua singolare forma, secondo la leggenda, vuole ricordare le braccia unite sul petto in segno di preghiera; si racconta infatti che fu inventato da un monaco che gli diede questa forma caratteristica a nodo.

Il pretzel si contraddistingue per la **doppia cottura**: la pasta lievitata viene scottata alcuni secondi in una soluzione bollente di acqua e soda caustica (ma al giorno d'oggi moltissime ricette sostituiscono la soda caustica con il bicarbonato di sodio, più semplice e meno pericoloso da maneggiare) prima di venire cotta in forno. Anche qui viene in aiuto la leggenda: si narra infatti che il pane cadde per caso in un secchio di liscivia ma, ormai in ritardo per la consegna, il fornaio lo mise comunque in forno, ed il risultato fu inaspettato: un pane compatto e lucido all'esterno, ma morbido e leggermente elastico all'interno.

Ecco la ricetta per 8 pretzel di dimensione media:

- 500 gr di farina (preferibilmente metà Manitoba e metà farina 0)
- 140 ml latte
- 140 ml acqua
- 40 gr burro

- 1/2 cucchiaio di malto (o un cucchiaino abbondante di zucchero bianco)
- 10 gr di lievito di birra secco (poco più di mezza bustina)
- 1 cucchiaio di sale fino
- per la soluzione bollente:
  - 1 litro di acqua
  - 3 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- per decorare:
  - sale grosso o fiocchi di sale marino

Preparare il lievito: sciogliere il lievito in 100 gr di acqua tiepida e mescolare a 100 gr di farina Manitoba in una ciotola. Coprire con pellicola e lasciare lievitare in luogo caldo per circa 1 ora.

Trascorso il tempo, il lievito si presenta così, pieno di bolle e molto spumoso:



Nell'impastatrice (o in una ciotola capiente se procedete a meno) unire il resto della farina, il burro morbido, il latte e l'acqua rimanenti intiepiditi, il malto ed il sale fino. Mescolare brevemente, aggiungere il lievito e impastare per circa 6-7 minuti, fino ad ottenere una pasta molto elastica. L'impasto è pronto quando si incorda completamente (si arrotola del tutto al gancio) o finché, premendo sulla superficie della pasta con un dito leggermente infarinato, questa non torna in posizione da sola.



Coprire la ciotola con pellicola e fare lievitare in luogo caldo per circa 1 ora e mezza.

Ribaltare a questo punto la pasta sul tagliere, dividerla a metà con un tarocco, poi di nuovo a metà, poi di nuovo fino a ottenere 8 palline.

Dare la forma ai pretzel procedendo in questo modo:

lavorare ogni pallina con le mani allungandola fino ad ottenere un bastoncino lungo circa 40 cm, più grosso al centro (almeno 2cm di diametro) e più affusolato ai lati.

Curvare la pasta come in foto:



avvicinare le due estremità ed arrotolarle una sull'altra:



Riportare le due punte in alto, premendo leggermente per farle aderire all'anello di pasta:



Ecco i pretzel formati pronti per la lievitazione:



Lasciare le teglie, scoperte, a lievitare ancora per 30 minuti.

Dopo questo passaggio porre le teglie sotto alla finestra aperta o, in alternativa, utilizzare un phon (aria fredda) sulle forme per circa 3-4 minuti. Questo passaggio (che si può però anche omettere) fa in modo che la crosta diventi più consistente in cottura.

Mettere sul fuoco una pentola con circa un litro di acqua in cui va sciolto il bicarbonato di sodio.

Appena l'acqua bolle, aiutandosi con una schiumarola, tuffare un pretzel alla volta e farlo bollire per 6-7 secondi. Scolare delicatamente e porre su due teglie foderate con carta forno.

Nel frattempo preriscaldare il forno (statico) a 200°C.

Con un cutter incidere la parte più grossa del pretzel effettuando un taglio profondo circa 1cm e lungo circa 5,

nella parte superiore, in modo da facilitare la cottura.  
Per ultimo ricoprire la superficie dei pretzel con sale grosso oppure sale in fiocchi.

Ecco come si presentano i pretzel prima della cottura:



Le piccole crepe che sono visibili si formano da sole durante la fase del “bagnetto” a causa dell’espansione veloce della pasta, e sono utili in cottura. Infornare per 18-20 minuti (invertendo le due teglie sopra-sotto un paio di volte) e prolungare se necessario il tempo di altri 4-5 minuti finché la superficie dei pretzel non risulta color caramello.

Sfornare e fare raffreddare su una gratella.