



Pane sul bastone – la ricetta base

IN SINTESI

**Che cosa**

Il classico pane sul bastone cotto sulla brace

**A che cosa serve**

Fuoco di bivacco, attività, campo

**Per ricordarlo**

Brace, non fiamma



15 min di impasto + 45 min di lievitazione



per circa 10 pani



contiene glutine



Ingredienti

- ☐ 500 g di farina di grano tenero (tipo 00)
- ☐ 1 bustina di lievito di birra secco (7 g)
- ☐ 1 cucchiaino di sale e 1 di zucchero
- ☐ 250 ml di acqua tiepida
- ☐ 3 cucchiai di olio



Come si fa

- 1 Mescolare farina, lievito, sale e zucchero in una ciotola.
- 2 Aggiungere acqua e olio e impastare almeno 5 minuti fino a ottenere un impasto liscio.
- 3 Coprire e lasciar lievitare 45 minuti in un luogo caldo.
- 4 Cercare bastoni freschi spessi come un pollice (circa 1 m) e togliere la corteccia dalla punta.
- 5 Dividere l'impasto in 10 porzioni, fare dei serpentelli e avvolgerli a spirale sulla punta del bastone.
- 6 Girare piano sopra la brace finché il pane è dorato (circa 10–15 minuti).



Varianti

- **Dolce:** 2 cucchiai di zucchero e 1 cucchiaino di cannella nell'impasto.
- **Tipo pizza:** aggiungere erbe aromatiche e formaggio grattugiato.
- **Veloce:** usare pasta per pizza pronta del banco frigo.



Sicurezza: chiedere delle allergie (glutine!). Stare a distanza dal fuoco e non agitare i bastoni.