



Panettone...c'è già profumo di Natale

Preziosi consigli di Patrizia Pellegrini Naturopata  
Bioterapeuta Nutrizionale®

## Guardo il calendario e inizio a pensarci!

In casa, nel periodo natalizio, faccio personalmente il panettone, un meraviglioso dolce dall'impasto pieno di proprietà Bioterapeutiche Nutrizionali, e precisamente il **Panettone artigianale** che è realizzato utilizzando solo materie prime di altissima qualità, e ricorda, nel profumo e nel sapore tipico, il perfetto Natale, quello che ci rimane nel cuore, la memoria e il calore dell'amore della nostra famiglia, creato dalle nonne, in modo semplice, ma pieno d'amore, di emozioni, di profumi che ci tornano alla memoria rendendo il nostro Natale perfetto, caldo, gioioso. Il panettone fatto in casa, "artigianale" sarà il protagonista indiscusso delle tue celebrazioni natalizie, ed è creato seguendo l'antica arte pasticciera con lievito madre e senza conservanti o aromi artificiali.

Un aneddoto divertente, il panettone artigianale di oggi, quello che troviamo nelle pasticcerie artigianali, è disponibile nel classico packaging oppure in cappeliera. Mi ricordo che in casa mia il panettone dei parenti lontani arrivava in un packaging insolito, una cappeliera, che prendeva ispirazione dalle scatole di latta del '700, come cappeliere, utilizzabili per i viaggi oltreoceano. **Gioacchino Alemagna** le ripropose come scatole di lusso e sfarzose in cui riporre i dolci e il panettone e con questo prodotto si aggiudicò nel **1958 l'Oscar dell'Imballaggio**. Il panettone che faccio da me, in casa, è realizzato con lievito madre naturale, utilizzando solo i migliori ingredienti, seguendo la ricetta tradizionale milanese, artigianale classico senza canditi, seguendo l'antica ricetta della famiglia Alemagna .







E' un prodotto che sta a metà tra l'arte della panificazione e la pasticceria. Il panettone infatti, secondo la ricostruzione storica più accreditata, nacque nel forno di un panettiere, un certo 'Toni' che per la prima volta impastò il suo pane con le uova, il burro, i canditi forse per una ragazza, creando il primo 'pane-de-toni', che è diventato il panettone che conosciamo. La ricetta del panettone si è diffusa in tutta Italia e viene prodotto ovunque in versioni anche molto diverse tra loro, come succede quasi sempre. Per assaporare la Festa del Santo Natale cosà c'è di meglio nel ritornare un po' bambini e raccontarci una storia. Fare il Panettone in casa, è solo questione di tempo, pazienza, ingredienti di qualità. Non ci sono particolari difficoltà nella realizzazione, anzi è un dolce, che si basa sui metodi e sui tempi della panificazione e della lievitazione naturale, che ha bisogno di tutto il tempo che richiede.

Consiglio che, dal momento in cui cominciate, occorrono almeno 2 giorni interi di lavorazione e lievitazione, prima di arrivare al giorno di cottura e che dovete avere a disposizione il lievito madre già efficiente e rinfrescato. Se partite da zero, iniziate perciò dalla preparazione del lievito il lunedì. A fine settimana potrete iniziare a preparare il vostro panettone.

**Ingredienti:** (X 2 panettoni da 750 g)  
 1,100 kg di farina di ottima qualità  
 200 g di lievito madre  
 6 uova (4 tuorli)  
 300 g di eritritolo  
 350 g di burro ghee  
 15 g di sale  
 3 cucchiaini di miele  
 1 bustina di vaniglina  
 250 g di uvetta  
 250 g di canditi scorza grattugiata di 1 arancia





**Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Funzionale,  
Bioterapeuta Nutrizionale  
Metodo Molecolare  
Alimentazione Consapevole  
Giornalista Pubblicista OdG  
della Calabria Ambasciatrice  
Dieta Mediterranea  
**INFO &**  
**APPUNTAMENTI: 333 999**  
55 32

**Ricevo** in presenza nelli  
principali città italiane e  
**ONLINE** su piattaforma  
**WAPP**