

## I mille volti dello Shokupan - 食パン



Fabio Franco

# Indice

Diritti d'Autore e Copyright -----	3
Lo Shokupan - 食パン -----	4
Cosa preparare il giorno prima del corso -----	6
Lo yudane - 湯種 -----	7
Come preparare lo yudane -----	9
Le farine -----	10
La versione con idrobiga -----	11
Stampi e quantità -----	12
La formatura -----	14
Lievitazione, cottura e conservazione -----	16
Shokupan -----	17
Shokupan con uovo -----	18
Shokupan bicolore -----	19
Shokupan di semola -----	20
Shokupan con albumi e latte -----	21
Shokupan proteico con albumi -----	22
Shokupan cioccolato e mirtilli -----	23
Shokupan al Tè Matcha -----	25
Shokupan semi integrale -----	26
Shokupan vegano -----	27
Shokupan con lievito madre -----	28
Shokupan con idrobiga -----	30
Fette biscottate di Shokupan -----	31
Lo Shokupan in Giappone -----	32
Tramezzini con lo Shokupan -----	33
Toast con lo Shokupan -----	34
Conclusioni -----	35



# Diritti d'Autore e Copyright

Questa dispensa contiene ricette esclusive elaborate, testate e verificate da **Fabio Franco** per Docet S.r.l.


**È destinata esclusivamente all'uso personale** e, nel rispetto delle normative sul diritto d'autore, **non può essere divulgata a terzi**, né tramite mezzi digitali o cartacei, né su siti web, social media o altre piattaforme.

I prodotti realizzati seguendo queste ricette possono essere **condivisi sui social, ma senza pubblicare la ricetta** o parti di essa, che rimane riservata esclusivamente a chi ha acquistato la dispensa.

Oltre all'aspetto legale, va considerata anche una questione di **correttezza nei confronti dell'autore**. Preparare e mettere a punto ricette richiede tempo, impegno e professionalità: è un lavoro a tutti gli effetti, da cui dipende anche il sostentamento di chi lo svolge.

Condivido già attraverso il sito e il gruppo Facebook una grande quantità di contenuti e ricette gratuitamente: se desidero continuare a farlo, ho bisogno che il mio lavoro venga rispettato e sostenuto anche attraverso queste dispense.

**I contenuti di questo documento sono protetti dal diritto d'autore** ai sensi della normativa vigente nella Repubblica di San Marino e delle convenzioni internazionali applicabili. La riproduzione, distribuzione o pubblicazione non autorizzata, anche parziale, costituisce **violazione dei diritti di proprietà intellettuale e può comportare conseguenze legali**.

 © Docet S.r.l. 2025 - Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta della società.

# Lo Shokupan - 食パン



Shokupan (食パン) è il nome giapponese per indicare il pane bianco da tavola. “Shoku” significa cibo, “pan” deriva dal portoghese “pão”: letteralmente “pane da pasto”. È un pane semplice solo in apparenza: la sua forma regolare, la crosta sottile e la mollica perfetta nascono da un processo preciso, pensato per ottenere sofficità, elasticità e una conservazione ottimale.

Introdotta in Giappone in epoca moderna, lo Shokupan ha conquistato la quotidianità delle famiglie giapponesi, diventando un alimento base per la colazione, per i sandwich, per le merende. Le sue caratteristiche uniche derivano da una formulazione ricca di latte, burro e zucchero, e dall’uso, non sempre, di tecniche come lo **yudane**, una pregelatinizzazione della farina con acqua bollente, che migliora la morbidezza e trattiene più umidità all’interno del pane.

Nel corso del tempo, lo Shokupan è stato reinterpretato anche fuori dal Giappone, dove ha iniziato a comparire in panetterie e laboratori gourmet, grazie alla sua struttura fine e alla straordinaria versatilità. La sua forza è proprio questa: può accogliere numerose variazioni senza perdere la sua identità.

In questo corso, oltre alla mia interpretazione della versione classica, propongo diverse varianti dello Shokupan, ognuna pensata per adattarsi a esigenze o gusti specifici:

- **La versione con albumi:** pensata per chi desidera un prodotto più ricco in proteine, adatto anche a chi pratica sport o cerca un modo per riutilizzare gli albumi avanzati dalla produzione di grandi lievitati. Ha una struttura leggermente più elastica ma comunque soffice e setosa, con un apporto proteico interessante senza rinunciare alla piacevolezza.
- **Versione con lievito madre:** dedicata a chi apprezza la lievitazione naturale, questa variante può essere realizzata con lievito madre semisolido, solido o liquido, senza differenze nella riuscita. Qualunque sia la tipologia utilizzata, la struttura dello Shokupan rimane fedele all'originale, con una mollica setosa, soffice e uniforme. Tempi di lievitazione e gestione dell'impasto vengono semplicemente adattati per rispettare le caratteristiche del proprio lievito naturale.
- **Versione con idrobiga:** in questa variante viene utilizzata idrobiga al posto dello yudane. Si tratta di due tecniche diverse: mentre lo yudane è una gelificazione della farina con acqua bollente, l'idrobiga è un pre-fermento ad alta idratazione. Nonostante la differenza, l'idrobiga conferisce all'impasto una morbidezza e una tenuta straordinarie, al punto da rendere superfluo l'uso dello yudane in questa specifica versione.
- **La versione vegana:** ideata per chi segue un'alimentazione vegetale o ha intolleranze a latte, burro o uova. Utilizza ingredienti alternativi ben bilanciati per ottenere un risultato sorprendentemente vicino all'originale in termini di sofficità, gusto e tenuta della mollica.
- **Le varianti creative:** al cioccolato e mirtilli, al tè matcha, con semola rimacinata, semi-integrale... ogni declinazione nasce con l'obiettivo di esplorare sapori diversi mantenendo però intatta la struttura che rende lo Shokupan così riconoscibile.

Tutte queste versioni sono studiate con cura, con attenzione all'equilibrio tra liquidi, grassi e zuccheri, e con l'obiettivo di offrire un'esperienza coerente ma sempre nuova.

Un esercizio di tecnica, ma anche di creatività.

