

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Come fare il lievito madre

DOSI PER: 1 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Con la ricetta di oggi scopriamo come fare il **lievito madre in casa**, anche detto pasta madre, è un impasto acido ricco in saccaromiceti, funghi che si sviluppano e crescono all'interno della massa nutrendosi degli zuccheri presenti nella farina ed in questa crescita sviluppano molecole di anidride carbonica, ovvero di gas, che aumentano il volume dell'impasto arricchendolo di quelle che noi vediamo come alveolature. In parole povere questi funghi effettuano la lievitazione che consente di avere [pane](#), [pizza](#) e [prodotti lievitati anche dolci](#), soffici e profumati, naturali, che si conservano a lungo sempre morbidi.

Preparare il lievito madre in casa è semplicissimo, si

parte da acqua, farina e miele e con un pizzico di pazienza il **risultato sarà sorprendente**. Un pò di cura e passione per avere un prodotto sano e vitale farà sì che con il **lievito madre** preparato si potrà preparare tutto in casa con ottimi risultati.

Puoi omettere il miele seguendo questa ricetta di

[Pasta madre](#)

Guarda, ad esempio queste ricette!

[Pan brioche con pasta madre](#)

[Pane a lievitazione naturale](#)

INGREDIENTI

FARINA 0 80 gr

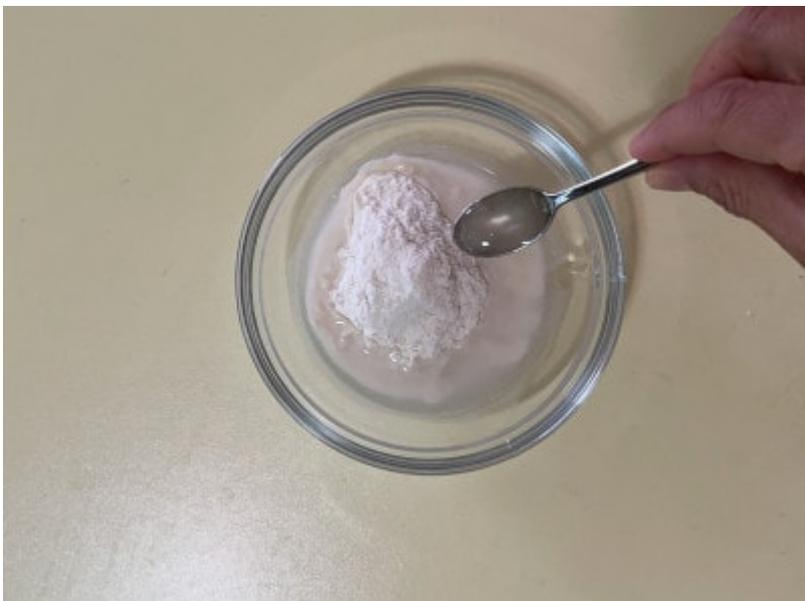
ACQUA 40 ml

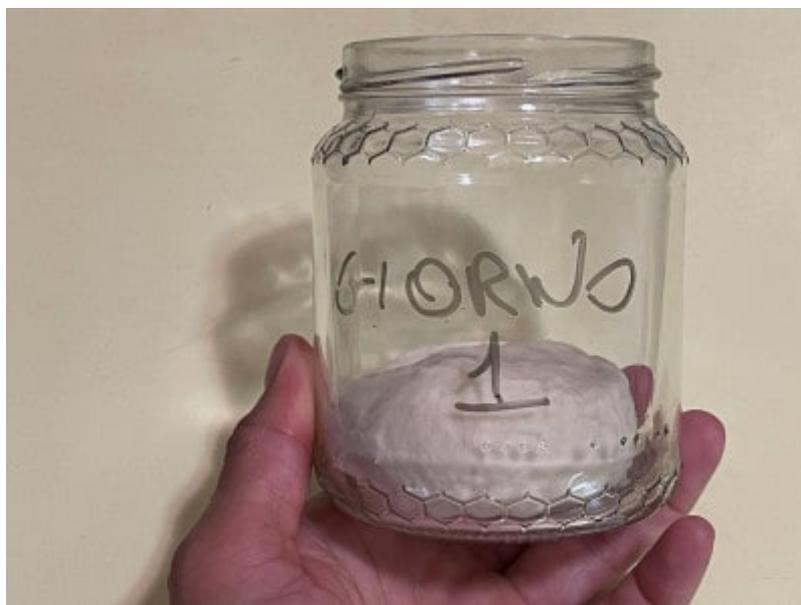
MIELE 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

1 La temperatura ottimale di preparazione della pasta madre è tra 18 e 25 °C

Il primo giorno metti in una ciotola 80 g di farina di tipo 0, 40 ml di acqua a temperatura ambiente ed un cucchiaino di miele. Impasta e forma una pallina omogenea, sistemala in un barattolo alto e chiudi con pellicola. Lascia riposare questo primo impasto a temperatura ambiente per 48 ore.

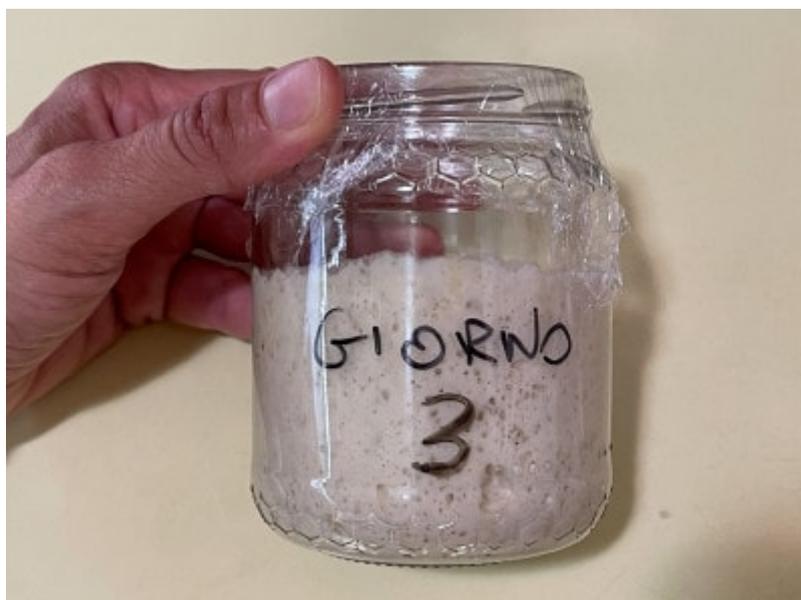




- 2** Trascorse le 48 ore l'impasto si presenterà fermentato e pieno di bolle, elimina la parte superiore e prendi il cuore.

Preleva 80 g di impasto e sciogli con 40 ml di acqua a temperatura ambiente poi aggiungi 80 g di farina di tipo 0 ed impasta per ottenere un panetto liscio e omogeneo.

Quello che resta si può buttare. Sistemalo nello stesso barattolo della prima volta lavato ed asciugato e copri con pellicola, lascia riposare a temperatura ambiente per 48 ore.





3 Procedi con la stessa metodologia di rinfresco ogni 48 ore finché il lievito madre riuscirà a raddoppiare il suo volume in 4 o 5 ore. Rinfresca sempre 80 g di pasta madre presa dal cuore, eliminando la parte superficiale, con 40 ml di acqua a temperatura ambiente e 80 g di farina di tipo 0.

Il raddoppio della pasta madre in 4 ore è il segnale che è diventata attiva e pronta per panificare, questo raddoppio dipende da tanti fattori quindi può avvenire dopo pochi rinfreschi o dopo qualche rinfresco in più, quindi non avere fretta ed aspetta con pazienza.

4 Quando il lievito madre sarà ormai pronto e maturo, al raddoppio avvenuto prendi 100 g di impasto dal cuore, scioglii con 50 g di acqua a temperatura ambiente per formare una crema.

Aggiungi 100 g di farina di tipo 0 ed impasta per formare il solito panetto. Sistemalo in una ciotola e fai un taglio a croce al centro, copri con pellicola.





- 5 Prima di utilizzarlo per impastare un lievitato si deve sempre rinfrescare la pasta madre ed aspettare che raddoppi, a raddoppio avvenuto prelevare la quantità che serve secondo la ricetta ed utilizzarla.





CONSERVAZIONE

Una volta pronto, conserva il lievito madre a temperatura ambiente e rinfresca ogni 24 ore, oppure si può tenere in frigorifero e rinfrescare dopo 4 al massimo 5 giorni. Il lievito madre può essere anche congelato, quando dovrai riutilizzarlo scongela, prendi il cuore e rinfresca per riattivarlo.

CONSIGLIO

Se la pasta madre raddoppia dopo 24 ore anziché dopo 48 allora anticipa il rinfresco quando il suo volume è raddoppiato. Se viene preparato nella stagione calda questo raddoppio infatti potrebbe avvenire prima delle quarantott'ore. L'impasto deve sempre rimanere chiaro e

profumato per essere in salute.

Elimina sempre la parte superiore più secca e preleva la pasta madre dal cuore per fare i rinfreschi.

La pasta madre più frequentemente si rinfresca più sarà attiva.