

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pasta madre (lievito naturale)

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** COSTO: **molto basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

200 g di farina 00 o manitoba

90-100 g d'acqua

1 cucchiaio d'olio

1 cucchiaio di miele.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



2 Unire tutti gli ingredienti in una terrina aggiungendo l'acqua un pò per volta, quanta ne richiede l'impasto.



3 Impastare a lungo fino ad ottenere un impasto ben sodo e metterlo in un contenitore unto d'olio.



4 Volendo si può fare un taglio a croce sulla nostra palla.





- 5 Coprire o con della pellicola, con un piatto, o copriamo con un altro tegame a campana. Lasciare a riposare per 48 ore in un luogo tiepido.

Ecco un pò di foto di come si deve trasformare ad intervalli di tempo.

Dopo un'ora



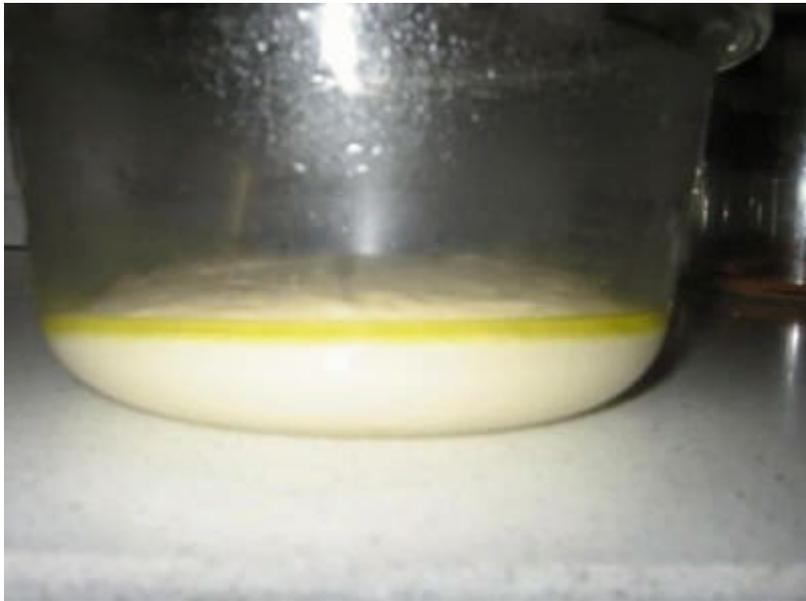


6 Dopo 5 ore





7 Dopo 24 ore



8 Dopo 32 ore



9 Dopo 40 ore



10 Dopo 52 ore



11 Ecco come si deve presentare la pasta tirando il sopra.



12 Si devono trovare all'interno tanti alveoli di fermentazione.



13 a questo punto riamalgamare il tutto e riformare una palla che sarà il nostro lievito madre (lievito naturale) che provvederemo a mantenere "viva" con i rinfreschi (specificati sotto).



14 A questo punto possiamo conservarla in frigo e, mantenendola bene, avremo lievito naturale per anni.

Ecco dopo più di 6 ore dall'ultimo reimpasto.



15 Rinfreschi:

la pasta deve essere "rinfrescata" ogni 2-3 giorni se la teniamo a temperatura ambiente e ogni 4-5 se la teniamo in frigorifero.

il "rinfresco" viene fatto così: prendere per ogni 100 g di pasta madre 100 g di farina e 45

g d'acqua e impastare tutto insieme.

Dopo il rinfresco conservarla come si preferisce, mantenendola viva appunto con i rinfreschi.

Prima dell'utilizzo è bene rinfrescarla almeno 2-3 volte fino a che la lievitazione si manifesterà in un "taglio ben fiorito" .

L'utilizzo:

al posto del lievito di birra nella panificazione, anche per la pasta per pizza.

alcune indicazioni su quando e dove farla:

l'ideale è farla sulla spianatoia dopo che si è fatto il pane possibilmente nel solito giorno in modo che la pasta si arricchisca anche delle spore del lievito e "dell'odore" del pane che restano nell'aria, ottimo pure se nella stanza dove facciamo la pasta c'è della frutta matura, sono tutti elementi che aiutano la pasta a fermentare.

cosa fare se dopo le prime 48 ore non è successo niente:

facciamo subito un rinfresco e aspettiamo altre 48 ore. Se anche allora non sarà successo niente dobbiamo buttare tutto e rifarla.

Come "attivatore" della pasta usare insieme al miele un cucchiaino d'aceto invece dell'olio, dello yogurt, del succo di frutta (la mela è ottima) o succo di pomodoro.

E' consigliabile mantenerla in contenitori di vetro-pirex.