



PANE FATTO IN CASA CON LIEVITO MADRE



PANE CON PASTA MADRE

1° operazione

Sciogliere la pasta madre in 150 cc di acqua a 40° C e 1 cucchiaino di malto (o zucchero)

Poi aggiungere 300 gr di farina. Lavorare per 5-6 minuti formare una pallina coprirla con un po' di farina e coprire il contenitore con un piatto. Lasciare riposare per circa 10 ore in un posto caldo e privo di correnti d'aria.

2° operazione

A questo punto l'impasto dovrebbe essere raddoppiato ed avere un profumo leggermente acido.

Sciogliere il panetto in 300 cc di acqua sempre a 40° C aggiungere circa il doppio di farina (600gr) e 2 cucchiaini di sale. Lavorare molto bene l'impasto per circa 9-10 minuti.

Prelevate un pezzetto di impasto che servirà per la panificazione successiva (questo pezzetto di madre si conserva immersa nella farina in frigorifero dentro un vasetto di vetro). E' a questo punto che se volete aggiungere qualche ingrediente particolare potete farlo (dell'olio d'oliva - pomodorini olive capperi - uvetta noci - etc)

Si danno 2 - 3 girate all'impasto si infarina bene e si mette in una forma a cassetta. Se si vuole fare una pagnotta bisogna mettere degli spessori di lato in maniera che l'impasto lieviti in altezza e non in larghezza. Si chiude con uno strofinaccio e un pezzo di pellicola perché la pasta non deve seccarsi e si lascia lievitare ancora per due ore.

3° operazione

Un attimo prima di mettere in forno è necessario praticare delle incisioni alla parte superiore del pane. Non sempre si riesce con una lama, per quanto affilata, io uso la forbice.

Per la cottura il forno deve essere a 220° - 230° e umidificato utilizzando un pentolino di acqua sul fondo. Se il pane si scurisce molto si può abbassare, dopo i primi 30 minuti, a 200°. La durata della cottura varia a seconda del forno. Per un impasto di 1-1,5 kg circa ci vorranno dai 45 ai 60 minuti.

Queste sono semplici indicazioni immediate per preparare il tuo primo pane con pasta madre. Per maggiori informazioni visita il nostro sito o contatta il tuo "spacciatore" di fiducia.

www.pastamadre.net | info@pastamadre.net



ALCUNI CONSIGLI

Alternando le farine date più forza alla pasta madre. Quando usate farine senza glutine, sempre miste con farine che permettono la lievitazione, tenete da parte un pezzetto più grande di pasta madre perché altrimenti la volta successiva fatica a lievitare.

Dovete fare il pane almeno 1 volta alla settimana, meglio 2-3. Se fate il pane con la macchina del pane, preparate il primo impasto, biga, dentro la macchina poi coprite bene e lasciatela lievitare (la prima lievitazione non è mai eccessiva e non dovrebbe uscire dal cestello) controllate magari la prima volta.

Dopo 10 ore reimpastate sempre nella macchina e poi procedete come da ricetta.



COMUNITA'
DEL
CIBO
PASTA
MADRE

Ringraziamo la Comunità
del cibo Pasta Madre per la
gentile concessione del logo
e dei materiali



CONSUMIAMO PRODOTTI DI STAGIONE,
METTIAMO LE MANI IN PASTA,
CREDIAMO NEL BIOLOGICO,
CONDIVIDIAMO LE TRADIZIONI,
VALORIZZIAMO L'AGRICOLTURA
DEL TERRITORIO,
AMIAMO I CEREALI ANTICHI,
FACCIAMO IL PANE (E NON SOLO) IN CASA,
ORGANIZZIAMO EVENTI, CORSI E DEGUSTAZIONI,
SIAMO CONSUMATORI, PANIFICATORI,
AGRICOLTORI, MUGNAI...

SPACCIAMO PASTA MADRE!

CONTATTI:

info@pastamadre.net
www.pastamadre.net

IL RINFRESCO DELLA PASTA MADRE

La pasta madre è un essere vivente. E' un impasto di farina e acqua dove proliferano lieviti e batteri, fondamentali per la lievitazione del pane.

E' necessario quindi rinfrescare frequentemente la vostra pasta madre, fornendo con frequenza ai lieviti gli zuccheri necessari per la loro sopravvivenza (rinfresco).

Il rinfresco non deve essere fatto tutti i giorni, ma si può effettuare con frequenza settimanale, nello stesso momento in cui preparate l'impasto del pane vero e proprio.

Durante la settimana si può conservare la pasta madre in frigorifero in un vasetto di vetro o in un contenitore di plastica.

PRIMO IMPASTO (RINFRESCO)

50 gr. di pasta madre
100 gr. di farina (meglio se integrale o semintegrale, biologica)
45 gr. di acqua tiepida

Lavorare lentamente fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico.
Lasciare riposare e lievitare a temperatura costante per 4 ore circa.
Al termine della lievitazione prelevare 100 grammi dall'impasto lievitato, questa sarà la vostra pasta madre per i pani successivi.
Riponetela in un contenitore e conservatela in frigorifero.

SECONDO IMPASTO

50 gr. del primo impasto
200 gr. di farina
100 gr. di acqua tiepida

Lavorare fino ad ottenere un impasto liscio e elastico.
Lasciare riposare e lievitare a temperatura costante per 8-10 ore circa.

Innanzitutto sfatiamo un mito: per auto-produrre il pane con la pasta madre non è necessario essere esperti panificatori o provetti alchimisti.

Accudire la "madre" non ci toglierà il sonno, né ci priverà delle nostre amate e meritate vacanze, costretti a impastare giorno e notte. Bastano pochi piccoli accorgimenti, e soprattutto tanto amore, pratica e passione per ottenere, in brevissimo tempo, risultati soddisfacenti e, soprattutto, gustosi e salutari.

In questo piccolo vademecum vogliamo darvi dei suggerimenti per poter preparare facilmente le vostre prime pagnotte e per mantenere fresca e viva la vostra nuova pasta madre.

IMPASTO FINALE

350 gr. del secondo impasto
700 gr. di farina
320 gr. circa di acqua tiepida
sale

A questo impasto potete aggiungere anche i vostri condimenti preferiti, come olio extravergine di oliva e semi misti.

Lavorare a lungo fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico, formare le pagnotte e far lievitare per 3-4 ore.

COTTURA

Cuocere in forno per 40-50 minuti a 200 °C (250°C per i primi minuti) fino a completa cottura.
In questo modo avete ottenuto 1,5 kg di pane sano e gustoso, in grado di mantenersi fresco per l'intera settimana.

