

PASTA MADRE

La pasta madre, detta anche lievito naturale o pasta acida, è un impasto ottenuto da pochi ingredienti quali la farina, l'acqua e altri elementi (tra i più utilizzati olio, miele, pomodori, yogurt, uva, mele...) , capaci di dar vita naturalmente ad una fermentazione spontanea: la fermentazione viene aiutata dalle spore ad esempio della frutta matura che vanno ad "alterare" l'aria, facilitando il processo di lievitazione.

Antichissime sono le origini attribuite alla pasta madre: primi cenni storici risalgono a circa 10.000 anni fa, all'epoca degli antichi Egizi.

Per tornare a tempi più vicini, basterebbe riportare i racconti delle nostre bisnonne, quando fare il pane in casa era una consuetudine. Ogni settimana si faceva il pane e si teneva da parte un pezzetto di impasto che la settimana successiva veniva rilavorato assieme ad altra farina e acqua e così via. La ricchezza decretata alla pasta madre era tale che a quell'epoca le madri erano solite offrire in dono alle figlie che si sposavano, anche un pezzo dell'impasto estratto dalla pasta madre conservata in casa: il ceppo originario si tramandava in tal modo di famiglia in famiglia, potendo ogni volta procedere ad una nuova panificazione mediante una specie di autoproduzione di pane.

La pasta madre va rinfrescata regolarmente, così da riattivare nuovamente la fermentazione: se rinfrescata costantemente, non finirà mai .

Naturalmente deve essere opportunamente conservata in un barattolo di vetro semichiuso tenuto in frigo.

VANTAGGI

La lievitazione ottenuta con la pasta madre consente agli impasti di **conservarsi più a lungo** e li rende **più digeribili**. Questo è reso possibile dal fatto che durante la cottura, a causa dell'evaporazione dell'acqua nell'impasto, la temperatura all'interno del pane non supera mai i 100°C: le spore batteriche e fungine, in questo caso salutari per il nostro organismo, rimangono vive.

COME FARE LA PASTA MADRE

Le ricette per preparare la pasta madre sono molto numerose.
Riportiamo alcuni esempi da sperimentare in casa

RICETTA N.1:

- Farina (per la partenza è preferibile di segale per il maggiore quantitativo di amido, che favorisce lo sviluppo dei lieviti; per i rinfreschi successivi si può usare farina di tipo)
- Acqua

In un recipiente mescolare la farina di segale con un po' di acqua, formando una crema molto densa

Coprire con un panno e lasciare all'aria aperta per due giorni così da attivare il processo di fermentazione

A questo punto aggiungere altra farina di segale dello stesso peso dell'impasto base, mescolare e lasciare riposare, sempre coprendo con un panno, per 48 ore ad una temperatura compresa tra 22° e 25°

Trascorso il tempo, avviare il primo rinfresco: togliere la crosta superficiale formata sull'impasto di base, pesare l'impasto e unire lo stesso peso di farina (di tipo 0) aggiungendo acqua nella misura del 60% della farina aggiunta ed impastare.

Riporre in un contenitore di vetro (tipo un barattolo) e lasciare riposare coperto per altre 36 ore ad una temperatura tra 22° e 25°.

Ripetere l'operazione di rinfresco fino a quando l'impasto non abbia triplicato il suo volume iniziale (tre settimane circa).

Il giorno prima in cui s'intende panificare vanno fatti due rinfreschi così da dare più forza al nostro lievito: uno in tarda mattinata e un altro in serata. La mattina successiva il nostro lievito sarà pronto per essere utilizzato.

RICETTA N.2 :

- 200 farina di tipo 0
- 100 acqua

- 1 cucchiaino miele di acacia
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

In un ambiente con una temperatura compresa tra 22° e 25°, unire tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungendo via via l'acqua fino ad ottenere un impasto molto morbido ed appiccicoso.

L'impasto così ottenuto va riposto in un contenitore di vetro leggermente unto d'olio. Dopo aver praticato un taglio a croce sull'impasto, si copre il contenitore con della pellicola o con un coperchio e si lascia riposare per 48 ore sempre in un luogo tiepido.

Un consiglio: avvicinare al contenitore o comunque avere all'interno della stanza della frutta matura perché questa favorisce la fermentazione.

Trascorse le 48 ore, procedere con il **primo rinfresco** dell'impasto (che avrà un peso di circa 300g): dopo avere rimescolato il tutto e riottenuto una palla, togliere da questa circa 100 grammi ed aggiungere 200 grammi di farina 0 e 100 ml di acqua tiepida.

Formare una nuova palla, praticare nella parte superiore un taglio a croce e riporre l'impasto nella ciotola di vetro, sempre leggermente unta di olio .

Attendere altri due giorni trascorsi i quali ripetere l'operazione di rinfresco, togliendo 200 gr. di impasto ed aggiungendo 200 gr farina e 100 gr. acqua.

Ripetere questa operazione una decina di volte prima di poter utilizzare la pasta acida, Ripetere l'operazione una decina di volte, in proporzioni tali da conservare sempre circa 300 gr. di impasto che sarà Lievito Madre, dopo di che tenerla in frigo e rinfrescarla ogni cinque o sei giorni per sempre.

La pasta madre è utilizzabile quando raddoppia in tre ore circa (sarà necessario un mesetto o due) e il taglio a croce prende una forma a fiore; se provate ad utilizzarla prima potreste avere impasti poco lievitati e dal sapore acido.

ATTENZIONE: il lievito madre deve essere nutrito ogni due giorni se tenuto fuori dal frigo e ogni 6 se tenuto in frigo: il freddo rallenta la fermentazione ma non la ferma completamente, quindi i rinfreschi sono necessari a fornire nutrimento ai batteri.

Come conservare la pasta madre:

Esistono vari sistemi per conservare la pasta madre: a seconda di quante volte si vorrà fare il pane si può conservare in modi diversi. Quando si usa spesso (ad esempio si fa il pane ogni due giorni) conviene tenerla fresca, fuori dal frigo, conservandola in un recipiente di vetro chiuso con la pellicola per tre o quattro giorni e rinfrescandola la sera prima di utilizzarla.

Se si fa il pane una volta alla settimana o anche oltre, occorre conservarla in frigorifero, in un contenitore di vetro ermetico anche per cinque o sei giorni, avendo cura di toglierlo un paio di giorni prima di fare il pane e rinfrescarlo con farina e acqua.

se viene conservato in frigo è consigliabile **rinfrescarlo ogni 8/10 giorni per mantenere viva l'attività dei lieviti.**

Nel caso in cui fosse necessario interrompere le operazioni di rinfresco, è possibile mantenerla nei seguenti modi:

Surgelata:

in una busta per surgelare nel congelatore. Quando serve la lasciamo scongelare, deve essere a temperatura ambiente, poi fate rinfreschi fino a che non raddoppia in tre ore; a questo punto è pronta per essere utilizzata.

Secca:

Si spalma con una spatola in uno strato sottile sulla carta forno e si lascia asciugare all'aria. Dopo un paio di giorni, quando si secca, si può staccare e mettere in un vasetto.

Avvertenze sulla pasta madre:

- in uno qualsiasi dei passaggi, se la pasta non si gonfia dopo 48 ore, provate lo stesso a rimpastare come nella seconda fase e aspettate di nuovo 48 ore. Se non succede

nulla di nuovo, dovete buttare tutto e ricominciare da capo.

- la presenza di frutta molto matura nella stanza aiuta la pasta a fermentare.
- la pasta acida può essere utilizzata sempre in **sostituzione del lievito di birra**, calcolando sempre circa 300 grammi di pasta acida per un chilo di farina 0; in caso di farine povere di glutine bisogna però mantenere la dose di circa 400 grammi per un chilo di farina.
- la lievitazione con la pasta acida rispetto a quella con il lievito di birra richiede molto più tempo (a volte anche 24-36 ore).
- normalmente l'impasto si comporta in questo modo: all'inizio la palla si gonfia lentamente soprattutto in larghezza ma anche un po' in altezza; poi si gonfia tantissimo, triplica di volume e sembra esplodere; alla fine si affloscia e sembra cada verso il basso. Questo è il momento in cui bisogna di nuovo rinfrescarla.
- se viene rinfrescata regolarmente, la pasta acida può durare tutta la vita. Più è vecchia, più il pane viene buono.

Utilizzo del lievito madre.

Per la quantità di lievito madre necessaria considerare un peso pari a circa il 30/35% del peso della farina che si ha intenzione d'impastare.

Diluirlo con l'acqua che utilizzeremo per impastare il pane e aggiungerlo alla farina e impastare.

La quantità d'acqua da utilizzare per impastare il pane corrisponde circa al 55 al 60% del peso della farina.
