

# Come fare la Pasta Madre

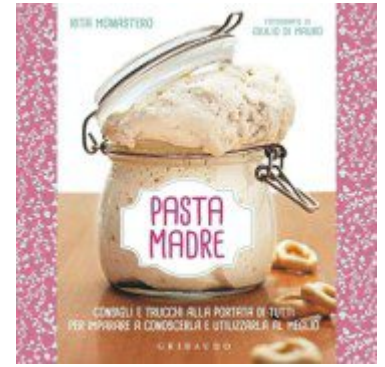
Si parla molto spesso di pasta madre (o lievito madre, o pasta acida), e del sapore unico che questa conferisce ai lievitati come il pane o la pizza. Effettivamente, questi impasti hanno un gusto più morbido, più equilibrato, e molto più digeribile. Non si percepisce in bocca quel sentore residuo di lievito, proprio per la sua totale assenza nell'impasto. I tempi di realizzazione si allungano un po', a beneficio però della digeribilità e del sapore.



Molto in breve, la Pasta Madre è banalmente un impasto di acqua e farina, in cui i batteri responsabili della lievitazione (i lieviti appunto) vengono introdotti tramite attivatori specifici: alcuni molto potenti sono ad esempio la polpa della banana molto matura, il succo di pomodoro inacidito, lo yogurt bianco, o il liquido di governo dei latticini (ad esempio, l'acqua della mozzarella). Una volta che i lieviti si sono sviluppati naturalmente nella pasta, questa viene costantemente rinfrescata con nuova farina (almeno una volta a settimana) per dare nuovo nutrimento ai lieviti e tenerli in vita, teoricamente, all'infinito.

Ovviamente si deve essere disposti, ogni settimana, a fare il pane, o comunque a ritrovarsi con quantitativi doppi di pasta madre ogni volta che si esegue il rinfresco.

Non ho certo la pretesa di trattare l'argomento in modo esauriente, innanzitutto perchè sono anche io un neofita, e soprattutto perchè ci sono in commercio numerosi libri che affrontano egregiamente questo tema: personalmente vi consiglio **"Pasta Madre" di Rita Monastero**, che trovate anche nella sezione Link. È un libro molto esauriente ma allo stesso tempo semplice da leggere, chiaro e ben illustrato, e tratta tutte le fasi, dalla partenza al mantenimento della pasta, come congelarla, riattivarla e curarla se "malata".



Quella che indico è una delle ricette più semplici, tratta proprio dal libro della Monastero, per attivare la pasta madre, e rinfrescarla regolarmente ogni settimana, utilizzandola poi al posto del lievito di birra negli impasti lievitati.

Si inizia con l'impasto, poi la pasta riposa per 1-2 giorni, dopodichè si parte con rinfreschi controllati, in cui il tempo di lievitazione via via si accorcia naturalmente, fino ad ottenere una pasta madre ben attiva, che "spinge" in modo sufficiente per la panificazione, raddoppiando di volume nel giro di 2-3 ore.

Vediamo di seguito le 3 fasi principali:

Attivazione

Rinfreschi per l'attivazione

Rinfreschi settimanali

## **ATTIVAZIONE DELLA PASTA MADRE**

Ingredienti:

- 100 gr farina Manitoba
- 1 cucchiaio di Yogurt bianco
- il liquido di governo di una mozzarella fiordilatte (non servirà tutto)

In un piatto disporre la farina a fontana, mettere al centro lo yogurt e impastarlo con la punta delle dita. Un poco alla volta, aggiungere un poco per volta il liquido della mozzarella fino ad ottenere la consistenza della pasta del pane (morbida ma non appiccicosa). Impastare a mano per 3-4 minuti, schiacciando bene con i palmi, in modo da dare modo alla pasta di sviluppare molto bene il glutine.



Alla fine, quando la pasta è liscia e ben formata, lavorarla tra le mani, formare una palla, e metterla in una ciotola o una tazza che la contenga esattamente. Non utilizzarne una molto larga, perchè la pasta deve espandersi verso l'alto e non verso i lati.

Coprire con pellicola e lasciare riposare a temperatura ambiente per 24-48 ore.



Passare alla fase successiva solo quando la pasta avrà raddoppiato il proprio volume.

A questo punto, iniziare con i rinfreschi:

### **RINFRESCHI PER L'ATTIVAZIONE DELLA PASTA MADRE**

- metà della pasta di partenza (buttarne metà e pesare la metà rimasta)
- farina Manitoba, in peso uguale alla pasta utilizzata

▪ acqua, in ragione del 50% del peso della pasta utilizzata.

(l'acqua delle **caraffe filtranti** è ottima, in quanto priva di cloro, in alternativa lasciare l'acqua in una ciotola per un paio d'ore per fare evaporare il cloro contenuto nell'acqua di rubinetto)

Dividere la pagnotta in due, buttarne una metà e pesare l'altra.

Unire la pasta alla farina Manitoba (stesso peso della pasta pesata).



Portare, in un pentolino a fuoco bassissimo, l'acqua a 26° usando il termometro.

Iniziare ad aggiungere poco alla volta l'acqua fino ad ottenere una consistenza uguale a quella di partenza.

(per chiarezza: se la palla iniziale pesa 300 gr, buttandone metà ne rimangono 150gr; si utilizzeranno quindi 150 gr di farina e 75 gr di acqua).

Formare nuovamente la palla lavorando a lungo, fare la croce con il coltello, coprire con pellicola nella stessa ciotola usata in precedenza (ben lavata e asciugata) e lasciare riposare fino al raddoppio.

Si noterà a questo punto che il tempo di raddoppio della pasta pian piano si accorcia, e se all'inizio sono necessarie oltre 24 ore, verso la fine (**6-7 rinfreschi come minimo**) si vedrà che la pasta sarà almeno raddoppiata nel giro di 2-3 ore. A questo punto, la pasta è pronta per una prima prova di panificazione.

Conservarla dentro ad un vaso (vanno benissimo quelli di vetro da mezzo kg con chiusura ermetica) ben chiuso, in frigorifero.

Vediamo ora, una volta pronta ed attiva la pasta madre, come gestirla ed utilizzarla.

## **RINFRESCHI SETTIMANALI**

Normalmente il rinfresco si fa una volta alla settimana, il giorno precedente a quello in cui si decide di fare il pane (per esempio il venerdì sera per il sabato).

Ingredienti (come per i rinfreschi precedenti):

- Pasta madre
- Farina Manitoba, in peso uguale a quello della pasta di partenza
- Acqua depurata, in ragione del 50% del peso della pasta di partenza

Togliere dal frigorifero e riportare la pasta a temperatura ambiente (almeno 1 ora), dopodichè pesarla (consiglio di non superare i 200 gr, quindi buttare l'eccesso, o riutilizzarlo per altre ricette), e, dopo averla rotta in pezzetti con le mani, inserirla nella ciotola dell'impastatrice.



Unire l'acqua (50% del peso della pasta) leggermente tiepida e, usando il gancio a foglia, mescolare per un paio di minuti fino ad ottenere un impasto liquido simile ad una pastella.



A questo punto aggiungere la farina (stesso peso della pasta), e impastare per circa 3 minuti, finchè la massa non appare molto compatta e asciutta.



Prelevare dall'impastatrice, formare una palla lavorando con le mani, praticare un taglio a croce profondo con un coltello e porre in una ciotola di vetro non troppo grande.



Coprire con pellicola e lasciare lievitare nel forno spento per circa 3 ore.

Ecco la pasta dopo 1 ora di lievitazione, dopo 2 e dopo 3.



A questo punto, prelevare la quantità di pasta madre necessaria, impastarla come da ricetta (ne pubblicherò alcune), e lasciare lievitare (più precisamente, *maturare*) in frigorifero fino al mattino successivo, e conservare invece il resto della pasta nel vaso, ben chiuso, in frigorifero, fino alla settimana successiva.