

# PANE: SAPORI E PROFUMI DA RITROVARE A PASSO DI ASINO FENICE!

## ▼ PASTA MADRE:

Il lievito naturale, chiamato anche lievito acido, pasta acida, lievito madre, pasta madre e crescente, di seguito abbreviato in "PM", è un impasto di farina e acqua, acidificato da lieviti e batteri lattici che sono in grado di avviare la fermentazione.

A differenza del cosiddetto lievito di birra, la PM comprende, tra i lieviti, diverse specie di batteri del genere *Lactobacillus*. La fermentazione dei batteri lattici produce acidi organici, consente una maggiore crescita del prodotto e una maggiore digeribilità e conservabilità.

Metodo usato prima della selezione del lievito di birra, oggi sempre più comune in panificazione. Una volta, nei paesi, la PM veniva conservata gelosamente dalla fornaia, che la manteneva in vita con gli opportuni rinfreschi e la redistribuiva alle famiglie che settimanalmente facevano il pane in casa.



## ▼ Procedura di rinfresco:

*200 grammi PM + 200 grammi di farina + 100 grammi di acqua tiepida + un cucchiaino di miele.*

- Stempera la PM e il miele nell'acqua tiepida e, una volta sciolta per bene, aggiungi la farina e procedi fino ad ottenere un nuovo impasto.

Hai appena eseguito quello che si chiama "rinfresco", cioè hai dato da mangiare nuovi zuccheri semplici e complessi ai tuoi lieviti. Copri e fai riposare per 48 ore.

- Esegui questa procedura di "rinfresco" almeno una volta a settimana, l'impasto deve essere in grado di raddoppiare il suo volume in circa 4 ore.

Si conserva in frigorifero in un vasetto di vetro anche per più di una settimana, tra un rinfresco e l'altro.

Si possono definire alcune caratteristiche per indicare la qualità della PM:

**MATURA:** sapore leggermente acido, pasta bianca soffice, con alveoli allungati, pH 5;

**TROPPO FORTE:** sapore acido-amaro, colore grigiastro e con alveoli rotondi, pH 3-4;

**TROPPO DEBOLE:** sapore acido dolciastro, colore bianco, pasta scarsamente alveolata, pH 6-7;

**INACIDITA:** sapore di acido acetico, odore formaggioso (per la presenza di acido butirrico), colore grigiastro, pasta vischiosa, pH, molto basso, uguale a 3.

Se il sapore di aceto è troppo forte: prendi un pezzetto di PM e rinfreschi aggiungendo un cucchiaino di miele e il sapore acido già sparisce. Se così non fosse continua ad aggiungere miele ai rinfreschi successivi finché il sapore acido sparisce del tutto.

## ▼ PANE:

Sono molteplici le ricette e i metodi di realizzazione. L'importante è creare e sperimentare, quindi, dai pure sfogo alla fantasia riciclabile e non incaponirti nel voler recuperare un ingrediente particolare. Fare il pane in casa è un'esperienza meravigliosa e indimenticabile ed è molto, ma molto più facile di quello che si pensa, bisogna solo prenderci un po' la mano, come con tutto. Vogliamo sottolineare che il pane fatto in casa ha tempi di conservazione più lunghi rispetto alla maggior parte di quelli acquistati e le spese per la produzione sono molto più basse. Infine, si possono scegliere direttamente farine biologiche e d'altri tipi rispetto a

quelle tradizionali di frumento (segale, orzo, avena) e aggiungere ingredienti a piacere come cioccolato, frutta secca, semi di girasole, olive, uvetta, formaggio, uova... Puoi anche usare il latte al posto dell'acqua.

*250 grammi di pasta madre (rinfrescata la sera prima di fare il pane) + 20 grammi di olio extravergine d'oliva + 320 grammi di acqua tiepida + 1 cucchiaino di miele + 600 grammi di farina + 2 cucchiaini di sale.*

- Unisci la pasta madre, l'olio, l'acqua e il miele e impasta fino a che la pasta madre non si scioglie.
- Aggiungi la farina e impasta molto bene. L'impasto dovrà *incordarsi*, vale a dire staccarsi dalle mani, diventare lucido e liscio.
- Aggiungi il sale e metti l'impasto in una ciotola, coprilo con un panno umido e lascialo riposare nel forno spento con un pentolino pieno d'acqua tiepida sul fondo.
- Lascia lievitare fino al raddoppio, quindi riprendi l'impasto, sgonfialo, lavoralo molto brevemente, stendilo appena, lasciandolo spesso e arrotolalo su se stesso.
- Mettilo su un piatto grande e senza bordi, sopra della carta forno e pratica un taglio lungo tutto il senso della lunghezza, profondo circa un paio di millimetri.
- Rimettilo nel forno spento, sempre con il pentolino, per due o tre ore circa: il pane dovrà cominciare a crescere, il taglio si aprirà almeno di un centimetro.
- A questo punto, togliilo dal forno, avendo cura di coprirlo con uno strofinaccio pulito e magari con un vecchio indumento di lana, in modo che non si raffreddi, in attesa che il forno raggiunga la massima temperatura, sempre con il pentolino d'acqua dentro, per mantenere l'umidità.
- Quando il forno sarà caldo, fai scivolare il pane molto dolcemente, senza farlo cadere dall'alto sulla teglia.
- Nella parte finale della cottura abbassa la temperatura del forno.
- Il pane è pronto quando, battendolo sotto, suona vuoto.

#### ▼ Focaccine multigusto "di riciclo".

*PM rimasta dopo un rinfresco + Aromatizzazioni a piacere.*

Basta dividere la vostra PM in parti uguali a seconda di quante aromatizzazioni volete preparare e poi impastarla con gli altri ingredienti fino ad amalgamarli per bene.

Per avere un gusto più o meno intenso, aumentate o diminuite le quantità aggiunte.

Nel caso la PM sia ben idratata, non sarà necessario aggiungere altro. Nel caso invece sia un po' troppo "solida", puoi "stemperarla" in un paio di cucchiaini di acqua tiepida, prima di aggiungere i restanti ingredienti. Se necessario per facilitare la procedura di impasto, puoi aggiungere un cucchiaino di farina.

Subito dopo aver formato gli impasti aromatizzati, forma delle piccole palline di circa 50 grammi ciascuna (fatta la prima, fai pure a occhio!) e disponile su una teglia. Falle riposare un paio di ore (trattandosi di PM "di riciclo" già rinfrescata non noterai una seconda lievitazione molto importante, ma non temere) e poi inforna per una ventina di minuti circa a 180 °C.

