

Dopo circa tre ore (ricordiamo che il pane è un alimento vivo e la sua lievitazione varia secondo la temperatura e dell'umidità), accendere il forno a 200°, incidere il pane con un coltello ben affilato eseguendo un taglio profondo e deciso a forma di X o S. Infornare i due pani e dopo 15 minuti abbassare la temperatura a 180°; proseguire la cottura per altri 35/45 minuti circa.

Il pane è cotto quando picchiettandolo sotto la base, risuona vuoto...

Togliere dalla casetta o dalla teglia e lasciarlo raffreddare sopra una griglia (come quelle da forno) coperto con un canovaccio.

E' importante lasciarlo raffreddare completamente: questo lo rende veramente digeribile.

Adesso potete lanciarvi nel meraviglioso mondo della produzione del vostro pane con la pasta madre e iniziare il cammino dell'autosufficienza.

Il pianeta ringrazia.

Con affetto.

Elisabeth



Elisabeth de Souza Nunes
Cuocaitinerante bionaturalista e vegana
Mail: cuocaitinerante.bio@gmail.com 
Cell: 392 9655943
Sito: www.sognamondo.it

Elisabeth de Souza Nunes



Il mio pane
e la pasta madre Matilda


VACANZE ECOSOSTENIBILI, TURISMO RESPONSABILE

La pasta madre

È un semplice impasto di farina e acqua lasciato fermentare.

Grazie ai microrganismi naturalmente presenti nella farina, nell'acqua e nell'aria si sviluppano dei lieviti e dei fermenti che innescano il processo di lievitazione del pane. A differenza del lievito di birra che contiene un unico tipo di lievito (*Saccharomyces cerevisiae*) selezionato industrialmente, la pasta madre è ricca di diverse specie di lieviti e batteri, che favoriscono la fermentazione acido-lattica, come succede per lo yogurt e i crauti.

Per questo il pane fatto con la pasta madre ha un'elevata digeribilità. Inoltre si conserva più a lungo (6/7 giorni) riducendo al minimo lo spreco.

I lieviti della pasta madre continuano a vivere dentro di noi e aiutano a orientare il nostro ecosistema intestinale in senso acidofilo: questo ci permette di non dover consumare i fermenti lattici commerciali, che ci sono imposti come salutari.

In sintesi: il lievito di birra ci porta alla fretta, il lievito della pasta madre rispetta il tempo, la natura stessa dentro e fuori di noi.

Attivazione della pasta madre

Fare il poolish: una prima lievitazione che deve durare da un minimo di 8 a un massimo di 12 ore per non alterare il PH e di conseguenza inacidire l'impasto.

Il poolish è una miscela di farina e acqua, in parti quasi uguali, più la pasta madre. Diverso è la biga che è un impasto più asciutto.

In tutti i due modi doniamo al pane croccantezza, profumo e digeribilità; la differenza è che il poolish favorisce la formazione di un'alveolatura più grande.

Ingredienti per il poolish:

200 gr di pasta madre

300 ml d'acqua

200 gr di farina di farro

Preparazione

Togliere dal frigo la pasta madre e lasciarla a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.

Sciogliere la pasta madre in acqua a tiepida (30°), aggiungere la farina e mescolare bene.

Lasciare riposare in un ambiente che abbia una temperatura tra i 18° e 22°, in un contenitore coperto con un canovaccio pulito (non profumato da detersivi) da 8 a 12 ore.

Al termine della prima lievitazione:

mescolare il poolish con due parti e mezzo di farina (700gr) e una parte d'acqua (300 ml circa), impastare bene, piegando e ripiegando l'impasto, per attivare al massimo la maglia di glutine contenuta nella farina.

Impastare per almeno 15/20 minuti; a questo punto togliere 200 gr dell'impasto (che è la nostra pasta madre rinnovata) e metterlo in un contenitore di vetro coperto, da conservare in frigo per le prossime preparazioni. Si conserva bene al massimo per una settimana, poi la pasta madre può inacidire e quindi perdere la sua capacità di lievitare.

Aggiungere all'impasto il sale e impastare ancora.

Dividere l'impasto in due: un pezzo deve pesare 950gr circa e l'altro 450 gr circa. In quello di 950 gr aggiungere 50gr di semi di girasole, lino, sesamo o papavero. Impastare ancora, dare la forma desiderata (noi lo facciamo nella cassetta).

Unghere la cassetta o la teglia con olio extravergine di oliva e lasciare il pane a lievitare per 3 ore circa.

Nell'impasto di 450 gr mettere 20 gr di cioccolato fondente a pezzetti, 20 gr di uvetta, 20 gr di mandorle, nocciole o noci.

Impastare bene, unghere la cassetta o la teglia, dare la forma e lasciarlo lievitare insieme all'altro.

Cospargere un po' di farina sui pani, coprire con un foglio di plastica pulito e a uso alimentare e un canovaccio pulito.

Molto importante:

- l'ambiente non deve essere freddo e non deve avere correnti d'aria;
- lasciar lievitare molto bene l'impasto per aumentare al massimo la digeribilità.