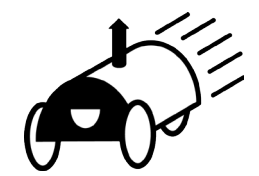
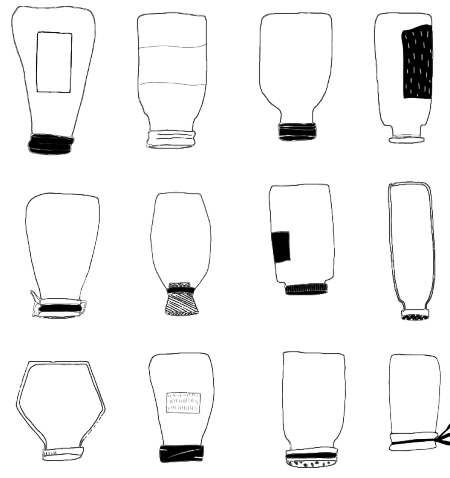


La pasta madre è un impasto di farina e di acqua lasciata maturare per un tempo più o meno lungo. Durante questo periodo, i lieviti e i batteri lattici e acetici presenti nell'aria, l'acqua e nella farina danno vita al processo di fermentazione. L'anidride carbonica che ne risulta allenta la pasta. Anche i batteri sulle nostre mani e il nostro corpo influenzano ogni lievito naturale - così ogni pasta madre è unica e ha una relazione con il luogo e le persone che lo curano.

## In questo piccolo libro impareremo come iniziare, mantenere e rinfrescare un lievito naturale.



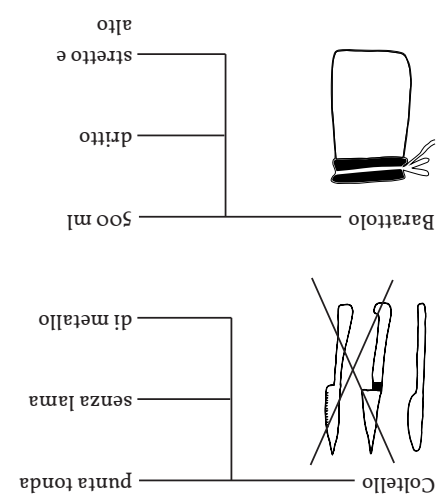
Nella panificazione, la pasta madre è utilizzata come agente di fermentazione, acidificante e aromatizzante, mantiene fresco il pane più a lungo e previene la formazione di muffe. Il pane con la pasta madre è anche più facile da digerire.



fornovagabondo@gmail.com  
 f forno vagabondo  
 @ forno\_vagabondo

Questo è un progetto di rete di cui è il capofila l'associazione Italia-Nicaragua ed è sostenuto da sVOLTA.

## Cosa ci serve per iniziare, mantenere e rinfrescare la pasta madre?



- Lasciare la pasta madre sempre a temperatura ambiente dopo il rinfresco.
- Quando le bolle si formano di grandi dimensioni dopo 2-3 ore dal rinfresco\*, il lievito è attivo.
- Quando il lievito è attivo, lo si può conservare in frigo.
- Continuare i rinfreschi almeno ogni quattro giorni o quando si utilizza il lievito per panificare.

## Come iniziare?

- Mettere in un barattolo 100g di farina e 100g di acqua e mescolare.
- Non chiudere il tappo ermeticamente. In alternativa fare dei buchi nel coperchio.
- Tenere il barattolo in casa a temperatura ambiente.
- Attendere finché si notano delle bolle.\* Quando fa molte bolle e ha un odore acidulo, fare un rinfresco (step 1-4 all' interno del libretto).

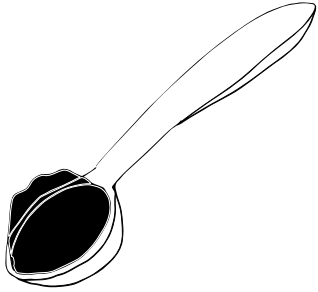
\*ca. 24h, se fa caldo potrebbe metterci di meno se fa freddo potrebbe metterci di più

\*di solito avviene dopo una settimana circa ma può succedere anche in un paio di giorni

# Come rinfrescare una pasta madre?

**1**

Togliere la pasta madre con un cucchiaino lasciando circa 2-3 cm sul fondo.



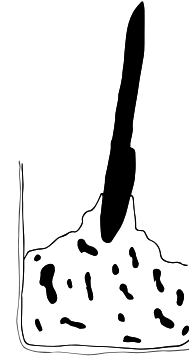
**2**

Aggiungere 50g di farina (sempre dello stesso tipo, almeno che non si voglia utilizzarne un'altra) e 50g di acqua.



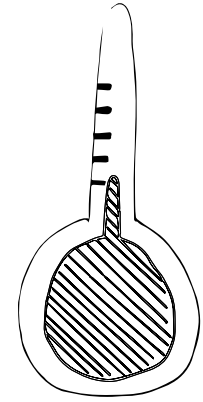
**3**

La consistenza deve essere umida ma non liquida, non ci deve essere acqua visibile.



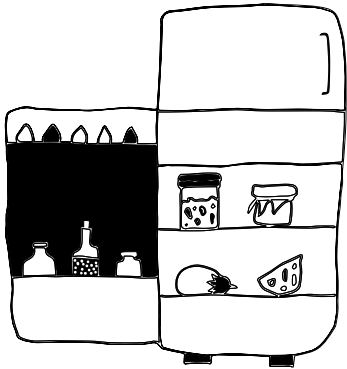
**4**

Lasciare a riposo 1-2 ore a temperatura ambiente.



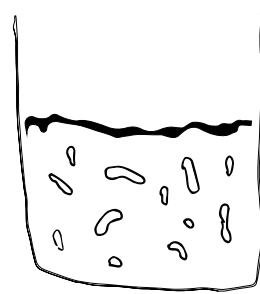
**5**

Mettere in frigo (il coperchio non deve essere chiuso ermeticamente in alternativa fare un buco).



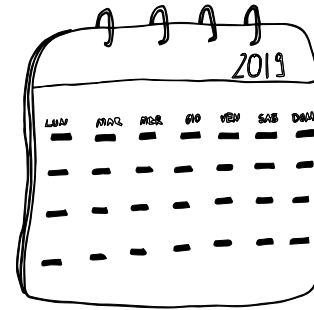
**6**

Osservare il lievito. Se dovesse formarsi dell'acqua in superficie, al prossimo rinfresco utilizzare meno acqua.



**7**

Se si conserva in frigo rinfrescare il lievito madre almeno una volta ogni quattro giorni.



## A cosa fare attenzione?



Se dovesse formarsi della muffa buttare via tutto e ricominciare.



Non usare acqua calda per i rinfreschi (temperatura ambiente o fredda).



Usare sempre lo stesso tipo di farina, se si vuole passare da un tipo all'altro farlo gradualmente.



Se dovesse formarsi dell'acqua sopra il lievito, è troppo umido. La prossima volta rinfrescarlo usando meno acqua.