

# COME CREARE LA PASTA MADRE

## 1° GIORNO

1.

Ad ogni modo si parte con 200 g di farina, 100 g di acqua e un cucchiaino di miele. Pesare 200 g di farina e metterla in una terrina, aggiungere 100 g di acqua tiepida (in estate a temperatura ambiente) e un cucchiaino di miele. Con l'aiuto di una forchetta miscelare il composto, quindi impastare brevemente e formare una palla. Fare un taglio a croce sulla superficie e riporre in un vaso di vetro, o un contenitore graduato per verificarne lo sviluppo, coperto con un telo pulito (la pasta deve respirare) o con pellicola trasparente a cui si andranno a fare dei fori. Tenere il barattolo lontano da correnti d'aria per 48 ore a temperatura ambiente (in dispensa può andare benissimo).



## 3° GIORNO

2.

Trascorse le 48 ore si noterà che l'impasto avrà raddoppiato il suo volume presentandosi molto schiumoso. Prelevare la crosta che si sarà formata e buttarla via. A questo punto prendere 200 g del composto (il resto si butta via) e metterlo in una terrina con 100 g di acqua tiepida e mescolare. Aggiungere 200 g di farina, mescolare, impastare leggermente e formare di nuovo una palla. Fare un taglio a croce sulla superficie e riporre in un barattolo pulito. Coprire con un canovaccio umido e riporre in dispensa per altre 48 ore.

## 5° GIORNO

3.

Ripetere l'operazione precedente e riporre il barattolo con la pseudo pasta madre in dispensa per 48 ore. In pratica si rimane sempre con 200 g di pasta madre alla quale aggiungiamo lo stesso peso di farina (200g) e la metà del peso di acqua (100 g). Se non facessimo così ci ritroveremmo a un certo punto ad avere chili e chili di pasta madre e saremmo costretti ad abbandonare la nostra cucina.



## DAL 7° AL 13° GIORNO

4.

In questa fase la pasta madre non è ancora matura, infatti si presenta ancora molto appiccicosa e abbastanza liquida. Adesso si procede per altre 7 volte a fare il rinfresco della pasta madre come descritto nei passaggi precedenti con una cadenza questa volta di 24 ore. Ovvero ogni giorno prelevare dal vostro barattolo 200 g di pasta madre, aggiungere 100 g di acqua tiepida e 200 g di farina, mescolare il tutto, formare la palla, fare un taglio a croce sulla superficie, riporre in un barattolo di vetro pulito, coprire con un telo umido e riporre in dispensa.

La Pasta Madre che si è ottenuta è ancora molto giovane, pertanto non bisogna scoraggiarsi se provando a fare il pane non si ottengono i risultati sperati. Infatti ad una lievitazione arzilla potrebbe seguire un pane che tende a sgonfiarsi una volta in forno o dal sapore un po' acidulo.

Bisogna avere pazienza e perseverare!