

Pane con lievito madre.

Una ricetta abbastanza facile che precede sia l'utilizzo del lievito madre fresco che disidratato oppure ancora il lievito di birra. Proviamoci tutti, anche impastando a mano.

Ingredienti:

- 400 g di farina 0 o 00 w 300 (ca. 13 g di proteine)
- 100 g di farina di tipo 1 o tipo 2 **o 500 g di farine a vostra scelta con ca. 13 g di proteine**
- 320/350 g di acqua a temperatura ambiente
- 100 g di lievito madre solido oppure 35 g di lievito madre in polvere o 5/6 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di malto in polvere o liquido
- 12 g di sale

In alternativa alla pasta madre solida, possiamo usare 150 g di licoli, diminuendo l'acqua di un 50 g circa. Il pane con licoli avrà alveoli più grossi rispetto al lievito madre solido.

Ricordiamoci che l'assorbimento dell'acqua dipende molto dalla farina che usiamo.

Volendo dare una spinta al nostro lievito aggiungiamo una scaglietta di lievito fresco.

Per una ricetta più semplice, senza lievito madre, provate questo pane senza impasto

<https://www.antoniettapolcaro.it/pane-senza-impasto-videoricetta/>

Procedimento:

in una ciotola o in planetaria versiamo 200 g di acqua prelevati dai 350 g complessivi. Sciogliamo i 100 g di lievito madre rinnovato mescolando a mano o con la foglia. Se usiamo il lievito madre in polvere seguite le istruzioni per l'utilizzo riportate sulla confezione (in genere prima di usarlo si fa rinvenire con un pochino di acqua appena appena tiepida. Si mette il lievito madre essiccato in una ciotola e si aggiungono un paio di cucchiaini di acqua. Si mescola e si lascia riposare per un paio di minuti poi, si aggiunge all'impasto di acqua e farina). Se usiamo il lievito di birra fresco sciogliamolo nell'acqua.

Uniamo la farina setacciata, insieme al malto, tutta in una volta. Mescoliamo a mano o con il gancio. Lavoriamo un poco e se l'impasto fosse troppo asciutto aggiungiamo un altro poco d'acqua. Facciamo formare l'impasto e poi a filo aggiungiamo la restante acqua. Prima che l'acqua termini aggiungiamo il sale. Se lavoriamo a mano sciogliamolo in un poco di acqua. Non sarà necessario che aggiungete tutta l'acqua. Se l'impasto risulta morbido fermiamoci un poco prima.

Una volta terminato, arrotondiamo l'impasto con le mani oleate e mettiamolo in una ciotola anch'essa oliata.

Copriamo con pellicola e facciamo riposare due ore a temperatura ambiente.



www.antoniettapolcaro.it

Se l'impasto fosse più morbido di quello che vedete nel video, potremo fare un giro di pieghe anche ogni mezz'ora. Le pieghe consistono nel prendere un lembo e portarlo verso il centro, fino alla conclusione del giro completo.

Trascorso il riposo, spolveriamo il piano di lavoro con la semola rimacinata e rovesciamo l'impasto dalla ciotola. Allargiamolo a rettangolo. Poi prendiamo l'angolo superiore e portiamolo verso il centro, facciamo così anche con l'angolo opposto, avvicinandolo all'altro. Poi prendiamo la parte superiore centrale e tiriamola verso il centro dei due angoli sovrapposti. Stringiamo arrotolando su se stesso e mettendo i bordi esterni sotto l'impasto mentre rotola (dal video si capisce meglio).

Ho formato a filone, ma volendo formeremo a pagnotta con le pieghe che abbiamo visto in ciotola.

Una volta formato mettiamo a lievitare in una ciotola se la forma è rotonda oppure in un cestino rettangolare da 23/25 cm larghezza 15 cm ca. Va bene anche lo stampo da plumcake più o meno con le stesse dimensioni.

In ogni caso l'impasto va appoggiato su un canovaccio spolverato di semola rimacinata e va coperto con pellicola. Facciamo riposare un'altra ora a temperatura ambiente.

Dopodiché mettiamo l'impasto nella parte più fredda del frigo fino al giorno successivo.

La mattina se lo troviamo lievitato (il raddoppio circa o prova con il dito a schiacciare l'impasto e vedere se la fossetta torna indietro lentamente) possiamo preriscaldare il forno in modalità statica a 250° includendo anche la teglia o la pentola in cui cuoceremo e dopo una mezz'ora infornare.

Se l'impasto non fosse ancora pronto, dopo il passaggio in frigo potremo terminare la lievitazione a temperatura ambiente o in forno con lucetta accesa.

Io ho cotto in due modi, sempre su pietra refrattaria.

Il primo ho praticato un taglio sulla superficie, che se non cuociamo in pentola non ritengo affatto necessario, in quanto si tratta di un taglio cieco che non fa sviluppare il pane in altezza ma in larghezza.

Ho cotto a 250°, versando sul fondo un bicchiere di acqua ghiacciata ma va bene anche ciotolina con acqua sulla base del forno), per ca. 15 minuti, poi a 200° per altri 20 minuti, poi a 180° per altri dieci minuti ca. Poi ancora una decina di minuti a 180° a spiffero. Ho coperto con carta alluminio quando ha iniziato a colorirsi.

Ho cotto un altro pezzo di pane (che prima di infornare ho vaporizzato con acqua), fatto con lo stesso impasto, a filone senza taglio, partendo da una temperatura di 150° per i primi 10/15 minuti, poi alzando a 170°, poi altri 10 minuti a 190°, poi ancora altri 10 a 210°. Le temperature e i minuti alle varie temperature sono indicativi, non c'è un tempo preciso di cottura perché molto dipende da come cuoce il nostro forno.

Il pane è cotto quando suona vuoto sotto. Il pezzo con il taglio ha impiegato 50/55 minuti, quello senza un'oretta.

Il mio consiglio è di provare sempre la stessa ricetta e vedere in che cosa possiamo migliorare. Solo provando più volte riusciremo ad avere risultati veramente soddisfacenti.

La cottura in pentola è stata un'altra delle mie prove. Ho impastato una dose e mezza di impasto. La mia è una pentola ovale di 28 cm.



www.antoniettapolcaro.it

Ho proceduto in questo modo: ho sformato il pane dal cestino su un foglio di carta forno posto su una base rigida tipo pala o coperchio. Ho praticato il taglio in superficie come nel video e poi ho posto il pane in pentola prendendolo direttamente con la carta forno. Ho coperto con coperchio e fatto cuocere a 250° per 20/25 minuti, poi ho tolto il coperchio e pure la carta forno. Ho terminato di cuocere a 200° per altri 10 minuti, poi l'ho tolto dalla pentola ed ho provato il suono. Ho fatto asciugare ancora a 180° sulla griglia del forno prima a sportello chiuso poi a spiffero.

Con la pentola il taglio si è arricciato, perché crescendo in altezza, costretto dalle pareti della pentola, il risultato è diverso.

Vi riporto come fare il lievito madre (da La lievitazione lenta di Piergiorgio Giorilli):

“il metodo classico per preparare un lievito madre consiste nel miscelare farina di buona qualità e acqua e lasciarle maturare. Questo tipo di maturazione può essere abbreviato con l'aggiunta di yogurt, frutta matura frullata o altri prodotti in grado di attivare più velocemente il processo di fermentazione.

Ingredienti:

- **50 g di frutta matura frullata e filtrata**
- **300 g di farina**
- **120 g di acqua (meglio acqua minerale gassata, perché contiene anidride carbonica che facilita l'attivazione dell'acidità, elemento essenziale per la trasformazione in pasta acida)**

Procedimento:

Impastate in modo omogeneo e ponete l'impasto in un recipiente coperto (non ermeticamente) per evitare incrostazioni. Ponete a lievitare a 26/28° per circa 48 ore.

Continuate i rinfreschi, impastando di nuovo aggiungendo altra acqua e farina (la farina deve essere uguale alla quantità di lievito (es. 100 g lievito-100 g farina, acqua 47 g), l'acqua il 47%.”

Rinfrescare ogni giorno sino a quando il lievito non giungerà a giusta maturazione in 4 ore ad una temperatura di 28°. Solo a questo punto si procederà ad impastare.