



PANE

Pane con lievito madre



1 PAGNOTTA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MINTEMPO DI COTTURA
40 MINCALORIE
430KNOTE
3 ORE DI LIEVITAZIONE

INGREDIENTI

700 g di Farina 0

280 g di Lievito madre fresco

1/2 cucchiaino di Malto d'orzo

450 ml di Acqua

Sale

Preparazione

- Setacciate la farina in una ciotola capiente.
- In una seconda ciotola versate l'acqua tiepida, aggiungete il lievito madre, il malto e fate sciogliere tutto mescolando con una frusta a mano.
- Versate il lievito madre preparato nella ciotola con la farina e iniziate a mescolare. Rovesciate il composto sulla spianatoia, unite un pizzico di sale e lavoratelo incorporando la farina pian piano; per far questo dovete ripiegare l'impasto su se stesso e sbatterlo sul piano. Evitate di lavorare eccessivamente l'impasto che dovrà risultare elastico e soffice, anche se ancora molto umido.
- Rimettete l'impasto nella ciotola, copritela con un telo inumidito e fatelo lievitare in un posto tiepido e senza correnti d'aria: va benissimo il forno spento con la luce accesa.

- Dopo circa un'ora, rovesciate l'impasto sul piano di lavoro appena infarinato, sgonfiate con le mani e fate le pieghe di rinforzo; poi incidete la superficie con un coltello affilato e fatelo lievitare, sempre coperto, al tiepido e lontano da correnti d'aria, per altre 2-3 ore, o finché sarà triplicato di volume.
- Accendete il forno e portatelo a 200°C (funzione statica) e ponete sul fondo un pentolino pieno di acqua, per ottenere la corretta umidità. Appena avrà raggiunto la temperatura impostata, infornate il pane per circa 40-45 minuti.
- Appoggiate il pane su una griglia e lasciatelo intiepidire prima di tagliarlo a fette e gustarlo.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Quando avrete sgonfiato l'impasto, dovrete effettuare le pieghe di rinforzo. Stendete l'impasto con le mani e dategli una forma quasi rettangolare. Piegatelo in tre, soprammettendo le due estremità, così da ottenere tre strati, uno sopra l'altro. Allargate l'impasto delicatamente con le mani e fate la stessa cosa, ma girandolo di 90°. Rimettetelo a lievitare per l'ultima volta, procedendo come descritto nella ricetta.
- Il lievito madre si conserva in frigo e deve essere rinfrescato la sera prima di fare il pane in casa. Il giorno dopo dividetelo in due parti: una la rimetterete in frigo e l'altra (per questa ricetta ne occorrono 280 g) servirà per la panificazione.
- Il rinfresco del lievito madre si effettua così: mettetene circa 40 g a temperatura ambiente, poi scioglietelo in 200 ml di acqua tiepida. Unite 200 g di farina 0, mescolate bene e lasciatelo fermentare per 12-14 ore a una temperatura di circa 26-27°C.
- A seconda della forma che sceglierete di conferire al pane, varieranno anche i tempi di cottura. I panini, ad esempio, cuoceranno più velocemente rispetto a una pagnotta più grande.