

Usate solo farina di grano: integrale, semiintegrale o bianca è a vostro gusto; tenete presente che se totalmente integrale non lieviterà moltissimo e il pane somiglierà molto ai pani tedeschi un po' pesanti.

Tagliate la farina con la manitoba che è una farina di forza e all'inizio darà una mano alla pasta madre a lievitare.

**Temperatura:** la pasta va messa a fermentare almeno 27° (tassativo), il consiglio è di avvolgere la ciotola in una coperta di lana e ficcarla in un armadio lontano dalle correnti.

L'**acqua** deve essere tiepida

Rispettate i **tempi**, se accelerare non viene...

Iniziate questo lavoro di giovedì sera così avrete il fine settimana per dare vita alla vostra pasta madre, le fasi sono 6 e poi potrete provare a fare il vostro pane...

### **1 fase**

250 gr di farina (1/2 integrale 1/2 manitoba)

1 dl acqua

1 cucchiaino di miele

Mescolate in una ciotola di vetro (mai plastica) coprite e lasciate fermentare per 24 ore (farà le bolle e odorerà di acido)

### **2 fase**

250 gr di pasta

200 gr di farina

1,2 dl di acqua

Mescolate, togliete 250 gr di pasta e buttatela (vi devono rimanere sempre e solo 250 gr di prodotto), il resto va nella ciotola a fermentare per altre 16 ore

### **3 fase**

250 gr di pasta

200 gr di farina

1,2 dl di acqua

Mescolate, togliete 250 gr di pasta e buttatela (vi devono rimanere sempre e solo 250 gr di prodotto), il resto va nella ciotola a fermentare per altre 12 ore

### **4 fase**

250 gr di pasta

200 gr di farina

1,2 dl di acqua

Mescolate, togliete 250 gr di pasta e buttatela (vi devono rimanere sempre e solo 250 gr di prodotto), il resto va nella ciotola a fermentare per altre 8 ore

### **5 fase**

250 gr di pasta

200 gr di farina

1,2 dl di acqua

Mescolate, togliete 250 gr di pasta e buttatela (vi devono rimanere sempre e solo 250 gr di prodotto), il resto va nella ciotola a fermentare per altre 6 ore

### **6 fase**

250 gr di pasta

200 gr di farina

1,2 dl di acqua

Mescolate, togliete 250 gr di pasta e buttatela (vi devono rimanere sempre e solo 250 gr di prodotto), il resto va nella ciotola a fermentare per altre 4 ore

A questo punto avrete la vostra pasta madre e va conservata in una ciotola di vetro con coperchio (perfette quelle da forno) in frigo.

Per fare il pane di solito uso 150 gr di pasta su 600 gr di farina.

Se la pasta è arzilla e adatta alla panificazione lo noterete dal fatto che la pasta fuori dal frigo in due o tre ore raddoppierà di volume.

La pasta madre va rinfrescata almeno due/tre volte prima di fare il pane e sempre almeno una volta alla settimana se no muore o diventa acidissima dando al pane un gusto terribile.

### **Rinfreschi:**

250 gr di pasta

125 gr di acqua tiepida e filtrata

250 di farina

Mescolate, impastate velocemente. Metà lo usate per il pane (o lo buttate) e metà lo lasciate lievitare per due/tre ore coperto e poi in frigo.

Periodicamente rinfrescate con solo manitoba e aggiungendo un cucchiaino di miele in modo da dare una sferzata di vita ai fermenti.