

La pasta madre , o lievito madre è un impasto di farina e acqua lasciato a fermentare per alcuni giorni naturalmente o con aggiunta di zuccheri; a questa si aggiungono spontaneamente i batteri ed i lieviti dell'atmosfera, i quali trasformano gli zuccheri del composto in acidi. Il lievito madre ha origini antiche, pare infatti che la fermentazione sia stata scoperta per caso nel 2000 a. C., quando in Egitto fu lasciato un pezzo del composto per preparare il pane azzimo sotto il sole e questo cominciò ad accrescere il suo volume e poi, una volta cotto il pane, risultò più morbido e piacevole al gusto.

A differenza del lievito di birra costituito da un unico batterio del ceppo *Saccharomyces*, nel lievito madre sono presenti anche altri batteri ,del genere *Lactobacillus* responsabili della trasformazione degli zuccheri in acido lattico, questo comporta che il pane fatto con Lievito madre abbia due tipi di fermentazione, quella di tipo alcolica e quella lattica che dona al pane un gusto particolare e una maggiore digeribilità.

La pasta madre non si trova in commercio ma la si autoproduce, e ci sono diversi modi per prepararla e diverse scuole di pensiero.

Tutte le ricette per fare il lievito madre partono da una base di acqua e farina che poi possono essere arricchiti con uno zucchero quale miele o un pezzetto di mela.

Quella che vi propongo è la ricetta per fare la pasta madre delle sorelle simili:

200 gr di farina

90 gr di acqua

1 cucchiaio di olio

1 cucchiaio di miele

Impastare tutti gli ingredienti fino a formare un panetto.

-Mettere poi il composto in un contenitore di vetro con coperchio e lasciate riposare l'impasto ad una temperatura di circa 25° per 48 ore

-Una volta trascorsi i due giorni l'impasto dovrebbe essere raddoppiato di volume ed avere un profumo acido di lievito

Quindi, rinfrescare l'impasto ( i rinfreschi sono delle aggiunte di farina ed acqua che si fanno all'impasto base dal quale si sottrae una parte ogni volta . )

Prendete 100 gr dell'impasto ed aggiungervi 100 gr di farina e 45 gr di acqua a temperatura ambiente.

Mescolare bene ,richiudere il contenitore e lasciare riposare ancora 48 ore

-Rinfrescare quindi nuovamente il lievito nello stesso modo: prendete 100 dg di impasto ed aggiungete 100 gr di farina e 45 gr di acqua ed impastate.

Rimettere nel barattolo e continuate con questa operazione per almeno una/due settimane rinfrescando ogni giorno finché il vostro impasto non sarà in grado di raddoppiare il suo volume in circa 4 ore.

quindi il vostro lievito madre sarà pronto per essere utilizzato per la preparazione del pane/pizza fatta in casa.

conservate la pasta madre in un contenitore di vetro in frigo

Se decidete di cimentarvi nella preparazione della pasta madre non dimenticate che questa si comporta esattamente come un organismo vivente, ragion per cui bisognerà nutrirla almeno una volta a settimana con i rinfreschi.