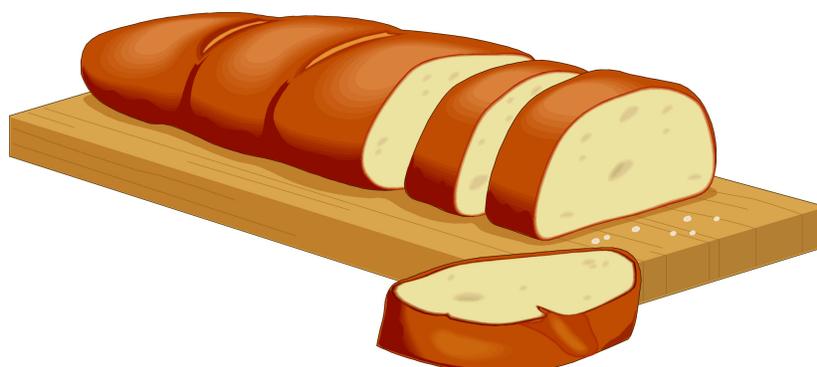


IL PANE E ALTRI IMPASTI LIEVITATI



il metodo
gli ingredienti
le ricette

INTRODUZIONE

Un po' di storia

Il pane è un ingrediente talmente comune sulla nostra tavola che forse ci siamo dimenticati che non sempre è esistito...

Infatti per fare il pane è necessaria la farina, ovvero il prodotto della macinazione dei cereali, che a loro volta vanno seminati e coltivati. I cereali, pur essendo comparsi nella storia dell'umanità circa 20000 anni fa, non sono stati immediatamente macinati per ottenere la farina: venivano consumati tal quali, magari abbrustoliti sul fuoco. Dobbiamo aspettare gli antichi Egizi, circa 10000 anni fa, per avere testimonianza di cereali trasformati in poltiglia macinandoli con delle pietre, ottenendo con l'aggiunta di un po' d'acqua delle gallette che venivano cotte su pietre riscaldate.

Ma siamo ancora lontani dal pane come lo mangiamo oggi. Sempre in Egitto, circa 4000 anni fa, troviamo testimonianza del primo pane somigliante al nostro, questo dovuto alla scoperta presumibilmente casuale del lievito.

Possiamo solo immaginare cosa dovette accadere...Forse una donna egiziana si dimenticò di cuocere subito il suo impasto di acqua e cereali tritati...quando se ne ricordò vide che il suo impasto si era gonfiato a dismisura! Ciononostante pensò di cuocerlo ugualmente e il risultato della sua dimenticanza fu..la prima pagnotta di pane! Certamente la migliore consistenza e il miglior sapore spinsero l'uomo, anzi presumibilmente la donna, a ritentare e migliorare l'esperimento.

Il numero di tipi di pane che si possono confezionare è pressoché infinito, come gli ingredienti che vi si possono aggiungere. Ma qualunque pane conterrà di sicuro almeno quattro cose:

la farina
il lievito
l'acqua
il sale

anche se alcuni pani non vengono lievitati (i cosiddetti pani azzimi) e altri non contengono sale (come il pane toscano): si può comunque partire da questa generalizzazione.

la farina

Paradossalmente l'ingrediente fondamentale del pane, la farina, è quello che in genere acquistiamo e adoperiamo senza tanto pensarci.

E' come dire che per ottenere un buon brodo occorre la carne: sì, ma quale? avete mai provato a fare un buon brodo con il filetto? E' carne, sì, ma assolutamente inadatta a questo scopo.

Questo inciso è per introdurre alcune puntualizzazioni fondamentali sulla farina anzi sulle FARINE.

Per semplicità non si parlerà qui che di farine di FRUMENTO, salvo il fatto che altre farine ottenute da altri cereali possono validamente essere usate come AGGIUNTE alle farine di frumento.

Infatti il mais, la segale, il riso, ecc. danno farine che contengono molti AMIDI (zuccheri complessi) e poche PROTEINE: ma è appunto la quantità di proteine di una farina che ne determina la sua attitudine a panificare! Quindi un pane con la sola farina di mais non si può fare: bisogna miscelarla con farina di frumento.

Al di là delle definizioni scientifiche delle varie specie del genere *Triticum* che è il nome latino del frumento possiamo distinguere tra farine di grano tenero e farine di grano duro.

I grani teneri sono più ricchi di sostanze amidacee e meno di sostanze proteiche rispetto ai duri (anche se queste componenti variano molto tra un tipo di grano tenero e l'altro), danno farine di colore bianco, hanno consistenza fine e trovano il loro impiego ottimale nella panificazione e nella pasticceria. Le migliori farine di grano

tenero provengono dal Canada (farina Manitoba, dal nome dello stato del Canada) e dall'Argentina (farina Plata).

I grani duri, che provengono da zone calde e assolate, contengono una grande quantità di proteine (glutine) e sono ideali per la produzione delle paste alimentari anche se nel Meridione si utilizza il grano duro anche per fare il pane (il famoso pane pugliese). Le farine di grano duro sono di colore giallino e decisamente più granulose.

Per il suo utilizzo il grano deve essere macinato e ciò avviene in un determinato numero di operazioni

prima macinazione di rottura dei chicchi

pulitura delle semole

macinazione vera e propria

abbruttamento (raffinazione)

Tralasciando il discorso sul grano duro, che come abbiamo visto raramente entra nella composizione del pane, possiamo classificare le farine di grano tenero in due modi:

A - secondo il grado di abbruttamento, cioè secondo il grado di ripulitura della farina dalla crusca le farine si classificano in :

farine 00 (più raffinate)

farine 0 (intermedie)

farine integrali (meno raffinate)

B - secondo la quantità di glutine presente, cioè di proteine, che è indizio della attitudine della farina a 'crescere', detta anche 'forza' della farina. I molini usano un simbolo 'W' per indicare la forza della farina, non indaghiamo come...però è utile sapere che con riferimento a questa caratteristica le farine si dividono in queste categorie:

Deboli - fino a 170 W

Farine per biscotti, cialde, grissini, piccola pasticceria. Assorbono circa il 50% del loro peso in acqua.

Medie - dai 180 ai 260 W

Farine per impasti lievitati che necessitano di una media quantità di acqua (o altri liquidi) come pane francese, all'olio o alcuni tipi di pizza. Assorbono dal 55%-65% del loro peso in acqua e sono quelle più usate comunemente in pizzeria.

Forti - dai 280 ai 350 W

Farine per impasti lievitati che necessitano di una elevata quantità di acqua (o altri liquidi) come babà, brioches, pasticceria lievitata naturalmente e pizza. Assorbono circa il 65% 75% del loro peso in acqua.

Speciali - oltre i 350 W

Farine prodotte con grani speciali, soprattutto Americani, Canadesi (una delle più note tra queste è la Manitoba) usate soprattutto "tagliate" e per pani di difficile ottenimento, oppure come rinforzanti delle farine più deboli. Assorbono fino al 90% del loro peso in acqua.

Il problema è che le confezioni di farina vendute da rivenditori non professionali non contengono mai il W della farina... come regolarsi allora?

Può essere utile leggere la composizione della farina riportata sulla confezione: se la quantità di proteine è maggiore, maggiore è la forza della farina. Alcuni rivenditori mettono in commercio farine apposite per pizza o pane, in genere queste sono miscele con un buon grado di 'forza'. Di recente cominciano a diffondersi anche nei supermercati le farine forti come la Manitoba. La più forte che ho trovato in commercio è la farina "Favola" dei mulini Lo Conte. Anche la farina 00 della COOP è abbastanza forte.

Se proprio non sappiamo che farina è la nostra, possiamo fare una piccola prova: mischiamo 100 g di farina e 60 di acqua, se l'impasto risultante è molto appiccicoso allora la farina è debole, se viene consistente allora la farina è forte.

Potrete divertirvi a fare un po' di prove con le farine che comprate normalmente così avrete un'idea di che cosa state usando.

Avete visto.. le farine non sono tutte uguali: dalla scelta della farina spesso dipende la riuscita di una preparazione.

il lievito

Il lievito è un microrganismo vivente.

Nel mondo della panificazione sono presenti quattro tipi di lievito: naturale, fresco, secco, chimico.

Il lievito naturale è ottenuto da un impasto di acqua e farina lasciato acidificare dagli agenti e batteri presenti nella aria: la cosiddetta "pasta madre".

Il lievito fresco è ottenuto da un microrganismo, il cosiddetto "Saccharomyces cerevisiae", è il lievito in cubetti che troviamo nei supermercati nel banco frigo.

Il lievito secco è il lievito fresco liofilizzato venduto in bustine: è assolutamente intercambiabile con il lievito fresco, salvo che bisogna tenere presente che la quantità di lievito secco da usare sarà minore rispetto alla quantità di lievito fresco: in generale una bustina (7 g) di lievito secco corrisponde ad un cubetto (25 g) di lievito fresco.

Il lievito chimico è quello usato soprattutto in pasticceria e contiene delle sostanze (assolutamente innocue e naturali, a dispetto della dicitura 'chimico' che potrebbe suscitare diffidenza) che a contatto con l'acqua e gli altri ingredienti originano la produzione di anidride carbonica favorendo il rigonfiamento dell'impasto.

Per fare il pane in genere si usa quello fresco o secco. Entrambi vanno sciolti in acqua tiepida. Il lievito impastato assieme alla farina e l'acqua trasforma gli zuccheri in alcool etilico e anidride carbonica, provocando il gonfiamento della pasta e quindi la lievitazione.

L'azione del lievito è influenzata dalla temperatura e si esplica ottimamente ad una temperatura complessiva dell'impasto di circa 22°.

Attenzione: la quantità di lievito da mettere in un impasto è molto importante e dipende molto dalla forza della farina; quindi siate sempre molto precisi nel misurare il lievito. Aggiungere più lievito con la speranza di velocizzare le operazioni altera gli equilibri della pasta e compromette il risultato.

Un discorso a parte merita il lievito naturale. Il lievito naturale oltre al Saccharomyces cerevisiae contiene altri microrganismi che contribuiscono a 'digerire' l'impasto. La sua composizione è molto variabile perché fa parte dell'ambiente circostante: un pane fatto con lievito naturale non sarà mai uguale da un posto ad un altro perché è diversa la composizione della microflora che vive in una certa località. In **APPENDICE** trovate una trattazione più approfondita.

l'acqua

L'acqua è uno degli ingredienti principali per l'impasto del pane. Ha un forte potere solvente e secondo la natura del terreno che attraversa, si arricchisce di sali e sostanze differenti e quindi secondo le località ha una composizione chimica diversa.

A seconda della quantità di sali contenuti l'acqua si dice più o meno dura: è dura un'acqua con molti sali.

L'acqua ideale per il pane è quella moderatamente dura, diciamo una via di mezzo. L'impiego di acqua troppo dura determina una scarsa produzione di gas, riduce l'attività dei lieviti, crea una maglia del glutine più tenace nell'impasto allungando i tempi di lievitazione e maturazione.

Al contrario, un'acqua troppo dolce provoca un impasto coloso, appiccicoso, un indurimento dello stesso e una perdita di elasticità.

Il tipo di acqua influenza l'acidità finale dell'impasto. Bisogna ricordare che l'impasto dovrebbe avere un pH tra 5 e 6 per potere avere una giusta attività dei lieviti e degli enzimi.

Anche la temperatura è importante perché influenza la velocità di lievitazione. Un'acqua troppo fredda, soprattutto d'inverno frena la lievitazione; al contrario, un'acqua troppo calda provoca un'eccessiva velocità di maturazione e fa perdere elasticità all'impasto, rompendone la maglia glutinica.

il sale

Il sale, ovvero cloruro di sodio, è un importante elemento dell'impasto perché agisce sulla formazione del glutine: senza entrare nei dettagli biochimici possiamo dire che un impasto a cui non è stato aggiunto il sale si presenta più coloso e appiccicaticcio. Va dosato con attenzione perché tende a rendere meno acido l'impasto e quindi contrasta l'azione del lievito.

Inoltre favorisce la conservabilità, aumenta la croccantezza e l'imbrunimento della crosta. Nel caso di farine 'forti' è preferibile aggiungerlo alla fine del procedimento di impasto. Con farine deboli è meglio scioglierlo in acqua all'inizio dell'impasto, in quanto ne aumenta la forza.

E' da tenere presente che la variazione delle dosi, influenza notevolmente le reazioni dell'impasto, pertanto è consigliabile pesarlo sempre, per avere un prodotto costante nel tempo.

l'attrezzatura

Qualunque casa è di solito dotata di una sufficiente attrezzatura per la panificazione. Con il passare del tempo si potranno aggiungere nuovi elementi come nuovi stampi o macchinari elettrici. Ma fundamentalmente occorrono:

- ciotole varie per impastare
- mestoli di legno o plastica

- stampi di vario tipo
- una placca da forno
- carta da forno
- forbici e coltelli taglienti per tagliare le forme in lievitazione
- un robot da cucina: aiuta, anche se non è indispensabile
- pennelli larghi e piatti per lucidare la superficie del pane
- una gratella per raffreddare il pane
- una bilancia, meglio digitale
- ...un forno (sembra banale ma è difficile fare il pane sul fornello...per quanto, con una pentola speciale, è possibile*)

a questo punto siamo pronti per cominciare!

(*) mi riferisco al cosiddetto forno olandese, una sorta di tortiera alta con coperchio utilizzata dalla comunità degli Amish (che sono infatti di ceppo olandese anche se abitano negli Stati Uniti)

In casa è possibile produrre diversi tipi di pane con relativa facilità: naturalmente come per tutte le tecniche è bene cominciare con le preparazioni più semplici.

il pane di tutti i giorni

Ingredienti

450 g farina grano tenero '0'

250 g acqua

mezzo cubetto di lievito fresco (12,5 g)

un cucchiaino raso di zucchero

un cucchiaino raso di sale

Accendere il forno al minimo. Può bastare tenere accesa la lampadina, senza scaldare. Se avete il forno a gas, scaldatelo al massimo.

In una ciotola capace mettere tutta l'acqua che nel frattempo avrete portato alla temperatura di circa 37°C. Aggiungere il lievito e sciogliere bene e aggiungete lo zucchero. Lasciare che il lievito si riprenda: per capire quando è pronto agitate delicatamente la ciotola e ...ascoltatelo! Lo si deve sentire friggere un pochino, come un'acqua frizzante leggera.

A questo punto aggiungete la farina. Amalgamate l'impasto con l'aiuto di un cucchiaino di legno rimestando vigorosamente e aggiungete il sale. Quando vi sembra che la farina abbia assorbito tutta l'acqua cominciate a lavorare con le mani, raccogliendo tutto l'impasto in una palla. Tiratela fuori dalla ciotola e continuate ad impastare fino a che tutto è bene amalgamato, diciamo per 5 minuti.

Fate una palla dell'impasto e rimettetela nella ciotola. Coprite la ciotola con una busta di plastica per evitare che si formi una crosticina sull'impasto e mettetelo nel forno se avete quello elettrico che avete messo al minimo; oppure se avete un forno a gas aprite lo sportello dopo averlo portato al massimo e mettetelo vicino all'apertura. Anche un calorifero è una buona fonte di calore d'inverno: mettetelo vicino la vostra ciotola. Oppure siamo in estate: ciotola al sole! Sempre bene avviluppata con la busta di plastica.

E adesso aspettiamo...Dopo un'ora la pasta sarà ben gonfia.

Estraete l'impasto e rilavoratelo brevemente fino a compattarlo di nuovo. A questo punto date all'impasto la forma definitiva. Potete metterlo in uno stampo inaderente da plum-cake per una forma tipo pane in cassetta oppure prendete una placca da

forno, metteteci sopra un foglio di carta da forno e sopra adagiatevi l'impasto a cui avete dato una forma tondeggiante.

A questo punto ricoprite nuovamente con busta di plastica. Rimettete lo stampo dove era prima la ciotola. Aspettate una mezz'oretta, poi levate lo stampo da dove si trova e portate il forno al massimo. Mentre il forno si scalda, tenete lo stampo con la plastica al riparo da correnti d'aria e il più al caldo possibile. Quando il forno è in temperatura (deve essere almeno a 250°C) levate la plastica e praticate con forbici o coltello affilato alcuni tagli sulla pasta. Ciò serve non solo a decorare ma anche a favorire la crescita dell'impasto nel forno.

Infornate rapidamente.

Aspettate 15 minuti dopodiché aprite il forno per fare uscire un po' di vapore e abbassare la temperatura, mettete il termostato a 200°C e richiudete. Calcolate almeno altri 30-35 minuti di cottura per la dose qui riportata.

Trascorso questo tempo il nostro pane è cotto. Estratelo dal forno e mettetelo a raffreddare su una gratella. Se non l'avete, cercate di procurarvela. Infatti è importante per la formazione della crosta e la consistenza del pane che il raffreddamento avvenga con l'aria che può circolare intorno al pane da tutte le parti.

VARIANTE AL FARRO

usare 225 g di farina 0 'frumenta' della coop e 225 g di farina di farro, con il procedimento prima descritto.

VARIANTE ALLA SEMOLA DI GRANO DURO

in realtà la semola di grano duro andrebbe usata per le tagliatelle. La farina di grano duro adatta alla panificazione è la semola RIMACINATA come già detto nel capitolo sulle farine. Ma una volta mi capitò di dovere smaltire della semola da tagliatelle prossima alla scadenza e ho provato a farci il pane. E' venuto buonissimo!

Le dosi sono le seguenti:

225 g farina 00 (ho usato una 9%)

225 g di semola di grano duro

280 g di acqua

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di zucchero

$\frac{1}{2}$ cubetto di lievito fresco o $\frac{1}{2}$ bustina di lievito secco

il procedimento è uguale a quello usato per il pane di tutti i giorni.

il pane integrale

Ingredienti

250 g farina grano tenero '0'

200 g farina integrale

250 g acqua

mezzo cubetto di lievito fresco (12,5 g)

un cucchiaino raso di zucchero

un cucchiaino raso di sale

Questa è una variazione sul tema del pane di tutti i giorni. Circa metà della farina è stata sostituita con farina integrale. Vi sconsiglio fortemente di usare solo farina integrale. L'impasto risulterebbe troppo pesante e lieviterebbe con difficoltà.

i pani aromatici

Con l'impasto del pane di tutti i giorni, normale o integrale, si possono fare degli ottimi pani aromatizzati con erbe e spezie. In generale le erbe vanno aggiunte dopo la prima lievitazione.

Vediamone alcuni tipi.

- ai semi di finocchio: il profumo di questi semi si sposa benissimo con l'impasto integrale; è molto adatto ad accompagnare i salumi
- al sesamo: qui è meglio utilizzare l'impasto bianco. Attenzione: i semini vanno tostati in un padellino prima di essere utilizzati altrimenti non hanno sapore! Se volete che i semi sparsi sulla superficie del pane restino più incollati spennellatelo con albume. Questo pane accompagna bene cibi delicati e sfiziosi specialmente pietanze di mare e verdure, va bene anche con i formaggi freschi
- alle noci: usiamo l'impasto integrale per questo pane delizioso che trova la sua apoteosi con i formaggi
- alle spezie messicane: nei supermercati trovate un mix di spezie per cucina messicana che contiene vari profumi come peperoncino dolce, coriandolo, noce moscata e altri. Provate a miscelare generosamente questo mix all'impasto bianco, ne risulterà un pane delizioso, ideale per accompagnare le carni specie quelle alla griglia

...e si potrebbe proseguire... Non abbiate paura di provare erbe e spezie per variare, tenete solo presente che per ogni spezia va presa un po' la mano per le dosi, da regolare in relazione al proprio gusto.

i panini al latte

Questa base può essere utilizzata per fare panini con qualsiasi cosa e per ogni occasione: con olive, noci, sesamo oppure per colazioni particolari con le gocce di cioccolato o l'uvetta sultanina (caldi sono eccellenti). Anche semplici sono ottimi e molto adatti ad essere farciti, ad esempio per un buffet

Ingredienti

250 g farina manitoba
250 g farina bianca 00 (media forza)
300 gr latte
6 gr sale
15 gr zucchero
1 cubetto di lievito fresco
20 grammi di burro

Procedete come per il pane di tutti i giorni per fare il primo impasto. Se lo avete usato il robot fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, altrimenti lavorate bene la pasta per ottenere lo stesso risultato.

Far riposare per 10 minuti l'impasto a temperatura ambiente poi preparate pezzetti delle dimensioni volute: la quantità ideale sono 30 g di pasta e se volete un risultato spettacolare prendetevi il disturbo di essere precisissimi e pesate ogni pezzetto.

Modellate i pezzetti in palline e disponetela sulla teglia del forno coperta da carta da forno, spennellare le palline con un uovo battuto alla perfezione e far lievitare per circa 1 ora coperte con la solita busta di plastica (per la teglia ce ne vorranno due..).

Infornare nel forno già caldo a 250° per una cottura di pochi minuti (10-15) perchè devono rimanere morbidissimi (l'uovo serve per farli colorire in fretta e per lucidarli). Se dopo questo tempo non vi sembrano ancora cotti, abbassate la temperatura del forno e proseguite la cottura ancora per qualche minuto. Se sono fatti bene durano morbidi anche due giorni chiusi in una busta di carta del pane, oppure surgelateli.

NOTA

Le quantità devono essere misurate in modo molto preciso: sarebbe meglio avere una bilancetta digitale che è sensibile anche a piccole quantità. Comunque, se non avete ancora acquistato la bilancia, 6 g di sale equivalgono a circa un cucchiaino da caffè raso.

VARIANTE AL CIOCCOLATO:

all'impasto aggiungere 150 g di cioccolato fondente grattugiato (a percentuale di cacao il più alta possibile, ideale un 70%) dopo aver aggiunto tutti gli altri ingredienti poi procedere come per la versione base.

VARIANTE AL FARRO:

sostituire la farina 00 con farina di farro e aumentare a 375 ml il quantitativo di latte

il pane pugliese

Questo è un pane famosissimo, dorato come il sole che fa crescere il grano di cui è fatto: il grano duro. Si tratta di uno dei pochi pani che vengono preparati con la farina di grano duro. Anche nei supermercati ormai si trova: fate attenzione NON è la semola di grano duro, con la semola (che ha una grana più grossa) si fanno le tagliatelle...la dicitura è proprio 'farina di grano duro' oppure 'semola di grano duro RIMACINATA'. Se non la trovate provate a chiedere al vostro panettiere.

Ingredienti

600 gr di farina di grano duro
mezzo cubetto di lievito di birra
400 gr di acqua
15 gr. circa di sale fino
1 cucchiaino di zucchero

Fate l'impasto secondo la procedura base per il pane di tutti i giorni. Fatta la palla lasciare lievitare circa tre ore. Passato questo tempo, impastare velocemente per interrompere la lievitazione e lasciare riposare una decina di minuti (la pasta, diventa così più semplice da stendere). Dare forma alla pagnotta facendo una bella palla. Sistemarla sulla placca coperta di carta forno spolverizzata di farina e, con un coltello bene affilato, fare tre-quattro tagli obliqui sulla superficie, spolverizzare abbondantemente di farina e lasciare riposare ancora trenta minuti. Infornare a 220°C per 40-50 minuti, sfornare e far raffreddare la pagnotta sulla gratella.

I pani dolci non sono dei veri e propri dolci ma sono un meraviglioso complemento di tutti gli ingredienti tipici della prima colazione e degli spuntini, quindi si sposano a meraviglia con miele, marmellata e simili. Alcuni però sono così buoni che li mangerete da soli! Questo pane alla banana per esempio.

il pane dolce alla banana

Ingredienti

250 g farina grano tenero '0'
200 g farina integrale
250 g acqua
50 g di zucchero di canna
mezzo cubetto di lievito fresco (12,5 g)
2 banane molto mature
un cucchiaino raso di cannella
un cucchiaino raso di zucchero bianco
un cucchiaino raso di sale
burro per lo stampo

Preparate l'impasto come per il pane integrale. Fate lievitare come al solito. Al momento di rimpastare aggiungete la polpa delle banane, lo zucchero di canna e la cannella.

Impastate bene, la banana rende l'impasto un po' umido. Imburrate e infarinate uno stampo da plum-cake e fate lievitare nuovamente fino a che l'impasto non è ben cresciuto. Infornate a 220°C per circa 45 minuti e come sempre dopo sfornato fare raffreddare sulla gratella; si conserva a lungo.

il pane dolce al farro

Questo pane è fantastico anche da solo, data la ricchezza dei suoi ingredienti lo si può considerare quasi un dolce a sé stante, ideale per addolcirsi la bocca con uno spuntino energetico

Ingredienti

200 g di farina integrale di farro
250 g farina bianca

250 g acqua + altri 50 g per il secondo impasto
12.5 g di lievito fresco (1/2 cubetto)
1 hg di uvetta
1 hg nocciole intere
1 cucchiaio ciascuno di zenzero, cannella, noce moscata
200 g miele
1 cucchiaio di sale
1 di zucchero
poco burro per lo stampo

Procedere nel solito modo con l'impasto. Fare lievitare questo impasto una prima volta fino a raddoppio del volume. Riprendere l'impasto e ammorbidirlo con altri 50 g di acqua e il miele. L'impasto dovrà essere piuttosto coloso. Lievitare ancora un'ora abbondante. Riprendere l'impasto un'altra volta e aggiungere l'uvetta, le nocciole e le spezie. Imburrare uno stampo da plum-cake e mettervi l'impasto. Lievitare ancora una volta per 30' mentre scaldate il forno a 220°C. Infornate per 15 minuti poi abbassate la temperatura aprendo il forno e continuate a cuocere altri 30-40 minuti a 190-200°C. Raffreddare su una gratella.

il pane carasau

Questo pane è tipico della Sardegna, viene anche chiamato carta da musica. E' ideale per spuntini, buffet con salumi e formaggi e siccome si conserva a lungo potete prepararlo con anticipo. E' anche ottimo inumidito e condito con pomodoro fresco, olio extravergine e basilico o finocchietto fresco. Niente male anche con un po' di miele di castagno.

Ingredienti

200 g farina grano tenero '0'

250 g di semola di grano duro (la farina per le tagliatelle)

250 g acqua

mezzo cubetto di lievito fresco (12,5 g)

un cucchiaino raso di zucchero

un cucchiaino raso di sale

Preparate l'impasto come al solito. Fate una palla e fate lievitare per un'ora con le solite accortezze (temperatura, busta di plastica). Trascorso questo tempo, prendete l'impasto e lavoratelo con le mani sgonfiandolo. Dividete l'impasto in tre o quattro pezzi. Aiutandovi con un matterello e farina stendete il primo pezzo in un disco il più sottile possibile, tenendo coperti gli altri pezzi con la solita busta di plastica. Portate il forno a 250°C. Mettete il disco di pasta sulla placca da forno rivestita di carta da forno e passatelo nel forno. Cuocete fino a che non diventa ben croccante. Ci vorranno al massimo 15 minuti. Ripetete le stesse operazioni per gli altri pezzi di pasta. Fate raffreddare sulla solita gratella. I dischi diventeranno ben asciutti e croccanti.

Per questa preparazione è importante stendere la pasta il più possibile, perdeteci un po' di tempo e avrete un risultato perfetto.

i bagel di new york

I bagel sono delle ciambelle di pane tipiche di New York, in particolare fanno parte della tradizione culinaria degli ebrei newyorkesi. Questa che vi do è la ricetta base, ma ne esistono decine di varianti.

Sono eccellenti consumati con un formaggio morbido tipo caprino, spolverizzati di erba cipollina.

Ingredienti

450 g farina 00
250 g acqua
mezzo cubetto di lievito fresco
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaino di sale

Preparate l'impasto come al solito. Quando l'impasto è raddoppiato, lo si sgonfia lavorandolo un momento. A questo punto si divide in 8 parti l'impasto. con ciascuna delle 8 parti si fa un bel rotolino che poi chiudiamo a ciambella su stesso. Il buco deve essere abbastanza largo, altrimenti la ciambella lievitando lo chiude!

Preparare così le 8 ciambelle e adagiarle su una placca da forno unta, coprire con la solita busta e lasciare lievitare ancora una ventina di minuti, o comunque quando le ciambelle vi appaiono belle gonfie. Nel frattempo avrete messo a bollire una capace pentola, meglio più larga che alta. Quando la lievitazione è giunta al termine, calate nell'acqua che bolle le ciambelle, magari due alla volta, a seconda della pentola. Lasciate cuocere due-tre minuti poi ripescatele e scolatele su una gratella.

Quando avete cotto tutte le ciambelle, rimettetele sulla placca unta e passate in forno ben caldo, diciamo 200°C.

I bagel sono pronti quando sono ben coloriti, ma non bruciacchiati, devono in pratica solo un po' asciugarsi.

i grissini

Non sono proprio i grissini 'stirati' di Torino ma sono buonissimi e tutt'altro che dietetici a causa dello strutto!

Ingredienti

450 g farina grano tenero '0'
250 g acqua
mezzo cubetto di lievito fresco (12,5 g)
un cucchiaino raso di zucchero
un cucchiaino raso di sale
50 g di strutto
albume per lucidare

Preparate l'impasto come per il pane di tutti i giorni e aggiungetevi lo strutto. Fate lievitare fino a raddoppio del volume. Riprendere l'impasto, farne una palla e rilavorarlo su un piano infarinato. Preparate una placca ricoperta di carta da forno.

Accendete il forno e mettetelo a 250°C.

Aiutandovi con la farina fate dei lunghi bastoncini di pasta del diametro di un centimetro e lunghi come la massima lunghezza della placca. Cercando di non romperli adagiateli sulla placca. Se volete potete aggiungere semi di finocchio, sesamo, noci tritate o peperoncino prima di metterli sulla placca. Per lucidarli molto spennellateli con albume d'uovo. Metteteli nel forno fino a che non diventano croccanti, 10 minuti o poco più.

struan bread

Questo pane è originario della Scozia occidentale (sembra che sia nato nelle isole Ebridi, nell' isola di Skye in particolare) e rappresenta una delle tradizioni più antiche delle popolazioni locali. Alla vigilia di San Michele, infatti, era costume che la figlia maggiore di una famiglia preparasse questo pane per la propria famiglia e per i poveri utilizzando tutte le varietà di cereali che erano stati frutto del raccolto. I pani erano poi benedetti nel corso di una solenne cerimonia in onore di San Michele, protettore dei raccolti.

E' un pane ricco, profumato, che si sposa egregiamente sia con i sapori dolci che con quelli salati.

Ingredienti

250 g farina manitoba
250 g farina grano tenero debole (8% proteine)
50 g di farina di mais
50 fiocchi di avena
50 g di zucchero di canna
50 g di riso integrale cotto
25 g di crusca di grano
10 g di sale
7 g di lievito secco o 1 cubetto di lievito fresco
25 g di miele
50 g di latte
250 ml di acqua
semi di papavero per decorare
uovo sbattuto con latte per pennellare

Fare l'impasto con tutti gli ingredienti ad eccezione dell'uovo sbattuto e dei semi di papavero, lavorando per 10 minuti; lievitare fino a raddoppio in una ciotola coperta dal solito involucri di plastica per circa 1 ora in luogo caldo.

Se usate il lievito fresco fatelo rinvenire in un po' d'acqua e zucchero, prendendo i quantitativi necessari dal totale a disposizione: se usate 50 ml di acqua ricordatevi che in tutto dovrete usarne 250 e quindi solo 200 andranno utilizzati successivamente.

Formare la pagnotta, metterla in uno stampo da plum-cake, rilievitare per un'ora al caldo come prima, con la solita busta di plastica. Togliere il pane dal forno tiepido, alzare il termostato a 200 gradi. quando il forno è in temperatura, fare un taglio longitudinale sulla pagnotta e spennellarne la superficie con uovo sbattuto con latte; cospargere di semi di papavero. Passare in forno e cuocere per circa 50 minuti. Sforzare e raffreddare sulla gratella.

taralli bolliti

I taralli sono biscottini ad anello del diametro di circa 3-5 cm tipici della Puglia, di solito salati. Nel Barese e nel Foggiano sono preparati senza aggiunta di aromi particolari, nella Penisola Salentina sono invece addizionati di semi di finocchio o di pepe. Per farli dolci si ricoprono invece con glassa di zucchero.

La particolarità dei taralli bolliti risiede nel fatto che i biscottini vanno precotti in acqua prima di essere definitivamente cotti in forno: a questo procedimento è dovuta la particolare croccantezza. Qui diamo la ricetta più semplice.

Ingredienti

500 g di farina 00 di media forza

125 g di olio extravergine di oliva;

15 g di sale

150 ml di vino bianco secco (dose indicativa, da modificare lievemente secondo la forza della farina)

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamarli fino ad ottenere un impasto sodo. Lasciare riposare l'impasto per mezz'ora.

Prendete circa 20 g di impasto, rotolarlo sul piano di lavoro e farne un cilindretto di circa mezzo centimetro di diametro e lungo 6-7 cm. Arrotolare il cilindretto intorno ad un dito e saldare. Quando avrete preparato tutti i taralli tuffateli in acqua leggermente salata: saranno pronti quando verranno da soli a galla.

Scolarli adagiandoli su un panno asciutto, poi cuocerli al forno (150°C) su carta da forno fino a quando non saranno dorati e ben croccanti, cioè dopo 1 ora e mezza - 2.

pane al provolone e pomodorini essiccati

Questo è un pane saporitissimo che è bene abbinare a cibi dal sapore forte che possano sostenere il potente impatto olfattivo di questa preparazione: quindi via libera a salumi piccanti e/o affumicati oppure carni rosse alla griglia.

Ingredienti

30 g di margarina o burro
30 g di olio di conservazione dei pomodorini
2 cucchiaini di zucchero
2 spicchi d'aglio tritati
1 uovo
150 ml di latte
350 g di farina, 200 g debole 8% e 150 g manitoba
10 g di lievito da dolci 1/2 bustina lievito secco
7 g di sale
150 g di provolone grattugiato
75 g di scalogno affettato
10 g di prezzemolo tritato
5 g di pepe macinato
50 g di pomodorini essiccati sott'olio sgocciolati

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola capace fare lievitare per un'ora e mezza; attenzione, non crescerà molto. Riprendere l'impasto, lavorarlo e metterlo in stampo unto. Fare riposare ancora per un'ora e poi cuocere per 45 minuti a 200°C e 30 minuti a 175°C. Sformare e raffreddare su una gratella.

oatcakes

Gli oatcakes sono gallette tradizionali della Scozia, patria dell'avena, dove accompagnano di tutto, marmellate, miele, pesci affumicati, formaggio, essendo molto versatili sia con i sapori dolci che con quelli salati grazie al sentore di noce che rilascia l'avena tostata.

Ingredienti per 20-30 pezzi

200 g farina di avena di media grana
30 g burro

un cucchiaino di lievito istantaneo (è quello che è costituito da percentuali variabili di bicarbonato, tartrato e solfato di ammonio, si trova sia addizionato di vanillina per i dolci - lievito BERTOLINI classico - sia senza aggiunte per paste salate, pizze, ecc.)

50 g acqua

Impastare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto compatto. Fate attenzione, l'avena è povera di glutine per cui si fa fatica a lavorarla. Stendete l'impasto con un matterello infarinato su un foglio di carta da forno fino ad un'altezza di 3-4 mm. Con l'aiuto di un tagliabiscotti o di un bicchierino ritagliate dei dischi del diametro di 6-7 cm che metterete in forno caldo (180°-200°C) fino a che non saranno perfettamente asciugati e appena bruniti.

pan de yuca (panini alla manioca)

Questi panini sono tipici dell'Ecuador e si mangiano a colazione oppure accompagnano anche i pasti principali. Non sono particolarmente deperibili, ma danno il loro meglio quando sono freschissimi. Il formaggio utilizzato in Ecuador è una sorta di pecorino dolce, decisamente poco aggressivo, al punto da essere sostituito al meglio con del grana. La manioca non è facilissima da trovare ma qualche grande catena di supermercati (oltre ai negozi specializzati in alimenti esotici) ogni tanto la propone.

200 g di manioca grattugiata

200 g di farina di media forza

100 g di grana

$\frac{1}{2}$ bustina di lievito di birra liofilizzato

50 g di latte

1 uovo

sale

Mescolate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta elastica. Formate dei panini del peso di circa 30 g (è meglio pesarli). Lasciateli lievitare per un'ora - ora e mezzo. Infornate fino a doratura in forno alla temperatura di 180°C.

Due preparazioni tradizionali, una per Natale e una per Pasqua. La prima è il panettone, irrinunciabile presenza nelle feste natalizie, di origine milanese ma diffuso da anni in tutta Italia; la seconda ricetta è la pizza pasquale al formaggio, che ha la sua area di diffusione nell'Italia centrale, mentre è pressoché sconosciuta al Nord.

il panettone

Certo, in senso ampio, anche il panettone può considerarsi una specie di pane. Qui parleremo di un panettone che è possibile confezionare con le attrezzature e gli ingredienti disponibili in casa; non si tratta certamente del panettone che i maestri pasticceri confezionano con il lievito naturale e procedimenti segreti, ma sicuramente è ottimo e se riuscite a farlo lievitare in un contenitore sufficientemente alto, sarà degno di figurare sulla tavola natalizia.

Ingredienti

per il panetto lievitato:

50 g farina 00 debole (circa 8 g proteine/100 g)

50 g farina manitoba

60 g acqua

25 g di lievito di birra, cioè un cubetto oppure una bustina di lievito di birra secco

gli ingredienti per le fasi successive:

200 g farina 00

200 g farina manitoba

150 g zucchero

120 + 40 g di burro

4 tuorli

100 g latte

1 bustina di vanillina

sale

150 g uva sultanina

1a fase: preparazione del panetto lievitato

fate rinvenire il lievito nell'acqua e poi aggiungete le due farine; formate un panetto di pasta che metterete a lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio del volume, sempre coprendo con un involucri di plastica per evitare che l'impasto diventi secco.

2a fase: quando il panetto di lievito è pronto, aggiungete i seguenti ingredienti nell'ordine specificato: il burro (120 g), i tuorli, lo zucchero e la vanillina, le farine, il sale, il latte. Non aggiungete l'ingrediente successivo fino a che il precedente non si è perfettamente amalgamato.

Prendete una busta di plastica, incappucciate la ciotola con tutto questo impasto e mettete a lievitare per un'oretta in luogo tiepido.

3a fase: riprendete l'impasto e aggiungete 40 g di burro. Impastate bene, ricoprite di nuovo e di nuovo a lievitare fino al raddoppio della massa.

4a fase: riprendete l'impasto e aggiungete l'uvetta, mescolando bene per distribuirlo uniformemente. Avrete nel frattempo foderato con burro e carta da forno uno stampo da panettone. Se non trovate lo stampo da panettone potete ripiegare su uno stampo per soufflé, il panettone sarà un po' più basso e largo, ma sarà ottimo ugualmente. In questo stampo mettete l'impasto a lievitare per l'ultima volta, questa volta per tre ore. Fate in modo che al completamento dell'ultima lievitazione il forno sia già caldo a 200°C.

5° fase : Infornate il panettone. Calcolate almeno un'ora di cottura, semmai prolungate per altri 15 minuti, abbassando la temperatura a 180°C. NON aprite lo sportello del forno prima che siano passati almeno 45 minuti. Quando il panettone è cotto, sfornatelo, toglietelo dallo stampo e mettete a raffreddare su una gratella.

VARIANTE AL CIOCCOLATO

La ricetta precedente è già di fatto una variante del panettone tradizionale che vuole anche i canditi di arancia e cedro oltre che l'uva sultanina. Per chi non ama le uvette o comunque per variare provate a sostituire le uvette con circa 150-200 g di gocce di cioccolato. La lavorazione è identica alla precedente.

pizza di Pasqua al formaggio

Questa torta pasquale è tipica dell'Italia centrale e nonostante il nome ingannevole somiglia molto ad un panettone salato.

La tradizione vuole che accompagnasse la ricca colazione della mattina di Pasqua, che prevedeva tra l'altro uova sode e salumi, con i quali la torta si accompagna elettivamente.

E' ideale accompagnamento anche del picnic di Pasquetta. Per un effetto scenografico cuocetela in uno stampo da panettone.

Ingredienti

per il panetto lievitato:

50 g farina 00 debole (circa 8 g proteine/100 g)

50 g farina manitoba

60 g acqua

25 g di lievito di birra fresco cioè un cubetto oppure una bustina di lievito di birra secco

un cucchiaino di zucchero

gli ingredienti per le fasi successive:

200 g farina 00

200 g farina manitoba

80 g di burro

50 g di olio

3 uova

130 g latte

sale 1 cucchiaino

250 g di formaggi grattugiati, metà pecorino romano e metà grana

1a fase: preparazione del panetto lievitato

fate rinvenire il lievito nell'acqua con un cucchiaino di zucchero e poi aggiungete le due farine; formate un panetto di pasta che metterete a lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio del volume, sempre coprendo con un involucri di plastica per evitare che l'impasto diventi secco

2a fase: quando il panetto lievitato è pronto (dopo circa 1 ora) aggiungete i seguenti ingredienti nell'ordine specificato: il burro, un uovo, le farine, il sale, il latte. Non aggiungete l'ingrediente successivo fino a che il precedente non si è perfettamente amalgamato.

Prendete una busta di plastica, incappucciate la ciotola con tutto questo impasto e mettete a lievitare per un'oretta in luogo tiepido.

3a fase: riprendete l'impasto e aggiungete i 50 g di olio, un altro uovo e i formaggi. Impastate bene, ricoprite di nuovo e di nuovo a lievitare fino al raddoppio della massa.

4a fase: riprendete l'impasto e aggiungete l'ultimo uovo. Avrete nel frattempo foderato con burro e carta da forno uno stampo da panettone. Se non trovate lo stampo da panettone potete ripiegare su uno stampo per soufflé, la torta sarà un po' più bassa e larga, ma sarà ottima ugualmente. In questo stampo mettete l'impasto a

lievitare per l'ultima volta, questa volta per un'ora e mezza. Fate in modo che al completamento dell'ultima lievitazione il forno sia già caldo a 200°C.

5° fase : Infornate la torta. Calcolate almeno un'ora di cottura, semmai prolungate per altri 15 minuti, abbassando la temperatura a 180°C. NON aprite lo sportello del forno prima che siano passati almeno 45 minuti. Quando la torta è cotta, sfornatela, toglietela dallo stampo e mettetela a raffreddare su una gratella.

Prima di affrontare la preparazione della pizza in casa è bene precisare che la pizza che otterremo, anche se buonissima, è qualcosa di molto diverso dalla pizza cotta con il forno a legna. Infatti l'altissima temperatura raggiunta dal forno a legna (350 - 400 °C) non è riproducibile con i forni casalinghi, che al massimo arrivano a 250-275 gradi. D'altra parte le temperature più basse del forno casalingo richiedono degli adattamenti importanti di tutto il procedimento rispetto alla preparazione canonica dei migliori pizzaioli.

Come per il pane (e in generale per qualunque ricetta) un buon risultato dipende dalla scelta accurata degli ingredienti. Per fare una buona pizza occorre innanzitutto un'ottima farina che nel caso particolare vuol dire fondamentalmente la farina con il giusto grado di forza. Una farina di media forza è quella consigliabile per la pizza casalinga. Una farina di media forza la possiamo ottenere mescolando ad esempio 300 g di farina debole (8% di proteine totali) con 200 g di farina manitoba. La farina manitoba darà all'impasto la giusta elasticità che consentirà di tirarla senza problemi, la farina debole servirà a mantenere l'impasto più morbido, in quanto la manitoba da sola alle temperature del forno casalingo tenderebbe a fare un impasto che si asciuga ma non si cuoce.

Per avere sufficiente tempo a disposizione per la preparazione calcolate 4 - 4 ore e mezza da quando si cominciano a pesare gli ingredienti a quando sfornate le pizze.

la pizza casalinga

INGREDIENTI per 4 pizze

500 g farina (300 g 00 8% e 200 g manitoba)

300 g di acqua

mezza bustina di lievito secco o mezzo cubetto di lievito fresco

10 g di sale

15 g di olio

pomodoro, mozzarella e quant'altro, per condire

Mescolate le due farine. Aggiungete il lievito (se fresco diluitelo in una parte dell'acqua che avete misurato e aggiungete un cucchiaino di zucchero), l'acqua, l'olio e per ultimo il sale. Impastate fino ad avere un impasto morbido ed elastico e mettete in forno tiepido o altro luogo caldo in una ciotola coperta con busta di cellophane fino al raddoppio della pasta (passerà circa un'ora).

Trascorso questo tempo, riprendete l'impasto e lavoratelo nuovamente.

Prendete una teglia o un vassoio resistente al calore, foderatelo con carta da forno, spolverizzatelo di farina. Prendete l'impasto e dividetelo in 4 parti uguali (pesate le parti, è meglio), facendo delle palline di pasta che metterete sulla teglia infarinata. Coprite con il cellophane e rimettete in luogo caldo.

Dopo un'ora circa cominciate la formazione delle pizze. Attenzione: vi serviranno 4 teglie grandi, almeno 30 cm di diametro. Prendete una pallina (che ora sarà ben gonfia), senza rimpastare mettetela sul piano di lavoro infarinato, cospargete di farina e cominciate a stenderla battendola con il palmo della mano aperta. A questo punto la pizza avrà un diametro di circa 20 cm. Ora non toccate il centro della pizza; con la punta delle dita picchiettate il bordo della pizza tirandolo leggermente e mano mano ruotando il disco di pasta. In pratica allargheremo solo i bordi della pizza; in questo modo la pizza si manterrà compatta e non perderà la sua forma rotonda. Sempre aiutandovi con la farina trasferite il disco nella teglia precedentemente foderata con carta da forno e completate l'assestamento della pizza nel recipiente di cottura. Coprite con cellophane.

Fate lo stesso con le altre pizze. Quando avete finito di prepararle tutte accendete il forno al massimo. Mettete le pizze al caldo a riposare, fino al raggiungimento della temperatura del forno (circa mezz'ora); nel frattempo preparate gli ingredienti per condire le pizze. Metteteli in ciotoline, pronti all'uso.

Trascorso questo tempo, il forno dovrebbe essere in temperatura.

A questo punto infornate le pizze, due per volta, una a metà altezza del forno, l'altra sul fondo. Lasciate cuocere per 10 minuti. Sorvegliate la cottura, visto che le due teglie riceveranno quantità di calore leggermente differenti. Dopo i 10 minuti le pizze saranno cresciute e asciugate, anche se non ancora dorate. Eventualmente tenete altri 5 minuti le pizze, scambiandole di posto. A questo punto sfornate la pizza che vi sembra più cotta e velocemente conditela. Rimettetela in forno, estraete l'altra e conditela, rimettete anche questa in forno e aspettate altri 10, massimo 15 minuti. Dopo questo tempo le pizze dovrebbero essere pronte, la mozzarella sarà fusa ma non troppo cotta. Procedete nello stesso modo con le altre due pizze.

La precottura della pizza prima della guarnizione assicura una buona cottura anche nel forno casalingo: infatti per cuocere la pizza già condita sono necessarie temperature molto elevate come quelle che si ottengono nel forno a legna. Con questo trucco, la pizza avrà già fatto la maggior parte della cottura prima di inumidirsi con l'aggiunta degli ingredienti, risultando molto più croccante e digeribile.

Il lievito naturale o lievito madre è una coltura eterogenea di diversi microorganismi: lieviti, muffe, batteri. A differenza del lievito di birra che è una coltura di un solo microorganismo, il lievito *Saccharomyces cerevisiae*, nel lievito naturale crescono diversi tipi di microorganismi, che quindi metabolizzano la farina in presenza di acqua in modi diversi, contribuendo a formare un prodotto che presenta caratteristiche organolettiche e chimico-fisiche complesse e, cosa più interessante, assolutamente uniche. Infatti il lievito naturale "cattura" la microflora propria e speciale di una certa località, quindi il sapore del pane fatto con questi lieviti varierà addirittura di casa in casa (almeno entro certi limiti), anche se alcune caratteristiche resteranno piuttosto costanti.

Con il crescente interesse nei confronti dell'utilizzo del lievito naturale alcune aziende hanno isolato e coltivato alcune specie locali di lievito naturale di particolare interesse gastronomico, come il lievito che è alla base del famoso pane acido di San Francisco (sourdough, impasto acido). Questi lieviti vengono messi in commercio sotto forma di liofilizzati che dopo aggiunta di acqua e farina e opportune procedure danno luogo ad un panetto di lievito naturale pronto da utilizzare. L'unico problema con l'utilizzo di questi fermenti o starters selezionati è che mano a mano che passa il tempo la coltura originaria viene in qualche modo incrociata con i microorganismi autoctoni che vagano liberamente nell'aria oppure sono sui piani di lavoro o sulle stoviglie. Quindi a meno che per fare il pane non ci si attrezzi come un laboratorio di microbiologia, sarà inevitabile che la madre che abbiamo importato dall'America tenda nel tempo ad assomigliare alla madre che avremmo preparato noi stessi in casa. Ecco perché il metodo più semplice per ottenere il lievito naturale è cercare di produrlo da sé.

Questa procedura in realtà non è semplicissima: in pratica bisogna esporre acqua e farina all'aria sperando che la mistura "catturi" le spore dei microorganismi che ci interessano.

Per aiutare questo processo naturale di per sé può essere utile inoculare nell'impasto di acqua e farina un piccolo nucleo di microorganismi "colonizzatori": insomma è come se degli emigranti si fermassero più volentieri in un territorio già abitato da alcuni esploratori...

A questo scopo i microorganismi di innesco più indicati sono quelli dello yoghurt: *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*. Si possono ottenere delle buone "madri" anche con altri sistemi, ad esempio usando come innesco mele grattugiate, cipolla tritata, poco lievito di birra e via dicendo. In realtà il procedimento di formazione del lievito naturale ha comunque qualcosa di imponderabile nonostante tutte le standardizzazioni. Le specifiche fornite sono quindi altamente indicative e i tempi possono allungarsi o accorciarsi senza che il risultato

venga compromesso. Si tenga presente che con il lievito naturale bisogna prendere confidenza, non è banale né prepararlo né usarlo.

Per semplicità si tenga presente che per "rinfresco 2:2:1" si intende che si aggiungono acqua e farina all'impasto seguendo questa proporzione: si prende l'impasto, si pesa, si aggiunge lo stesso peso di farina e metà peso di acqua; che è come dire due parti di impasto, due di farina, una di acqua.

1° giorno : mescolare 30 g di yoghurt bianco senza additivi o dolcificanti (ad esempio lo yoghurt greco) con 30 g di farina bianca e un cucchiaino di acqua. Fare una pallina, mettere in una ciotola, coprire con un sacchetto di plastica affinché non secchi e avvolgere in un canovaccio per evitare colpi d'aria. Incubazione a t ambiente per 24 ore.

2° giorno: difficilmente si osservano cambiamenti, al massimo appena un gonfiore impercettibile dell'impasto, lasciare tutto come si trova, sempre a t ambiente.

3° giorno: il gonfiore dovrebbe essere un po' più evidente. In ogni caso si procede al primo rinfresco 2:2:1. Rimettere il tutto in una ciotola, con sacchetto e canovaccio, incubare a t ambiente.

4° giorno: altro rinfresco 2:2:1. Il lievito comincia a profumare di un odore fruttato, ancora abbastanza dolce. Rimettere il tutto in una ciotola, con sacchetto e canovaccio, incubare a t ambiente.

Da questo punto in poi il lievito dovrebbe cominciare a "partire": si gonfia rapidamente, in tre, quattro ore dovrebbe raddoppiare di volume. Quando l'impasto raddoppia di volume in questo tempo è pronto. Si fa un rinfresco 2:2:1 e si mette in frigo, stretto in un telo pulito e in un contenitore ermetico. Può darsi che il lievito cresca ancora un po' nel frigo, rilavoratelo e rimettetelo in frigo, prima o poi si stabilizzerà!

Quando si vuole fare il pane o altro con questo lievito, prendere il panetto, fare il rinfresco 2:2:1, rimettere metà rinfresco in frigo e lasciare lievitare l'altro (al caldo questa volta), fino a raddoppio, poi fare un altro rinfresco 2:2:1 e lasciare ancora lievitare fino a raddoppio al caldo, rimpastare e fare lievitare un'ultima volta prima di cuocere.

Il lievito madre va conservato in frigo e riattivato spesso. E' necessario effettuare un rinfresco 2:2:1 ogni settimana - dieci giorni.