

L'anteprima contiene pagine non in sequenza



ANTONELLA SCIALDONE

La pasta madre

64 ricette illustrate di pane, dolci
e stuzzichini salati

1^a edizione: novembre 2010
1^a ristampa della 1^a edizione: maggio 2011
2^a ristampa della 1^a edizione: marzo 2012
3^a ristampa della 1^a edizione: luglio 2012
4^a ristampa della 1^a edizione: aprile 2013
5^a ristampa della 1^a edizione: maggio 2014
6^a ristampa della 1^a edizione: febbraio 2015
7^a ristampa della 1^a edizione: settembre 2015



© Copyright 2015 by «Edagricole - Edizioni Agricole di New Business Media srl»
via Eritrea 21 - 20157 Milano
Redazione: Piazza G. Galilei, 6 - 40123 Bologna

Proprietà letteraria riservata – printed in Italy

5358

La riproduzione con qualsiasi processo di duplicazione delle pubblicazioni tutelate dal diritto d'autore è vietata e penalmente perseguibile (art. 171 della legge 22 aprile 1941, n. 633). Quest'opera è protetta ai sensi della legge sul diritto d'autore e delle Convenzioni internazionali per la protezione del diritto d'autore (Convenzione di Berna, Convenzione di Ginevra). Nessuna parte di questa pubblicazione può quindi essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, ecc.) senza l'autorizzazione scritta dell'editore. In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.

Realizzazione grafica: Emmegi Prepress, via F. Confalonieri, 36 - 20124 Milano
Impianti e stampa: Faenza Industrie Grafiche, via Vittime Civili di Guerra, 35 - 48018 Faenza

Finito di stampare nel settembre 2015

Le foto di copertina e del volume sono dell'Autrice

ISBN 978-88-506-5358-4

Dedico questo libro a tutti quelli che,
come me, credono che con la pasta madre
sia possibile realizzare tutti “i lievitati”,
o che almeno ci si possa provare!

INDICE

Introduzione, 7

PARTE PRIMA ISTRUZIONI PER L'USO

La pasta madre, 12

- La genesi, 13
- Mantenimento e conservazione della pasta madre, 15
 - Il Rinfresco, 15
 - Il metodo della legatura, 17
 - Il bagnetto purificatore, 18
 - La conservazione per lunghi periodi, 18
- La pasta madre prima dell'inserimento in un impasto, 19

Gli ingredienti, 21

- La Farina, 22
- L'acqua, 24
- Il sale, 25
- Gli zuccheri, 25
- I grassi, 26
- Il latte e le uova, 27

Impastiamo con la pasta madre, 29

- La percentuale di panificazione, 30
- Metodologia di lavorazione di un impasto, 32
- Le fasi di lavorazione di un impasto, 33
 - La fase di impastamento, 33
 - Arrotondamento, 35
 - Prima lievitazione, 35
 - Le Pieghe di rinforzo, 36
 - Laminazione, 37
 - Spezzatura, 37
 - Formatura, 37
 - Lievitazione finale, 39
 - Incisione e finitura, 40
 - Cottura e vapore, 41
- Un po' di attrezzi, 42

PARTE SECONDA LE RICETTE PER OGNI OCCASIONE

In tavola, 47

- Pane cafone, 48
- Crocette ferraresi, 50
- Pane al topinambur, 52
- Pane semintegrale ai semi di sesamo e girasole, 54
- Ciabatta, 56
- Pane ai 5 cereali, 60
- Pane ai semi di lino, 62
- Pane al mais e semi di zucca, 64
- Pane al grano saraceno, 66
- Pane al Kamut[®], 68
- Pane alla segale, 70
- Pane al miglio, 72
- Pane alla semola, 74
- Pane all'orzo, 76
- Mini Baguette, 78

A colazione, 81

- Fette biscottate all'orzo, 82
- Briochine col tupper, 84
- Croissant all'italiana, 86
- Pancakes, 90
- Pane in cassetta, 92
- Panini al latticello con gocce di cioccolato, 94
- Croissant integrali al miele, 96
- Pane in cassetta con cranberries e cocco, 100
- Maritozzi con l'uvetta, 102
- Bomboloni alla crema, 104

Allo sfizio non si comanda, 107

Bretzel, 108
Grissini semintegrali ai pomodori secchi, timo e profumo d'aglio, 110
Taralli 'nzogna e pepe, 112
Double Pumpkin Focaccia, 114
Crostatine invernali al cavolo², 116
Grissini allo speck e cumino, 120
Sfoglia salata con cipolle di Tropea, 122
Fagottini alle melanzane, 126
Focaccia bianca, 128
Pizza Margherita, 130

Tra le dita un finger bread, 135

Cornettini al salmone, 136
Stelline al farro con noci, 138
Zeppole alle alici, 140
Funghetti al taleggio, 142
Cuore batticuore, 144
Onigiri bread, 146
Rose rosse ai peperoni, 148
Anelli di cipolla, 150
Calzoncini fritti al baccalà, 152

Per un momento di dolcezza, 155

Bocconcini ripieni alle castagne, 156
Brioche tart alle pere e prugne, 158
Panini al tè matcha con pasta di azuki, 162
Torta lievitata alle amarene, 164
Frittelline di riso alla cannella, 166
Tozzetti al cioccolato e nocciole, 168
Schiacciata ai mirtilli, 170
Babà, 172
Cake ai datteri, pistacchi e limone, 174
Chioccioline allo zenzero e cardamomo, 176
Colomba, 178

All'aria aperta, 182

Torta al formaggio umbra, 182
Panini per hamburger, 184
Cake fave, pancetta e pecorino, 186
Mini cake con albicocche, anacardi e basilico, 188
Panettone salato, 190
Cake al finocchietto selvatico e caprino, 192
Girelle con salsiccia, friarielli e provola affumicata, 194
Cake con asparagi e tacchino, 196
Treccia alle zucchine e menta, 198

Un grazie, 201



Introduzione



Non immaginavo, quando ho cominciato le mie sperimentazioni con la pasta madre, che fare il pane con questo "esserino" desse così tanta soddisfazione.

Poi, pane dopo pane, mi sono lasciata prendere dall'entusiasmo e così ho cominciato ad utilizzare la pasta madre anche per tutti gli altri lievitati.

Forse pensare che esiste fin dall'antichità e sapere che era il lievito con cui i nostri nonni facevano il pane è stata la molla che mi ha spinto ad un ritorno alle origini!

Questo libro nasce con l'intento di trasmettere la mia esperienza, raccontata in modo del tutto personale, attraverso le ricette e presentando il risultato di quanto ho finora appreso sui comportamenti, a volte un po' capricciosi, di questo prezioso lievito.

Spero di riuscire a dare qualche spunto in più a chi possiede già la pasta madre e di aver incuriosito chi abbia voglia di provare.

Per me il libro rappresenta anche il punto di partenza per un confronto con chi, come me, nutre questa passione o se ne occupa per lavoro. A tal proposito è attivo il sito web www.lapastamadre.net, dove sarò felice di continuare il dialogo con tutti coloro che ne avessero voglia.

Comunque, ancora adesso, trovo straordinario che con due ingredienti come acqua e farina si possa arrivare a far tanto!



Parte prima

Istruzioni per l'uso



“*Diversi sono gli elementi che concorrono alla nascita della pasta madre, primo tra tutti la farina, a cui segue l'aria, l'acqua, la temperatura ambiente e, inevitabilmente, la mano di chi la lavora. La pasta madre infatti è un “essere vivente”, frutto soprattutto dell'ambiente in cui vive, che presenterà caratteristiche diverse da casa a casa!*”



La pasta madre



La pasta madre o lievito naturale è un impasto di farina e di acqua lasciata maturare per un tempo più o meno lungo. Durante questo periodo, i lieviti (soprattutto saccaromiceti) e i batteri lattici e acetici (lactobacilli e streptococchi) presenti nell'aria e nella farina danno vita al processo di fermentazione.

In pratica, tali microrganismi nutrendosi degli zuccheri complessi quali gli amidi contenuti nella farina si trasformano in alcol etilico e anidride carbonica. Tale trasformazione è appunto alla base di quella che chiamiamo lievitazione che, proprio grazie all'anidride carbonica e all'alcol, permette l'aumento di volume, soprattutto in cottura, del nostro lievitato.

Il grado di acidità della pasta madre è dato dal pH che si aggira intorno a 4-4,5 dopo la fase di fermentazione e raggiunge pH 5 dopo il rinfresco.

Per avere una buona pasta madre occorrerebbe tenere costantemente sotto controllo questi valori, ma, se non si hanno a disposizione gli strumenti professionali, l'unico modo che ci è dato per controllare lo stato di salute della pasta madre è l'esperienza. Bisogna infatti imparare ad osservare il suo sviluppo, a capire che odore e che sapore ha per poter eventualmente intervenire in caso di bisogno.

A livello qualitativo i vantaggi di utilizzare la pasta madre per fare il pane sono dati da una maggiore sofficià ed elasticità della mollica, una migliore conservabilità data dall'inibizione delle muffe, una maggiore digeribilità, una maggiore sofficià nel tempo e a livello sensoriale da un aroma e un profumo unici.

Ovviamente per contro ci sono i lunghi tempi di lievitazione oltre al lavoro di mantenimento della pasta madre nel tempo.

Ma ora passiamo alla produzione della pasta madre!

Pane cafone

È il pane con il quale sono cresciuta e dal quale ho fatto fatica a staccarmi una volta lasciata la mia città. Da sempre, ed è così ancora oggi, fatto con la pasta madre, non poteva che fissare l'inizio di questo mio viaggio, che mi ha portato a conoscere tanti altri modi di fare il pane.

[per una pagnotta
da circa 1,1 kg]

180 g di farina
di frumento manitoba

420 g di farina
di frumento "0"

420 g di acqua

200 g di pasta madre
rinfrescata

7 g di malto d'orzo

14 g di sale

- ▶ Mettere la pasta madre in una terrina capiente, aggiungere l'acqua tiepida e, con una forchetta o con la mano, sciogliere bene il lievito finché sia tutto liquido. Aggiungere il malto, la farina, il sale e mescolare. Passare sulla spianatoia infarinata e lavorare energicamente l'impasto per 10-15 minuti finché risulti liscio ed omogeneo.
- ▶ Formare una palla, coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare per 2 ore lontano da correnti d'aria, dopodiché sgonfiare l'impasto in modo da ottenere un rettangolo e procedere con la prima serie di pieghe (pagina 36), lasciare riposare per 1 ora, quindi procedere con una seconda serie di pieghe, coprire con pellicola trasparente e lasciare riposare per un'altra ora.
- ▶ Prendere l'impasto e dargli la forma di pagnotta arrotondandolo con le mani, coprire e lasciare riposare per mezz'ora, procedere un'altra volta con l'arrotondamento e mettere la pagnotta a lievitare in un cestino di vimini tondo rivestito con un canovaccio infarinato con la chiusura rivolta verso l'alto. Coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare per 2-3 ore e comunque fino al raddoppio.
- ▶ Trascorso il tempo di lievitazione, capovolgere la pagnotta su una teglia rivestita di carta da forno, o su una pala infarinata se si usa la pietra refrattaria, e infornare. Cuocere con il vapore in forno statico e preriscaldato a 240 °C per i primi 10 minuti, poi abbassare il forno a 200 °C e continuare la cottura per altri 30 minuti, spegnere e lasciare in forno per altri 10 minuti con lo sportello semiaperto. Sfnare e lasciare raffreddare su una griglia.



Panini al latticello con gocce di cioccolato

Grazie all'impiego del latticello i panini sono morbidissimi, oltre che irresistibili anche per chi, come me, non è una grande mangiatrice di dolci al cioccolato. Io ho usato un latticello home-made derivante dalla lavorazione del burro (si sbatte la panna fresca fino a farla impazzire e poi con una garza si separa il burro dal latticello appunto, niente di più semplice), ma si trova facilmente anche nei negozi che vendono prodotti biologici o nei supermercati più forniti, a voi la scelta!

[per 10 panini
da circa 80 g]

350 g di farina "00"

190 g di latticello

130 g di pasta madre
rinfrescata

60 g di zucchero

5 g di sale

45 g burro

110 g di gocce
di cioccolato
fondente

Finitura

20 g di burro fuso

► Mettere la pasta madre in una terrina capiente, aggiungere il latticello tiepido, con una forchetta o con la mano sciogliere bene il lievito finché sia tutto liquido. Aggiungere in ordine la farina, lo zucchero, il sale e mescolare. Passare sulla spianatoia e lavorare energicamente l'impasto per 10 minuti, poi aggiungere, poco alla volta, il burro ammorbidito a temperatura ambiente, continuando a lavorarlo tra un'aggiunta e l'altra. Per ultimo incorporare le gocce di cioccolato molto delicatamente e senza premere troppo. Formare una palla, coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare per 3 ore lontano da correnti d'aria, dopodiché sgonfiare l'impasto in modo da ottenere un rettangolo e procedere con una serie di pieghe (pagina 36).

► Lasciare riposare per 1 ora, quindi prendere l'impasto e con la spatola spezzarlo in 10 pezzi da circa 85 g, arrotondare ciascun pezzo in modo da ottenere una pallina. Adagiare le palline su una teglia rivestita di carta da forno, coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare per 3 ore. Prima di infornare spennellare la superficie dei panini con il burro fuso. Cuocere, senza vapore, in forno statico e preriscaldato a 190 °C per 25 minuti. Sfnare e lasciare raffreddare completamente su una griglia prima di servire.

L'anteprima contiene pagine non in sequenza



Fagottini alle melanzane

Pensando alla farcitura di questi fagottini mi sono venute in mente le “melanzane a funghetto”, una tipica ricetta napoletana, connubio tra questo meraviglioso ortaggio e il pomodoro. Nei fagottini la sfoglia si impregna del loro sughetto rendendoli davvero gustosi, ma alla golosità non c'è fine per cui suggerisco, a chi piace, di aggiungere nella farcitura qualche pezzetto di feta.

[per 12 fagottini
da circa 100 g]

Pasta sfoglia salata
vedi ricetta
di pagina 122

**Farcitura
alle melanzane**

2 melanzane medie
3-4 cucchiari
di passata
di pomodoro
o 4-6 pomodorini
freschi
1 spicchio d'aglio
5-6 cucchiari d'olio
extravergine di oliva
qualche foglia
di basilico
sale

Finitura
1 uovo

▶ Per la pasta sfoglia seguire la ricetta di pagina 122 utilizzata per la torta di cipolle.

▶ Preparare la farcitura alle melanzane nel modo seguente:

Lavare e pulire le melanzane e tagliarle a cubetti, soffriggere leggermente in una padella l'olio con lo spicchio d'aglio, aggiungere le melanzane e la passata di pomodoro (o i pomodorini tagliati in quarti) e cuocere a fuoco medio mescolando di tanto in tanto per una decina di minuti. Verso la fine aggiungere il sale e continuare la cottura ancora per qualche minuto, in ultimo aggiungere il basilico fresco tritato, spegnere e trasferire le melanzane in una terrina, l'olio si depositerà sul fondo e si otterranno così delle melanzane più asciutte e più adatte per la farcitura. Lasciare raffreddare e tenere da parte.

▶ Prendere l'impasto dal frigorifero e sulla spianatoia leggermente infarinata stenderlo in modo da ottenere un rettangolo di circa 30x68 cm dello spessore di mezzo centimetro. A questo punto con il tagliapasta ricavare 12 rettangoli da 10x17 cm.

▶ Farcire il centro di ogni rettangolo con un paio di cucchiari di melanzane distribuendoli in senso verticale, a questo punto è possibile aggiungere qualche cubetto di feta, in questo caso salare di meno le melanzane. Chiudere il fagottino sovrapponendo i due lati rimanenti uno sull'altro sulla farcitura, quindi capovolgere su una teglia rivestita di carta da forno in modo che la chiusura si posizioni verso il basso e proseguire con gli altri rettangoli di pasta.

▶ Coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare per 3 ore e comunque finché la pasta non si sia visibilmente gonfiata. Spennellare ciascun fagottino con l'uovo sbattuto dopodiché con una lametta fare tre tagli sulla superficie in senso orizzontale ad una distanza di circa 1,5 cm l'uno dall'altro.

▶ Infornare e cuocere, senza vapore, in forno statico e preriscaldato a 190 °C per 15-20 minuti. Sfnare e lasciare intiepidire su una griglia prima di servire.



CLICCA QUI PER ACQUISTARE IL LIBRO ONLINE

ACQUISTA ONLINE

**CLICCA QUI PER SCOPRIRE TUTTI I LIBRI
DEL CATALOGO EDAGRICOLE**

CATALOGO GENERALE

CLICCA QUI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI

INFO