



Riccardo Astolfi

PASTA  
**MADRE**

Guido Tommasi Editore



# SOMMARIO

## PREFAZIONE, 7

## INTRODUZIONE, 9

Cos'è la pasta madre, 9 – Creare la pasta madre, 9 – Ricetta per creare la pasta madre, 10  
– Mantenere e conservare la pasta madre: il rinfresco, questo sconosciuto, 13 – Rinforzare la pasta madre e migliorarne l'acidità, 16 – Conservare la pasta madre per lunghi periodi, 18  
– Le proporzioni classiche e le regole generali (ma non fidatevi troppo), 18 – Idratazione degli impasti: come può una goccia d'acqua cambiare il pane?, 19 – La farina è sempre diversa: tipologie di farine e cereali, 20 – Gli altri ingredienti: zuccheri, grassi, aromi, liquidi... e non dimentichiamo l'acqua!, 24 – Impastatrici e macchine del pane: meraviglie della tecnica?, 26  
– I tempi e le temperature di lievitazione: a qualcuno piace caldo, 26 – Le pieghe, 27  
– Formatura e pezzatura: a chi non piacciono le forme?, 30 – La cottura: il forno guarisce (quasi) tutti i difetti, 32 – I difetti del pane: capirli e risolverli, 33 – Conservare il pane. E anche surgelarlo, 34 – Pasta madre vs. lievito di birra. Chi vince?, 35 – Ho sempre usato il lievito di birra, e ora? Convertire le ricette da lievito di birra a pasta madre, 36

## PER TUTTI I GIORNI, 39

## A COLAZIONE E A MERENDA, 81

## A PICCOLI MORSI, 129

## PIZZE E FOCACCE, 169

## PER UN GIORNO SPECIALE, 187

## INDICI, 229

## RINGRAZIAMENTI, 232



*A Zeno e ad Alfonsina  
che si sono incontrati  
anche solo per un attimo*

Fare il pane è un gesto che riconcilia con il passato, con la storia, con le generazioni precedenti, con la vita dei nostri nonni e bisnonni. È ricordare, è ritrovarsi.

Nello stesso tempo fare il pane è un gesto di speranza, di gioia, di rinnovamento, di slancio verso il futuro. È saper fare e saper aspettare.

Saper attendere e vegliare, per preparare qualcosa per sé, per la propria famiglia, per gli altri: un cibo così semplice e così ricco, buono, salutare.

Impastare il pane è un rito, fatto di gesti, movimenti seri e calibrati, una manualità lenta e nello stesso tempo ritmica, quasi una danza vibrante e ondulatoria che unisce ingredienti semplici come la farina, l'acqua e il lievito madre in un unico impasto complesso, perfetto e simmetrico, assolutamente in equilibrio.

Fare il pane con la pasta madre è riavvicinarsi alla Terra, al territorio, ai contadini, alle nostre tradizioni. È valorizzare la biodiversità locale, acquistare biologico, preservare il futuro dell'ambiente e dei nostri figli che ci vivranno.

Fare il pane è esercizio fisico e spirituale. Soprattutto spirituale. Capirne i tempi, i limiti, imparare ad ascoltare l'impasto mentre lievita, il pane mentre cuoce. Le sue forme, i suoi profumi, i suoi sapori e colori. E, allo stesso modo, capire i tempi e i limiti di noi stessi, saperci ascoltare e osservare.

Fare il pane con la pasta madre è anche imparare a godere della bellezza del dono. Regalare il proprio lievito in eccesso agli altri, anche agli sconosciuti, e ricevere in cambio, in modo totalmente inaspettato, un fiore, un'insalata dell'orto, una marmellata fatta in casa. E un sorriso.

Auguro a tutti noi di provare nella vita la stessa gioia, la stessa sorpresa, la stessa curiosità e la stessa piena soddisfazione che assaporiamo davanti a un pane appena sfornato.

Buona lettura e buone panificazioni.



## COS'È LA PASTA MADRE

La pasta madre non è altro che un semplice impasto di farina e acqua, nel quale si sono innescati i processi fermentativi classici della lievitazione, grazie all'azione di diversi microorganismi presenti nella farina stessa e nell'ambiente circostante. Questi microorganismi sono lieviti e batteri, i quali, vivendo all'interno del nostro impasto, si nutrono degli zuccheri presenti trasformandoli prevalentemente in gas (anidride carbonica).

Possiamo così utilizzare la pasta madre per far lievitare i nostri impasti di pane, pizze, focacce e dolci lievitati, così come siamo di solito abituati a fare con il lievito di birra (fresco o secco che sia), con la doverosa premessa che questo tipo di lievitazione sarà più complessa, impiegherà più tempo e necessiterà di maggiori attenzioni, ma sarà nello stesso tempo in grado di darci grandi soddisfazioni.

## CREARE LA PASTA MADRE

A differenza del lievito di birra, la pasta madre non si può comprare nei comuni supermercati, nemmeno in quelli biologici.

A volte, sugli scaffali dei negozi, è possibile trovare bustine di pasta acida essiccata (vedi *La pasta acida essiccata* a pag. 35). Questi prodotti sono composti da pasta madre che ha subito un processo di essiccazione, liofilizzazione e polverizzazione molto invasivo, disattivando le capacità fermentative dei lieviti e dei batteri presenti: sono quindi additivi aromatici, che necessitano comunque di lievito di birra per poter lievitare.

Il modo più facile per avere la pasta madre è quello di farsela regalare da qualcuno che già la utilizza. Potete quindi chiedere ai vostri amici o a qualche fornaio illuminato di donarvi un po' della sua, oppure potete consultare il sito della Comunità del Cibo Pasta Madre ([www.pastamadre.net](http://www.pastamadre.net)), che gratuitamente mette a disposizione la mappa di tutti gli "spacciatori" di pasta madre, persone che si rendono disponibili a donare, a chiunque ne faccia richiesta, un piccolo pezzetto del proprio lievito.

Sicuramente la soddisfazione più grande è quella di far nascere da sé la propria pasta madre, creando la vita, in poco più di una settimana, a partire da un piccolo impasto di farina e acqua.

Anzitutto è doveroso fare una premessa: la pasta madre è un insieme di moltissimi lieviti e batteri, un concentrato di biodiversità pieno di vita, molto più forte di quanto si pensi.

Per questa sua natura, quindi, possiamo trovare tipologie di pasta madre assai differenti, a seconda dell'idratazione e delle farine utilizzate: avremo quelle solide, quelle liquide, quelle a base di frumento, a base di segale o di altri cereali, quelle prodotte utilizzando come starter buccia di mela, yogurt, frutta secca, miele o malto.

Quelle che cercheremo di dare qui di seguito, quindi, sono veloci e facili istruzioni per creare la pasta madre in casa nel modo più semplice. Come detto, non c'è un modo univoco per poter creare questa magia, ma è possibile agire su diverse variabili.

Prima di cominciare, focalizziamo la nostra attenzione sulla regola principale nella preparazione della pasta madre e di tutti i successivi impasti che faremo nella nostra carriera di panificatori casalinghi: quello che dobbiamo fare è mettere in condizione i lieviti e i batteri lattici di vivere bene.

E per vivere bene, cosa c'è di meglio che mangiare e stare al caldo?



## RICETTA PER CREARE LA PASTA MADRE

*Passo 1:*

Ingredienti

100 g di farina di frumento tipo 1 biologica

50 ml d'acqua a temperatura ambiente

1 cucchiaino di miele biologico

Il miele ha la funzione di facilitare la partenza della fermentazione spontanea nel nostro impasto. Essendo composto da zuccheri più semplici rispetto agli amidi della farina, è più facilmente attaccabile dai lieviti e dai batteri lattici presenti nella farina e nell'aria circostante.

Inoltre il miele, soprattutto se biologico o biodinamico, è un prodotto vivo, anch'esso ricco di enzimi e micronutrienti, che per questo porterà energie, vivacità e dinamismo al nostro impasto.

Naturalmente, è possibile sostituire il miele con altri starter attivatori della fermentazione (vedi *Altri attivatori della fermentazione*, pagina a fianco).

### PERCHÉ BIOLOGICO?

Buona pratica nella panificazione casalinga è scegliere ingredienti provenienti da agricoltura biologica. I prodotti biologici, infatti, portano una serie di vantaggi non indifferenti per la nostra salute, per l'ambiente circostante e anche per la nostra pasta madre.

Il non utilizzo di pesticidi in campo, l'assenza di additivi nelle farine e nei diversi ingredienti, l'attenzione alla coltivazione e alla trasformazione dei prodotti, valorizzando anche le varietà più antiche e locali, è fondamentale per coloro che desiderano che il proprio pane, oltre che buono, sia anche pulito e giusto. Inoltre, solitamente i prodotti biologici sono anche più "vivi", possiedono quindi una maggiore concentrazione di micronutrienti vitali ed enzimi, importanti, se non fondamentali, nel processo di creazione e di mantenimento della pasta madre.



### *PERCHÉ SEMI INTEGRALE?*

La farina integrale e semi integrale è più ricca di componenti nutrizionali ed enzimatiche rispetto alle farine più raffinate. Utilizzare una farina tipo 1 (semi integrale) e biologica per creare la pasta madre apporterà al nostro impasto una buona dose di enzimi, lieviti e batteri già presenti nel chicco del cereale.

### *ALTRI ATTIVATORI DELLA FERMENTAZIONE*

Come detto, aggiungere zuccheri semplici al primo impasto per creare la pasta madre può aiutare e velocizzare la partenza della fermentazione.

In sostituzione del miele, è possibile utilizzare:

- Zucchero di canna integrale biologico
- Malto d'orzo o altri sciroppi da cereali (per esempio, sciroppo di riso o di mais)
- Sciroppo d'acero
- Sciroppo d'agave
- Melassa da zucchero di canna
- Succo di mela concentrato
- Yogurt intero
- Buccia di mela grattugiata
- Uvetta tritata

nella dose di un cucchiaino aggiunto all'impasto.

Impastate insieme con cura tutti gli ingredienti, fino a ottenere una piccola palla morbida e liscia. Riponete questo primo impasto in una ciotola coperta con un panno umido e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per 48 ore. Trascorso questo tempo, potrete già notare l'impasto leggermente gonfiato e la comparsa dei primi alveoli. Se così non fosse, però, non preoccupatevi, e proseguite con il passo successivo.



### *Passo 2:*

100 g dell'impasto precedente  
100 g di farina di frumento tipo 1 biologica  
50 ml d'acqua a temperatura ambiente

Dopo aver eventualmente eliminato la crosta superficiale dall'impasto precedentemente creato, stemperatelo nell'acqua e, una volta sciolto, aggiungete la farina. Procedete dunque come al punto precedente, fino a ottenere un nuovo impasto ben modellato.

Avete appena eseguito quello che si chiama "rinfresco", cioè avete dato da mangiare nuovi zuccheri semplici e complessi ai vostri lieviti (vedi *Mantenere e conservare la pasta madre*, pagina a fianco).

Coprite e fate riposare per altre 48 ore.

### *Passi successivi:*

continuate questa procedura di rinfresco (il passo 2) per almeno due settimane, mantenendo sempre il vostro impasto a temperatura ambiente in una ciotola coperta con un panno umido, finché non sarà in grado di raddoppiare il suo volume in circa 4 ore.

Solitamente, questo processo richiede almeno un paio di settimane. Naturalmente molto dipenderà dalla qualità delle farine utilizzate, dal clima e dalla temperatura dell'ambiente, dalla microflora batterica presente nell'aria della nostra casa, quindi potrà capitare che la fermentazione parta molto più velocemente, così come che possa essere un po' più rallentata.

Nel primo caso, si potrà procedere subito con le prime prove di panificazione, nel secondo caso è importante continuare a rinfrescare senza demoralizzarsi: sicuramente la fermentazione prima o poi partirà.

Terminato questo processo, la pasta madre è pronta per essere utilizzata per produrre il vostro pane. Si conserverà in frigorifero in un vasetto di vetro anche per più di una settimana, tra un rinfresco e l'altro. Vediamo con quali accortezze.



## MANTENERE E CONSERVARE LA PASTA MADRE: IL RINFRESCO, QUESTO SCONOSCIUTO

Una volta creata la pasta madre (o avuta in regalo da uno “spacciatore” amico), potremo utilizzarla nelle nostre panificazioni casalinghe: è sufficiente mantenerne un piccolo impasto del peso di circa 150-200 g.

Quando non viene utilizzata, la possiamo conservare in frigorifero in un vasetto di vetro o un contenitore di plastica con coperchio anche per un'intera settimana. Il vasetto non dovrà essere chiuso ermeticamente, ma socchiuso, con il tappo appoggiato sopra in modo da non far passare troppa aria.

In questo modo faremo respirare la nostra pasta madre (la fermentazione è prevalentemente aerobica), ma allo stesso tempo eviteremo che la superficie si secchi troppo.

Per mantenerla in vita, sarà sufficiente procedere con un rinfresco almeno una volta a settimana. Vediamo come.

### *La procedura del rinfresco*

150 g della pasta madre conservata in frigorifero (1 parte di pasta madre)

150 g di farina di frumento tipo 1 biologica (1 parte di farina)

70-75 ml d'acqua a temperatura ambiente (½ parte d'acqua)

Stemperate la pasta madre nell'acqua e, una volta sciolta per bene, aggiungete la farina. Impastate con cura fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Coprite e fate lievitare a temperatura ambiente finché raddoppia di volume (circa 4-6 ore).

Trascorso questo tempo, la vostra pasta madre è pronta per essere utilizzata nella vostra ricetta. Prelevatene la quantità richiesta e conservatene una parte (circa 100-200 g) nel vostro vasetto in frigorifero per gli usi futuri. Si conserva tranquillamente per 7-10 giorni.

Se da ricetta si rende necessario avere a disposizione una maggiore quantità di pasta madre, potete aggiungere all'impasto del rinfresco più farina e conseguentemente più acqua (solitamente la quantità d'acqua da aggiungere è pari al 50% del peso della farina).



Nel caso in cui non abbiate in programma di realizzare alcuna ricetta, ma abbiate proceduto al rinfresco settimanale soltanto per tenere in vita la vostra pasta madre, trascorso il tempo necessario alla lievitazione a temperatura ambiente, potrete inserirla di nuovo nel vasetto in frigorifero. Eventuale impasto in eccesso potrà essere donato oppure utilizzato per una veloce ricetta di riciclo.

All'inizio della creazione della pasta madre, a ogni rinfresco vi capiterà di avere circa 150 g di impasto in eccesso. Purtroppo, in questa fase è fondamentale rinnovare sempre il nostro impasto per dare nuovi nutrienti a lieviti e batteri.

Non siete però costretti a gettare nella spazzatura l'impasto eccedente, anzi. È possibile infatti donarlo ad amici o parenti desiderosi di cominciare anch'essi l'avventura della panificazione casalinga, oppure è possibile creare in pochissimi minuti uno snack "di riciclo".

Stendete l'impasto eccedente in una sfoglia circolare sottile e cuocetelo in padella per qualche minuto su entrambi i lati, come una piadina. A piacere conditelo con olio, sale, spezie, miele o marmellata. In questo modo avrete ottenuto una piccola merenda a costo zero e soprattutto non avrete sprecato un impasto vivo.

### *LA NOSTRA PASTA MADRE È IN SALUTE?*

Solitamente, si definisce "matura" una pasta madre in grado di raddoppiare il proprio volume, una volta effettuata la procedura del rinfresco, in 4-5 ore.

Come si può facilmente intuire, più la pasta madre verrà utilizzata, più la flora microbica al suo interno sarà attiva e bilanciata, in grado quindi di dare degli ottimi risultati fermentativi.

Le altre caratteristiche di una pasta madre in buona salute sono:

- Aspetto: colore bianco avorio, senza muffe o tendenze al grigio; pasta soffice con alveoli piccoli, uniformi e allungati.
- Profumo: leggermente acidulo, equilibrato, non spigoloso né acetico.
- Sapore: gradevole, di impasto di pane, leggermente agrodolce e bilanciato.



# PANE RUSTICO DI GRANO DURO SENATORE CAPPELLI

*Ho avuto la fortuna di vedere un campo di grano duro Senatore Cappelli biologico nelle Murge, a fine primavera, al tramonto. Un leggero vento faceva ondeggiare le spighe alte, il sole lasciava un riflesso dorato tra le spighe ancora verdi, sembrava un mare che cantava. In questo pane si respira la stessa immagine, un'immagine di gioia e di festa.*

## PER 1 PAGNOTTA

100 g di pasta madre rinfrescata  
1 kg di semola di grano duro  
varietà Senatore Cappelli  
600 ml d'acqua  
2 cucchiaini di sale

Sciogliete la pasta madre nell'acqua e cominciate ad aggiungere la farina, impastando con cura. Una volta aggiunta quasi tutta la farina, unite il sale e continuate a impastare finché il composto non risulterà liscio e omogeneo. Fate lievitare l'impasto in una ciotola, coperto, per 5-6 ore finché raddoppia di volume, poi rovesciatelo su un tagliere infarinato e lavoratelo con le pieghe circolari, fino a formare una pagnotta rotonda. Coprite con un canovaccio e fate lievitare ancora per un paio d'ore. Incidete e infornate a forno caldissimo (250°C) per 10 minuti, poi continuate la cottura per altri 40-50 minuti a 200°C.





# PINZA ALLA BERTOLDESE

*Un dolce tradizionale natalizio ormai quasi dimenticato, un dolce classico principe di testi sacri come il Talismano della Felicità. Appartiene alla categoria “dolci da fare solo per le feste”, sia per la laboriosità della lavorazione, sia per il suo contenuto calorico!*

## PER 1 PINZA

150 g di pasta madre rinfrescata  
400 g di farina di frumento tipo 0  
200 ml d'acqua  
200 g di confettura di albicocche  
75 g di burro morbido  
75 g di fichi secchi  
75 g di mandorle pelate tagliate a metà  
40 g di nocciole  
35 g di gherigli di noce  
25 g di polvere di cacao  
25 g di uvetta (ammollata in poco rum)

## PER GUARNIRE

1 bicchiere di rum  
1 cucchiaino di miele d'acacia

Impastate la pasta madre con la farina e l'acqua, ottenendo un composto morbido e omogeneo, che farete lievitare in una ciotola molto capiente per circa 5 ore.

Trascorso questo tempo, aggiungete al vostro impasto tutti gli altri ingredienti, uno per volta, cominciando dal burro e dalla confettura. Lavoratelo a lungo con energia, anche se inizialmente potrà risultare difficoltoso, finché il tutto non risulti ben amalgamato.

Formate con l'impasto un filone, che richiuderete componendo una ciambella, bagnando con acqua le estremità per farle aderire bene.

Disponete la ciambella su una teglia ricoperta di carta forno e fate lievitare per altre 3 ore.

Infornate in forno caldo e cuocete a 180°C per 45-50 minuti circa.

Nel frattempo riscaldare leggermente il rum e scioglietevi un cucchiaino di miele.

Sfornato il dolce, spennellatene l'intera superficie con il rum al miele.

Ripetete questa operazione diverse volte (se possibile, anche nei giorni successivi alla preparazione) in modo da rendere sempre lucida e morbida la superficie della pinza.



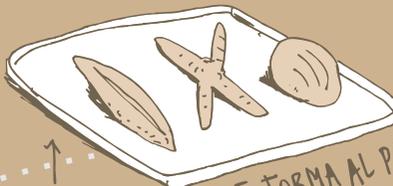
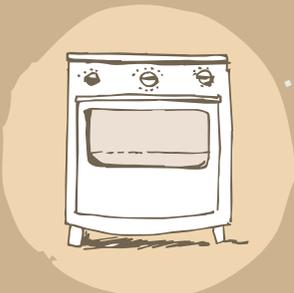
www.pastamadre.net



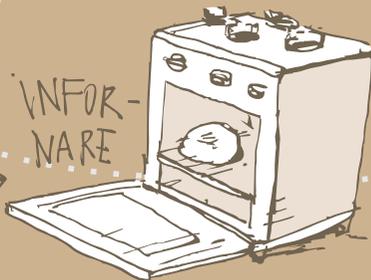
PASTA MADRE  
(150g)



ACCENDERE IL FORNO



DARE FORMA AL PANE E ATTENDERE 2 ORE



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25,00€  
IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 335

