

Qucina/naturale La pasta madre

Author : Alessandra Facchinetti

Date : 6 giugno 2014



Non si può parlare di pasta madre senza spendere due parole sui cereali e le farine. I cereali sono delle piante erbacee dal fusto eretto che fanno parte della famiglia delle Graminacee. L'abbondanza di silicio le caratterizza nella forza, robustezza ed elasticità. Il seme è la parte commestibile, il cereale, appunto.

I cereali contengono carboidrati, proteine, fibre, enzimi, oli, vitamine, sali minerali. Il loro assorbimento è lento, pertanto forniscono energia continua e la loro assimilazione è favorita dalla presenza di vitamine del gruppo B. Le proteine sono contenute nei cereali integrali in buona quantità ma non sono complete (carenti di lisina), i grassi si trovano nel germe, ricco di vitamina E. I sali minerali presenti sono numerosi: calcio, magnesio, silicio, rame, ferro.

Per mantenere tutte queste preziose caratteristiche è fondamentale che i cereali siano integrali, e coltivati senza l'uso di pesticidi e fitofarmaci. La raffinazione, infatti, conserva solo l'amido e elimina tutti i nutrienti, d'altra parte eliminando la parte esterna del chicco si riduce il rischio di tossicità di sostanze chimiche dannose usate per la sua coltivazione, quindi a mio avviso se non si ha la possibilità di reperire chicchi integrali di cui sappiamo la provenienza meglio orientarsi verso un prodotto raffinato che risulta essere meno prezioso dal punto di vista nutrizionale ma meno dannoso.

Macinato il cereale diventa farina. Per la legge italiana la farina di frumento tenero viene classificata in 00, 0, 1, 2 e integrale? le farine di frumento duro sono classificate, invece, come semola di grano duro, semolato di grano duro, semola integrale di grano duro e farina di grano duro. Per tutti gli altri tipi di cereali la legislazione lascia liberi i mulini di classificare a loro piacimento, di solito tali classificazioni sono legate a disciplinari che si rifanno a tradizioni e abitudini locali.

Esiste un'ulteriore classificazione che vede le farine divise a seconda della loro resistenza in fase di impastamento (indice glutinico, indicato con WW). Si dicono, farine deboli, da 0WW a 180WW, quelle adatte alla preparazione di lieviti veloci e poco duraturi, come i dolci semplici? farine medie, da 180WW a 350WW? farine forti o molto forti quelle con indice glutinico oltre 350WW, adatte a lunghe lievitazioni.

Quando la farina viene impastata con acqua le sue proteine si allineano in lunghi filamenti e danno vita a una rete proteica nuova chiamata appunto glutine. Per fare il pane, si aggiunge all'impasto del lievito e una piccola quantità di zuccheri come nutrimento per i lieviti, dando luogo alla fermentazione. Per fare ciò si possono utilizzare due tipi di lievito, quello industriale (o lievito di birra) e quello naturale (pasta madre, pasta acida o lievito naturale) costituito

da acqua e farina esposti all'aria, per consentire la fermentazione attraverso microrganismi presenti nell'ambiente.

Con l'uso della pasta madre la panificazione richiede tempi più lunghi, ma il pane che si ottiene risulta incomparabile in termini di sapori e aromi, di consistenza, di conservazione e di digeribilità.

Come preparare la pasta madre

Si partirà impastando 100g di farina e 50g di acqua fresca.

Il panetto ottenuto deve essere riposto in una ciotola coperta con pellicola trasparente in un luogo fresco. Dopo 48 ore si prende il panetto, facendo un'operazione di "sbucciatura" si conserva solo il cuore del panetto (circa 1/3) che sarà a sua volta nuovamente rimpastato con 100g di farina e 50g di acqua fredda. Si ripete esattamente la stessa procedura dopo 48 ore. Si prosegue così per 15gg (cioè 7 volte).

A questo punto i rimpasti vengono fatti ogni 24 ore per una settimana (altre 7 volte) e ogni 12 ore per un'altra settimana (ancora 7 volte!). Si usa sempre solo il cuore morbido e si butta il resto e si ripone sempre in un luogo fresco, va bene anche la parte meno fredda del frigorifero.

A questo punto il nostro lievito "vivo" e naturale è pronto per essere usato. Nelle prossime settimane vi spiegherò come conservarlo e come preparare semplici impasti.

Buon lavoro!