

Ingredienti:

Per la preparazione:

- 100 ml d'acqua
- 120 g di farina di segale integrale

Per nutrire il lievito madre:

- 50 g d'acqua
- 50 g di farina di segale integrale

Accessori:

- 1 mestolo di legno o plastica
- 1 bicchiere
- Panno per coprire
- Vasetto da marmellata



Preparazione del lievito madre (o nascita del lievito madre):

In un bicchiere dall'apertura larga, mescolare 120 g di farina di segale integrale e 100 ml di acqua tiepida fino a quando non ci saranno più grumi. È importante non utilizzare un cucchiaino in metallo perché ha un effetto antimicrobico!

Coprire il bicchiere con un panno e lasciarlo riposare a temperatura ambiente. Il miscuglio dovrebbe formare delle bolle nel giro delle 48 ore successive. Se questo non accade, potrebbe voler dire che fa troppo freddo. In questo caso, si può immergere il bicchiere in un recipiente con acqua calda (non bollente). Rimestare l'impasto 1 o 2 volte al giorno per evitare che sopra si formi una crosta, questa impedirebbe lo scambio d'aria con l'ambiente esterno.

Nutrire il lievito madre:

Dopo 3-4 giorni, quando la preparazione ha formato delle bolle e ha aumentato il suo volume (grazie alla presenza delle bolle), possiamo cominciare a nutrirla. Per fare ciò, aggiungere 50 g di farina di segale integrale e 50 ml d'acqua e rimestare ancora con cura. Versare poi l'impasto in un vasetto con coperchio in metallo e chiuderlo. Lasciar riposare l'impasto tutta la notte, poi possiamo sia nutrirlo di nuovo o utilizzarne una parte per fare il pane. Nel frattempo, ricordarsi di rimestarlo ogni tanto.

Attenzione:

La preparazione deve liberare un odore fruttato e di lievito, leggermente acido, e non deve presentare delle muffe sulla superficie. Se delle muffe dovessero apparire sulla superficie, bisogna buttare via il preparato e ricominciare. Anche nel caso in cui l'impasto dovesse liberare un odore sgradevole (tipo uovo marcio o solvente chimico), bisogna buttarlo e ricominciare.



Preparazione di pane al lievito madre:

A seconda della ricetta scelta, prelevare una quantità di lievito nutrito da poco (in generale da 50 a 100 g) e mescolare con farina e acqua per ottenere un impasto lievitato con lievito madre. Lasciar riposare qualche ora.

Mantenimento:

Con il lievito madre restante, possiamo sia lasciarlo a temperatura ambiente e nutrirlo una volta ogni 3 giorni, oppure metterlo in un vasetto da marmellata con coperchio e lasciarlo ben chiuso in frigorifero (può restare fino a 3 settimane senza utilizzarlo). Ogni volta che si preleva un po' di lievito per fare del pane al lievito madre, bisogna nutrire il lievito madre restante fino a quando c'è lo stesso volume dell'inizio.

Un lievito madre di cui ci occupiamo per bene può essere una sorta di "animale da compagnia"! Possiamo anche darne un pezzetto a degli amici che potranno così iniziare una nuova coltura di lievito madre.