



Nutrirsi di salute – Maggio 2012

## La pasta madre

### **Che cos'è la pasta madre?**

Mi ha sempre conquistato il profumo del pane appena sfornato e credo che sia uno di quei ricordi che dovrebbe imprimersi nella memoria olfattiva di ognuno di noi, sin dalla tenera età.

Infatti questo alimento, tramandato di generazione in generazione, è consumato ogni giorno dalla maggior parte delle persone, tuttavia sono ancora pochi coloro che lo preparano in casa e, vi assicuro, non è difficile come potrebbe sembrare!

Per la realizzazione del pane classico abbiamo a disposizione un'ampia scelta di ingredienti, ma alcuni sono davvero essenziali: farina, acqua, lievito e sale (che si può anche omettere).

Tuttavia è possibile panificare anche con l'ausilio di un particolare lievito detto pasta madre, ovvero un lievito naturale alternativo composto di farina ed acqua, lasciato maturare per un tempo più o meno lungo.

I miei primi passi per la preparazione del pane fatto in casa, furono a dir poco disastrosi ed i miei insuccessi erano soprattutto dovuti al mio desiderio di panificare senza lievito ma con la pasta madre che, ripetutamente, tentavo di creare io stessa.

Troppa acqua, tanta farina, temperature non idonee, rinfreschi sbagliati e poi di nuovo altri tentativi che però non conducevano mai al risultato sperato!

Ma chi la dura la vince e finalmente, dopo diversi esperimenti, la soddisfazione di esserci riuscita è stata grande!

Non so quale sia stata o quale sarà la vostra esperienza ma, per quanto mi riguarda, la prima volta che sentii parlare della pasta madre ne rimasi subito affascinata...

Qualcosa dentro di me rafforzava la mia convinzione che si trattasse di un lievito "speciale", un lievito con una marcia in più rispetto agli altri agenti lievitanti e, dopo essermi documentata, non mi ero sbagliata.

Inizialmente facevo un po' di confusione nel riconoscerla, perché è definita anche con altri nomi diversi come lievito madre, pasta acida, pasta crescente, lievito naturale, tutte terminologie che nel linguaggio comune indicano lo stesso prodotto.

Nel frattempo conobbi anche varie tipologie di lieviti di cui ignoravo l'esistenza, delle quali vi riporto alcune indicazioni nella seguente tabella.

### **TABELLA DELLE TIPOLOGIE DEI LIEVITI PIÙ COMUNI**

<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>CARATTERISTICHE GENERALI</b>
<b>Pasta madre</b>	La pasta madre è una vera e propria microflora composta da batteri lattici, acetici e lieviti; solitamente sono presenti complessivamente oltre 300 specie diverse. Il lievito madre può avere vari livelli di idratazione (ad esempio pasta madre in coltura liquida o semi-liquida) e dal punto di vista nutrizionale, possiede qualità maggiori rispetto agli altri tipi di lieviti. Infatti la pasta madre è più digeribile e facilmente assimilabile, rende maggiormente disponibili i sali minerali e le proteine presenti nell'impasto, non procura fastidiosi gonfiori addominali, è un valido riequilibratore della nostra flora batterica intestinale ed arricchisce l'impasto di utili batteri lattici, conferisce un indice glicemico minore anche utilizzando farine non integrali, ecc. Questo lievito naturale non solo ci offre proprietà salutari ma anche notevoli vantaggi qualitativi come maggiore sofficità, migliore elasticità degli impasti, contribuisce ad intensificare la colorazione della crosta e inibisce le proteasi accrescendo la stabilità della farina. Inoltre le varie preparazioni con la pasta madre si conservano molto più a lungo, possiedono un profumo caratteristico ed un intenso aroma.
<b>Lievito di birra</b>	Anche questo lievito è naturale ma, rispetto alla pasta madre, è composto da un solo fungo unicellulare con capacità fermentativa ( <i>Saccharomyces Cerevisiae</i> ) ed è disponibile in commercio sia fresco che secco. Viene coltivato industrialmente su strati di melassa, mentre un tempo veniva ricavato dalla produzione della birra.

<b>Biga</b>	Si tratta di un impasto “grezzo”, poco idratato e composto da farina, acqua e lievito in piccolissime quantità, da utilizzare il giorno successivo in sostituzione del lievito.
<b>Poolish</b>	Metodo di panificazione chiamato anche “biga liquida”. Si tratta di un lievito semiliquido, preparato diverse ore prima dell'impasto definitivo, attraverso la miscelazione di acqua e farina in parti uguali e lievito in quantità molto ridotta.
<b>Lievito chimico</b>	Questo lievito solitamente è composto da bicarbonato di ammonio, di sodio e cremortartaro che, a contatto con l'acqua, sviluppano anidride carbonica. Se si vuol scegliere un lievito chimico più naturale è disponibile anche quello senza il bicarbonato di ammonio (che invece produce ammoniaca).
<b>Lievitino</b>	Deve essere sciolto in un po' d'acqua dolcificata (con zucchero, miele, malto, ecc.) e si utilizza dopo aver fatto riposare la soluzione per mezz'ora in un luogo caldo; quando sarà pronto si formerà una leggera schiuma in superficie.
<b>Pasta di riporto</b>	Si intende una porzione ricavata dall'impasto lievitato del giorno prima, utilizzata in concomitanza con un piccolo quantitativo di lievito di birra. Si conserva in un panno sino al suo utilizzo (che non deve essere oltre le 48 ore).
<b>Pasta acida essiccata</b>	Si tratta di un lievito naturale disidratato ed è utilizzato solitamente in abbinamento ad uno starter (lievito di birra).

Inoltre, nella preparazione dei vari prodotti da forno, molte persone considerano principalmente la lievitazione (anche perché facilmente visibile ad occhio nudo!), tuttavia avvengono più di 300 processi alcuni dei quali particolarmente importanti.

- **Lievitazione**

In questa fase i lieviti proliferano grazie alla presenza dell'acqua e dell'ossigeno.

- **Fermentazione**

Alla lievitazione segue la fase della fermentazione grazie ai lieviti che trasformano gli zuccheri (in alcol e anidride carbonica), mentre la presenza di eventuali batteri consente la produzione di acidi organici (lattico e acetico); in questa fase l'impasto inizia a gonfiarsi.

- **Maturazione**

Questa fase non è né l'ultima, né la meno importante e viene attivata con l'impasto sino a quando inizia la cottura. Durante questo processo sono soprattutto i principi nutritivi ad essere trasformati in composti più semplici da alcuni enzimi; ad esempio i lipidi sono demoliti dalla lipasi, l'amido dall'amilasi, le proteine dalla proteasi. Inoltre un processo di maturazione più lungo inibisce l'acido fitico, migliora la digeribilità dell'impasto, il sapore e consente anche la formazione di una crosta più dorata. Questa fase di maturazione può essere ovviamente ridotta o annullata con il

metodo diretto (più facile e più diffuso), cioè quando il lievito di birra si aggiunge immediatamente con gli altri ingredienti; può essere invece migliorata con il metodo indiretto o semi-diretto, utilizzando in questo caso una porzione di impasto del giorno precedente o addirittura di diversi giorni in sostituzione parziale o completa del lievito di birra, oppure impiegando dei prefermenti preparati da alcune ore sino ad alcuni giorni prima. I risultati dei vari processi sono indubbiamente influenzati anche dalla composizione chimica delle farine; ad esempio se la farina è particolarmente ricca di proteine è definita “farina forte” e viene indicata con la lettera W, preceduta da un numero.

Questo tipo di farina offre maggiore resistenza all'impasto ed una migliore rete glutinica e, oltre a 350W, siamo in presenza di farine molto forti, come ad esempio la Manitoba che deriva da un tipo di grano tenero americano molto proteico.

### **Come si prepara la pasta madre?**

Se anche voi siete stati affascinati dalle caratteristiche della pasta madre, potete cimentarvi in un'avventura “guidata” per la sua realizzazione...

Bastano davvero ingredienti semplici che contengono delle sostanze (di cui i microrganismi si nutrono e sono ghiotti (come ad esempio gli zuccheri) e che si trasformano in alcol etilico e anidride carbonica, composti che consentono la lievitazione degli impasti, anche durante la cottura.

Per ottenere una buona pasta madre è però importante considerare anche altri fattori che possono favorire la sua riuscita quali ad esempio il tipo di farina, l'aria, l'acqua, la temperatura ambientale (preferibile tra i 18-25° C) e... ”l'amore” di chi la produce! È possibile realizzare la pasta madre tramite il solo utilizzo di farina ed acqua, ma in questo caso i tempi di maturazione risultano più lunghi; per questo motivo a volte sono aggiunti dei “rinforzi” chiamati starter (es. frutta matura, yogurt, zuccheri, ecc.). Nella descrizione della nascita della pasta madre che seguirà, è stato associato come starter il malto (sostituibile con zucchero integrale o miele) e la sua idratazione è del 50% (cioè 2 parti di farina ed una di acqua). Il grado di acidità della pasta madre oscilla solitamente tra 4-4,5 dopo la fase di fermentazione, sino a raggiungere un pH 5 dopo il rinfresco. Ricordiamo che una pasta madre è matura quando raddoppia il suo volume in poche ore, presenta un'alveolatura ben diffusa in tutto l'impasto, ha un profumo gradevole, un colore bianco avorio ed un gusto dolce-acidulo, ma piacevole e non pungente. Attenzione invece alla presenza di eventuali muffe sulla superficie, oppure ad ottenere una pasta madre troppo debole (alveolatura poco presente) o troppo forte (colore grigio e sapore acido quasi amaro); tuttavia si può ovviare a questi indesiderati risultati modificando il tipo di farina, riducendo i tempi di lievitazione, variando la consistenza dell'impasto, oppure intervenendo sulla temperatura dell'acqua aggiunta. Per quando riguarda invece la farina più adatta alla preparazione della pasta madre, il tipo “0” o il tipo “00” (essendo più ricche di amido) favoriscono la riproduzione dei microrganismi e lo sviluppo del glutine; tuttavia sono state impoverite di molti principi nutritivi che invece sono ancora

presenti nelle farine integrali e, in minor quantità, in quelle di tipo “1” e di tipo “2” (farine semintegrali).

### **Nascita della pasta madre**

**1° e 2° giorno:** 200 gr. di farina (tipo “0”, semintegrale o integrale), 100 gr. di acqua tiepida, un cucchiaino di malto (zucchero integrale, miele o altro dolcificante).

Con l'aiuto di una forchetta miscelate gli ingredienti ed impastate sino ad ottenere un composto morbido. Fate un taglio a croce e ponetelo in un contenitore (preferibilmente di vetro) coperto con un telo pulito e umido, oppure con una pellicola trasparente a cui andranno effettuati dei fori per consentire all'impasto di respirare.

Fate riposare per 48 ore (2 giorni) a temperatura ambiente e lontano da correnti d'aria.

**3° e 4° giorno:** 200 gr. di composto, 200 gr. di farina (tipo “0”, semintegrale o integrale), 100 gr. di acqua tiepida.

Dopo il secondo giorno l'impasto avrà raddoppiato il suo volume. Pesate 200 grammi del composto ottenuto (eliminate il resto), aggiungete gli altri ingredienti, impastate, fate un taglio a croce e ponete il nuovo impasto in un contenitore coperto con un telo pulito e umido (oppure con una pellicola trasparente) seguendo le modalità precedenti.

Fate riposare per 48 ore (2 giorni) a temperatura ambiente e lontano da correnti d'aria.

Per una corretta prassi igienica, dopo aver fatto ogni rinfresco si consiglia di travasare la pasta madre in un altro recipiente pulito (preferibilmente di vetro).

**5° e 6° giorno:** 200 gr. di composto, 200 gr. di farina (tipo “0”, semintegrale o integrale), 100 gr. di acqua tiepida.

Ripetete l'operazione precedente.

Fate riposare per 48 ore (2 giorni) a temperatura ambiente e lontano da correnti d'aria.

**Dal 7° al 13° giorno:** 200 gr. di composto, 200 gr di farina (tipo “0”, semintegrale o integrale), 100 gr. di acqua tiepida.

Ripetete l'operazione precedente ogni 24 ore (quindi tutti i giorni) sino al 13° giorno, sempre seguendo le usuali modalità di preparazione.

In seguito a questo costante impegno dopo 2 settimane la pasta madre sarà pronta, ma sarà anche molto giovane e potrebbe accadere che i primi risultati della panificazione non siano subito soddisfacenti. Infatti ci vorrà un po' di tempo prima di arrivare ad una situazione stabile dei vari microrganismi in essa contenuti, così come eliminare l'eccesso di acidità che è tipico di una pasta madre non ancora matura.

Tuttavia non bisogna scoraggiarsi e si deve proseguire con gli essenziali rinfreschi.

## **In cosa consiste il “rinfresco”?**

Adesso che in cucina avete appeso il “fiocco rosa” della vostra pasta madre, si consiglia di conservarla in frigorifero a 4°C (può essere mantenuta anche a temperatura ambiente ma con un rinfresco giornaliero) e “darle da mangiare” affinché possa continuare a crescere e vivere.

Infatti il rinfresco rappresenta proprio la “pappa” per la pasta madre e si prepara aggiungendo semplicemente farina e acqua per mantenere attiva la fermentazione dell’impasto (ma è possibile inserire anche un dolcificante); in genere la proporzione consigliata tra farina ed acqua è 2:1 mentre la farina può corrispondere al peso della pasta madre (o eventualmente inferiore), tuttavia questi rapporti possono variare (ad esempio nella pasta madre liquida).

A seconda del tipo di conservazione, del quantitativo di farina aggiunto o di altre condizioni, il rinfresco può essere effettuato ad intervalli di 12 ore, 24 ore, 3-4 giorni o addirittura con cadenza settimanale.

### **Come effettuare il rinfresco della pasta madre**

Una parte di pasta madre (esempio 150 grammi), una parte di farina (150 grammi di farina tipo “0”, semintegrale o integrale), mezza parte di acqua tiepida (75 grammi acqua), un cucchiaino scarso di zucchero integrale ogni 150 gr. di pasta madre

Togliete dal frigorifero il contenitore con la pasta madre, almeno 15 minuti prima. Aggiungete tutti gli ingredienti, amalgamateli bene, ponete il composto in un contenitore pulito, possibilmente protetto con un coperchio che consenta l’areazione. Lasciate il nuovo rinfresco della pasta madre a temperatura ambiente per circa 24 ore per consentire la fermentazione; la temperatura ambiente non deve essere inferiore ai 16-18 ° C e trascorso questo tempo la pasta madre sarà pronta per essere utilizzata per la preparazione dei vari impasti.

Se invece non volete utilizzare la pasta madre, vi consiglio di conservarla in frigorifero poiché lasciata a temperatura ambiente raddoppia rapidamente il suo volume e inoltre, in tali condizioni, il rinfresco dovrà essere fatto giornalmente; se invece la riponete in frigorifero, potrete rinfrescarla anche dopo circa 4-5 giorni, proprio per mantenerla viva.

Si ricorda che per una corretta prassi igienica subito dopo aver fatto il rinfresco, si consiglia di travasare la pasta madre in un altro recipiente pulito (preferibilmente di vetro).

## **Quali sono le tecniche di panificazione con la pasta madre?**

Ecco alcune tecniche di panificazione con la pasta madre, comuni anche ad altri tipi di lieviti.

- **Impastamento**

Si uniscono tutti gli ingredienti lavorandoli sino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio.

- **Puntata**

Periodo che trascorre da quando è stato effettuato l'impasto, sino a quando è gonfio. Si consiglia di praticare lavorazioni intermedie chiamate "pieghe di rinforzo", operazione che consente di rafforzare il glutine contenuto nell'impasto.

- **Porzionamento (spezzatura o staglio)**

È la fase in cui l'impasto viene suddiviso in pezzature dando la forma desiderata.

- **Appretto**

Dopo il porzionamento si consiglia un'ulteriore fase di rilievitazione prima di infornare il pane per la cottura.

Leggiamo ora le varie fasi di preparazione degli impasti.

### **Preparazione degli impasti con la pasta madre**

*2 parti di farina (600 gr farina tipo "0", semintegrale o integrale), una parte di acqua tiepida (300 gr. acqua), una parte di pasta madre (300 gr. di pasta madre), un cucchiaino scarso di zucchero integrale ogni 150 gr. di pasta madre (2 cucchiaini scarsi di zucchero integrale), sale integrale facoltativo (solitamente è aggiunto pari allo 0,5 sino ad un massimo del 2,5 % dell'impasto), olio extravergine di oliva facoltativo (solitamente è aggiunto pari allo 2% nel pane sino ad un 6-10 % negli altri impasti).*

*NB: gli ingredienti devono essere rapportati sempre con la giusta proporzione.*

Rinfrescate il lievito madre almeno 24 ore prima del suo utilizzo e lasciatelo nel suo contenitore a temperatura ambiente, coperto possibilmente con una protezione che consenta l'areazione.

Trascorso questo tempo prelevate il lievito madre di cui avete bisogno, mentre quello avanzato riponetelo in frigorifero dopo averlo rinfrescato nuovamente (in questo caso potete anche chiuderlo con il coperchio); si conserverà per 4-5 giorni.

Prendete ora la pasta madre che avete deciso di utilizzare, stemperatela nell'acqua, aggiungete lo zucchero integrale, la farina, iniziate ad impastare, poi unite il sale (solo ora per evitare che sia a diretto contatto con la pasta madre nella fase di diluizione) e l'olio extra-vergine di oliva.

Impastate nuovamente tutti gli ingredienti sino ad ottenere una palla liscia, omogenea e fate una croce sulla superficie dell'impasto per favorire la lievitazione.

### **Fasi della lievitazione**

#### **I ° lievitazione**

Ricoprite l'impasto con un telo di cotone pulito ed umido (o pellicola) e fate riposare per mezz'ora.

## **II ° lievitazione**

Dopo mezz'ora rimpastate ancora per qualche minuto, fate la X e lasciate riposare per almeno 4-6 ore.

## **III ° lievitazione**

Trascorso questo tempo impastate nuovamente per l'ultima volta e preparate le forme di pane desiderate (sfilatini, ciabatte, ciambelline oppure la classica pagnotta, ecc.), ma lo stesso impasto vi consentirà di realizzare anche altre preparazioni quali pizze, focacce, pluncake, torte dolce e salate, ecc.

Posizionate i vostri impasti pronti su teglie o all'interno di stampi leggermente oleati (o sulla carta da forno) e fateli riposare per circa 4-6 ore, ricoperti preferibilmente con una pellicola trasparente (meglio se oleata) per non farli seccare.

La lievitazione totale non deve essere inferiore alle 8 ore altrimenti l'impasto avrà poca forza lievitante e non superiore alle 24 ore perché potrebbe diventare acidulo.

La cottura deve avvenire in forno preriscaldato e può variare in base alla preparazione e pezzatura che vorrete realizzare con la pasta madre. In genere per il pane con pezzatura media si consiglia di cuocerlo a circa 210-220° C per circa 15 minuti, poi si abbassa la temperatura del forno a 180° C per circa 20 minuti, mentre per pizze, focacce, ecc., dopo averle farcite a piacere, mettetele in forno caldo a 220°C e cuocete per circa mezz'ora.

Per concludere non dimentichiamo che se vogliamo “sforare la salute a tavola”, un altro aspetto importante da tenere in considerazione è la qualità dei prodotti.

Per questo motivo durante la preparazione dei vostri impasti utilizzate ingredienti da agricoltura biologica e, soprattutto per quanto riguarda le varietà di farine, c'è l'imbarazzo della scelta: farina integrale (semintegrale o raffinata), farina di kamut, farina di farro, farina di grano saraceno, farina di segale, farina di orzo, farina d'avena, farina di mais, farina di riso, farina di miglio, farina di segale, farina di quinoa, farina di amaranto, farina di soia, farina di fave, farina di ceci, ecc.

Tuttavia alcune di queste farine sono prive di glutine (quindi poco adatte alla panificazione), ma abbiamo sempre la possibilità di miscelarle con altri sfarinati, anche con l'obiettivo di valorizzare le caratteristiche organolettiche di tutte le farine!

A questo punto non ci resta che.... mettere le mani in pasta!

Rossana Madaschi  
Dietista Punto Ristorazione  
e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

