

PANE A PASTA ACIDA

Come si fa il lievito naturale per la prima volta?

Sciogliere 6 cucchiaini colmi di farina in 11 cucchiaini di acqua calda (45° gradi).

Lasciare riposare coperto in un luogo caldo (30°) per 2 gg.

Il terzo giorno aggiungere altri 6 cucchiaini di farina ed 11 cucchiaini di acqua calda (45°), impastare e lasciar riposare ancora per un giorno al caldo (30°).

Il lievito naturale è così pronto per essere utilizzato.

Come si fa il pane con il lievito naturale?

Sciogliere il lievito naturale in 200 gr. di acqua calda, aggiungere 400 gr. di farina, impastare e riporre al caldo (25°) per 8 ore.

Sciogliere la Pasta così lievitata in 400 gr. di acqua calda, aggiungere 800 gr. di farina ed impastare. Togliere dall'impasto così ottenuto 200 gr. di pasta e riporta al fresco, questo sarà il lievito naturale della prossima volta che vorrete fare il pane. (Ogni 3-4 gg. se non utilizzate il lievito per fare un altro pane, è bene rinfrescarlo aggiungendo un po' di farina ed acqua calda, così continuerà a mantenersi attivo).

Il grosso della pasta si può dividere in 2 metà di circa 900 gr. l'una.

Una metà per il pane e l'altra metà per un dolce naturale.

Alla metà che servirà per fare il pane si può aggiungere 1 cucchiaino raso di sale, 3 cucchiaini di olio e qualche altro cucchiaino di farina per rendere la pasta della consistenza giusta (non si deve attaccare alle dita). Preparare la forma voluta e metterla nel forno spento, preventivamente appena riscaldato, a lievitare per 2 ore e mezza.

Per quanto riguarda il dolce, aggiungere all'altra metà dell'impasto 250 gr. di zucchero integrale di canna, 100 gr. di uvetta, 100 gr. di nocciole, mandorle o pinoli, 50 gr. di farina di cocco, 1 cucchiaino raso di vaniglia in polvere, la scorza grattugiata di un limone e 2 cucchiaini di olio.

Impastare bene senza preoccuparsi se l'impasto possa attaccarsi alle dita, eventualmente aggiungere ancora un po' di farina per rendere la pasta lavorabile. Riporre l'impasto così ottenuto in una forma unta e metterlo a lievitare insieme al pane sempre per 2 ore e mezza. Cuocete il tutto a 200 gradi per circa 1 ora e dieci minuti.

BUON APPETITO