

SUPER NOVAE

RICONVERSIONE ECOLOGICA IN MARTESANA

La Pagnotta di Spiga & Madia

Ricetta di Emilio Biffi, panificatore e formatore

Ingredienti:

400 g farina tipo 2 (mix 7 grani Spiga & Madia)
260 g acqua
180 g pasta madre
10 g sale

Procedimento:

1° lavorazione: Stemperare la pasta madre nell'acqua e aggiungere metà della farina - 200 gr. Dopo aver mescolato bene tutti gli ingredienti ricoprire l'impasto con uno strofinaccio e fare riposare a temperatura ambiente per circa 40 minuti.

2° lavorazione: Riprendere l'impasto aggiungendo il sale e la restante farina.

1° lievitazione: Far riposare il composto per 2 ore nel forno a una temperatura compresa tra 22 e 30 gradi. Passate le 2 ore realizzare la vostra pagnotta adagiandola in un cestino con canovaccio spolverato di semola di grano duro.

2° lievitazione: Lasciare riposare l'impasto per 4 /5 ore. Accendere il forno al massimo della potenza per 20 minuti, quindi infornare il pane (ribaltando la pagnotta e togliendola dal cestino) per 25 minuti a 220 gradi ventilato e poi per altri 25 minuti a 200 gradi statico (nei secondi 25 minuti aprire il forno per qualche secondo 3/4 volte per far fuoriuscire il vapore).

La Pagnotta Semplice

Ingredienti:

700 g farina tipo 2
450-500 g acqua
140-210 g pasta madre (liquida)
15 g sale

Procedimento:

In una ciotola, unire metà della farina all'acqua, lasciare riposare per 10-15 minuti. Aggiungere la restante farina, il lievito e il sale. Impastare col cucchiaio finché l'impasto "fa la palla", poi usare le mani che è più comodo.

L'impasto risulterà piuttosto appiccicoso all'inizio (soprattutto usando 500g di acqua) ma questo ci darà un risultato migliore: un pane più soffice e durevole.

Impastare fin quando l'impasto si stacca dalla ciotola, anche a più riprese, lasciandolo riposare per una decina di minuti tra un'impastata e l'altra. Dopo circa 15 minuti di lavorazione, continuativa o non, l'impasto sarà pronto.

Lasciare lievitare fino al raddoppio dell'impasto (dipende dalla temperatura, minimo 4 ore).

Fare la formatura della pagnotta, con le pieghe per dare struttura all'impasto ed infornare subito a circa 250 gradi per 20 minuti, poi abbassare la temperatura per proseguire la cottura per altri 20-30 minuti.

È consigliabile porre una ciotola piena d'acqua sul fondo del forno, prima di accenderlo, in modo da creare umidità per la prima fase di cottura.

Pasta Madre Liquida

Dosi per il rinfresco:

X grammi di pasta madre + X grammi di acqua + X grammi di farina
(es: 50 g pasta madre + 50 g di acqua + 50 g di farina)

Procedimento:

Prima di fare il pane:

1. togliere la pasta madre dal frigo e lasciare che raggiunga la temperatura ambiente;
2. controllare che il colore e l'odore siano ottimali: se sulla parte superiore c'è uno strato grigio, eliminarlo perché troppo acido (si forma quando si lascia nel frigo a lungo);
3. pesare la pasta madre ed aggiungere ugual peso di acqua ed ugual peso di farina, secondo le dosi;
4. aspettare l'inizio della lievitazione (le prime bolle, dopo circa un'oretta) e riporre in frigo la parte di pasta madre da conservare;
5. aspettare che la pasta madre cresca di volume (2-4 ore) prima di aggiungerla all'impasto.

La pasta madre liquida è più gestibile di quella solida: si conserva più a lungo in frigorifero (fino a 2 settimane, senza problemi) e si rinfresca direttamente nel barattolo mescolando con un cucchiaino, senza impastare.

La pasta madre sembra essenziale se si vuole un buon pane integrale: le parti cruscali, che contengono fattori antinutrizionali per l'uomo, sono degradate dalle diverse specie batteriche che vivono nel lievito madre, cosa che non è in grado di fare il *S. cerevisiae*, unica specie costituente il lievito di birra. I batteri della pasta madre, è come se facessero una pre-digestione.

Associazione Supernovae Martesana

Chi siamo

Supernovae – Riconversione Ecologica in Martesana è una associazione di professionisti che mettono il loro tempo a disposizione della collettività per diffondere la cultura di uno stile di vita più in armonia con l'ambiente e l'uomo.

Sul nostro sito web trovi la mappatura dei produttori che con il loro lavoro contribuiscono a mantenere in equilibrio il nostro territorio garantendo una produzione di qualità, degli orti sociali e dei gruppi GAS in Martesana.

Se sei interessato a partecipare all'associazione contattaci.

Contatti

Mail	supernovae.martesana@gmail.com
Facebook	supernovaemartesana
Web	supernovaemartesana.wordpress.com