

## Pasta Madre - Il rinfresco -

---



**Pasta Madre**  
*- il rinfresco -*

Il rinfresco, ovvero il cibo della pasta madre, io lo faccio una volta a settimana, quando mi accingo a fare il pane (di solito la sera prima) e subito dopo, prima di rimmetterlo in frigorifero dove si conserva per al massimo una settimana.



1. Prendere 200 gr di pasta madre dal barattolo avendo cura di togliere la parte superiore se si è formata una crosta dura, pesare la stessa quantità di farina "0", ovvero 200 gr, e la metà di quantità di acqua tiepida non calcarea (meglio bollirla prima), vale a dire 100 gr. Le proporzioni saranno sempre queste qualsiasi sia il peso della vostra pasta madre da rinfrescare, cioè la farina sarà lo stesso peso del lievito e l'acqua sarà la metà del suo peso.

2. Versare sulla pasta madre l'acqua tiepida e con l'aiuto di una forchetta miscelare bene fino a quando si sia sciolta tutta e non ci siano più grumi.



3. Aggiungere la farina e, con una forchetta, dare una prima mescolata in modo da formare un composto il più possibile

omogeneo.

4. Continuare ad impastare ancora per un pochino con le mani e formare una palla.



5. Fare un taglio a croce sulla superficie, riporre la palla nel barattolo pulito e asciutto, coprire con un telo umido e riporre in credenza, lontano da correnti d'aria ad una temperatura compresa tra i 18 e i 25 gradi.

6. Trascorse 3-4 ore, la pasta madre avrà raddoppiato il suo volume e si presenterà come un composto appiccicoso e pieno di bolle. Adesso avrà raggiunto un peso di circa 500 gr.

A questo punto la pasta madre può essere utilizzata per la preparazione del pane. Prelevatene la quantità necessaria (come dicevo sopra, io ne uso 400 gr) e con i rimanenti 100 gr rifare l'operazione di rinfresco come descritta sopra, prima di riporre in frigorifero per la panificazione successiva.

Note

- Ogni tanto, per dare forza alla pasta madre, è possibile sciogliere un cucchiaino di zucchero di canna o di miele nell'acqua che utilizzerete per fare il vostro rinfresco.

- Se si ha bisogno di un rimedio più efficace, riporto quello di Chiara di cui non ho ancora avuto bisogno: "Prendere 50 gr di pasta madre, aggiungere 50 gr di acqua e un tuorlo d'uovo. Mescolare il tutto e aggiungere 100 gr di farina e impastare. La pasta madre ritornerà come nuova".