

Consigli di un professionista sul lievito madre

Coltura di lievito madre fatta in casa

Martin Mayer è un esperto di lievito madre. Il Mastro panettiere è proprietario della Panetteria Vuailat a Uster (ZH), fa i suoi pani in modo tradizionale con il lievito madre, gestisce il primo Hotel a lievito madre in Svizzera e tiene dei corsi di lievito madre. In quest'ultimo insegnamento, tra le altre cose, i consigli qui riportati.



Lo specialista del lievito madre Martin Mayer della Panetteria Vuailat di Uster (ZH) è noto per il suo Hotel a lievito madre e per i suoi corsi.

I seguenti consigli mostrano in breve come fare il proprio lievito madre in cinque o sei giorni e poi rinfrescarlo regolarmente. Naturalmente, queste istruzioni possono solo integrare e non sostituire l'esperienza diretta dei passi in un corso o quando si visita un professionista del lievito madre.

Fase 1 (Giorno 1)

Prendere 100 g di farina integrale di segale e 100 g di acqua calda a circa 40°C. Metà dell'acqua può essere sostituita con il succo di una mela biologica appena spremuta (compresa la buccia). In questo modo si ottengono più microrganismi nella coltura iniziale.

Mescolare la coltura e metterla in un contenitore, per esempio un barattolo. A seconda del tipo di farina, prendere un po' più di acqua per ottenere una consistenza stucchevole. Lasciare il coperchio leggermen-

te socchiuso in modo che l'aria possa ancora circolare. Lasciare riposare a circa 26°C per circa 24 ore.

Fase 2 (Giorno 2)

Alcune bolle d'aria possono già essere visibili sulla superficie. In caso contrario, aspettare ancora un po' (potrebbe anche volerci un giorno in più). Prendete 100 g di coltura iniziale del giorno prima. Aggiungete 50 g di farina integrale di segale e 50 g di acqua tiepida (40°C). Mescolare bene e mettere in un nuovo contenitore pulito. Lasciare riposare per 24 ore...

Fase 3 (Giorno 3 o 4)

Lentamente, nasce la coltura. La formazione delle bolle dovrebbe ora essere visibile. Prendere 100 g di coltura iniziale del giorno precedente. Aggiungere 50 g di farina integrale di segale e 50 g di acqua tiepida (40°C) per alimentare la coltura.

Questo è ciò che gli esperti chiamano rinfrescare, poiché è il cibo per i microrganismi. Mescolare bene e mettere in un nuovo contenitore pulito. Segnare il livello della coltura con una penna o un elastico. Lasciare riposare per 24 ore.

Fase 4 (Giorno 4 o 5)

Ripetere il passo del giorno precedente due o tre volte fino a quando la coltura non raddoppia almeno le dimensioni entro 2-4 ore.

Fase 5 (Giorno 5 o 6)

Ora è fatta, si ha un neonato. Con le giuste cure, può godersi la vita per molto tempo e invecchiare con voi. Come lo battezzate? Ora si può panificare con il lievito madre. Che emozione!

Rinfresco giornaliero

Ora alimentare la coltura ogni giorno in un rapporto di 1:1:1 = 50 g di coltura, 50 g di farina, 50 g di acqua. Se non si ha intenzione di panificare per un lungo periodo di tempo,

mettere semplicemente la coltura al fresco. Attenzione: è sconsigliato un periodo più lungo di una settimana. Basta nutrirlo di nuovo una o due volte prima della prossima sfornata.

Mastro panettiere Martin Mayer,
Panetteria Vuailat/arp

vuailat.ch

I pani con lievito madre della Panetteria Vuailat

«Impastiamo e sforniamo pani artigianali con lievito madre proprio come i nostri antenati», viene spiegato su vuailat.ch/sauerteig.

Ingredienti:

Farina IP-Suisse, acqua filtrata, impasto base (lievito madre) e sale marino.

Riposo dell'impasto: 24 - 48 ore di produzione per un pane.



Quando il lievito madre non è tenuto in frigorifero, deve essere nutrito quotidianamente.