Slow Food®
Cooks' Alliance

Pane e lievito madre

Ricetta di Luis Zuzarte, L'Appart (Losanna, VD)

Ingredienti (per 3 pagnotte da 1 kg ciascuna)

Lievito madre:
175 g di farina di segale
190 g di acqua
3,5 g di lievito madre attivo (pari a circa l'1% del peso totale della farina di segale e dell'acqua)

Pane:
1,3 kg di farina di frumento
500 g di farina bóna
350 g di lievito madre
35 g di sale
1,3 kg di acqua

Preparazione

1. Il giorno prima, mescolare tutti gli ingredienti del lievito madre e lasciarlo attivare per tutta la notte a temperatura ambiente.
2. In un recipiente capiente, pesare le farine, il lievito madre e il sale, facendo attenzione che il sale non entri direttamente in contatto con il lievito madre.
3. Regolare la temperatura dell'acqua in modo che la somma di temperatura della farina, dell'acqua e dell'ambiente sia pari a 70 °C. Ad esempio: se la temperatura ambiente è di 25 °C e quella della farina di 23 °C, l'acqua dovrà essere a 22 °C (25 + 23 + 22 = 70 °C).

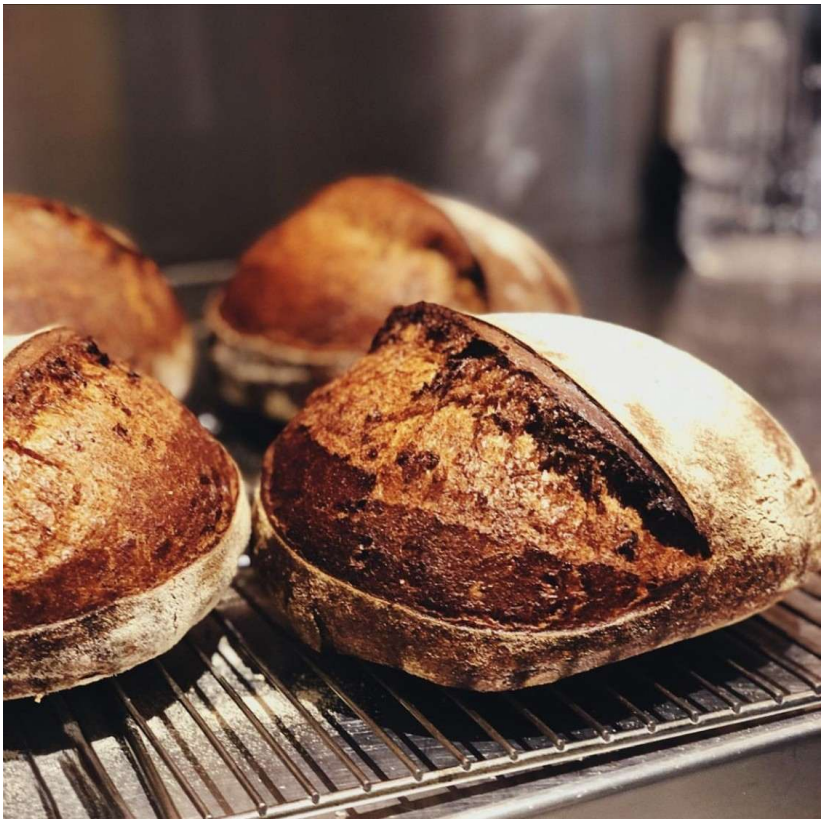
Slow Food® Presidio
I Presidi sono progetti di Slow Food finalizzati alla tutela di piccole aziende artigianali che producono generi alimentari di qualità nel pieno rispetto della tradizione.
Per maggiori informatzioni: slowfood.ch / slowfood.com

4. Versare l'acqua sugli altri ingredienti e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Lasciare riposare l'impasto ed eseguire tre pieghe a intervalli di 30 minuti.
6. Dividere l'impasto in tre panetti da 1 kg ciascuno e dare ai pani la forma desiderata.
7. Lasciare fermentare in frigorifero per 12 ore.
8. Preriscaldare il forno a 250 °C lasciando all'interno le teglie o la pietra refrattaria.
9. Disporre i pani sulle teglie calde.
10. Incidere i pani immediatamente prima di infornarli.
11. Cuocere per 25 minuti a 245 °C immettendo regolarmente del vapore.
12. Proseguire la cottura per altri 30 minuti a 185 °C, favorendo la fuoriuscita dell'umidità.

Consigli dello chef

- I pani possono essere congelati e poi rigenerati per alcuni minuti in forno prima di essere serviti.
- È possibile sostituire fino al 30% del peso della farina di frumento con altre farine, ad esempio di monococco, segale o castagne.
- Conservare l'1% del lievito madre per preparare la successiva coltura di lievito madre.

Slow Food®
Cooks' Alliance



Slow Food®
Presidio

I Presidi sono progetti di Slow Food finalizzati alla tutela di piccole aziende artigianali che producono generi alimentari di qualità nel pieno rispetto della tradizione.
Per maggiori informatzioni: slowfood.ch / slowfood.com