

## Dall'acqua fermentata al pre-impasto



### Acqua fermentata

**900 ml di acqua**

**2 datteri, essiccati**

**2 cucchiaini di zucchero di canna o di miele**

1. Versare 500 ml di acqua con i datteri e lo zucchero in una bottiglia a chiusura ermetica. Agitare fino allo scioglimento dello zucchero. Far riposare la bottiglia sigillata in un luogo caldo per 24 ore.
2. Dopo 24 ore, agitare la bottiglia e aprirla per pochi istanti in modo che il gas formatosi possa fuoriuscire. Ripetere il secondo passaggio per almeno altri due giorni.
3. Dopo circa quattro giorni, aggiungere altri 400 ml di acqua. Agitare bene e lasciare riposare per 24 ore.
4. Dopo 24 ore, agitare la bottiglia e aprirla brevemente. Ripetere questo passaggio per almeno altri due giorni.
5. Dopo un totale di 8-10 giorni, l'acqua fermentata è pronta. Dopo avere agitato la bottiglia, dovrebbe essere visibile sul bordo superiore del liquido un sottile strato di schiuma. In questo caso, travasare l'acqua fermentata in una bottiglia nuova filtrandola con un colino e conservarla in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

### Lievito madre con acqua fermentata

Per 500 g:

**300 g di farina di frumento**

**200 ml di acqua fermentata**

1. Mescolare 100 g di farina di frumento e 100 ml di acqua fermentata e lasciare lievitare a 22-26 °C per 12-16 ore.
2. Aggiungere all'impasto 100 g di farina di frumento e 50 ml di acqua fermentata, mescolare e lasciare lievitare per 4-6 ore in luogo caldo fino al raddoppio del volume.
3. Mescolare altri 100 g di farina di frumento e 50 ml di acqua fermentata all'impasto e lasciare lievitare altre 3-5 ore fino al raddoppio del volume. L'impasto può ora essere utilizzato come lievito madre.