

Lievito madre



Impasto acido

300 ml di acqua del rubinetto

300 g di farina di segale

1 mela, grattugiata

1. Versare 50 ml di acqua tiepida del rubinetto, 50 g di farina e la mela grattugiata in un contenitore di vetro. Mescolare bene e coprire senza chiudere ermeticamente. Far riposare in un luogo caldo (25-28 °C) per 24 ore.
Questo procedimento dovrebbe essere ripetuto per almeno tre giorni. Nel contenitore dovrebbero essere visibili bollicine isolate a partire dal secondo giorno e potrebbe formarsi un odore sgradevole. Il volume dovrebbe aumentare costantemente; passare alla seconda fase non appena si nota che il volume totale è raddoppiato nel giro di 24 ore. Se nel frattempo nel contenitore si è formata muffa, l'impasto acido non può essere ulteriormente lavorato e bisogna ripartire da capo.
2. Togliere circa 50 g del composto, mescolare con 50 g di acqua tiepida e 50 g di farina e versare in un contenitore di vetro pulito. L'impasto acido è pronto e può essere conservato in frigorifero per la coltura successiva.

Lievito madre

Per 250 g:

10 g di impasto acido

120 ml di acqua

120 g di farina di segale

1. Mettere l'impasto acido in una ciotola con farina e acqua. Lasciare maturare per 8-16 ore o per tutta la notte a circa 22-26 °C. Il lievito madre è maturo non appena cresce verso l'alto. Da quel momento in poi, il lievito madre può essere utilizzato nell'impasto principale per la panificazione.