



Introduzione

L'antica arte di fare scarpetta

Stiamo vivendo in un periodo storico molto intenso per la cucina, ma anche molto disordinato sul fronte del gusto. Nell'ambito delle nuove tecniche di cottura, le basi sono sempre più solide, il valore della materia prima e la maniera di utilizzarla sono oggetto di grande attenzione, ma stiamo perdendo di vista i valori più autentici che nell'ambito della cucina sono strettamente legati alla sensorialità.

Pensiamo che l'abilità di stare in cucina sia paragonabile alla valentia di procurare il desiderio, ma non è affatto così: il piacere è innato in ognuno di noi, tutti sappiamo quanta positività può trasmetterci questa sensazione, ma se vogliamo percepirla dobbiamo darle una forma. Ascoltiamo il parere di critici esperti, ma ci stiamo allontanando da quel concetto di quotidianità che fino a oggi ha plasmato il nostro palato.

Fare scarpetta è stata da sempre la pennellata di inizio e di chiusura delle nostre pietanze. Attenzione, il gesto di pucciare non ha a che fare solo con il pane, ma è una ritualità atavica insita nel comportamento umano: dal Giappone al Sudamerica in qualsiasi epoca, non vi è popolazione che non abbia familiarità con questo gesto, che si tratti di pane, di riso o di una foglia, l'importante è che a farlo sia la punta delle dita, estensione amatoriale del nostro corpo sempre pronta a soddisfare le richieste di appagamento sensoriale.

Come è facilmente intuibile, non amo la parola "ricetta" né provo grande simpatia per le bilance e tutti gli schemi che ne conseguono. Il cibo è spontaneità, io non temo gli errori, li accolgo e ne faccio uso, ma per farlo devo essere innanzitutto disposto a mettermi in gioco senza rincorrere né temere di essere inseguito. Il pane, come

tutto il cibo, dev'essere soprattutto fonte di soddisfazione sensoriale, non esiste cura, rimedio o sostanza capace di procurare serenità come questo puro ma sempre semplice piacere. Non abbiate quindi timore di ungervi un po' le mani tra queste pagine, lasciando che l'antica arte di fare scarpetta sia libera di esprimersi.

Lavorare con le mani

Si corre sempre più, a tal punto che non si sa dietro a cosa, le mode sono più veloci del vento, i cibi pronti fanno a gara con i cuochi a domicilio, ma tutto a un tratto il tempo si ferma, i forni si accendono e i sorrisi si moltiplicano: è l'ora di fare il pane. Cosa ci spinge a indossare i grembiuli e tuffarci nel mondo delle farine? È l'antico desiderio di addentrarci nella conoscenza fisica e carnale della materia, svestendoci del nostro ruolo sociale di avvocati, ragionieri, giornalisti, medici, falegnami e, anche solo per un paio d'ore alla settimana, indossando i panni del panettiere. Ogni giorno passiamo davanti a decine di panifici, eppure la nostra natura più autentica ci spinge a creare qualcosa di vivo, qualcosa che possiamo gestire nel tempo e per gli altri: non possiamo fare a meno di mettere le mani in pasta.

La civiltà del pane

Il lievito naturale: tutto ha inizio proprio da questo fermento spontaneo di farina e acqua. Se non lo avessimo scoperto, o semplicemente incontrato durante la storia della nostra specie, con molta probabilità io non sarei qui a scrivere questo libro e voi non sareste qui a leggerlo. Sì, è proprio così, vi sembrerò esagerato ma ancora oggi il lievito naturale è la prima e più importante scoperta di trasformazione fatta sul cibo. In quanto specie vivente, avevamo

due opzioni, due strade da intraprendere: sviluppare il nostro intestino o il nostro cervello. Abbiamo optato per la seconda, naturalmente a scapito della prima.

Come è evidente, ci differenziamo dagli altri esseri viventi non solo per le complesse tecniche di linguaggio che abbiamo adottato, ma anche per la difficoltà che incontriamo nel digerire il cibo così come si presenta in natura. Ciò accade perché abbiamo concentrato e preferito indirizzare i nostri sforzi evolutivisti verso la promozione del pensiero, che si tratti di scienza, filosofia o amore.

A differenza degli erbivori, non abbiamo uno stomaco dedito esclusivamente alla digestione e fermentazione dei vegetali: nessuno di noi si metterebbe oggi a tritare chicchi di grano tra i molari, perché oltre a disintegrarci i denti faremmo un passo indietro di più di 10.000 anni. Abbiamo costruito intorno al pane una complessa rete di lavorazione che necessariamente ha richiesto la nostra presenza, trasformandoci da nomadi in stanziali.

E così, mentre abbiamo ampliato l'areale del grano, quest'ultimo ha espanso sempre più il nostro senso di civiltà. Prima di approdare al prodotto pane abbiamo dovuto solcare mari di conoscenza, scegliere un terreno, conoscere il momento adatto per la semina, mietere, raccogliere, trasportare, immagazzinare, pulire i chicchi, macinarli, stoccare la farina, impacchettarla e dopo tutto ciò finire tra le mani di un sapiente panettiere che conosca approfonditamente l'arte della fermentazione: tutto questo non basta a dare un senso di civiltà? La produzione del pane è strettamente collegata al progresso delle conoscenze tecniche

dell'umanità ed è l'alimento che sin dall'antichità presenta le maggiori implicazioni economiche, culturali, religiose e simboliche.

Un dato comune alla maggior parte delle società, nel corso dei secoli, è la sua differenziazione del pane a livello sociale: se alle classi meno abbienti toccava il pane scuro, ottenuto con cereali minori come spelta, segale, sorgo, i ceti più agiati potevano permettersi quello bianco, fatto di frumento. Ma, in tempi molto più recenti, è il progresso tecnologico legato alle necessità di produrre volumi sempre maggiori a determinare le conseguenze più nefaste per la storia della panificazione.

Nel 1870 diventa definitiva e continuativa la raffinazione della farina, che la priva dei sali minerali, delle vitamine e del germe di grano. Entrano in scena i rulli a cilindri, notevolmente più veloci, che soppianderanno le macine a pietra e riusciranno a ricavare dal chicco di grano dell'inerte amido puro. La farina ottenuta potrà essere conservata molto più a lungo grazie alla sottrazione della parte vitale. Si otterranno così le farine 0 e 00.

Buono come il pane ma se integrale

Le farine integrali sono sicuramente più energiche e dinamiche di una farina raffinata, necessitano di più attenzione perché ricche di vita e sono quindi molto più reattive durante la lievitazione. Con la farina bianca si avrà una notevole carenza vitaminica, ragion per cui, in parallelo alla raffinazione dei cereali, nascono gli integratori alimentari. Del resto è anche giusto, se da un lato si leva dall'altro si deve mettere.

Naturalmente la raffinazione non riguarda

“Il pane, come tutto il cibo, dev'essere soprattutto fonte di soddisfazione sensoriale”



soltanto il grano, anche riso e mais saranno soggetti a questa lavorazione dannosa. La prova arriva puntuale un decennio prima dello scoppio della Seconda guerra mondiale, quando l'Italia settentrionale sarà invasa da malattie come pellagra e beriberi, tutte causate da una forte carenza di vitamina B. A questo si aggiunge l'assenza di omega 3, acido grasso essenziale presente nel germe di grano che purtroppo verrà accuratamente eliminato perché, come è noto, i grassi causano l'irrancidimento delle farine e, per una questione di conservazione e produzione massiva – che nulla c'entra con la salute –, si arriverà fino ai giorni nostri a consumare pane e pasta privi del germe di grano. Oggi per fortuna c'è un cambio di rotta, i nutrizionisti hanno fatto squadra e lanciato un messaggio chiaro: “Consumate più cibi integrali!”. L'integrale è sempre più presente nelle nostre dispense e, mentre un tempo era bollato come simbolo di povertà, oggi è sinonimo di ricchezza, costa di più della farina bianca e acquistare pane o pasta integrale oggi è sinonimo di benessere sociale: la rivincita del povero sulla nobiltà.

Il valore del grano autoctono nel mio pane

Dare un nome al proprio pane appena sfornato è senza dubbio un modo per renderlo ancora più interessante, ma dargli il nome di un grano autoctono è un modo per dare un'anima a una passione.

Cosa è un grano autoctono? Un grano in sintonia con le esigenze ambientali e di chi lo coltiva, un grande e importante progetto portato avanti da valenti genetisti che ascoltano la pianta e la vivono non solo dall'interno dei laboratori ma in simbiosi con chi sta a contatto con la terra, il contadino.

Questi grani nascono dalla necessità di non sfruttare le già poche risorse disponibili ma, anzi, di favorirne lo sviluppo. Sono fermamente convinto che la nostra agricoltura, e quindi il nostro consumo, debba seguire i ritmi della natura per preservare innanzitutto la nostra salute: questo si rifletterà poi sull'ecosistema. Il miglioramento genetico è iniziato già ben 10.000 anni fa proprio con il farro monococco. Da quel momento la nostra naturale tendenza a fare scorta ci ha portato però verso direzioni e scelte contrarie ai ritmi della natura e dannosi per la nostra salute.

La rivoluzione verde intrapresa nella seconda

metà del secolo scorso ha permesso di aumentare le rese agricole e di fare scorta alimentare attraverso mezzi disastrosi, fertilizzanti, pesticidi. La progressiva e sempre maggiore perdita di fertilità causata da questi interventi ha impoverito le nostre campagne danneggiando l'ecosistema.

La rivoluzione verde, mirando ad arricchire i nostri magazzini, ha snaturato il sapere contadino che, per l'azione delle grandi industrie trasformatrici, si è trovato improvvisamente a essere un semplice ostacolo a un sistema che non sempre si fa carico delle esigenze locali ma, al contrario, tende a eliminarle.

Alla rivoluzione verde si aggiunge il grano irradiato di raggi X. Alla fine degli anni sessanta, nei laboratori del Comitato nazionale per l'energia nucleare (CNEN), si iniziò a bombardare di radiazioni alcune varietà di grano Senatore Cappelli per poi incrociarle con altre, ottenendo così il Creso, grano di taglia più corta e più ricca di proteine. Questo grano nanizzato è ovviamente incapace di trovare il sole né riesce ad affondare le radici nel terreno per prelevare gli elementi necessari alla crescita. L'adozione di concimi chimici e diserbanti è l'unica possibilità di sopravvivenza per questa pianta: praticamente abbiamo creato un cane che si morde la coda. Gli sforzi concentrati unicamente sull'aumento della resa hanno portato a un'omologazione non solo delle varietà di grano, ma anche della nostra alimentazione.

Il fatto che in questo momento più del 40% di grano duro presente sul territorio italiano provenga dall'estero si scontra con le esigenze del nostro territorio: per questo motivo in molte delle mie ricette saranno suggerite farine di grani autoctoni, grani che hanno bisogno del sapere contadino locale, quel sapere e sapore di cui voi e io ci nutriamo. Non dovrete per forza cercare le farine indicate, le ricette sono state elaborate in modo da lasciare ampio spazio di scelta sulla materia prima. L'unica regola è provare piacere nel realizzarle, per voi e per i vostri invitati.

C'è lievito e lievito

Molto spesso mi capita di sentire dire che il lievito di birra è naturale. No, anche se il lievito di birra ha una componente biologicamente viva non può essere considerato lievito naturale in quanto privo della componente batterica. Il lievito di birra ha al suo interno una sola





popolazione di lieviti appartenenti alla stessa famiglia, i *Saccharomyces Cervisiae*, che hanno la funzione prevalente di produrre CO₂, anidride carbonica, mentre nel lievito naturale c'è la componente batterica, i lactobacilli, utili al disgregamento di molecole complesse in semplici, importanti per facilitare la digestione.

Ciò premesso, quando acquisterete un pane, probabilmente leggerete "lievito naturale", ma ciò non significa che si tratti realmente di pasta madre. La scelta di utilizzare farine di qualità, quindi, è quasi vanificata dall'utilizzo del lievito di birra al posto di quello naturale.

Per quanto la scienza abbia anche provato a sostituire la pasta madre viva con lievito liofilizzato in bustina, a oggi la vitalità e l'operatività dei batteri e lieviti presenti in una pasta acida sono ineguagliabili, perché solo in questa ci sono i presupposti per rendere nutriente e digeribile una farina, a maggior ragione se di qualità.

La leggerezza del lievito naturale

Semplificazione: tutta la storia, le caratteristiche e l'utilizzo del lievito naturale sono racchiusi in questa parola. Quando ho iniziato a maneggiare

il lievito naturale arrivavo a mala pena al bordo del tavolo della cucina. È passato tanto tempo, mi sono documentato, dopo i primi anni universitari ho anche tenuto delle lezioni di ricerca – a volte quando ci ripenso mi viene da sorridere – per poi arrivare a una conclusione: ho alzato tanta farina e alla fine il lievito naturale migliore era quello di mia nonna.

Non voglio circondare di un alone di leggenda le pratiche di un tempo, ma in realtà è così, tutti gli studi, i testi scritti sul lievito naturale sono utilissimi al sapere scientifico e a quello comune, rafforzano ciò che di buono è stato fatto fino a oggi ma restano e devono restare tecniche di laboratorio. Il pane, che sia fatto a casa o nei panifici, dev'essere frutto di esperienza pratica sensoriale e non essere affidato alle macchine.

Se volete investire, fatelo sul sapere e sulla materia prima, tutto il resto lascia il tempo che trova. A volte quando insegno nei panifici vedo schierati davanti a me termometri, ph-metri, densimetri, bilance sensibili anche ai peli nell'uovo. Trovo tutto quello che non è esperienza, ma al lievito naturale serve l'esperienza, è l'affinamento dei sensi ciò di cui



abbiamo bisogno. È il vero motivo per cui oggi molte persone provano a fare il pane in casa, per sottrarsi agli ingranaggi robotizzati e meccanizzati della società e concedersi un paio d'ore di pura e semplice sensibilità. In una società dove viene esaltato l'individuo – concetto per me contro natura e profondamente sbagliato – fare il pane è la più gioiosa personificazione materiale della cooperazione. Da quando lo si produce a quando lo si consuma, il pane stimola la coesione sociale, e non c'è piacere più inebriante dello stare insieme. Mentre nel lievito confezionato c'è un solo fungo che entra in azione, il *Saccharomyces Cerevisiae*, nel lievito naturale c'è una vita incontrollata che ogni volta può riservarci esperienze nuove e straordinarie: anche se il pane non è venuto come avremmo voluto, è pur sempre un'esperienza che ci gratifica. Vediamo quali sono le differenze tra lievito naturale e lievito di birra: questi passaggi vi saranno di grande aiuto per una comprensione

sensoriale pratica, in sostanza per fare bene il pane. Quando insegno mi sento dire che "il pane di una volta si conservava meglio". È verissimo: quando il lievito è pronto per essere usato nell'impasto, al naso deve risultare leggermente acido, ed è questa acidità a impedire la proliferazione di muffe e il raffermaimento. Tecnicamente si chiama retrogradazione dell'amido, rallenta la proliferazione di muffe e mantiene il pane morbido per più tempo. Ascoltiamo il nostro intestino: "Il pane fatto con il lievito naturale è più digeribile". Verissimo, il pane e i prodotti realizzati con lievito naturale necessitano di più tempo di lievitazione. Queste fermentazioni più lunghe rispetto al lievito di birra danno agli enzimi il modo e soprattutto il tempo di convertire le complesse proteine del glutine in molecole più semplici, in aminoacidi, trasmettendo a chi lo consuma quel senso di maggiore digeribilità. Inoltre i batteri lattici presenti nel lievito naturale riescono a inattivare



l'acido fitico, un antinutriente presente nella corteccia dei cereali e quindi nelle farine integrali, che ha l'inconveniente di ridurre l'assorbimento di calcio, zinco e altri minerali come il ferro. Queste indicazioni sensoriali servono a noi appassionati panificatori nella pratica quotidiana. Il gusto del pane sfornato sarà differente rispetto a un prodotto realizzato con lievito di birra, perché il lievito naturale ha una composizione molto più ricca rispetto a quello confezionato e il pane avrà certamente un aroma più intenso. Il sapore delle farine sarà più accentuato e darà un retrogusto dolce acido stimolando la salivazione, ulteriore aiuto alla digestione.

Nascita del lievito naturale

Primo punto fondamentale: nello start del nostro lievito naturale ci devono essere solo farina e acqua. Potete mettere yogurt, miele, mela o anche tuorlo, ma la selezione dei batteri “buoni” deve concretizzarsi unicamente nella farina. Iniziamo con la farina macinata a pietra tipo “1”. Specifico “macinata a pietra”, perché non basta che sulla confezione ci sia scritto integrale, il mulino può aver macinato a cilindri e poi aggiunto la parte esterna della cariosside escludendo così il germe di grano. La farina macinata a pietra è già ricca di sali minerali e vitamine, rendendo inutile l'aggiunta di frutta o simili per far partire la fermentazione. Se poi la farina è anche biologica, tanto meglio. I pesi e le misure sono puramente indicativi, come dico sempre, fatevi guidare dai vostri sensi:

200 g di farina macinata a pietra tipo “1”
180 g di acqua tiepida
un contenitore graduato (se volete potete farlo voi segnando i cm con un pennarello e un metro)

In una ciotola impastate la farina con l'acqua tiepida, mettetela nel recipiente graduato, coprite con un canovaccio pulito e conservate nel luogo più caldo della cucina (non sopra a un termosifone, come fa qualcuno, ma in un luogo sufficientemente caldo). Fate riposare per 2-3 giorni. Trascorso questo tempo, dovrete vedere delle bolle in superficie. Se non dovessero esserci cambiamenti – cosa difficile se avete seguito queste indicazioni – niente paura, eliminate la superficie del futuro lievito, pesate la parte

rimanente e aggiungete metà farina rispetto al lievito di partenza. Impastate con metà acqua rispetto alla farina, ricoprite con il canovaccio e fate riposare per il tempo richiesto (2-3 giorni): vedrete che inizierà a fermentare. All'inizio non aspettatevi grandi lievitazioni, il lievito si assesterà dopo un paio di mesi anche se potrete iniziare a fare il pane già dalla seconda settimana. Non avrete grandi risultati ma bisogna pur cominciare a divertirsi no?! Affiniamo il senso della vista e quello dell'olfatto. Non mi stancherò mai di ripeterlo, nel mondo dei lievitati i sensi hanno un ruolo importantissimo, più di ogni ricetta, più di questo libro. Nella prima fase descritta sopra, il colore dell'impasto sarà beige scuro e l'odore che percepirete simile a quello dell'olio d'oliva rancido. Vedrete piccole bolle in superficie, ciò significa che sta andando tutto bene. L'impasto nel contenitore tenderà a collassare, i microrganismi presenti all'interno stanno iniziando a moltiplicarsi e, anche se molto lentamente, parte la fermentazione. I batteri lattici, quelli “buoni”, si stanno selezionando contro quelli patogeni. Quando i microrganismi patogeni saranno del tutto sopraffatti, avremo il nostro lievito naturale pronto e pimpante ma, come detto, dovete avere pazienza. Iniziate eliminando la parte superiore del lievito, quella a contatto con l'aria. Aggiungete al lievito 4-5 cucchiaini di farina e unite l'acqua tiepida, che deve essere circa la metà rispetto alla farina che incorporate. Non allarmatevi se non vi do un'unità di misura, vi distoglierebbe dall'usare i sensi e questo non va bene. Dovete dare al lievito naturale una consistenza morbida. Un consiglio: non pulite ogni volta il contenitore, è sufficiente lasciare il quantitativo richiesto in fondo alla boccia di vetro, farete meno fatica e vi divertirte di più, sperimentate, sperimentate! Coprite con un canovaccio e lasciate riposare per altri 2 giorni sempre in un luogo caldo. Dopo 2-3 giorni circa, ripetete quest'ultimo passaggio e ripetetelo di nuovo dopo 2 giorni. L'odore di rancido svanirà gradatamente, il lievito naturale inizia a prendere forza e forma. Dopo 2 settimane di questi passaggi potete iniziare a fare il pane, come detto inizialmente non avrete grandi risultati perché il lievito naturale è ancora debole, ma tentar non nuoce.

Da lievito naturale a pasta madre

Trascorse due settimane, il lievito naturale ha acquisito un pochino di forza e sta per diventare pasta madre. Si chiama pasta madre proprio perché ogni volta che andremo a fare il pane, dopo averlo rinfrescato aggiungendo altra farina, prenderemo un pezzo da questo che è appunto la “mamma”. L'operazione del rinfresco, che vedremo più avanti, darà al nostro lievito madre sempre più forza e vigore. Il pane profumerà sempre più, i sapori saranno meno acidi e più fruttati e il risultato sarà un dono prezioso per le persone che più amate.

Come conservare il lievito madre

Tra una fase di produzione del pane e l'altra, il lievito madre dovrà essere “parcheggiato” in attesa di ripartire per una nuova impresa. Saperlo conservare è fondamentale se vogliamo che rimanga brioso ed efficace. In base alle nostre necessità o disponibilità di tempo, il periodo di conservazione può variare da un giorno a una settimana o un mese. Diciamo subito che la temperatura ha un ruolo importante, può essere nostra nemica o nostra amica, e dobbiamo essere bravi a gestirla. Facciamo un esempio: oggi abbiamo fatto il pane e abbiamo intenzione di rifarlo domani. Abbiamo scelto di utilizzare sempre una farina macinata a pietra perché più ricca di vitamine e sali minerali e questa caratteristica è ben chiara anche alla nostra pasta madre, che di questa farina sarà ghiottissima. Eliminiamo sempre la parte a contatto con l'aria che si presenterà grigia, preleviamo il cuore del nostro lievito, pesiamolo e aggiungiamo una quantità di farina

che sia una volta e mezzo rispetto al peso del lievito, più l'acqua che deve essere poco meno della metà rispetto alla farina. Per esempio: il lievito madre pesa 100 g + 250 g di farina + 110 g di acqua a temperatura ambiente. Questo è il peso o il quantitativo di farina che dobbiamo aggiungere se vogliamo conservare il lievito madre per 24 ore. Se invece abbiamo intenzione di conservarlo per 2-3 giorni, aumentiamo la farina del 50-60%, lasciamo riposare il lievito fuori per un paio d'ore poi conserviamolo in frigorifero. Come abbiamo detto, la temperatura può esserci d'aiuto per il mantenimento del lievito, perché il freddo rallenta la fermentazione e quindi la crescita, mentre il caldo la accelera. Naturalmente ci sono dei limiti: non dovete scendere sotto i 4 °C né superare i 28-30 °C. Le temperature indicate, inoltre, non devono essere prolungate per troppo tempo. Riassumendo, abbiamo due punti fondamentali che girano intorno al nostro lievito madre, temperatura e nutrimento. Questi due fattori determinano l'equilibrio del lievito e dobbiamo utilizzarli correttamente. La temperatura può far accelerare o decelerare la fermentazione, proprio come la farina può accelerare o decelerare la crescita. Usando i sensi troverete il giusto contrappeso e l'armonia necessaria. In caso di inutilizzo prolungato, potete congelarlo: pesate il lievito, aggiungete la farina per una volta e mezza il suo peso e l'acqua (metà della farina). Immergetelo nell'acqua e appena verrà a galla mettetelo in frigo per un'ora circa. Conservatelo nel congelatore e una volta che si

“Il lievito naturale è la più importante scoperta di trasformazione fatta sul cibo”

è completamente congelato avvolgetelo con la pellicola e rimettetelo nel congelatore. Quando desiderate utilizzarlo di nuovo, rimettetelo in frigorifero per un paio d'ore, quindi fuori per un'ora. Rinfrescate il lievito con acqua tiepida (metà peso della farina) e uguale peso di farina, rimettetelo nell'acqua tiepida fino a quando viene a galla: il lievito è tornato a nuova vita, potete ora proseguire con i normali rinfreschi.

Prima il rinfresco e poi il pane

Il lievito madre è un vero e proprio essere vivente a tutti gli effetti, ha momenti di grande forza e momenti di stanchezza, momenti in cui ha bisogno di essere nutrito altri invece in cui è sufficientemente sazio. Il nostro scopo è quello di renderlo performante per fare il pane, ma prima dobbiamo "purificarlo" dai microrganismi patogeni che si sono venuti a formare dopo un prolungato stazionamento. Attraverso i rinfreschi, cambiandogli l'acqua e dandogli da mangiare lo riportiamo a nuova vita. Quindi, prima di ogni utilizzo e per una nuova infornata, rinfreschiamo il lievito come spiegato sopra, lasciamolo in un luogo caldo e attendiamo che riprenda la fermentazione per almeno 2-3 ore circa, dopodiché possiamo prelevare la parte che ci serve per fare il pane e riporre in frigorifero quello che resta, coperto da una garza.

Dosi e impiego

Una volta rinfrescata la pasta madre, prelevate, come abbiamo detto, la dose che vi interessa e mettete da parte sempre un quantitativo di lievito sufficiente per la successiva ricetta (300-400 g). All'incirca ci vorranno 250-300 g di lievito per 1 kg di farina. Molti dei miei colleghi esperti in lievito naturale usano una pasta madre differente

per ogni tipologia di farina che utilizzano. Non è sbagliato, ma è sicuramente dispendioso, oltre che inutile nelle preparazioni casalinghe (e, aggiungo, inutile anche nei panifici). Io prendo sempre come punto di riferimento le abitudini dei miei nonni: loro mi raccontavano che nel paese c'era un solo forno usato da più di venti famiglie. Tra queste famiglie c'erano soltanto due paste madri che venivano passate e rinfrescate regolarmente, pronte per essere usate. Il lievito madre incontrava mani e farine differenti, ma il pane era sempre ottimo. Questa storia mi è poi servita nei miei studi universitari. Pur confermandosi la teoria di molti che ogni pasta madre abbia una propria farina con cui viene alimentata e cresciuta, è altrettanto vero che non è male abituare e rafforzare la nostra pasta madre con farine diverse. L'esperienza raccontata dai miei nonni mi ha portato a sperimentare e a scegliere di usare una sola pasta madre per qualsiasi tipologia di pane. Il breve racconto mi è servito per introdurre la ricetta della pasta madre di segale. Partite sempre dalla pasta madre, pesatene 200 g, scioglietela in una ciotola con 500 g di acqua tiepida e aggiungete 500 g di farina di segale integrale. Mettetela in un recipiente alto e non troppo stretto e fate riposare per circa un giorno a temperatura ambiente. Il giorno dopo, eliminate la parte in superficie, prendete 250 g del composto e aggiungete solo farina di segale e 250 g di acqua. Fate riposare ancora per un giorno, sempre a temperatura ambiente. Il giorno successivo prelevate il cuore, aggiungete uguale peso di farina e circa il 10% in meno di acqua rispetto alla farina. Lasciate fermentare la pasta madre di segale per 3 ore circa in un luogo caldo e poi via, a fare il pane!

