

RICETTE degli assaggi con Pasta Madre "Una serata al Parco"

27.06.13

A cura di Sara Maestroni

LE RICETTE

PANE IN CASSETTA ("La pasta madre", A. Scialdone)

Ingredienti	PM solida	PM liquida (100% idratazione)
Pasta Madre	135 gr	100 gr
Farina di frumento tipo 2	420 gr	225 gr
Bevanda vegetale	250 gr	
Zucchero grezzo di canna	20 gr	
Sale integrale	15 gr	
Olio EVO leggero	30 gr	

Rinfrescate la pasta madre ed usatela a 3/4 ore dal rinfresco o comunque fino al raddoppio.

Prendete la quantità indicata e aggiungete in una ciotola la farina, lo zucchero e mescolare, aggiungendo l'acqua poco alla volta. All'ultima aggiunta di acqua, inserite anche il sale e continuate a mescolare. Per ultimo, l'olio. Passate poi sulla spianatoia e lavorate energicamente, finchè l'impasto risulterà liscio ed omogeneo.

Associazione di  Laboratorio di cucina naturale

Viale Alfieri, 26 - 21052 Busto Arsizio - Varese
Tel. 3493435680

C.F. 90037320125 P.IVA:03242930125

Email: associazione@cucinaturalelab.it

www.cucinaturalelab.it



Formate allora una palla, che sistemerete in una ciotola, coperta da pellicola e lascerete lievitare per 3 ore al riparo da correnti d'aria.

Prendete allora l'impasto, sgonfietelo delicatamente e formate un filoncino abbastanza sottile e lungo 50 cm circa. Piegatelo a metà e intrecciate i due capi. Adagiatelo nello stampo, che coprirete con pellicola e riporrete a lievitare per altre 3 o 4 ore o comunque finché l'impasto avrà raggiunto il bordo dello stampo (meglio se stampo per pane a cassetta).

Accendete allora il forno a 190°C e cuocete per 40/50 minuti.

Dopo circa 35 minuti, controllate il colore dei lati dell'impasto: se sono ancora "pallidi", togliete dallo stampo e completate la cottura.

Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella, prima di consumarlo tagliato a fette, rigorosamente tostate!

FRISELLE (Gruppo su FB "La Pasta Madre")

Ingredienti	PM solida	PM liquida (100% idratazione)
Pasta Madre	150 gr	100 gr
Sfarinato di grano duro	400 gr	425 gr
Farina di frumento tipo 2	200 gr	225 gr
Acqua	370 gr	
Olio EVO	10 gr	
Sale integrale	15 gr	

Rinfrescate la pasta madre ed usatela a 3/4 ore dal rinfresco o comunque fino al raddoppio.

Prendete la quantità indicata e spezzettatela e aggiungete poi tutti gli altri ingredienti.

Mettete l'impasto all'interno di una ciotola, ricoprite con un canovaccio e ponetela a lievitare in un luogo riparato per un paio d'ore. Prendete l'impasto e ricavate delle palline da 90-100gr circa l'una. Stendete ogni pallina creando un piccolo salame, chiudete a ciambella sovrapponendo le estremità, e posatele sopra ad una teglia ricoperta da carta forno. Tenete le ciambelline ben distanziate tra loro.

Associazione di Laboratorio di cucina naturale

Viale Alfieri, 26 - 21052 Busto Arsizio - Varese

Tel. 3493435680

C.F. 90037320125 P.IVA:03242930125

Email: associazione@cucinaturalelab.it

www.cucinaturalelab.it

Coprite le teglie con dei canovacci puliti o pellicola trasparente e mettete nuovamente a lievitare per 6 ore.

Trascorso questo tempo accendete il forno a 220°C.

Arrivata a temperatura infornate una teglia alla volta per 15 minuti circa.

Sfornate ed abbassate il forno a 160°C.

Tagliate le ciambelline a metà e riposizionatele nelle teglie con il taglio rivolto verso l'alto.

Infornate nuovamente, entrambe le teglie, per 30 minuti circa.

Spegnete il forno, apritelo leggermente, e lasciate raffreddare le friselle all'interno.

Conservatele in un sacchetto di stoffa o di carta.

FIOR D'ARIA (www.goccedaria.it)

Ingredienti	PM solida	PM liquida
Pasta Madre	150 gr	100 gr
Farina tipo 2	350 gr	375 gr
Farina di farro integrale	150 gr	175 gr
Bevanda vegetale	250 gr	250 gr
Uvetta sultanina	100 gr	
Olio	60 gr	
Sale integrale	2 gr	
Vaniglia	1 pizzico	

Prima di tutto ammollare l'uvetta: sciacquarla sotto acqua calda corrente per lavarla. Poi, lasciarla a bagno una mezz'ora in acqua fredda e scolarla.

Versare 250 gr di latte di riso nel frullatore con i 100 gr di uvetta ammollata: a seconda della potenza del frullatore, fate in modo di sminuzzare accuratamente l'uvetta.

Nella ciotola della planetaria, mettere i 150 gr di pasta madre, aggiungere una parte del latte in cui si sono frullate le uvette e mescolare bene fino a sciogliere completamente la madre. Aggiungere le

Associazione di  Laboratorio di cucina naturale

Viale Alfieri, 26 - 21052 Busto Arsizio - Varese

Tel. 3493435680

C.F. 90037320125 P.IVA:03242930125

Email: associazione@cucinaturalelab.it

www.cucinaturalelab.it



farine, il malto, la vaniglia e il sale e azionare la planetaria, inserendo il latte poco alla volta, a seconda del bisogno. Per ultimo, aggiungere l'olio. L'impasto rimane molto morbido, ma non appiccicoso, ben lavorabile. Fare un palla e lasciatela lievitare in ciotola a temperatura ambiente per un paio d'ore; poi, toglierla, dare la forma da plum cake o a treccia e lasciarla lievitare tutta la notte a T ambiente.

Al momento di infornare, spennellare la superficie con latte di riso e cuocere in forno caldo a 165°C, per 30 minuti.

Associazione di  Laboratorio di cucina naturale

Viale Alfieri, 26 – 21052 Busto Arsizio – Varese

Tel. 3493435680

C.F. 90037320125 P.IVA:03242930125

Email: associazione@cucinaturalelab.it

www.cucinaturalelab.it