

LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE FACCIAMO IL PANE

IL RINFRESCO

Per rinfresco si intende il procedimento che, a seconda del tipo di conservazione, viene praticato con cadenza settimanale e consiste nell'**aggiunta di farina e di acqua**.

Prima di fare il rinfresco la PM andrebbe lasciata almeno ½ h a temperatura ambiente; va lasciato riposare a temperatura ambiente per almeno 4h.

- per una pasta madre solida – idratazione al 50%:
150 g di pasta madre + 150 g di farina + 75 g di acqua
- per una pasta madre semiliquida – idratazione all'80%:
150 g di pasta madre + 150 g di farina + 120 g di acqua
- **per una pasta madre liquida (li.co.li.):**
150 g di pasta madre + 150 g di farina + 150 g di acqua

Dopo il rinfresco una parte di PM verrà utilizzata per panificare e una parte verrà conservata in frigo fino al rinfresco successivo; si conserva in vaso di vetro chiuso.

PANIFICARE CON LA PASTA MADRE

Ingredienti:

- **farine:** il consiglio è di utilizzare farine biologiche macinate a pietra. Importante il grado di abburrattamento (quantità, espressa in %, di farina ottenuta dopo la macinazione di 100kg di cereale).

Farina integrale	100%
Farina tipo 2	85%
Farina tipo 1	80%
Farina tipo 0	72%
Farina tipo 00	50%

- **Acqua:** attenzione a calcare e cloro
- **sale:** va sempre aggiunto non a diretto contatto con il lievito. Oltre ad insaporire il pane, il sale ha una funzione di miglioramento della fermentazione; riduce lo sviluppo dei gas e tende a dare un'alveolatura migliore, e si evita anche di avere un impasto coloso e appiccaticcio. Il consiglio è di utilizzare **sale marino integrale**
- **olio extravergine di oliva:** migliora conservazione, fragranza e sapore
- **malto:** facoltativo. Conferisce enzimi e zuccheri semplici che migliorano la vitalità dei lieviti. Va usato in % molto basse, 2-3% dell'impasto, altrimenti lo rende coloso
- **semi (girasole, zucca, lino, sesamo...) o altri ingredienti a piacere**

