

# Pasta madre in 14 giorni: la checklist

Spunta ogni giorno man mano. Sono gli stessi passaggi della guida in 14 giorni dell'app Pasta Madre Tracker.

Ti servono: un barattolo pulito, farina integrale, acqua e una bilancia da cucina.

Iniziata il \_\_\_\_\_

|                                                          | COSA FARE                                                                                                                                                                                   | COSA ASPETTARSI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1                               | <b>Giorno 1: Impasto</b><br>Mescola 50g di farina integrale + 50g di acqua in un barattolo pulito. Mescola bene e copri con un coperchio o un panno senza chiudere ermeticamente.           | Ancora niente di visibile. È perfettamente normale!<br><i>Usa acqua non clorata (filtrata o lasciata a riposo una notte). Il cloro può rallentare la fermentazione.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                          | Note _____                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> 2                               | <b>Giorno 2: Attesa</b><br>Non rinfrescare oggi. Lasciala riposare indisturbata.                                                                                                            | Potresti vedere qualche bolla in superficie. Oppure nulla. Entrambe le cose sono normali.<br><i>La pazienza è fondamentale: i lieviti selvatici hanno bisogno di tempo per insediarsi.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                          | Note _____                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> 3                               | <b>Giorno 3: Primo rinfresco</b><br>Conserva 50g di pasta madre e scarta il resto, poi aggiungi 50g di farina integrale + 50g di acqua. Mescola bene. (rapporto 1:1:1)                      | Qualche bolla, forse un odore forte o strano. È una prima fiammata di batteri e lieviti selvatici, non ancora un segno che sia pronta.<br><i>L'odore sgradevole in questa fase è del tutto normale. Non arrenderti!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                          | Note _____                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> 4                               | <b>Giorno 4: Rinfresca ancora</b><br>Conserva 50g di pasta madre e scarta il resto. Aggiungi 50g di farina integrale + 50g di acqua. Mescola bene. (rapporto 1:1:1)                         | Potresti vedere molte bolle e una buona crescita, oppure improvvisamente nulla. Entrambe le cose sono normali.<br><i>Se l'attività rallenta, sei entrato nella "fase silenziosa". Continua a leggere.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                          | Note _____                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> 5<br><input type="checkbox"/> 6 | <b>Giorni 5–6: La fase silenziosa</b><br>Conserva 50g di pasta madre e scarta il resto. Rinfresca con 50g di farina integrale (o 00) + 50g di acqua. Continua ogni 24 ore. (rapporto 1:1:1) | Molte paste madri diventano silenziose intorno ai giorni 4–7. I batteri iniziali muoiono e il lievito si sta ancora stabilendo. È il momento più comune in cui le persone si arrendono. Non farlo!<br><i>Questa "zona morta" è del tutto normale. La tua pasta madre NON sta fallendo. Il lievito ha solo bisogno di più tempo. Tieni la tua pasta madre in un posto caldo (24–27°C / 75–80°F). Puoi passare alla farina 00 ora, o continuare con l'integrale: entrambe funzionano.</i> |
|                                                          | Note _____                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## COSA FARE

## COSA ASPETTARSI

|                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 7  | <b>Giorno 7: Una settimana</b><br>Conserva 50g di pasta madre e scarta il resto. Rinfresca con 50g di farina + 50g di acqua. (rapporto 1:1:1)                                                                      | Alcune paste madri mostrano la prima vera crescita questa settimana. Altre sono ancora silenziose. Entrambe sono normali.<br><i>Se non c'è alcuna attività, prova con 2 rinfreschi al giorno (ogni 12 ore) per dare al lievito più cibo fresco.</i>                                                                                                                                                                        |
| Note _____                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> 8  | <b>Giorni 8-9: Primi segnali</b><br>Continua i rinfreschi giornalieri. Stesse quantità: conserva 50g di pasta madre, scarta il resto, poi aggiungi 50g di farina + 50g di acqua. (rapporto 1:1:1)                  | Dovresti iniziare a vedere una certa lievitazione. Anche poca è un ottimo segno! L'odore dovrebbe passare da strano a leggermente acido o simile a yogurt.<br><i>Metti un elastico al livello iniziale per tenere facilmente traccia di quanto cresce.</i>                                                                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> 9  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Note _____                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> 10 | <b>Giorni 10-11: Costruire forza</b><br>Continua a rinfrescare ogni giorno. La costanza conta più di ogni altra cosa.                                                                                              | La crescita diventa più evidente e prevedibile. Inizierai a vedere uno schema di lievitazione e caduta.<br><i>Inizia a segnare a che ora la tua pasta madre raggiunge il picco: questo ti aiuterà a pianificare le cotture in seguito.</i>                                                                                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> 11 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Note _____                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> 12 | <b>Giorni 12-13: Sempre più forte</b><br>Continua a rinfrescare. La tua pasta madre dovrebbe almeno raddoppiare ora, o quasi.                                                                                      | Raddoppia di volume in circa 6-8 ore dal rinfresco, in un posto caldo (24°C / 75°F o più). Si sviluppa un aroma acido piacevole e complesso.<br><i>Se non raddoppia ancora, va bene. Alcune paste madri impiegano fino a un mese. Continua solo a rinfrescarla.</i>                                                                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> 13 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Note _____                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> 14 | <b>Giorno 14: Pronta a cuocere!</b><br>Rinfresca la tua pasta madre. Quando raggiunge il picco di lievitazione (raddoppiata o più), prova il test del galleggiamento: metti un cucchiaino in un bicchiere d'acqua. | Se galleggia, la tua pasta madre è abbastanza attiva per lievitare il pane! Se affonda, dalle ancora qualche giorno di rinfreschi.<br><i>Il test del galleggiamento non è perfetto: alcune paste madri pronte non galleggiano. Se la tua raddoppia in modo affidabile, è pronta per cuocere comunque.</i><br><i>Poi: organizza la tua prima infornata con il pianificatore dell'infornata (gratis su myquietspot.com).</i> |
| Note _____                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Non assaggiare la pasta madre cruda. La farina non è un alimento pronto al consumo: può contenere germi dannosi che solo la cottura elimina. Vale per ogni pasta madre, in ogni fase.

**Preferisci il telefono? Pasta Madre Tracker ti accompagna negli stessi 14 giorni e ti mostra a che giorno sei.**

[myquietspot.com/it/apps/sourdough-starter](https://myquietspot.com/it/apps/sourdough-starter)



Inquadra per l'app