

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
☐ 1	Giorno 1: Impasto 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! <i>Usa acqua non clorata (filtrata o lasciata a riposo una notte). Il cloro può rallentare la fermentazione.</i>
	Note _____	
☐ 2	Giorno 2: Attesa Non rinfrescare oggi. Lasciala riposare indisturbata.	Potresti vedere qualche bolla in superficie. Oppure nulla. Entrambe le cose sono normali. <i>La pazienza è fondamentale: i lieviti selvatici hanno bisogno di tempo per insediarsi.</i>
	Note _____	
☐ 3	Giorno 3: Primo rinfresco 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. <i>L'odore sgradevole in questa fase è del tutto normale. Non arrenderti!</i>
	Note _____	
☐ 4	Giorno 4: Rinfresca ancora 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. <i>Se l'attività rallenta, sei entrato nella "fase silenziosa". Continua a leggere.</i>
	Note _____	
☐ 5 ☐ 6	Giorni 5-6: La fase silenziosa 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! <i>Questa "zona morta" è del tutto normale. La tua pasta madre NON sta fallendo. Il lievito ha solo bisogno di più tempo.</i> <i>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

☐ 7	Giorno 7: Una settimana 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. <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 _____		
☐ 8	Giorni 8-9: Primi segnali 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. <i>Metti un elastico al livello iniziale per tenere facilmente traccia di quanto cresce.</i>
☐ 9		
Note _____		
☐ 10	Giorni 10-11: Costruire forza 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. <i>Inizia a segnare a che ora la tua pasta madre raggiunge il picco: questo ti aiuterà a pianificare le cotture in seguito.</i>
☐ 11		
Note _____		
☐ 12	Giorni 12-13: Sempre più forte 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. <i>Se non raddoppia ancora, va bene. Alcune paste madri impiegano fino a un mese. Continua solo a rinfrescarla.</i>
☐ 13		
Note _____		
☐ 14	Giorno 14: Pronta a cuocere! 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. <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> <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



Inquadra per l'app