

Pianificatore dell'infornata con pasta madre

Parti dall'ora in cui vuoi impastare e risalì all'ora del rinfresco, così la pasta madre arriva al picco al momento giusto.

QUANDO RINFRESCARE

Impasta alle	1:1:1 ~5 h	1:2:2 ~7¼ h	1:4:4 ~12 h
06:00	01:00	22:15 giorno prima	18:00 giorno prima
07:00	02:00	23:15 giorno prima	19:00 giorno prima
08:00	03:00	00:15	20:00 giorno prima
09:00	04:00	01:15	21:00 giorno prima
10:00	05:00	02:15	22:00 giorno prima
11:00	06:00	03:15	23:00 giorno prima
12:00	07:00	04:15	00:00
13:00	08:00	05:15	01:00
14:00	09:00	06:15	02:00
15:00	10:00	07:15	03:00
16:00	11:00	08:15	04:00
17:00	12:00	09:15	05:00
18:00	13:00	10:15	06:00
19:00	14:00	11:15	07:00
20:00	15:00	12:15	08:00

In grigio: rinfresco tra mezzanotte e le 6. Funziona lo stesso, se te la senti.

BUONO A SAPERSI

- Vale per una pasta madre attiva tenuta a temperatura ambiente. Appena uscita dal frigo è troppo lenta: rinfrescala con regolarità circa due giorni prima di cuocere.
- I tempi vengono dai test di King Arthur Baking a circa 26 °C (78 °F): con 1:1:1 il picco arrivava dopo circa 4–6 ore, con 1:2:2 era raggiunto entro 8 ore, con 1:4:4 entro 12 ore.
- Al caldo i tempi si accorciano, al fresco si allungano. Segna qualche volta quando la tua pasta madre arriva davvero al picco, poi sposta questi orari.
- Oltre 1:4:4 (come 1:5:5 o 1:10:10) qui non c'è un orario: le paste madri sono troppo diverse. Cronometra la tua.

COME SI USA

1. Scegli quando vuoi impastare.
2. Trova quell'ora nella tabella e leggi nella colonna del rapporto che vuoi: è l'ora del rinfresco.
3. Controlla il barattolo circa 30 minuti prima di impastare. Il picco è una finestra di circa un'ora prima e dopo.

LA MIA INFORNATA

Data

Rapporto ☐ 1:1:1 ☐ 1:2:2 ☐ 1:4:4

☐ Rinfresca

☐ Controlla il barattolo

☐ Impasta

Note

Preferisci il telefono? Pasta Madre Tracker calcola gli orari dei rinfreschi, ti ricorda quando rinfrescare e controllare il barattolo e impara i tempi della tua pasta madre.

myquietspot.com/it/apps/sourdough-starter



Inquadra per l'app