

Registro dei rinfreschi della pasta madre

Pasta madre _____

Data e ora	Rapporto	Farina (tipo e g)	Esubero	Lievitazione	Odore	Note
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		
	• •	Principale g Aggiunta g	g	☐ Buona ☐ Debole ☐ Piatta		

COSA DICE L'ODORE

Di lievito · Acido · Fruttato
Lieve/Nessuno · Dolce

Di aceto
Alcolico
Di acetone
Di formaggio/Strano

Marcio/Zolfo

Strano/Sgradevole

Normale e sana
Appena rinfrescata o ancora giovane: dalle tempo
Affamata: è ora di rinfrescare
Molto affamata: rinfresca il prima possibile
Denutrita: rinfresca subito, e più spesso
Normale nelle prime 2 settimane. Dopo, controlla che non ci sia muffa e rinfrescala qualche volta.
Un odore putrido significa contaminazione: buttala e ricomincia
Controlla se c'è muffa o ci sono striature rosa/arancioni. Se ne vedi, buttala.

CONSIGLI

- Esubero: quello che hai tolto prima del rinfresco. Utile se lo conservi in frigo per le ricette.
- Metti un elastico al livello iniziale per tenere facilmente traccia di quanto cresce.
- Segna quando arriva al picco: così impari i tempi della tua pasta madre.

Preferisci il telefono? Pasta Madre Tracker registra ogni rinfresco e ti ricorda quando è ora di rinfrescare.

myquietspot.com/it/apps/sourdough-starter



Inquadra per l'app