PANE A PASTA ACIDA

Come si fa il lievito naturale per la prima volta?

Sciogliere 6 cucchiai colmi di farina in 11 cucchiai di acqua calda (45 °C). Lasciare riposare coperto in un luogo caldo (30 °C) per 2 giorni.
Il terzo giorno aggiungere altri 6 cucchiai di farina ed 11 cucchiai di acqua calda (45 °C), impastare e lasciar riposare ancora per un giorno al caldo (30 °C).
Il lievito naturale è così pronto per essere utilizzato.

Come si fa il pane con il lievito naturale?

Sciogliere il lievito naturale in 250 g di acqua calda, aggiungere 500 g di farina, impastare e riporre al caldo (25 °C) per 8 ore.
Sciogliere la pasta così lievitata in 450 g di acqua calda, aggiungere 900 g di farina e impastare. Togliere dall'impasto così ottenuto 200 g di pasta e riporla al fresco, anche in frigorifero: questo sarà il lievito naturale della prossima volta che vorrete fare il pane. Ogni 4-7 giorni se non utilizzate il lievito per fare un altro pane, è bene rinfrescarlo aggiungendo un po' di farina e acqua calda, così continuerà a mantenersi attivo.
Il grosso della pasta si può dividere in 2 metà di circa 1.050 g l'una. Una metà per il pane e l'altra metà per un dolce naturale.
Alla metà che servirà per fare il pane si può aggiungere 1 cucchiaio raso di sale, 3 cucchiai di olio e qualche altro cucchiaio di farina per rendere la pasta della consistenza giusta (non si dove attaccare alle dita). Preparate la forma voluta e mettetela nel forno spento, preventivamente riscaldato appena, a lievitare per 2 ore e 1/2.
Per quanto riguarda il dolce, aggiungere all'altra metà dell'impasto 250 g di zucchero integrale di canna, 100 g di uvetta, 100 g di nocciole, mandorle o pinoli, 50 g di farina di cocco, 1 cucchiaio raso di vaniglia in polvere, la scorza grattugiata di un limone e 2 cucchiai di olio.
Impastare bene senza preoccuparsi se l'impasto possa attaccarsi alle dita; eventualmente aggiungere ancora un po' di farina per rendere la pasta lavorabile. Riporre l'impasto così ottenuto in una forma unta e metterlo a lievitare insieme al pane sempre per 2 ore e 1/2. Cuocete il tutto, sia il pane che il dolce, a 200 °C per circa 1 ora e 10 minuti.
BUON APPETITO