

PANE PER TUTTI

RICETTE LIEVITATE DOLCI E SALATE, SEGRETI E COTTURE PER IMPASTI PERFETTI! PANE, PIZZA, FOCACCIA, **PANETTONE, PANDORO E COLOMBA**



Estratto in omaggio

NUOVE
RICETTE FACILI
E VELOCI
TRUCCHI E
SEGRETI

SARA MARINO

Pane Per Tutti

Ricette Lievitate Dolci e Salate, Segreti Cotture per Impasti Perfetti. Pane, Pizza, Focaccia, Panettone, Pandoro e Colomba



Di Sara Marino

© 2022 - Tutti i diritti riservati all'autore

Questa opera è pubblicata direttamente dall'Autore e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore. Il presente documento si propone di fornire informazioni precise e affidabili sull'argomento e sulla questione trattata. Non è in alcun modo legale riprodurre, duplicare o trasmettere alcuna parte di questo documento in formato elettronico o cartaceo. La registrazione di questa pubblicazione è strettamente proibita e non è consentita la conservazione di questo documento se non con il permesso scritto dell'editore. Tutti i diritti sono riservati. Le informazioni qui contenute sono offerte esclusivamente a scopo informativo e didattico e sono universali. La presentazione delle informazioni è senza contratto o garanzia di alcun tipo.

Titolo | PANE PER TUTTI

Autore | Sara Marino COPYRIGHT - Fine 2022 -

Questo è un Libro Digitale Interattivo! Puoi sfogliarlo come fosse un vero libro, ingrandire o rimpicciolire il testo e le immagini. E' consigliabile usare un tablet o un pc per una visione ottimale.

Tutti i link del libro sono cliccabili, a cominciare dall'indice dei contenuti che riporta sul capitolo selezionato, sino ai vari link esterni, riportano sulla pagina del prodotto di Amazon.

Indice Dei Contenuti

Alla Ricerca dell'Alveolatura	6
Padroneggia l'Arte del Pane	11
I Prefermenti	16
Il Prefermento a base di lievito madre	17
Alternativa al lievito madre: il preimpasto con lievito di birra	18
Tempi di Lievitazione	21
Cos'è l'Autolisi e Benefici	22
Pieghe, Laminazione, Pirlatura, Puntata, Staglio, Formatura, Appretto	26
I Tagli sul Pane	33
Tecniche di Cottura del Pane	35
La Cottura della Pizza	38
Crea Il Lievito Madre	40
Tre Ricette del Lievito Madre:	43
Solido, Semisolido e Liquido	43
I Rinfreschi del Lievito Madre	50
Conversione dei Lieviti	53
Domande e Risposte sul Lievito Madre	56
Le Ricette del Pane	66
Pane Facile Senza Impasto	67
Pane in Padella	69
Pane in Giornata	71
Pane Furbo	73
Il Pane di Sara Marino	75
Pane Casereccio	78
Pane ai Semi	81
Pane ai 7 Cereali	84
Pane di Farine Miste	87
Pane Morbido e Profumato	90
Baguette	93
Pane Ciabatta	95
Pane Pugliese	97

Pane alla Birra	100
Pane di Segale con Semi di Zucca	102
Pane al Carbone	105
Pane Senza Glutine	108
Pane alle Nocciole	110
Panini con Sesamo	112
Pane Integrale	114
Pane alla Zucca	116
Pane di Castagne	118
Le Pizze: Pizza Margherita	120
Pizza Pistacchiosa Contemporanea	122
Pizza In Giornata	124
Pizza ad Alta Idratazione in Teglia	126
Pizza Broccoli e Salsiccia	128
Pizza Bianca Pancetta e Pecorino	130
Sfincione Palermitano	132
Calzoni Fritti	135
Idee di Condimenti per Pizza	137
Le Mie Focacce: Focaccia Morbida	138
Focaccia con Semola Rimacinata	140
Focaccia Doppio Strato	142
Focaccia Wurstel e Patatine	144
Pan Brioche Prosciutto Cotto e Asiago	146
Babà Rustico Napoletano	148
Panini Napoletani	150
Pan co' santi (dolce)	152
Ricette con esubero di lievito madre:	154
Taralli Napoletani	154
Grissini con Esubero	156
Crackers con Esubero	158
Piadine con Esubero	160
Pane Arabo con Esubero	162
Muffin ai Mirtilli con Esubero	163
Treccine Dolci con Esubero	166

Biscotto da Inzuppo con Esubero	168
Taralli Glassati con Esubero	169
Biscotti da Inzuppo con Esubero	170
I Grandi Lievitati	173
Rafforza il tuo Lievito Madre	174
Le Creme e le Glasse per i Grandi Lievitati	176
Crema Pasticcera per l'Impasto	176
La Glassa del Panettone e della Colomba	177
La Glassa al Cioccolato	178
La Glassa al Pistacchio	179
Pasta di Pistacchio	180
Glassa ai Frutti di Bosco	181
Gelatina ai Frutti di Bosco	182
Panettone Tradizionale	183
Panettone Glassato	188
Panettone Glassato al Pistacchio	193
Panettone ai Frutti di Bosco	198
Panettone con Gocce di Cioccolato	203
Pandoro Tradizionale	209
Pandoro Glassato al Pistacchio	214
Pandoro Glassato al Cioccolato	219
Colomba Tradizionale	224
Colomba al Cioccolato	229
Colomba al Pistacchio	234
Colomba Glassata ai Frutti di Bosco	239
Maggiori Informazioni sull'Autrice	244

Estratto in omaggio

Alla Ricerca dell'Alveolatura



Il forno è acceso e in casa tutti scalpitano, tutti attendono il pane che nel frattempo si sta dorando. Il profumo invade l'intera casa, finalmente il pane viene sfornato! Ma c'è un piccolo problema, scotta, e bisogna attendere che si raffreddi completamente. All'odorato adesso si aggiunge anche un altro senso, la vista. Lo vedi ma non puoi ancora toccarlo. Ti avvicini e senti che il pane quasi parla, in realtà trasmette dei piccoli scricchiolii, durante il raffreddamento fuoriesce il vapore, si stanno creando delle micro delle spaccature. Ma il tempo si sa, scorre e arriva il tanto desiderato momento del taglio. La crosta perfetta scrocchia al passaggio del coltello. Finalmente oltre ad avere ottenuto un pane bello è anche alveolato, pieno di buchi di svariate dimensioni, piccoli, intermedi e anche molto grandi. Che soddisfazione! Hai ottenuto proprio ciò che volevi. Il gusto è ricco, la crosta croccante, la mollica morbida come una nuvola. Posso garantirti che non è un sogno, se lo vuoi sarà la tua realtà. Anche se sei già esperto apprendrai qualcosa di nuovo sicuramente. L'arte Bianca è davvero immensa, da farmi capire che non ne sapremo mai abbastanza. Le informazioni non saranno mai

complete, più si scava in profondità più si ha come l'impressione di permanere in superficie. Se ti approcci alla materia con dei testi 'scientifici', la panificazione ti sembrerà troppo tecnica e poco pratica (non siamo chimici, almeno non la maggioranza). Per questo ho deciso di scrivere i miei libri, per tradurre la complessa panificazione in un'arte alla portata di tutti. I risultati, quelli 'veri' arrivano col tempo, con l'esperienza diretta. Ma senza una vera guida che scompone tutto il processo non è facile. Di conseguenza molti *'abbandonano l'impresa'* che in realtà è semplice se sai cosa fare e quando!

Sai qual'è la richiesta che ricevo più di tutte? La domanda da un milione di dollari della panificazione? Sarà voglio sapere come si ottengono i 'buchi grandi' nella mollica, comunemente chiamati 'alveoli'. La ricerca degli alveoli è il 'santo graal' del panettiere. Tutti li cercano ma pochi li trovano. Immagino che anche tu vorresti ottenere questo risultato. Bene, *hai trovato il libro giusto*, non cercare altrove. Oltre alle spiegazioni teoriche ho cercato di stilare delle tabelle riassuntive dell'intera panificazione, in modo che con un'occhiata soltanto avrai di nuovo tutto sotto controllo. Alla fine se lo vorrai, diventerai un vero panettiere casalingo che si rispetti, garantito! Presta attenzione a tutte le fasi descritte in questo **testo in memoria** facendolo pratica quotidianamente se possibile. Ho preparato anche uno schema riassuntivo di tutte le fasi della panificazione perfetta.

Fare il pane a casa e ottenere un prodotto croccante fuori e morbido dentro, gustoso e leggero e alveolato, non è da tutti. L'arte della panificazione prevede infatti una serie di regole precise da seguire: è necessario conoscere:

- ❖ Gli ingredienti e le materie prime
- ❖ I procedimenti e le tecniche
- ❖ La gestione delle temperature
- ❖ I tempi di lievitazione
- ❖ La tecnica di cottura

Non poco importanti, influiscono anche:

- ❖ L'aria e il tipo di acqua usata.

Comprenderai quindi che le variabili in gioco sono numerose, e alcune

Ecco la struttura del mio nuovo libro che sta per aprirti il mondo della panificazione:

La panificazione spiegata in modo semplice ed esaustivo! Saprai subito cosa e come fare ogni passaggio, nello specifico ecco i punti principali:

❖ Tre ricette per creare da zero il lievito madre:

1. Lievito Solido
2. Lievito Semisolido (novità spettacolare e molto stabile)
3. Lievito Liquido

❖ La guida completa sulla gestione del lievito madre

❖ Domande e risposte sul lievito madre

❖ I prefermenti con lievito di birra

Nuove ricette a breve e a lunga lievitazione:

❖ Pani alveolati e speciali (anche dolci)

❖ Pizze classiche e contemporanee

❖ Focacce alveolate

❖ Grandi lievitati (Panettone, Pandoro e Colombe)

❖ Ricette dolci e salate con esubero di lievito madre

Qualche retroscena su di me:

Vorrei raccontarti in breve la mia storia personale che ti può svelare il percorso umano che si cela dietro a questa mia opera. Sin da piccola amavo osservare la mia carissima nonna Lina mentre cucinava, impastava e cuoceva dei capolavori 'esageratamente semplici e buoni'. Quindi col tempo ho potuto attingere dalle ricette scritte di suo pugno nel nostro magico libro di ricette di famiglia. Purtroppo mia nonna non c'è più ormai da molti anni... e non poteva darmi queste informazioni mancanti. Crescendo quindi non riuscivo ad applicare del tutto correttamente le sopracitate ricette. Ormai da molti anni mi sono personalmente messa in gioco andando a studiare e imparare dai migliori panificatori a livello mondiale. Questa opera è dedicata proprio in memoria di mia nonna Lina, **PANE PER TUTTI**.

Che tu sia un professionista dell'arte bianca, un'appassionato con le mani in pasta nel tempo libero o cominci oggi questa bella avventura, questo volume è ciò che fa per te. Hai voglia di migliorare ulteriormente col pane, la pizza e le focacce ma anche con i grandi lievitati? Questo è il libro che fa per te. Ti basterà procurarti una buona farina, e seguire attentamente le istruzioni corredate da fotografie e di tabelle step by step precise ed esplicative.

Ti do subito accesso gratuito al nostro Gruppo Facebook LIEVITO MADRE Scopri i Consigli i Trucchi e le Ricette, scansiona il Qr-code ➤



per accedere. Spero che questa opera possa esserti d'aiuto, e che tu possa trovarla sempre a disposizione nella tua cucina! Iniziamo questo percorso insieme, più ti appassionerai e maggiori benefici riuscirò a trasmetterti, sarai più soddisfatto.

Padroneggia l'Arte del Pane



Che tu sia un professionista dell'arte bianca o un'appassionato con le mani in pasta nel tempo libero, questo volume è ciò che fa per te. Ti basterà procurarti una buona farina eseguire attentamente le istruzioni corredate da fotografie e di tabelle step by step semplici ed esplicative. L'impasto è una delle parti più importanti nella preparazione del pane, della pizza e dei vari prodotti da forno. Più è alto il livello di qualità dell'impasto, migliore sarà la qualità del prodotto finito, infatti una corretta esecuzione dell'impasto è fondamentale per ottenere un prodotto finito di alta qualità. A tal proposito ci sono svariati metodi per

la preparazione di un impasto. Per migliorare ulteriormente la struttura dell'impasto e quindi ottenere un risultato superiore abbiamo diverse possibilità, che vedremo in dettaglio nei prossimi paragrafi. I metodi principali si distinguono in: diretto, indiretto e semidiretto.

➤ **Impasto Diretto**

Tutti gli ingredienti vengono introdotti e lavorati in un'unica fase di impasto.

➤ **Impasto Indiretto**

Dividere gli ingredienti in due o più fasi. In questo caso viene preparato un preimpasto come "biga" o "poolish" a base di farina, acqua e lievito, il quale subisce una fermentazione al termine della quale viene impastato con gli altri ingredienti.

➤ **Impasto Semidiretto**

Comunemente chiamato la **pasta di riporto**. L'impasto si può preparare anche con il metodo semidiretto. Utilizzando "pasta di riporto" (un pezzo di impasto avanzato dal giorno precedente, quindi già fermentato). Va conservato in un panno, fino al suo utilizzo (al massimo per 48 ore), si utilizza al 20%, (ad esempio 1 kg di farina 200 gr di pasta di riporto), occorre aggiungere una piccola quantità di lievito. La prima fase del processo di panificazione è la creazione dell'impasto, da svolgersi solo con del lievito madre appena rinfrescato, o lievito di birra fresco se preferisci.

➤ **Incordatura**

Quando si vuole creare l'impasto è necessario per prima cosa formare una buona struttura impastando farina ed acqua, aggiungendo in seguito gli altri ingredienti e lasciando per ultimi il sale e l'olio. È in questa fase che avviene la cosiddetta incordatura. Essa consiste nella formazione della maglia glutinica: si tratta di una sorta di rete formata dal glutine che permette all'impasto di trattenere anidride carbonica durante la fase di lievitazione e fermentazione.

Come capire se l'impasto è incordato? Se usi la planetaria ti puoi rendere conto osservando l'impasto, quando l'impasto sarà una palla

1 Prefermenti

1 prefermenti sono un preimpasto realizzato dalle 12 alle 48 ore prima dell'impasto finale. Questa fase provoca una notevole fermentazione lattica che rende la maglia glutinica più elastica e resistente che aiuta a sviluppare un'alveolatura maggiore. Se vuoi lasciare in maturazione per molte ore, maggiore dovrà essere la forza della farina. Nella tabella riportata di seguito emergono le tempistiche di fermentazione (in ore H) ottimali in base alla forza della farina (valore W).

Tempo di fermentazione in base alla forza della farina

	<i>Sara Marino</i>	
	Farina di forza W 160 = maturazione ottimale in 2 ore	
	Farina di forza W 180 = maturazione ottimale in 3 ore Estratto in omaggio	
	Farina di forza W 210 = maturazione ottimale in 4 ore	
	Farina di forza W 240 = maturazione ottimale in 6 ore	
	Farina di forza W 280 = maturazione ottimale in 12 ore	
	<i>Sara Marino</i>	
	Farina di forza W 280 = maturazione ottimale in 12 ore	
	Farina di forza W 300 = maturazione ottimale in 15 ore	
	Farina di forza W 320 = maturazione ottimale in 24 ore	
	Farina di forza W 380 = maturazione ottimale in 48 ore	
	<i>Sara Marino</i>	

Tempi di Lievitazione

Con lievito madre



TABELLA DEI TEMPI DI LIEVITAZIONE PER 1 KG DI FARINA 00/0 IMPASTATO CON LIEVITO MADRE



Lievito madre solido	A temperatura ambiente	In frigorifero
250-300 g	Media di 5 (4-7) ore	Media di 9 (6-12) ore
200-220 g	Media di 8 (7-10) ore	Media di 12 (10-15) ore
150-180 g	Media di 11 (10-13) ore	Media di 15 (12-18) ore
100-120 g	Media di 14 (13-16) ore	Media di 18 (15-20) ore
50-80 g	Media di 17 (16-19) ore	Media di 20 (18-24) ore
10-30 g	Media di 20 (19-24) ore	Media di 24 (22-28) ore

Tempi indicativi, le variabili dipendono da molti fattori
primi su tutto la temperatura e la forza del lievito madre

Con lievito di birra fresco



TABELLA DEI TEMPI DI LIEVITAZIONE PER 1 KG DI FARINA 00/0 IMPASTATO CON LIEVITO DI BIRRA



Lievito di birra fresco	A temperatura ambiente	In frigorifero
22-25 g	Media di 2 (1,5-3) ore	Media di 4 (2,5-5) ore
18-20 g	Media di 4 (2,5-5) ore	Media di 6 (4-8) ore
14-16 g	Media di 6 (4-8) ore	Media di 9 (6-12) ore
10-12 g	Media di 8 (5-10) ore	Media di 12 (10-15) ore
6-8 g	Media di 10 (6-12) ore	Media di 15 (12-18) ore
1-4 g	Media di 12 (8-15) ore	Media di 20 (18-24) ore

Tempi indicativi, le variabili dipendono da molti fattori
primo su tutto la temperatura

Cos'è l'Autolisi e Benefici



L'autolisi (processo produttivo di disintegrazione delle cellule), in panificazione è intesa come metodica di impasto che viene impiegata talvolta durante la prima fase di un processo di panificazione. Mediante l'idratazione dello sfarinato con una parte dell'acqua dell'impasto (calcolata sul totale della farina), mettiamo in opera un processo naturale di "biodegradazione cellulare" che assume la denominazione di idrolisi. Il glutine originato preventivamente alla reazione fermentativa, favorirà il controllo dell'impasto, una maggiore morbidezza e assorbimento, una migliore estensibilità durante la lavorazione. L'autolisi è un metodo per "modulare" le varie caratteristiche dell'impasto mediante la quale il processo produttivo viene semplificato e velocizzato. Il gusto e l'aspetto del prodotto finale

ovviamente ne sono influenzati. Questo procedimento consiste nell'unire la farina a una quantità di acqua e impastare il tempo necessario per far sì che tutta la farina si inumidisca a sufficienza. Dopodiché bisogna lasciare riposare questo preimpasto per un tempo che può variare dai 20 minuti minimo fino alle 24 ore. Quando una ricetta prevede questa tecnica ti consiglio di utilizzare un'impastatrice o planetaria. Questo procedimento è utile ad attivare la scomposizione delle cellule contenute nella farina, e attraverso il processo fermentativo, demolire le proteine, liberare gli zuccheri e favorire la formazione del glutine.

Perché fare l'autolisi?

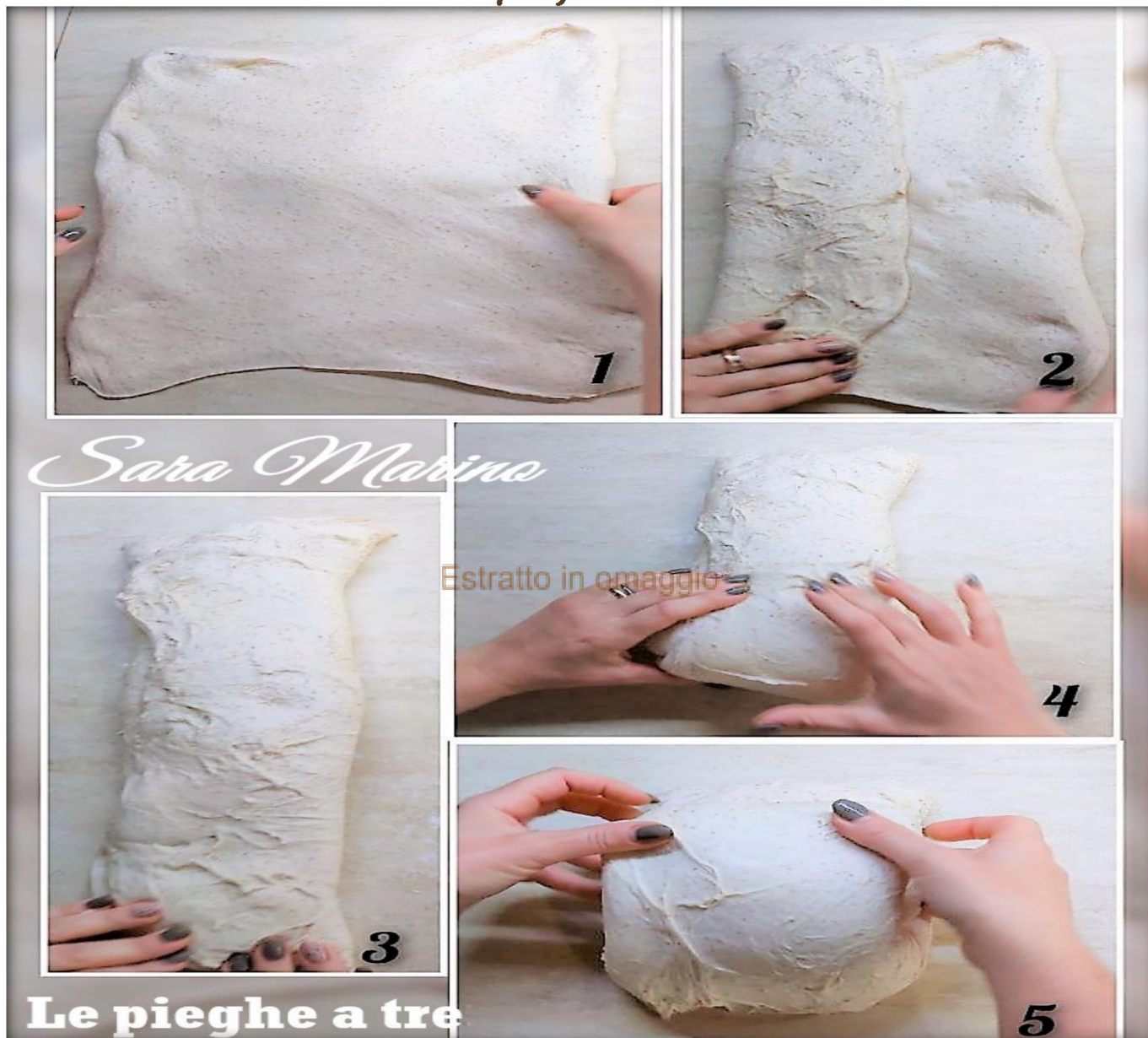
Per più di una ragione. I lieviti si cibano di zuccheri, e con l'autolisi la quantità di zuccheri aumenta naturalmente. Quindi la lievitazione inizierà velocemente e sarà più intensa. L'impasto risulterà più alveolato, più voluminoso e più morbido. La maglia glutinica sarà avviata prima del processo meccanico, ovvero prima di iniziare ad impastare. I tempi di lavorazione dell'impasto saranno sensibilmente abbreviati, con un'incordatura più facile da raggiungere (incordatura = la formazione della maglia glutinica che avviene nell'impasto e ciò lo rende elastico). L'impasto alla fine risulterà più liscio, più omogeneo e più compatto. Aumento della conservabilità del prodotto finale.

L'autolisi è dunque una procedura che utilizzo e che ti consiglio per questi motivi:

- ❖ Migliora la lievitazione
- ❖ Facilitare il procedimento, diminuendo i tempi di lavorazione
- ❖ Migliore alveolatura
- ❖ Maggiore sofficità della mollica e si conserva più a lungo
- ❖ Maggiore digeribilità

Pieghe, Laminazione, Pirlatura, Puntata, Staglio, Formatura e Appretto

Le pieghe a tre



Continuando nella preparazione di un qualsiasi lievitato, dopo aver creato un ottimo impasto seguendo i consigli del capitolo precedente, è necessario lavorarlo manualmente e farlo lievitare. Questa seconda parte del processo di panificazione è molto importante dato che influisce pesantemente sulla qualità finale del prodotto finito.

La formatura del pane in 16 step



Si può quindi procedere con la formatura, ovvero dare la forma ad ogni panetto. In questa fase si otterrà la forma precisa del prodotto finale. Durante questo processo è possibile, ma non sempre consigliato, fare un altro giro di pieghe per fornire migliori caratteristiche strutturali all'impasto. Chiudi bene la parte dove si sono effettuate le pieghe, se

1 Tagli sul Pane



I tagli sul pane permettono un maggior sviluppo dell'alveolatura del pane. La massima espansione del pane avverrà in forno durante la cottura. In cottura, la superficie del pane è la prima a seccarsi, in mancanza dei tagli, dato che l'interno deve ancora espandersi, il pane si crepa alla base o lateralmente un po' a caso. In tal modo la mollica restando più compressa dalla crosta risulterà più compatta. Se invece pratichiamo i tagli alla superficie del pane, faciliteremo lo sviluppo in altezza della mollica andando a produrre l'alveolatura desiderata. I tagli vanno fatti appena prima di infornare il pane, dopo averlo messo in teglia, o nella pentola o nella pietra refrattaria per la cottura. Questo perché se lo facessimo prima, con la lievitazione il pane si appiattirebbe invece che svilupparsi in altezza. Ti consiglio di infarinare leggermente la superficie appena prima di praticare i tagli, così al termine della cottura, il contrasto dato dalla farina, la crosta scura, daranno un bellissimo effetto decorativo. Ci sono diversi tipi di taglio, sia di base che per decorare il pane.

Tagli paralleli alla superficie

Come per le baguette, tagli laterali, tagli obliqui, a croce e via scorrendo. Al taglio va data una leggera inclinazione, cercando di penetrare in profondità ma senza esercitare un'eccessiva pressione. Per

Tecniche di Cottura del Pane



La fase di cottura è un passaggio fondamentale per riuscire a realizzare degli ottimi lievitati. Aver preparato un impasto perfetto non servirà a nulla se poi lo si brucia in forno. Ecco di seguito le varie tecniche di cottura del pane.

➤ **Cottura Standard**

Prima di infornare preriscalda il forno a 250°. In linea generale metti sulla teglia il pane, posizionalo nel ripiano centrale e cuoci a 240° per 30 minuti e a 220° per altri 20 minuti. **Nota:** i tempi sono indicativi, variano in base alla quantità di impasto e al forno usato.

➤ **Cottura in Pentola**

La Cottura della Pizza



La cottura della pizza é fondamentale per avere un ottimo risultato finale. Possiamo aver fatto un impasto eccezionale ma se sbagliamo la cottura *'Che Delusione'*, non é vero? Esistono vari modi per cuocere la pizza in casa, in teglia, sulla pietra refrattaria, fornello per pizza, *Forno Pizza Ferrari* e la cottura combinata padella/grill. Per cuocere una buona pizza in casa, é importante abbreviare i tempi di cottura per far si che il condimento non si secchi.

➤ **Pizza in teglia:** nel forno di casa ti consiglio di procedere in questo modo: preriscalda il forno alla massima temperatura (di solito é 250°) quando il forno é ben caldo, metti dentro la teglia con la pizza condita con solo pomodoro ad altezza medio/bassa (nel primo ripiano partendo dal basso) per 12 minuti circa. Trascorso questo tempo, aggiungi alla pizza il resto degli ingredienti ed inforna ad altezza medio/alta (nel

Crea Il Lievito Madre



Segue è il procedimento semplice e corretto per creare il tuo lievito madre, (sono convinta che anche tu gli darai un nome (il mio si chiama Fiocco...) e lo tratterai come un “bimbo”. Vedrai inoltre che seguendo queste brevi istruzioni, nel giro di poco tempo sarai in grado di portare avanti il lievito e tenerlo sempre rinfrescato e pronto al tuo servizio in cucina. Se vuoi produrre il lievito madre hai davanti tre opzioni: **solido, semisolido e liquido**. Anni fa ho iniziato col lievito solido, questa ricetta però richiede un livello maggiore di impegno in termini di ‘gestione del lievito’ e una maggiore difficoltà rispetto agli altri lieviti. Poi ho usato anche il lievito madre liquido, e da ormai oltre un anno sto usando il lievito semisolido. La caratteristica principale che mi spinge a consigliartelo è la maggiore stabilità intrinseca del semisolido, inoltre

per quanto riguarda le ricette puoi usarlo senza dover fare alcuna modifica alla ricetta. Se riporta ad esempio 150 gr di lievito madre puoi usare 150 gr di semisolido, dato che la differenza in termini di idratazione è davvero minima. Mentre se usi il lievito liquido dovrai fare delle piccole modifiche alle ricette. Per questo motivo più avanti trovi il capitolo sulle conversioni del lievito. Se sei alle prime armi quindi ti consiglio di iniziare col lievito madre semisolido.

Nota: il lievito madre è vivo, è composto da milioni di microrganismi che per vivere hanno necessità, come tutti gli esseri viventi, di nutrimento. Principalmente tali microrganismi si cibano degli zuccheri presenti nella farina. Per tale motivo, quando acquisti la farina, controlla l'etichetta. Puoi usare qualsiasi tipo di farina, l'importante è che abbia un livello di zuccheri il più alto possibile. Questo valore lo trovi nel campo "carboidrati" alla voce 'di cui zuccheri', come ad esempio la Manitoba.

Strumenti necessari (i link nella versione digitale rimandano sulla pagina del prodotto di Amazon)



Abbiamo bisogno di (link cliccabili nella versione digitale)

- 👉 **Set di 3 Barattoli** per il lievito Madre in Vetro Impilabili
- 👉 **Raschietto/Tagliainpasta** multiuso, in acciaio inox
- 👉 **Bilancia digitale da cucina**
- 👉 <https://amzn.to/3EoRO40>
- 👉 **Carta da forno riutilizzabile** lavabile in lavastoviglie
- 👉 **Termometro da Cucina**
- 👉 **Cestino di lievitazione**

👉 **Taglierino per Pane** per fare i tagli sul pane (fondamentali per aiutare il pane a lievitare correttamente durante la cottura in forno) e per le decorazioni.

👉 **Guanti da forno**

👉 **Pellicola alimentare** per coprire l'impasto

👉 **Cuffia da doccia** riutilizzabile infinite volte solo per gli impasti

👉 **Spatola in plastica** (Marisa)

👉 **Mestoli di legno**

Planetaria consigliata: G3Ferrari IMPASTATRICE PLANETARIA >
Planetaria

Estratto in omaggio

Domande e Risposte sul Lievito Madre



1. Se la ricetta che devo fare riporta 150 grammi di lievito madre, come devo procedere?

Questa è la formula per rinfrescare la dose corretta di lievito:

150 (i grammi totali richiesti dalla ricetta) / 5 = 30 che è la parte di acqua. 30 x 2 = 60 (la quantità di lievito più la farina da usare per il rinfresco).

- ❖ 30 ml di acqua
- ❖ 60 gr di lievito
- ❖ 60 gr di farina

Occorre rinfrescare:

- ❖ Prendi 60 gr dal cuore del lievito
- ❖ Aggiungi 30 ml di acqua e mescola bene
- ❖ Aggiungi 60 gr di farina lavoralo e lascia raddoppiare il volume
- ❖ Avrai ottenuto i tuoi 150 gr di lievito rinfrescato

2. La ricetta prevede 150 gr di lievito madre solido ma io ho il lievito madre liquido, come devo correggere la ricetta?

Devi modificare la quantità del licoli, il peso di farina e dell'acqua perché altrimenti andresti a cambiare l'equilibrio della ricetta e la percentuale dell'idratazione, in sostanza sarebbe un'altra ricetta.

Licoli: se ad esempio (impara il calcolo) la ricetta prevede 150 gr di lievito madre su 500 gr di farina dovrai fare: Li.Co.Li: $\frac{150}{3}=50 \times 2=100$ gr (è la quantità di Li.Co.Li che userai).

Farina: $150-100=50$ gr (quantità di farina da aggiungere alla ricetta).

Acqua: se la ricetta prevede 400 ml di acqua devi ridurre del 6%, quindi 25 ml meno = 375 ml per questo esempio.

3. La ricetta prevede 150 gr di lievito madre solido ma io ho il lievito madre semisolido, come devo correggere la ricetta?

In questo caso se volessimo fare i tecnici, dovremmo adattare la ricetta, ma dato che il lievito semisolido varia di poco le percentuali in gioco, e in base all'esperienza mia e di quelli che lo usano, posso dirti di lasciare invariata la ricetta fornita.

4. Cosa devo sapere prima di iniziare a seguire le tue ricette?

Misura gli ingredienti: nel misurare gli ingredienti, è consigliabile iniziare usando precisamente le quantità riportate nelle ricette in modo evitare errori superflui. Questo perché nella panificazione devi seguire le quantità indicate, altrimenti rischi di ottenere risultati poco piacevoli. Siamo di fronte alla giusta calibrazione dei vari ingredienti e non puoi permetterti di sbagliare.

Miscelazione: inizia sempre con la quantità di farina necessaria e aggiungi l'acqua gradualmente fino ad ottenere la giusta consistenza. Tieni presente che un impasto più umido è preferibile ad uno più secco. L'impasto dovrebbe solo unirsi in una palla che si stacca dal contenitore, ma deve anche rimanere umido.

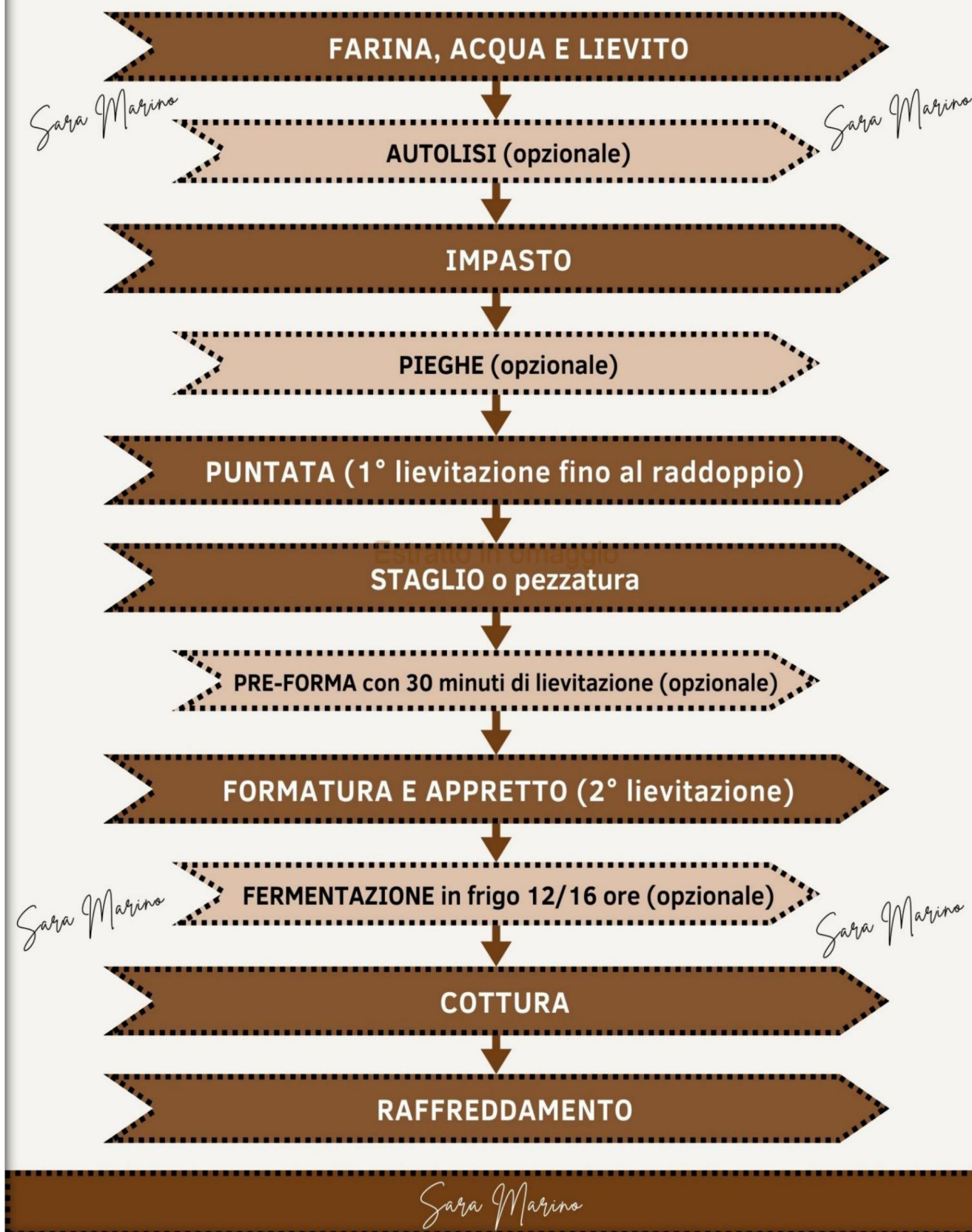
Lievitazione: la lievitazione è semplicemente dare il tempo e la forza necessari per far aumentare l'impasto grazie al lievito madre. Quindi, una volta che hai finito di impastare, mettilo sulla teglia da cottura che utilizzerai, coprilo con un tovagliolo di carta o uno strofinaccio. Posizionalo in un posto caldo per favorire la lievitazione (25°-28°C).

Rapporti degli ingredienti: il rapporto degli ingredienti può variare leggermente da ricetta a ricetta. In generale, ti consiglio di seguire le indicazioni che trovi in questo manuale, per evitare piccoli errori che potrebbero compromettere il risultato finale.

L'acqua: usa acqua imbottigliata perché non contiene cloro o altri elementi chimici. I microorganismi che compongono l'impasto sono sensibili agli agenti chimici. Oppure puoi usare acqua filtrata perché conserva dei minerali che aiutano a mantenere il composto sano. Se hai accesso solo all'acqua non filtrata, lasciala tutta la notte all'interno di un contenitore per permettere alla clorina di dissolversi.

Schema riassuntivo del processo di panificazione

IL PROCESSO DI PANIFICAZIONE PASSO PASSO



Le Ricette del Pane

Le prime ricette sono volutamente semplici da fare anche in giornata, più avanti ho preparato per te ricette sempre più impegnative ma dal risultato migliore. Divertiti!



Pane Facile Senza Impasto



Ingredienti dosi per una pagnotta da circa 600 gr:

- ❖ 225 gr di **farina 0**
- ❖ 150 di farina di semola di grano duro
- ❖ 250 ml di acqua a temperatura ambiente
- ❖ 85 gr di lievito madre preso al raddoppio (oppure 1 o 2 grammi di lievito di birra)
- ❖ 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

Pane in Padella



Ingredienti dosi per due panetti da 300 gr:
Estratto in omaggio

- ❖ 375 gr di **farina tipo 0**
- ❖ 130 ml di acqua
- ❖ 85 gr di lievito madre rinfrescato preso al raddoppio (o 1-2 gr di lievito di birra fresco)
- ❖ 135 gr di yogurt greco
- ❖ 5 ml di olio extravergine d'oliva
- ❖ 8 gr di sale fino

Procedimento:

1. In una ciotola sciogli il lievito nell'acqua.
2. Setaccia la farina in una ciotola capiente e aggiungi lo yogurt, l'olio e impasta.
3. Metti il sale alla fine e continua ad impastare ancora un po'.
4. Fai lievitare fino al raddoppio del suo volume iniziale.
5. Dividi l'impasto in 2 pezzi, forma dei panetti, coprili e lascia lievitare ancora fino al raddoppio.
6. Stendi i panetti con le mani e cuoci in una padella antiaderente con fondo spesso precedentemente preriscaldata.

Sfincione Palermitano



Ingredienti:

- ❖ 600 gr di **farina tipo 00**
- ❖ 180 gr di lievito madre rinfrescato preso al raddoppio (oppure 1 o 2 grammi di lievito di birra o per un risultato migliore ➤ prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”)
- ❖ 400 ml di acqua tiepida
- ❖ 6 gr di malto
- ❖ 55 ml di olio extravergine d'oliva
- ❖ 12 gr di sale fino

Per condire:

- ❖ 840 gr di pomodori pelati
- ❖ 400 gr di cipolle dorate
- ❖ 25 gr di pangrattato
- ❖ 120 gr di formaggio caciocavallo siciliano

- ❖ 90 gr di pecorino grattugiato
- ❖ 70 ml di acqua
- ❖ 50 ml di olio extravergine d'oliva
- ❖ 50 gr di acciughe sott'olio
- ❖ Origano q.b
- ❖ Sale fino q.b

Procedimento:

1. Dopo aver sciolto in acqua il lievito madre rinfrescato. Incorpora gradualmente la farina, lavora il tuo impasto e aggiungi il malto, versa l'acqua tiepida.
2. Lavora l'impasto fino ad ottenere un composto omogeneo, almeno per 15 minuti. Adesso aggiungi il sale e finisci di impastare bene.
3. Adesso è pronto per essere trasferito su un piano da lavoro infarinato.
4. A questo punto lavora bene l'impasto a mano, e forma una bella sfera, trasferisci quindi l'impasto in una ciotola e copri con la pellicola trasparente lasciando lievitare in forno spento con luce accesa per almeno 3 ore o fin quando non avrà raddoppiato di volume.
5. Durante la lievitazione pensa al ricco condimento per lo sfincione.
6. Monda e affetta la cipolla, in un tegame capiente metti la cipolla tagliata a rondelle con l'olio e cuoci a fiamma molto bassa aggiungi anche l'acqua per circa 10 minuti, a questo punto unisci i pelati. Correggi di sale e di pepe.
7. Lascia continuare a cuocere per altri 30 minuti circa, non dimenticando di mescolare ogni tanto per evitare che si bruci qualcosa. Appena il corposo sugo è pronto fallo raffreddare a temperatura ambiente. Dopo appena è freddo puoi metterlo in frigorifero.
8. Preparati il caciocavallo a cubetti e mettilo da parte. Prendi il pangrattato e in una padella tostalo aggiungendo l'olio, cuoci per 3-5 minuti. Assicurati di cuocere bene il pangrattato senza bruciarlo, altrimenti avrebbe un gusto amaro.
9. Ungi una bella teglia di 45x36 con dell'olio. Nel frattempo che l'impasto è raddoppiato di volume, versalo nella teglia. L'impasto dovrebbe essere morbido ed elastico, quindi aiutati con le dita per stenderlo tutto sulla teglia, livellando bene la superficie.
10. Lascia che lieviti per altri 30 minuti, sempre in forno spento ma con la luce accesa per dare un pochino di tepore.

11. Dopodiché riprendi la teglia e distribuisce il caciocavallo a pezzettini e il pecorino romano grattugiato, insieme ai filetti di alici a pezzettini scolati dall'olio di conservazione.
12. Adesso puoi aggiungere il sugo di pomodoro precedentemente preparato, con un cucchiaino di legno in modo da distribuirlo per bene.
13. Per finire cospargi l'origano e il pangrattato tostato.

Cottura: cuoci in forno preriscaldato a 200° per circa 55/60 minuti andando a controllare la cottura. Tira fuori la teglia dal forno adagia su un tagliere, dividilo a pezzi con la rotella, ed il vostro sfincione palermitano è pronto per essere gustato, servilo e buon appetito!

Estratto in omaggio

Le Mie Focacce: Focaccia Morbida



Muffin ai Mirtilli con Esubero



Sono super morbidi e deliziosi fatti con esubero di lievito madre, farina di farro integrale e mirtilli interi.

Dosi per 12 muffin

Ingredienti:

- ❖ 145 gr di **farina 00**
- ❖ 65 gr di **farina di farro integrale** (o farina integrale)
- ❖ 75 gr di esubero di lievito madre
- ❖ 3 gr cucchiaino di sale
- ❖ 100 gr di burro sciolto
- ❖ 150 gr di zucchero
- ❖ 100 gr di uova (2 uova grandi)
- ❖ 1 cucchiaino di lievito in polvere (4 g)

Panettone Tradizionale



- Dosi per un panettone da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti per il primo impasto:

- ❖ 185 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 70 ml di acqua
- ❖ 73 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”
- ❖ 36 ml di tuorlo prima dose
- ❖ 36 ml di tuorlo seconda dose
- ❖ 76 gr di burro
- ❖ 63 gr di zucchero semolato

Panettone Glassato



- Dosi per un panettone da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti per il primo impasto:

- ❖ 151 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 58 ml di acqua
- ❖ 60 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”
- ❖ 29 ml di tuorlo prima dose
- ❖ 29 ml di tuorlo seconda dose
- ❖ 62 gr di burro
- ❖ 52 gr di zucchero semolato

Panettone Glassato al Pistacchio



- Dosi per un panettone da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti del primo impasto:

- ❖ 200 gr di **farina grandi lievitati (W 380/400)**
- ❖ 77 ml di acqua

Panettone ai Frutti di Bosco



- Dosi per un panettone da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti del primo impasto

- ❖ 200 gr di farina **grandi lievitati (W 380/400)**
- ❖ 77 ml di acqua

Panettone con Gocce di Cioccolato



- Dosi per un panettone da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”

Pandoro Tradizionale



- Dosi per un pandoro da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti per il primo impasto:

- ❖ 240 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 70 ml di acqua
- ❖ 120 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”

Pandoro Glassato al Cioccolato



Estratto in omaggio

- Dosi per un pandoro da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti per il primo impasto:

- ❖ 240 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 70 ml di acqua
- ❖ 120 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”
- ❖ 53 gr di uovo

Colomba Tradizionale



- Dosi per una colomba da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti del primo impasto:

- ❖ 150 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 60 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”
- ❖ 55 gr di zucchero semolato
- ❖ 65 gr di burro di ottima qualità a pomata
- ❖ 60 ml di acqua
- ❖ Prima dose di tuorlo 30 ml, freddo di frigo
- ❖ Seconda dose di tuorlo 30 ml (per l'emulsione)

Colomba al Cioccolato



- Dosi per una colomba da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti del primo impasto:

- ❖ 160 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 65 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”
- ❖ 55 gr di zucchero semolato
- ❖ 65 gr di burro di ottima qualità a pomata
- ❖ 63 ml di acqua
- ❖ Prima dose di tuorlo 32 ml, freddo di frigo
- ❖ Seconda dose di tuorlo 32 ml (per l'emulsione)

Colomba al Pistacchio



- Dosi per una colomba da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti del primo impasto:

- ❖ 160 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 65 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”
- ❖ 55 gr di zucchero semolato
- ❖ 65 gr di burro di ottima qualità a pomata
- ❖ 63 ml di acqua
- ❖ Prima dose di tuorlo 32 ml, freddo di frigo
- ❖ Seconda dose di tuorlo 32 ml (per l'emulsione)

Colomba Glassata ai Frutti di Bosco

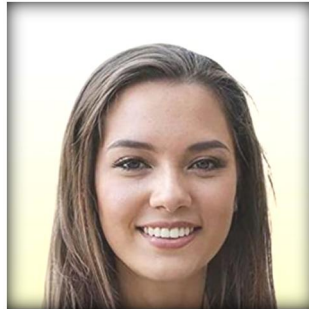


- Dosi per una colomba da 1 kg o 2 da 500 grammi
- **Non hai il lievito madre?** Prepara la biga, **approfondimento** nel capitolo “Alternativa al lievito madre”
- **Se hai il lievito madre liquido** trasformalo in lievito madre solido segui la procedura del capitolo “Conversione dei lieviti”

Ingredienti del primo impasto:

- ❖ 160 gr di **farina grandi lievitati W 380/400**
- ❖ 65 gr di lievito madre solido pronto, vedi il capitolo “Rafforza il tuo lievito madre”
- ❖ 55 gr di zucchero semolato
- ❖ 65 gr di burro di ottima qualità a pomata
- ❖ 63 ml di acqua

Maggiori Informazioni sull'Autrice



Sara Marino grazie alla cara nonna Lina, che le ha tramandato e trasferito tutta l'esperienza, l'amore, la passione per la cucina e le migliori ricette di famiglia, si distingue per le sue doti culinarie, in modo particolare sulla creazione e gestione del lievito madre e sugli impasti in generale. La sua passione per la scrittura la spinge a diffondere le sue conoscenze teorico pratiche. Sara Marino ti invia ad entrare nel **Gruppo Facebook LIEVITO MADRE: scopri i consigli i trucchi e le ricette** di cui è la fondatrice, per ottenere anche tu dei lievitati eccellenti!

Estratto in omaggio

Sito web ufficiale www.toplibri.it, scansiona il Qr-code per accedere:



Il Blog ufficiale www.toplibri.it/blog, scansiona il Qr-code per accedere:



Vuoi conoscere le altre opere di Sara Marino?

Clicca qui >> Pagina Autrice su Amazon

Non perdere le sue ultime opere:

1- Il Manuale del Pane >> Clicca qui per acquistarlo su Amazon

2- L'Arte del Pane e del Lievito Madre >> Clicca qui per acquistarlo su Amazon

3- Lievito Madre: L'Arte del Panificare Facilmente!

4- Lievito Madre: Svelati i Segreti della Panificazione con Il Grande Libro di Consigli e Ricette per Realizzare il Pane, la Pizza e i Dolci Come una Volta. La Guida Definitiva!

5- Ricettario Da Scrivere per Pane, Pizza e Dolci

6- Dieta Risveglia Metabolismo: Raggiungi Finalmente il Tuo Peso Forma Mangiando e

Restando in Salute Grazie ai Cibi Brucia Grassi e al Piano Nutrizionale di 3 Settimane Le Migliori Ricette **Dimagranti**

7- Dieta Sirt: La Dieta del Gene Magro che Risveglia il Metabolismo e Brucia i Grassi. Ricette Esclusive Facili e Veloci!

8- Dieta Chetogenica: Guida Esclusiva Per Perdere Peso e Bruciare Grassi in Salute. Le Migliori Ricette Per Tutti i Gusti

9- Dieta Chetogenica & Dieta Sirt 2 IN 1: Le Migliori Diete Brucia Grassi che Risvegliano il Tuo Metabolismo. Tante Ricette Esclusive Facili e Veloci.

Ha fondato il Gruppo Facebook, clicca qui per avere libero accesso >>

LIEVITO MADRE Scopri i Consigli i Trucchi E le Ricette.

Grazie di cuore per avere acquistato il mio libro. Ci ho lavorato davvero molto, ho perfezionato le ricette che puoi provare senza alcuna perplessità, fidati di me come già migliaia di cari lettori stanno facendo. Ti invito gentilmente a lasciare una recensione, è molto importante per me e per i potenziali acquirenti.

Sara Marino

Estratto in omaggio



La panificazione spiegata in modo semplice ed esaustivo per tutti! Saprai subito cosa e come fare ogni passaggio, nello specifico ecco cosa ti spiego:

Tre ricette per creare da zero il lievito madre: Lievito Solido, Lievito Semisolido (novità spettacolare e molto stabile) e Lievito Liquido.

- **La guida completa sulla gestione del lievito madre**
- **Domande e risposte sul lievito madre**
- **I prefermenti con lievito di birra**
- **Nuove ricette a breve e a lunga lievitazione**
- **Pani alveolati e speciali (anche dolci)**
- **Pizze classiche e contemporanee**
- **Focacce alveolate**
- **Grandi lievitati (Panettone, Pandoro e Colombe)**
- **Ricette dolci e salate con esubero di lievito madre**

Sara Marino