



## **pastamadrine & friends**

### **Ho la pasta madre! E ora cosa faccio?**

La tua dose di PM pesa 40 grammi; puoi conservarla in frigo per massimo una settimana, o a temperatura ambiente per un paio di giorni. Qualunque modalità tu scelga, per ottenere una quantità sufficiente per panificare, devi fare almeno 2 rinfreschi.

#### **• Come si fa un rinfresco?**

Impasta la tua dose con stessa quantità di farina (40 g) e metà di acqua (20 g) a temperatura ambiente; lasciala riposare in luogo tiepido finché si "gonfia" (per raddoppiare di volume in genere servono 3-4 ore).

Il giorno successivo, impasta la tua PM (che ora peserà 100 g) con 100 g di farina e 50 di acqua; lasciala riposare.

Il giorno seguente avrai ottenuto 250 g di PM. Ricordati di lasciarne sempre 40-50 g. da parte da utilizzare in seguito.

Se 200 g. non sono sufficienti, fai un ulteriore rinfresco, se no.....ci siamo! Ora puoi prelevare la quantità necessaria per il pane e conservare il resto in frigo.

#### **• Ricorda le regole auree:**

1) il rinfresco va effettuato con una quantità di farina pari al peso della PM e acqua pari a metà del peso della PM;

2) la PM si conserva al massimo una settimana se in frigo, al massimo un paio di giorni se fuori dal frigo – dopo di che va rinfrescata.

*...Buon pane!*