

## Io cucino a casa...

Dietista Nutrizionista: Maria Giovanna Urso  
[Facebook.com/Dottssa-Urso-Maria-Giovanna-Dietista](https://www.facebook.com/Dottssa-Urso-Maria-Giovanna-Dietista)



*Lavora come libero professionista a Messina e Roccalumera (ME). Collabora con una psicologa nel trattamento dei DCA e nella promozione di progetti teorico-pratici di cura di alimentazione e psiche. Socio fondatore dell'associazione scientifico-culturale ADAMO aps (Associazione Disturbi Alimentari Metabolici e Obesità), che nasce con lo scopo di dare una corretta divulgazione scientifica in ambito di alimentazione ed ecosostenibilità ambientale.*

### I consigli dell'esperto:

La preparazione del lievito madre necessita di tanta cura e pazienza. Il tempo di preparazione di un buon lievito madre sarà di circa un mese. Il lievito madre ottenuto si dovrà conservare in un contenitore ermetico (preferibilmente in vetro) in frigo, in modo da rallentarne la fermentazione, ricordare di rinfrescarlo ogni settimana con acqua e farina in modo da mantenere il lievito attivo.

La pasta madre è un essere vivente: è un impasto di farina e acqua dove proliferano lieviti e batteri, fondamentali per la lievitazione. Coinvolgete i bambini stimolandoli a ricordare di prendersi cura di quello che può definirsi un alimento vivente. Potrete segnare sul calendario il giorno del “rinfresco” in modo da non dimenticarlo.

### LIEVITO MADRE

#### Ingredienti (per 300g di lievito) e attrezzature:

Farina 0 o macinata a pietra 200g  
Acqua 100g



#### Preparazione:

Impastare la farina con l'acqua fino ad ottenere un panetto non appiccicoso. Riponete l'impasto in un contenitore coperto, per circa 48 ore. Appena l'impasto risulterà lievitato sarà possibile iniziare con i rinfreschi.

Il lievito dovrà essere rinfrescato ogni settimana aggiungendo ogni volta all'impasto la stessa quantità di farina utilizzata la prima volta e l'acqua.

Quando il lievito sarà pronto per essere utilizzato, prenderne circa 150-200g per procedere alla panificazione. Far sciogliere il lievito in acqua tiepida, preparare una pastella con della farina (circa 200g), impastare il tutto e lasciar riposare l'impasto coperto per tutta la notte (noterete che sarà aumentato di volume e si saranno formate delle bollicine a “nido d'ape”).

La mattina prendere l'impasto lievitato, lasciandone un pezzetto da parte (in modo da avere lievito disponibile per le volte successive), impastare con la restante farina ed i restanti ingredienti per la panificazione.

Pane e pizza avranno un sapore unico e saranno molto più digeribili!



Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)