

## Pane senza impasto con lievito madre

Scritto da Elena Dal Prà

Venerdì 26 Ottobre 2012 13:54 - Ultimo aggiornamento Sabato 27 Ottobre 2012 13:56

---



Il pane che ultimamente piace di più in casa è sicuramente quello senza impasto, il cosiddetto "pane per pigri" per chi non ha voglia di impastare (anche se è un ottimo anti stress!). La ricetta a cui mi sono ispirata è [qui](#) : si chiamano "stecche di Jim Lahey". Una prima ricetta apparve nel 2006 sul NYTimes. Jim Lahey propone la sua [ricetta](#) senza impasto come una novità del settore della panificazione: lui è un panettiere di Manhattan che afferma che un non-impasto ad alta idratazione (43%) può essere lasciato a maturare a 70 gradi Fahrenheit, (circa 21-22 gradi celsius) dalle 14 alle 20 ore: gli ingredienti non vengono impastati ma solo mescolati sommariamente con un cucchiaio, semplicemente il trascorrere delle ore farà maturare e lievitare la massa.

Il non-impasto viene poi ribattuto su un piano molto infarinato e vengono praticate delle pieghe, cioè degli avvolgimenti della pasta su se stessa per facilitare la formazione di una buona alveolatura (i buchi del pane per intenderci). Il pane poi viene lasciato a lievitare altre due ore nel canovaccio infarinato. Viene cotto poi in forno dentro una pentola con il coperchio che è stata ben riscaldata alla massima temperatura, questo gli assicura una crosta molto croccante.

Per ottenere le stecche l'impasto viene tagliato in filoncini, spennellato di olio extravergine di oliva, cosperso di sale grosso e adagiato sulla leccarda del forno caldissima. In risultato è quello della foto, un pane morbidissimo dentro, croccante fuori, con tantissimi buchi. Gustosissimo e perfetto per i panini della merenda. Un po' meno per spalmare la marmellata, per la quale bisognere tagliarlo nell'altro verso ;). Per le stecche che vedete nella foto ho usato quasi tutta farina 00 fior fiore del Mulino Moras di Trivignano, vicino a casa mia e poca manitoba sempre dello stesso mulino. Ho mescolato gli ingredienti la sera, ho lasciato lievitare tutta la notte in frigo, ho tirato fuori la ciotola al mattino e cotto nel tardo pomeriggio.

Ecco un bel [video](#) di Jim Lahey nella sua panetteria di Manhattan che insegna come fare il suo pane a casa, lui parla di lievito di birra, nella mia ricetta invece ho utilizzato il lievito madre liquido.