

La preparazione del Lievito Madre

Cos'è il lievito naturale, detto anche lievito madre?



Il lievito madre è un impasto a base di farina, acqua e zuccheri che mescolati tra loro e rinfrescati con costanza, fermentano spontaneamente. Questa fermentazione ha come effetto visibile la produzione di anidride carbonica che fa aumentare il volume dell'impasto producendo delle bolle interne. Così, semplicemente, proseguendo con i rinfreschi e portando tanta pazienza, nasce il lievito madre.

Che cosa sono i "rinfreschi"?

I rinfreschi non sono altro che dei rabocchi di farina e acqua all'impasto base dal quale si sottrae una parte. In sostanza ogni volta che si procede a un rinfresco, si toglie la metà dell'impasto e si aggiunge della nuova acqua e farina. Si rimescola il tutto e si lascia nuovamente riposare.

Ecco la procedura per la produzione casalinga del lievito madre:

- ✓ **200 g di farina**
- ✓ **90 g di acqua**
- ✓ **1 cucchiaio di olio d'oliva EV**
- ✓ **1 cucchiaio di miele**

Perché il miele? Perché i microorganismi che si formano nel lievito ci cibano, per riprodursi, proprio degli zuccheri contenuti nell'impasto.

Come si procede:

Impastare tutti gli ingredienti a mano o nella macchina del pane. Mettere poi questo panetto in un contenitore con coperchio e lasciare riposare l'impasto a una temperatura di circa 22-25° per due giorni. L'inverno, con i riscaldamenti accesi nelle nostre case, è il periodo ideale per questo lavoro siccome in casa c'è di solito questo range di temperatura. Una volta trascorsi i due

giorni osservate l'impasto (dovrebbe essere raddoppiato di volume e avere un profumo acido di lievito, ma non sgradevole).

Quindi, rinfrescare l'impasto:

Prendere 100 g dell'impasto ed aggiungervi 100 g di farina e 45 g di acqua a temperatura ambiente. Mescolare bene e richiudere il contenitore. Lasciare riposare altri due giorni. Trascorsi questi due giorni rinfrescare nuovamente il lievito nello stesso modo: 100 g di farina e 45 g di acqua. Questa volta però, porre in frigo l'impasto e riprenderlo dopo 5 giorni. Trascorsi 5 giorni rinfrescare ancora allo stesso modo. Una volta fatta questa operazione altre due volte (per un minimo, dunque, di 15 giorni) si potrà utilizzare il lievito per fare pane, brioche, panettoni, ecc.

Quando utilizzate il lievito madre per panificare ne dovrete inserire circa un terzo rispetto alla farina, quantità che aumenta lievemente se utilizzate farine integrali che lievitano meno facilmente (oppure optare per tempi di lievitazione più lunghi). Quindi, utilizzate per esempio 300 g del lievito madre per ogni kilo di farina, tenendo conto che 150 g del lievito madre equivale a circa 25 g del lievito di birra. Una lievitazione di un impasto fatto col lievito madre richiede

circa 12-15 ore. Prima di utilizzare il vostro lievito per preparare il pane, prendete la quantità richiesta del lievito madre e lasciatelo fuori del frigo nel contenitore chiuso nel posto caldo e buio per 24 ore.

Se ne prende una parte e con l'altra si procede ai rinfreschi fino a... quando volete, perché il lievito madre è... per sempre!

