

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Lievito madre

DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **molto basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Il lievito madre è un impasto fermentato, un vero e proprio terreno di coltura dove convivono in equilibrio batteri lattici e lieviti. Con il lievito madre, o pasta madre come la chiamo alcuni, potrai ottenere dei prodotti più fragranti, che si conservano più a lungo e che risultano più digeribili grazie al processo di fermentazione più lungo rispetto al più comune lievito di birra.

Il lievito madre può essere solido o in coltura liquida (licoli), ognuno con le sue caratteristiche e peculiarità, ma sostanzialmente sono lo stesso prodotto che differisce principalmente sulla gestione dei rinfreschi. Il mio consiglio è quello di provare prima uno e poi l'altro, cercando di capire quale sia adatta meglio alle proprie necessità.

Se ti interessano alcune ricette per utilizzare il lievito madre ti consigliamo di guardare:

[Pane con il lievito madre](#)

[Pizza napoletana con il lievito madre](#)

[Pizza con il lievito madre](#)

[Pan brioche con pasta madre](#)

PER LO STARTER

FARINA TIPO 1 150 gr

ACQUA 140 gr

PER IL PRIMO RINFRESCO

STARTER 50 gr

FARINA TIPO 1 150 gr

ACQUA 50 gr

PER GLI ALTRI RINFRESCHI

LIEVITO 100 gr

FARINA TIPO 1 100 gr

ACQUA 50 gr

PREPARAZIONE

1 Per fare il lievito madre servono solo farina e acqua.

Comincia, preparando lo starter: versa la farina in un barattolo poi aggiungi l'acqua e mescola.

Togli la guarnizione dal coperchio, per non creare un ambiente anaerobico e chiudi il barattolo. Lascia lo starter a temperatura ambiente per 48 h.





2 Dopo queste prime 48h, ci sarà sicuramente stata un'attività fermentativa, controlla non sia presente muffa in superficie ma solo bollicine e che ci sia un'odore acetico, ma non sgradevole.

Rimuovi un pò di composto dalla superficie e versa un pò di starter in un altro barattolo. Aggiungi pari peso di farina e di acqua. Mescola e lascia di nuovo a temperatura ambiente per 48h.





3 Come in precedenza, controlla che non ci sia muffa in superficie e rimuovi il primo stato.

Pesa lo starter e rinfresca con rapporto 2:2:1, cioè con pari peso di farina e la metà dell'acqua rispetto al peso della farina. Impasta il tutto per qualche minuto e poi lavoralo per bene sul piano.





- 4 Dopo averlo lavorato bene sul tavolo, forma una pallina e riponila in un barattolo più grande. Incidi una croce con un coltellino infine lascia per 24h a temperatura ambiente.





5 Procedi con il secondo rinfresco: Rimuovi la crosta superficiale e utilizza solo il cuore del lievito.





6 Pesalo, rinnova con le stesse proporzioni dell'ultima volta 2 parti lievito, 2 parti farina, 1 parte acqua. E impasta





7 Impasta bene anche lavorandolo sul piano. Poi forma una pallina, mettila nel barattolo e incidi una croce in superficie.

Ripeti il rinfresco per almeno 10 giorni prima di utilizzare il lievito per panificare.

Questo farà sì che l'equilibrio della flora batterica si ottimizzi in modo da avere risultati sempre migliori.



COME SI USA?

Per utilizzare il lievito madre negli impasti, prima di tutto va rinfrescato e lasciato almeno raddoppiare di volume. Bisogna quindi calcolare la quantità di lievito necessaria durante la fase di rinfresco, per evitare di rinfrescarne troppo o troppo poco.

Ad esempio: Ho 250 g di lievito madre in frigorifero e ne devo usare 125 g per l'impasto.

Tolgo la crosta superficiale e prelevandone solo il cuore, e diciamo che sono 150 g.

Rinfresco i 150 g di lievito con rapporto 2:2:1, cioè 150 g lievito, 150 g farina, e 75 g acqua.

Otengo così 375g di lievito rinfrescato

Ne tengo 250g come madre,

E gli altri 125 g li lascio lievitare fino almeno al raddoppio prima di utilizzarli nell'impasto.

Per quanto riguarda la quantità, in linea di massima, se l'impasto da fare non è un impasto "pesante" con uova e molti grassi, non eccedere oltre al 25% di lievito sul peso totale dell'impasto.