

Il Lievito Madre (*appunti aggiornati al 25 luglio 2015*)

Premessa

Il lievito madre può avere diversa consistenza: liquida, semi-liquida o densa.

Nell'utilizzo del lievito madre conta molto l'esperienza perché ogni lievito ha la sua personalità e nella resa incidono fattori diversi: dalla temperatura ambientale, al tipo di farine utilizzate, alla durezza dell'acqua, solo per citarne alcuni.

Rinfrescare, cioè mantenere in vita il lievito madre

Il lievito madre è un microcosmo di lieviti e batteri diversi che va nutrito. Il rinfresco è la tecnica con cui lo si alimenta e mantiene vitale. Va eseguita da un massimo di una volta al giorno ad un minimo di una volta ogni 10-15 giorni (se lo dimenticate, prima di buttarlo provate a rinfrescarlo. In nota spiego quando si può fare).

Più passa il tempo più il lievito acquista acidità. Per abbassare l'acidità, e nello stesso tempo rivitalizzare il lievito, è consigliato fare 2 o 3 rinfreschi ravvicinati. Più si rinfresca più il lievito acquista forza.

Dosi

Per avere una consistenza piuttosto soda utilizzo la seguente proporzione:

2 parti di lievito = 1 parte di acqua tiepida = 2 parti di farina

(esempio: per 100 grammi di lievito si usano 50 gr di acqua tiepida e 100 grammi di farina)

Tecnica:

Si pesa il lievito madre e lo si mette in una terrina.

Si unisce l'acqua tiepida e si stempera il lievito facendolo sciogliere.

Si unisce la farina fresca e si mescola fino a formare un panetto dalla consistenza soda ma appiccicosa. Io uso una piccola frusta per mescolare il tutto.

Non è necessario lavorarlo a lungo.

Si mette in un contenitore pulito (io uso dei barattoli che poi chiudo e metto in frigo), e si lascia riposare in un luogo al riparo da correnti d'aria e a temperatura compresa fra i 18 e i 25 gradi circa fino a che non ha raddoppiato il suo volume. Per rallentare un poco la maturazione si può mettere il barattolo direttamente in frigorifero dopo il rinfresco (io, se non lo devo usare in tempi ravvicinati al rinfresco, faccio così). Aldo Bongiovanni, rileva, però, che così facendo si ha una fermentazione prevalentemente acetica, mentre per favorire una fermentazione lattica occorre lasciare il barattolo fuori dal frigorifero per alcune ore.

Note:

Ricette sull'uso del lm su <https://prospettivaz.wordpress.com> (sezione le mie ricette)

- ✓ Per il rinfresco si usa solitamente una farina bianca tipo 0. Io uso la farina manitoba, particolarmente ricca di glutine e indicata per le paste lievitate. Ottima se di tipo biologico. Si possono, però, anche usare farine diverse. Io ho provato con farro e integrale, ma alla fine scelgo la 0 perché ho risultati migliori.
- ✓ Mentre per le farine non ho notato grosse differenze, l'unica cosa a cui fare attenzione è l'acqua: non deve essere clorata (che se no anziché nutrirli li ammazzate, i batteri). Per questo in rete trovate sempre l'indicazione di usare l'acqua minerale delle bottiglie. Io uso l'acqua del rubinetto, ma sono fortunata a vivere in un posto dove l'acqua è molto mineralizzata e con pochissimo cloro (ah, l'acqua di montagna).
- ✓ La temperatura costante è necessaria per favorire la lievitazione. È ottimale una temperatura compresa tra i 18 e i 25 gradi (il forno spento è un luogo particolarmente adatto). Se la temperatura è al di sotto dei 18 gradi la lievitazione è più lenta mentre se supera i 25 gradi è più veloce.
- ✓ Dopo il rinfresco non chiudere subito il contenitore in cui si è messa la pastamadre a lievitare ma coprirlo con un panno pulito o il tappo non avvitato.
- ✓ La pastamadre ha forza lievitante (potenza) sufficiente se si sviluppano in poco tempo grandi alveoli e cresce gonfiandosi. Il tempo in cui il lievito raddoppia il suo volume dipende dalla temperatura ambientale. Con l'esperienza ognuno impara a conoscere la sua pasta madre e a capirne la spinta lievitante.
- ✓ Si può giudicare la vitalità dei batteri dalla quantità di bolle d'aria (alveoli) presenti nell'impasto in fase di lievitazione.
- ✓ All'inizio del rinfresco l'impasto è molto appiccicoso ma continuando la lavorazione (pochi minuti, comunque) si stacca e si aggrega. Se proprio dovesse continuare ad appiccicarsi alle mani aggiungere un altro poco di farina oppure, meglio, usare 2 cucchiaini per metterlo nei barattoli.
- ✓ Per ottenere un lievito madre più liquido basta aumentare la dose di acqua. In quel caso lavorare con una forchetta o una frusta.
- ✓ Per aumentare la vitalità e la forza della pastamadre si può aggiungere durante il rinfresco un cucchiaino di malto (di qualsiasi tipo: orzo, riso, ...) oppure di zucchero o di miele.
- ✓ Se avete dimenticato in frigo il vostro lievito madre, prima di buttarlo provate a rianimarlo. Appena aperto avrò un odore fortemente acido, ma se non ha muffe oppure un odore cattivo di cibo andato a male, vale la pena provarci. Fate un primo rinfresco e poi, per diminuirne l'acidità se non dovesse ancora bastare fate un altro dopo 6 ore circa.

Conservare il lievito madre

Dopo il rinfresco e il successivo riposo (che va fatto a temperatura compresa fra i 18 e i 25 gradi circa), il lievito va riposto in frigorifero in un contenitore pulito a chiusura ermetica. Io utilizzo barattoli di vetro con tappi a vite, dove ripongo il lievito subito dopo il rinfresco e

Ricette sull'uso del lm su <https://prospettivaz.wordpress.com> (sezione le mie ricette)

nei quali lo faccio lievitare, senza più spostarlo fino a quando non lo utilizzo.

Prima dell'utilizzo è preferibile riportarlo a temperatura ambiente.

Nota: il lievito durante la fase di espansione aumenta di 3 - 4 volte il suo volume. Quindi riempite i barattoli per circa un terzo. Oppure, fate lievitare in un contenitore capiente e poi lo spostate in un barattolo per metterlo in frigo (sempre, però, senza riempirlo fino al bordo sennò uscirà dal barattolo, anche se questo è ben chiuso - provare per credere, ;D)

Utilizzare il lievito madre

La quantità di pastamadre che si utilizza dipende dai gusti e dai tempi di lievitazione. Indicativamente si utilizzano 300 grammi ogni chilogrammo di farina (ma si possono aumentare fino a 500 gr, oppure diminuire a 200 gr).

La quantità di pasta madre da utilizzare dipende dal tempo di lievitazione che si ha a disposizione. Più i tempi sono lunghi meno pastamadre si utilizza.

Il lievito madre si utilizza come il più conosciuto lievito di birra:

si stempera in acqua tiepida (a cui, volendo, si può aggiungere un cucchiaino di malto o zucchero) e poi si aggiunge la farina.

Si inizia a lavorare l'impasto e si aggiungono gli altri ingredienti (sale, olio, farine speciali).

Si lavora finché la pasta non si stacca dalle mani.

Un buon metodo prevede due fasi: nella prima si rinfresca nel modo detto prima la pasta madre e una volta raddoppiato di volume si uniscono al lievito gli altri ingredienti. Si lavora nuovamente l'impasto a lungo e poi si lascia riposare in luogo tiepido, coperto con un panno umido.

Devo sottolineare, però, che io preferisco usare il lievito madre già *maturo* (rinfrescato 2 o 3 giorni prima), ne metto un po' meno ma trovo che abbia più spinta lievitante rispetto a quello appena rinfrescato. Inoltre, ormai non lo stempero più prima, lo aggiungo a cucchiainate nell'impasto e mescolo il tutto. Anche in questo caso la vostra esperienza sarà determinante: ognuno trova la sua via. L'importante è non avere la preoccupazione di non riuscirci: l'ansia fa male al lievito madre! :D

Note:

- La pastamadre si può usare anche "pura" per fare delle frittelle cotte nell'olio bollente (tipo *pettole*) oppure diluita come pastella per friggere verdure o carni.
- Maggiore è la concentrazione di pasta madre in rapporto alla farina utilizzata maggiore è la possibilità che il prodotto finale risulti gommoso. Per eliminare questo inconveniente (se non piace) si può o aumentare la percentuale di acqua, realizzando un impasto più morbido, oppure lavorare più a lungo l'impasto, in modo da "rompere" i legami di glutine e permettere una lievitazione migliore.
- Le preparazioni che utilizzano il lievito madre rendono al meglio con tempi di lievitazione lunghi. Io ormai preparo tutto (pizze, focacce, pane) almeno il giorno prima e lascio l'impasto tutta la notte in frigo. Mi è capitato anche di lasciare l'impasto anche 2 giorni e il risultato è stato perfetto.

Ricette sull'uso del lm su <https://prospettivaz.wordpress.com> (sezione le mie ricette)

- Altro "trucchetto" per favorire la lievitazione di impasti con lievito madre è preparare impasti molto idratati (anche il 20% in più, a meno di indicazioni specifiche nelle ricette).