

## COME FARE IL LIEVITO MADRE

Il lievito madre è un semplice impasto di farina, acqua e zuccheri, acidificato dalla proliferazione di lieviti e batteri lattici che fanno fermentare il composto. I batteri producono CO<sub>2</sub> (anidride carbonica) e l'impasto si gonfia per effetto delle bollicine di aria che si formano all'interno

Gli **ingredienti** sono proprio pochi ma, per farlo, occorrerà **molta pazienza** (la preparazione durerà **14 giorni!**):

- 200 gr di farina tipo "0" o "manitoba"
- 90 gr di acqua di bottiglia (non di rubinetto che potrebbe contenere cloro)
- 1 cucchiaino di miele
- 1 vasetto di vetro con coperchio (stretto e alto sarebbe meglio)

### **NB:**

- Prendete due pacchi di farina e mescolatela e ... mi raccomando, dovete usare sempre quella...non dovete assolutamente cambiare tipo di farina!
- Ogni volta che rinfrescate il vostro lievito, dovete pulire il vasetto dai residui precedenti solo con acqua calda (mai con il detersivo che ucciderebbe i batteri!)

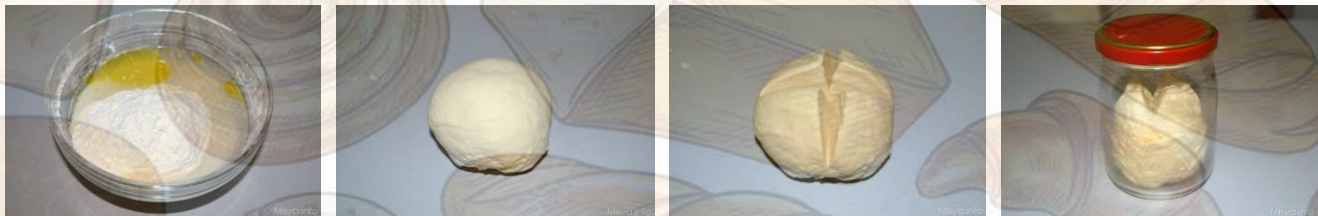
Una volta finito ricordati di dargli un nome perché vivrà per tanto tempo e sarà la base di tutte le tue pizze!  
Il mio si chiama "Ciccio" perché si gonfia molto!

### **PROCEDIMENTO:**

(scrivete tra le parentesi il giorno che iniziate e via via quelli successivi per non confondervi...il procedimento è veramente a prova di pazienza!!!!)

#### **1° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )**

Mettere in una ciotola la farina, l'acqua a temperatura ambiente e il miele.  
Impastare bene tutti gli ingredienti e formare un panetto bello sodo e omogeneo  
Incidere con una croce e mettere il composto nel vasetto di vetro.  
Chiudere con il coperchio e mettere a lievitare l'impasto a temperatura ambiente (26-28°C circa), lontano da spifferi d'aria o cambi improvvisi di temperatura, per **48 ore** (cioè 2 giorni)



#### **3° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )**

Dopo 48 ore l'impasto dovrebbe essere raddoppiato di volume ed avere un profumo acido di lievito.

Fare il **primo rinfresco** (\*):

mettere in una ciotola 100 gr di farina (mi raccomando ancora...sempre la stessa che avete usato per iniziare!), 45 gr di acqua a temperatura ambiente e 100 gr dell'impasto lievitato (il restante impasto andrà buttato).  
Lavorare l'impasto fino ad ottenere un panetto omogeneo, incidere a croce e metterlo a riposare ancora **48 ore** nel vasetto, lavato solo con po' di acqua e asciugato per bene.



#### **5° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )**

**NB:** da questo giorno in poi i rinfreschi vanno fatti ogni **24 ore** (cioè ogni giorno)

Anche questa volta dovrete trovare raddoppiato il composto

Fare il **secondo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e farlo riposare per altre **24 ore**.





### 6° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

Fare il **terzo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **24 ore**.

### 7° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

Fare il **quarto** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **24 ore**.

### 8° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

Fare il **quinto** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **24 ore**.

### 9° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

Fare il **sesto** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **24 ore**.

### 10° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

Fare il **settimo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **24 ore**.

### 11° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

**NB: da questo giorno in poi i rinfreschi vanno fatti ogni 12 ore (cioè 2 volte al giorno)**

Mattina: fare il **ottavo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.

Sera: fare il **nono** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.

### 12° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

Mattina: fare il **decimo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.

Sera: fare l'**undicesimo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.

### 13° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

Mattina: fare il **dodicesimo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.

Sera: fare il **tridicesimo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.



## 14° GIORNO ( \_\_\_\_\_ )

**Mattina:** fare il **quattordicesimo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.

**Sera:** fare il **quindicesimo** rinfresco:

prendere 100 g di impasto e impastarlo aggiungendo 100 gr di farina e 45 gr di acqua.  
Rimettere nel barattolo e anziché farlo riposare per **12 ore**.

A questo punto il lievito dovrebbe avere raggiunto la giusta maturazione e non si dovrebbe più sentire l'odore acido; infatti durante i giorni dei rinfreschi è normale sentire odori sgradevoli, fa parte del processo di fermentazione.

Arrivato alla giusta maturazione il lievito dovrà raddoppiare il proprio volume in 4-5 ore.

Non vi preoccupate se le prime volte non lieviterà molto, gli serve tempo per migliorare...un lievito giovane migliorerà ad ogni rinfresco sia per sapore che per forza lievitante!

Da questo momento in poi il lievito andrà conservato in frigorifero a 4-8°C in un contenitore chiuso, più grande della massa del composto perché continuerà a lievitare.

Potrà rimanere in frigo fino al successivo uso (per fare pane, pizza ecc...).

In ogni caso deve essere rinfrescato almeno una volta a settimana altrimenti muore.

Se conservato correttamente, il lievito madre può durare tantissimo tempo, anzi migliora col passare degli anni.

### (\*) Cosa sono i rinfreschi?

con il termine rinfresco si intende la procedura di attivazione e nutrimento del lievito stesso, rinfrescare in questo caso significa risvegliare, dare da mangiare ai nostri lieviti e batteri per rinvigorirli e crearne di nuovi. I rinfreschi sono quindi dei rabocchi di farina ed acqua che si fanno all'impasto base.

Quando è il momento di rinfrescare il lievito bisogna fare nel seguente modo:

1. Prendere la quantità di lievito che volete rinfrescare, ad esempio 100 g
2. Prendere la stessa quantità di farina, quindi 100 g
3. E la metà di acqua, quindi 50 g
4. Impastare e mettere nel contenitore pulito, sempre lo stesso, un vasetto alto e stretto

### UTILIZZO

Il lievito madre viene utilizzato al posto del lievito di birra per preparare pane, pizza e tutti i lievitati sia salati che dolci. Per le preparazioni la quantità di lievito madre dovrà essere pari a circa il 25% del peso complessivo dell'impasto finale della ricetta (es: 150g di lievito + 150g acqua + 300g farina = 600g peso complessivo impasto finale).

Il giorno prima che si vuole utilizzare il lievito madre per panificare, bisogna rinfrescarlo, poi il giorno seguente (quello in cui dovete usarlo) dovete rinfrescarlo ancora, aspettare che si attivi (circa dopo 3/4 ore) e poi utilizzarlo. La lievitazione degli impasti con il lievito naturale è molto lunga circa 12/24 ore, i tempi comunque dipendono dalla forza che ha il vostro lievito e dalla stagione.

Vi suggerirò prossimamente alcune ricette a base del vostro lievito madre!

**ARMATEVI DI TANTA PAZIENZA E .... IMPASTATE! BUON LAVORO RAGAZZI!**

