

Se siete su questo articolo è probabile che siate curiosi di sapere qualcosa in più sul **lievito madre** o **pasta madre** o ancora **pasta acida naturale**.

Che cos'è il lievito madre?

Questo **lievito naturale** altro non è che un impasto a base di acqua e farina, sottoposto a una contaminazione da parte di lieviti e batteri lattici presenti naturalmente nell'ambiente, che permettono la creazione del lievito stesso.

Io, quando si parla di lievitati, uso principalmente il mio lievito madre che è con me da moltissimi anni. Trovo che renda le mie preparazioni più digeribili e anche più buone.

Dopo aver provato, anche voi non lo lascerete più!

Come si prepara il lievito madre?



L'elemento attivante del processo di fermentazione del lievito madre può essere della polpa di frutta (uva, mele, ecc..) oppure un succo di frutta spremuta.

Come si procede:

- Frullare 100 gr. di frutta, passarla al setaccio ed impastarla con 200 gr. di farina e 100 gr. di acqua frizzante (l'anidride carbonica aiuta la trasformazione in pasta acida).
Mettere a lievitare a 26-28°C per circa 48 ore, coperta con pellicola per alimenti.

Quando nell'impasto si saranno formate delle bolle di gas ed il volume dell'impasto sarà triplicato, è il momento di reimpastare con pari peso del lievito e della farina e con il 50% di acqua.

I rinfreschi vanno ripetuti finchè il lievito non sarà giunto a completa maturazione in 4 ore a 28°C.

- Il lievito madre si ottiene anche con: 200 gr. di farina di grano tenero 00 - 1 cucchiaio di Olio evo ed 1 cucchiaio di miele. Mettere la farina in una ciotola, fare una fossetta al centro e versarvi l'olio ed il miele; aggiungere poco alla volta 0,9 dl. di acqua tiepida impastando energicamente fino ad ottenere un composto sodo che andrà fatto riposare coperto in luogo tiepido per 48 ore.
- Trascorso questo tempo si procede al primo rinfresco, sciogliendo il primo impasto in 0,45 dl. di acqua tiepida e aggiungendo la farina: lavorare gli ingredienti fino a quando la pasta è liscia ed omogenea, poi rimettere nella ciotola coperta a riposare altre 48 ore.
- Se dopo 96 ore l'impasto non si è gonfiato e sulla superficie non sono visibili le bolle dovute alla formazione di gas di fermentazione, è segno che i lieviti naturalmente presenti nell'ambiente non si sono insediati nell'impasto e quindi è necessario ricominciare il procedimento (proprio per questo si suggerisce di cucinare lievitati intanto che si realizza il lievito madre, così l'aria si impregna di spore buone ed il lievito nasce più facilmente).
- Se invece la massa è cresciuta e si vedono le bolle, significa che si è formata la pasta madre, che avrà una consistenza floscia e un odore pungente, per questo va ripetuta l'operazione di rinfresco tutti i giorni per una settimana ottenendo alla fine una perfetta pasta madre che va conservata a temperatura ambiente e rinfrescata ogni 2 giorni oppure in frigorifero procedendo al rinfresco ogni 4-5 giorni.

Come si rinfresca il lievito madre?

Per **rinfrescare il lievito madre**, prendere l'impasto lievitato e pesarlo aggiungere lo stesso peso di farina (io uso la tipo Manitoba) e circa la metà del peso di acqua. Ad esempio a 200 gr di impasto, aggiungere 200 gr. di farina e 90-100 gr. di acqua. Impastare fino ad

ottenere un impasto omogeneo ed asciutto. Formare una palla, metterla in un recipiente stretto, coprire il tutto con pellicola per alimenti per evitare la formazione di croste e lasciar riposare a 26-28°C fino a quando avrà triplicato il suo volume.

Il tempo di fermentazione del lievito sarà inferiore a quello della prima fase. Le operazioni di rinfresco dell'impasto vanno ripetute fino a quando il volume del lievito non sarà triplicato nel tempo medio di 4 ore.

Nelle prime fasi l'impasto si presenta scuro, al termine della preparazione (quando è maturo) risulterà bianco ed avrà un gusto di farina ed un profumo leggermente alcoolico.

Se dovesse capitare di riscontrare un odore acido o acetico, vorrà dire che il lievito è andato oltre la maturazione e sarà opportuno rigenerarlo, anche più volte per ritornare ad utilizzarlo.

Una pasta madre sana deve avere un aspetto sodo, liscio e compatto.

Io personalmente, rinfresco la mia pasta madre ogni 4 giorni circa facendole "il bagnetto", ovvero 200 gr. di pasta madre in 100 gr. di acqua. Poi aggiungo 200 gr. di farina e lavoro fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico del peso totale di 500 gr.. A questo punto ripongo 200 gr. di lievito rinfrescato in un vaso di vetro alto e stretto, pratico un'incisione a croce, lo copro con pellicola e lo chiudo in maniera non ermetica.

Quindi, dopo un'oretta circa a temperatura ambiente, lo trasferisco in frigorifero fino al prossimo rinfresco. Mentre il resto del rinfresco (300 gr.) lo utilizzerò per creare pane o pizza o brioches o altro.

Trucco per una perfetta lievitazione naturale



Una volta preparato l'impasto del [pane](#) (oppure delle [brioches](#), [panini](#), [crackers](#), ecc..), prima di trasferirlo in una boule per la lievitazione, prelevarne un pezzo grande come una noce.

Immergete la pallina in un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente: vedrete che la pallina andrà a fondo.

Man mano che il tempo passa la pallina salirà in superficie e, quando sarà arrivata a galla, il vostro pane avrà raggiunto la giusta lievitazione. Potrete quindi procedere con la vostra ricetta!

E se vi avanza del lievito madre rinfrescato, provate questo [pane di solo lievito madre](#) un truccetto velocissimo per realizzare del pane quasi istantaneo, e poi fatemi sapere!

Altro da Luciana In Cucina



Kefir cos'è?



Pane ai grani antichi



Panini cinesi al vapore



Focaccia con farina di riso venere



Panini di pizza ripieni



Scacce