

CASA

# Guida all'uso del lievito madre: come rinfrescarlo e conservarlo

17 settembre 2018



Shutterstock

f Condividi su facebook



Se preparate spesso dolci e pane fatti in casa utilizzare il lievito madre è un'ottima scelta: ecco allora tutti i trucchi su come rinfrescare il lievito madre e come conservarlo spiegati dall'esperto Francesco Fredduzzi

## Come rinfrescare e conservare il lievito madre

Usare il lievito madre nelle ricette è sicuramente una scelta di qualità, ma anche un indubbio e meritato motivo di soddisfazione personale nel riuscire ad utilizzare al meglio **un ingrediente "vivo"** e così in voga negli ultimi tempi per preparare **pane fatto in casa** o dolci. Ovviamente per riuscire al meglio, è indispensabile conoscere questo ingrediente e sapere **come utilizzarlo** in modo corretto: in particolare le operazioni fondamentali da conoscere sono come rinfrescare il **lievito madre** e come conservarlo.

Proprio per questo, cercheremo di far chiarezza su Come Utilizzare al meglio il Lievito Madre, scoprendo:

- [Lievito madre perchè usarlo](#)
- [Come conservare il lievito madre](#)
- [Come rinfrescare il lievito madre](#)

Lievito madre: perchè usarlo



### pane fatto con il lievito madre

pane fatto con il lievito madre

(fonte: Shutterstock)

Quando si parla di lievito, è importante fare chiarezza sui vari termini che si leggono comunemente su blog e riviste; anzitutto si fa riferimento ad un ingrediente che causa lo sviluppo di gas in un impasto, rendendolo alveolato e soffice, una volta cotto. Ed è proprio sul meccanismo alla base di questo fenomeno che possiamo distinguere i **Lieviti Naturali dal Lievito Chimico**.

Il **Lievito Chimico**, infatti, usa una serie di sostanze chimiche (tra i più comuni ci sono il bicarbonato di sodio ed il cremor tartaro), che, reagendo tra loro in presenza di calore, producono in maniera istantanea del gas (anidride carbonica) che rigonfierà l'impasto, espandendosi durante la cottura.

Nel caso dei **Lieviti Naturali**, invece, i responsabili della lievitazione saranno dei microrganismi (chiamati lieviti), che, nutrendosi degli zuccheri presenti nella **farina**, produrranno anidride carbonica. Al contrario del lievito chimico, però, il tempo necessario affinché i lieviti producano gas sufficiente a sostenere l'impasto, sarà molto più lungo, richiedendo almeno alcune ore di fermentazione, a seconda della temperatura a cui viene fatto lievitare l'impasto. Tuttavia l'attesa sarà ben ripagata da notevoli differenze a livello qualitativo ed aromatico nel prodotto cotto e comunemente si fa riferimento a questa tipologia di lieviti, quando si parla di prodotti lievitati.

Tra i lieviti naturali, possiamo ancora distinguere:

- Il **Lievito di Birra** (secco o in cubetto) che è formato da 1 sola cultura di lieviti (*saccharomyces cerevisiae*), selezionati e specializzati per compiere il processo fermentativo al meglio. Questo tipo di lievito, inoltre, è già "pronto all'uso" e, come ben sapete, basta aggiungerlo direttamente nella ricetta e lasciar riposare l'impasto, affinché la lievitazione si compia.
- Il **Lievito Madre** invece è un ingrediente vivo ed un vero e proprio ecosistema in cui coesistono differenti famiglie di lieviti e batteri (batteri lattici), entrambi necessari per creare le condizioni ottimali alla reciproca riproduzione. Proprio per questa complessità, il Lievito Madre deve essere correttamente preparato, prima di poter essere utilizzato nella ricetta; in gergo si dice, infatti, che deve essere "rinfrescato" e vedremo tra poco come farlo in modo facile e sicuro. Rispetto al lievito di birra, la **minore "praticità d'uso"** del lievito madre, sarà tuttavia ripagata da un **prodotto finito molto più digeribile** e conservabile nel tempo e con una struttura aromatica notevolmente migliore.

### Lievito madre ricetta facile video

Preparare il lievito madre non è così complesso come sembra. Potete cimentarvi provando questa video ricetta semplicissima:





0:00 / 0:35  
Abbiamo quindi visto come preparare il lievito madre, e ora, con l'aiuto del video, scopriamo due procedimenti fondamentali per usarlo al meglio: la **conservazione** e il cosiddetto "**rinfresco**".

## Come conservare il Lievito Madre

Esistono diversi modi in cui si può conservare nel tempo il lievito madre, rendendolo così sempre disponibile per preparare un ottimo pane o, perché no, un ottimo panettone. Il metodo di conservazione che vi consiglio è sicuramente quello **in acqua**, non solo per la facilità di gestione, ma soprattutto per la sicurezza di avere sempre un lievito con una corretta acidità. Per questo, infatti, si sfrutta la naturale capacità dell'acqua di assorbire l'eccessiva acidità del lievito, mantenendola quindi entro un livello di sicurezza. Ed è proprio parlando di acidità che vi suggerisco di preferire la conservazione del lievito in acqua, rispetto a quella nel barattolo, dove la carenza di ossigeno determinerà l'inevitabile acidificazione della pasta, rendendola **molle ed appiccicosa**. Un buon lievito madre, al contrario deve essere asciutto, alveolato e di un bel colore biancastro.



### **lievito madre pronto**

*lievito madre pronto*

(fonte: Shutterstock)

Essendo un ingrediente vivo, il Lievito Naturale deve essere nutrito in maniera regolare con acqua e farina, in modo da apportare le sostanze necessarie (acqua e zuccheri) al sostentamento ed alla riproduzione del lievito. Quest'operazione viene chiamata **rinfresco** e consiste in una prima fase di depurazione del lievito, attraverso un bagno in acqua a 38°C e nel successivo impasto con acqua e farina. Una volta pronto il lievito potrà essere conservato in acqua fresca fino al rinfresco successivo.

Come Fare:

1. La prima operazione da compiere consiste nel prendere porzioni di lievito ed immergerle in acqua a 38°C (usate un termometro da pasticcere), zuccherata con **2gr di zucchero semolato ogni litro di acqua**, per circa 20minuti. Durante

questo periodo il lievito perderà una parte dell'acidità e delle impurità accumulate durante la precedente fase di conservazione.

2. Una volta trascorso questo tempo, si recuperano i pezzi di lievito, si strizzano e si impastano con acqua e farina, secondo queste proporzioni:

- 100gr di Lievito Madre
- 100gr di Farina Forte (potete comprare al supermercato la farina per pane e pizza)
- 30gr di Acqua a 30°C

Bisogna impastare fino a ottenere un impasto sodo ed asciutto. Finalmente il Lievito così rinfrescato, potrà essere immerso in una bacinella con abbondante acqua fredda del rubinetto (10°C) e conservato a temperatura ambiente (19-20°C) per 24 ore.

Per prolungare il tempo di conservazione (se non si usa il lievito ogni giorno), vi consiglio di conservarlo in frigorifero a +4°C, aumentando, però il quantitativo di farina nel rinfresco, in questo modo:

- 100 gr di Lievito
- 200 gr di Farina per pane e pizza
- 80gr di Acqua a 30°C

Una volta impastato, il lievito va immerso in acqua fredda e riposto in frigorifero per circa 7 giorni.

## Come Rinfrescare il Lievito Madre

Prima di poterlo usare nelle ricette, il Lievito Madre **deve essere rinfrescato per 2 o 3 volte**, attraverso rinfreschi ravvicinati di 3 ore per permettere una giusta proliferazione di lieviti (che saranno poi i responsabili della lievitazione) ed una corretta acidità (che influenzerà invece l'attività dei lieviti e la struttura dell'impasto). La sola differenza tra un lievito rinfrescato 2 volte ed uno rinfrescato 3 volte consiste in un minor poter conservativo: in altre parole, il pane o i dolci che preparate con quel lievito si conserveranno per meno giorni.



### **rinfrescare il lievito madre**

*rinfrescare il lievito madre*

(fonte: Shutterstock)

Nel caso di preparazioni casalinghe che saranno quindi mangiate nel giro di poco tempo, potete quasi sempre optare per 2 rinfreschi, prima di usare il lievito nella vostra ricetta.

## Come si eseguono i 3 Rinfreschi



Ancora una volta, il primo passo consiste nel bagnetto in acqua a 38°C, zuccherata con 2gr di zucchero semolato ogni litro di acqua, per circa 20minuti. Solo successivamente si possono iniziare i rinfreschi per preparare il lievito.

## Primo Rinfresco

Si impasta:

- 100gr di Lievito ben strizzato dall'acqua del bagnato
- 90gr di Farina per pane e pizza
- 27gr di Acqua a 30°C

Quando il lievito sarà ben asciutto e sodo, si ripone in una bacinella con acqua tiepida e si fa riposare per 3ore a 30°C. Come si fa a mantenere costante questa temperatura: mettendolo all'interno del forno leggermente riscaldato per 2/3 minuti (e poi spento), avendo cura di mantenere sempre un certo tepore all'interno, riaccendendo, quindi, il forno a intervalli regolari

Dopo 3 ore, si potrà procedere al **Secondo Rinfresco** (senza ripetere il bagnetto), impastando:

- 100gr di Lievito
- 90gr di Farina per pane e pizza
- 36gr di Acqua a 30°C

A questo punto, vi consiglio di pesare anzitutto il lievito necessario alla ricetta e riporlo in una bacinella con acqua a 26°C , facendolo ancora una volta riposare per 3ore a 30°C Il lievito rimanente sarà invece quello che potrete continuare a conservare per usi futuri, immergendolo come sempre in **acqua fredda** e lasciandolo a temperatura ambiente per le 24 ore successive. Solo dopo aver effettuato il secondo rinfresco (e quindi dopo 6 ore e mezza) il lievito potrà essere utilizzato nella ricetta.

## La Tecnica di Impasto Indiretta

Quando si usa il Lievito Madre, bisogna scegliere la tecnica di impasto corretta, in modo da creare le giuste condizioni affinché il lievito naturale possa fermentare al meglio. Per questo, si utilizzano metodi chiamati "indiretti" in cui si crea un primo impasto piuttosto magro che farà da "incubatore" per il lievito e che arriverà alla giusta maturazione tra le 8 e le 12 ore, ad una temperatura di 24 - 26°C. Solo successivamente, si potrà utilizzare il primo impasto e proseguire la ricetta, aggiungendo gli ingredienti restanti, in particolare i grassi ed i condimenti (frutta secca o candita, cioccolato, etc), prima di farlo lievitare una seconda volta ad una temperatura di circa 30°C per un tempo variabile dalle 4 alle 12 ore (in base alla ricetta e a quanto ricco sarà l'impasto).

Conclusione Lavorare con il lievito madre è meno difficile di quanto possa sembrare, se si eseguono le giuste tecniche di lavorazione; la vera chiave di successo è però **il tempo necessario** ad ogni singola fase. La sola preparazione del Lievito con i 2 rinfreschi, come abbiamo visto, richiede ben 6 ore e mezzo, a cui si aggiungeranno i tempi di lievitazione del primo e del secondo impasto. Se si vuol usare il lievito madre nel modo corretto, bisogna anzitutto organizzare la preparazione, considerando i tempi e le temperature richiesti ed aggiungendo inoltre una dose di elasticità dovuta alla singolarità del proprio lievito, causata da svariati fattori ambientali che renderanno il vostro lievito molto diverso da quello della vostra migliore amica o vicina di casa. Tuttavia trovo però che non ci sia nulla di meglio in cucina che vedere il proprio pane fatto in casa lievitare quasi per magia, avendo solo utilizzato questo fantastico ingrediente che è il Lievito Madre.

La guida è a cura di **Francesco Fredduzzi**, esperto di lievito madre, di cui svela tutti i segreti nel blog [Biancolievito](#).