

Lievito Madre!!

PRATICA E TEORIA

MELISSA LO VASTO 5H



ACQUA E FARINA POSSONO CREARE QUALCOSA DI
STRAORDINARIO!!!!!!

TUTTO SULLE FARINE

- ▶ FARINA → prodotto ottenuto da macinazione e successivo abburattamento del grano tenero liberato da sostanze estranee e impurità
- ▶ Sono presenti diversi tipi di farine nel campo della panificazione o più in generale dei prodotti da forno, quali:
 1. **Farina 00** = bianchissima, proviene dalla prima macinazione e con l'utilizzo della sola parte interna del seme (endocarpo), risulta però la più povera di proteine, Sali minerali e vitamine.
 2. **Farina 0** = bianca, ricavata dalle semole, con molti amidi e poche proteine
 3. **Farina tipo 1 e 2** = usate per fare pane e pizza, ricche di amidi e proteine
 4. **Farina integrale** = è la più completa parlando di livelli nutrizionali

! Non tutti i tipi di farina sono uguali o danno lo stesso risultato nelle preparazioni.

causa: FORZA DELLA FARINA, cioè la capacità di essa di sviluppare glutine durante la fase di impasto, assorbire acqua e trattenere co₂.

Questa forza è data soprattutto dal legame con le proteine → Gluteina e Gliadina

E I MICRORGANISMI?

- Oltre al solito *Saccharomyces cereavisae*, nel lievito madre sono presenti altri microrganismi che attribuiscono proprietà organolettiche e protettive al prodotto



- **BATTERI LATTICI**=
 - Formano ACIDO LATTICO come prodotto del loro metabolismo
 - Sono coinvolti nella preparazione di alimenti fermentanti
 - La maggior parte sono riconosciuti come sicuri per l'organismo
 - sono ACIDO-RESISTENTI, crescono fino a PH<5
 - T° ottimale di crescita = 30-40° C



- 1) **Omofermentanti**: degradano glucosio attraverso glicolisi e non utilizzano pentosi. Producono acido lattico
- 2) **Eterofermentanti obbligati**: non degradano glucosio attraverso glicolisi. Utilizzano la via dei pentoso fosfati, ottenendo come prodotti → acido lattico, etanolo e CO₂
- 3) **Eterofermentanti facoltativi**: fermentano esosi attraverso glicolisi e ossidano pentosi attraverso via dei pentoso fosfati

FERMENTAZIONE

► PANIFICAZIONE



1. Impastamento
2. Prima lievitazione → fermentazione primaria
3. Formatura
4. Seconda lievitazione → fermentazione secondaria
5. Cottura
6. Raffreddamento
7. Condizionamento

Permettono: La levata della pasta dallo **sviluppo di CO₂**.
Sintesi di acidi organici e gas volatili

Gusto e aroma del pane

Un po' di «infarinatura» generale!

- ▶ Il lievito madre è creato dalla fermentazione che avviene unendo acqua e farina e necessita di lunghi tempi.
- ▶ Volendo ridurre i tempi è possibile utilizzare uno STARTER che può essere frutta secca, miele o yogurt(nel mio caso ho utilizzato il miele). Questo starter va aggiunto naturalmente all'unione di acqua e farina.
- ▶ Lo starter è utile in quanto funge da «trappola» per catturare i lieviti.

START!

INGREDIENTI:

- 50g farina Manitoba
- 25g acqua
- starter ▢ miele



PROCEDIMENTO:

1. Pesare i 3 ingredienti separatamente
2. Unirli insieme
3. Mescolare e lavorare l'impasto a mano su un piano di lavoro (tavolo).
4. Porre la nostra «pallina» all'interno di un barattolo coperto con garza (utile a favorire la respirazione e l'uscita di gas).

Video (cliccare)



Video



4)



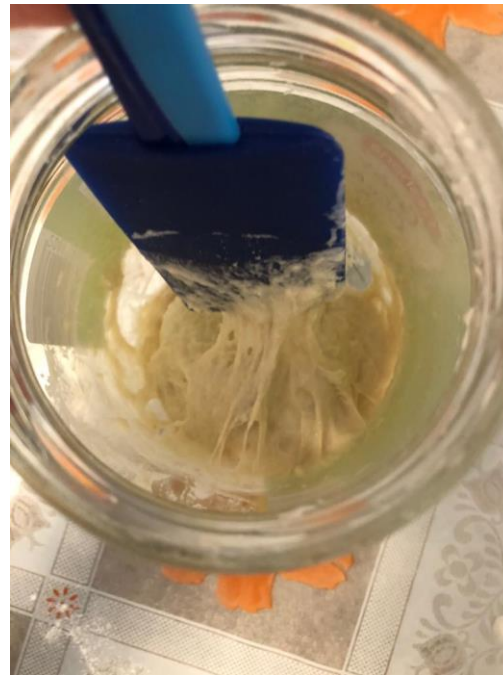
1° RINFRESCO

COS'E'? ➡ Aggiunta di acqua e farina (in questo caso 30g e 30g) dopo 48H dal precedente processo di creazione del composto. I microrganismi con il rinfresco si nutriranno degli zuccheri complessi (quali l'amido della farina) e si avrà formazione di CO_2 e alcol etilico.

video



Dopo aggiunta di acqua



Dopo aggiunta di farina

CIO' PERMETTERA' L'AUMENTO DI VOLUME (**LIEVITAZIONE**)

2° RINFRESCO

Dopo 48H dal primo. Il procedimento rimane il medesimo del precedente rinfresco ma con l'utilizzo di 40g di farina e 30g di acqua.

Man mano che si procederà con i rinfreschi si andrà a diminuire il livello di idratazione e quindi i g di acqua utilizzati.



Risultato dopo
aggiunta di acqua e
farina

Si può notare un leggero
aumento di volume rispetto al
composto iniziale



3° RINFRESCO

- Dopo 24H dal 2° rinfresco, procedimento uguale ma con l'utilizzo di 50g di farina e 25g di acqua.



Aggiunta acqua



Aggiunta farina



4° RINFRESCO

- Dopo 24H dal 3° rinfresco. In questo caso porre il composto in una ciotola (60g di farina e 20g di acqua) e lavorarlo a mano. Successivamente riporlo in un barattolo di capienza maggiore rispetto a quello utilizzato nei rinfreschi precedenti in conseguenza all'aumento di volume.



5° rinfresco

- ▶ Dopo 24H dal 4° rinfresco. Stesso procedimento svolto fino ad ora ma questa volta occorrono 55g di farina e 70g di acqua (livello maggiore di idratazione).
- ▶ Alla fine del processo eliminiamo la garza presente sul nostro barattolo e lasciarlo semi aperto in dispensa per 2 ore.
- ▶ Porre il barattolo (precedentemente chiuso) all'interno del frigorifero per 3 giorni.

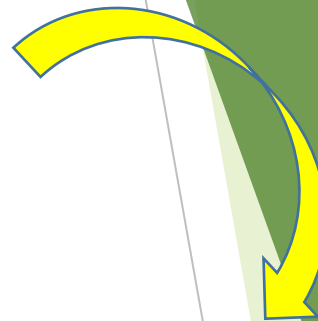


**Risultato del 4°
rinfresco**

**Aggiunta di acqua e
farina**



Dispensa



In frigorifero



Per la conservazione del lievito

SE SI VOLESSE CONSERVARE IL LIEVITO PER FUTURE PREPARAZIONI IL SEGRETO STA NEL CONTINUARE LE FASI DI RINFRESCO (CON IL SOLITO PROCEDIMENTO UTILIZZATO):

- ▶ UNA VOLTA ALLA SETTIMANA PER IL MESE SUCCESSIVO ALLA NOSTRA PREPARAZIONE
- ▶ DOPODICHE' UNA VOLTA OGNI 2 SETTIMANE

PRODOTTO DA FORNO! PIZZA

1. PRENDERE IL NOSTRO LIEVITO TENUTO IN FRIGO (COME PRECEDENTEMENTE SPIEGATO) E LASCIARLO A TEMPERATURA AMBIENTE PER 2 ORE
2. RINFRESCARE NUOVAMENTE IL LIEVITO CON I GRAMMI DI FARINA= GRAMMI DEL LIEVITO (NEL NOSTRO CASO 250G) E IL 70% DI ACQUA, QUINDI 175G
3. PRELEVARE 150G DI LIEVITO E PORLO ALL'INTERNO DI UN BARATTOLO APERTO PER 2 ORE E SUCCESSIVAMENTE IN FRIGORIFERO PER 4 ORE.



→ Qui si può notare l'inizio di elasticità e quindi formazione di glutine

↪ Rinfresco (video) ↩

LA PREPARAZIONE CONTINUA

4. INGREDIENTI: 150G LIEVITO, 15G SALE, 600G FARINA, 420G ACQUA
5. UNIRE LIEVITO, 350G DI ACQUA (QUINDI NON TUTTA) E SALE...IMPASTARE
6. AGGIUNGERE TUTTA LA FARINA E RESTANTE QUANTITA' DI ACQUA ...IMPASTARE PER 15MIN CIRCA (L'IMPASTO SI STIRA E SI RINFORZA)
7. PORRE IL COMPOSTO IN UN RECIPIENTE E AGGIUNGERE UN PO' DI OLIO
8. COPRIRE IL CONTENITORE CON UNO STRACCIO E PORRE IN FRIGO PER 24 ORE MINIMO



LA PREPARAZIONE CONTINUA

9. LASCIAR RIPOSARE IN FORNO PER 2 ORE
10. IMPASTARE E RICAWARE 4 «PALLOTTE» CIRCA 240G L'UNO DA FAR LIEVITARE PER 4 ORE
11. PREPARARE LA NOSTRA PIZZA DANDO FORMA ALL'IMPASTO E AGGIUNGENDO SUGO



E' infine.... MANGIARE!

- ▶ OPERAZIONE RIUSCITA!!
- ▶ Personalmente devo dire che è stato un processo di preparazione molto lungo e faticoso ma, nonostante ciò, sono riuscita ad ottenere la mia favolosa pizza <3

