


Microbi gourmet



Nella simbologia religiosa e mitologica il pane e il vino, insieme, rappresentano le certezze di una vita vissuta con energia e gioia. E per avere entrambi occorrono il lavoro dell'uomo e di miliardi di piccolissimi alleati.

Giorgio Ottogalli, brillante microbiologo, noto a livello mondiale come specialista dei prodotti caseari, ci perdonerà se gli abbiamo rubato il titolo di un suo importante lavoro: “microbi gourmet”, ovvero esseri viventi unicellulari (composti da una sola cellula) capaci di trasformare ciò che mangiamo e beviamo non solo modificandone la struttura e la composizione chimica, ma pure contribuendo alla complessità e piacevolezza dei gusti e dei profumi. Senza dimenticare la loro fondamentale importanza per la digeribilità e le caratteristiche nutrizionali dei medesimi alimenti. Se parliamo di pane e di vino sono indubbiamente i lieviti, appartenenti all’immenso mondo dei funghi, i protagonisti più noti e più discussi, ma la lievitazione, nonostante il nome, non è necessariamente opera dei soli lieviti: il cosiddetto “lievito madre” - noto pure come “pasta acida”, “lievito naturale” (pur se anche il cosiddetto lievito di birra è naturalissimo), crescente... - è un complesso “piccolo mondo vivente” in cui si sviluppano sia funghi sia batteri. Del resto funghi e batteri collaborano spesso anche in altri alimenti fondamentali, per esempio nella maturazione (e nella diversità) dei formaggi e dei salumi.

Nel caso della lievitazione naturale avvengono due tipi fondamentali di fermentazioni (così chiamiamo normalmente l’azione dei microrganismi): quella alcolica, operata dai funghi (lieviti), che trasforma gli zuccheri in anidride carbonica (e quindi gas) e alcol, e quella lattica, che libera acido lattico a partire da diversi composti (zuccheri, acidi organici e altri) creando un ambiente acido; in diversi alimenti i batteri lattici partecipano alla trasformazione delle proteine, rendendole più digeribili, con lo sviluppo, nel contempo, di componenti aromatiche.

Dal libro **“Cresci, l’arte della pasta lievitata”**, un’opera stupenda per la validità tecnica delle ricette e la spettacolarità delle fotografie, scritta dai maestri Iginio Massati e Achille Zoia e pubblicata dalla Pavoni Italia, traiamo il testo che spiega come iniziare e condurre un lievito madre ideale per i dolci lievitati (panettone, colomba ecc).

INIZIO DI UN LIEVITO MADRE

L’elemento attivante un processo di fermentazione può essere un succo di frutta o della polpa di frutta (es.: albicocca, uva, mele).

In questo caso, frullare la frutta, passare al setaccio, impastare:

g 100 frutta

g 200 farina

g 100 acqua minerale gasata (perché contiene anidride carbonica, elemento essenziale per la trasformazione in pasta acida).

Impastare in modo omogeneo e mettere a lievitare a 26-28 °C per 48 ore circa, coperto con cellophane.

Attendere comunque che l’impasto abbia raggiunto il triplo del volume iniziale, poi rimpastare con pari peso di lievito e farina, e con il 45/50 % di acqua. Continuare questi rinfreschi fino a quando il lievito non sarà giunto a giusta maturazione in quattro ore a 28 °C. Solo a questo punto si potrà prendere in considerazione l’eventualità di procedere ai rinfreschi preparatori per l’impasto.

CONSERVAZIONE DEL LIEVITO MADRE

A preparazione ultimata, il lievito madre, oltre a essere impiegato per una pasta lievitata, può essere conservato per successive lavorazioni. Il procedimento per la conservazione è il seguente:

1) Rinfrescare il lievito madre con farina e acqua, come già indicato



Gli elementi che danno inizio a un lievito madre



Il primo impasto per fare un lievito madre

2) lavorare il lievito madre in condizioni di massima igiene e, quando l'impasto sarà omogeneo e asciutto, avvolgerlo in un telo pulito, legato non troppo stretto; andrà quindi messo a riposare in un ambiente fresco (18 °C), per 12-24 ore. Il lievito legato nel telo si inacidisce più lentamente e dà una garanzia di produzione ottimale, mentre quello libero si inacidisce più velocemente, consumando gli zuccheri in metà tempo.

3) Per conservare il lievito-madre per un periodo più lungo (4-5 giorni), le dosi di farina e acqua vanno aumentate di tre o quattro volte rispetto la dosaggio usato per un "rinfresco" normale, mettendo il lievito-madre in frigorifero a 6-7 °C per rallentare ulteriormente l'attività fermentativa.

UTILIZZAZIONE DEL LIEVITO NATURALE

Per rinnovare nel tempo il lievito-madre conservato per uno o più giorni, come sopra indicato, è consigliabile usarne solo la parte centrale. Poi, si proceda in questo modo:

- 1) Rinfrescare "la madre" per tre volte, secondo le modalità note del rinfresco, perché acquisti la forza necessaria.
- 2) Effettuare, ad una temperatura di 27-28 °C, e per quattro ore, OGNI operazione di rinfresco;
- 3) Lasciare il tempo all'impasto di triplicare il suo volume OGNI volta;
- 4) Togliere dal terzo rinfresco un pezzo di lievito che servirà da madre nelle lavorazioni successive, mentre il restante potrà essere usato per gli impasti;
- 5) Procedere, per la conservazione della madre, come indicato in precedenza (avvolgere in un telo molto robusto e legare con della buona corda...)

CONSERVAZIONE DEL LIEVITO MADRE PER PERIODI SUPERIORI ALLA SETTIMANA

Per la conservazione del lievito-madre per periodi superiori alla settimana, le operazioni sono le seguenti:





Il lievito si conserva per una settimana in un canovaccio legato con una corda

Non è difficile gestire anche in casa la pasta acida per farci un pane più sano, basta solo "darle da mangiare" ogni 2-3 giorni

- 1) Mettere in planetaria a pari peso lievito madre e farina e mescolare, in prima velocità, fino ad ottenere una polvere omogenea;
- 2) Stendere la polvere su un piano e farla asciugare completamente;
- 3) conservare la polvere in frigorifero, in un sacchetto di plastica, a 6-7 °C;
- 4) Mescolare la polvere con acqua e procedere alle operazioni di rinfresco, come sopra indicato, fino ad ottenere un lievito maturo, qualora ne servisse di nuovo.

VERIFICA DELLA QUALITÀ DEL LIEVITO MADRE

Si consiglia di controllare la qualità del lievito madre, assaggiandolo prima di utilizzarlo, o verificando il livello di acidità con il piaccametro. Per un buon risultato delle preparazioni dolciarie è indispensabile utilizzare soltanto un lievito perfettamente maturo.

Il lievito madre può presentare le seguenti caratteristiche:

- maturo: sapore leggermente acido, pasta bianca e soffice con alveoli allungati, ph 4.10, profumo alcolico;
- troppo forte: sapore acido amaro, colore grigiastro, alveoli rotondi, ph 3-4, profumo acido pungente;
- troppo debole: sapore acido dolciastro, colore bianco, pasta scarsamente alveolata, ph 5-5.5, profumo di farina;
- inacidito: sapore di acido acetico, odore di formaggio (acido butirrico), colore grigio, pasta vischiosa, ph molto basso.

OPERAZIONE DI RINFRESCO

Si raccomanda, per una perfetta riuscita delle operazioni di rinfresco del lievito, di usare attrezzi e tavolo accuratamente puliti affinché il processo di fermentazione non sia alterato da sostanze estranee. Prendere, dunque, l'impasto lievitato; aggiungervi farina "00" in pari peso; impastare il tutto con un quantitativo di acqua pari al 50% del peso della farina.

Le dosi possono essere, a titolo di esempio:



L'occorrente per l'operazione di rinfresco

Facciamo il punto

impasto lievitato	g 200
Farina bianca tipo forte	g 200
acqua	g 100

Impastare in planetaria, o a mano, fino a ottenere un impasto omogeneo e asciutto. Raccogliere l'impasto formando una palla, avvolgerla in un telo pulito e metterla in un recipiente stretto, con i lembi del telo verso l'alto. Coprire il tutto con un foglio di plastica per evitare che si formi la crosta. Lasciar riposare alla temperatura di 26-28 °C, fino a quando avrà triplicato il volume originario.

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 4-5 ore.

L'impasto, che nelle prime fasi si presentava scuro, al termine della preparazione, quando cioè è già un lievito maturo, deve risultare bianco e avere un sapore acido-dolciastro.

ACCORGIMENTI PER MIGLIORARE IL LIEVITO MADRE

LIEVITO TROPPO FORTE:

- 1) Tagliare a fette il lievito madre e metterlo a bagno in acqua a 20-22 °C, aggiungendo circa 2 grammi di zucchero per litro d'acqua;
- 2) Lasciare a bagno per 10-15 minuti
- 3) Spremere il lievito madre e procedere all'operazione di rinfresco, con i seguenti dosaggi:

lievito	g 200
farina	g 400
acqua	g 200

- 4) Procedere ai successivi rinfreschi dosando la farina fino a ottenere un lievito della giusta consistenza, che maturi in 4 ore a 28 °C.

LIEVITO TROPPO DEBOLE:

- 1) Rinfrescare il lievito madre con i seguenti dosaggi esemplificativi:

lievito madre	g 250
farina "00"	g 200
acqua	g 100

- 2) Impastare fino a ottenere una massa omogenea e asciutta e mettere a lievitare, come di norma;
- 3) Procedere ai successivi rinfreschi, dosando la farina fino a ottenere un lievito della giusta forza e che fermenti in 4 ore.

LIEVITO INACIDITO

Procedere al lavaggio, come per il lievito troppo forte. Per ricostruire il lievito, si proceda poi con i seguenti dosaggi esemplificativi:

lievito madre	g 250
farina "00"	g 500
acqua	g 250
tuorlo d'uovo	g 20
zucchero	g 3

Impastare poi fino ad ottenere una massa omogenea e asciutta e mettere a lievitare fino a quando non avrà triplicato il suo volume originario (senz'altro impiegherà più di quattro ore).

Procedere quindi ai successivi rinfreschi, dosando la farina e l'acqua fino a ottenere un lievito dalla giusta forza, che fermenti in quattro ore (nei rinfreschi successivi al primo non vanno impiegati il tuorlo d'uovo e lo zucchero).



Dopo l'ammollo in acqua il lievito va strizzato

Le foto della preparazione del lievito madre sono state realizzate nella pasticceria **ARTE BIANCA DI ANTONIO CAMPEGGIO**
Via Don Sturzo - 73052 Parabita (LC)
Tel. e fax 0833 595833 - acampeggio@tiscali.it

Il grande pasticcere è colui che, con l'esperienza e una innata sensibilità, sa come "accudire" al meglio i suoi microalleati

Microbi gourmet



Taglio a fette prima dell'ammollo



Ammollo del lievito madre in acqua



Lievito madre pronto per l'utilizzo

E per il pane?

Il lievito raccontato nel testo del libro di Massari e Zoia va benone pure per fare il pane, pizze e focacce. Ma possiamo procedere anche in quest'altro modo. Mescoliamo una pari quantità di yogurt bianco magro e di farina 0 con mezza parte di acqua. Lasciamo l'impasto a temperatura ambiente e coperto con un canovaccio per 24 ore.

Il giorno successivo togliamo la crosta che si forma esternamente, pesiamo quel che resta e mescoliamolo con pari peso di farina e mezzo peso di acqua. Lasciamolo a temperatura ambiente coperto dal canovaccio per altre 24 ore. Per tre giorni successivi ripetiamo l'operazione aggiungendo anche un cucchiaino di zucchero.

Al sesto giorno, dopo averlo privato della crosta, immergiamolo in acqua fredda con poco zucchero e lasciamolo a bagno per una ventina di minuti. Quindi strizziamolo e mescoliamolo con il suo peso di farina e metà peso di acqua per 4 volte, a intervalli di 4 ore. Così il lievito è pronto, conserviamolo in frigorifero e utilizziamolo senza parsimonia (finanche 300 g per un chilo di impasto da pane o da pizza).

Almeno ogni due o tre giorni lo dovremo riimpastare con una parte di farina e mezza di acqua per mantenerlo in vita.

E ora che sappiamo come si fa?... Forse è meglio che andiamo da un fornaio o un pasticciere di fiducia, gli chiediamo la cortesia di vendercene un tocchetto, lo conserviamolo bene con gli opportuni rinfreschi (da questi proprio non possiamo scamparla)...



Di birra, chimico e... fisico!

Per lievitare pane e dolci ci sono ovviamente anche metodi più semplici.

In certi casi sono pure più indicati.

Il cosiddetto **lievito di birra** è anch'esso un microrganismo vivo, ovvero il fungo **Saccharomyces cerevisiae**, e può sostituire il lievito madre nel pane e nelle focacce, seppure con risultati inferiori per fragranza e profumi, ma non nei dolci lievitati come il panettone.

Quando usiamo una farina poco forte (come quelle che troviamo normalmente al supermercato) il lievito di birra dà risultati più sicuri, mentre non è assolutamente indicato con farine semiintegrali.

Il cosiddetto **lievito chimico** è una miscela di sali, in particolare bicarbonato di sodio o ammonio e cremor tartaro, e va meglio per dolci compatti come biscotti e crostate.

Infine c'è persino il **lievito "fisico"**, ovvero l'azione meccanica di incorporare aria montando il burro, i tuorli e soprattutto l'albume d'uovo a neve.



Ma ci vuole la farina giusta!

«Il lievito madre è un pezzo unico e irripetibile, frutto di esperienza e passione, quasi una schiavitù», afferma il **Maestro Pasticciere Achille Zoia**, colui che ha insegnato a lievitare al gotha della pasticceria italiana e non solo, dal 2008 testimonial del **Molino Dallagiovanna** per la linea di miscele FAR DOLCI.

La composizione e la natura del lievito, infatti, cambiano di continuo; dipendono dal tempo, dall'acqua e dal microclima, come succede per il vino, il prosciutto o certi formaggi tipici. Insomma, si tratta di materia viva e, come ogni forma di vita, necessita nutrimento continuo e condizioni ambientali adatte. Tra le componenti irrinunciabili di questo "cibo" c'è la farina, essenziale per rinfrescare la madre. «Il mio consiglio - aggiunge il Maestro Zoia - è quello di aggiungere una quantità di farina superiore al peso del lievito: più gli dai da mangiare e meglio risponderà». Ma quali sono le miscele migliori non solo per rinnovare, ma soprattutto per lavorare con il lievito madre? Certamente serve una farina di forza, ma il W, da solo, non basta. Ci vuole equilibrio e soprattutto mestiere molitorio, per sapere come tagliarla per ottenere l'impasto desiderato. «Un tempo - continua Zoia - si aveva a disposizione solo una tipologia di farina, mentre oggi abbiamo la possibilità di scegliere quelle che meglio rispondono alle nostre esigenze. Serve sempre, comunque, una grande fiducia nei confronti del mugnaio e nella sua capacità di scegliere i grani migliori e più adatti alla produzione con il lievito naturale».

Ma cos'è questa W con cui i tecnici classificano le farine?

Ne indica la "forza" ovvero la maggior resistenza alla lievitazione e la superiore tenacia grazie alle maglie più solide di glutine, sopportando gli stress meccanici anche in presenza di aggiunta di zuccheri, grassi e altri ingredienti caratteristici degli impasti più ricchi come quello del panettone. Un elemento fondamentale che determina la forza di una farina di grano tenero è il maggior contenuto di proteine, pur se conta molto anche l'equilibrio tra le diverse componenti proteiche.

La forza della farina si misura con apposite prove meccaniche sull'impasto (estensibilità e resistenza), da cui nasce l'indicatore usato per classificarle, perlappunto il W:

- fino a 170 W (farine deboli): per biscotti, cialde, grissini,

piccola pasticceria. Assorbono circa il 50% del loro peso in acqua.

- Da 180 a 260 W (farine medie): per impasti lievitati che necessitano di una media quantità di acqua (o altri liquidi) come pane francese e all'olio. Assorbono dal 55/65% del loro peso in acqua.

- Da 260 a 350 W (farine forti): per impasti lievitati che necessitano di una elevata quantità di acqua (o altri liquidi) come babà, brioches, dolci con lievito madre e pizza di qualità. Assorbono circa il 65/75% del loro peso in acqua.

- Oltre i 350 W (farine speciali): prodotte con grani speciali, soprattutto Canadesi, usate per rinforzare le farine più deboli o per produrre pani particolari. Assorbono fino al 90% del loro peso in acqua.

Nel commercio al minuto le etichette delle farine non indicano il W, per cui occorre basarsi sul contenuto di proteine: per chi non ha un'esperienza specifica, più elevato è (confrontare le varie confezioni), maggiore è la facilità con cui si riesce a "gonfiare" un impasto per la panificazione e la pasticceria con lievito naturale. Invece il vero artigiano, che ha la sensibilità per "capire" le materie prime, spesso preferisce farine magari meno forti ma più adatte, per il loro equilibrio organolettico e di struttura, a comporre quella determinata preparazione.

Ci sono farine che per la loro eccessiva forte danno una consistenza gommosa per cui la masticazione eccessiva riduce la godibilità del dolce o del pane. Nei cosiddetti diagrammi della farina, veri e propri grafici che ne analizzano i diversi parametri, c'è pure il P/L, con P che indica la tenacità del glutine necessaria per ottenere l'impasto, L l'elasticità dell'impasto finito. Un P/L 0,55 è un buon valore per un impasto corretto per dolci lievitati importanti e pani a lievitazione acida. Tuttavia questo indicatore è più che altro utile a chi lavora in modo industriale o, comunque, fidando più nelle macchine che nella propria sensibilità: il P/L, infatti, consente di prevedere il tempo possibile di lavorazione dell'impasto permettendo di affidarsi al timer di una macchina invece che dover controllare continuamente di persona.

Achille Zoia con Pier Luigi Dallagiovanna



Ph. Archivio Dallagiovanna



MOLINO DALLAGIOVANNA

Via Madonna del Pilastro, 2 - 29010 Gragnano
Tebbiense (PC) - Tel. 0523 787155 - Fax 0523 787450
www.dallagiovanna.it

