



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Cos'è il lievito madre?

Lun 31/01/2022 - 09:45

Il lievito madre (lievito naturale o pasta acida naturale) è un impasto leggermente acido fatto con farina di grano o di farro finemente macinata e acqua. In tale composto, a temperatura ambiente si sviluppano spontaneamente batteri lattici, altri tipi di batteri e funghi del lievito in un equilibrio naturale e variabile. La produzione del lievito naturale richiede tempo e pazienza, perché ogni qualche giorno l'impasto deve essere "rinfrescato": se ne toglie una parte e vi si aggiungono farina e acqua. Il lievito madre finito, così come un impasto acido tradizionale, deve essere curato e "nutrito" regolarmente.

Il lievito naturale viene utilizzato da secoli per produrre pane e altri alimenti o cibi a base di un impasto lievitato. È adatto alla preparazione di impasti sia per pane bianco e pizza, sia per pane più scuro e lievitati dolci. "Quando si aggiunge del lievito naturale a un impasto, i microrganismi in esso contenuti "digeriscono" una parte dei carboidrati presenti nella farina e si moltiplicano", spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In questo modo si genera anidride carbonica in forma gassosa, che rende morbido l'impasto, aumentandone il volume. Inoltre, si formano anche aromi, vitamine, antiossidanti e composti proteici". Gli impasti fatti con il lievito naturale sono considerati gustosi e facili da digerire. Il lievito naturale non è sempre uguale, nemmeno nel gusto, poiché la composizione dei microrganismi dipende da vari fattori ambientali durante la sua produzione.

Il lievito naturale è disponibile in commercio anche in forma essiccata, come polvere, e può essere utilizzato come lievito per la panificazione tradizionale. Va tenuto presente che l'impasto ha bisogno di tempo per lievitare, affinché i batteri e i funghi del lievito si moltiplichino e metabolizzino. Per impasti con lievito naturale puro (secco), un produttore altoatesino raccomanda un tempo di lievitazione di 14 ore. In alcuni prodotti viene aggiunto anche un po' di lievito secco convenzionale, di modo che il tempo di lievitazione si accorci a circa due ore.

Rispetto al lievito naturale, il lievito di birra prodotto industrialmente è un prodotto standardizzato. Si tratta del cosiddetto lievito di birra *Saccharomyces cerevisiae*, che è tradizionalmente utilizzato per la produzione di birra ed è anche ideale per la preparazione del pane. Il lievito di birra può essere usato

fresco o come lievito secco. Anche gli impasti con lievito per panificazione hanno bisogno di diverse ore per lievitare.