

---

## Quali sono i vantaggi della pasta madre?

Lun 20/02/2023 - 10:36

Per ottenere la pasta madre (detta anche lievito madre o lievito naturale) basta mescolare farina, solitamente di segale o frumento, e acqua. A tutto il resto ci pensa – se l'impasto iniziale viene adeguatamente “nutrito” sempre con acqua e farina – la fermentazione spontanea di batteri lattici, batteri acetici e lieviti presenti naturalmente. Durante questo processo, i microrganismi scompongono gli zuccheri contenuti e formano acidi, anidride carbonica e aromi. A temperature più basse (da 24°C a 28°C) si forma più acido acetico e la pasta madre diventa più acida; a temperature più elevate (30°C e oltre) prevale invece l'acido lattico e l'impasto risulta più delicato. Dopo tre o quattro giorni si può utilizzare una parte del lievito madre; il resto può essere conservato in frigorifero, ma deve essere “nutrito” regolarmente con acqua e farina.

La preparazione e l'uso della pasta madre sembrerebbe risalire all'antico Egitto. Oggi viene invece utilizzata in tutti i continenti per la preparazione di prodotti da forno salati e dolci. Ne sono un esempio i prodotti da forno tradizionali in Italia, a Malta (ftira), il pane di segale nell'Europa settentrionale, il pane tradizionale in Iran (barbari), in India (bhatura), in Egitto (baladi), in Etiopia (injera) e in Sudan (kisra), come pure le tortillas messicane. La cosa interessante è che i lieviti naturali si differenziano tra loro per i microrganismi che contengono. I batteri lattici più comuni sono il *Lactobacillus plantarum*, il *Lactobacillus brevis* e il *Lactobacillus sanfranciscensis*. Secondo un documento scientifico della Libera Università di Bolzano, la pasta madre è adatta alla produzione di prodotti da forno a base di farine ricavate da 23 diversi tipi di cereali e dieci pseudo-cereali, da vari legumi e una serie di altre specie vegetali. La farina di segale diventa panificabile solo con l'aggiunta di lievito naturale: senza la componente acida non sarebbe infatti possibile ottenere un pane soffice.

“Rispetto ai ceppi di lievito coltivato e al lievito di birra, il lievito madre offre numerosi vantaggi”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “La fermentazione della pasta madre migliora il volume e la consistenza degli impasti e dei prodotti da forno; grazie agli acidi e agli aromi, i prodotti sono più gustosi e la crosta e la mollica hanno un colore più intenso; gli aromi generati dai microrganismi consentono di utilizzare meno sale nella preparazione dei prodotti; infine, i prodotti da forno realizzati con lievito naturale si mantengono freschi più a lungo e hanno una maggiore durata

di conservazione poiché l'ambiente acido e i prodotti metabolici dei microrganismi ostacolano la crescita delle muffe”.

Dal momento che gli ingredienti antinutritivi (ad esempio l'acido fitico e il raffinoso), che si trovano per natura nei cereali, negli pseudo-cereali e nei legumi, vengono scomposti durante la fermentazione, i prodotti realizzati con lievito naturale sono comprovatamente più facili da digerire.

Inoltre, grazie alla riduzione del contenuto di acido fitico si ottiene anche un miglior assorbimento dei minerali presenti nel lievito naturale, come magnesio, calcio, ferro e zinco. I livelli glicemici aumentano meno rapidamente, mangiando pane a lievitazione naturale. Infine, ma non meno importante, il sistema immunitario dell'intestino trae beneficio dai microrganismi della pasta madre, nonostante i batteri lattici stessi muoiano a causa del calore durante la cottura in forno.