

SCHEMA PRODUZIONE E MANTENIMENTO LIEVITO NATURALE LIQUIDO LI.CO.LI

Esempio di come creare da zero i LI.CO.LI

1°GIORNO

100gr di acqua (temperatura ambiente, non di rubinetto ma di bottiglia o ancora meglio di sorgente)

100gr farina di grano tenero Integrale bio

Miscelare con l'aiuto di una forchetta ottenendo un composto senza grumi. Mettere il tutto in un barattolo di vetro pulito, e coprire con un panno di cotone o della carta assorbente da cucina, fermata con elastico, in modo da non fare entrare polvere o insetti. Ma che però permette all'aria di entrare. Mettere il barattolo in un posto caldo (22/26°C) e lasciarlo fermentare per 48 ore.

2°GIORNO

Dopo 48 ore prelevare 100gr di composto fermentato "il lievito" (il resto buttatelo) e unire 100gr di farina bianca di grano tenero (da ora in poi utilizzare sempre la stessa farina), e 100gr di acqua. Il procedimento di miscelazione è sempre quello. Porre il composto in vaso di vetro pulito e coprire come abbiamo fatto precedentemente. Lasciarlo fermentare sempre a 22/26°C per 24 ore. CONTINUARE CON LE STESSA PROPORZIONI E GLI STESSI TEMPI E LE TEMPERATURE PER ALTRI 5 GIORNI, OGNI 24 ORE. La farina che va utilizzare è la cosiddetta "Manitoba", possibilmente biologica. Una farina di forza che contiene molte proteine in modo da dare il giusto nutrimento al lievito.

La logica è sempre quella, prelevare una parte del lievito fermentato e unire acqua e farina nuova, in modo da nutrirlo. Il resto del lievito che avanza va buttato.

Conclusi i 6 giorni procedere in questo modo:

Rinfrescare il lievito con:

100gr farina

100gr acqua

100gr lievito

A questo punto dovrete incominciare a vedere effetti fermentativi nel vostro lievito, bollicine e odori, imparate ad annusare e sentire gli odori che variano con il passare del tempo. Una volta rinfrescato con le proporzioni descritte sopra, lo rimettete nuovamente nel barattolo pulito e lo lasciate nuovamente fermentare, questa volta aspettate che il lievito raddoppi il suo volume, solo a quel punto procedete nuovamente con il rinfresco. Sempre con le stesse quantità e la stessa metodologia. Vedrete che con il passare dei giorni le tempistiche per arrivare al raddoppio del lievito si abbasseranno fino ad arrivare a 12 ore. Cioè che non ci vorrà più 24 ore ma vedrete che in 12 ore il lievito riuscirà a raddoppiare. Tenete conto che per arrivare a questa tempistica, dal 6° giorno ci vorranno altri 30 giorni, minimo, per raggiungere questa maturazione.

Dopo i 20/30 giorni vedrete che il vostro lievito acquisterà forza, maturazione, e per poterlo utilizzare nell'impasto del pane dovrete aspettare che triplichi nell'arco di 3.30/4.00 ore. Vedrete che i tempi si abbasseranno sempre più fino a raggiungere la triplicazione nei tempi che vi ho detto. Solo quando il lievito triplica in queste tempistiche

cioè 3.30/4.00 ore, avrete un lievito a giusta maturazione e lo potrete utilizzare per panificare. Il tempo che ci vuole dopo i 30 giorni non ve lo posso dire, semplicemente per il fatto che viene influenzato da un principale fattore, la temperatura di stazionamento del vostro lievito. Cercate sempre di tenerlo in un posto fisso, la temperatura ideale è 26°C. Non commettete l'errore di farlo lievitare a temperature superiori a 30°C altrimenti i batteri e lieviti presenti al suo interno potrebbero morire o subire alterazioni.

LA COSA FONDAMENTALE PER RIUSCIRE A FAR NASCERE UN LIEVITO E MANTENERLO SONO LE TEMPERATURE, E LA PAZIENZA DI ASPETTARE. NON BISOGNA AVERE FRETTA
La quantità di lievito maturo, da utilizzare in un impasto è di 250/300gr a kg di farina.

Quando avremo un lievito maturo al punto giusto, possiamo conservarlo in frigorifero e rinfrescarlo, nelle stesse quantità e metodologia che avete utilizzato precedentemente.

100gr acqua

100gr lievito

100gr farina Manitoba 0 bio

L'esempio è questo:

Appena lo rinfreschiamo, aspettiamo circa 1 ora a temperatura ambiente e poi lo mettiamo in frigorifero, lo possiamo conservare fino a 4/5 giorni. Se non vi serve il suo utilizzo dopo il 5° giorno di frigorifero, lo prendiamo, lo rinfreschiamo nelle proporzioni scritte sopra, lo lasciamo triplicare di volume, a temperature di 22/26°C, lo rinfreschiamo nuovamente e lo mettiamo di nuovo in frigorifero per altri 4/5 giorni.

Se in alternativa decidiamo di utilizzarlo per fare il pane, il procedimento è simile. Lo tiriamo fuori dal frigorifero, lo rinfreschiamo in percentuale più elevata (200gr acqua/ 200gr/lievito/200gr farina), poi lo facciamo triplicare e una volta triplicato, una parte andrà nell'impasto mentre l'altra parte ci servirà per rinfrescarlo nuovamente e conservarlo in frigorifero. All'inizio sembra complicato ma una volta capito il meccanismo sarà più semplice di quello che si crede.

Quello che ribadisco sono il fare attenzione alle temperature, fatelo lievitare a temperature non inferiori a 24/26°C altrimenti si allungheranno i tempi di lievitazione. **NON CHIUDETE IL BARATTOLO CON TAPPI ERMETICI IL GAS CHE SI FORMA POTREBBE FAR SPACCARE IL BARATTOLO. IL TAPPO VA APPOGGIATO SOLAMENTE SENZA NESSUNA GUARNIZIONE. L'ARIA DEVE PASSARE. COME VEDETE IN FOTO.**

Utilizzate sempre strumenti, barattoli e mani pulite. Vi allego la foto del mio lievito. In una vedete il livello di quando viene rinfrescato e nell'altra vedete il livello che raggiunge in 4 ore, ha triplicato correttamente. Volendo è pronto per panificare.

