

GUIDA RAPIDA

Il tuo lievito madre, passo dopo passo

Dall’apertura del pacco al lievito madre attivo in dieci immagini. Poi puoi cuocere con qualsiasi ricetta che richiede lievito madre.

Cosa ti serve

- Il tuo lievito madre (35 g)
- Acqua tiepida
- Un elastico
- Una bilancia da cucina
- Farina: di segale, di frumento o semibianca
- Un vasetto pulito da circa 0,5 l
- Un panno o un coperchio appoggiato
- Forbici e un cucchiaio

PARTE 1

Aprire



01 Aprire

Togli il sacchetto dalla carta.



02 Attorcigliare

Spingi il lievito madre in un angolo e attorciglia il sacchetto.



03 Tagliare un angolo

Taglia un piccolo angolo del sacchetto.



04 Spremere nel vasetto

Spremi tutto il lievito madre nel vasetto pulito, circa 35 g.

PARTE 2

Rinfrescare



05 Aggiungere l'acqua

Versa 35 g di acqua tiepida.



06 Aggiungere la farina

Aggiungi 35 g di farina.



07 Mescolare

Mescola bene, finché non si vede più farina asciutta.



08 Segnare il livello

Metti l'elastico intorno al vasetto, all'altezza del lievito madre.

PARTE 3

Lasciar maturare



09 Coprire senza chiudere

Copri il vasetto con un panno, senza chiuderlo ermeticamente.



10 Lasciar maturare

Lascialo dalle 4 alle 8 ore a temperatura ambiente.

È pronto quando…

- ✓ è circa raddoppiato, ben sopra l’elastico
- ✓ è pieno di bolle, anche lungo il vetro

Ora puoi cuocere

Il tuo lievito madre è pronto. Scegli una ricetta qualsiasi che richiede lievito madre, di solito 100 g. Come continuare lo trovi nella pagina successiva.

Il tuo ritmo

La maggior parte delle ricette richiede 100 g di lievito madre. Così ne hai sempre abbastanza:

RINFRESCARE

50 g di lievito
50 g di acqua
50 g di farina

→

150 g
di lievito attivo dopo 4–8 ore

→

100 g nella tua ricetta

50 g in frigorifero, per la prossima volta

↺ 50 g di lievito · 50 g di acqua · 50 g di farina

Non deve essere 1:1:1

Finché il tuo lievito madre è attivo, ne basta poco: anche 10 g di lievito con 80 g di acqua e 80 g di farina funzionano, ci mette solo un po' di più a raddoppiare. Te ne è rimasto poco? Nessun problema.

Classico o più sodo

1:1:1 dà il lievito madre classico, più deciso e più acido. Con un po' più di farina, per esempio 35 g di lievito, 35 g di acqua e 45 g di farina, diventa più sodo e ha più forza lievitante.

Fresco e subito pronto

Prepariamo il tuo lievito madre fresco al mattino e lo spediamo già il pomeriggio per posta A. È molto attivo e robusto e di solito parte subito. Se qualcosa non va come previsto, non buttare via nulla e scrivici con qualche foto. Affrontiamo il problema insieme: molto spesso si risolve facilmente. Altrimenti vale la nostra **garanzia di riuscita**: lo sostituiamo gratuitamente.

Buono a sapersi

Farina: la segale è la più efficace, la farina integrale dà una spinta in più.

Pausa: appena rinfrescato si conserva in frigorifero da una a due settimane.

Calore: a temperatura ambiente spesso è attivo dopo 4–6 ore, al fresco ci vuole di più. Non metterlo al sole diretto.

Eccedenza: regalala, usala per dei pancake o compostala.

Pronto per il tuo primo pane?

Procurati un lievito madre vivo, fresco dalla Svizzera, e inizia subito.

sauerteigstarter.ch/it/lievito-madre/lievito-madre-fresco