

Istruzioni
ECCO COME ATTIVARE UN LIEVITO NATURALE DISIDRATO
Ed Wood

Le colture di lievito di *Sourdoughs International* sono utilizzate per la cottura al forno con lievito naturale **autentico**. Esse contengono lievito naturale per la lievitazione, e batteri - di solito lactobacilli - che, grazie al processo di fermentazione, danno quel delizioso sapore di lievito al pane. Queste colture si trovano principalmente nei panifici etnici in Medio Oriente e in Europa. Non contengono mai lievito commerciale o "aromi artificiali" aggiunti che imitano il sapore naturale. Ed è ciò che continueremo a fare in futuro.

Il lievito naturale ed i lattobacilli nelle colture disidratate sono in una fase latente e devono essere attivati con l'aggiunta di farina e acqua prima della cottura. L'attivazione richiede generalmente 3-5 giorni ma può essere più o meno lunga secondo la farina utilizzata e la temperatura ambiente. Una volta completata l'attivazione, si può immediatamente utilizzare la coltura o conservarla in frigo per un periodo indeterminato, ma non congelare perché alcuni lieviti naturali non sopravvivono al gelo. Quando sono completamente attivate, le colture possono rimanere in frigorifero per settimane o addirittura mesi: restano parzialmente latenti e possono essere riattivate in base al periodo di latenza.

Recipiente di coltura: Per l'attivazione e la conservazione delle colture si consiglia di utilizzare un vaso di vetro dal collo svasato dalla capienza massima di un litro. Questi vasi hanno un ruolo essenziale. Ogni volta che si aggiunge la farina a una coltura, i lactobacilli la rendono un po' più acida. Infatti, aggiungendo a poco a poco della farina e dell'acqua in un contenitore più grande creerebbe troppa acidità, il che impedirebbe l'azione del lievito e quindi la lievitazione naturale. Al contrario, l'uso di piccoli vasi permette di sbarazzarsi di una parte della coltura ad ogni aggiunta di farina, altrimenti la miscela traboccherebbe. Ciò diluisce parzialmente l'acidità della miscela, il che favorisce la lievitazione naturale. Inoltre, il barattolo di vetro permette di seguire e valutare l'evoluzione della coltura, ciò che sarebbe impossibile con un vaso in ceramica. È importante non serrare il coperchio del vaso ma accennarne appena l'avvitamento.

Attivazione: Mescolare tutta la coltura disidratata con 105 g di farina e 225 g di acqua tiepida. La fermentazione inizia a circa 32° C. Questa temperatura stimola i lactobacilli ad acidificare rapidamente la coltura, evitando la possibile contaminazione da organismi anti-lievito che si trovano generalmente in quasi tutte le farine. Dopo le prime 24 ore, alcune bolle appaiono, segnando l'inizio della lievitazione e dando i primi segni di attivazione. Ad intervalli regolari di 12 ore eseguendo aggiunte di 140 g di farina e 170 g di acqua, la temperatura si abbassa a circa 21° C, il che favorisce la crescita e l'attività del lievito naturale. Ad ogni aggiunta, rimuovere una parte della miscela per evitare che trabocchi dal vaso. A questo punto, sarebbe bene iniziare un secondo boccale che, in caso di necessità servirà da riserva. L'attivazione è completa quando schiuma e bolle d'aria hanno fatto aumentare il volume della miscela nel vaso di circa 5 cm, ossia da 2 a 4 ore dopo l'ultima aggiunta di farina e acqua. La coltura è ora pronta per la cottura, se necessario può anche essere conservata in frigorifero. Durante il raffreddamento, un liquido di colore marrone chiaro potrebbe formarsi sulla superficie: questo è normale e scompare quando si usa la coltura.

Riattivazione: Come già detto in precedenza, quando le colture vengono refrigerate, diventano parzialmente latenti. Per riattivarle, basta tenerle a temperatura ambiente e mescolarle con farina e acqua; sono pronte per l'uso non appena le bolle d'aria e schiuma appaiono. Se fossero rimaste in uno stato latente per sole 1 o 2 settimane, bastano 2 o 3 ore per completare il procedimento. Per 3 o 4 settimane di latenza si deve ripetere la procedura una o due volte fino a quando l'attivazione sia ben evidente.

Il testo di Ed Wood, *Classic Sourdoughs*, contiene molte più informazioni sull'uso e utilizzo ottimale delle colture starter.