



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### I LIEVITI

Il lievito per fare il pane, le pizze, le torte dolci e salate, i biscotti e i cosiddetti «lieviti», può essere naturale o artificiale. Quello artificiale è un prodotto industriale che consente una fermentazione più rapida (la lievitazione avviene in circa 30 minuti) e offre una resa maggiore, ma si tratta di una fermentazione alcolica e sprigiona anidride carbonica. Inoltre il pane ottenuto con lievito artificiale diviene subito raffermo.

Il **lievito naturale** o pasta madre, invece, non contenendo alcun prodotto chimico, assicura un procedimento naturale che è stato seguito da millenni, che richiede parecchio tempo ma che dà come risultato un pane buono, sano e nutriente. Il lievito naturale si ottiene così: mescolate una tazza di farina di frumento integrale con un cucchiaino da caffè di olio di oliva, un cucchiaino da caffè di miele, una tazza di acqua fredda, uno o due pizzichi di sale. Aggiungete altra farina se la pasta si attacca alle dita. Ponete l'impasto in una terrina, copritela con un panno e lasciatela riposare per tre giorni a una temperatura da 15° a 20° C. Trascorsi i tre giorni, la pasta sarà gonfia, molle e fermentata. Lavoratela con due cucchiaini da minestra di farina e lasciatela in riposo per altri due giorni. Il lievito è così pronto e si conserverà per tre giorni alla temperatura di 15°, per cinque giorni alla temperatura di almeno 10°.

Il **lievito di birra** è un fungo microscopico usato per la lievitazione. I lieviti di birra «alti» servono per la panificazione e sono attivi tra i 15° e i 20°. I lieviti di birra «bassi» servono alla fabbricazione di birre leggere. Allo stato fresco il lievito di birra si presenta come una pasta giallognola e si conserva per breve tempo. Allo stato secco è una pasta grigia e si conserva a lungo, al fresco e al buio. Il lievito di birra è ricco di molti elementi: ferro, potassio, magnesio, fosforo, zinco, carboidrati, proteine, vitamine del gruppo B (soprattutto nicotinammide, B1 e B5), provitamina D, vitamine H, BX, X2. Per questo alto valore nutritivo il lievito di birra viene utilizzato come integratore alimentare, ricostituente generale ed equilibratore del sistema nervoso, antianemico, antiarteriosclerotico e ricostituente della flora intestinale.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

[www.ilcanestro.com](http://www.ilcanestro.com) – [bio@ilcanestro.com](mailto:bio@ilcanestro.com)