



## Lievito, come sostituirlo se manca

Sei al supermercato ma è finito il lievito sugli scaffali o nella fretta hai dimenticato di prenderlo? Con un po' di ingegno e qualche accorgimento puoi rimediare. Ecco alcune alternative a cui puoi ricorrere se in dispensa ti manca il lievito.



Così come la farina, il lievito è tra quei prodotti che più in fretta si sono esauriti sugli scaffali dei supermercati. Secondo uno studio di Nielsen effettuato tra il 30 marzo e il 5 aprile relativo al periodo di quarantena che stiamo vivendo, il consumo di lievito da parte delle famiglie italiane è aumentato del 217,4%: in parole povere se prima ne veniva acquistata una bustina, adesso nello stesso tempo ne vengono acquistate tre. L'offerta allo stato attuale è in crisi, infatti aziende produttrici e distributori non riescono più da settimane a soddisfare la crescente domanda di questo genere e di fatto in questo momento risulta introvabile nei supermercati. Se in mancanza della solita [farina](#) possiamo utilizzarne una tipologia differente, con il lievito il problema resta poiché l'offerta non è così ampia. Ma da cosa dipende la carenza e come ovviare alla mancanza di questo ingrediente in dispensa? Vediamo insieme qualche alternativa da replicare in casa per poter sostituire il lievito.

### Lievitazione biologica e lievitazione chimica, facciamo chiarezza

Importante sapere che la **lievitazione** di un impasto può avvenire in maniera **biologica** oppure **chimica**: la prima è ad opera di microrganismi vivi e vitali che, in corrispondenza di adeguate condizioni di acidità, temperatura e nutrienti a disposizione, producono gas da fermentazione; la seconda invece si basa sulla produzione di gas da parte di alcuni composti chimici che in determinate condizioni di acidità e col calore reagiscono, producendo per l'appunto anidride carbonica che viene intrappolata dall'impasto. **La lievitazione biologica è generalmente più lenta e prevede diverse fasi**, mentre **la lievitazione chimica solitamente ha effetto istantaneo**.

Tra i lieviti biologici abbiamo **lievito madre** e **lievito di birra**. Il lievito madre, o madre acida, non è altro che un impasto di acqua e farina in cui si sviluppano naturalmente batteri lattici e lieviti. I microrganismi, responsabili della fermentazione e quindi della lievitazione, non sono aggiunti né selezionati secondo il ceppo, ma crescono e si sviluppano spontaneamente a partire dalla stessa farina. Mentre il lievito di birra è costituito esclusivamente da *Saccharomyces cerevisiae*, il lievito madre è costituito da una miscela di microrganismi, sia lieviti sia batteri lattici, con una prevalenza di questi ultimi. I primi servono a far gonfiare l'impasto, grazie alla produzione di anidride carbonica, i secondi invece lo rendono acido, conferendo la fragranza tipica a pane e altri prodotti.

# Come sostituire il lievito biologico

Se non hai trovato il lievito al supermercato, esistono alcune soluzioni semplici per sostituirlo nei tuoi impasti. Vediamo insieme quali sono e come realizzarle.

## Il lievito madre

Il **lievito madre** si trova, o meglio si trovava, liofilizzato in bustina oppure fresco dal panettiere. Estremamente semplice da fare in casa, visto che gli **ingredienti base sono acqua e farina**, ci rendiamo conto che lo acquistavamo principalmente per comodità poiché, essendo un impasto vivo, richiede attenzione nell'essere conservato e alimentato con i "rinfreschi", ossia le aggiunte di farina e acqua da fare settimanalmente.

Ci sono diverse ricette per realizzarlo, e in tutte troviamo acqua e farina. L'acqua - potabile - che utilizziamo deve essere poco dura, ossia con un basso residuo fisso salino, e se possibile gasata (in questo modo garantiamo meglio le condizioni ideali di acidità per la crescita dei microrganismi). Per la farina è preferibile utilizzarne una di forza elevata, come ad esempio la Manitoba (tipo 0) poiché mantiene elasticità all'impasto. Oltre a questi 2 ingredienti fondamentali bisogna aggiungere un attivatore come zucchero, miele, uvette o anche yogurt (che oltre allo zucchero contiene numerosi batteri lattici, che contribuiscono ad aumentare il numero dei microrganismi necessari alla lievitazione).

Importante utilizzare strumenti puliti e non manipolare troppo gli ingredienti. Ecco i passaggi per prepararlo:

1. uniamo 50 g o ml di acqua a 100g di farina e mischiamo con una palettina o un cucchiaino il tutto
2. aggiungiamo all'impasto zucchero o miele (1 cucchiaino), oppure in alternativa 60g di yogurt bianco al posto dell'acqua, o ancora 10g di uvetta lasciata a bagno nell'acqua utilizzando poi solo l'acqua nell'impasto.
3. una volta che tutta l'acqua è stata assorbita dalla farina mettiamo l'impasto in un contenitore cilindrico sigillato, in 48 ore il volume dell'impasto dovrà triplicarsi
4. trascorso questo tempo uniamo all'impasto madre 100 g di farina e 50g di acqua, e mischiamo il tutto in una terrina o in un contenitore più grande
5. una volta sigillata la superficie aspettiamo 2 giorni per completare la maturazione finale

Ricorda: affinché si sviluppi un lievito stabile e forte, **bisogna effettuare il rinfresco ogni settimana almeno 8-10 volte**. Per misurare la capacità del lievito dobbiamo verificare che dopo 6 ore dal rinfresco abbia triplicato il suo volume: in questo modo otterremo la prova che è realmente attivo e vitale al massimo delle sue potenzialità.

## Il lievito di birra

Se invece sei abituato a utilizzare il **lievito di birra** per realizzare i tuoi impasti puoi acquistare della birra artigianale e unirla ad acqua, zucchero e farina per replicare un risultato simile. I rischi però sono tanti, a partire dal fatto che la resa non sarà mai la stessa ottenuta con del lievito di birra comperato. Inoltre, se si utilizza una birra non pastorizzata o non microfiltrata, è facile che, nelle condizioni di fermentazione dell'impasto, si sviluppino microrganismi dannosi che possono arrivare a provocare intossicazioni alimentari oltre che a impedire lo sviluppo del *Saccaromyces cerevisiae*.

Questo lievito è molto più instabile rispetto ai batteri lattici contenuti nel lievito madre, pertanto può essere attaccato da microrganismi antagonisti in maniera più efficace. Gran parte di questi vengono neutralizzati con la cottura, ma non bisogna trascurare la possibilità di contaminare mani e utensili da cucina che potrebbero andare a contatto con alimenti crudi. Seppur rischioso, questo è un metodo per riattivare un lievito di birra. Tuttavia, come per il lievito madre richiede tempo e cura per la sua

realizzazione. Se la pazienza non è il tuo forte, acidi e bicarbonati risolveranno i tuoi problemi in un batter d'occhio.

### Lievitazione chimica in casa

Le bustine che compriamo per far lievitare i nostri impasti molto spesso non contengono lievito biologico. Troviamo invece, quasi sempre, alcuni ingredienti come **difosfato disodico** (E450), **carbonato acido di sodio** (E500) e **amido**. Se parliamo di impasti dolci troviamo, oltre agli ingredienti precedenti, l'aggiunta di vanillina - un aroma chimico che conferisce un gusto di vaniglia all'impasto - che rende l'insieme conosciuto come **lievito vanigliato**.

Ci sono diverse opzioni per replicare la lievitazione chimica in casa, per ovviare alla mancanza delle bustine che potremmo non aver trovato sugli scaffali del supermercato. L'importante è conoscere come funziona e in quali circostanza è bene utilizzarla.

## Come funziona la lievitazione chimica

Il carbonato acido di sodio - o bicarbonato di sodio, assieme al bicarbonato d'ammonio, è il lievitante chimico più utilizzato dall'industria alimentare per realizzare per l'appunto preparati per dolci, dolci stessi, biscotti e prodotti di panetteria. Tutti sappiamo che si può utilizzare in cucina ma sono in pochi a sapere realmente come fare. Spesso viene usato in aggiunta ai lieviti biologici e non viene considerato come un lievitante che può lavorare in maniera autonoma (il bicarbonato non è un lievito ma un apportatore diretto di anidride carbonica che, se ben bilanciato, può far lievitare pane e pizze senza tempi di riposo).

Il bicarbonato reagisce formando gas in base a due fattori, l'acidità e il calore. Se vogliamo cimentarci nella produzione di lievito chimico casalingo dobbiamo comprendere che il bicarbonato ha bisogno di essere "neutralizzato" a opera di un acido in fase di cottura, e facendo attenzione che nella stessa fase l'anidride carbonica liberata resti inglobata nell'impasto e non si disperda all'esterno, facendo fallire la lievitazione.

In questo tipo di lievitazione utilizzare la macchina per il pane non è consigliabile: tempi lunghi, miscele degli ingredienti e diverse "puntate" di lievitazione a caldo fanno disperdere il gas fuori dall'impasto poiché impediscono la formazione veloce di una barriera com'è la crosta superficiale del pane. Il risultato ottimale lo otteniamo invece con una cottura al forno (20 minuti statico e 10 minuti ventilato a 180°C).

## Come preparare un impasto con il bicarbonato

Per realizzare un impasto costituito da 1 Kg di farina, senza l'utilizzo di lievitanti in busta, ti serviranno:

- 2 cucchiaini di cremor tartaro (reperibile anche in farmacia)
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino di farina di mais o di fecola di patate.

Queste dosi vanno bene per qualsiasi tipo di impasto, sia per torte che per pizze. Nel caso in cui, però, non dovessi trovare neanche il cremor tartaro bisogna fare alcuni aggiustamenti. Ragionando sul fatto che gli acidi (aceto, limone ad esempio ricchi di acidi organici) direttamente a contatto col bicarbonato sono reattivi e liberano l'anidride carbonica nell'aria, bisogna fare in modo che si aggiungano nell'impasto stesso gli ingredienti essenziali per la lievitazione.

## Come preparare una pagnotta utilizzando il bicarbonato

Una ricetta interessante è quella del pane irlandese che, grazie all'utilizzo del latticello, attiva il bicarbonato e smorza il retrogusto troppo aspro e pungente del limone o dell'aceto. Per realizzare una pagnotta dovremo:

- pesare 300 g di farina (200 g 00, 100 g integrale)
- aggiungere 1 cucchiaino di sale e 2 di bicarbonato
- separatamente misurare 250 ml di latte
- aggiungere 2 cucchiaini di succo di limone, attendendo che si formi il latticello per affioramento
- infine unire la soluzione alla farina e impastiamo

Ricorda: nella farina è ideale che un **10% sia costituito da farina di mais o fecola di patate** poiché hanno molto amido al loro interno e **aiutano il processo di lievitazione**.

## Come sostituire la vanillina

Se invece vuoi **realizzare un dolce** puoi utilizzare marmellate di agrumi, succhi o spremute, yogurt, cacao al posto dell'aceto in ricetta: questi ingredienti, in quanto acidi, lavoreranno assieme al bicarbonato producendo la lievitazione desiderata, oltre a coprirne il retrogusto. Tuttavia, se nessuno degli ingredienti precedenti è sufficiente, spesso si aggiunge della **vanillina**, diventata anch'essa introvabile nella situazione di crisi attuale.

**Sostituire la vanillina** in maniera casalinga è possibile, utilizzando un po' di creatività e conferendo un gusto diverso ma ugualmente piacevole: **utilizza cannella, chiodi di garofano, noce moscata**. Anche liquori e distillati sono ben accettati, poiché nell'alcol sono raccolte le essenze aromatizzanti. Le spezie utilizzale q.b. a seconda del gusto, mentre per i superalcolici basta 1 bicchierino nell'impasto.