

www.italiangourmet.it



## LABORATORIO

— di Alessandra Sogni  
— foto di Archivio Lesaffre  
e Fotolia

# Tutto quello che avreste voluto sapere sul **lievito**

È UN'AULA GREMITA DI ARTIGIANI QUELLA CHE, IN **CAST** ALIMENTI HA OSPITATO IL SEMINARIO FIRMATO LESAFFRE E DEDICATO AL RUOLO DEL LIEVITO NELLA PANIFICAZIONE. UNA CONFERMA DELLA FUNZIONE FONDAMENTALE DI QUESTO INGREDIENTE, MA ANCHE DELLA DIFFICOLTÀ DI REPERIRE INFORMAZIONI CORRETTE, SINTETICHE E APPLICABILI ALL'ATTIVITÀ QUOTIDIANA

Il 28 maggio scorso, "I Martedì in **CAST** Alimenti" hanno ospitato Christophe Carlo e Ilaria Zazzali. Il coordinatore e la tecnologa del Baking Center di Lesaffre hanno offerto un appuntamento destinato ai professionisti della panificazione, tutto a tema lievito e tutto esaurito, in cui hanno spiegato, dimostrato e risposto a domande e pregiudizi. Un'occasione preziosa per conoscere e imparare diverse teorie e applicazioni e dove trovare informa-

zioni a trecentosessanta gradi, fondamentali non solo per un pane di qualità, ma anche per soddisfare al meglio una clientela sempre più informata, ma non sempre in modo corretto. L'incontro è partito con una panoramica sulla fisiologia del lievito *saccharomyces cerevisiae* e sul suo processo di produzione industriale nei diversi formati in commercio: lievito liquido, pressato, sbriciolato, surgelato, a secco da reidratare e secco istantaneo, tutti funzio-

nali a diverse esigenze di utilizzo e diverse condizioni ambientali. La serata è proseguita affrontando l'utilizzo dei lieviti speciali, soffermandosi in particolare sul lievito ad alta attività, impiegabile in impasti diretti con percentuale inferiore al 10% di zuccheri, tipo il pancarrè. I vantaggi? Tempi di fermentazione ridotti e una minore dose in ricetta, con un relativo minore impatto sul gusto. Un approfondimento particolare è stato de-

### LO SAPEVI CHE...

- 1 grammo di lievito può contenere circa 10 miliardi di cellule
- In presenza di ossigeno (in aerobiosi) e di nutrienti il lievito respira: utilizza ossigeno e glucosio e rilascia diossido di carbonio (CO<sub>2</sub>), acqua e calore. In assenza di ossigeno (in anaerobiosi) il lievito fermenta e trasforma il glucosio in CO<sub>2</sub>, ma anche in alcol e acidi organici. La prima è la reazione che permette alle aziende produttrici la produzione industriale del lievito, mentre la seconda è la reazione che avviene in panificazione.
- Il lievito naturale può essere iniziato con batteri lattici e lieviti. Per la legge francese, la flora finale deve contenere al minimo 1.10e9 ufc/gr di batteri lattici e 1.10e6 ufc/gr di lieviti selvaggi, mentre in Italia non c'è ancora una normativa precisa.
- Il lievito ad uso alimentare è un antiossidante, oltre che un integratore di fibre, fonte di glutazione e di vitamine del gruppo B (B1, B2, B5, B6, B9). Contiene anche oligoelementi facilmente assimilabili (ferro, zinco, magnesio...)

dicato al lievito osmotollerante, adatto per impasti con zuccheri superiori al 10%, come quelli per brioche. Questo lievito è caratterizzato da una resistenza osmotica che riduce e regola l'introduzione di zuccheri nel corpo cellulare del lievito, limitando la perdita d'acqua e assicurando alla cellula del lievito la piena attività fermentativa. Questa caratteristica si

traduce in una capacità di produzione di CO<sub>2</sub> maggiore rispetto a un lievito standard, grazie alla quale si possono – anche in questo caso – ridurre le dosi nell'impasto oppure i tempi di fermentazione. A livello di prodotto finito, con questo tipo di lievito si avrà una crosta più dorata, perché avremo più zuccheri riduttori disponibili per la colorazione e un gusto

**LA SEDE CENTRALE È A LILLE, IN FRANCIA, MA LESAFFRE HA UNA PRESENZA GLOBALE: 66 SITI PRODUTTIVI IN 50 PAESI, PIÙ DI 10.500 ADDETTI E UNA RETE DI 44 BAKING CENTER, TRA CUI QUELLO DI PARMA**





**LE RISPOSTE AI NOSTRI CLIENTI...**

**Ce l'ha il pane senza lievito?**

Il pane può essere detto "senza lievito", inteso come ingrediente aggiunto, perché **il lievito muore a 50-60°C**: sarà dunque difficile trovarlo in prodotti cotti a 200°C.

Tuttavia, essendo un **microrganismo ambientale**, sarà sempre presente, sebbene in piccola quantità.

**Sono allergico al lievito: falso**

Serve una prima precisazione della differenza tra allergia e intolleranza.

Se definiamo l'**allergia** come una reazione immunitaria a una sostanza ingerita, allora si presenta questa situazione: l'organismo si rende conto della presenza di qualcosa di "esterno" e attiva la difesa degli anticorpi IgE (virus e batteri). A seguito di una seconda esposizione, si ha la produzione di Istamina e infine la manifestazione dei sintomi dell'allergia. Una **intolleranza**, invece, è la reazione indesiderata da parte dell'organismo, dopo aver ingerito alcune sostanze attive. Si manifesta in disfunzioni o disturbi a carico dell'apparato digerente la cui intensità dipende dalla quantità di sostanza ingerita. In questo caso non si attiva nessun meccanismo immunologico.

Il lievito non provoca, secondo tutti gli studi scientifici, né allergia né intolleranza.

**Il lievito mi provoca gonfiore addominale: falso**

Mentre esistono test specifici per alcune sostanze attive con comprovata intolleranza, non ne esistono che provino, con evidenza scientifica, la diagnosi di dolore addominale, gonfiore e meteorismo. Al contrario: l'Università di Lille, dopo approfonditi studi sull'argomento, ha affermato che "Assumere lievito di birra ha **effetto probiotico** sull'organismo e riduce il dolore addominale in pazienti affetti da sindrome del colon irritabile". Proprio il colon irritabile, insieme a sovrappeso e obesità, un grosso carico glicemico della pietanza in generale o l'abuso di sale, con conseguente ritenzione idrica, sono i responsabili della sensazione di malessere che s'impunta spesso al lievito.

**Il lievito mi fa venire molta sete: falso**

Se, dopo aver mangiato un lievitato bisogna bere molto, significa che la **lievitazione** è stata **errata**: spesso è stato messo troppo lievito per il tempo di lievitazione. Tuttavia i motivi possono anche essere diversi: una difficoltà a metabolizzare completamente zuccheri e proteine, oppure una richiesta di acqua per sciogliere la «massa» presente nello stomaco. Infine, può essere colpa del sale: è bene sapere che una pizza margherita apporta 3,3 g di sodio, più del 100% del fabbisogno giornaliero).

**Per saperne di più, visita [www.welovelievito.it](http://www.welovelievito.it)**



**LA COMPOSIZIONE DEI DIFFERENTI TIPI DI LIEVITO**

	LIEVITO LIQUIDO	LIEVITO PRESSATO	LIEVITO SBRICIOLATO	LIEVITO SECCO DA REIDRATARE	LIEVITO SECCO Istantaneo
Acqua (%)	79/82	66/72	64/68	7/8	43620
Materia Secca (%)	18/21	28/34	32/36	92/93	94/96
Durata	2-3 sett	4-8 sett	4-5 sett	2 anni	2 anni
Stoccaggio (°C)	4-6	4-6	4-6	Temp. Ambiente sotto aria	Temp. Ambiente sottovuoto
Dose di utilizzo	4,5 kg	3 kg	3 kg	1,2 kg	1 kg

**L'UTILIZZO DEI DIVERSI LIEVITI**

	LIEVITO STANDARD	LIEVITO AD ALTA ATTIVITÀ	LIEVITO OSMOTOLLERANTE	LIEVITO SECCO CON POTERE RIDUTTORE
RICETTA	< 10% zuccheri	< 10% zuccheri	> 10% zuccheri	Farina forte
PROCEDIMENTO	Diretto, prodotti surgelati	Diretto	Diretto, surgelato	Impasti che hanno bisogno di estensibilità
PRODOTTO	Pane	Pancarré	Brioche, impasti dolci	Pizza, grissini, sfoglia, processi industriali
VANTAGGI	Stabilità	Velocità di fermentazione	Resistenza osmotica	Estensibilità
Nascono dalla necessità di adattamento del lievito alle diverse situazioni di stress				

dolce più intenso. Non tutti i lieviti Lesaffre, però, servono alla lievitazione: il lievito disattivato, caratterizzato da un'alta concentrazione di glutatione, se aggiunto agli impasti in dose massima dello 0,3%, ha la capacità di "indebolire" le maglie del glutine, aumentando notevolmente l'estensibilità.

Nella terza ed ultima parte si sono trattati i lieviti madre, con una serie di domande e di approfondimenti che hanno consentito ai presenti in aula di ricevere spiegazioni approfondite, convincenti e supportate da dati e studi universitari. •