Lieviti: istruzioni per l’uso

lievito-3a7323d8

I lieviti, in biologia, sono organismi monocellulari appartenenti al regno dei funghi (miceti). In natura sono state catalogate più di mille specie di lieviti: alcuni possono causare fastidiose micosi nell’uomo (come ad esempio la Candida Albicans) o determinare dermatiti nel cane e nel gatto (come la Malassezia) ma in questo articolo ci occuperemo ovviamente di quelli più innocui che vengono largamente utilizzati nell’industria alimentare, ad esempio per la lievitazione del pane o per la fermentazione di alcune bevande alcoliche. In questo ambito possiamo suddividerli in due categorie:

– **Lieviti naturali** o lieviti propriamente detti, come quello di birra, la pasta acida o lievito madre e il kefir.

– **Lieviti chimici** (che non determinano una vera e propria fermentazione microbica), come l’acido tartarico, il cremor tartaro, il bicarbonato d’ammonio o di sodio ecc.



Ogni tipo di lievito presenta vantaggi e svantaggi che lo rendono adatto a particolari impieghi piuttosto che ad altri. In questo articolo vorrei soffermarmi sul lievito di birra. Nasce da una coltura di Saccharomyces cerevisiae, il microrganismo più importante in ambito culinario, responsabile del tipo più comune di fermentazione. Già largamente utilizzato in passato per la panificazione e la produzione di vino e birra, si presume che sia stato isolato per la prima volta dalla superficie degli acini di uva. In commercio, il lievito di birra si può trovare in panetti freschi o in polveri (o granuli) ottenute mediante liofilizzazione. È molto utilizzato per la preparazione dell’impasto dei prodotti da forno (come ad esempio la pizza) in quanto, in presenza di ossigeno, produce anidride carbonica, elemento imprescindibile per la lievitazione; questo gas infatti, una volta liberato, viene intrappolato nell’impasto facendolo aumentare di volume e rendendolo soffice (p.s: fondamentale per

la lievitazione è anche la presenza del glutine, che forma una sorta di rete proteica elastica che si sviluppa a seguito della lavorazione con acqua dell'impasto. Ma non tutte le farine formano glutine ed è per questo che alcune NON si prestano alla panificazione).

I vantaggi del lievito di birra sono diversi: è economico, apporta vitamine (soprattutto del gruppo B) e minerali e ha un minor tempo di lievitazione rispetto all'impiego del lievito madre ma, di contro, può essere responsabile di gonfiore intestinale, meteorismo ecc. Tali effetti sono amplificati da una lievitazione incompleta e/o da una cottura insufficiente del prodotto. Molto dipende comunque dal grado di tolleranza individuale e dalle dosi di consumo. In generale, rispetto al prodotto ottenuto con pasta acida/lievito madre, quello che sfrutta il lievito di birra è sempre meno digeribile e contiene più tiramina, una sostanza simpaticomimetica che determina vasocostrizione con conseguente aumento della pressione sanguigna e dei battiti cardiaci, quindi un suo elevato introito alimentare può causare una sintomatologia poco piacevole. A chi soffre di ipertensione o di emicrania sconsiglio di assumere prodotti lievitati o alcuni alimenti che la contengono, come ad esempio formaggi stagionati, salsa di soia, cioccolato ecc, se non occasionalmente. Importante sapere che l'attività del lievito di birra è massima attorno ai 26/28°C su substrati zuccherini. Per la maggior parte delle ricette, la lievitazione dovrebbe quindi avvenire in un ambiente con una temperatura pari a circa 30/40°C (in modo che al centro dell'impasto si raggiunga la temperatura ideale); si tenga presente che il lievito muore a temperature di circa 55-60°C, quindi – ad esempio – il calore di un termosifone acceso a diretto contatto con l'impasto è eccessivo. L'attività del lievito di birra è influenzata anche dall'umidità ambientale, che non dev'essere né eccessiva né incompleta (ideale intorno al 70/80%). A tal proposito, i panificatori (pizzaioli) professionisti usano delle camere a temperatura e umidità costanti, per ottenere sempre il miglior risultato possibile. È anche importante evitare di esporre l'impasto a correnti d'aria durante la lievitazione. Si tenga presente che un lievito vicino alla data di scadenza o già scaduto è meno attivo e tende a modificare le caratteristiche organolettiche dell'impasto in senso sfavorevole.