

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.