



Da un pò di tempo su TiBioNa è disponibile il lievito di farro attivo, una **rivoluzionaria alternativa al lievito di birra** in grado di migliorare su molti punti i prodotti da forno:

- **Digeribilità**
- **Sapore**
- **Profumo**
- **Conservazione...**

Molti clienti chiedono come utilizzarlo al meglio e, alla luce di ciò, è stato realizzato questo documento esplicativo.

#### Le ricetta di esempio:

##### **Ingredienti per pane integrale**

- 100g di [farina integrale \(farro, kamut, frumento, segale\)](#)
- 10g di [lievito di farro attivo](#)
- 2,5g di [sale integrale](#)
- 60ml di acqua

##### **Ingredienti per pane bianco**

- 100g di [farina tipo "0" , "00" o "2" \(il top è la manitoba, segue il frumento tradizionali, kamut farro\)](#)
- 10g di [lievito di farro attivo](#)
- 2,5g di [sale integrale](#)
- 55ml di acqua

##### **Procedimento (identico per entrambi)**

Lavorate gli ingredienti fino a quando l'impasto sarà liscio e omogeneo (10 min. circa), disponetelo in un contenitore infarinato e sigillato con della pellicola trasparente. Lasciatelo ad una temperatura di **20-22° per 8 ore**, formate quindi il pane, infarinatelo e

lasciatelo lievitare ancora tra 1 ora e max **2** ore a 20-22°C (coperto con un panno di cotone). Infornate a **180°** fino a quando la superficie sarà leggermente **dorata** (tra 30 e 45 min.).

#### **F.a.q**



- **I lievito di farro attivo è identico a quello fatto con il procedimento tradizionale ?**

è molto simile ma diverge leggermente per il fatto che il processo di produzione prevede la selezione dei **microorganismi termo-resistenti**, pertanto ne consegue che il lievito di farro attivo a una microflora **standardizzata** mentre quello prodotto con il metodo tradizionale ha una microflora più ricca e più **eterogenea**.

- **Come posso renderlo simile a quello tradizionale ?**

semplicemente con il passare del tempo viene "contaminata" dai microorganismi presenti nell'aria, nell'acqua e nella farina (**bastano alcuni giorni**). Essi moduleranno la flora rendendola **identica** a quella della pasta madre oppure, per **velocizzare il processo**, potete aggiungere ingredienti che conferiscano batteri lattici, acetici e lieviti diversi, come la **frutta matura** (ad es. la mela) e il **miele**.

- **Quando li aggiungo ?**

vi suggerisco in questo caso di fare un **pre-impasto** e non utilizzarlo direttamente per la preparazione del pane (potrebbe **alterare** il sapore del pane).

- **Se non utilizzo tutto il lievito di farro cosa ne faccio ?**

lo potete utilizzare per gli impasti successivi al fine di evitare lo "scomodo" **mantenimento** del lievito madre con i vari **rinfreschi**.

- **Se voglio crearmi un lievito madre da quello essiccato che possa utilizzare per sempre, come faccio ?**

seguite la stessa ricetta del pane (quella sopra descritta) **escludendo il sale**, fate fermentare il tutto per **12 ore** a **20-22°C** e lo conservate in **frigo** (in un contenitore infarinato e sigillato con pellicola). Ricordatevi che andrà aggiunta **farina e acqua** almeno una volta a settimana per mantenerlo in **vita (rinfreschi)**.

- **In che modo ?**

aggiungete gli **stessi ingredienti** e nella **stessa quantità** che avete impiegato nella preparazione dello stesso, escludendo il lievito di farro: se ad esempio l' avete preparato con 100g di farina, 55ml di acqua, 10g di lievito di farro, aggiungerete 100g di farina e 55ml di acqua, impastate il tutto e lo lasciate per **4 ore** a **20-22°C**. Lo conserverete poi nel **frigo** con gli stessi criteri precedenti (pellicola e contenitore).

- Condividi **alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualità della vita ?** Visita il mio blog [www.fysis.it](http://www.fysis.it)
- Vuoi conoscere la nostra **attività ?** [www.bongionatura.it](http://www.bongionatura.it)
- **Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ?** [www.tibiona.it](http://www.tibiona.it)
- **Acquista i miei libri per approfondimenti:**  
[http://www.tibiona.it/index.php?route=product/search&filter\\_name=%25bongiovanni](http://www.tibiona.it/index.php?route=product/search&filter_name=%25bongiovanni)