

Il termine **lievitazione** viene utilizzato dalla maggior parte delle persone per indicare, oltre al naturale aumento di volume di un impasto grazie all'azione dei lieviti, anche un valore in positivo o in negativo che caratterizza la bontà di un prodotto da forno: cattiva lievitazione, lievitazione non completa, lievitazione che continua nello stomaco, ecc. Proveremo quindi a sgomberare il campo da pregiudizi e inesattezze legate a questo particolare processo, step fondamentale di ogni impasto lievitato, introducendo anche un altro importante e poco conosciuto fenomeno:

la **maturazione**.

LIEVITAZIONE

Riferendoci al **lievito di birra** e al suo impiego negli impasti da **pizza**, il termine lievitazione indica quella serie di processi che portano allo sviluppo di anidride carbonica all'interno di un impasto.

LA TEMPERATURA ESTERNA INFLUENZA I LIEVITI: IL FREDDO NE INIBISCE L'AZIONE, IL CALDO LA ACCELERA Unendosi ad acqua e farina, grazie alla presenza di ossigeno, le cellule del **lievito** iniziano a moltiplicarsi e producono gas. La temperatura esterna influenza tantissimo l'azione dei lieviti: il freddo inibisce parzialmente la riproduzione mentre il caldo la accelera. Quando si mette un impasto in frigorifero e lo si lascia raggiungere una temperatura tra 4 e 8 gradi, la lievitazione rallenta notevolmente fino a quasi fermarsi. Viceversa se si impasta in estate e la temperatura in cucina è di circa 30 gradi, i lieviti troveranno condizioni ideali per svilupparsi e velocizzare il loro lavoro. Una volta terminata la scorta di ossigeno, i lieviti iniziano la fase di fermentazione, producendo alcol etilico e anidride carbonica: questo avviene grazie agli zuccheri presenti nella farina. Fin dalle prime fasi l'impasto inizia a prendere volume per poi gonfiarsi grazie ai gas che vengono trattenuti dal glutine. Questa fase termina nel forno quando, grazie all'azione del calore, i gas di fermentazione vengono intrappolati all'interno della maglia glutinica creando quella che si chiama alveolatura. Le cellule del **lievito** iniziano a morire già sopra ai 50 gradi, quindi è impossibile che un impasto cotto possa continuare a lievitare nello stomaco una volta ingerito: un luogo comune decisamente errato. Nel caso della pasta madre si avranno dei processi ancora differenti, perché grazie ai lattobacilli presenti avranno luogo altri due tipi di fermentazione, oltre a quella alcolica: la fermentazione lattica e quella acetica, responsabili dello sviluppo di aromi e profumi negli impasti realizzati con lievito madre.

MATURAZIONE

Non è soltanto una lievitazione corretta a rendere un **impasto più digeribile**, anche se questo è il pensiero comune maggiormente radicato. Il concetto di maturazione degli impasti è diffuso per conoscenza solo fra appassionati e addetti del settore: **LA MATURAZIONE DEGLI IMPASTI È UN CONCETTO NON ADEGUATAMENTE DIFFUSO EPPURE FONDAMENTALE PER LA DIGERIBILITÀ** se sviluppato in maniera corretta, questo passaggio rende la **pizza** digeribile e in grado di non provocare una sete fastidiosa a distanza di poche ore. La maturazione è un insieme di processi enzimatici che parte immediatamente quando acqua e farina si incontrano: in parole semplici abbiamo amidi e proteine nella farina che grazie ad alcuni enzimi attivati in fase di impasto vengono lentamente demoliti e trasformati in zuccheri semplici e aminoacidi.

Tutto questo accade in diversi passaggi ma ha bisogno di determinati tempi per completarsi. Come già approfondito nel nostro articolo sul glutine, ogni farina ha un tenore proteico che ne determina per buona parte la forza, detta anche indice W. Farine forti avranno quindi dei tempi di maturazione più lunghi rispetto a farine deboli. Anche l'idratazione dell'impasto e la temperatura contribuiscono alla riuscita di una corretta maturazione: un impasto per pizza **preparato in tre ore** con una farina forte apparirà ben lievitato e sviluppato, ma non sarà digeribile. Gli amidi e le proteine presenti nell'impasto non avranno avuto il tempo necessario per scomporsi grazie a una corretta maturazione e quindi la digestione della pizza sarà lenta e pesante. Non sempre bisogna attendere tempi lunghi: l'importante è regolarsi con la scelta della farina e calibrare la ricetta di conseguenza. Per alcuni impasti si scelgono lunghi riposi in frigo poiché, mentre l'azione dei lieviti viene rallentata dal freddo, la maturazione procede senza intoppi. Il dosaggio corretto del lievito in una ricetta serve a far collimare il più possibile i tempi di lievitazione e maturazione. Se la lievitazione è troppo spedita il rischio è di avere un impasto gonfio e pronto da cuocere ma non maturo; con un'azione bilanciata per tempi e dosi, avrete invece un impasto maturo e correttamente lievitato.