

# IL RINFRESCO DEL LIEVITO SOLIDO

La pasta Madre è una miscela di acqua e farina colonizzata da microorganismi naturalmente presenti nell'aria. Si parte da un rinfresco, si arriva ad una lievitazione massima, poi il lievito collassa e inizia ad inacidirsi. Il ciclo riparte con Rinfresco successivo.



Il Lievito Solido si presenta come un panetto di impasto piuttosto sodo; per essere mantenuto attivo necessita di costante nutrimento che viene fornito attraverso i rinfreschi

TUTTE le ricette per Licoli possono essere realizzate con PM solida secondo la seguente formula:

Licoli **diviso 2 per 3**  
=

PM solida da utilizzare,  
differenza di peso tra i due lieviti  
da **TOGLIERE IN FARINA**

ESEMPIO

**60** licoli/2 x 3 = **90** pm

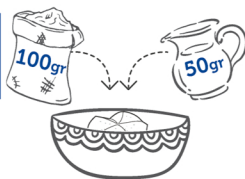
90pm-60 licoli= **30** farina  
da togliere

**1**



100 gr di Lievito Solido  
da rinfrescare

**2**



Rinfrescalo con 100 gr di farina  
e 50 gr di acqua

**3**

4H



Aspetta 4 ore o comunque  
il raddoppio prima di impastare

**RICORDA**

Per mantenere in forma il lievito sono necessari rinfreschi **giornalieri** nel caso si conservi a temperatura ambiente, **ogni 5/6 giorni** nel caso si decida di conservarlo in frigorifero. Ricordiamo di utilizzare la pm (o licoli) quando è al **massimo della sua crescita** e non quando è già iniziata la fase di inacidimento.



Ricorda di conservare un po' di lievito preferibilmente in un **vaso di vetro alto e stretto**, chiudendolo come preferisci con un tappo o un canovaccio umido.

Cerca "Gruppo La Pasta Madre" su **Facebook**

Seguici sul **blog** [blog.gruppopalastamadre.it](http://blog.gruppopalastamadre.it)

Consulta le ricette nel nostro **Lievitario** app.[gruppopalastamadre.it](http://gruppopalastamadre.it)