Guida pratica per creare un lievito madre senza glutine con il kefir di latte

@ragazza.dai.capelli.argento

Questo lievito funziona in modo molto simile a un classico lievito madre, ma con una differenza importante: il kefir fatto in casa è già ricchissimo di lieviti e batteri vivi, e questo può aiutare la fermentazione a partire molto più velocemente.

Per questo motivo, spesso può diventare attivo in circa 3 giorni, invece di richiedere una settimana o di più come il lievito madre tradizionale.

Cose importanti da sapere prima di iniziare

Non aspettarti le enormi bolle che si vedono spesso online con i lieviti preparati con farine contenenti glutine. Le farine senza glutine trattengono meno aria, quindi l'aspetto sarà diverso ;)

A me ha funzionato solo con kefir fatto in casa. Con quello del supermercato, anche quando riportava "fermenti vivi", il lievito non è partito bene. Il kefir fatto in casa contiene generalmente una quantità molto più alta di lieviti e batteri attivi, e questo può fare una grande differenza.

L'odore è molto importante: quando inizia a sviluppare un profumo acidulo, significa che l'attività fermentativa sta diventando stabile.

Anche il caldo aiuta molto. Intorno ai 23–25°C il processo può essere più rapido e regolare.

Cosa serve

- 1 barattolo di vetro
- Kefir di latte
- Farina di grano saraceno

In alternativa puoi provare anche con farina di sorgo o con altre farine senza glutine. Cerca di usare farine il più fresche possibile. Anche la qualità della farina può influenzare la fermentazione.

Inizio

Metti nel barattolo 6 cucchiai di kefir fatto in casa e 2 cucchiai rasi di farina di grano saraceno. Mescola bene fino a ottenere una consistenza simile a quella di uno yogurt cremoso.

Segna il livello iniziale con un pennarello per vetro o per lavagna, in modo da poterlo cancellare facilmente con un panno umido. Copri il barattolo con una garza, un tovagliolo o un pezzo di stoffa fissato con un elastico.

Lascia fermentare per circa 24 ore a temperatura ambiente.

L'ideale sarebbe una temperatura non troppo bassa, meglio se intorno ai 23–25°C. Se in casa fa freddo, puoi aiutarti con una yogurtiera oppure con la funzione yogurt dell'Instant Pot per qualche ora.

Giorno 1



Probabilmente il lievito non sarà cresciuto davvero. Potresti vedere solo una piccola cupola in superficie, come una "pancia".
Questo significa che si sta formando gas, ma che il lievito non è ancora abbastanza attivo da crescere in modo evidente. Anche l'odore sarà ancora molto simile a quello iniziale del kefir.

Primo rinfresco

Aggiungi:

- 3 cucchiai di kefir fatto in casa
- 1 cucchiaio raso di farina di grano saraceno

Mescola bene e segna di nuovo il livello.

Giorno 2



Questa volta potresti notare una leggera crescita. Magari solo pochi millimetri, oppure circa un centimetro. Anche se non raddoppia ancora, significa che l'attività sta aumentando. Se non senti ancora un odore acidulo, fai un altro rinfresco.

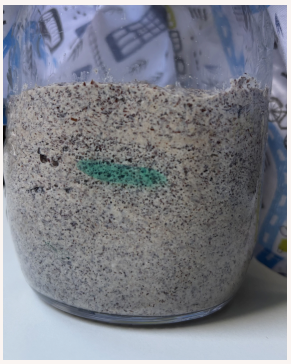
Aggiungi di nuovo:

- 3 cucchiai di kefir fatto in casa
- 1 cucchiaio raso di farina di grano saraceno

Mescola bene e segna nuovamente il livello.

Giorno 3

A questo punto il lievito dovrebbe iniziare a crescere di più. In alcuni casi può quasi raddoppiare. Ma soprattutto inizierà ad avere un profumo acidulo! Per me, questo è il vero segnale che il lievito è attivo e pronto!



Come usarlo

Per preparare un pane con circa 300 g di grano saraceno, io uso circa 60 g di questo lievito.

Dopo averne prelevato una parte, ricordati di nutrire di nuovo il lievito con: 3 cucchiai di kefir fatto in casa + 1 cucchiaio raso di farina

Conservazione

Puoi conservarlo in frigorifero, ben coperto, per circa una settimana. Il giorno prima di preparare il pane, riattivalo con: 3 cucchiai di kefir fatto in casa + 1 cucchiaio raso di farina

Quando cresce e torna ad avere un odore acidulo, è pronto da usare.

Nota personale

A differenza di un lievito madre classico, io personalmente non l'ho mai conservato per mesi. Di solito, dopo circa un mese, preferisco ricominciarlo da zero. Probabilmente perché è una fermentazione più "giovane" e meno stabile rispetto a una pasta madre tradizionale, ma è una delle alternative più semplici e pratiche che ho trovato per preparare pane senza glutine fermentato a casa.

Se lo provi, fammi sapere come ti trovi ❤️

Flor