

Silvio Pietro Bessone

Esperienze pratiche sul lievito madre

Perché il lievito un giorno funziona
e il giorno dopo no?



PREFAZIONE

Questa guida nasce da una passione che mi accompagna praticamente da tutta la vita. Mi sono innamorato del lievito madre quando avevo circa quindici anni e lavoravo come ragazzo in panetteria. A dire il vero, mi affascinava più osservare e gestire una piccola pallina di lievito madre che impastare quintali di farina con il lievito di birra. Quarantacinque anni fa però il mondo stava cambiando. La velocità stava sostituendo l'attesa e chi continuava a lavorare con la "Madre" veniva spesso considerato fuori moda, quasi legato a un passato che molti volevano abbandonare.

Forse è stato proprio questo a spingermi ad approfondire ancora di più.

Negli anni ho buttato decine di impasti. Ho commesso errori enormi convinto, in quel momento, di essere sulla strada giusta. Impasti collassati all'ultimo momento, lieviti apparentemente perfetti che poi non sviluppavano nulla, acidità ingestibili, scarti continui.

E poi quei tentativi di recuperare esuberanti trasformandoli in pani che, se devo essere sincero, spesso risultavano immangiabili... anche quando qualcuno cercava gentilmente di dirti:

"Ma no dai... è buonissimo."

E tu invece sai perfettamente che non lo è.

Con il tempo ho incontrato maestri veri. Persone appassionate, spesso considerate "fuori moda" come me, ma con una conoscenza profonda della fermentazione e del lievito madre.

Da loro ho imparato qualcosa di fondamentale: il problema quasi mai è il lievito. Il problema è il metodo con cui osserviamo e gestiamo il processo.

Successivamente, i miei studi in Scienze e Tecnologie Alimentari e la passione per la microbiologia mi hanno aiutato a costruire una struttura mentale più precisa, capace di leggere i segnali del lievito e prevenire molti di quegli errori che ti portano a un passo dal successo... e subito dopo al disastro.

Ancora oggi continuo a confrontarmi con professionisti e colleghi che studiano seriamente questa materia, perché il lievito madre non è qualcosa che si domina una volta per tutte. È un equilibrio vivo che richiede osservazione, esperienza e capacità di adattamento.

E forse anche per questo, oggi, mi emoziona vedere nei miei nipoti quella stessa curiosità che avevo io da ragazzo davanti a un impasto che prende vita. Quella sensibilità istintiva verso la materia, verso i tempi, verso qualcosa che non si può controllare con la fretta.

Queste pagine nascono anche da lì.

Non per insegnare verità assolute e nemmeno per correggere il tuo modo di lavorare. Nascono per aiutarti a capire meglio quello che succede nel tuo lievito, individuare dove il processo perde stabilità e, soprattutto, evitare di perdere tempo, energia e denaro inseguendo errori che spesso si possono prevenire con qualche osservazione in più e con un metodo più chiaro

Silvio Bessone

Perché il lievito un giorno funziona... e il giorno dopo no?

Questa è probabilmente la domanda che mi sono fatto più volte nella vita.

Ed è anche il motivo per cui tante persone, dopo un primo entusiasmo, finiscono per complicarsi il lavoro o perdere fiducia nel lievito madre.

Ci sono giorni in cui tutto sembra perfetto: l'impasto cresce bene, il profumo è pulito, la struttura tiene, il pane sviluppa come dovrebbe.

E poi, improvvisamente, qualcosa cambia.

Stessa farina.

Stessa acqua.

Stesso lievito.

Stesso metodo.

Eppure il risultato non è più lo stesso.

L'impasto perde forza, la lievitazione rallenta, aumenta l'acidità oppure la struttura crolla senza che si riesca a capire davvero il motivo.

A quel punto molte persone cercano una soluzione veloce:

cambiano farina, modificano gli orari, aumentano i rinfreschi o seguono consigli trovati online, spesso peggiorando ulteriormente la situazione.

La verità è che il lievito madre non è un ingrediente stabile.

È un ecosistema vivo che reagisce continuamente:

alla temperatura, ai tempi di fermentazione, al tipo di alimentazione, alla qualità della farina e al modo in cui viene gestito ogni giorno.

E molto spesso il problema non nasce nel momento in cui l'impasto "fallisce".

Nasce molte ore prima.

A volte addirittura il giorno precedente.

È proprio qui che entra in gioco il metodo.

Perché lavorare bene con il lievito madre non significa ripetere rigidamente una ricetta, ma imparare a leggere i segnali del processo prima che il problema diventi evidente.

Con il tempo ho capito che i migliori risultati non arrivano da chi combatte continuamente il lievito, ma da chi impara a comprenderne il comportamento e ad accompagnarlo nel modo corretto.



Una mia interpretazione del lievito madre

Negli anni ho iniziato a immaginare il lievito madre come un piccolo esercito vivente. Un esercito formato da milioni di microrganismi che hanno due funzioni fondamentali: nutrirsi e riprodursi.

I “soldati” di questo esercito sono i lieviti e i batteri che vivono dentro il tuo impasto. E proprio come in un vero esercito, non basta avere tanti elementi: serve che siano nelle condizioni giuste per lavorare bene insieme.

Se il lievito è composto principalmente da cellule troppo giovani, è come avere un esercito di bambini:

mangiano molto, consumano rapidamente le risorse disponibili, ma non hanno ancora la forza e la stabilità necessarie per sviluppare una fermentazione efficace.

Se invece il lievito è composto da cellule troppo vecchie, succede quasi il contrario: resistono meglio allo stress e consumano meno, ma perdono capacità riproduttiva, rallentano e diventano più vulnerabili agli squilibri e alle anomalie fermentative.

L'equilibrio ideale è avere un esercito forte, stabile e vitale, composto soprattutto da “giovani adulti”: microrganismi attivi, ben nutriti, capaci di riprodursi correttamente e di generare quei gas indispensabili per sviluppare una buona fermentazione.

Quando questo equilibrio si rompe iniziano i problemi: acidità eccessiva, perdita di forza, lentezza, instabilità e risultati incoerenti. Per questo il lievito madre non si gestisce solo con ricette e orari. Si gestisce imparando a capire lo stato biologico del proprio “esercito”.



Quando un impasto non lievita come dovrebbe

Questa è probabilmente la domanda che mi sono fatto più volte nella vita.

Ed è anche il motivo per cui tante persone, dopo un primo entusiasmo, finiscono per complicarsi il lavoro o perdere fiducia nel lievito madre.

Ci sono giorni in cui tutto sembra perfetto: l'impasto cresce bene, il profumo è pulito, la struttura tiene, il pane sviluppa come dovrebbe.

E poi, improvvisamente, qualcosa cambia.

Stessa farina.

Stessa acqua.

Stesso lievito.

Stesso metodo.

Eppure il risultato non è più lo stesso.

L'impasto perde forza, la lievitazione rallenta, aumenta l'acidità oppure la struttura collassa senza che si riesca a capire davvero il motivo.

A quel punto molte persone cercano una soluzione veloce:

cambiano farina, modificano gli orari, aumentano i rinfreschi o seguono consigli trovati online, spesso peggiorando ulteriormente la situazione.

La verità è che il lievito madre non è un ingrediente stabile.

È un ecosistema vivo che reagisce continuamente:

alla temperatura, ai tempi di fermentazione, al tipo di alimentazione, alla qualità della farina e al modo in cui viene gestito ogni giorno.

E molto spesso il problema non nasce nel momento in cui l'impasto "fallisce".

Nasce molte ore prima.

A volte addirittura il giorno precedente.

È proprio qui che entra in gioco il metodo.

Perché lavorare bene con il lievito madre non significa ripetere rigidamente una ricetta, ma imparare a leggere i segnali del processo prima che il problema diventi evidente.

Con il tempo ho capito che i migliori risultati non arrivano da chi combatte continuamente il lievito, ma da chi impara a comprenderne il comportamento e ad accompagnarlo nel modo corretto.



Quando un impasto non lievita come dovrebbe

Di solito accade questo

Uno degli errori più comuni è pensare che un impasto “non parta” per un solo motivo. In realtà la lievitazione è il risultato di molti equilibri che devono lavorare insieme: forza del lievito, temperatura, idratazione, ossigenazione, qualità della farina, tempi di fermentazione e stato biologico del lievito madre.

Quando uno di questi elementi si rompe, l'impasto rallenta oppure si blocca completamente. Molto spesso il problema non nasce nell'impasto finale, ma nel modo in cui è stato gestito il lievito nelle ore precedenti.

I segnali più frequenti sono:

- impasto fermo o molto lento
- struttura debole
- superficie spenta
- profumo troppo acido o pungente
- sviluppo insufficiente in forno
- alveolatura assente o compressa

Tra le cause più comuni troviamo:

- lievito troppo giovane o troppo vecchio
- rinfreschi insufficienti
- temperatura errata
- eccesso di acidità
- farina inadatta o troppo debole
- gestione incoerente dei tempi

Un impasto troppo acido, ad esempio, spesso nasce da fermentazioni troppo lunghe, temperature elevate o lieviti lasciati troppo tempo senza alimentazione.

In queste condizioni i batteri acidificano più velocemente della capacità riproduttiva dei lieviti. Il risultato è un impasto che profuma forte ma perde energia, struttura e capacità di sviluppo.

La soluzione non è “aggiungere più lievito”.

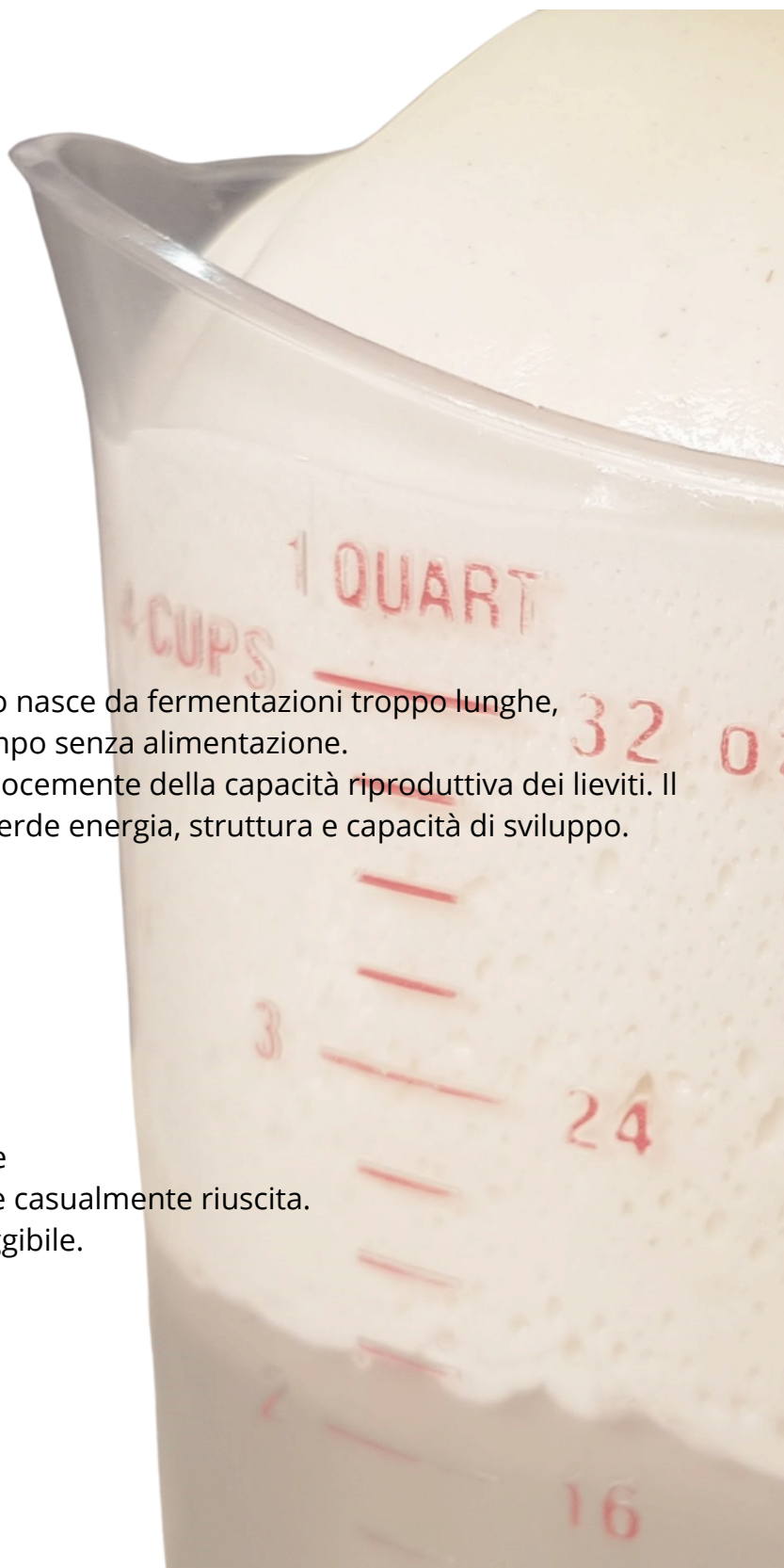
Serve ristabilire equilibrio.

Molte volte bastano piccoli interventi:

- correggere temperatura e tempi
- aumentare la frequenza dei rinfreschi
- riequilibrare l'idratazione
- utilizzare farine più adatte
- riportare il lievito in una fase biologica stabile

Il vero obiettivo non è ottenere una lievitazione casualmente riuscita.

È costruire un sistema prevedibile, stabile e leggibile.



Il grande errore: copiare senza capire

Oggi è pieno di video, ricette e tutorial sul lievito madre.

Il problema è che molte persone cercano di replicare risultati senza comprendere davvero il processo che c'è dietro.

Copiano:

- temperature
- percentuali
- tempi
- pieghe
- rinfreschi

ma spesso lavorano in condizioni completamente diverse.

Farine diverse.

Acqua diversa.

Ambiente diverso.

Lievito diverso.

Clima diverso.

Eppure si aspettano lo stesso risultato.

Il lievito madre non funziona come una formula matematica rigida.

Funziona come un ecosistema biologico che reagisce continuamente alle condizioni esterne.

Per questo due persone che seguono la stessa ricetta possono ottenere risultati completamente differenti.

Il vero salto di qualità arriva quando smetti di chiederti:

“Qual è la ricetta giusta?”

e inizi a chiederti:

“Cosa sta succedendo davvero dentro il mio impasto?”

È lì che nasce il metodo.

Non nella copia.

Ma nella comprensione.

Per anni anch'io ho provato, sbagliato, corretto e rifatto tutto da capo. E ancora oggi continuo a studiare e confrontarmi con professionisti che osservano il lievito madre con approccio serio e tecnico.

Perché il problema non è fare una volta un buon prodotto.

Il problema è riuscire a rifarlo bene anche domani.



Il lievito madre non va “tenuto vivo”. Va mantenuto in equilibrio.

Molte persone pensano che un lievito madre sia sano semplicemente perché cresce.

Ma crescere non significa stare bene.

Anche un lievito squilibrato può aumentare di volume e allo stesso tempo sviluppare problemi che, nel tempo, renderanno instabile tutto il lavoro successivo.

Un lievito realmente equilibrato deve avere:

- forza fermentativa
- stabilità nel tempo
- acidità controllata
- buona capacità riproduttiva
- continuità di risultato

Quando uno di questi elementi si altera iniziano i segnali:

- odori troppo aggressivi
- fermentazioni irregolari
- impasti che cambiano comportamento
- eccessiva sensibilità alla temperatura
- tempi imprevedibili
- perdita di struttura

Spesso il problema nasce da una gestione ripetitiva fatta “in automatico”.

Si continua a rinfrescare il lievito sempre nello stesso modo senza osservare cosa sta realmente accadendo.

Ma il lievito cambia continuamente.

Cambia con le stagioni.

Cambia con la farina.

Cambia con l'umidità.

Cambia con la frequenza dei rinfreschi.

Cambia perfino con i ritmi di lavoro del laboratorio o della cucina.

Per questo non esiste un'unica regola valida per tutti.

Esiste invece la capacità di leggere i segnali biologici del lievito e correggere il processo prima che il problema diventi evidente.

Il metodo non serve a complicare il lavoro.

Serve a renderlo più stabile, prevedibile e comprensibile



I diversi modi di conservare il lievito madre

Nel tempo sono nati molti metodi di gestione del lievito madre..

C'è chi lo conserva legato in un telo, chi immerso in acqua, chi molto asciutto, chi morbido, chi lo mantiene a temperatura ambiente e chi in frigorifero.

Ogni metodo ha una propria logica tecnica.

Ma bisogna capire una cosa importante:

non esiste il metodo "magico".

Esiste il metodo che riesci a comprendere e gestire con continuità.

Uno degli errori più comuni è cambiare continuamente sistema perché si pensa che il problema dipenda dal contenitore o dalla tecnica di conservazione.

In realtà spesso il problema nasce dalla mancanza di continuità e dalla difficoltà nel leggere il comportamento biologico del lievito.

Personalmente preferisco una gestione semplice e leggibile.

Io mantengo il lievito madre libero in vaso.

Questo sistema mi permette di osservare più facilmente:

- crescita
- attività fermentativa
- struttura
- acidità
- velocità di sviluppo
- stabilità quotidiana

Il vaso non "migliora" il lievito.

Semplicemente rende più facile controllarlo.

Altri sistemi possono funzionare molto bene, soprattutto in produzioni specifiche o in contesti professionali strutturati. Ma spesso chi inizia si complica inutilmente il lavoro cercando metodi avanzati senza avere ancora costruito una lettura chiara del comportamento del proprio lievito.

Prima del metodo sofisticato serve osservazione.

Serve continuità.

Serve imparare a capire come reagisce il tuo lievito nelle condizioni reali in cui lavori ogni giorno. Solo dopo ha senso personalizzare la gestione in modo più tecnico o specifico.

Poi ti dico la verità, lavora con pochissima madre
100 150 grammi sono sufficienti per mantenerla in vita.

Troppo scarto ti demoralizza e ti fa perdere quella
passione che serve per continuare.

Più avanti ti spiego come fare a fermare
temporaneamente il lievito

se non ti serve per alcuni giorni.



Il mio metodo personale di mantenimento

Negli anni ho provato molti sistemi diversi, ma alla fine sono arrivato a una gestione molto semplice, stabile e leggibile.

Personalmente mantengo il mio lievito madre libero in vaso.

Lo rinnovo tutti i giorni, senza eccezioni. Non esistono festività o pause. Questo non solo per mantenerlo attivo, ma anche perché spesso mi viene richiesto da clienti che desiderano ricevere un lievito pronto da utilizzare o da studiare.

Per me il lievito deve essere sempre pronto.

La gestione quotidiana che utilizzo è molto semplice:

- 40 g di lievito madre
- 60 g di farina di media forza
- 30 g di acqua fresca

Dopo il rinnovo formo un piccolo rotolo e lo conservo in un contenitore di plastica coperto con pellicola alimentare fermata con un elastico.

Tutto qui.

Nessuna stranezza particolare.

La vera differenza non la fa il contenitore. La fa l'osservazione quotidiana.

Mantengo il lievito a una temperatura costante di circa 14°C e ogni giorno, al momento del rinnovo, osservo attentamente il comportamento dell'impasto.

Per me uno dei segnali più importanti è il distacco uniforme dal contenitore.

Quando il lievito si stacca bene, in modo pulito e regolare, significa che "l'esercito" è presente, attivo e sta lavorando correttamente.

Se invece il lievito appare troppo coloso o appiccicoso, quello è già un segnale di squilibrio.

In questi casi intervengo in modo semplice:

- abbasso leggermente la temperatura
oppure
- aumento la farina di circa un 10%

e il giorno successivo osservo la risposta biologica del lievito.

Misuro il pH solo quando ho dubbi reali o quando voglio verificare uno squilibrio importante. Non amo diventare schiavo degli strumenti.

Gli strumenti possono aiutare, ma non devono sostituire la capacità di osservazione.

Per mantenere costante la temperatura ho trovato nel tempo un box molto pratico e stabile, utile sia nelle gestioni a freddo sia quando ho bisogno di attivare maggiormente il lievito prima degli impasti.

Anche qui, però, il vero segreto non è il box.

È la continuità di osservazione.



Come rallentare il lievito quando non lo usi tutti i giorni

Non tutti hanno la necessità di gestire il lievito madre quotidianamente.

Se fai pane o grandi lievitati solo una volta a settimana, puoi rallentare l'attività biologica del lievito senza perderlo.

L'obiettivo non è "addormentarlo", ma ridurre la velocità con cui consuma le proprie risorse.

Il metodo più semplice è utilizzare:

- una temperatura più bassa
- un lievito leggermente più asciutto
- una conservazione stabile e senza sbalzi

Personalmente, quando devo rallentare il lievito, preferisco mantenerlo comunque ordinato e leggibile.

Evito sistemi troppo estremi o conservazioni molto lunghe senza controllo.

Un lievito lasciato settimane senza gestione spesso sopravvive, ma perde equilibrio biologico, forza fermentativa e stabilità.

Molte volte il problema non è "tenerlo vivo".

È riportarlo in condizione corretta quando serve davvero lavorare.

Per rallentare la gestione puoi:

- aumentare leggermente la farina nel rinnovo
- abbassare la temperatura di conservazione
- utilizzare un contenitore ben chiuso
- ridurre la frequenza dei rinfreschi

Quando poi devi riattivarlo, non avere fretta.

Spesso bastano uno o due rinnovi ben gestiti per riportarlo in piena attività.

Il consiglio più importante che posso lasciarti è questo: non cercare il metodo perfetto.

Cerca un metodo che riesci a comprendere, osservare e mantenere nel tempo.

Perché il lievito madre non premia chi complica tutto.

Premia chi impara a creare equilibrio.



Hai finito di leggere questa guida. Adesso inizia la parte più importante.

Se sei arrivato fino a qui probabilmente hai già capito una cosa:

molti problemi del lievito madre non nascono dalla mancanza di passione. Nascono dalla mancanza di metodo, continuità e capacità di leggere quello che sta succedendo davvero dentro l'impasto.

Ed è normale.

Anche io ho buttato impasti, sbagliato fermentazioni, perso tempo dietro problemi che allora non riuscivo ancora a comprendere.

La differenza arriva quando smetti di lavorare solo "per tentativi" e inizi a costruire una struttura tecnica personale che ti permetta di capire:

- cosa sta succedendo
- perché sta succedendo
- come correggerlo senza andare a caso

Questa piccola guida non nasce per trasformarti in un professionista in poche pagine. Nasce per aiutarti a osservare il lievito madre in modo diverso.

- **Più concreto.**
- **Più consapevole.**
- **Più leggibile.**

Se vuoi approfondire questo approccio puoi continuare il percorso con i contenuti completi di E-Food Academy:

- **il videocorso dedicato al lievito madre**
- **il manuale completo con procedure e gestione pratica**
- **le future lezioni avanzate sulla fermentazione e sul controllo biologico degli impasti**

Oppure puoi semplicemente continuare a osservare il tuo lievito ogni giorno con più attenzione di prima. Perché molto spesso il metodo non nasce da una formula segreta. Nasce dall'imparare a leggere correttamente i segnali che il lievito ti manda ogni giorno.

Silvio Pietro Bessone
E-Food Academy



Vuoi continuare il percorso?

Il lievito madre non si migliora con formule magiche o ricette copiate.

Si migliora imparando a leggere i segnali del processo, comprendere gli errori e costruire un metodo personale stabile nel tempo.

Per questo ho raccolto anni di esperienza pratica, studio e lavoro sul campo nei contenuti di E-Food Academy dedicati al lievito madre e alla fermentazione naturale.

All'interno troverai:

- gestione quotidiana del lievito madre
- controllo dell'acidità
- organizzazione dei rinfreschi
- recupero dei lieviti instabili
- gestione tecnica degli impasti
- spiegazioni pratiche e concrete
- aggiornamenti e nuovi contenuti nel tempo
-

Puoi continuare gratuitamente seguendo i prossimi contenuti oppure accedere ai percorsi completi di approfondimento.

www.e-foodacademy.it

Clicca qui adesso!
Accedi al corso completo

👉 Scansiona il QR Code



Silvio Pietro Bessone
E-Food Academy



