

---

## Lievito madre con il farro..

Posted by Peter - 2008/01/20 04:13

---

Ciao, prendo spunto da una mail giunta ieri in cui una gentile lettrice mi chiedeva informazioni su come ottenere un buon lievito madre usando farina di farro...

Effettivamente non avevo mai pensato a questa opportunità, ma cercando documentazione in rete ho visto che ci sono notizie davvero sporadiche e non molto precise, a parte qualche segnalazione di buona riuscita, ma senza dettagli specifici.

Dando per scontato che è quindi possibile ottenere lievito madre con la farina di farro (o anche kamut) ora sono curioso di sapere se qualcuno ha mai provato e magari con quali risultati e se eventualmente ha preso accorgimenti particolari. Grazie :)

=====

## Re:Lievito madre con il farro..

Posted by chefnicolò - 2008/01/24 21:09

---

Sì Peter è possibile, la baguette che vedi qui è stata preparata con del lievito madre di farro

<http://img401.imageshack.us/img401/5074/bbbbor9.jpg>

Ci tengo a precisare che non è molto semplice lavorare il farro, in ogni modo se si segue questa regola di base, si può ottenere un discreto prodotto, poi come in tutte le cose man mano che ci si prende la mano, di conseguenza migliore sarà il prodotto ottenuto.

La regola è questa, innanzi tutto deve utilizzare farina di farro integrale, seconda cosa deve aumentare la percentuale d'acqua utilizzata per i vari rinfreschi del 10%, quindi se hai 100g di LM userai 100g di farina e 55g d'acqua.

Si può conservare a temp. ambiente, in frigo o in congelatore, nel primo caso va rinfrescata tutti i giorni, nel secondo caso ogni 5 giorni, nel terzo caso ogni tre mesi.

Ultimo accorgimento, il lievito di farro deve prendere forza, per far sì che questo accada, dopo ogni rinfresco bisogna avvolgere il lievito in un canovaccio ROBUSTO che dovrà legare con dello spago più o meno come un arrostito, con questo sistema il lievito prende forza, quindi i tempi di lievitazione si abbreviano parecchio, dopo una decina di rinfreschi di questo tipo vedrete il lievito madre lievitare in sole 3 ore, in ogni caso bisogna tener presente che prima d'iniziare a panificare dovrete rinfrescare il vostro lievito almeno 2 volte nello stesso giorno, il processo è il seguente:

Rinfrescate il lievito con le percentuali sopra spiegate, avvolgete e legate il lievito, fate lievitare 3 ore al caldo, di conseguenza aprite il fagotto di lievito madre, prendetene solo il cuore (non usate le croste esteriori dove vi sono le scorie e molte cellule morte), pesatelo ed aggiungete 5 volte il peso della farina e 250g d'acqua, impastate avvolgete e legate sempre su di un canovaccio pulito, fate lievitare per 10 ore al caldo, aprite il fagotto togliete le crosticine esterne ed avrete ottenuto il lievito madre alla giusta forza pronto per panificare.

=====

## Re:Lievito madre con il farro..

Posted by Peter - 2008/01/25 16:27

---

tecnico ed impeccabile come sempre, grazie mille Nicolò :)

=====