

Licoli, il lievito madre a coltura liquida

Come preparare a casa il licoli? Scopri la ricetta per il lievito madre a coltura liquida.



Oggi ti proponiamo la **ricetta per preparare il licoli** (il lievito madre a coltura liquida) partendo da tre ingredienti: **acqua, farina e uvetta**. L'uvetta puoi ometterla o sostituirla con 1 cucchiaio di yogurt o altra frutta.

Quando il licoli è maturo e pronto all'utilizzo, va rinfrescato seguendo la proporzione 1:1:1, ovvero per una dose di lievito occorre aggiungere la stessa quantità di acqua e di farina.

Conserva il licoli in frigorifero e, prima di rinfrescarlo, lascialo fuori a temperatura ambiente almeno 30 minuti.

Dopo il rinfresco, puoi utilizzarlo nelle tue preparazioni dopo 4 – 5 ore, quando avrà raddoppiato il suo volume iniziale. **Per mantenerlo vivo, ricorda di rinfrescarlo almeno una volta a settimana.**

Difficoltà: media

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per lo starter)

150 g di farina 0

150 g di acqua

10 g di uvetta

Procedimento:

1. Poni l'uvetta in un colino e sciacquala con acqua calda; trasferiscila in un boccale alto con i 150 g di acqua a temperatura ambiente. Lascia in ammollo l'uvetta circa 10 – 20 minuti; frulla il composto con un frullatore ad immersione lasciando dei pezzetti grossolani.
2. Aggiungi la farina e mescola con un cucchiaio fino ad ottenere un composto omogeneo, trasferisci il composto in un barattolo di vetro. Copri il barattolo con una garza e fermala con un elastico. Lascia il barattolo a temperatura ambiente per 48 ore; passate 48 ore, la fermentazione sarà partita e potrai procedere con i rinfreschi. Da questo momento dovrai rinfrescare lo starter per 31 giorni ogni 48 ore. Trascorse le 48 ore, se è iniziata la fermentazione, potrai iniziare a fare i rinfreschi.
3. Riprendi lo starter e versane 100 g in una ciotola di vetro (la parte restante in questa fase andrà buttata), aggiungi 100 g di acqua e 100 g di farina 0. Mescola con un cucchiaio fino ad ottenere un composto omogeneo. Trasferisci il composto all'interno di un barattolo e chiudilo con il coperchio. In questa fase, lascia il lievito a temperatura ambiente: la temperatura più indicata è tra i 22° e i 28°.
4. Dopo 48 ore, ripeti la stessa operazione: dovrai ripetere i rinfreschi ogni 48 ore nel corso dei 31 giorni.
5. Al 31° giorno il lievito (se non presenta muffe) è al giusto grado di maturazione. Prima di utilizzarlo rinfrescalo ancora una volta: versa in una ciotola 150 g di lievito, aggiungi 150 g di acqua e 150 g di farina 0. Mescola fino ad amalgamare il tutto, riponilo in un barattolo di vetro e aspetta 4 – 5 ore prima di utilizzarlo nelle tue preparazioni.