

# Quartiano, “Asino Fenice” distribuisce il lievito madre

■ Da Mulazzano alcuni suggerimenti per preparare in casa il proprio lievito madre, accudirlo e vederlo crescere per sfornare in casa pane, focacce e pizze. Arrivano dall'associazione ambientalista Asino Fenice di Quartiano di Mulazzano, che “spaccia” pasta madre nel territorio. Il modo più semplice per iniziare la panificazione casalinga è infatti quello di chiedere una dose di lievito madre al gruppo, che già lo utilizza: «Il lievito naturale, chiamato anche pasta madre, è un impasto di farina e acqua, acidificato da lieviti e batteri lattici che sono in grado di avviare la fermentazione - si legge sul sito Internet di Asino Fenice (<http://www.asinofenice.it/>) - . A differenza del cosiddetto lievito di birra, la pasta madre comprende, tra i lieviti, diverse specie di batteri del genere *Lactobacillus*. La fermentazione dei batteri lattici

produce acidi organici, consente una maggiore crescita del prodotto e una maggiore digeribilità e conservabilità. Una volta, nei paesi, la pasta madre veniva conservata gelosamente dalla fornaia, che la manteneva in vita con gli opportuni rinfreschi e la distribuiva alle famiglie che settimanalmente facevano il pane in casa». Storie di grani antichi, dopo ogni produzione si conserva e tramanda una parte della pasta madre utilizzata: si prende di volta in volta la parte più morbida di quella avanzata e la si rinfresca (cioè la si alimenta) rimpastandola con farina scelta con cura. Qualcuno ha il lievito madre vecchio addirittura di 90 anni, e ancora lo rinnova e regala. Asino Fenice è in contatto con [www.pastamadre.net](http://www.pastamadre.net), la comunità nazionale dedicata alla pasta madre, che diffonde abitudini naturali, salutari e generose.