

PREPAZIONE DEL LIEVITO IN COLTURA LIQUIDA **LICOLI**

INGREDIENTI

Farina tipo 1 o tipo 2
Acqua Oligominerale

STRUMENTI

Vasetto in vetro
Garza
Molla
Cucchiaino
Bilancia
Pennarello

1° FASE

Pesa il vasetto vuoto e segnati il peso della tara.
servirà per sapere in seguito quanto licoli c'è nel vasetto.

Inserisci 25 gr di farina + 25 gr acqua.

Copri con una garza, e poni il vasetto vicino ad un cesto di frutta matura, aiuterà a velocizzare l'avvio della fermentazione.

Lascia fermentare per **24 o 48 ore, a seconda della temperatura ambientale.**

In questa prima fase amalgama di tanto in tanto, in modo da incorporare l'ossigeno.

2° RINFRESCO

Aggiungi

10 gr di farina + 10 gr. acqua

Aspettate che il licoli termini il rinfresco:

il tempo che ci vorrà dipende da molti fattori ambientali. Nel caso inizi a crescere, sarà più semplice, perché vi basterà monitorare la crescita: quando smette di lievitare e presenta sulla superficie segni di cedimento (pre-collasso), è il momento di rinfrescare.

Se invece ancora non cresce, devi basarti sulle bollicine: quando iniziano ad essere visibili anche di lato ed in superficie diventando sempre più numerose, puoi rinfrescare.

3° RINFRESCO

10 gr di farina + 10 gr acqua

Prosegui con gli pseudorinfreschi, NON CAMBIARE IL VASETTO!!

Cambiare vaso (ambiente pulito e sterilizzato) lo destabilizza un po': sarà naturalmente necessario togliere una cucchiainata di licoli prima di rinfrescare, perché il vasetto di partenza non è molto capiente ed il licoli deve avere sempre spazio per crescere.

RINFRESCO TOTALE

Quando il tuo licoli inizierà a raddoppiare o triplicare in tempi brevi (si va dalle 2 alle 4 ore a seconda della temperatura) è ora di procedere con un **RINFRESCO TOTALE**, cioè pari quantità licoli, acqua e farina.
Dandogli più cibo, rallenteremo un po' il suo metabolismo e lo aiuteremo a stabilizzarlo.

Pesa quindi il tuo vasetto, sottrai il peso della tara.

ES: il vasetto pesa 400 gr, sottraggo il peso della tara (il peso del vaso vuoto che mi ero segnata all'inizio, come vedete in foto, 360 gr).

$400-360=40$.

So di avere 40 gr di licoli.

Decido di togliere 20 gr, e ai 20 gr di licoli che rimangono, aggiungo 20 di acqua e farina, facendo un rinfresco totale.

$20+20+20=60$.

Naturalmente puoi decidere di rinfrescarne solo 10, con pari quantità acqua e farina ($10+10+10$), questa è una tua scelta.

Prosegui con i rinfreschi totali,

e quando il tuo licoli terminerà il rinfresco entro 2-4 ore (a seconda della temperatura ambientale), potrai metterlo in frigo.

Dopodiché, cercadi rinfrescarlo tutti i giorni per una settimana /10gg; in seguito potrai ridurre i rinfreschi a 2/3 volte alla settimana; dopo un mese potrai considerare il tuo licoli stabile e rinfrescarlo secondo necessità.

NOTE

Nel caso in cui in casa tu abbia 19/21 gradi (inverno) di temperatura ambientale, devi avere un po' di pazienza e tieni presente che ci vorrà più tempo.

Cerca di tenerlo nei luoghi più caldi ancora meglio se ti procuri un termometro per monitorare la temperatura.

Solo nel caso in cui fatichi molto a nascere, oppure se dovesse avere un piccolo "calo prestazionale" potrai ricorrere al forno, preriscaldando per 40 secondi a 40 gradi, ed aiutandoti con una tazza d'acqua bollente. Fai attenzione a non superare i 30 gradi, la temperatura ideale è di circa 26°.

Link per vedere i video sulla creazione del lievito Madre "Licoli". Clicca sull'indirizzo

<https://www.youtube.com/watch?v=U3IfzTuOnjM>

https://www.youtube.com/watch?v=aE9njw10BBE&list=PLhR2K9g8QOW7tyRnyL9DVQr_skUPSplAu&index=6

<https://www.youtube.com/watch?v=rUdnf-QCz6M>