



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Pizza: quante ore di lievitazione?

Autore: Redazione | 15/08/2018



È la regina della tavola nel meridione ma fa da padrona in ogni parte di Italia. Così semplici la lavorazione e la cottura, quanto variegata e (talvolta) folli le sue farciture. Eppure il suo impasto nasconde dei segreti.

Napoli mi ha adottato anni or sono e così ho pensato di tentare di ringraziarla parlando di una delle sue specialità per eccellenza: la pizza. Chi di noi non ha mai

preparato la pizza in casa per una allegra serata con gli amici? Perfetta sia d'inverno che d'estate, è l'alimento che pare essere il più semplice da preparare, il più veloce da offrire, completo e sano per gli ingredienti che contiene e tra i più gustosi da mangiare. Per non parlare dei modi con cui viene farcita: dalla tradizionale **pizza margherita** o marinara alla pizza con i cannelloni (proprio così: i cannelloni sopra l'impasto!), alla pizza col cornicione ripieno di ricotta e prosciutto a quella con salsa di zucca, speck e scaglie di parmigiano. Eppure, ad una apparente semplicità dell'impasto si contrappone un più complesso studio per la sua migliore riuscita. Chi di noi sa **quante ore di lievitazione servono per la pizza**? Chi sa quali sono gli ingredienti più utili per farla lievitare meglio? O per velocizzarne i tempi di lievitazione? Conosci il modo migliore per far lievitare l'impasto? E come funziona la lievitazione? Sembreranno domande banali ma, considerata la serietà dell'argomento, prima di scrivere questo articolo ho alzato la cornetta e contattato un amico pizzaiolo napoletano chiedendogli dei consigli utili in materia. Il furbetto, a dirla tutta, non si è 'esposto' più di tanto. Ma lo comprendo, i segreti del mestiere sono un po' come i figli: non si dice mai tutto di loro. Ma il mio scopo, alla fine dei conti, l'ho raggiunto e ho acquisito qualche dritta che con piacere condivido con te.

Quante lievitazioni esistono

La lievitazione altro non è che lo sviluppo nell'impasto di anidride carbonica ed alcool etilico. In pratica funziona così: il lievito, che altro non è se non un fungo, converte gli zuccheri in anidride carboniche che, a sua volta, rimanendo intrappolata nella struttura del glutine, causa l'aumento della massa della pizza. Ma attenzione: non esiste un 'unico' tempo di lievitazione e ciò dipende dal tipo di procedura che si usa per fare l'impasto, potendo necessitare di un arco temporale che va dalle 12 alle 96 ore, dal tipo di farina utilizzata ed altri fattori. Già... altro che una sessantina di minuti come siamo soliti fare. Dietro ad una buona pizza, che non ci appesantisce lasciandoci sempre posto per il bis o il dessert, c'è un vero e proprio studio sulla chimica. L'avresti detto?

Ma chiariamo un concetto fondamentale sin da subito: non dobbiamo confondere la lievitazione con la **maturazione** dell'impasto. Infatti, mentre con la prima tendenzialmente si verifica l'aumento del nostro impasto, che dipende come già detto dalla azione fermentativa dell'anidride carbonica; con la seconda avviene un processo inverso, vale a dire che è la fase in cui le strutture più complesse come le

proteine e gli amidi vengono ridotti in strutture semplici.

La vera arte del pizzaiolo *-segreto che è giusto che solo lui utilizzi-* sta nell'infornare la pizza quando queste due fasi, lievitazione e maturazione, sono nel momento ottimale. Ma torniamo al nostro impasto ed alle ore di lievitazione. Ben pochi sanno, infatti, che esistono in generale quattro procedure per impastare la pizza, in realtà, non tutte pratiche e veloci ma di cui dobbiamo saperne almeno l'esistenza.

Ed infatti ci sono: 1) l'**impasto diretto** che si fa con l'uso del solo lievito e viene detto così perché tutti gli ingredienti (lievito, acqua, poi farina, infine sale e olio) vengono impastati in una unica fase. Qui il tempo di lievitazione dipende da molteplici fattori quali la temperatura dell'acqua, quella dell'ambiente, l'umidità della farina utilizzata e la quantità di sale. È la tecnica più usata nelle nostre case perché certamente la più veloce e la più semplice da realizzare; 2) l'**impasto semidiretto** definito così perché si fa con una parte impastata con la tecnica dell'unica fase (di cui al precedente punto) e con un'altra parte costituita dalla cd. **pasta di riporto**, cioè un pezzo rimanente da un impasto precedente che ha già maturato un certo periodo di fermentazione; 3) l'**impasto indiretto** che viene usato più per la panificazione che per la preparazione della pizza ma che è anche usata per questo. In realtà, questa tecnica non riscuote grande successo a causa della maggiore complessità della procedura ed, inoltre, si suddivide in altre due sotto-procedure e, più precisamente, nella 'procedura con la biga', che si ha quando si fa un impasto molto duro (cd. pre-impasto), solo con lievito e senza sale, che si lascia lievitare per poi successivamente rimpastarlo con l'aggiunta di tutti i noti ingredienti; e la procedura col 'lievito madre', cioè, con quel lievito che ha fermentazione naturale e che si fa con farina, acqua e zucchero (o miele od, ancora, uva passa frullata). Su internet esistono diverse tecniche per fare il lievito madre ma ti anticipo che tutte hanno un elemento in comune: la necessità di tre giorni di lavorazione.

Da ultimo, non si può non menzionare anche la cd. **lievitazione in frigo** che richiede davvero tante ore in più di fermentazione, considerato che il freddo ne rallenta i processi. Inoltre, la lievitazione in frigo porta con sé un rischio e, cioè, quello dell'impasto 'freddo' che porta alla **pizza a morbillo**. Per intenderci, i pizzaioli chiamano così quella pizza che esce fuori dal forno con tanti punti neri sul cornicione e ciò avviene perché l'impasto che togliamo dal frigo, che normalmente ha 4°, non lo portiamo a temperatura ambiente di 22-25° prima del suo utilizzo, e

dunque usandolo direttamente nell'ambiente del forno, scateniamo la reazione chimica interna dell'amido alla variazione della temperatura. L'effetto è che la pizza certamente lieviterà ma verrà fuori con le tipiche 'bolle nere' sul cornicione, da cui il nome della 'pizza a morbillo'.

Ora: tutto quello che ho appena scritto rientra *-a grandi linee-* nella tradizionale preparazione dell'impasto della pizza ed è importante perché da ciascuna di queste tecniche dipende la lievitazione ed i suoi tempi di realizzo.

I piccoli trucchi per una buona lievitazione

La scelta del lievito

Dipende tutto dalla nostra volontà e dal tempo a disposizione. Certamente ottimale sarebbe l'utilizzo del **lievito madre**, detta anche 'pasta madre' o 'pasta acida', di cui abbiamo già parlato e che è composto da sola farina ed acqua ed agenti naturali di acidificazione (zucchero, miele, uva passa frullata, bucce di mele e così via). E' il lievito naturale per eccellenza, ottimo per sostituire il lievito industriale, interessante anche nella sua versione 'liquida'. Ma poiché molto spesso è proprio il tempo che ci manca, sarà più consono utilizzare o il **lievito in granuli**, normalmente nella misura di 7 grammi per un chilo di farina; o il panetto di **lievito di birra**, nella misura di 1 panetto per un chilo di farina.

Il pizzico di zucchero

Lo zucchero aiuta il lievito a sprigionare tutta la sua potenza, quindi, quando mescoliamo l'acqua tiepida al lievito, non dimentichiamo di aggiungere un pizzico di zucchero o di miele o di malto. La nostra sarà pure una pizza casalinga ma perché non liberare anche a casa nostra il MasterChef che è in noi?

Il momento dell'aggiunta del sale

Attenzione: lievito e sale non vanno affatto d'accordo. Ecco perché è consigliato di aggiungere il sale solo nella fase finale della preparazione dell'impasto, cioè, quando abbiamo già mescolato l'acqua, il lievito, lo zucchero, la farina e siamo pronti ad aggiungere l'olio. Il sale aiuta la formazione del glutine ecco perché normalmente va inserito alla fine dell'impasto con l'aggiunta di un 10% di acqua.

La scelta della farina

La farina migliore dicono alcuni che sia la **farino 0**. La doppio zero, infatti, pare possa dare fastidi alla digestione a causa dell'elevata concentrazione di glutine. Altri, invece, usano il trucchetto dell'aggiunta, alla farina normale, della manitoba. E ben pochi sanno che il 'calore' della farina è importante per la '**regola del 55**': cioè, esiste una tradizione secondo cui la somma del calore della farina, dell'acqua e dell'ambiente in cui cuciniamo il nostro impasto, deve essere a 55. Un esempio ci aiuterà a comprendere meglio: è evidente che d'inverno nella nostra cucina, nonostante i caloriferi, avremo 19 gradi. E poiché la temperatura della farina è normalmente uguale a quella dell'ambiente, quindi altri 19°, per poter raggiungere l'impasto ottimale, dovremo usare dell'acqua a temperatura massima di 17 gradi. Ed ancora: d'estate la temperatura ambiente sarà maggiore, ad esempio, di 25 gradi, quindi, presupponendo una temperatura della farina di altrettanti 25°, sarà necessario l'utilizzo di acqua che abbia 5° centigradi.

L'impasto durante la lievitazione va coperto

La tradizione casalinga migliore vuole che il 'panetto' di pizza da far lievitare sia posto in un recipiente, coperto da un canovaccio pulito e posto magari nel forno spento. Perché la copertura del **canovaccio**? Per evitare che l'impasto perda umidità e, quindi, si secchi. Tra l'altro, secondo la migliore tradizione, il canovaccio oltre che pulito dovrebbe anche essere un po' bagnato proprio per evitare che la parte superiore dell'impasto perda la propria umidità.

La doppia fase di lievitazione

Alcuni utilizzano la doppia lievitazione per rendere più morbido l'impasto: una prima fase di lievitazione che avverrà nel contenitore, unto con un po' di olio, coperto dal nostro canovaccio umido; ed una seconda lievitazione, direttamente nella teglia, dopo aver steso l'impasto, nel forno non ancora acceso.

Non dimentichiamo, poi, il consiglio del punch-ball: alcuni dicono che per far azionare bene il lievito, dopo aver formato la nostra palletta da lasciare a lievitare, è utile 'picchiarla' con dei pugni. Io lo faccio sempre: non so se davvero aiuta la

lievitazione ma a me da tanta soddisfazione!

Il consiglio pratico per una buona lievitazione

Gli antichi romani dicevano *in medio stat virtus* cioè trova la soluzione più equilibrata, che è normalmente quella mediana, e difficilmente sbaglierai. Ecco perché alcuni consigliano di impastare la pizza la sera prima del suo utilizzo, od al mattino successivo, lasciandola lievitare durante la notte, o durante il giorno, per poi procedere alla seconda fase di lievitazione la sera stessa.

Di **Samantha Mendicino**

Note

Autore immagine: pixabay.com