

## **Farine e lievito madre, iniziativa del progetto culturale “Naturium”**

*La dottoressa Martina Bonofiglio spiegherà i segreti di questo magico impasto naturale*

“Farine e lievito madre”. Questo il tema della settimana proposto dal progetto culturale “Naturium” e finalizzato a diffondere, in Calabria, i principi dell'alimentazione sana e naturale. Il primo appuntamento della serie è in programma mercoledì 10 febbraio alle ore 18.30 presso il “NaturaSi” di via G. Mancini, a Cosenza. Seguiranno altri eventi in provincia di Catanzaro, a Montepaone Lido e Satriano.

Gli incontri saranno curati dalla dottoressa Martina Bonofiglio, biologa nutrizionista, che si dedicherà alla preparazione e alla lavorazione del lievito madre, del pane e della pasta



ma, soprattutto, spiegherà il metodo per ricrearlo in casa. Ma, in effetti, di che cosa si tratta? Non tutti sanno che il segreto per un buon pane, anche di quello fatto in casa, è appunto questa componente. Conosciuto anche come lievito acido o pasta madre, è un semplice impasto di farina e acqua, acidificato dalla proliferazione di lieviti e batteri lattici in grado di provvedere alla naturale fermentazione del composto. Il lievito madre, a differenza del “lievito di birra”, può contare sulla fermentazione indotta da diverse specie di batteri lattici che ne garantiscono una maggiore digeribilità, crescita e conservazione del prodotto. Finalmente sempre più persone stanno riscoprendo la buona abitudine di preparare il pane in casa con il lievito naturale. La pasta madre è un dono: non si vende, non si compra, la si regala semplicemente. La pasta madre più semplice da preparare in casa richiede di utilizzare soltanto acqua e farina come ingredienti. Non serve nessuna aggiunta. Dovrete rinfrescare la pasta madre

regolarmente con acqua e farina. Il processo di lievitazione avrà inizio in modo completamente naturale senza bisogno di ingredienti aggiuntivi. In occasione dell'appuntamento di Cosenza, la dottoressa Bonofiglio regalerà a tutti i partecipanti una dose di lievito madre da portare a casa.