

# IL RINFRESCO DEL LICOLI

## (LIEVITO IN CULTURA LIQUIDA)

Il Licoli (Lievito in Coltura Liquida) è una miscela di acqua e farina colonizzata da microorganismi naturalmente presenti nell'aria. Questa miscela si può conservare per anni. Essa infatti segue questo ciclo: si nutre attraverso il Rinfresco, cresce di volume e si popola di lieviti e batteri lattici (Lievitazione), quindi Collassa e parte un processo di Fermentazione che lo fa inacidire; il ciclo riparte con Rinfresco successivo.



Il Licoli ha una consistenza cremosa molto simile a una pastella densa, può avere un'idratazione al 100% o al 130%

TUTTE le ricette per PM solida possono essere realizzate con licoli secondo la seguente formula:

PM SOLIDA diviso 3 per 2

=

licoli da utilizzare, differenza di peso tra i due lieviti da AGGIUNGERE IN FARINA

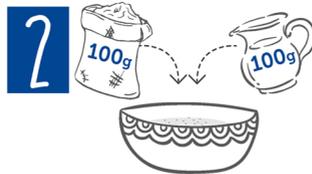
ESEMPIO

90 pm / 3 x 2 = 60 licoli

90pm-60 licoli= 30 farina



100 g di Licoli da rinfrescare



Rinfrescalo con 100 g di farina e 100 g (o 130 g) di acqua



Aspetta 4 ore o comunque il raddoppio prima di impastare

**RICORDA**



Per una conservazione ideale del licoli fare un rinfresco **almeno ogni 10 giorni**, ma esso si mantiene anche più a lungo. Ricordiamo di utilizzare il licoli quando si presenta pieno di bolle quindi è al **massimo della sua crescita** e non quando è in fase di inacidimento.



Ricorda di conservare un po' di licoli preferibilmente in un **vaso di vetro alto e stretto**, chiudendolo come preferisci con un tappo o un canovaccio umido.

Cerca "Gruppo La Pasta Madre" su **Facebook**

Seguici sul **blog** [blog.gruppopalastamadre.it](http://blog.gruppopalastamadre.it)

Consulta le ricette nel nostro **Lievitario** app.[gruppopalastamadre.it](http://gruppopalastamadre.it)