



## Lunga Lievitazione

La **Lievitazione** è un processo strettamente legato alla fermentazione, comporta un forte aumento di volume dell'impasto riconducibile ai gas prodotti in relazione al processo fermentativo. Questo processo si conclude dopo la cottura che è responsabile della forma definitiva e ha lo scopo di rendere più leggero e meno compatto un prodotto da forno. La lievitazione Biologica (con pasta madre o acida) comporta una migliore digeribilità dovuta alla maggiore durata del processo di fermentazione, la quale favorisce l'azione degli enzimi proteolitici che trasformano le proteine del glutine in elementi più semplici detti aminoacidi. La presenza di **batteri lattici** comporta la distruzione dell'**acido fitico**, responsabile del mancato assorbimento di minerali quali calcio, zinco, ferro e diversi altri nutrienti fondamentali per il nostro stato di benessere. La lunga "lievitazione naturale" richiede una fermentazione lattica e alcolica equilibrata che favorisca l'insorgere dei lieviti responsabili della scissione degli zuccheri complessi in zuccheri semplici (singole unità di glucosio o fruttosio). Questi processi, che potrebbero sembrare difficili, sono alla base di una lievitazione ottimale che renda il prodotto finale digeribile e sano. L'impasto della nostra pizza "riposa" minimo 48 ore e rispetta una lievitazione complessa costituita da microrganismi viventi; per questo richiede una conoscenza della materia e dei processi produttivi che garantisca la sopravvivenza degli stessi.