TERZO GIORNO

La farina e il lievito

Leggere la Bibbia (Luca 13:20-21)

Gesù disse ancora: "A che cosa rassomiglierò il regno di Dio? È simile al lievito che una donna ha preso e nascosto in tre misure di farina, finché sia tutta fermentata".

Tempo di riflessione

Quanta farina c’è in « tre misure »? (Se non lo sai, guarda attentamente il disegno!)

C'è una grande differenza tra la quantità di farina e la quantità di lievito, no? Inoltre, se guardi bene la storia, vedrai che il personaggio principale "nasconde" il lievito nell'impasto.

Fare del pane non è facile e ci vuole tanto tempo... ma basta un poco di lievito per cambiare tutto ! Qualcosa di piccolissimo può cambiare molte cose.

> Ti è mai capitato che qualcosa di piccolo, di insignificante o di nascosto, faccia una gran differenza nella tua vita ?
> Cosa pensi che Gesù volesse dire ai suoi amici con questa parabola?
> Riesci a trovare un nuovo modo di raccontare questa parabola?

Lievito madre

Il lievito madre si fa con aqua, farina e tempo.

Il lievito madre fa gonfiare il pane! Con pochissimo lievito madre si può fare un sacco di pane.

Il lievito madre può essere eterno se lo curiamo tutti i giorni. Curato bene, può vivere più degli umani e non muore mai.

Si può quindi trasmettere il pane da una generazione all'altra.

Per fare pane, il lievito madre deve dare la metà del suo corpo, ma se gli diamo aqua e farina da mangiare, sarà di nuovo un lievito madre completo il giorno dopo.

È questa piccola metà del lievito madre che la donna nasconde in 60 kg di farina!

Il lievito madre può essere aumentato notevolmente: invece di fare il pane possiamo dividerlo in due e nutrire entrambe le parti. Così, il giorno dopo saranno diventati due lieviti madre completi.

I pani fatti con lo stesso lievito madre sono “pani fratelli”.

o o o

Preparate tutti insieme un lievito madre. Prendetene cura

ogni giorno, può essere una forma di preghiera.

Condividi metà della tuo lievito madre con qualcuno che ne ha bisogno, e sarete fratelli per il pane.

Lascialo crescere di nuovo completamente.

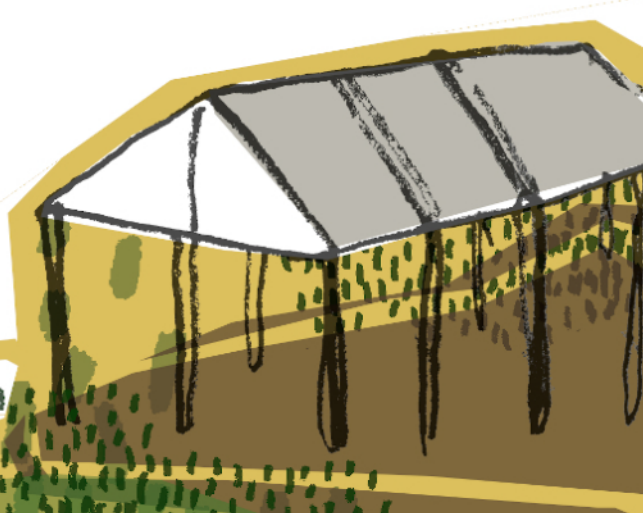
Prenditi cura della pasta madre almeno fino a quando non puoi tornare a Olinda in futuro!

Prima di venire a Taizé, fai un pane molto grande (con molta farina e un po ' di lievito madre nascosto) e condividilo con le persone che incontrerai sulla strada.

Creare il lievito madre della famiglia

1 > In una ciotola, mettere 30 g di farina integrale. Mescolarci 30 ml di acqua. Puoi mettere la miscela in una grande ciotola di vetro e coprirlo con un panno asciutto e sottile. La temperatura migliore è tra 20 ºC e 26 ºC

2 > Nutrire la miscela due volte al giorno per i primi cinque giorni aggiungendo 30 g di farina e 30 ml di acqua. (Per vedere se il lievito è pronto, lascia cadere un pezzetto di miscela nell'acqua. Se galleggia, puoi iniziare a usarlo per fare il pane.) Quando i batteri nel lievito si saranno attivati, copri il lievito con un panno e lascialo fuori per un altro giorno.

3 > Per mantenere vivo il lievito madre, si deve nutrirlo ogni tre o quattro giorni (o più spesso se fai il tuo pane ogni giorno!) Aggiungi un cucchiaione d'acqua e mescola. Aggiungi la stessa quantità di farina e mescola. Coprilo di nuovo.

Se desideri condividere le tue esperienze con il team Olinda o se vuoi parlare personalmente con uno di noi, puoi scriverci o inviarci un breve video delle tue esperienze all'indirizzo **olindateam@taize.fr**