

# Criscenti lievito madre siciliano, ricetta tramandata di generazione in generazione

Autore: Redazione

Data: 14 Gennaio 2021



## Una tradizione di famiglia: il lievito madre siciliano.

- Quando si parla di **pane di casa**, non si può non parlare del **criscenti** siciliano.
- Se non ne avete mai sentito parlare, non preoccupatevi: oggi scoprirete cosa è.
- Si tratta non soltanto di un ingrediente, ma di una vera e propria tradizione, tramandata da una generazione all'altra: ecco la classica **ricetta**.

La [panificazione](#) è un'arte antica, fatta di cura, dedizione e anche **amore**. Un tempo, quando non tutti avevano a disposizione un forno, il **pane veniva preparato insieme**, per una stessa comunità. U [pani di casa siciliano](#) è un prodotto che ancora oggi si cucina e che continua ad avere il classico sapore di una volta. Affinché il risultato sia ottimale, bisogna utilizzare un ingrediente fondamentale: **'u criscenti** lievito naturale. Fondamentalmente si tratta di una piccola quantità di

pane crudo che si lascia inacidire per alcuni giorni.

Ancora adesso c'è chi lo conserva come si faceva in passato, in una ciotola di terraglia o in un barattolo di **vetro**, messo in frigo affinché non si indurisca. Anticamente lo si teneva avvolto in una foglia di fico. Era consuetudine prestare e scambiarsi il **criscenti** tra vicini: [un'usanza](#) che consolidava e teneva vivi i rapporti di vicinato, nonché il senso di solidarietà della comunità. Il lievito naturale rende il pane più fitto e compatto, a differenza del lievito di birra, che può procurare incrinature e rigonfiamenti sulla superficie del pane.

## Ricetta del Criscenti

### Ingredienti per la pasta base

- 200 g di farina manitoba
- 100 g di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di miele

### Procedimento

1. Impastate bene tutti gli ingredienti, fino ad ottenere una piccola palla morbida e liscia.
2. Sistemate l'impasto in una ciotola coperta da un panno umido.
3. Lasciatelo riposare a temperatura ambiente (tra i 18 e i 25 gradi) per 48 ore.
4. Trascorse queste 48 ore, si sarà leggermente gonfiato e saranno comparsi i primi alveoli.

### Ingredienti per il rinfresco

- 200 g dell'impasto precedente
- 200 g di farina Manitoba
- 100 g di acqua tiepida

### Procedimento

1. Per fare 'u criscenti, stemperate l'impasto precedente nell'acqua tiepida.
2. Una volta sciolto per bene, aggiungete la farina.
3. Procedete come in precedenza, fino ad ottenere un nuovo impasto da incorporare alla porzione del primo.
4. Eseguite le operazioni di "rinfresco", coprite nuovamente e fate riposare per altre 48 ore.
5. Continuate l'operazione di "rinfresco" per almeno una/due settimane, fino a quando l'impasto non sarà in grado di raddoppiare il suo volume in circa 4 ore.
6. Conservate l'impasto madre in luogo fresco ed asciutto, avvolto in un canovaccio da cucina e legato, oppure in frigorifero in un boccia di vetro abbastanza ampia da contenerlo anche per più di una settimana, tra un rinfresco e l'altro.
7. Se pensate di non utilizzare u criscenti per diverso tempo, congelatelo in freezer.
8. Al riutilizzo sarà necessario prima rinfrescarlo almeno due volte.

**Foto di Roberto Patroniti**

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/criscenti-lievito-madre-siciliano-ricetta/>

Generato il 16/06/2026