

LA
SEMANA DEL
Pan Saludable

| CON CARMEN ESPINOSA |

CÓMO HACER MASA MADRE CON GLUTEN



Ingredientes:

- Harina blanca de trigo para panadería o para todo uso o harina de fuerza.
- Harina de trigo, de preferencia integral.
- Agua potable a temperatura ambiente.
- 1 frasco de vidrio de aproximadamente 500 ml de capacidad.



Consideraciones:

Cuando agregamos agua sobre un poco de harina, los microorganismos presentes en esos granos molidos comienzan a despertarse y digieren los almidones que están en la harina, produciendo actividad enzimática y reproduciéndose.

Durante los primeros 4 días del proceso lo que hacemos es volverla un cultivo estable ya que al principio los microorganismos pelean por ser dominantes y durante ese tiempo podemos ver que cambia ligeramente de color de un día para el otro o el aroma se vuelve un poco desagradable (como cuando dejamos una sopa fuera del refrigerador), es normal.

Después del día 4, los microorganismos deseados se establecen y forman una colonia estable, equilibrada, y eficiente en el tipo de fermentación que estamos buscando.



Procedimiento:

El proceso de elaboración de la masa madre puede durar de 8 a 12 ó 14 días y esto dependerá de la calidad de las harinas y del clima que tengamos.

El clima perfecto para la panadería oscila entre los 24°C a los 26°C.

En climas más cálidos, los tiempos pueden ser más cortos y en climas más fríos los tiempos pueden ser más largos.

Sea cual sea el clima en el que te encuentres, tu masa madre saldrá perfecta si le das el alimento necesario y el tiempo que ella necesite para irse desarrollando, siguiendo las indicaciones de este proceso.

Te recomiendo que durante el proceso de elaboración de tu masa madre veas constantemente el video que acompaña esta receta, ya que es una receta que no es con gramos específicos porque lo que buscamos es encontrar la consistencia adecuada y muchas veces las harinas no absorben la misma cantidad de agua y es por esta razón que en esta receta no damos los gramos. Pero si tú sigues todos los pasos como se indica, al final del proceso tendrás una masa madre espectacular lista para hacer panes deliciosos.

Puede parecer que el proceso es largo, pero vale la pena invertirle este tiempo de paciencia porque una vez que tengas lista tu masa madre, ésta podrá durarte tanto tiempo que podrás heredarla a tus nietos.

Día 1: Mezclamos harina integral (orgánica) y harina blanca (no es necesario que sea orgánica) lo mejor es que en proporciones haya un poco más de harina blanca que de integral, hidrata con agua y mezcla hasta obtener una textura espesa y que tarde varios segundos en caer de la cuchara.

Tapa el frasco y dejalo reposar a temperatura ambiente hasta el día siguiente (solo hay que cuidar que no le dé el sol, pero no es necesario que esté en la obscuridad).

Procedimiento:

Si quisieras hacer una masa madre con ingredientes pesados, las proporciones que te recomiendo son 50 g de harina y 45 g de agua para lograr una hidratación del 90%.

El agua debe pesarse, no medirse, en mililitros para evitar variaciones.

Día 2: Vuelve a alimentar nuestro cultivo con harina y agua, en este momento como tenemos muy poquita masa no es necesario descartar.

Día 3: Quizás ya comencemos a ver algunas pequeñas burbujas y un olor ligeramente diferente al que iniciamos, si no es así no te preocupes, cuando hace calor se activa más rápido.

Te darás cuenta que después de las 24 hrs de reposo, nuestro fermento tiene una consistencia mas liquida y con un volumen ligeramente mayor, esto se debe a la fermentación que está ocurriendo en nuestro cultivo.

Descartamos un poco de nuestro cultivo y volvemos a alimentar de la misma forma.

Día 4: Probablemente ya veamos más burbujas, pero si no es así, no te preocupes podemos esperar más días.

Vuelve a descartar un poco de tu fermento y vuelve a alimentar de la misma forma, coloca una marca o una liga en tu frasco para poder ver si logra duplicar su tamaño.

Del Día 5 al Día 10: Seguramente la masa ya esté duplicando su tamaño luego de varias horas después de su alimentación.

Procedimiento:

Después de estos días de espera, para saber si tu masa madre está lista entonces tomas un poco de esa masa madre, la alimentas y estará lista cuando logre triplicar su volumen en máximo 4 horas en climas cálidos y 6 ó 7 horas en climas fríos (Si estás en climas cercanos a los 25°C es probable que en el día 6 ó 7 tu masa madre esté lista, pero por experiencia propia te recomiendo que sigas con el mismo proceso unos días más, para que tu masa madre adquiera mayor fuerza y madurez) y en este punto ya podrás usarla para hacer tu pan.

Cuando tu masa madre está lista, lo único que tienes que hacer es tomar la masa madre necesaria para hacer tu pan (y activarla como te indicará la receta que elijas preparar)

Y ahora sí, en un nuevo frasco limpio de cristal (de aproximadamente 500 ml de capacidad), coloca 100 g de tu masa madre que ya está lista (el resto si tienes más la colocas en los descartes)

Alimenta tu masa madre hasta que te quede una consistencia un poco más sólida que las veces anteriores, mezclas muy bien, tapas tu frasco, dejas que fermente un poco a temperatura ambiente (el tiempo necesario para que aparezcan las primeras burbujas). En este punto lo guardas en el refrigerador y de esta manera con que alimentes tu masa madre una vez a la semana, ésta se mantendrá de maravilla (si solo quieres hacer pan para tu casa, no es necesario conservar más de 200 g de masa madre en el refrigerador, porque te originaría un gasto innecesario de harina)

Recuerda, una vez que tengas lista tu masa madre, esta te durará para toda la vida si la cuidas adecuadamente.



LA
SEMANA DEL
Pan Saludable
| CON CARMEN ESPINOSA |

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Queda estrictamente prohibido cualquier reproducción
parcial o total de estas recetas.