

LA
SEMANA DEL
Pan Saludable

| CON CARMEN ESPINOSA |

CÓMO HACER MASA MADRE SIN GLUTEN



Ingredientes:

- Harina de arroz integral (orgánica).
- Agua a temperatura ambiente (25°C) que no esté clorada.
- 1 frasco de cristal de 500 ml de capacidad con tapa.
- 10 g de miel orgánica (sin pasteurizar).
- 2 g de un buen vinagre orgánico (sin pasteurizar).



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.

Hacer masa madre sin gluten es un poco más delicado que hacer masa madre con gluten, el cultivo se comporta un poco diferente y la consistencia también es diferente, pero si tú sigues las indicaciones y tienes paciencia, obtendrás una maravillosa masa madre sin gluten que te permitirá hacer unos panes maravillosos.

Es muy importante que cuando se indique hacer el descarte, lo hagas y estos descartes los puedes guardar en el refrigerador y usarlos posteriormente para hacer hotcakes o crepas, ya que estos descartes están llenos de nutrientes.

También te aconsejo que durante todo el proceso de elaboración de tu masa madre veas repetidamente el video que acompaña esta receta y quizás tu masa madre pueda irse comportando un poco diferente, esto es normal, ya que son microorganismos vivos y también la temperatura influye mucho en el proceso.

Consideraciones:

La temperatura ideal de panadería oscila entre los 24-26°C y cuando estamos en una ciudad con temperaturas más cálidas, los procesos pueden ser más cortos. En climas más frescos o fríos los procesos pueden ser más lentos, pero independientemente del clima donde te encuentres, si tienes paciencia y sigues el proceso que te indico, estoy segura de que obtendrás una maravillosa masa madre sin gluten que te permitirá hacer unos panes maravillosos aromáticos y nutritivos.

Recuerda una vez que tienes tu masa madre, si la cuidas adecuadamente te puede durar para que se la heredes a tus hijos.

Dicho esto, ¡manos a la obra!



Procedimiento:

Día 1: Mezcla en tu frasco de cristal 50 g de harina de arroz integral (es muy importante que sea orgánica), 50 g de agua, 10 g de miel y 2 g de vinagre.

Mezcla muy bien, lo dejas semi-tapado en tu frasco y déjalo en un lugar donde no le den los rayos del sol, pero no es necesario que esté oscuro.

Día 2: Probablemente verás que la harina está en el fondo del frasco y un poco de agua estará flotando, probablemente tendrá un olor parecido a cuando dejas una sopa fuera del refrigerador, esto es normal.

Ahora lo que tienes que hacer es alimentarla con 25 g de harina de arroz integral y 25 g de agua, mezcla muy bien, deja semi-tapado el frasco y déjalo que repose 24 hrs.

Día 3: Probablemente este día verás que tu fermento tiene un olor mucho más ácido; probablemente verás algunas pequeñas burbujas y muy probablemente notarás que tu fermento subió de volumen y quizás también que el volumen bajó, esto lo podrás apreciar viendo las marcas en las paredes del frasco. Si no es así no te preocupes podemos esperar más tiempo.

Todos los días impares, haz un descarte o refresco de tu fermento, esto significa retirar o descartar 50 g de este fermento y si gustas estos descartes los puedes ir guardando en el refrigerador para después usarlos en hacer hotcakes o crepas ya que están cargados de muchos nutrientes.

Ya que hiciste el descarte de tu masa madre, procede a alimentarla con 25 g de harina integral de arroz y 25 g de agua, mezcla muy bien, deja semi-tapado el frasco y deja que repose las siguientes 24 hrs.

Día 4: En ocasiones puede parecer que el día 4 existe una menor actividad en el frasco. Se trata de algo normal y de hecho es bueno, significa que empieza a haber menos microorganismos y que comienzan a quedar más levaduras para transformar el alimento. Aun así, cuando remueves la masa, notarás que tiene unas pequeñas burbujitas.

Procedimiento:

Haz un refresco o descarte de tu masa; para ello, repite el proceso del tercer día; retira 50 g de tu masa, alimentala con 25 g de harina integral de arroz y 25 g de agua, mezcla muy bien, deja semi-tapado el frasco y a partir de este día coloca una liga o marca en el frasco para poder ver el aumento de volumen que tendrá, después déjala que repose las siguientes 24 hrs.

Día 6 a Día 10: Repite estos procesos cuidando que los días pares solo remueves la masa y la alimentas con 25 g de harina y 25 g de agua. Los días impares haces un descarte o refresco de la masa retirando del frasco 50 g de nuestro fermento, alimentándolo con 25 g de agua y 25g de harina integral de arroz.

Para saber cuándo estará lista tu masa madre. Después de alimentarla (coloca una marca en tu frasco), Si ves que dobló su tamaño en aproximadamente 4 horas en climas cercanos a los 25°C y de 8 a 12hrs en climas más frescos o fríos, esta será la señal de que tu masa madre sin gluten está lista para usarla y que prepares un delicioso pan.

Te darás cuenta de que tu masa madre en este punto tendrá un olor entre ácido y dulce (parecido al olor del yogurt, pero con un toque de alcohol)

Y si introduces una cuchara, verás que tu masa está llena de pequeñas burbujitas.

Es probable que desde el sexto día, si vives en un clima cercano a los 25°C, tu masa madre presente estas características, pero por experiencia propia te recomiendo que continúes con este proceso unos días más para que tu masa madre madure y adquiera mayor fuerza.

Cómo conservar tu masa madre sin gluten:

Cuando tu masa madre esta lista, lo único que tienes que hacer es tomar la masa madre necesaria para hacer tu pan (y activarla como te indica la receta que vas a preparar)

Y ahora sí en un nuevo frasco limpio de cristal (de aproximadamente 500 ml de capacidad, colocas 100 g de tu masa madre que ya está lista (el resto, si tienes más, la colocas en los descartes). La alimentas con 50 g de harina de arroz integral, 50 g de agua, la mezclas muy bien, dejas semi-tapado tu frasco y lo guardas en el refrigerador.

Es suficiente con que alimentes tu masa madre una vez a la semana, así 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 originará un gasto innecesario de harina).





LA
SEMANA DEL
Pan Saludable
| CON CARMEN ESPINOSA |

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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