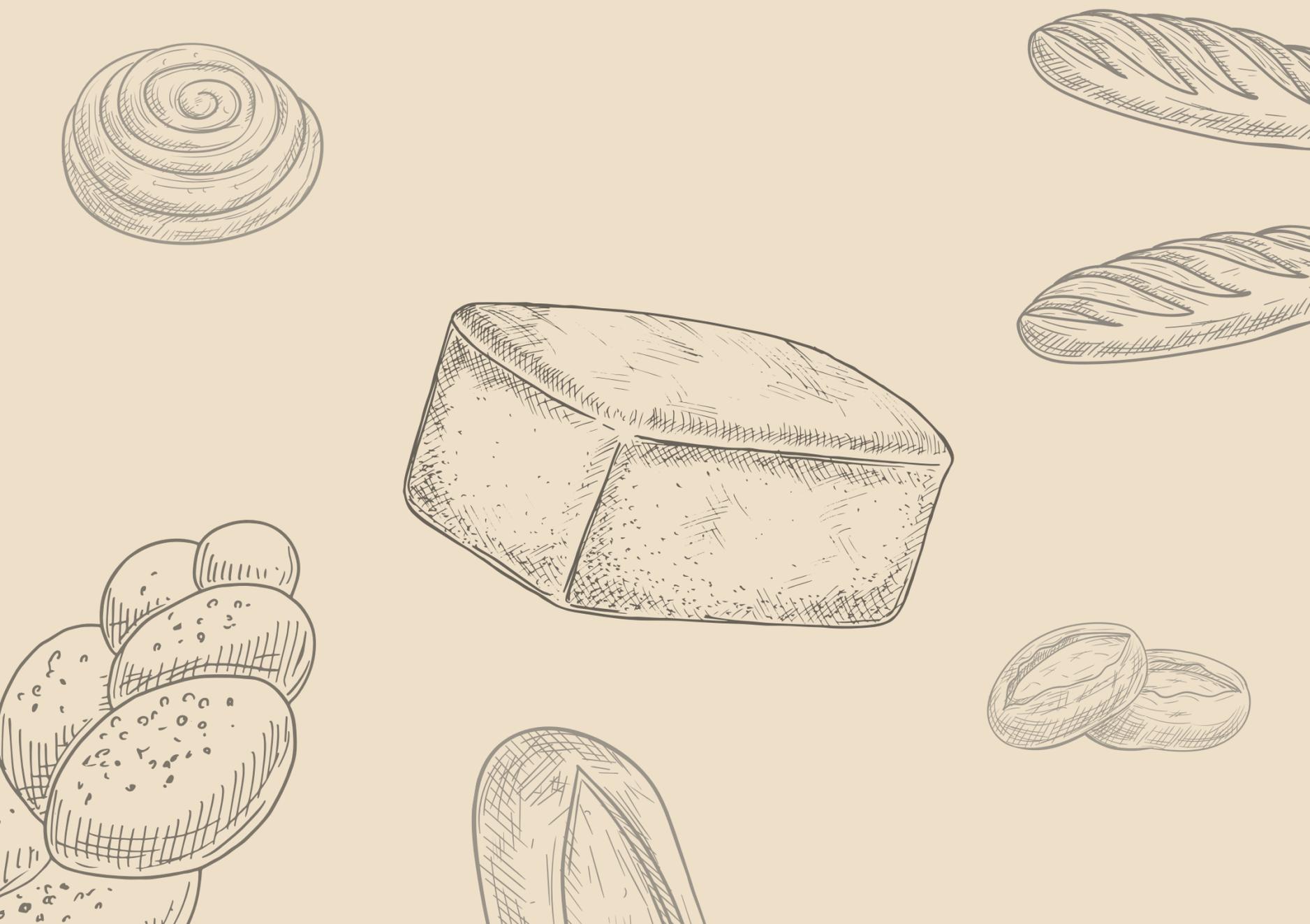


Somo Salvajes

**PANADERIA CON MASA
MADRE**



Los panaderos han utilizado la fermentación salvaje durante mucho tiempo para fermentar su pan. Es un proceso natural que no necesita mucha ayuda para ponerse en marcha.

Alguna vez se creyó que la levadura salvaje era "atrapada" desde el aire o los alrededores pero aunque es posible, no es lo que comúnmente sucede ya que el grano está naturalmente cubierto de microorganismos adecuados para la fermentación. Es el mismo proceso que sucede cuando las uvas se prensan para hacer vino, éstas ya están cubiertas con las levaduras que son adecuadas.

Para crear una Masa Madre básicamente solo necesitas harina, agua y algo de tiempo. Microbiológicamente, una vez que la masa madre es estable y se mantiene saludable, no mejora con la edad. Es decir es lo mismo una masa madre de dos semanas que una con 100 años de antigüedad.

Como crear y cuidar la masa madre

Cuando se agrega agua a la harina, los microorganismos que viven en el grano, que ha sido molido empiezan a digerir los azúcares y almidones de la cereal, produciendo gas y actividad enzimática.

La fermentación natural hace que la harina sea más digerible rompiendo los fitatos (ácido fítico) presente en el grano y predigeriendo el gluten y almidones. Vuelve al pan más liviano, más rico, con mayor calidad nutricional debido a las vitaminas que se producen y se vuelven biodisponibles durante el proceso de fermentado.

Y, por si fuera poco, estimula nuestro olfato retronasal que hace que sea más saciante un pan de masa madre que uno normal.

Como hacer masa madre

Una masa madre demora entre 3 a 7 dias aproximadamente en hacerse y eso depende de la temperatura que tengamos y tambien de la calidad de harinas que usemos. Recomiendo siempre usar organicas o agroecologicas.

Dia1: La mejor harina para comenzar nuestra masa madre es el centeno ya que es muy activo microbiologicamente. Colocaremos en un frasco de vidrio 50gr de harina y 40 gr o ml de agua.

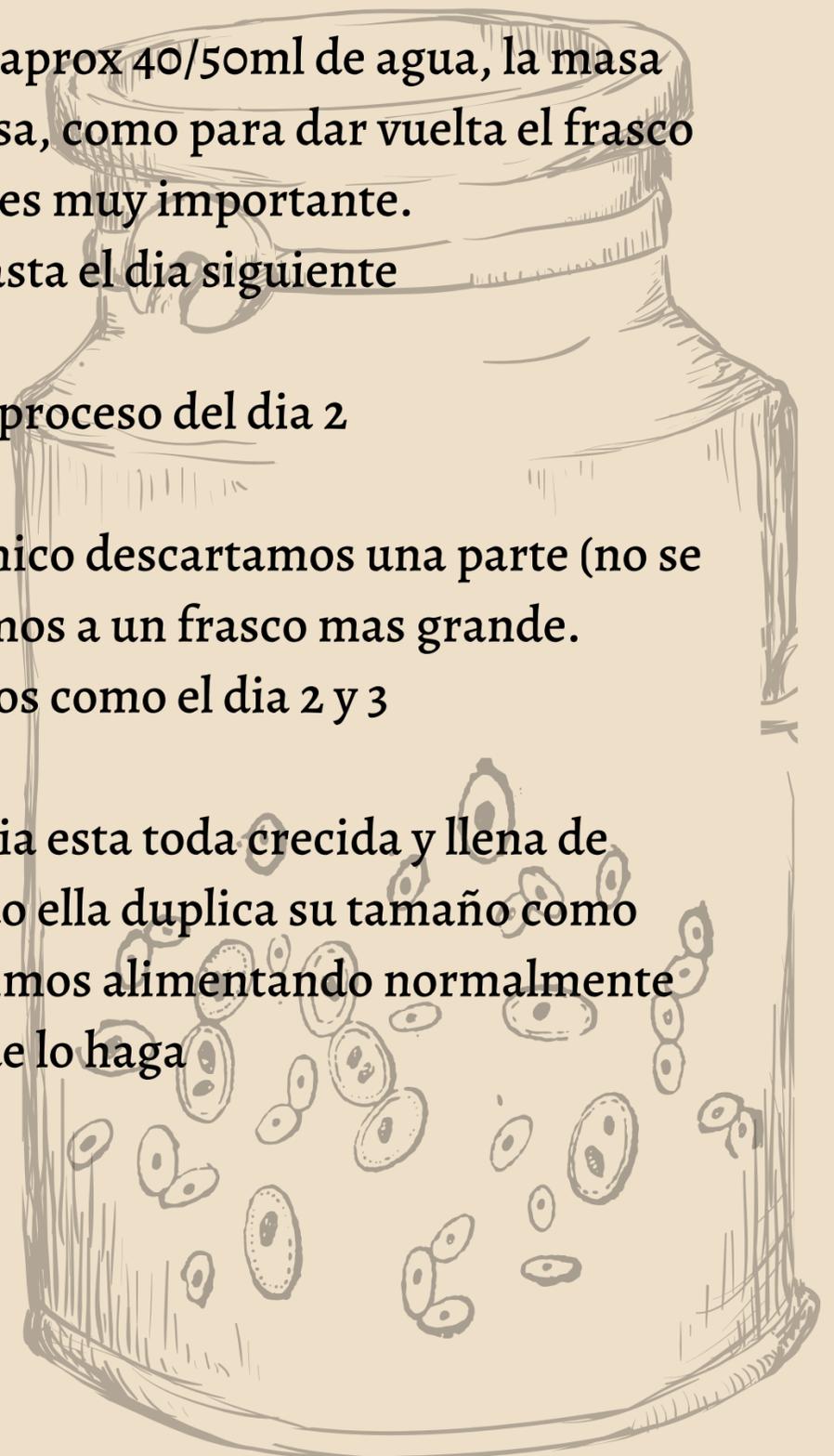
Mezclamos bien y dejamos en el espacio mas calido de la casa (si es invierno) y sino cualquier lugar en verano.

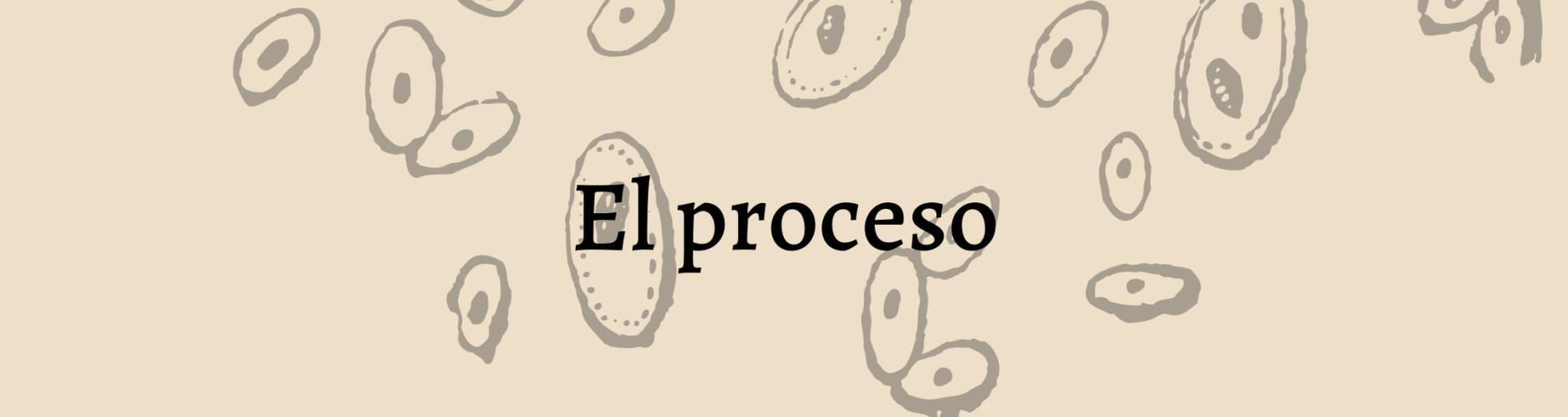
Dia2: Mezclar 50gr de harina y aprox 40/50ml de agua, la masa nos tiene que quedar super espesa, como para dar vuelta el frasco y que no caiga, eso es muy importante. Tapar y reposar hasta el dia siguiente

Dia3: Repetir el proceso del dia 2

Dia 4: Si el frasco ya nos quedo chico descartamos una parte (no se puede usar aun) o la movemos a un frasco mas grande. Ahora alimentamos como el dia 2 y 3

Dia 5: Casi seguro que este dia esta toda crecida y llena de burbujas. Puedo usarla cuando ella duplica su tamaño como minimo. Si aun no lo hizo seguimos alimentando normalmente hasta que lo haga



The background of the page features a light gray, semi-transparent illustration of various yeast cells, including oval-shaped budding yeast and larger, more complex structures, scattered across the top half of the page.

El proceso

Cuando se mezclan la harina y el agua, suceden varias cosas. La harina se hidrata, las hebras de gluten comienzan a unirse, microorganismos ya presentes en la harina proliferan y las enzimas comienzan a descomponer los almidones en azúcares para alimentar a los microorganismos (levaduras y bacterias) Existen muchos tipos de bacterias presentes en la harina las que más nos interesan son las acidolácticas, ya que ellas son las que van a proliferar mejor en el medio ácido causado por la masa madre.

Durante los primeros días después de hacer la mezcla de harina y agua, las bacterias luchan por el dominio. Después el iniciador se volverá naturalmente más ácido y las bacterias correctas serán las que se queden. Es por eso que durante los primeros días, los microorganismos luchan por dominar, el iniciador puede feo pero esto es normal

A veces, durante el proceso, puedes notar que tu MM huele como acetona o muy ácido. Si eso sucede, significa que no la estás alimentando lo suficiente o bien necesita ser alimentada con más frecuencia. A veces algunas masas madres a temperatura ambiente, exigen comer más de una vez al día.

Hay que continuar alimentando un poco todos los días, en lo posible dos veces al día.

Las cantidades de comida son solo una sugerencia. Puedes alimentar más o menos.

Básicamente necesitas tener menos masa madre y más comida para que los microorganismos tengan mucho para alimentarse. Si el frasco comienza a llenarse demasiado en cualquier etapa del proceso, se debe descartar (o utilizar) un 80% del frasco. Si no descartas, habrá demasiados microorganismos y no suficiente comida entonces comenzarán a morir de hambre y se enfermarán.

¿Que necesitas para la masa madre?

Contenedor:

Para tu masa madre puedes usar cualquier contenedor de vidrio cuidando que no estén astillados por el riesgo de que algo del cristal termine en la masa madre. Es importante que el contenedor tenga una tapa para proteger la masa madre del polvo y los insectos que se sienten atraídos por el proceso de fermentación.

Harina:

Usar en lo posible harina fresca sin blanquear. Puede ser blanca 000 y harina integral de trigo u otro tipo de cereal integral con gluten como el centeno. Los microorganismos necesarios para iniciar el proceso de fermentación son muy abundantes en las harinas frescas. La harina blanqueada o bromatada tipo 0000 no es buena para usarla de iniciador de masa madre porque los químicos interfieren en el proceso fermentativo.

Agua:

Cualquier fuente de agua potable esta bien

Hogaza rustica semiintegral

850 kg de harina 000
150gr de harina integral de buena calidad
200gr de masa madre
700ml de agua
20gr de sal

Unir todos los ingredientes y dejar reposar de 20 a minutos a una hora para realizar la autolisis. (Todos menos la sal)

Comenzar haciendo plegados tipo sobre en las 4 direcciones. Reposar de 10 minutos a 40 minutos.

Repetir el plegado y volver a reposar la masa. Repetir este procedimiento de plegado y reposado de 4 a 6 veces.

Pasar la masa ya llena de burbujas a una mesada limpia.

Tensionar la masa arrastrandola por la mesada, la cual no debe tener harina. Si se hace con cornet debe estar bien enharinado y si se hace con las manos estas deben estar bien enharinadas tambien,

Si la masa se pega demasiado no podra lograrse la tension. Tensionarla es importante ya que no solo la alisa y la vuelve prolija sino que ademas tiene un papel importante en la disposición de los alveolos en la miga

Formar una bolsa lisa y descansar la masa por 15 minutos.

Enharinar levemente la mesada y dar vuelta el bollo. De tal manera que la parte que antes daba a la mesa ahora quede mirando hacia arriba.

Dar el formado final trayendo los extremos de la masa hacia adentro.

Forrar nuestra canasta de leudado con tela de algodón enharinada con 50% de harina de arroz y 50% de harina de trigo.

Llevar a la canasta y de ser necesario relizar la costura de la futura base.

Espolvorear con harina. Tapar con una bolsa y dejar leudar.

Se puede leudar a temperatura ambiente (mas rapido) o en heladera (3 a 4 veces mas lento).

Se puede tambien leudar casi completamente a temperatura ambiente y luego las ultimas horas en heladera.

Hogaza rustica blanca

ingredientes:

1kg de harina blanca con al menos 10gr de proteína
(En argentina es la 000 de pan de buena calidad, les recomiendo organica)
20gr de sal
200gr de masa madre integral activa , también puede ser blanca
700/750 de agua

El proceso es igual al de la hogaza se integral, teniendo especial cuidado con la canasta. Las masas blancas sin costra se semillas se pegan fácilmente a la tela si no está bien curada.

Una hogaza blanca tiene menos sabor y desarrollo de aromas que una hogaza se integral, por eso usamos masa madre integral para compensarla. Por otro lado también sería bueno usar un método retardado de fermentación, es decir, fermentación en frío, para que acumule más acidez y aromas. Si estamos en invierno no será necesario, la fermentación retardada se dará naturalmente. Si queremos generar buenos alveolos en la miga, recordemos que es muy importante trabajar con buenas harinas. Las harinas muy económicas del supermercado muchas veces no son la mejor opción, pero si no conseguimos otra funcionan perfectamente si disminuimos un poco el porcentaje de hidratación, ósea el agua de la receta.



¿Como hornear los panes tipo hogazas?

Los panes de masa madre se hornean dependiendo que pan hagamos, un pan de pancho se horneara como cualquier pan tipo viena, un pan dulce se horneara a fuego bajo, etc.

Las hogazas se hornean con vapor o dentro de una olla de barro o hierro que mantenga la humedad para poder obtener panes crocantes por fuera

Horneado en Olla (de cualquier tipo):

Se precalienta la olla a maxima temperatura del horno por 30 minutos, tapada.

Una vez lista se desmolda el pan sobre ella y se greña para crear la apertura.

Se cocina la hogaza a maxima temperatura por 20 minutos con la tapa puesta.

Pasado el tiempo se retira la tapa de la olla y se hornea 20 minutos mas para que se caramelize la corteza.

Enfriar antes de cortar para que no se estropee la miga.

Horneado sin olla:

Se precalienta una asadera por 15 minutos en el horno al maximo.

Cuando esta lista se desmolda el pan sobre ella y se lleva a temperatura maxima por 20 minutos.

Dentro del horno debemos poner otra fuente con agua hirviendo para que durante la coccion se llene de vapor el horno.

Pasados los 20 minutos retirar la fuente de vapor y cocinar para caramelizar la corteza por aproximadamente 20 minutos mas.

Enfriar bien antes de cortar para no estropear la miga

Focaccia Tradicional

500gr de harina 000

380 ml de agua (agregar de a poco para ver como la toma nuestra harina que debe ser si o si 000 de 10gr de proteínas o mas)

30 /50ml de aceite de oliva

15 gr de sal

120gr de masa madre blanca

Unir el agua, la harina y la masa madre. Reposar por 30/40 minutos en verano y 1hs y 15 minutos en invierno.

Agregar la sal diluida en un poco del agua que reservamos.

Comenzar con los plegados, haremos 5 en total.

Plegar la masa cada 20 minutos y en los ulimos dos plegados agregar el aceite en dos partes para que la masa lo tome de a poco.

Fermentar en el bowl hasta que duplique su tamaño.

Pasar a la mesada y dividir las focaccias intentando no desgacificar, sobre la superficie agregar mas aceite y dejar fermentar hasta que vuelvan a duplicar.

Con los dedos con aceite hacer huecos y agregar los distintos toppings.

Llevar a horno maximo (250 a 230 grados) 40 minutos o hasta que este dorada.

Enfriar bien antes de cortar.



Hot cakes con descarte de Masa Madre

200 gr Masa madre en el pico de actividad (fresca)

Pimienta recién molida

Queso parmesano rallado

Ghee o aceite de oliva

Bicarbonato de sodio una cucharadita

Para esta receta necesitamos que la masa madre este si o si fresca, es decir en el pico de actividad para que no este demasiado acida.

En una sartén engrasada con una grasa termoestable de buena calidad como ghee, grasa de cerdo o vaca, aceite de oliva o de coco

En un cuenco unir la masa madre, una pizca de sal y pimienta, nuestro queso de rayar y cuando ya este todo listo para cocinar, nuestro bicarbonto. Revolver e inmediatamente volcar sobre la

sartén

Cocinar vuelta y vuelta

Se puede cambiar el queso por variantes dulces como miel y canela, coco y arandanos, frutas frescas y congeladas, cacao amargo, etc.



Molde Rustico de Corteza Dura

500gr de harina 000
100gr de masa madre activa
10gr de sal
350 a 380ml de agua
Opcional: Se puede hacer relleno

Unir el agua, la harina y la masa madre, realizar una autolisis como siempre.

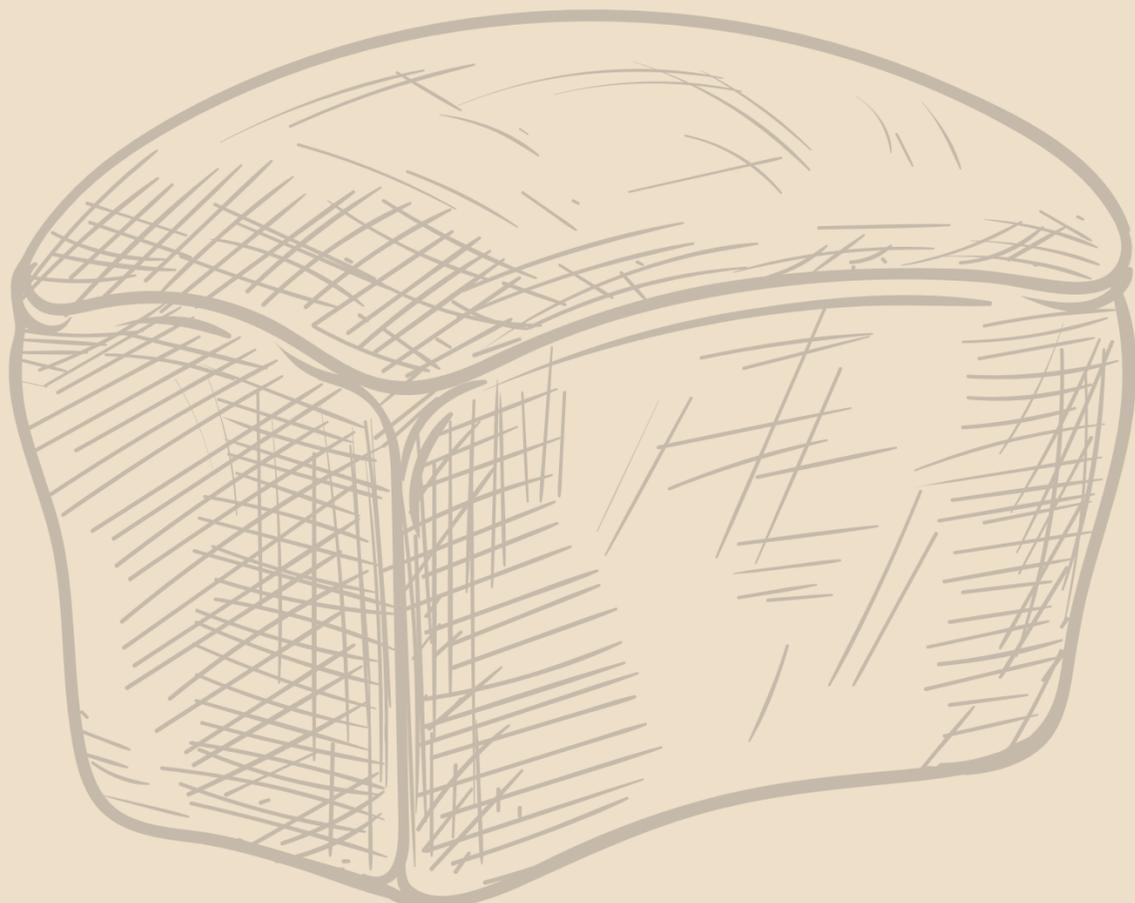
Agregar la sal diluida en un poco del agua de la receta y luego incorporarla con plegados.

Hace 4 a 6 plegados separados por un reposo de 30 minutos. Fermentar la masa en el bowl en bloque por 6 hs en invierno y 4hs en verano o hasta que crezca por lo menos un 30% y se vea gasificada.

Llevar a mesada y armar los moles sin desgacificar, enrollando dos veces en sentido de cruz como se explica en el curso para crear una buena tension

Llevar a temperatura ambiente o en frio heladera hasta que crezca y llevar al horno maximo (230 a 250 grados) por 40 minutos.

Si queremos que tenga corteza crocante agregar vapor en el horneado, si no queremos corteza cocinar asi sin mas.



Molde rústico de centeno, queso y miel

Ingredientes:

500gr de harina 000 (mínimo 10gr de proteína)

200gr de masa madre de centeno (sé usa un poco más que lo normal)

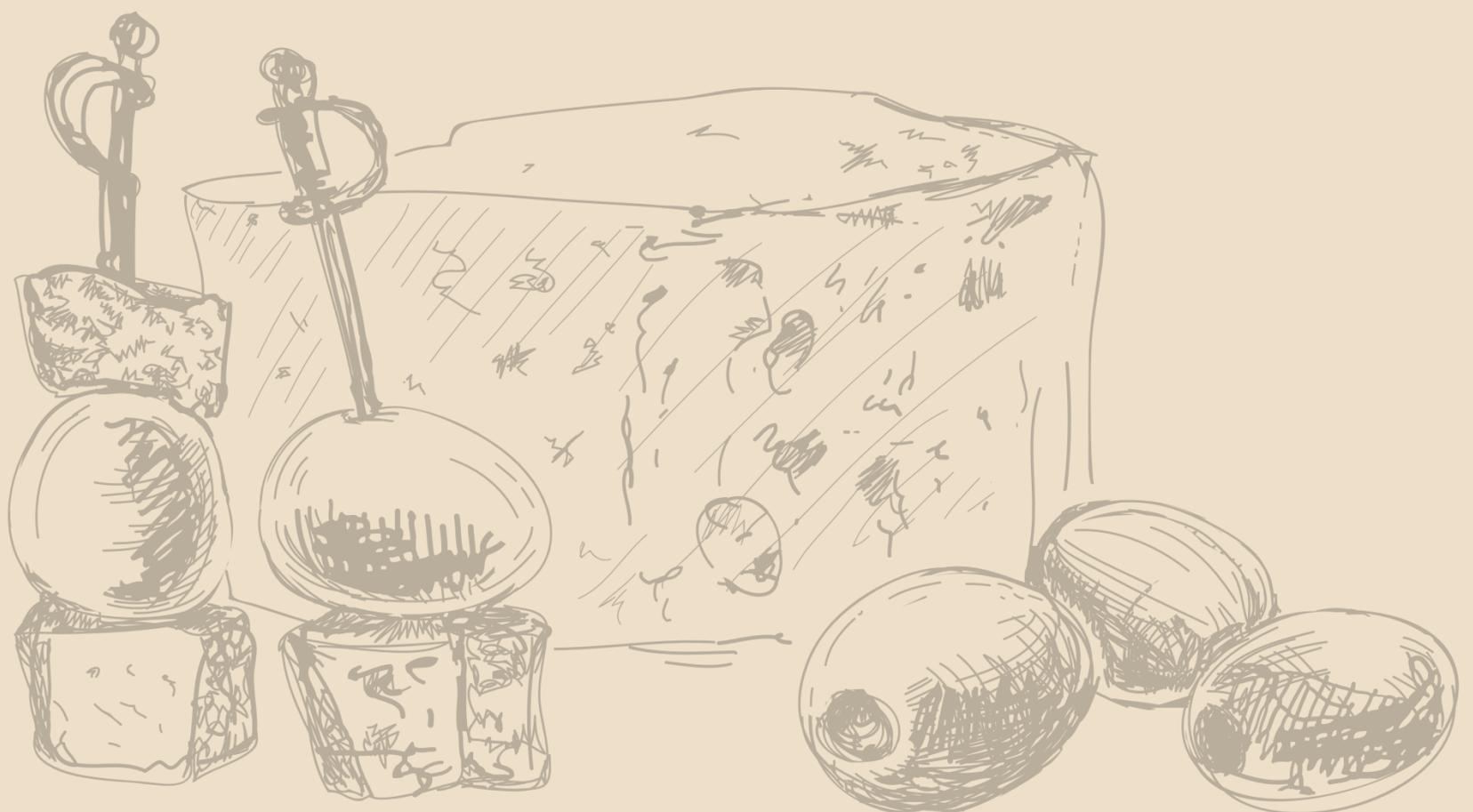
310\350gr de agua 10 gr de sal

50gr de miel

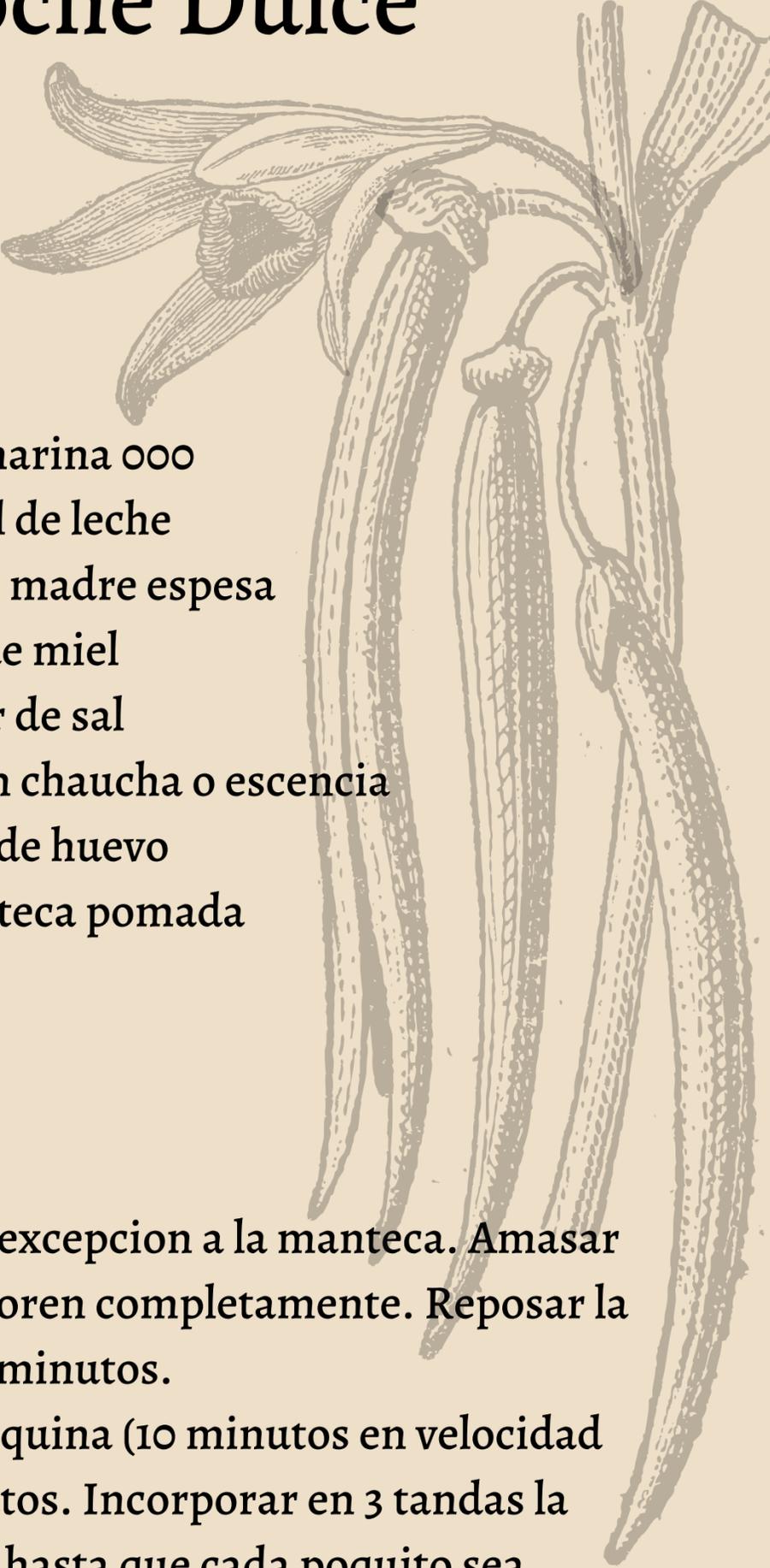
50gr de queso azul

50 gr de nueces

El proceso es el mismo que para el molde rústico simple, pero tomando sumo cuidado de hacer un armado lento. Ya que necesitamos rellenar con queso y frutos secos, es importante también que la mesa no tenga harina de sobra para que nuestro pan no tenga excesos. El horneado es igual al molde común pero dejando que se dore más, no queremos que la humedad de los quesos y la miel nos deje cruda la masa.



Masa Brioche Dulce



600gr de harina 000
370/40ml de leche
100gr de masa madre espesa
50gr de miel
8/10 gr de sal
1 toque de vainilla en chaucha o esencia
2 yemas de huevo
60gr de manteca pomada

Unir todos los ingredientes con excepcion a la manteca. Amasar por 2 minutos para que se incorporen completamente. Reposar la masa 20 minutos.

Amasar vigorosamente con maquina (10 minutos en velocidad media) o a mano por 20 minutos. Incorporar en 3 tandas la manteca pomada y amasar hasta que cada poquito sea incorporado a la masa antes de agregar las tandas de manteca siguientes.

En maquina el amasado con manteca sera de 10 minutos mas y a mano 20/30 minutos de amasado vigoroso.

Nos damos cuenta que la masa esta lista cuando logramos generar una malla de gluten con estructura como enseñamos en el curso.

.

Babka bieloruso de Chocolate y Naranja

Masa brioche dulce
200gr de chocolate amargo
200gr de manteca
50gr de cacao en polvo
150gr de azucar impalpable
Cascara de 3 naranjas
Azucar y agua para un almibar c/n

En una olla derretir el chocolate y la manteca! ojo con quemarlos!
Agregar el cacao y el azucar impalpable y mezclar bien. Reposar
para que este a temperatura ambiente al usar.

En otra olla agregar las naranjas en cascara, el azucar y el agua y
hacer un almibar para luego embeber nuestor babka

Extender nuestra masa de brioche dulce un poco fermentada en la
heladera (es decir que haya pasado a temperatura ambiente al
menos unas 2/3hs desde que la hicimos) en la mesada y untar
completamente con nuestra pasta de chocolates, dejando un
borde de 2cm

Enrollar la masa y cortar el cilindro a lo largo.

Hacer una trenza doble con ambas partes y acomodar en nuestro
molde previamente enmantecado y enharinado

Fermentar a temperatura ambiente por 8 a 12hs en invierno y 4 a
6hs en verano

Antes de llevar al horno pintar con 1 yema de huevo mezclada con
1 cucharada de leche

Hornear a fuego bajo por 40 minutos

Apenas sale, aun en caliente volcar almibar sobre ella y reposar
para que se enfrie y lo absorba por completo

Cinamon Rolls de Canela, Manzana y Pasas



Masa brioche dulce
100gr de azucar mascabo fina
100gr de azucar blanca
50gr de canela
(o mas si te gustan mas fuertes)
1 manzana en laminas
manteca pomada c/n
100gr de pasas de uva sin semilla rubias o morochas
Azucar impalpable y agua c/n

Extender sobre mesada nuestra masa de brioche ya reposada,
Formar un rectangulo

Colocar una generosa capa de manteca pomada que sea de
excelente calidad o casera

Mezclar en un cuenco el azucar de mascabo, el azucar blanca y la
canela, espolvorear sobre la manteca generosamente

Agregar las manzanas laminadas o en cubos junto con las pasas

Enrollar la masa en el sentido del largo del rectangulo y cortar en
rolls de 3 dedos de ancho.

Colocar uno al lado del otro, casi tocandose para que mantegan
bien la humedad. Fermentar a temperatura ambiente por 8hs en
invierno y 6 aproximadamente en verano o hasta que dupliquen
de tamaño

Hornear a fuego medio bajo por 30 a 40 minutos o hasta que esten
dorados, no sobre cocinar para que no se sequen

Una vez fuera del horno volcar inmediatamente la mitad del
frosting de azucar impalpable y agua para que lo absorban y se
humedezcan

Una vez frios decorar con la otra mitad.

