

Simplemente dejad que la naturaleza siga su paso. Tan sólo necesitamos paciencia y observación. Un par de consideraciones importantes.

El proceso de elaboración de masa madre dura cinco días o algunos más con frío. Pero no os asustéis, porque el tiempo diario que yo he tenido que dedicarle es de pocos minutos. Aunque debido al frío, mi masa madre tardó 10 días en mostrarse activa.

La masa madre natural es un fermento compuesto de harina y agua que no contiene ningún tipo de levadura añadida. En la propia harina, en el aire que respiramos, en nuestras manos... hay multitud de levaduras y bacterias que provocan la fermentación de las masas de manera espontánea. Esta forma de fermentación, tan antigua como los panes que con ella se elaboran, aporta un sabor y aroma especiales a las masas y ayuda a controlar su acidez.

INGREDIENTES:

Harina de cualquier tipo, es preferible la harina integral de centeno. Pues con ella es más fácil iniciar el proceso. Como no tenía, yo usé harina integral de trigo.

Agua del grifo, aunque la tenía en una botella de cristal para que el cloro se evaporara. Para usarla, la sacaba de la nevera y la templaba en el microondas.

Un bote de cristal limpio.

Una báscula de cocina

Paciencia y observación. Bueno, esto no es un ingrediente pero es imprescindible.

PROCEDIMIENTO

DÍA 1. Verter en el bote 50 gramos de harina integral y otros 50 gramos de agua. Mover con una cucharita, tapar e intentar dejarlo en una zona cálida si la temperatura es muy fría.

Dejarlo 24 horas.



DÍA 2. Remover con una cucharita. Dejarlo 24 horas.



DÍA 3. Añadir 50 gramos de harina integral y otros 50 gramos de agua. Remover, dejarlo 24 horas. Ya deberíamos ver algunas burbujitas.



DÍA 4. Quitamos 100 gramos del tarro y añadimos 100 gramos de harina integral y 100 gramos de agua.



DÍA 5. Quitamos y tiramos 200 gramos del tarro y añadimos 100 gramos de harina blanca de fuerza y 100 gramos de agua.



DIA 6. Repetimos el proceso del día 5.



En lo sucesivo seguiremos con el proceso del día quinto hasta que notemos que la masa madre está muy activa. Tratamos de obtener una masa madre de harina blanca. La cual podremos usar en cualquier tipo de masa que queramos preparar. Por eso habíamos sustituido la harina de trigo, por la harina blanca.



CÓMO CONSERVARLA

Si no haces pan todos los días, puedes guardarla en la nevera una vez refrescada. Cuando vayas a hacer pan, tan sólo tendrás que sacarla y darle un par de refrescos para activarla.

BENEFICIOS DE USAR MASA MADRE

Crearemos auténticos panes con sabor y aroma, ese punto sutilmente ácido (no mucho) que hace comerso sea una tentación. También aumentamos la vida útil respecto a un pan elaborado con levadura, puede durar tierno y fresco incluso 5 días después de su horneado. Sin dejar a un lado su corteza crujiente tan característica.

Pero si no lo comemos y nuestro pan se pone duro, aún tendrá vida y podremos usarla para la cocina del pán.