RECETA PARA ELABORAR MASA MADRE

www.liberatusalud.com

Libera tu Salud®
Health & Food Coach
Layla Islas

LA MASA MADRE NATURAL ES UN FERMENTO COMPUESTO DE HARINA Y AGUA QUE NO CONTIENE NINGÚN TIPO DE LEVADURA AÑADIDA.

EN LA PROPIA HARINA 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.

AL CONTRARIO DE LO QUE PODAMOS PENSAR SOBRE LA MASA MADRE NATURAL, SU ELABORACIÓN ES SENCILLA, AL IGUAL QUE SU CONSERVACIÓN. CUALQUIERA, CON UN MÍNIMO DE INTERÉS, PUEDE PREPARARLA SIN ESFUERZO NI CONOCIMIENTOS ESPECÍFICOS.
LO ÚNICO QUE SE NECESITA ES PACIENCIA, YA QUE EL PROCESO ES LENTO, Y UN POCO DE ATENCIÓN SEMANAL, YA QUE HAY QUE "ALIMENTARLA" PARA QUE NO SE ECHE A PERDER Y DURE TODA LA VIDA.

Ingredientes:
Harina integral
Agua

Dificultad: Media
-Tiempo total 20 m
-Elaboración 20 m
-Reposo 24 h

Equipo de producción:
Recipiente de vidrio o plástico
Cuchara o pala de madera o plástico

Hay muchas formas de lograr masa madre natural. Todas conllevan la mezcla de harina y agua, un entorno equilibrado en el que las levaduras y bacterias propias de la harina se desarrollan y conviven naturalmente. El proceso de elaboración de masa madre dura cinco días.

PREPARACIÓN:

Día 1:

Mezclamos harina integral y agua.

Consideraciones:

- Sobre la harina. Podemos emplear harina de cualquier cereal, ya sea trigo, centeno, avena, etc. Pero es necesario que sea integral, ya que las levaduras viven, principalmente, en la cáscara de los cereales y esta no la contienen las harinas refinadas.

• **Sobre el agua.** El agua del grifo contiene cloro, lo que en principio, puede ser negativo para el proceso. Esto no quiere decir que no la podamos utilizar, todo lo contrario. Tan sólo debemos tener la precaución de dejarla reposar durante, al menos una hora antes de utilizarla. No obstante, si lo preferimos, podemos utilizar agua embotellada o de mejor calidad que la de la llave.
En cualquier caso, el agua ha de estar a temperatura ambiente.

• **Sobre el recipiente.** Es importante que esté bien limpio, que sea más alto que ancho y amplio, ya que necesitamos espacio para que nuestra masa madre se desarrolle. Puede ser de plástico o de cristal, cualquiera de los dos materiales es bueno, en lo personal prefiero vidrio.
Sobre las cantidades de harina y de agua. Mezclamos la misma cantidad de agua que de harina, en cantidad. Es decir, tomamos medio vaso de harina integral y lo echamos en el recipiente. A continuación, tomamos medio vaso de agua y lo mezclamos con la harina. Removemos hasta obtener una mezcla homogénea.

•**Sobre el reposo.** Tapamos el recipiente con un trapo limpio, papel de cocina, etc. y lo dejamos reposar a temperatura ambiente durante 24 horas. Lo ideal es encontrar un lugar tibio, a 20-22^{0}C, para que las levaduras y bacterias se desarrollen a la velocidad adecuada.

Día 2:

Añadimos harina de fuerza, agua y azúcar

Puede que no se note diferencia alguna con el aspecto de la masa del día anterior, esto es perfectamente normal así que no hay que preocuparse. Añadimos medio vaso de harina de fuerza, medio vaso de agua y una cucharadita de azúcar. Removemos hasta integrar todos los ingredientes y dejamos reposar, en iguales condiciones a las anteriores, durante 24 horas más.

Día 3:

Añadimos harina de fuerza y agua

Después de dos días de fermentación, el aspecto de la masa es diferente. Se aprecian burbujas en la superficie, ha aumentado en volumen y tiene un olor ligeramente acre, que no es desagradable. Esta es buena señal y nos indica que la masa madre ha empezado a activarse. Añadimos medio vaso de harina de fuerza y medio vaso de agua. Removemos hasta integrar todos los ingredientes y dejamos reposar, en iguales condiciones a las anteriores, durante 24 horas más.

Día 4:

Retiramos el líquido de la superficie y añadimos harina de fuerza.

El aspecto de la masa madre cambia ligeramente, aunque continúa mostrando pequeñas burbujas en su superficie. Se ha formado un poco de líquido marrón en la superficie que debemos retirar con cuidado, utilizando una cuchara (de madera de preferencia) o similar, y desechar ese líquido. Este es de color marrón, ya que es agua con algunos azúcares procedentes de los cereales fermentados. No debe preocuparnos en absoluto.

La masa madre está en marcha. Ahora sólo queda espesarla un poco, para ello añadimos medio vaso de harina de fuerza. Removemos hasta integrar todos los ingredientes y nuevamente, dejamos reposar en iguales condiciones a las anteriores, durante las últimas 24 horas.

Día 5:

La masa está lista para ser utilizada

El aspecto es cremoso, con burbujas en la superficie y un ligero olor ácido.

A partir de este momento, podemos comenzar a usar nuestra masa madre en la elaboración de todo tipo de panes, pizzas, bollería, etc.

Cómo conservar la masa madre natural

Si vamos a utilizar la masa madre todos los días, no hace falta conservarla en el refrigerador, con dejarla a temperatura ambiente es suficiente. Pero es más que probable que no sea el caso, a no ser que vayamos a hacer pan diario.

Si sólo la vamos a utilizar cada varios días, entonces debemos guardarla en frío y tapada. Después, el día que la vayamos a usar, deberemos de sacarla del refrigerador, con antelación y atemperar o dejarla reposar a temperatura ambiente por un par de horas, para despertar a las levaduras y bacterias que, estarán adormecidas por efecto del frío. Cuando utilicemos parte de la masa madre para hacer pan o cualquier receta, deberemos añadir harina de fuerza y agua en partes iguales para restituir su volumen inicial, remover y dejar a temperatura ambiente unas horas. Cuando veamos que la masa madre se reactiva (cuando tenga burbujas en la superficie), podremos tapar el recipiente y meterlo de nuevo al refri.

Si no utilizamos la masa madre durante una semana, conviene alimentarla para que no se nos eche a perder. Para ello, retiramos y desechamos una porción (como si la fuéramos a utilizar para alguna elaboración) y añadir harina de fuerza y agua a partes iguales.

Con esta dinámica, conseguiremos mantener nuestra masa madre viva mucho tiempo, durante el cual irá adquiriendo fuerza. El esfuerzo de elaboración y conservación de masa madre es mínimo y, como mencionaba al comienzo de esta entrada, tan sólo se necesita paciencia y estar al tanto de alimentarla (en caso de no utilizarla semanalmente) para mantenerla activa.

Valor nutrimental

MASA MADRE
Las fuentes: USDA

Cantidad por 100 gramos
Calorías 289
Grasas totales 1.8 g

Ácidos grasos saturados	0.5 g
Colesterol	0 mg
Sodio	513 mg
Potasio	128 mg
Carbohidratos	56 g
Fibra alimentaria	2.4 g
Azúcares	2.6 g
Proteínas	12 g

Vitamina C	0.2 mg
Calcio	44 mg
Hierro	3.6 mg
Vitamina D	0 IU
Vitamina B6	0.1 mg
Vitamina B12	0 µg
Magnesio	28 mg

Alia, C. T. (8 de abril de 2015). Directo al paladar. Obtenido de https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/masa-madre-natural-que-es-como-se-elabora-y-como-se-conserva