



CURSO MAGISTRAL DE MASA MADRE

La Masa Madre es un método por el cual se fermentaba el pan antiguamente. Hoy, por suerte, se volvió a utilizar. La Masa Madre es una colonia de bacterias de ácido láctico y levaduras que conviven para así darte un pan de mejor calidad y más duradero. Este fermento es el resultado de la sucesiva unión de harina y agua.

El proceso de creación de Masa Madre no tiene una única manera de realizarse, pero a través de varias pruebas, les voy a contar cuál fue el que más me funcionó a mí.

Método

Colocar en un frasco limpio una cantidad de harina (idealmente integral orgánica) y agua potable (sin cloro), vamos a tomar como ejemplo 50 gr.

Día 1 al día 7: Colocar 50 gr. de agua y 50 gr. de harina en el mismo frasco y revolver hasta que ambos ingredientes sean uno, la textura debe ser de parecida al barro. Si colocamos 50 gr. de harina y 50 gr. de agua tendremos 100 gr. de preparación en el día 1. 200 gr. y así hasta el día 7.

El día 7 tendremos 700 gr. de Masa Madre: Durante esta primera semana vamos a ver burbujas en ese frasco, no te preocupes por el olor o si el agua se separa del resto de la preparación es normal. Todo el proceso debe hacerse a temperatura ambiente. Esta semana es de activación.

El día 8: Realizaremos el primer descarte, retiraremos 600 gr. de la preparación y solo nos quedaremos con los 100 restantes. Con esos 600 gr. restantes puedes hacer unas crackers de Masa Madre (galletitas).

Crackers de Masa Madre

Ingredientes

- 600 gr. de Masa Madre
- 300 gr. de harina integral o blanca
- 20 gr. de sal
- 50 gr. de grasa



CURSO MAGISTRAL DE MASA MADRE

Procedimiento

Amasar, estirar a 2 mm, cortar cuadrados de 4 cm. x 6 cm. y cocinar en placa enmantecada a horno bajo hasta secar. Colocar en un frasco hermético una vez frías. Si le pones semillas es mucho mas rico.

Día 8: Esta es la segunda semana y es de estabilidad. Nos quedan 100 gr. de Masa Madre y ahora vamos a empezar a marcar nuestro frasco. A esos 100 gr. de Masa Madre le vamos a colocar 100 gr. de harina (la que veníamos usando) y 100 gr. de agua, para un total de 300 gr. y vamos a hacer una raya al nivel de la preparación. Idealmente la Masa madre debería duplicar su tamaño y mantenerse en ese lugar el doble del tiempo que tardo en duplicar.

Ejemplo: si tu masa madre tarda 3 horas en duplicar su volumen, deberá mantenerse duplicada 6 horas o más.

¿Qué pasa si esto no sucede? repetir la operación del día 8. A esos 300 retirar 200 y volver a agregarle 100 y 100. Así hasta que se duplique y mantenga.

Puede llevar hasta 15 días el proceso total, se paciente que siempre sale.

El día que tu Masa Madre este activa y estable vas a poder hacer pan.

Receta standard de pan de Masa Madre

Harina 000 o harina de fuerza: 900 gr.

Harina Integral (trigo o centeno): 100 gr.

Masa Madre activa y estable: 200 gr.

Sal: 20 gr.

Agua: 600 gr. (puede variar dependiendo de la harina que uses y de tu talento en la panadería)

opcional azúcar 100 gr. y manteca 100 gr. (pan de molde)



CURSO MAGISTRAL DE
MASA MADRE

2- Amasado

3- Fermentacion en bloque

4- Pliegues

5- División



CURSO MAGISTRAL DE
MASA MADRE

6- Pre Formado

7- Reposo en pieza

8- Formado

9- Fermentación en pieza



CURSO MAGISTRAL DE
MASA MADRE

10- Corte

11- Cocción



CURSO MAGISTRAL DE MASA MADRE

12- Enfriado

Beneficios del pan de Masa Madre:

- Aumentan la sensación de saciedad.
- Mayor durabilidad debido a su leve acidez sin la utilización de conservantes o estabilizantes.
- Bajo índice glucémico.
- Mejoran la absorción de nutrientes.
- Mayor textura y mejor sabor.

Recorda que por cualquier duda que te surja en el curso o cuanto hagas tu pan podes enviarme un mail a: consultascursos@marcosdicesare.com