



MICROBIOS EN LA COCINA

INICIACIÓN DE MASA MADRE O FERMENTADA

Los microbios están en todas partes - desde en la tierra de donde sembramos nuestros alimentos, hasta en las cocinas! Ellos son responsables de darle al yogur una textura gruesa y cremosa, además ellos son ingredientes indispensables para hacer pan.

La levadura, es el microbio que hace que nuestro pan crezca. Como cualquier ser viviente, la levadura come, respira y excreta residuos (popo!), se reproduce y eventualmente muere.



El pan crece porque la levadura respira. El aire que respira se queda atrapado en la masa y forma pequeñas bolsas. Cuando estas bolsas alcanzan el calor del horno, ellos se expanden, haciendo que nuestros panes crezcan y dejan los orificios porosos que vemos en las rodajas de un pan.

Que es masa fermentada? Masa fermentada está hecha de masa madre en vez de levadura que compras en la tienda. Tal parece, la levadura vive casi en todas partes, inclusive en la harina que utilizamos para hacer pan y en el aire de nuestra cocina. Podemos atrapar la levadura proveyendo una casa acogedora para ella. Esta es nuestra masa madre.

Por que la masa fermentada es agria? Hay dos razones. Primero, cuando la levadura se come la harina de nuestra madre masa, descompone el almidón y lo convierte en azúcares y ácidos, dando a nuestra masa para pan un sabor distintivamente agrio.



Segundo, la levadura no es el único microbio en proceso de trabajo en la iniciación de nuestra masa fermentada. También hay bacterias saludables, como las que encontramos en el yogur, que también añade un sabor agrio.

Cómo comenzar tu propia masa madre? Es muy facil! Solo necesitas dos ingredientes: harina y agua. Pero tomaría un



poco de trabajo. La madre masa toma alrededor de cuatro días en desarrollarse y necesita ser alimentada cada día. Piensa de esta forma como si fuera tu pan mascota. Quizás hasta le podrías ponerle un nombre!

INSTRUCCIONES

Materiales:

- Un vaso o frasco de 568ml.
- Cucharas y cucharitas medidoras para cocina
- Tenedor
- Una espátula de goma
- Agua
- Toalla de cocina o un pedazo de trapo limpio
- Banda elástica
- 1 taza de harina: Harina de centeno es mejor, como también la mitad de harina integral y la mitad de harina sin blanquear para todo uso. Puedes utilizar la harina para todo uso si es lo que tienes a la mano. Solo asegurate que no sea harina blanqueada o harina con levadura.

DIA 1

Coloca 3 cucharadas (25 gramos) de harina y 5 cucharadas (25 gramos) de agua en el frasco de vidrio. Utiliza el tenedor para batir la harina y el agua juntamente, luego utiliza la espátula de goma para raspar los lados del vaso o frasco.

Coloca la toalla o trapo limpio sobre el frasco y luego colócalo a un lado donde no estorbe.

DIAS 2, 3 Y 4

En los próximos tres días parecerá igual que el Da 1. Cada día agregaremos harina y agua fresca para alimentar a nuestros amistosos microbios. Trata de hacer esto a la misma hora cada día - a los microbios les encanta comer a la misma hora!

PARA ALIMENTARLOS:

Agrega 3 cucharadas (25 gramos) de harina mezclada con 5 cucharadas (25 gramos) de agua a la madre masa. Usa el tenedor para batir la harina juntamente con el agua luego utiliza la



espátula para raspar los lados del frasco. Coloca una banda elástica alrededor del frasco justo donde comienza la madre masa. Cubre el frasco y colócalo al lado donde no estorbe.

Después de un par de días la madre masa debería... INICIAR. Debería de oler un poco agrio, pero de una buena manera! También debería de verse espumoso y CRECER. Usa la banda elástica para marcar el nivel de la madre después de alimentarla. La madre debería de subirse a los lados del frasco para el próximo día de alimentación.

DIA 5

A este punto, la madre masa debería estar espumosa Y crecida el doble en tamaño, en caso no, repite el paso 4 por uno o dos días más. Si la temperatura de tu cocina está fría, o tus microbios están un poco perezosos, quizás tome un par de días más.

Si tu madre masa esta lista, es tiempo de hacer PAN FERMENTADO O GOFRES FERMENTADOS O GALLETAS, O GALLETAS SALADAS... Hay un sin fin de posibilidades.

O podrías almacenar tu madre masa en la refrigeradora para un próximo uso. La temperatura baja de la refrigeradora alentaría el proceso de crecimiento de tus microbios, para entonces no necesitarían ser alimentadas constantemente, Pero aún necesitas alimentarlos una vez a la semana. Si los sigues alimentando, seguirán creciendo y podría desbordar tu frasco. Para prevenir esto, puedes utilizar la mitad de la madre masa o donarla a algún amigo! Luego alimenta lo que quede de la misma forma como lo has hecho. Con 3 cucharadas (25 gramos) de harina y 5 cucharadas (25 gramos) de agua.

**MANTENTE AL TANTO PARA NUESTRA PROXIMA LECCION
COMO HACER PAN FERMENTADO**