

Cómo hacer masa madre

Hacer una masa madre es fácil y barato. Hay muchas maneras de hacerla, para la más sencilla no hace falta más que harina y agua (y tiempo, claro, como para todas las cosas buenas).

Lo que vamos a tratar de hacer es crear las condiciones adecuadas para “capturar” las levaduras y bacterias presentes en el aire y los alimentos. Más tarde, usaremos esta masa madre para hacer pan. Antes de la levadura industrial (que apenas tiene siglo y medio), el pan se fermentaba siempre con levadura natural. La levadura natural otorga al pan un sabor que la comercial sencillamente no puede dar. Además, altera todas las características de una hogaza: miga, corteza, duración, preservación de la humedad, etc.

Para crear esta casa a nuestros “bichitos” necesitamos un recipiente, un viejo bote de mermelada valdrá; al ser de cristal, podremos ver en todo momento cómo la naturaleza va haciendo su labor. Los bichos se alimentarán de la harina y soltarán gases (que luego se quedan atrapados en el pan como burbujas en la miga). Por esto haremos un agujero en la tapa del bote, para que no sea hermético al 100%.

El proceso dura 4 días; durante este tiempo siempre intentaremos tener el bote con la misma cantidad de masa madre (aproximadamente lleno hasta la mitad, con una consistencia de pasta densa). Debido a que cada noche tendremos que “alimentar” a nuestro huésped, deberemos desechar la mitad de la masa para hacer sitio al nuevo alimento.

¡Vamos allá!

Día 1

Mezclaremos la misma cantidad de harina y agua. ¿Cuanta? depende de tu bote. Simplemente intenta que el bote no quede lleno más que por la mitad (más tarde verás el por qué). El agua no tiene que estar fría ni caliente, a temperatura ambiente va bien. Puedes usar agua de botella o simplemente dejar la del grifo reposar un rato para que pierda el cloro. Usaremos harina integral ya que las levaduras están en la superficie de los alimentos (cáscara de los granos de trigo, piel de las uvas, etc.); a la harina “blanca” le han quitado la cáscara, así que es menos probable que tenga los bichitos que nos interesan. La harina de las fotos es de trigo, la de centeno va aún mejor.

Mezclamos la harina y el agua y lo dejamos reposar en un sitio tranquilo (no debe estar en un lugar caliente).

Yo hago la masa madre por la noche, cuando la casa está tranquila. Durante los cuatro días que dura el proceso me es fácil recordar que tengo que alimentar la masa antes de acostarme.

Día 2

Después de 24 horas no hay grandes signos de actividad. La masa se ha asentado un poco, y algo de líquido marrón flota en la superficie. Si nos fijamos con muchas ganas, se pueden ver pequeñísimas burbujas en la masa (pero hay que fijarse mucho).

Tiramos la mitad de la masa y añadimos harina y agua hasta que el bote esté otra vez lleno hasta la mitad (como ayer), revolvemos bien. Volvemos a dejar la masa reposar durante un día en un lugar tranquilo. Este día (en previsión de lo que se avecina) hago una marca en el bote con un rotulador negro; veamos lo que sucede.

Día 3

El día 3 ya hay señales de vida. La masa está llena de burbujas y se ha hinchado notablemente, el nivel ha subido unos 2 cm sobre la marca que hice la noche anterior; esto marcha. Además, hay un olor, “ese” olor. No es un olor desagradable, es un olor a vida, un olor nuevo e inolvidable.

Al igual que el día anterior, desechamos la mitad de la masa y rellenamos, de nuevo, el bote hasta la mitad con harina y agua. Como, seguramente, no hayas llenado el bote hasta exactamente la marca de rotulador del día anterior, bórrala y haz una nueva raya en el cristal.

Día 4

El día 4 es un gran día, un día que no olvidaremos nunca. Hoy hemos conseguido, por fin, tener la masa madre a punto.

El aspecto del bote es espectacular, la masa ha duplicado su volumen, y amenaza con salirse del bote. La marca que hicimos con el rotulador es tan sólo un recuerdo en mitad del cristal. Grandes burbujas de gas son apreciables por todo el bote, ¡ya es nuestra!

Ahora que ya tenemos la masa madre lista para darnos deliciosas hogazas de pan, podemos hacer varias cosas:

- Usarla, tal cual, en la elaboración de un pan.
- Meterla a la nevera hasta que queramos usarla (antes de meterla al frigo, la volvemos a alimentar y esperamos a que burbujee). Con el frío de la nevera, la masa madre se “adormece” y no necesita ser alimentada a diario. Así puede aguantar meses. Es totalmente normal que se asiente y se cree una gruesa capa de líquido grisáceo. Cuando queramos usarla, sólo tendremos que volver a ponerla a temperatura ambiente y alimentarla.
- La tercera opción es ir “aclarándola” con harina “blanca” para que sea más versátil: una masa madre blanca hace panes blancos e integrales; una masa madre integral sólo hace panes integrales, ya que mancha los blancos (no es que no se pueda hacer).

Yo he optado por aclararla, para que sea blanquita, así podré hacer 2 tipos de panes diferentes desde el principio; panes blancos y panes integrales, más densos y oscuros. Para aclararla, simplemente tiramos otra vez la mitad de la masa y rellenamos el bote con harina y agua. Igual que los días anteriores, pero esta vez con harina blanca.

Cosas que pueden pasar

- La masa madre está demasiado líquida y se separa el agua de la harina. Muy sencillo, al día siguiente corrige las cantidades poniendo menos agua. La masa estará más espesa.
- La masa madre está muy densa y se crea una corteza muy seca. Muy sencillo, al día siguiente reajusta las cantidades poniendo más agua. La masa estará más líquida. Puede

que esté en un sitio demasiado caliente y por eso se haga la costra.

- No sucede ningún cambio durante 3 días (o más) y huele mal. Puede que “bichitos” malos se hayan apoderado de tu masa madre. Tranquilidad, no pasa nada, tíralo todo a la basura y vuelve a empezar (nos ha pasado a todos). Si al de 3 ó 4 intentos ves que nunca lo consigues, puedes probar a poner una cucharada de yogur natural (desnatado) en la mezcla inicial. El yogur es ácido y mantendrá a los bichos malos a raya hasta que lleguen los buenos.

- Hace mucho calor y la masa madre reacciona muy rápido (no le hacen falta las 24 horas para completar cada fase del proceso). Esto puede pasar si es verano o tienes la calefacción muy alta. En este caso tendrás que ir adelantando los pasos. Es más engorroso porque puede requerir estar más pendiente de la masa (alimentarla 2 veces al día). No obstante, aunque veas mucha actividad, la primera vez intenta seguir los pasos descritos y luego saca conclusiones.