



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

La massa mare natural

És un compost de farina i aigua que no conté cap tipus de llevat afegit

La massa mare natural és un ferment compost de farina i aigua que no conté llevat afegit. En la pròpia farina hi ha multitud de llevats i bacteries que provoquen la fermentació de les masses de manera espontània. Aquesta forma de fermentació, tan antiga com els pans que amb ella s'elaboren, aporta un sabor i aroma especials a les masses i ajuda a controlar la seva acidesa. Al contrari del que puguem pensar sobre la massa mare, l'elaboració és senzilla, igual que la conservació. Qualsevol pot preparar-la sense esforç ni coneixements específics. L'únic que es necessita és paciència, ja que el procés és lent i una mica d'atenció diària, ja que cal «alimentar-la» perquè no es faci malbé i duri tota la vida.

Com s'elabora la massa mare natural

Hi ha moltes formes d'aconseguir massa mare natural. Però totes comporten la mescla de farina i aigua, un entorn equilibrat en què els llevats i bacteries pròpies de la farina es desenvolupin i conviuen còmodament. El procés d'elaboració de massa mare dura cinc dies. Però el temps diari que nosaltres hem de dedicar-hi és de pocs minuts.

Dia 1: Mesclam farina integral i aigua
Abans de començar cal tenir algunes

consideracions:

- Sobre la farina. Podem emprar farina de qualsevol cereal, ja sigui blat, sègol, civada, etc. Però cal que sigui integral ja que els llevats viuen, principalment, en la closca dels cereals i aquesta no la contenen les farines refinades
- Sobre l'aigua. L'aigua de l'aixeta conté clor, el que, en principi, pot ser negatiu per al procés. Això no vol dir que no la puguem utilitzar, però millor utilitzar aigua mineral. En qualsevol cas, l'aigua a temperatura ambient (18°C)
- Sobre el recipient. És important que estigui ben net, que sigui més alt que ample, ja que necessitam espai perquè la nostra massa mare es desenvolupi. Pot ser de plàstic o de vidre, qualsevol dels dos materials són vàlids.
- Sobre les quantitats de farina i d'aigua. Mesclarem la mateixa quantitat d'aigua que de farina, en volum. És a dir, prenem mig tassó de farina integral i el tiram al recipient.

A continuació mig tassó d'aigua i regam amb ella la farina. Remenam fins a obtenir una mescla homogènia.

- Sobre el repòs. Tapam el recipient amb un drap net, paper de cuina, etc i ho deixam reposar a temperatura ambient durant 24 hores. L'ideal és trobar un lloc tebi, a 0 més de 20-22°C però per sobre dels 16°C, perquè els llevats i bacteries es desenvolupin a la velocitat adequada.

Dia 2: Farina de força, aigua i sucre

Potser no es noti cap diferència amb l'aspecte de la massa del dia anterior, això és perfectament normal així que no cal preocupar-se. Afegim mig tassó de farina de força, mig tassó d'aigua i una cullerada de sucre. Remenam fins a integrar tots els ingredients i deixam reposar, en les mateixes condicions a les anteriors, durant 24 hores més.

Dia 3: Afegim farina de força i aigua
Després de dos dies de fermentació, l'as-

pecte de la massa ha de ser diferent. S'haurien d'apreciar les primeres bombolles a la superfície. També hi hauria d'haver un lleuger augment de volum i tenir una olor lleugerament agre, però no desagradable.

Aquesta és bona senyal i ens indica que la massa mare ha començat a activar-se. Afegim mig tassó de farina de força i mig tassó d'aigua. Remenam fins a integrar tots els ingredients i deixam reposar, en les mateixes condicions a les anteriors, durant 24 hores més.

Dia 4: Retiram el líquid de la superfície i afegim farina de força

A partir del quart o cinquè dia l'aspecte de la massa mare canvia lleugerament, tot i que continua mostrant petites bombolles a la superfície. Segurament se us ha format una mica de líquid marró a la superfície que hem de retirar amb cura, utilitzant una cullera o similar, i rebutjar.

Aquest líquid marró és aigua amb alguns sucres procedents dels cereals fermentats. No ens ha de preocupar en absolut.

La massa mare està en marxa. Ara només queda espessir una mica, per a això hi afegim mig tassó de farina de força. Remenam fins a integrar tots els ingredients i, novament, deixam reposar, en les mateixes condicions a les anteriors, durant les últimes 24 hores.

Dia 5: La massa està llesta per ser utilitzada

L'aspecte final és cremós, amb bombolles a la superfície i una lleugera olor àcida. A partir d'aquest moment, podem començar a fer servir la nostra massa mare en l'elaboració de tot tipus de pans, pizzas, brioixeria, etc.

Les proporcions habituals de masses mares solen ésser uns 150 / 300 grams per kilogram de farina, però cada recepta té unes necessitats específiques.



CUINA DE TEMPORADA:

Pa de massa mare

INGREDIENTS

Massa mare de 150 grams

- 500 grams de farina de força.
- 320 grams d'aigua
- Sal

ELABORACIÓ:

- Mesclarem els 500 grams de farina amb els 320 d'aigua, farem una bolla i la deixarem reposar entre 30 minuts i dues hores. Tapada amb un drap de fil. A n'aquest procés l'anomenam autòlisis; fa que el pa perdi lliga i sigui més bo de pastar, que quedi més esponjós, que els alvèols (bimboles) siguin més grossos i sigui més olorós. Passat aquest temps el mesclarem amb la massa mare i la sal i l'empastarem.
- Per a empastar ho farem plegant la massa sobre si mateixa varies vegades, 5 mínim. Ara la deixam reposar 10 minuts. I després tornam repetir el procés 4 vegades més. Entre una cosa i l'altre tardarem uns 40 minuts (inclòs el temps de repòs). Així feim un empastat llarg i reposat a l'hora, però sense fer malbé la pasta.
- Ara deixarem que tovi dins un bol unes 2 hores i mitja amb la massa untada amb oli.
- Volem que creixi però no cal que doblis volum. Passat aquest temps de tovat, la posarem sobre una taula enfarinada i amb suavitat la formarem com volguem però sense desgasar-la massa.
- Amb la forma feta li feim una nova fermentació també unes tres hores.
- Passat aquest temps i comprovat que ha tovat, li podem fer un petit tall a sobre, empolsar de farina i enfornar uns 10 minuts a 250°C amb molta humitat. (Podem abocar un tassó d'aigua dins una palanga dins el mateix forn). Passat aquest temps retiram la palanga amb aigua del forn i seguim cuinant el pa a 200°C uns 45 minuts més.



ESCOLA DE CUINA:

Com conservar la massa mare natural:

- Si la utilitzam cada dia, no cal conservar-la a la nevera, suficient a temperatura ambient.
- Si la utilitzam cada diversos dies, hem de guardar-la en fred i tapada. Després, el dia que la anem a fer servir, haurem de treure-la de la nevera amb antelació i temperar-la, per despertar els llevats i bacteries adormits per efecte del fred.
- Quan utilitzem part de la massa mare per a alguna elaboració, afegirem farina de força i aigua en parts iguals per restituir el seu volum inicial, remoure i deixar a temperatura ambient unes hores. Quan la massa mare es reactivi, podrem tapar el recipient i ficar-lo de nou a la nevera.
- Si no utilitzam la massa mare durant una setmana, convé alimentar-la perquè no se'ns faci malbé. Per a això, retiram i rebutjam una porció (com si la anéssim a utilitzar per a alguna elaboració) i afegir farina de força i aigua a parts iguals.
- Aconseguirem mantenir la nostra massa mare viva molt temps.