

Parlem de cuina

## Feim un poc de pa? (i II)

**S**i la setmana passada us ensenyava com fer una massa mare ràpida, per avui farem pa amb una massa mare clàssica i de llarga tovada. Per a fer aquesta recepta necessitareu 4 dies, però el pa us sortirà molt més bo, amb més molla i amb un sabor molt diferenciat del pa, diguem-ne ràpid.

### Massa mare 4 dies

La massa mare natural és un ferment natural compost de farina i aigua que no conté cap tipus de llevat. En la pròpia farina hi ha multitud de llevats i bacteris 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 natural, la seva elaboració és senzilla, igual que la seva conservació. Qualsevol, amb un mínim d'interès, 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 setmanal, ja que cal "alimentar-la" perquè no es faci malbé i duri tot el temps que haguem de menester. 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 bacteris propis de la farina es desenvolupen i conviuen còmodament. El procés d'elaboració de massa mare dura quatre o cinc dies.

Anem per parts:

**Dia 1:** Podem emprar farina de qualsevol cereal, ja sigui blat, sègol, civada, etc. Però cal que sigui integral, ja que els llevats viuen principalment a la closca dels cereals i aquesta no la contenen les farines refinades.

L'aigua ha d'esser mineral, no podem usar la de l'aixeta, ja que conté clor, el que, en principi, pot ser negatiu per al procés. L'aigua ha d'estar a temperatura ambient. El recipient (un pot de vidre) és molt important que estigui ben net, que sigui més alt que ample i bastant ample, ja que necessitam espai perquè la nostra massa mare es desenvolupi. Pot ser de plàstic o de vidre, els dos materials són vàlids. Mesclam 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, agafam mig tassó d'aigua i regam amb ella la farina. Remenem fins a obtenir una mescla homogènia. Tapam el recipient amb un drap net o paper de cuina, i ho deixam reposar a temperatura ambient durant 24 hores. L'ideal és trobar un lloc tebi, a 20-22°C, perquè els llevats i bacteris es desenvolupin a la velocitat adequada. Feim una marca a l'exterior del pot de vidre per saber fins on arriba la massa inicial. Més tard sabreu perquè ho feim.

**Dia 2:** Potser no es noti cap diferència amb l'aspecte de la massa del dia anterior, això és perfectament normal, no cal preocupar-se. Afegim mig tassó de farina de força, mig tassó d'aigua i una cullerada de sucre. Remenem fins a integrar tots els ingredients i deixem reposar, en les mateixes condicions a les anteriors, durant 24 hores més.

**Dia 3:** Després de dos dies de fermentació, l'aspecte de la massa és diferent (ho hauria d'esser). S'aprecien bombolles a la superfície, ha augmentat en volum i té una olor lleugerament agre, no desagradable. Aquesta és bona senyal i ens indica que la massa ha començat a activar-se. Afegim mig tassó de farina de força i mig tassó d'aigua. Remenem fins a integrar tots els ingredients i deixam reposar, en les mateixes condicions

a les anteriors, durant 24 hores més.

**Dia 4:** L'aspecte de la massa mare toca haver canviat lleugerament, tot i que continua mostrant petites bombolles a la superfície. S'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 és aigua amb alguns sucres procedents dels cereals fermentant. 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 més de farina de força. Remenem fins a integrar tots els ingredients i deixam reposar, en les mateixes condicions a les anteriors, durant les últimes 24 hores.

**Dia 5:** L'aspecte 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, pizzes, brioixeria, etc.

### Com conservar la massa mare natural

Si utilitzarem la massa mare cada dia no cal conservar-la a la nevera, amb deixar-la a temperatura ambient és suficient (no ho faceu en s'estiu). Però és més que probable que no sigui el cas, tret que tinguem molt de temps al dia de dedicar a la cuina. Si només la utilitzarem cada diversos dies, llavors 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 als llevats i bacteris que estaran adormides per efecte del fred.

Quan utilitzem part de la massa mare per a alguna de les nostres elaboracions, haurem d'afegir (reomplir el recipient) farina de força i aigua en parts iguals per restituir el seu volum inicial (convé mirar la marca que hem fet el primer dia), remoure i deixar a temperatura ambient unes hores. Quan veiem que la massa mare es reactiva podrem



tapar el recipient i ficar-lo a la nevera.

Si no utilitzem la massa mare durant una setmana, convé alimentar-la perquè no se'ns faci malbé. Per a això, retirem i rebutjam una porció (com si l'anéssim a utilitzar per a alguna elaboració) i afegim farina de força i aigua a parts iguals.

Amb aquesta dinàmica, aconseguirem que la nostra massa mare visqui molt de temps, durant el qual anirà adquirint força. L'esforç d'elaboració i conservació de massa mare és mínim i tan sols es necessita paciència, uns minuts al dia i estar al tant d'alimentar (en cas de no emprar-la setmanalment) per mantenir-la activa.

La proporció d'ús, encara que pot variar segons la recepta, és de 250 grams de massa mare per cada 500 grams de farina. Pensau que un pa amb massa mare tarda més en tovar.

Bona setmana i fins d'aquí a 7 dies. Si feis pa amb o sense massa mare podeu compartir les vostres imatges i experiències a [parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)

Juan A. Fernández



Divulgació

## No tots són mascotes

**J**a des de l'antiguitat, els animals salvatges han atret la gent. A l'antiga roma es capturaven per dur-los per participar en els espectacles del circ; fins i tot es diu que Marco Antonio intentà tenir un carruatge tirat per tigres amb molt poc èxit, però aquest darrer punt pareix més bé una font de ficció que una realitat. El que sí que és real, és que durant els anys de les colònies els més rics es pagaven grans viatges per recórrer el món, fent els més aventurers safaris per caçar els animals més ferotges que poguessin imaginar. Al principi potser no afectés les poblacions d'animals, però amb el temps afectà greument a moltes espècies, com poden ser els tigres de

Bengala.

Més endavant, els safaris deixaren de ser majoritàriament de caça per convertir-se amb fotogràfics, respectant molt més el medi. Com tot, al principi la idea va ser bona, mentrestant fou una activitat minoritària, ja que les massificacions de les zones de vida lliure dels animals han acabat posant en perill la seva existència. Però això encara ha empitjorat molt amb l'arribada de les xarxes socials, on per fer-se una foto amb qualsevol animal que cridi l'atenció i pugui aconseguir molts de "likes", hi ha gent disposada a fer el que sigui. I aquí tenim els dos vessants, el de les persones que són capaces de matar a

l'animal per poder fer-se la foto, i el de les persones que no són conscients del mal que fan.

Com a exemple del segon cas tenim la posta d'ous de les tortugues. A aquests animals els costa molt sortir de l'aigua per fer el niu i pondre els ous, i si la gent les molesta en aquest moment tan delicat poden arruïnar la posta de tot un any, condemnant encara més aquestes espècies. Un altre exemple són un tipus de cérvol molt freqüent a la serralada cantàbrica (*corzo*), les cries dels quals per camuflar-se es queden quietes a terra i la mare fuig per atreure a possibles depredadors, i la gent pensant-se que els ajuda els agafa i els du fins als refugis, fent que per voler ajudar-los els acabin condemnant a mort.

Tampoc hem d'oblidar que quan estam tractant amb animals salvatges, estam tractant amb animals salvatges. Pareix una redundància, però molt de pès s'oblida. Són animals que no estan acostumats al contacte amb humans, i que per molt guapos i inofensius que surtin a les pel·lícules de Disney, la realitat és molt diferent. Això és el típic cas de la gent que intenta acariciar una foca, freqüent a Espanya, ja que arriben tots els anys a la costa atlàntica, i la gent es sorprèn per què la foca mossega. No és un peluix, és un animal salvatge. El mateix passa a les excursions que s'organitzen a Sudàfrica per observar les balenes, que el que venen com una

romàntica excursió pel mar per veure aquests majestuosos animals, s'acaba convertint amb una persecució continua d'un raig de vaixells de la balena, que a vegades s'empenya com en el cas del vídeo de youtube on una balena cansada de què la persegueixin es tira a sobre d'un veler destrossant-lo.

Amb això no vull atacar els viatges per gaudir de la fauna salvatge, ja que hi ha moltes economies de països subdesenvolupats que viuen d'ells, ni demonitzar les observacions d'animals, que al cap i a la fi ajuden a profunditzar en el coneixement i per tant l'amor cap ells, tan sols demanar que es faci amb respecte de cara el medi que es visita. Molt malauradament fins i tot revistes d'alta tirada com la National Geographic han hagut d'avisar sobre aquest tema. Si el que volem és anar a passejar com qui va pel born entre animals, no hem de fer un safari, el que hem de fer és visitar un zoològic. Per fer aquest altre tipus d'excursions és molt millor assessorar-nos amb professionals, mirar la forma que menys danyi a la zona on ens movem, i tenir en compte que són animals salvatges. Això darrer tant pel benestar dels animals com la salut pròpia.

Andreu Oliver

