



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Llevats

Una massa mare permet reduir gairebé a zero la quantitat de llevat que posam al pa, cosa que amb l'acidesa natural que agafa fa que duri molt més temps en bones condicions

Si la setmana passada xerràvem de les farines, avui ho havíem de fer amb els llevats. Ja que són un dels productes bàsics dins la rebosteria i forneria i per la seva forma d'utilització sempre combinada amb les farines.

Començarem xerrant de la massa mare. No m'hi estendré massa amb la massa mare perquè ja he dedicat un article sencer a ella. Però per la temàtica de la tertúlia d'avui l'havíem de mencionar.

Massa mare

Bàsicament les masses mares són cultius casolans (o comprats ja fets) de llevats. Els haurem d'alimentar i potenciar. Generalment es mescla farina, aigua i sucre i es deixa reposar a temperatura càlida fins que fermenti i creixi. A continuació, s'afegeix més massa, es pasta i es deixa que torni a fermentar. Aquesta mescla permet fer-ne més només amb una porció de la inicial. La diferència més important nutricionalment parlant és que prolifere-

ren bacteris lacto fermentatius que també es produeixen en aquesta fermentació. La microflora o fauna existent és molt més variada d'aquesta manera que en una fermentació de pa normal. Cada pa de massa mare de cada forn de pa és diferent, ja que porta «el segell» del forner que va crear la primera massa en aquell lloc. A més, en acidificar la massa de forma natural, estam donant un sabor únic al pa, diferent del pa amb llevat afegit.

Una massa mare permet reduir gairebé a zero la quantitat de llevat que posam al pa, cosa que amb l'acidesa natural que agafa fa que duri molt més temps en bones condicions que un pa sense massa mare i amb llevat. A més, li donarà uns matisos de sabor (àcid làctic, àcid acètic) i de color molt més variats.

Un altre variant de massa mare és la fermentada amb mel, aigua i farina de llegums. Aquests ingredients aporten un sabor més dolç a la resta de pans de massa mare que són més àcids. No caldria afegir-hi ni sucre ni mel però van bé perquè creixi (són aliment).

El llevat de pa

Es tracta del fong *Saccharomyces Cerevisiae* (llevat de cervesa). El trobarem majoritàriament en forma de daus que es desfan amb els dits i s'afegeixen a la massa per preparar el pa o la pizza, per exemple. També el podem trobar en forma líquida. S'ha de conservar a la nevera i és més delicat. La seva data de caducitat és relativament curta però sempre es



pot optar per congelar-lo i allargar la seva vida útil.

Hem de pensar que, però, que quan es descongela es perden part dels fongs, així que el llevat pot tenir menys potència. És important que s'utilitzi a temperatures de com a molt 45 °C (a partir dels 50 °C el fong mor); s'hauria d'afegir a masses que estiguin a uns 20-30 graus. Per tot això, el millor per a tovar massa amb ell és deixar-la reposar sempre a temperatura ambient, però si fa molta calor com a l'estiu la deixarem en fred. Per contra a l'hivern cercarem un font de calor controlada.

Llevat liofilitzat

Es tracta de llevat fresc que ha estat presat i deshidratat. El trobarem en forma de fideus o granulat en bosses hermètiques. La fermentació s'aconsegueix més ràpidament. Si és actiu (no instantani) cal hidratar-lo amb aigua abans d'afegir-lo a la farina. S'ha de conservar en un lloc fresc i resguardar-lo de la humitat. Pot conservar-se molt més temps. Lequivalència entre un llevat i l'altre seria aquesta: 5,5 g de llevat sec equivalen a 14 g de llevat fresc. Podríem dir que, per norma general, 1 unitat de llevat fresc equival a 1/2 unitat de llevat sec i a 1/3 d'unitat de llevat instantani.

Impulsors o Llevats químics

Molta gent agafa el famós sobret de Royal o Canari per fer pa i veu que el pa no puja. Això passa perquè aquest producte no són llevats. Aquesta pols blanca és una mescla química de, generalment, una sal gasificant com el bicarbonat, un àcid i un separador, i s'utilitza per impulsar i fer que la massa pugui més.

Però sempre dins del camp de la pastisseria. No es tracta, així doncs, de cap llevat. Quan s'ajunta la base i l'àcid, la reacció és la producció de diòxid de carboni.

Es impulsors s'utilitzen en masses que no requereixen repòs, com pastissos, creps, galletes i magdalenes, i actuen ràpidament.

CUINA DE TEMPORADA:

Pa d'hamburguesa

INGREDIENTS

- 325 grams de farina de força
- 155 ml de llet sencera lleugerament tèbia
- 20 grams de llevat de pa
- 1 ou mitjà
- 10 grams de sucre
- 5 grams de sal
- 15 ml d'oli d'oliva
- Una mica d'aigua o un ou batut per envernissar
- Llavors de sèsam sense torrar per adornar

ELABORACIÓ:

● En un bol ampli mesclam la farina, la sal i el sucre. Al centre posam el llevat i afegim la llet mentre remenam, perquè s'integri tot. Tiram l'ou batut i seguim mesclant. Finalment afegim l'oli d'oliva i començam a pastar fins a tenir una massa llisa.

● Engreixarem una mica les mans, formam una bola i deixam que la massa reposi tapada durant hora i mitja. Transcorreguda la primera fermentació, la col·locam sobre la taula lleugerament enfarinada i amb les puntes dels dits li traïem una mica l'aire. La trossejam amb vuit parts iguals, d'uns 70 grams de pes cadascuna. Donam forma de panet a cada tros, tensant bé la massa perquè creixi correctament.

● Col·locam els panets sobre una placa de forn folrada amb paper, i els pinzellam amb un poc d'aigua o ou batut perquè fermentin de nou uns 40 minuts. Preencalem el forn a 180°, sense aire. Pinzellam cada panet de nou amb aigua, amb molt de compte perquè no baixi la massa, i empolvoram amb sèsam.

● Posam al forn durant uns 15 minuts, o fins que els pans d'hamburguesa adquireixin un lleuger to daurat. Traïem els panets del forn i deixam que es refredin completament sobre una reixeta abans de consumir-los.



CUINA DE TEMPORADA:

Si voleu fer sabroses les amanides:

- Avui hem vist dos sistemes de treball amb llevats i impulsors: Fermentació i Gasificació
- Fermentació: és el procés que segueix el llevat amb què s'elabora el pa. Gràcies a aquest llevat, la massa pot «pujar» o «inflar-se». Perquè això pugui passar, és indispensable que la massa, un cop afegit el llevat, es deixi reposar.
- Gasificació: és present al llevat químic. A diferència de la fermentació, el que s'injecta a la massa perquè creixi és aire.
- Treballarem el llevat fresc panari a una temperatura màxima de 40°. Si la sobrepassam durant la fermentació el llevat morirà i no actuarà correctament.
- Deixarem tovar sempre amb les masses tapades per evitar que facin crosta.
- El llevat de pa es pot congelar. Recoman fer-ho ja proporcionat, segons les nostres elaboracions habituals.