

La harina de trigo es relativamente fácil de manejar; la masa no se debe pegar mucho a tus manos. Es posible que sientas que necesitas más agua o más harina; puedes agregarle con- forme vas amasando. Poco a poco irás co- nociendo la consisten- cia que necesitas en la masa. Deja crecer esta masa durante un buen tiempo. Dependiendo de

la masa y plégandola. La harina de trigo es relativamente fácil de manejar; la masa no se debe pegar mucho a tus manos. Es posible que sientas que necesitas más agua o más harina; puedes agregarle con- forme vas amasando. Poco a poco irás co- nociendo la consisten- cia que necesitas en la masa. Deja crecer esta masa durante un buen tiempo. Dependiendo de

la temperatura ambien- te pueden ser seis horas, ocho, doce o in- cluso veinticuatro. La masa llega a doblar su tamaño después de este crecimiento. Tras este primer cre- cimiento, dispon una superficie plana para volver a amasar y darle la forma a tu pan. En este momento ya lo puedes poner en el mol- de donde lo vas a

mentación. Para ello so- lo debes mezclar una taza de agua con dos cucharadas de panela o de miel, y ponerla en una olla en la estufa para que la panela o la miel se disuelvan fácil- mente. Cuando esta mezcla esté fría, guarda- la en un frasco de vidrio con tapa y déjala en un lugar cálido. Durante la siguiente semana, abre, mezcla y

harina pesa aproxima- damente lo mismo que media taza de agua. Entonces, puedes ali- mentarla, por ejemplo, con media taza de harina y un cuarto de taza de agua. Durante este periodo mantén la masa en el frasco cerrado. Con el paso de los días vas a empezar a ver burbujas en la superficie de tu masa madre y ésta empezará a aumentar de tamaño.

Cuando veas que la superficie está inflada y con muchas burbujas, sabrás que la masa madre está lista para hacer pan.

Para aprender a **hacer panes** con tu masa madre, puedes empezar por uno muy sencillo:

De ocho a doce horas antes de empezar a hacer el pan, prepara la levadura: mezcla un

mentarla por lo menos durante dos días. Recuerda que mientras la masa madre esté por fuera de la nevera, tienes que alimentarla todos los días.



## La dichosa masa madre

La masa madre es un fermento que se usa para hacer pan. Frecuente- mente, para que el pan crezca, se usan levadu- ras comerciales; la masa madre cumple la misma función y la puede pre- parar cualquier persona con muy pocos ingre- dientes. Hacer pan con

Hacer masa madre y mantenerla, así como hacer pan con masa madre, son procesos muy sencillos que van

masa madre es un método muy antiguo y, si bien toma más tiempo que con levadura comercial, el resultado será un alimento más nutritivo y más fácil de digerir. Además, la masa madre le da al pan un sabor muy especial.

a necesitar tu acompañamiento y cercanía prolongados. Solo la insistencia en acompañar y estar cerca te mostrará las maneras de relacionarte con las bacterias y levaduras que habitan en la masa madre.

Para hacer la masa madre, lo primero es preparar antes un agua de levadura con la que darás comienzo a la fer-

La masa madre se puede guardar en la nevera, si no la vas a utilizar, y así no la tienes que alimentar. Para usarla después de haber estado en la nevera, tienes que ali-

tos y una hora. Tras sacar el pan del horno, deja que se enfríe (antes de partirlo) para que se termine de cocinar con el calor que tiene adentro.

hornear. Aquí viene el segundo crecimiento, que puede tardar también unas doce horas o más. Incluso puedes meterlo en la nevera para “retardar” el crecimiento, y dejarlo uno o dos días. Después del segundo crecimiento, hornea el pan. La temperatura y el tiempo de horneado dependen del horno que tengas, pero el pan puede tardar en cocinarse entre 40 minu-

Cuando la levadura que preparaste tenga burbujas en la superficie (esto puede suceder entre 6 y 24 horas des-

cuarto de taza de masa madre con media taza de agua, con la mano disuelve muy bien la masa madre en el agua. Luego añade media taza de harina y mezcla muy bien. Cubre con un trapo y deja en un lugar cálido.

pués), empieza a preparar el pan: añade a la levadura una taza de agua y disuelve muy bien. Luego añade tres tazas de harina. Mezla bien con la mano y deja reposar una media hora para que la harina absorba bien la humedad. Después añade una cucharadita de sal, asegúrandote de que quede bien esparcida. Amasa con las manos, levantando un borde de

levadura con media taza de harina de trigo —puede ser blanca o integral—. Deja esta mezcla cubierta toda la noche y a la mañana siguiente añade una taza de harina y media taza de agua normal, mezcla muy bien y tapa el frasco. Esta ya es la masa madre. Todos los días tienes que alimentarla con cantidades iguales en peso de harina y agua: una taza de

son más lentos— podrás ver que aparecen burbujas en la superficie. En este momento es cuando sabes que tu agua de levadura ya está lista para alimentar la masa madre. Solo vas a necesitar un poco de esta agua, el resto lo puedes usar como vino dulce para cocinar. En otro frasco de vidrio grande, mezcla un cuarto de taza de agua de