

# Receta de masa madre natural



## Receta de masa madre natural

Preparar una masa madre natural es **un proceso relativamente sencillo**, pero que requiere de constancia y cuidado, porque aunque existe más de una forma de elaborar masa madre, todos los métodos son relativamente parecidos.

## ¿Cómo hacer masa madre natural?

Es recomendable utilizar siempre utensilios bien limpios y las manos bien lavadas para evitar **que se incorporen agentes no deseados** al proceso de fermentación.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Masa Madre](#)

**Cocina:** Universal

**Calorías:** 100

**Vitaminas:** B1, B6, B12, E

**Minerales:** Hierro, Magnesio, Calcio

**Preparación:** 4 días

**Cocción:** 30 minutos

## Receta de masa madre natural

### Ingredientes

- 75 g de pasas de uva
- 50 g de manzana
- 2 cucharadas de azúcar morena
- Harina de trigo común
- Agua

### Preparación

- **1.** En un frasco de vidrio grande añadir las manzanas picadas, las pasas, el azúcar y cubrir con agua filtrada a temperatura ambiente, tapar, agitar suavemente para mezclar y reposar por 7 días en un lugar oscuro, alejado de los rayos del sol.
- **2.** Abrir el recipiente (el olor será algo alcohólico como a vino o cerveza) y filtrar el líquido, reservar aparte y desechar la fruta.
- **3.** En un frasco de vidrio con tapa hermética añadir 30 g de harina blanca de trigo de fuerza y 30 ml de agua reservada del reposo de las frutas, mezclar suavemente con una espátula hasta obtener una consistencia tipo

papilla y reposar 24 horas en un lugar cálido idealmente a unos 20°C (68°F).

- 4. Añadir otros 30 gramos de harina y 30 ml de agua a temperatura ambiente, guardar y repetir este paso cada doce horas durante tres días. Al comienzo la masa subirá lentamente, pero pronto comenzará a crecer rápidamente hasta duplicar o a veces incluso triplicar su volumen durante las primeras horas. A este proceso se le conoce como “refrescar” la masa. Puedes utilizar una pequeña bandita elástica en el exterior del frasco para dimensionar fácilmente el crecimiento.
- 5. A partir de este momento la masa madre natural ya está lista y si vas a elaborar pan todos los días, deberás refrescar la masa cada 24 horas, si la conservas fuera de la nevera, pero si vas a elaborar pan una vez por semana por ejemplo, deberás refrescar la masa normalmente, mantener a temperatura ambiente por unos 60 minutos, guardar en la nevera y refrescar cada cinco días, repitiendo el paso anterior, retirar la masa madre de la nevera dos días antes de que se vaya a utilizar y refrescar normalmente cada 24 horas para “reactivar” la levadura y permitir que alcance su máximo esplendor al momento de la elaboración.
- 6. Debido a que la cantidad de masa madre comenzará a crecer exponencialmente, es necesario comenzar a desechar parte de la masa madre cada vez que se refresca. ¿Cuánto? Esto depende de la cantidad de masa madre necesaria para la receta que se estás preparando, ya que la masa madre se acidifica a medida que las bacterias y los hongos “procesan” las proteínas de la harina, esto quiere decir que si por ejemplo a unos 100 g de masa madre le añades sólo 30 gramos de harina, éstos no bastarán para “alimentarla” y el resultado global será muy ácido, la proporción siempre debe ser 1:1:1 (masa madre, harina y agua).
- 7. En este punto y a fin de preservar masa madre en una cantidad necesaria para hacerla crecer cuando sea

necesario, desechar (o utilizar) toda la masa madre reservando sólo 30 g de masa madre para refrescar siguiendo el esquema del punto 4 antes de guardar en la nevera, luego refrescar cada 5 días para mantener y activar 48 horas antes de utilizar, asegurándote siempre de reservar al unos 30 g de masa madre para reanudar todo el proceso una vez más.

## Video de como preparar masa madre

### ¿Sabías qué?

Fundamentalmente, **existen dos tipos de masa madre**, las masas madre de naturales y las masas madres de levadura.

Esta distinción se basa **en que algunos pre-fermentos se preparan utilizando** una habitualmente pequeña cantidad de levadura fresca (biga o el poolish) y otros que se preparan y mantienen sin utilizar ninguna levadura industrial.

Estas masas madres naturales se desarrollan **gracias a la propia actividad fúngica y bacteriológica** de la harina, el agua y el entorno en el que producimos el pan.

### Recomendamos

[Harina para elaborar pan](#)

[Levaduras y su preparación](#)