

LIBROS CÚPULA

MASA MADRE

CASPER ANDRÉ LUGG & MARTIN IVAR HVEEM FJELD

RECETAS AUTÉNTICAS Y DELICIOSAS
PARA ELABORAR TU PROPIO PAN BAJO EN GLUTEN
CON DISTINTOS TIPOS DE GRANO



LIBROS CÚPULA

A la venta el 9 de enero de 2018

LIBROS CÚPULA



MASA MADRE

RECETAS AUTÉNTICAS Y DELICIOSAS
PARA ELABORAR TU PROPIO PAN BAJO EN GLUTEN
CON DISTINTOS TIPOS DE GRANO

CASPER ANDRÉ LUGG Y MARTIN IVAR HVEEN FJELD

En la nueva “fiebre” por el pan y en pleno auge de las panaderías “boutique”, ¿por qué tomarnos la molestia de hacer nuestro propio pan? Sobre todo por la satisfacción de elaborar un tipo de pan que apenas se encuentra ya en las panaderías, pero también por sus efectos saludables y porque es el pan que se conserva en buen estado durante más tiempo.

El pan de masa madre es el pan más natural que existe y su técnica básica ha sido siempre la misma: mezclar harina, agua y sal y dejar que la masa fermente y suba por sí sola. Todo el mundo puede hacerlo, solo hacen falta estos pocos ingredientes y dedicarle el tiempo y la atención necesarios.

Dos panaderos escandinavos se han decidido a transmitir, de manera entusiasta y auténtica, sus métodos y recetas basadas en unas prácticas con miles de años de antigüedad, primando las harinas sin gluten y los granos más naturales como el centeno, la espelta y la avena.

Una guía muy práctica para aprender a elaborar pan con muy poco esfuerzo, tiempo y dinero.

LIBROS CÚPULA



El pan es más antiguo que el metal. Los restos arqueológicos se remontan a antes del año 10.000 a.C., y hay algo mágico en la elaboración del pan con tus propias manos. La masa madre se obtiene a partir de una relación simbiótica de la levadura natural y las bacterias del ácido láctico, que fermentan y así se obtiene el pan; se trata de la forma más antigua que existe para elaborar pan.

Durante los últimos 120 años, el pan se ha convertido en un producto que se prepara con una masa rápida; es decir, que nos salimos del buen camino a medida que la producción se volvía cada vez más industrializada, pero ahora hay un movimiento que reivindica el buen pan. No se trata solo de un renacimiento pasajero: la masa madre está más en boga que nunca y hay todo un movimiento que reivindica la vuelta a los orígenes.

La fermentación lenta de larga duración permite obtener un pan con un sabor y una textura increíbles; además, la hogaza mantiene unas propiedades extraordinarias para la salud. Algunos estudios clínicos demuestran que el pan elaborado con fermentación lenta de larga duración y masa madre reduce su índice glucémico, lo que hace que el cuerpo lo pueda asimilar más lentamente y, de esa manera, ayudar a regular el azúcar en sangre. Además, cada vez hay más indicios de que la fermentación de larga duración permite descomponer la harina de modo que la digestión del pan resulta más sencilla, así que la ciencia está corroborando lo que hasta ahora parecían solo comentarios anecdóticos de gente que afirmaba digerir mejor el pan hecho con masa madre.



“Este libro refleja un gran amor por el pan de calidad y por el trabajo bien hecho. Como si de un buen pan de masa madre noruego se tratara, este libro muestra la simbiosis extraordinaria entre contenido, carácter y estética; algo tan simple y cotidiano como complejo y noble”.

Jordi Morera (@j_morera). Panadero de L'espiga D'or (Vilanova i la Geltrú, Barcelona) y autor de *La revolución del pan y Hoy harás pan*.

LIBROS CÚPULA



Uno de los mayores motivos de preocupación que surgen cuando se empieza a utilizar la masa madre para hacer pan es que se trata de un proceso complicado o que conlleva mucho tiempo, cuando, en realidad, es justamente todo lo contrario: solo hace falta harina, sal, agua y un cultivo vivo que hay que dejar fermentar, estirar y plegar y, finalmente, darle forma y hornearlo. Si fuéramos realmente lentos, el tiempo total que necesitaríamos para preparar esa hogaza de pan sería de entre 15 y 20 minutos repartidos a lo largo de 36 horas.

Al final, se trata de familiarizarse con el proceso, un proceso que, todo sea dicho, bien vale la pena dominar. El ácido láctico de este tipo de pan también permite que este se mantenga bien durante más tiempo, ya que evita que el pan se estropee tan rápido; grosso modo, la hogaza de pan puede durar tanto como el tiempo que se dejó fermentar.

Este libro sirve para aprender a hacer pan con masa madre, pero también invita a salir de la cocina e ir a conocer a la gente que trabaja en los diferentes puntos del proceso y que han hecho del buen pan una forma de disfrutar de la vida.



LIBROS CÚPULA

CONTENIDO DEL LIBRO

Prólogo de Jordi Morera (L'Espiga D'or)
Notas del panadero

- 1. HARINA, AGUA Y SAL**
Introducción
- 2. EL INICIADOR DE LA MASA MADRE**
Cómo se prepara un cultivo iniciador
Cómo se alimenta el iniciador
Preparación del fermento de la masa madre
- 3. RECETA BÁSICA DE PAN**
Utensilios
Receta básica de pan
Ingredientes
Paso a paso
- 4. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**
¿Qué ha fallado?
- 5. RECETAS**
Pan de espelta al 50 %
Pan blanco de centeno
Pan con harina de farro
Pan con centeno germinado
Pan de campana
Sift and Scald (Pan con tamizado y escaldado)
Pan de kamut
Pan de molde
Pan de escana
Pan de espelta al 100 %
Pan de cebada desnuda integral
Pan con avena tostada
Pan de la amistad
- 6. RECURSOS**
Proveedores de ingredientes
Proveedores de utensilios
Centros de formación y asociaciones



LIBROS CÚPULA



CASPER ANDRE LUGG & MARTIN IVAR HVEEM FJELD

Son dos jóvenes de Fredrikstad (Noruega) entusiastas de la elaboración casera de pan. En los últimos años, han desarrollado su pasión por la elaboración de pan con masa madre y han compartido este entusiasmo con un número cada vez mayor de seguidores a través de su cuenta de Instagram (@illebrod). Para sus panes, utilizan técnicas ancestrales y granos y harinas de cereales de distintas variedades ancestrales. Casper trabaja como escritor a tiempo completo y Martin dirige una pequeña panadería de elaboración con masa madre en Oslo.

ÚNETE A LA REVOLUCIÓN DE LA MASA MADRE EN INSTAGRAM @ILLEBROD

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

CÓMO SE PREPARA UN CULTIVO INICIADOR

Para elaborar pan con masa madre necesitas un cultivo iniciador, que no es más que una mezcla de agua y harina que se ha dejado reposar, a temperatura ambiente, el tiempo suficiente como para que empiece a fermentar. La mezcla se convierte, así, en un cultivo bacteriano de especies de levaduras y bacterias de ácido láctico. Tanto la levadura como las bacterias se encuentran presentes de manera natural en cualquier lugar: en la cascara del grano, en el aire, en nuestras manos... Las bacterias que hay en la mezcla de harinas se alimentan y se multiplican en cuanto entran en contacto con el agua, y ese proceso es precisamente el que permite la elaboración del pan con masa madre. Las especies de la levadura producen gas (CO_2), que hace que la masa suba. Por su parte, las bacterias producen ácido, lo que ayuda, a su vez, a fortalecer la malla de gluten de la masa y aporta a los panes aromas muy interesantes.

El iniciador de la masa madre seguirá vivo durante mucho tiempo siempre y cuando se cuide debidamente. Para preparar nuestro propio iniciador, bastará con mezclar harina fresca y agua, y dejar que reposen en un lugar cálido. Pasado un tiempo, la mezcla empezará a fermentar. Al principio, la fermentación es un proceso lento, pero, a medida que sigas los pasos que te detallamos en las páginas siguientes, los microorganismos se multiplicarán y, en solo una semana, tu mezcla estará bien viva y te estará esperando para hacer tu primer pan.

QUE NECESITAS

- Harina de centeno integral fina, molida a la piedra y orgánica. Harina blanca de fuerza panificable orgánica
- Uno botito de cristal de un litro con tapa
- Agua a una temperatura de 27-30 °C (mezcla de agua fría con agua tibia)
- Salada digital de cocina

EL INICIADOR DE LA MASA MADRE

DÍA 1, POR LA MAÑANA

Mezclar 50 g de harina de centeno integral fina con 80 g de agua a 30 °C en uno de los botitos de cristal. La mezcla debe quedar bastante húmeda. A continuación, colocar la tapa encima del recipiente, pero sin cerrarlo, y dejar reposar la mezcla durante 24 horas en un lugar cálido, a ser posible a unos 27 °C.

LIBROS CÚPULA



RECETA



PAN DE ESPELTA AL 50%

Este es el pan que preparamos más a menudo. Tiene una proporción elevada de harina integral de espelta molida a la piedra, que permite obtener un pan nutritivo y abundante con un ligero sabor a masa. Además, es el que nos ha permitido un mayor reto para lograr una miga suave y esponjosa a pesar del alto porcentaje de harina integral que contiene. Podemos afirmar que este pan ha sido el que ha conformado nuestro método básico de elaboración.

Muchas de las harinas que se encuentran hoy en el mercado son variaciones con múltiples cruces de espelta y trigo moderno, por lo que la harina ha perdido muchas de sus características originales. Si compras harina de espelta molida a la piedra de un pequeño productor, todo será más sencillo.

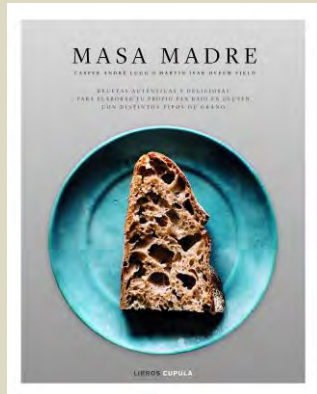
La espelta tiene unas propiedades de nutrición muy buenas pero contiene un gluten más suave que el trigo normal, por lo que la miga es más blanda y ligera. Con la espelta molida a la piedra se consigue una masa suave y elástica que resulta una maravilla a la hora de trabajarla. Una buena harina molida a la piedra debe tener una consistencia aceitosa al rozarla entre los dedos; eso significa que los aceites del germen del grano se han conservado, y también su aroma.

INGREDIENTES
(Porcentaje de panadero entre paréntesis)

Para el fermento de masa madre: 450 g de inactivador madre 300 g de agua a 30 °C 15 g de harina blanca de fuerza panificable 15 g de harina de espelta integral fina	Para la masa de pan: 250 g de harina de espelta integral fina (50%) 250 g de harina blanca de fuerza panificable (50%) 400-450 g de agua a 30 °C (80-90%) 10 g de sal marina fina no refinada (2%) 100 g de fermento de masa madre (20%)
--	---



LIBROS CÚPULA



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

MASA MADRE

Autores: Casper André Lugg y Martin Ivar Heveem Fjeld

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 20,3 cm x 25,4 cm

160 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 21,95 €

A la venta el 9 de enero de 2018

Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es