

Masa madre en 7 días

Método progresivo: empezar con harina integral y terminar con harina blanca normal

MARYNA
PROBIÓTICOS

Sin levadura comercial
100 % natural



Día 1



Inicio con harina integral

100 % integral

- 30 g de harina integral
- 30 g de agua

Mezcla hasta que no queden restos secos. Limpia las paredes del tarro, marca el nivel y tapa sin cerrar herméticamente. Deja a unos 24-26 °C durante 24 horas.

Día 2



Primera alimentación

100 % integral

- Conserva 30 g de la mezcla
- Añade 30 g de agua
- Añade 30 g de harina integral

Mezcla y deja otras 24 horas. Puede que todavía no haya muchas burbujas; es normal.

Día 3



Observar la actividad

100 % integral

- Conserva 30 g de masa madre
- Añade 30 g de agua
- Añade 30 g de harina integral

Remueve, marca el nivel y observa si aparecen burbujas, aumenta el volumen o cambia el aroma. Una subida rápida inicial puede ser temporal y no significa que ya esté madura.

Día 4



Introducir harina blanca

50 % integral · 50 % blanca

- Conserva 30 g de masa madre
- Añade 30 g de agua
- Añade 15 g de harina integral
- Añade 15 g de harina blanca

Mezcla y deja fermentar durante 24 horas, observando la evolución.

Día 5



Aumentar la harina blanca

25 % integral · 75 % blanca

- Conserva 30 g de masa madre
- Añade 30 g de agua
- Añade 7,5 g de harina integral
- Añade 22,5 g de harina blanca

Mezcla y deja reposar otras 24 horas. Comprueba si aparecen burbujas y si la masa madre sube y después baja.

Día 6



Solo harina blanca

100 % blanca

- Conserva 30 g de masa madre
- Añade 30 g de agua
- Añade 30 g de harina blanca

Mezcla y observa cuánto tarda en alcanzar su punto máximo. Si todavía está poco activa, continúa alimentándola; no es necesario pasar al siguiente paso por calendario.

Día 7



Comprobar si está lista

100 % blanca

- Conserva 30 g de masa madre
- Añade 30 g de agua
- Añade 30 g de harina blanca

Marca el nivel y observa su crecimiento durante las siguientes horas. Si está activa, podrás valorar su uso para hacer pan; si no, continúa con las mismas proporciones cada 24 horas.

¿Cómo saber si tu masa madre está lista para hacer pan?



Duplica su volumen de forma predecible

Sube claramente después de alimentarla, idealmente duplicando su volumen en unas 4-8 horas a una temperatura de 24-26 °C.



Tiene burbujas y una estructura aireada

Se observan burbujas por dentro y por los laterales del tarro.



Tiene un aroma agradablemente ácido

Puede recordar al yogur, a la fruta madura o a una masa ligeramente ácida.

! **Importante:** siete días es un plazo orientativo, no una garantía. Algunas masas madre necesitan 10-14 días o más. No utilices una masa madre con moho o manchas rosas, naranjas o rojizas; deséchala.