

GUÍA DEFINITIVA

MASA MADRE

Cómo elaborarla paso a paso, desde tu casa

CULTIVO • STARTER • MASA MADRE FINAL

Agustina Delardi

@agustinadelardi

Esta guía reúne los tres pasos fundamentales para crear y mantener tu propia masa madre: el Cultivo, el Starter (o Iniciador) y la Masa Madre final. Cada etapa se apoya en la anterior, así que te recomiendo seguirlas en orden y con paciencia — la fermentación natural no se apura, se acompaña.

1. El Cultivo

El cultivo es el primer proceso, en el que se alimentan las bacterias y levaduras presentes de forma natural en la harina. El objetivo es fortalecerlas para que puedan fermentar el pan.

¿Cómo se hace un cultivo?

Consiste en hacer una masa de agua y harina y dejarla reposar para que las levaduras y bacterias se alimenten del azúcar de la harina, se fortalezcan y se reproduzcan. Se sugiere usar un frasco de vidrio (como el de mermeladas).

Así se ve el proceso día a día:

Día	Horario	Descartar (g)	Harina panadera (g)	Agua (g)	Proceso
Día 1	08:00	Nada	50 (centeno)*	50	Reposar 24 h
Día 2	08:00	50	30	20	Reposar 24 h
Día 3	08:00	50	30	20	Reposar 12 h
	20:00	50	30	20	Reposar 12 h
Día 4	08:00	50	30	20	Reposar 12 h
	20:00	50	30	20	Reposar 12 h
Día 5	08:00	50	30	20	Reposar 12 h
	20:00	50	30	20	Reposar 12 h
Día 6	08:00	50	100	100	Refrigerar (es el Starter)

* Día 1: única vez que se usa harina de centeno — es la que más levaduras y bacterias aporta. Fermentación siempre a 27-32°C, salvo el Día 6, que se guarda en la heladera.

2. El Starter (o Iniciador)

Un Starter o iniciador es una masa que contiene levaduras y bacterias completamente activas, después de haberlas cultivado. Se compone de agua y harina panadera, y este proceso finaliza en el Día 6 de la tabla de cultivo.

Conservación y renovación del Starter

Conservación

Esta masa se reserva en la heladera y tiene una conservación máxima de 1 mes.

Renovación

Después de 1 mes, se puede “renovar” descartando 2/3 (200 g en este caso) y alimentando los 100 g restantes con 100 g de agua tibia (40°C) y 100 g de harina panadera. Así se puede perpetuar mes a mes.

3. La Masa Madre

La masa madre es una porción del Starter que se fermenta para lograr su madurez completa y así usarla para fermentar el pan.

¿Cómo se hace una masa madre a partir del Starter?

Para preparar una masa madre, se saca una porción del Starter y se alimenta con agua tibia y harina panadera, según el tiempo en que la necesites totalmente madura para hacer tu masa de pan.

Los tiempos varían, y no hay diferencia entre estas masas madre más que el tiempo y la cantidad de ingredientes. Estos son algunos ejemplos según el tiempo de maduración deseado:

Tiempo para estar lista	Starter (g)	Harina panadera (g)	Agua tibia (g)	Masa madre final (g)	Horario ejemplo
4-5 horas	100	100	100	300	7:00 a 12:00
6-8 horas	60	120	120	300	7:00 a 14:00
10-12 horas	34	136	136	300	7:00 a 19:00

Fermentación a 27-32°C en todos los casos. Procedimiento: mezclar todos los ingredientes y dejar reposar durante el tiempo indicado.

Señales de que tu masa madre está lista

- Duplicó o triplicó su volumen.
- Tiene muchas burbujas en la superficie.
- Textura aireada y esponjosa.
- Aroma ácido agradable, no desagradable.

“No te guíes solamente por el reloj: observá la fermentación.”

Guardá esta guía y compartila con otro panadero.

Tu pan empieza mucho antes de mezclar la masa. Empezá creando una buena masa madre.

@agustinadelardi