



EDICIÓN SIN PROCEDIMIENTO

Contenido original de @agustinadelardi
Fórmulas · Tiempos · Resultados

Bienvenida y preparación

En el Día 1 vas a crear tu masa madre desde cero; en el Día 2, tu Pan 100% Masa Madre. Tené esta guía a mano — las tablas con los tiempos y las cantidades son las que vamos a seguir juntos.

Lo que necesitás tener listo

Materia prima

- ✓ Harina panadera o de fuerza (mínimo 11–12% de proteína)
- ✓ Harina integral de trigo
- ✓ Harina de centeno integral
- ✓ Agua sin cloro, a temperatura ambiente
- ✓ Sal

Utensilios básicos

- ✓ Frasco de vidrio (tipo mermelada)
- ✓ Báscula de cocina
- ✓ Bowls de distintos tamaños
- ✓ Espátula o rasqueta
- ✓ 2 canastas de fermentación (bannetones)
- ✓ Olla de hierro fundido (Dutch Oven) u horno con tapa
- ✓ Cuchilla o lame para greñar

NO NECESITÁS EQUIPO PROFESIONAL

Todo esto se consigue en casa o en cualquier tienda de cocina.

Los tres conceptos que vas a manejar

Cultivo: el primer proceso, donde se alimentan las levaduras y bacterias naturales de la harina para fortalecerlas.

Starter (o Iniciador): la masa ya con esas levaduras y bacterias completamente activas — el resultado del cultivo.

Masa Madre: una porción del Starter, alimentada y madurada hasta el punto exacto para fermentar tu pan.

Creando tu masa madre desde cero

Consiste en mezclar agua y harina y dejarlas reposar para que las levaduras y bacterias se alimenten del azúcar de la harina, se fortalezcan y se reproduzcan. Usá un frasco de vidrio, tipo mermelada.

Tabla de Cultivo, día a día

Día	Horario	Descartar	Harina panadera	Agua	Temp.	Proceso
Día 1	8:00 am	Nada	50 gr (centeno*)	50 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 24 h
Día 2	8:00 am	50 gr	30 gr	20 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 24 h
Día 3	8:00 am	50 gr	30 gr	20 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 12 h
Día 3	8:00 pm	50 gr	30 gr	20 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 12 h
Día 4	8:00 am	50 gr	30 gr	20 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 12 h
Día 4	8:00 pm	50 gr	30 gr	20 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 12 h
Día 5	8:00 am	50 gr	30 gr	20 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 12 h
Día 5	8:00 pm	50 gr	30 gr	20 gr	27–32°C	Mezclar y reposar 12 h
Día 6	8:00 am	50 gr	100 gr	100 gr	Ver Starter	Mezclar y refrigerar — es tu Starter

* El Día 1 es el único momento en el que se usa harina de centeno: es la que más levaduras y bacterias naturales aporta.

Conservación y renovación del Starter

- ✓ Se conserva en la nevera hasta 1 mes.
- ✓ Para renovarlo: descartá 2/3 (200 gr) y alimentá los 100 gr restantes con 100 gr de agua tibia (40°C) y 100 gr de harina panadera.

De Starter a Masa Madre, según el tiempo que necesites

Lista en	Starter	Harina panadera	Agua tibia	Temp.	Masa madre final	Ejemplo
4–5 horas	100 gr	100 gr	100 gr	27–32°C	300 gr	7am → 12m
6–8 horas	60 gr	120 gr	120 gr	27–32°C	300 gr	7am → 2pm
10–12 horas	34 gr	136 gr	136 gr	27–32°C	300 gr	7am → 7pm

Pan 100% Masa Madre

Un lote de 1.400 gr, dividido en dos panes de 700 gr — uno encostrado en semillas, el otro en harina de maíz.

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Porcentaje panadero
Harina Esmeralda (1101)	510 gr	70%
Harina Repostera (tipo Haz de Oros)	219 gr	30%
Sal	16 gr	2.2%
Agua	510 gr	70%
Masa Madre líquida (activa)	146 gr	20%
Mix de semillas (terminación, pan 1)	300 gr	—
Harina de maíz (terminación, pan 2)	Cantidad al gusto	—

Total de harina: 729 gr · Peso total de la masa: 1.401 gr.

Utensilios y herramientas

- ✓ Báscula de cocina
- ✓ Recipiente grande para mezclar
- ✓ 2 canastas de fermentación (bannetones)
- ✓ Bolsa plástica grande o papel film, para cubrir en la nevera
- ✓ Cuchilla afilada o greñador
- ✓ Olla de hierro fundido (Dutch Oven) — o un horno especializado para masa madre
- ✓ Rejilla para enfriar

8 errores comunes (y cómo evitarlos)

Si algo no sale como esperás, revisá primero esta lista.

1 Harina incorrecta

Usar solo harina refinada en vez de integral o centeno al arrancar el cultivo.

2 Hidratación incorrecta

No respetar la proporción exacta de harina y agua en cada alimentación.

3 Agua inadecuada

Usar agua con cloro, o demasiado caliente — puede frenar o matar el cultivo.

4 Falta de paciencia

Esperar actividad visible desde el día 1 y rendirse al tercer día porque "no funciona".

5 Alimentación irregular

Alimentar sin horario fijo, o sin descartar antes de alimentar.

6 Temperatura inadecuada

Tener el cultivo fuera del rango de 22–28°C.

7 Falta de higiene

Usar utensilios o recipientes que no están del todo limpios.

8 Ignorar las señales

No prestar atención a olor pútrido, moho o falta de burbujas.

PARA CERRAR

Guardá esta guía

Vas a volver a usar estas tablas cada vez que renueves tu starter o prepares una nueva masa madre.

EL MÉTODO MASA MADRE

¿Querés ir más allá de tu primer pan?

El programa completo **El Método Masa Madre** profundiza en formulación, personalización y técnica, con un catálogo real de recetas para vender.

Contenido original de @agustinadelardi — no reproducir ni redistribuir sin autorización.