

Curs

„Pâine pentru Suflet”
Pâine cu Maia sălbatică



by
Ludmila Casian

Ce este o Maia?!

O maia naturală (sălbatică) este un amestec de făină și apă lăsat să fermenteze la temperatura camerei până acaparează lactobacterii și drojdii naturale. Aceasta trebuie îngrijită și hrănită constant timp de 5 zile pentru a ajunge la maturitate. După care urmează alte 5/7 zile de întărire, pentru ca aceasta să fie capabilă să crească o pâine.

Maiaua sălbatică este un complex de microorganisme (drojdii și bacterii) obținute prin hazard, care cresc semnificativ în timpul fermentării și aduc nenumărate beneficii organismului nostru.

În timp ce drojdia termofilă (drojdia din comerț) este o MONOCultură a unei tulpini selecționate special ca să grăbească procesul de fermentare.

Reguli esențiale despre Maia

În primul rând trebuie de știut că Maiaua iubește 🌡️ căldura. Aceasta preferă temperaturi precum 27-30°C. Într-al doilea rând iubește proteina sănătoasă, care se găsește în făina de secară, integrală de grâu sau țărâțele.



Pâine pentru suflet



Lista de ustensile necesare

! Cel mai important, înarmați-vă cu
RĂBDARE 🙏 și DRAGOSTE ❤️

După care am sa vă rog să vă asigurați că aveți următoarele:

- ✓ cântar de bucătărie;
- ✓ 1 borcan de 300-400 ml cu capac ermetic (ori chiar două);
- ✓ 1 elastic sau un marker/pix;
- ✓ 1 spatulă/ lingură;
- ✓ 1/2kg faină de secară;
- ✓ 1kg faină alba de grâu;
- ✓ apa;



Pâine pentru suflet

MAIA

Pâine pentru

suflet



PÂINE ARTIZANALĂ CU MAIA

PÂINE ARTIZANALĂ CU MAIA

Lista de Ustensile necesare pentru Pâine

Pentru a coace Pâinica cu Maia veți avea nevoie de:

- Bol/vas în care veți încorpora ingredientele;
- Tel/spatulă cu care veți amesteca ingredientele;
- Folie de bucătărie sau căciuliți din plastic (ca să acoperiți vasul cu aluat);
- Racleta ce vă va ajuta să manevrați aluatul;
- Banneton/vas în care veți dospi aluatul (preferabil cu țesătură din lână);
- Frigider;
- Hârtie de copt;
- Lamă cu care veți cresta pâinea;
- Cuptor;

Opțional:

Piatră pentru pizza



Noțiuni esențiale despre Pâinea cu Maia

Pâine pentru suflet



PÂINE ARTIZANALĂ CU MAIA

ACTIVARE

Activarea se poate referi la activarea unui starter uscat. De asemenea, se poate referi la hrănirea starterului cu aluat pentru a-l „activa” gata de coacere.

ALVEOLE

Alveole se referă la bulele de gaz sau buzunarele din miezul pâinii. Mulți dintre noi ne străduim să obținem alveole mari în pâinea noastră, însă nu este întotdeauna cazul. Alveolele mari pot fi obținute prin obținerea combinației potrivite de fermentație, timp și temperatură.

Pâine pentru suflet



PÂINE

AUTOLIZA

Aceasta poate fi denumită și premix sau fermentalizare. În mod tradițional, autoliza se referă la amestecarea (și apoi repausul) făinii și apei - fără starterul de aluat.

Cu toate acestea, multe rețete (inclusiv a mea) folosesc termenul pentru a amesteca și a permite făinii să absoarbă apa. Este primul pas în amestecarea aluatului pentru o pâine cu Maia.

PROCENTELE BRUTARULUI

Procentele brutarului sunt puțin diferite de procentele cu care ați putea fi obișnuit. Când vorbim despre procentele brutarului, făina este întotdeauna 100% și toate celelalte ingrediente reprezintă un procent din ea.

Procentele brutarului fac ca scalarea unei rețete să fie în sus sau în jos foarte ușoară și de aceea este, în general, recomandat să folosiți un cântar atunci când coaceți. Prin cântărire poți scala cu ușurință folosind procentele brutarului, spre deosebire de măsurătorile de volum (spre ex. Pahar).

BLISTERE

Blisterele sunt acele bășici care apar, în timpul coacerii, pe crusta pâinii. Fiind rezultatul fermentației de lungă durată la rece.

Pâine pentru suflet



PÂINE ARTIZANALĂ CU MAIA

Pâine pentru suflet



PÂINE ARTIZANALĂ CU MAIA

Noțiuni esențiale despre Pâinea cu Maia

HIDRATAREA ALUATULUI

Hidratarea se referă la cantitatea de apă din aluat sau la cât de hidratat este. Puteți determina hidratarea unei pâini împărțind cantitatea de apă la cantitatea de făină și apoi înmulțind cu 100. Acest lucru vă va oferi procentul de hidratare. Aluaturile cu hidratare mai scăzută tind să fie mai ușor de lucrat (aproximativ 50 - 70%). Orice lucru peste 80% este considerat hidratare ridicată și poate fi mai dificil - dar nu întotdeauna.

OVEN SPRING (deschizătura)

Deschizătura frumoasă este scopul multora atunci când coc, adică acea umflatura minunată care apare în urma creșterii. În traducere ar însemna că pâinea înflorește în cuptor.

Această deschizătură frumoasă poate apărea doar dacă drojdia din aluat mai are puțină energie. Este de-a dreptul o provocare să obții o „înflorire” perfectă.

CRESTAREA

Crestarea se referă la tăierea în aluat pentru a controla unde se va deschide acesta.

Aceasta poate fi simplă, cu o singură tăietură deliberată pe suprafața aluatului sau poate fi decorativă.

Crestarea poate fi o modalitate de a-ți pune amprenta personală pe aluat. Se face cel mai bine cu o lama ascuțită.