Pâine cu maia

Ghid pentru începători

Anca Tînc

Anca Tînc

Joaca de-a brutăria a început în 2014, iar de atunci am învățat și am experimentat continuu. Din 2018, lucrez la Ille Brød, una dintre brutăriile de referință în lume. Din 2019, sunt head baker și, pe lângă sarcinile zilnice, mă concentrez pe dezvoltarea de rețete noi, care au la bază tipuri de cereale antice. Sunt în contact cu fermieri și morari și îmi doresc ca pâinea de calitate pe care o facem zilnic să ajungă pe mesele tuturor.

Am început să fac pâine cu maia dintr-o coincidență fericită. În martie 2014, eu și soțul meu, Alex Conu, ne-am mutat deasupra Cercului Polar, în Insulele Lofoten, Norvegia, în căutarea unor noi provocări. Așa am ajuns să lucrez într-o brutărie - muzeu, tradițională, construită în 1844, în micul sat pescăresc de la capătul drumului (sau începutul lui, depinde de unde te uiți) numit Å. Nu aveam nici experiență, nici cunoștințe, dar cumva lucrurile s-au așezat. După un curs de trei zile cu un brutar din Tromsø, am început să facem pâine și melci cu scorțișoară, eu și colegul meu spaniol, la fel de lipsit de experiență.

Brutăria în care lucram era una dintre cele mai rudimentare pe care le-am văzut vreodată. Totul părea rămas undeva pe la 1900 dar, în același timp, toate obiectele de acolo aveau un aer romantic. Tavanul jos, mesele de lemn, podeaua de piatră, cuptorul cu lemne, pereții îmbibați în miros de fum și scorțișoară si soarele de la miezul nopții, care se chinuia să ajungă înăuntru printr-o singură fereastră mică, au făcut din acest loc casa mea timp de patru veri. Dacă primul an m-a găsit în stadiul de stagiar, în următorii trei, am condus și am dezvoltat brutăria, făcând pâini din mai toate brutăriile lumii.

Pâinea cu maia e ceva magic pentru mine, încă. Mi-am petrecut verile făcând pâine la brutărie, și iernile polare, acasă, făcând același lucru. Lucratul aluatului m-a fascinat din prima. Mi s-a părut incredibil cum din doar făină, apă și sare poți obține ceva viu, cu personalitate; cum ceva atât de simplu poate avea atât de mult impact asupra vieților noastre. Pentru mine, pâinea cu maia e o investiție pe termen lung. Trăim vremuri în care procesarea industrială a alimentelor e ceva atât de obișnuit, încât ni se pare ciudat că, dacă mâncăm o pâine fermentată natural, digestia funcționează mai bine.

După patru ani petrecuți în Insulele Lofoten, timp în care am avut ocazia să lucrez cu brutari talentați din toată lumea, ne-am mutat la Oslo, pentru a lucra cu Martin Fjeld, după metoda sa, la Ille Brød. Metoda lui Martin stă la baza acestui ebook.

Introducere

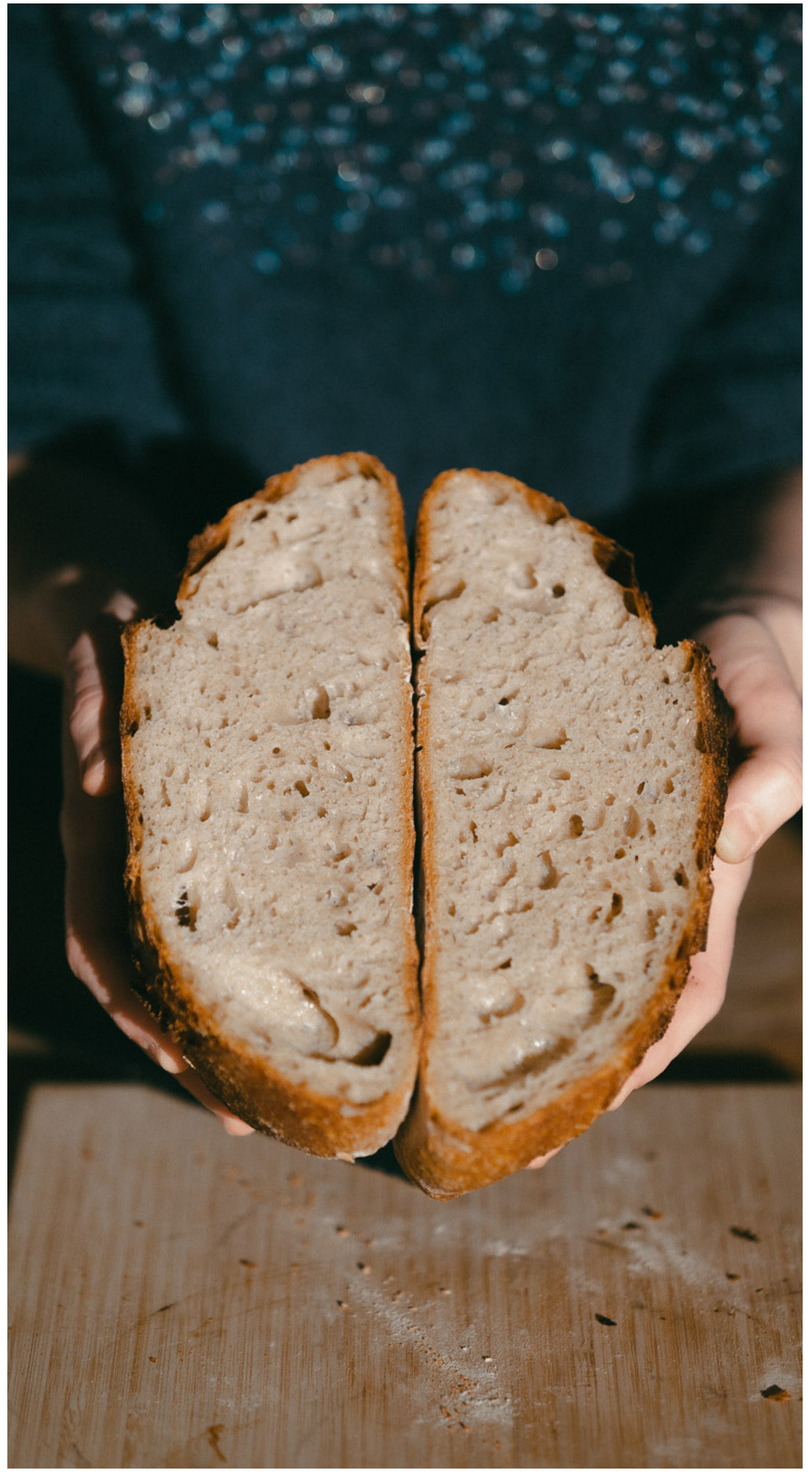
Oamenii fac pâine cu maia de mai bine de 5000 de ani, urmând tehnici simple și folosindu-și simțurile primare: miros, gust, văz și simțul tactil.

Egiptenii nu aveau, cu siguranță, toate ustensilele pe care le avem, azi, în bucătărie, și totuși făceau pâine cu maia.

Ebook-ul acesta este, mai degrabă, o abordare empirică a pâinii cu maia, bazată pe experiența mea în brutării. Cred că absolut oricine poate face pâine cu maia. Și chiar dacă rezultatele nu sunt cele mai bune, la început, frumusețea tuturor experimentelor este că ele sunt comestibile (în 99,9% din cazuri, dacă sunt urmați pașii descriși în cele ce urmează).

Așadar, vă încurajez să observați, să mirosiți, să atingeți și să simțiți atunci când faceți pâine.

Filosofia mea privind pâinea cu maia pune pe primul loc gustul - cred că o pâine bună și hrănitoare trebuie să fie făcută din cea mai bună făină la care are acces fiecare dintre noi. De cele mai multe ori, cea mai bună făină nu este, însă, și cea mai bogată în gluten, ceea ce face ca pâinile să nu fie foarte înalte, iar miezul să fie mai puțin deschis (cu mai puține alveole). Astfel de pâini vedeți mai rar pe rețelele de socializare. Nu sunt adepta pâinilor de Instagram, cu tăieturi studiate și cruste acoperite de făină. Pentru ce mai fermentăm pâinea câte 24-48 de ore, dacă, înainte de coacere, o acoperim cu făină crudă, pe care apoi o și mâncăm? Pentru mine, cea mai bună pâine are crusta bine caramelizată, crocantă, subțire, care ascunde un miez mătăsos, cremos și bine fermentat. Gustul ar trebui să primeze atunci când vorbim despre pâine, de aceea ar trebui să ne concentrăm pe fermentarea corectă a pâinii și pe nuanțele de gust pe care le putem obține în urma ei.



Ce este maiaua?

Maiaua este, în esență, un amestec de făină și apă, lăsat la fermentat la temperatura camerei. Cu alte cuvinte, maiaua este simbioza dintre o drojdie naturală și o bacterie. Cele două se găsesc pe legume, fructe, semințe, pe boabele de cereale și, bineînțeles, în făină (precum și în aer, pe suprafețe sau pe mâinile noastre).

Odată puse în contact cu apa, drojdia sălbatică începe să se hrănească cu nutrienții din făină, se reproduce și elimină dioxid de carbon, în timp ce bacteria se hrănește și ea și produce acid lactic (care asigură un mediu de viață propice drojdiei, dar neprietenos pentru patogeni). Dioxidul de carbon eliberat de drojdie ajută la creșterea aluatului, iar acidul lactic întărește rețeaua de gluten a aluatului și aduce un plus de gust pâinii.

Dincolo de textura mai bună a miezului, a gustului mai complex și a vieții mai lungi (la raft/pe masa din bucătărie), pâinea cu maia este mai hrănitoare și mai ușor de digerat decât pâinea frământată cu drojdii industriale. Secretul stă în procesul de fermentare, acizii din maia fiind esențiali în descompunerea zaharurilor și amidonului din cereale în compuși simpli, mai prietenoși și mai ușor de asimilat de organismul uman.

Deși tot mai mulți brutari amatori promovează pâinea cu maia făcută într-o singură zi, trebuie menționat că procesul de fermentare trebuie să se întindă pe parcursul a măcar 12 ore. Doar în felul acesta, maiaua reușește să își facă treaba și să transforme aluatul în ceva comestibil pentru stomacul uman (printre altele, să neutralizeze acidul fitic din boabele de cereale, acid care previne absorbția mineralelor în organism).

De ce am nevoie?

Temperatură prietenoasă*

Timp și răbdare

*între 23 și 25 de grade Celsius în mediul ambiant

bol cu apă
banneton
raşchetă de plastic
raşchetă metalică
cântar
termometru
bol cu făină

Ustensile

Ustensile pentru copt

Maia de la zero

Pentru a face maia, aveți nevoie de:
- două borcane de sticlă cu capac
- un cântar de bucătărie
- o lingură de lemn / metal
- un termometru
- făină integrală de secară

Amestecați 50 de grame de făină integrală de secară cu aprox. 70 de grame de apă călduță într-un borcan (între 28 și 30 de grade Celsius. Consistența amestecului trebuie să semene cu cea de aluat de clătite americane). Acoperiți borcanul (dar nu îl închideți etanș) și lăsați-l la temperatura camerei (ideal, la 23 - 25 de grade Celsius), timp de 24 de ore.

A doua zi, verificați dacă există bule pe fundul borcanului și mirosiți amestecul.

Dacă procesul de fermentare a început, amestecul ar trebui să miroasă ușor acru. În cel de-al doilea borcan, adăugați 50 de grame de faină integrală de secară, 70 de grame de apă călduță și 50 de grame din amestecul din prima zi. Lăsați la temperatura camerei pentru încă 24 de ore. Ceea ce rămâne în primul borcan se aruncă.

Dacă amestecul încă miroase a făină, mai lăsați-l la temperatura camerei pentru alte 24 de ore.

A treia zi, verificați din nou consistența și mirosul amestecului din borcan. Dacă ați observat puțină activitate în a doua zi, în a treia zi, ar trebui să vedeți o creștere în volum, bule de aer ridicate la suprafață și să simțiți un miros puțin mai acru decât în a doua zi - semn că procesul de fermentare înaintează.

În borcanul curat, adăugați 50 de grame de făină integrală de secară, 70 de grame de apă călduță și 50 de grame din amestecul din a doua zi. Lăsați la temperatura camerei pentru încă 24 de ore. Marcați nivelul maielei pe borcan după hrănire - cu un marker sau cu un elastic - pentru a putea observa cât de mult crește în volum. Ceea ce rămâne în celălalt borcan se aruncă.

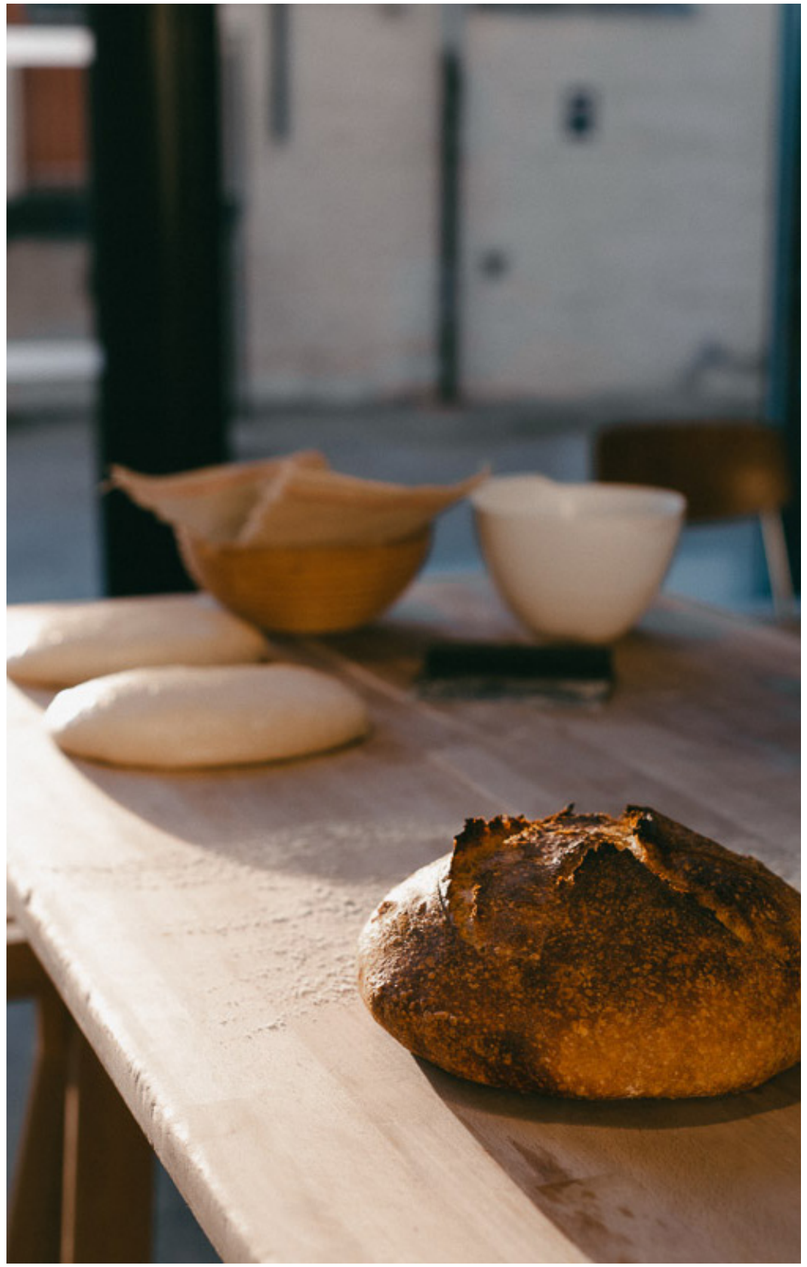
În a patra zi, ar trebui să observați că maiaua voastră are un ciclu de viață: se hrănește, se reproduce și elimină CO_2. La finalul procesului de hrănire, maiaua va începe să scadă în volum, semn că devine din nou flămândă. De asemenea, ar trebui să observați că mirosul a devenit ușor fructat, acid, cu tente de aromă de iaurt, semn că borcanul este populat de o colonie sănătoasă de bacterii.

Repetați procesul de hrănire din ziua precedentă și lăsați borcanul, din nou, să stea 24 de ore la temperatura camerei.

În a cincea zi, semnele că maiaua este activă ar trebui să fie evidente:
- dacă treceți o linguriță prin maia, se observă o structură aerată
- maiaua a crescut în volum
- are un miros ușor acid, fructat, fermentat
- observați un ciclu de creștere pe parcursul celor 24 de ore: după hrănire, maiaua începe să crească în volum, să elimine dioxid de carbon, apar bule la suprafață (la început, mari, iar spre finalul procesului de hrănire, mai mici si dese, ca o spumă); după ce maiaua a consumat toți nutrienții din făina cu care ați hrănit-o, începe să scadă în volum, devine ușor apoasă, iar mirosul e mai acru.

Amestecați, într-un borcan curat, 150 g apă caldă, 70-80 g făină (50% faină albă, 50% făină integrală de grâu) și 10 g din maiaua din a cincea zi). Fermentați 12h, repetați procesul, fermentați din nou 12h și starterul este gata pentru a fi folosit.

Sfaturi pentru păstrarea și hrănirea maielei



Dacă faceți pâine de 1 - 2 ori pe săptămână, puteți păstra maiaua in frigider, pentru a evita risipa de făină. Întotdeauna, după ce hrăniți maiaua, lăsați-o să fermenteze, la temperatura camerei, timp de 10-12h (în funcție de cât de cald este în bucătărie), înainte de a o pune în frigider. În felul acesta, vă asigurați că aveți o colonie de bacterii hrănită bine și sănătoasă.

Maiaua pe care o păstrați în frigider și o hrăniți periodic se numește *maia mamă* sau *starter*. Maiaua pe care o pregătiți cu 3-4 ore înainte de a face pâine se numește *maia tânără* sau *preferment* (young leaven, în engleză).

Dacă faceți pâine mai des, puteți păstra maiaua la temperatura camerei și o hrăniți de două ori pe zi, la 12h.

Schema de hrănire este:

100 ml apă caldă

50 - 65g făină
(puteți folosi făină de secară sau un amestec de făină albă și făină integrală de grâu)

7-10g starter

Rețineți consistența corectă - cea de aluat de clătite - nici foarte apoasă, nici foarte densă.

Procentul brutarului

În brutărie, folosim ceea ce se numește procentul brutarului. Fiecare element al rețetei de pâine se calculează relativ la cantitatea totală de făină.

Pentru că nu îmi plac rețetele exacte și deoarece cred că pâinea cu maia oferă un spațiu de joacă extrem de generos, îi învăț pe stagiari și pe brutarii amatori, care participă la cursurile pe care le țin la brutărie, să folosească mereu procentul brutarului. În felul acesta, atunci când vreți să faceți pâine, dar nu aveți în cămară ceea ce vă cere rețeta, vă puteți adapta la resursele proprii, folosindu-l. Sau puteți crea rețete în funcție de ingredientele pe care le aveți la dispoziție. În plus, vă va fi mai ușor să multiplicați o rețetă, dacă vreți să faceți mai mult de o pâine.

Exemplu:
100% făină = 1000 g
75% apă = 1000 g x 0,75 = 750 ml
20% maia = 1000 x 0,2 = 200 g
2% sare = 1000 x 0,02 = 20 g

Metoda

Vă recomand să faceți un plan de câte ori vreți să faceți pâine, întrucât procesul se întinde pe parcursul a două zile.

Cu două zile înainte de a face pâine, scoateți maiaua din frigider, o hrăniți de patru ori, la intervale de 12h, în tot acest timp păstrând-o la temperatura camerei.

În dimineața în care vreți să frământați pâine, faceți un preferment (rețeta mai jos). Lăsați la fermentat 3-4 ore. Pentru a verifica dacă prefermentul este gata, faceți un test de plutire. Într-un bol cu apă, puneți o linguriță din prefermentul pe care l-ați făcut. Dacă plutește, îl puteți folosi. Dacă nu plutește, lăsați-l să fermenteze în continuare. Puteți evalua starea prefermentului și în funcție de bulele care apar la suprafața lui (dacă sunt puține și mari, mai trebuie să așteptați; dacă sunt multe și mici, ca o spumă, prefermentul e gata), după felul în care se mișcă dacă îl agitați (puteți observa cât de aerat sau de dens este), și după miros. Dacă, la început, mirosul predominant este cel de cereale, după câteva ore, veți simți aroma specifică maielei. În general, prefermentul ar trebui să fie gata în 3-4 ore, dacă temperatura mediului ambiant se situează între 23 și 25 de grade Celsius. "Fereastra" de folosire a prefermentului este destul de mare și începe din momentul în care activitatea prefermentului este la vârf și se termină atunci când prefermentul începe să scadă în volum. În funcție de momentul în care îl folosiți, procesul de fermentare poate fi controlat în mai multe feluri. Eu obțin rezultate bune dacă folosesc prefermentul după ce acesta trece de momentul de vârf și este în faza de scădere în volum.

Metoda

Preferment:

- 35g apă caldă (30 de grade Celsius)
- 35g făină albă de grâu
- 35g starter (maia hrănită două zile consecutive, la 12h, păstrată la temperatura camerei)

Aluat (pâine albă cu 20% făină integrală de grâu):

- 375g - 400g apă caldă (30 de grade Celsius) (75% - 80%)
- 100g făină integrală de grâu + 400g făină albă de grâu (100%)
- tot prefermentul pregătit (20%)
- 10g sare de mare (2%)

Începeți cu hidratarea mai joasă (75%). Amestecați într-un bol toate ingredientele, mai puțin sarea. În funcție de gradul de absorbție al făinii pe care o folosiți, veți putea adăuga mai multă apă atunci când veți încorpora sarea. Frământați 2-3 minute, până când obțineți un aluat omogen.

Acoperiți bolul cu un prosop de bucătărie și lăsați aluatul să se odihnească 30-40 min. Această perioadă de repaos se numește autoliză. Făina, apa și maiaua încep să lucreze împreună și să dezvolte rețeaua de gluten.

După 30-40 minute, adăugați sarea și 10-20g de apă, în funcție de cât de uscat este aluatul.

La început este dificil de evaluat câtă apă ar trebui să adăugați. Cu timpul, și cu cât faceți pâine mai des, lucrurile vor deveni mai ușor de intuit și vă va fi mai simplu să evaluați dacă aluatul poate fi hidratat mai bine. Exercițiul acesta vă va arăta că a face pâine este un proces cu margini destul de relaxate și că vă puteți juca destul de mult cu apă și făină.

Metoda

Frământați sarea în aluat 2-3 minute (strângeți aluatul între degete, ca în fotografia alăturată), curățați marginile bolului și acoperiți-l cu prosopul de bucătărie. Lăsați aluatul să se relaxeze 30-40 minute.

Sarea îndeplinește trei roluri:

- potențează gustul
- încetinește fermentarea
- ajută la întărirea rețelei de gluten

După ce au trecut cele 30-40 de minute, veți observa că aluatul este foarte relaxat și destul de neomogen. În momentul acesta, rețeaua de gluten trebuie lucrată pentru a se dezvolta mai mult. În același timp, veți vedea că mirosul aluatului începe să se schimbe, devenind ușor acru.

Vom face trei seturi de întinderi și împăturiri (stretch and fold), care au rolul de a dezvolta și întări rețeaua de gluten, și de a elibera surplusul de dioxid de carbon produs de drojdia sălbatică.

Pregătiți un vas cu apă călduță. Cu mâinile umezite, apucați o bucată de aluat dinspre marginea bolului. Întindeți aluatul, pe verticală, fără a-l rupe, și împaturiți-l peste aluatul din bol. Faceți asta de jur-împrejurul bolului, până când tot aluatul a fost întins și împăturit. Veți observa că, pe măsură ce întindeți și împăturiți, aluatul devine mai ferm.

Acoperiți bolul și lăsați aluatul să se relaxeze 30-40 de minute.

Repetați procesul de încă două ori, la intervale de 30-40 de minute. Pe tot parcursul seturilor de întinderi și împăturiri, trebuie să luați în considerare temperatura mediului ambiant. Dacă țineți aluatul într-o cameră răcoroasă, el va fermenta mai lent. De asemenea, puteți să vă notați felul în care arată aluatul înainte de a face întinderile și împăturirile. Pe măsură ce fermentarea avansează, aluatul va deveni mai omogen, mai aerat, mai puțin lipicios.

Metoda

La finalul celei de-a treia întinderi, întoarceți aluatul cu fața netedă în sus, în bol, (cea care se află spre fundul bolului atunci când faceți s&f) și lăsați-l să dospească 1h-1,5h la temperatura camerei.

Dacă temperatura camerei este în jurul a 25 de grade Celsius, aluatul ar trebui să fie gata după o oră. Dacă e mai joasă, atunci fermentarea va dura mai mult. Cu cât faceți pâine mai des, cu atât veți înțelege mai bine cât trebuie să fermentați pâinea.

Semnele unei fermentări corecte sunt:

- aluatul este nelipicios (dacă aluatul nu a fost supra-hidratat, el nu va fi lipicios dupa fermentare, în bol, la temperatura camerei)
- dacă mișcați bolul cu aluat stânga-dreapta, aluatul va tremura ca un balon cu apă
- miros ușor acru
- sunt vizibile bule mari la suprafață
- creștere în volum (puteți face un semn cu markerul pe exteriorul bolului după ce adăugați sarea)

Pre-formarea (pre-shaping)

Când aluatul este gata, pregătiți un vas cu apă călduță (pentru a vă umezi bine mâinile) și răsturnați aluatul pe masă, folosindu-vă de rașcheta de plastic. Cât timp veți avea mâinile umede, aluatul nu se va lipi de ele. Cu rașcheta metalică și cu mâinile umede, printr-o mișcare circulară, încercați să dați formă rotundă aluatului.

Metoda

Practic, trebuie să ascundeți marginile aluatului sub el însuși, tensionându-l. Puteți face asta, fie cu mișcări circulare, fie împingând aluatul din mai multe direcții, cu mișcări ferme și rapide, până când obțineți o bilă de aluat tensionat.

Acest proces trebuie să nu distrugă suprafața aluatului, așadar, dacă observați că ați lucrat aluatul prea mult și acesta începe să se rupă, trebuie să îi dați un răgaz, până când e relaxat din nou.

Lăsați aluatul să se relaxeze 10-15 minute. Veți observa că bucata de aluat tensionată pe care ați lăsat-o pe masă a început să se aplatizeze și să câștige în diametru. Acest răgaz oferit aluatului pe masa de lucru îl face să devină ușor de lucrat și îl pregătește pentru ultima etapă, formarea lui.

Metoda

Formarea (final shaping)

Pregătiți un coș cu o bucată de pânză de in/prosop de bucătărie (banneton) și presărați în el un amestec de făină de secară și făină albă, sau făină de orez.

Pentru formare, înfăinați masa de lucru și suprafața aluatului. Puteți lucra cu mai multă făină, pentru a evita lipirea aluatului de masă. Începeți să desprindeți aluatul de pe masă cu raşcheta metalică, urmărind conturul aluatului, de jur-împrejur. Când acesta este uşor de mişcat pe masă, introduceți, dintr-o mişcare, raşcheta sub el și, cu cealaltă mână, sprijiniți-l, în timp ce îl răsturnați peste suprafața înfăinată. Asigurati-vă că are o formă rotundă, uşor alungită.

De la această formă veți ajunge la forma unui plic dreptunghiular în felul următor: apucați partea de jos a aluatului, întindeți-o uşor și împăturiți-o, în sus, la aproximativ două treimi peste aluat. Apucați părțile laterale inferioare, întindeți-le în același timp spre stânga și dreapta, și împăturiți-le una peste alta, astfel încât să se suprapună complet.

Întindeți partea de sus a aluatului (singura rămasă neîmpăturită) și închideți "plicul". Ideal ar trebui sa obțineți un plic îngust și înalt, astfel încât următoarea etapă să nu tensioneze aluatul prea mult.

Metoda

Metoda

Acum, imaginați-vă că aluatul este o cămașă cu nasturii desfăcuți, pe care trebuie să îi închideți. Apucați cele două colțuri din partea de sus a aluatului și împăturiți-le, unul peste altul, spre mijlocul aluatului. Apucați alte două părți din lateralele aluatului, aflate sub cele două colțuri deja suprapuse, și împăturiți-le una peste cealaltă. Repetați procesul până ajungeți în partea de jos a aluatului. Veți observa că, pe măsură ce "închideți nasturii", aluatul devine din ce în ce mai rigid și mai tensionat. Ideal este să reușiți să distribuiți tensiunea în mod egal de-a lungul aluatului.

Apucați partea de sus a aluatului, rulați-o până la mijloc și rostogoliți aluatul în aceeași direcție. Aceasta este forma finală a pâinii. Ridicați aluatul cu ajutorul raschetei metalice și răsturnați-l în coșul înfăinat, cu partea netedă în jos.

Odată aluatul aflat în coș, îl puteți tensiona și mai mult împăturind la mijloc cele patru colțuri, ca în fotografiile de pe pagina următoare.

Lăsați aluatul în coș, la temperatura camerei, timp de 45 min - o oră. La finalul procesului de fermentare la temperatura camerei, veți observa că aluatul a crescut în volum, miroase a fermentat și, dacă scuturați ușor coșul, aluatul tremură, semn că a devenit aerat. Puneți coșul în frigider pentru 12-24h. În mod ideal, aluatul trebuie să stea la o temperatură constantă de 3-5 grade Celsius.

Metoda

Metoda

Coacerea

A doua zi, încălziți cuptorul la temperatura maximă posibilă (nu peste 260 de grade Celsius, totuși). Introduceți vasul de fontă gol, cu tot cu capac, în cuptor.
Încălziți cuptorul și vasul de fontă pentru cel puțin o oră înainte de coacere. Pregătiți lama / foarfeca / cuțitul zimțat, spray-ul cu apă, hârtia de copt și făina albă.

Când sunteți gata de copt, scoateți coșul cu aluat din frigider și presărați făină peste el. Întindeți hârtia de copt și răsturnați aluat-ul deasupra. Crestați aluatul cu lama/cuțitul. Dincolo de motivele estetice, crestarea (*scoring*) ne ajută să determinăm felul și locul în care pâinea se va deschide. O crestare corectă poate salva o pâine sub-fermentată sau supra-fermentată. Crestarea se face, rapid și ferm, cu lama la un unghi de sub 30 de grade, aproape paralel cu suprafața pâinii. Nu crestați în adâncime, ci mai degrabă transversal. Puteți cresta pâinea de la un capăt la altul, dintr-o singură tăietură, sau puteți face trei sau patru crestături. E recomandat ca ele să se realizeze cât mai aproape de centrul pâinii, pentru a le da suficient spațiu să se deschidă frumos.

Cu ajutorul unor mănuși pentru cuptor, scoateți oala de fontă din cuptor, transferați cu grijă hârtia de copt cu aluatul deasupra în oală, și pulverizați-l cu apă. Acoperiți cu capacul și puneți oala în cuptor. Setați un cronometru la 20 de minute. După cele 20 de minute, scoateți capacul vasului de fontă și coborâți temperatura la 220 de grade Celsius. Mai coaceți pâinea încă 20-25 de minute, până când crusta este caramelizată și are o culoare brună. Fiecare cuptor are particularitățile sale, așadar puteți sta cu ochii pe pâine în ultima fază de coacere, pentru a fi siguri că obțineți o crustă frumos colorată.

La finalul procesului de coacere, scoateți pâinea pe un grătar de răcire. Pentru a fi siguri că pâinea este coaptă corect, verificați temperatura interioară. Aceasta trebuie să fie peste 97 de grade Celsius. De asemenea, dacă bateți pâinea la fund, ea trebuie să sune a gol.

Vă recomand să nu tăiați pâinea până aceasta nu este răcită complet, întrucât miezul este încă moale și umed. Pâinea se poate congela sau se păstrează, acoperită, la temperatura camerei.

Metoda

Făina

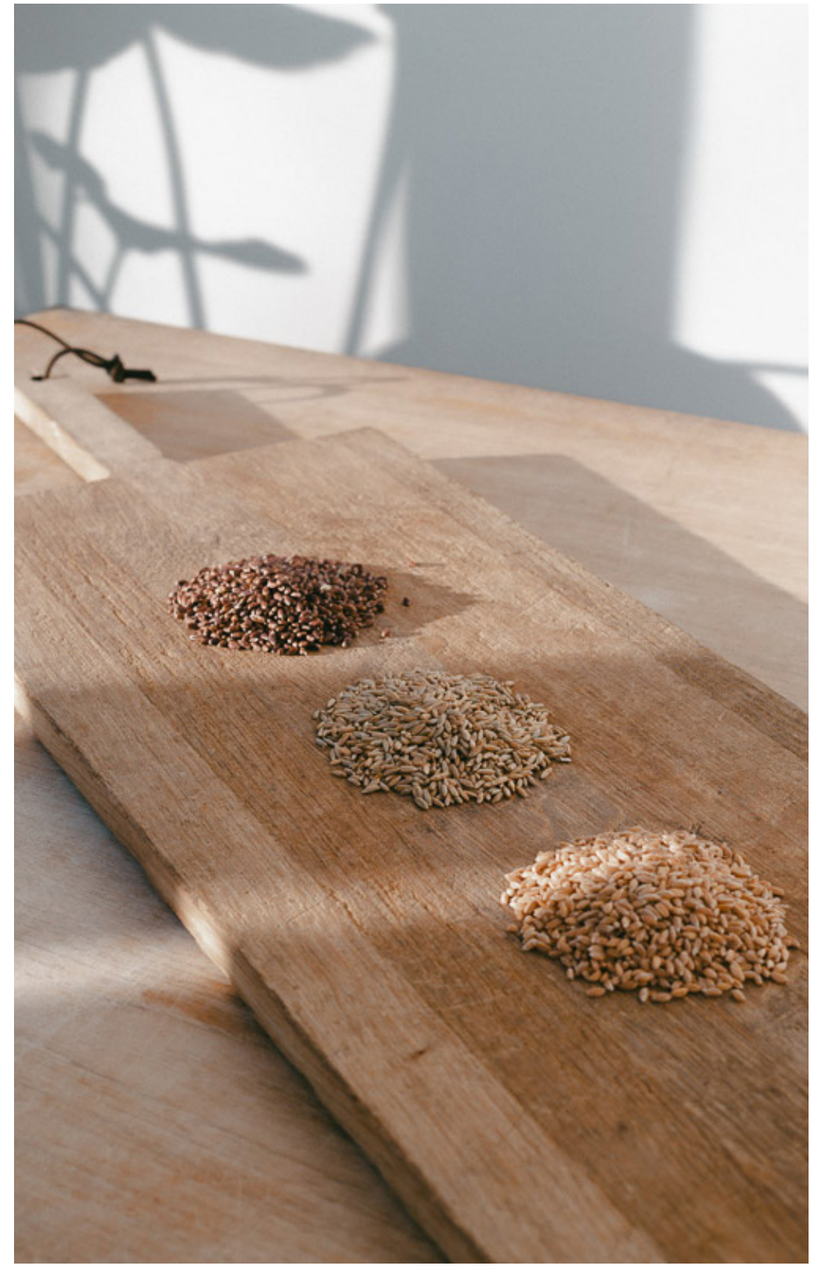
Pe cât posibil, încercați să folosiți cea mai bună făină la care aveți acces. În ultima vreme, lanțurile de magazine au început să vândă făină bio, măcinată la moara cu pietre. Recomand ca făina să fie cumpărată mereu de la producătorii locali.

Fie că alegeți grâu, spelta, emmer, einkorn, secară sau orice altceva mai produc fermierii din România, asigurați-vă că făina nu a fost măcinată cu foarte mult timp în urmă. Eu recomand moaracupietre.ro. Ultima dată când am fost în România, am folosit făina lor și am fost foarte mulțumită de rezultate. Nu am niciun fel de parteneriat cu ei.

Făina albă trebuie să oxideze (adică, să "îmbătrânească" după măcinare) timp de trei - patru săptămâni, pentru a fi optimă pentru folosire. Puteți opta pentru o făină care să aibă între 11% și 13% proteină.

Făina integrală, indiferent de tipul de cereală, trebuie să fie cât mai proaspătă, deoarece în ea se regăsesc toate părțile bobului, inclusiv germenii. Aceștia conțin o proporție consistentă de grăsimi, precum și vitamine și minerale (atunci când bobul este plantat, din germene se formează rădăcinile și lăstarii plantei).

Grăsimile râncezesc repede, de aceea este indicat să folosiți făină integrală măcinată cu cel mult trei luni în urmă. În mod ideal, ea se macină în aceeași zi în care este folosită, pentru a-și păstra gustul și nutrienții.



Rețetă

50% făină integrală de spelta și terci de ovăz

Spelta este unul dintre tipurile de făină foarte apreciate astăzi, la nivel mondial, datorită calităților sale similare grâului. Conținutul său scăzut de gluten face ca miezul pâinilor de spelta să fie mai delicat și mai moale. Îmi place să combin făina integrală de spelta cu terciul de ovăz pentru un miez mai cremos și texturat. Fulgii de ovăz sunt bogați în fibre naturale, vitamine și minerale.

Preferment:

- 35g apă caldă
- 35g făină albă de grâu
- 35g starter (maia hrănită două zile consecutive, la 12h, ținută la temperatura camerei)

Aluat (pâine cu 50% făină integrală de spelta și terci de ovăz copt):

- 375-400g apă caldă (30 de grade Celsius) (75%)
- 250g făină integrală de spelta + 250g făină albă de grâu (100%)
- tot prefermentul pregătit (20%)
- 10g sare de mare (2%)
- 125g terci (35g fulgi de ovăz + 90g apă pentru terci) (25%)

Terciul de ovăz - metodă:

Cu 6-8 ore înainte de a frământa pâinea, pregătiți terciul de ovăz. Puneți apa într-o oală, așezați pe aragaz și aduceți la punctul de fierbere. Adăugați fulgii de ovăz (pe care îi puteți coace în cuptor, la 180 de grade Celsius, timp de 10-15 minute, pentru un plus de gust) și gătiți până obțineți un terci cremos, nici prea dens, nici prea lichid. Mutați terciul într-un vas încăpător, acoperiți cu folie alimentară și lăsați-l să ajungă la temperatura camerei.

Frământați pâinea conform metodei de bază. După autoliză, adăugați terciul împreună cu sarea în aluat și frământați 2-3 minute, până când sarea este dizolvată, iar terciul este distribuit egal în aluat. După repausul de 30 de minute, verificați aluatul, vedeți dacă este umed sau uscat și dens și decideți dacă e necesar să adăugați apă atunci când faceți primul set de întinderi și împăturiri.

Puteți îmbrăca pâinea în fulgi de ovăz după ce i-ați dat forma finală, înainte de a o așeza în banneton/formă metalică. Pregătiți un vas încăpător și adânc cu fulgi de ovăz. Așezați un prosop umed pe masă, puneți pâinea cu fața netedă pe el, miscați-o stânga-dreapta, sus-jos, apoi mutați pâinea în vasul cu fulgii de ovăz și faceți aceleași mișcări. Puneți pâinea în banneton / formă metalică și continuați pașii din metoda de bază.

Referințe

Dacă vreți să aprofundați subiectul pâinii cu maia, vă recomand câteva dintre cărțile mele favorite:

Bread - Jeffrey Hamelman
Sourdough - Martin Fjeld, Casper Andre Lugg
Tartine Bread - Chad Robertson
Tartine Book no 3 - Chad Robertson
The Sourdough School - Vanessa Kimbell
The Sourdough School Sweet Baking - Vanessa Kimbell

Lumea pâinii cu maia este destul de mare, iar Instagram se dovedește a fi locul preferat al brutarilor, de peste tot, de a împărtăși cu lumea experiențele lor de acasă sau din brutăriile artizanale. Iată o foarte mică parte din brutarii și bucătarii pe care îi urmăresc:

@illebrod - dacă vreți să ne vedeți la muncă sau, pur și simplu, sunteți curioși să aflați cum funcționează o brutărie artizanală

@season_adam / @grainandhearth - pe Adam l-am cunoscut când ne-a vizitat la Oslo, la Ille Brød. În urmă cu un an și un pic, s-a mutat din Londra la Whistable, unde a deschis Grain and Hearth, o brutărie artizanală unde face pâine și patiserie cu maia. Pe feed-ul său de instagram o să găsiți o mulțime de sesiuni de Q&A, pe teme legate de fermentare, echipamente de brutărie, patiserie și multe altele.

@monika _walecka - Monika face pâine și patiserie în brutăria sa din Varșovia.

@jenniferlatham - Jennifer este head baker la Tartine, în San Francisco. În feed-ul ei găsiți o serie despre pâinea cu maia, filmată în pandemie, anul trecut, foarte utilă pentru brutarii amatori.

@tsukasa_grohl / @vanertokyo - Tsukasa e un brutar talentat și pasionat, care a început aventura pâinii cu maia la Ille, pe când am ajuns și eu acolo. Azi, e head baker la Vaner, în Tokyo. Pe feed-ul lui găsiți o mulțime de clipuri cu tehnici de shaping.

@dexter - Bogdan este unul dintre bucătarii mei preferați și conduce restaurantul L'Atelier Relais&Chateaux de la Hotel Epoque, în București. Dincolo de mâncare, Bogdan are o mare pasiune pentru pâinea cu maia. El a fost și cel care mi-a dat ideea acestui ebook. Mulțam fain, Bogdan!

@alexandru_dumi - Alexandru Dumitru este chef la restaurantul Anika, în București. Îmi place atenția cu care alege ingredientele pentru mâncarea pe care o prepară în restaurant, și grija pentru pâinea cu maia, care ajunge pe mesele oaspeților săi.

@adihadean - Feed-ul lui Adi Hădean mă trimite la frigider constant :)), și deși nu apare foarte des, știu că face pâine cu maia.

@memoirsofabaker - Gareth face pâine, acasă, în Cardiff. De fapt, face multe lucruri legate de brutărie. Are o mulțime de rețete în care folosește resturile de maia rămase după hrănire.

@tom84rees - Tom face pâine la Pain Plaisir, în București.

@floringrama_ - Florin face pâine și patiserie la Londra. Dacă vă pasionează croissants&co, *he's the guy you wanna follow*.

@campbell2664 - Campbell produce echipamente pentru brutării mici și mari, dar face și pâine și coace într-un cuptor Rofco, visul oricărui brutar amator. Are o mulțime de tips&tricks și încearcă rețete de la brutarii pentru care face echipamente. E faimos datorită rașchetei metalice nonstick pe care o produce și pe care o folosesc brutarii din lumea întreagă (și pe care o vedeți în ebook).

Resurse

www.moaracupietre.ro - făină bio, măcinată la moara cu pietre

www.cofetarulistet.ro - ustensile

www.bakerybits.co.uk - ustensile

www.meilleurduchef.com/en/ - ustensile

www.rackmaster.co.uk - rașchete și forme de copt din metal + echipament pentru brutăriile profesionale

www.sourdough.co.uk - cursuri online, articole despre pâinea cu maia și impactul ei asupra sănătății microbiomului uman

https://mockmill.com/int/ - moară cu pietre pentru uz casnic

Facem fapte bune împreună

Acest ebook a apărut în urma multor mesaje primite de la brutari amatori și prieteni care și-au dorit să încerce să facă pâine cu maia acasă. Ideea îi aparține și lui Bogdan Alexandrescu aka Dexter, care este un mare iubitor de pâine cu maia și un brutar foarte bun.

Sunt norocoasă să fac ceea ce îmi place, în fiecare zi. Brutăria e un fel de terapie pentru mine, e my happy place, unde mă simt ca peștele în apă. Învăț ceva nou zilnic, am ocazia să lucrez cu oameni la fel de pasionați ca și mine și plătesc facturi făcând pâine.

Am învățat această meserie de la oameni care nu mi-au cerut nimic în schimb. Nici măcar nu a fost nevoie să fur meserie, pentru că brutarii cu care am interacționat au fost deschiși să împărtășească gratuit din cunoștințele lor.

Fiecare dintre noi ar trebui să aibă acces la educație și cred că doar educația ne poate oferi un viitor de succes. Asociația Casa Bună susține copiii care nu au acces la educație. Citiți mai multe pe www.asociatiacasabuna.ro.

Vă încurajez să îi susțineți, donând la:

Cont IBAN RON: RO47BTRLRONCRT0566398301
Cont IBAN USD: RO98BTRLUSDCRT0566398301
Cont IBAN EUR: RO94BTRLEURCRT0566398301

“Scopul nostru e să formăm oameni rezilienți. La început a fost vorba despre educație. Dar totul se leagă. De ceva vreme ne concentrăm eforturile în aceste domenii: educație, sănătate și vocație.”

Asociația Casa Bună

Mulțumesc

Dexter a venit cu ideea ebook-ului în 2020, când mai toate industriile au fost lovite de pandemie. Am avut 20 de zile libere de la brutărie, timp în care am schițat capitolele ebook-ului. Dar brutăria s-a redeschis, iar ebook-ul a rămas în stand by.

Anul acesta, am găsit niște timp liber și am putut duce proiectul la final.

Le mulțumesc celor care m-au ajutat să scriu acest ebook.

Soțului meu, Alex (www.alexconu.com), pentru fotografiile frumoase și, mai ales, pentru răbdare.

Cristinei Sbîrn, pentru încurajări și corectură.

Dianei Iașciurjinschi, pentru că a avut răbdare să citească acest ebook și pentru că face fapte bune la Casa Bună.

Lui Dexter, pentru idee.

Lui Martin Fjeld, pentru sprijin și încurajări.

Copyright © Anca Tînc, 2021

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, prin orice mijloace și sub orice formă, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyright-ului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil, în confirmitate cu legile în vigoare.