Pâine simplă cu maia în oală de fontă și îngrijirea maielei-mamă

Prep time: 30 min lucru activ · Cook time: 45–50 min · Chilling time: Fermentare 5–8 ore sau mai mult; dospire finală circa 1–2 ore; răcire minimum 2 ore · Servings: 1 pâine, din 500 g făină (920 g aluat)

INGREDIENTS

- 500 g făină albă pentru pâine, ideal cu aproximativ 12% proteină
- 300 g apă
- 110 g maia matură, activă, cu hidratare 100%
- 10 g sare
- Puțină făină pentru blat și coșul de dospire

STEPS

1. Pregătește maiaua pentru pâine: amestecă 30 g maia-mamă matură cu 60 g apă și 60 g făină (raport 1:2:2). Obții 150 g maia. Marchează nivelul și las-o acoperită lejer până cel puțin își dublează volumul, este bine aerată și încă nu s-a prăbușit. Folosește 110 g în aluat. Cele 40 g rămase pot fi păstrate pentru o nouă hrănire, conform ghidului de mai jos.

2. Amestecă 110 g maia activă cu 300 g apă. Adaugă 500 g făină și amestecă până nu mai rămâne făină uscată. Acoperă și lasă 30 de minute.

3. Adaugă 10 g sare și încorporeaz-o cu mâna umezită, 3–4 minute. Acoperă și lasă 30 de minute.

4. Fă prima serie de împăturiri: cu mâna umedă ridică ușor o margine și pliaz-o peste centru. Repetă din toate cele patru părți, fără să rupi aluatul. Fă în total 3 serii, la intervale de 30 de minute. Nu adăuga făină pentru a corecta senzația de lipicios.

5. Lasă aluatul acoperit să termine fermentarea. Pentru această variantă cu dospire finală la temperatura camerei, urmărește o creștere de aproximativ 50–75% față de volumul de după amestecare, bule pe margini și o ușoară tremurare la mișcarea bolului. Fermentarea se numără de la adăugarea maielei, incluzând odihna și împăturirile; poate dura aproximativ 5–8 ore la 23°C, uneori mai mult.

6. Răstoarnă delicat aluatul pe blatul ușor înfăinat. Adu marginile spre centru, întoarce-l cu îmbinarea dedesubt și adună-l într-o bilă. Acoperă și lasă 20 de minute.

7. Modelează definitiv: trage ușor bila spre tine pe blat, cât să întinzi suprafața fără să o rupi. Pune-o într-un banneton bine înfăinat sau într-un bol cu prosop curat bine înfăinat, cu îmbinarea în sus. Acoperă.

8. Lasă la dospit aproximativ 1–2 ore, verificând după o oră. Aluatul trebuie să devină mai pufos; la o apăsare ușoară cu degetul înfăinat, urma revine lent și rămâne puțin vizibilă. Dacă revine imediat și aluatul este încă ferm, mai așteaptă. Folosește aceste semne împreună, nu doar testul cu degetul.

9. Spre finalul dospirii, preîncălzește cuptorul la 240°C, sus–jos, cu oala de fontă și capacul înăuntru, 40–45 de minute. Respectă limita de temperatură și instrucțiunile vasului. Dacă aluatul este deja gata înaintea cuptorului, pune coșul acoperit în frigider cât se încinge oala.

10. Răstoarnă aluatul pe hârtie de copt potrivită pentru 240°C, cu îmbinarea dedesubt. Crestează aproximativ 1 cm adâncime și transferă-l cu grijă în oala fierbinte. Dacă a stat la frigider, îl poți coace direct rece.

11. Coace 25 de minute la 240°C cu capac. Scoate capacul, redu la 220°C și continuă 20–25 de minute, până se rumenește bine.

12. Scoate pâinea din oală și las-o pe grătar minimum 2 ore înainte de tăiere.

După gust

Cum întreții maiaua-mamă din frigider
Maiaua-mamă este rezerva din care pregătești maiaua pentru pâine. Acest ghid se referă la o maia matură, nu la pornirea uneia de la zero. Hidratare 100% înseamnă greutăți egale de apă și făină.
• Aproximativ o dată pe săptămână, păstrează 25 g maia într-un borcan curat.
• Adaugă 50 g apă și 50 g făină. Amestecă bine: ai 125 g în total, la raport 1:2:2 (maia:apă:făină).
• Marchează nivelul. Folosește un borcan cu loc suficient pentru creștere și un capac pus lejer.
• Lasă la temperatura camerei până apar bule și începe să crească, orientativ 1–3 ore; o maia rece sau mai lentă poate avea nevoie de mai mult timp.
• Pune borcanul acoperit în frigider. Pentru întreținere nu trebuie să aștepți dublarea completă.
Nu adăuga mereu făină și apă peste tot conținutul borcanului: la fiecare hrănire păstrezi cantitatea de pornire, apoi adaugi hrana în raportul ales. Surplusul unei maiele sănătoase poate fi folosit în preparate care se gătesc complet, precum clătite sau crackers. Nu se consumă crud.
Cum pregătești maia pentru două pâini
Ia separat 50 g maia-mamă și adaugă 100 g apă + 100 g făină. Obții 250 g. Las-o să cel puțin își dubleze volumul și să devină bine aerată, apoi folosește 220 g în aluat. Cele 30 g rămase pot deveni rezervă: păstrezi 25 g și le hrănești cu 50 g apă și 50 g făină. Dacă ai păstrat deja un borcan-mamă separat, nu este nevoie să întreții două rezerve.
Pentru două pâini: 1 kg făină + 600 g apă + 220 g maia activă + 20 g sare. Împarte aluatul în două înainte de preformare. Dacă le coci pe rând, ține a doua pâine acoperită la frigider când ajunge la dospirea potrivită.
Când maiaua are nevoie de încă o hrănire
Dacă după hrănire crește foarte puțin sau nu se dublează previzibil, mai fă o hrănire la temperatura camerei înainte să o folosești în pâine. Un miros acrișor sau alcoolic poate indica foame. Dacă vezi mucegai ori pete roz sau portocalii, aruncă întreaga maia și curăță borcanul.
Imagine ilustrativă din colecția După gust.

Thermomix TM6

Thermomix ajută la amestecare. Împăturirile, fermentarea, modelarea și coacerea urmează pașii clasici. Pentru două pâini lucrează în două tranșe.

INGREDIENTS

- 500 g făină albă pentru pâine
- 300 g apă
- 110 g maia activă
- 10 g sare

STEPS

1. Pune apa și maiaua în bol: 20 secunde / viteza 3, fără încălzire.

2. Adaugă făina: 30 secunde / viteza 4. Dacă rămâne făină uscată, încorporeaz-o cu spatula după oprirea aparatului. Lasă 30 de minute.

3. Adaugă sarea și pornește modul Frământare 2 minute. Transferă aluatul într-un bol și lasă-l acoperit 30 de minute.

4. Continuă cu cele 3 serii de împăturiri, fermentarea, modelarea și dospirea din metoda clasică. Coace 25 de minute la 240°C cu capac, apoi 20–25 de minute la 220°C fără capac.