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.

Photo: După gust