

PA de cada dia Forki

Nota: La massa mare ha d'estar ben activada.

Nota: No porta gaire feina però el faig amb pastats suaus i repetitius i una llarga fermentant a baixa temperatura pel que necessita bastant de temps (3 dies)

	<u>Ingredienst</u>
180 grs (45%)	massa mare ben activada
400 grs (100%)	farina panificable
240 ml (60%)	aigua mineral
8 grs (2%)	sal



- La massa mare ha d'estar ben activada.

Dia-1: Activar la massa mare que necessitem

14:00 h

- Treure la massa mare de la nevera (on portarà 3-4 dies sense refrescar) i deixar-la a temperatura ambient 6-7 hores perquè es reactivi
- Separar-ne 70 grs, posar-la en un bol i afegir-hi 70 grs de farina i 60 ml d'aigua. Tenim 200 grs de m.m.
- Barrejar bé, pastar amb una cullera durant uns 3 minuts
- Tapar el bol amb paper film
- Deixar-la reposar tota la nit fins l'endemà a temperatura ambient
- Amb la massa mare de reserva: Acabem de llençar una part de la massa mare que tenim al pot fins que ens n'hi quedin uns 80 grs i la refresquem de forma habitual amb 80 grs de farina i 80 ml d'aigua. La deixem reposar 45 minuts a temperatura ambient perquè comenci a fermentar i després a la nevera

Dia-2: L'endemà

9:00 h

- A primera hora tornem a refrescar la massa mare que estem preparant per fer el pa
 - llencem 140 grs de la massa mare que tenim al bol
 - i ens quedem amb 60 grs de m.m. a la qual hi afegim 80 grs de farina i 60 ml d'aigua. Tenim 190 grs de m.m. (que quan la posem per fer el pa ens quedarà ens els 180 grs per les pèrdues que ens queden enganxades pel bol)
- Barrejar bé amb una cullera durant uns 3 minuts
- Tapar el bol amb paper film
- Deixar-la reposar 6 hores

14:00 h

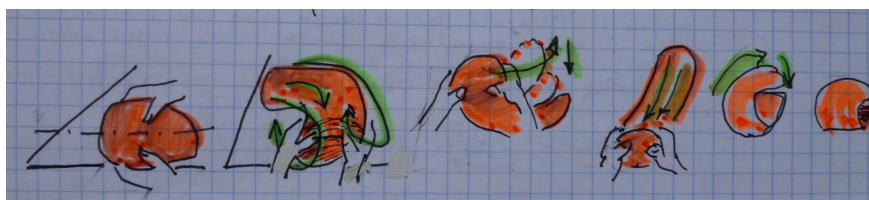
Preparar l'hidròlisi de la farina

- Posar en un bol gran els 240 ml d'aigua + els 400 grs de farina (la sal no l'hi posem de moment)
- Pastar-ho fins quedi ben barrejat
- Deixar reposar dins del bol tapat durant 1 hora

15:00 h

Iniciar el pastat del pa: El treballarem molt poc però li farem uns quants pastats i reposos successius.

- Afegim la massa mare activada al bol on tenim la barreja de la farina i aigua.
- Barrejar bé i pastar-ho dins del mateix bol durant 3 minuts
- Deixar-lo reposar 10 minuts i tornar a fer un pastat de 3 minuts
- Deixar-lo reposar 30 minuts
- Pastar durant 2 minuts dins del propi bol (o 1 minuts a màquina)
- Reposar 10 minuts a temperatura ambient
- Bolquem la massa sobre el marbre i li fem uns quants pastats allargant i replegant la massa sobre si mateixa, com es pot veure en el croquis, però també ho podem fer també dins del propi bol. (o pastar 1/2 minut a màquina)
- Reposar 10 minuts en un bol tapat i a temperatura ambient



- Bolquem la massa sobre el marbre i li fem uns quants pastats allargant i replegant la massa sobre si mateixa com hem fet abans, però també ho podem fer també dins del propi bol. (o pastar 1/2 minut a màquina)
- Reposar 10 minuts en un bol tapat a temperatura ambient
- Bolquem la massa sobre el marbre i li fem uns quants pastats allargant i replegant la massa sobre si mateixa com hem fet abans, però també ho podem fer també dins del propi bol. (o pastar 1/2 minut a màquina)
- Reposar 10 minuts en un bol tapat a temperatura ambient
- Ara hi posem l sal
- Bolquem la massa sobre el marbre i li fem uns quants pastats allargant i replegant la massa sobre si mateixa com hem fet abans, però també ho podem fer també dins del propi bol. (o pastar 1/2 minut a màquina.)
- Reposar 10 minuts en un bol tapat a temperatura ambient.
- Bolquem la massa sobre el marbre i li fem un plec triple com es pot veure en el croquis. (o pastar amb un cop de màquina, engegar, comptar fins a quatre i parar).
- Reposar 30 minuts en un bol tapat a temperatura ambient.



- Bolquem la massa sobre el marbre i li fem un plec triple com hem fet abans. (o pastar amb un cop de màquina, engegar, comptar fins a quatre i parar)
- Reposar 60 minuts en un bol tapat a temperatura ambient (jo ara la poso en un taper gran)
- Bolquem la massa sobre el marbre i li fem un plec triple com hem fet abans. (o pastar amb un cop de màquina, engegar, comptar fins a quatre i parar)
- Reposar 60 minuts en un bol tapat a temperatura ambient
- La traiem i li tornem a fer altre cop un plec triple
- Reposar 30 minuts en un bol tapat a temperatura ambient
- Posar-la a la nevera fins l'endemà. (ara serem cap a les 19:30 h)

Dia-3: Boleiar i enfornar

6:00 h o quan sigui que traiem la massa de la nevera.

- Traiem la massa de la nevera
- Enfarinar generosament el cistell de vímet. Si no tenim cistell de vímet posem un drap de cuina de cotó forrant un bol i l'enfarinem el drap.
- Tot el que li fem a continuació ha de ser tractant la massa amb suavitat.
- La bolquem amb compte sobre el marbre mínimament enfarinat (enfarinar-nos nosaltres les mans les mans per tractar la massa i si ens cal la rasqueta per ajudar-la a sortir del bol la mullem una mica).
- Estirar-la suaument i fer-li un plec triple.
- Boleiar suaument
- Deixar reposar 3 minuts
 - Si volem fer una barra doncs l'enrotllem sobre si mateixa fent pressió en la junta final.
- Si volem fer un pa rodó, donem la volta ala bola perquè ens quedi la part lletja a la vista.
- Estirar des de cinc bandes successivament plegant cada banda sobre si mateixa:
 - estirar-la per un lateral per allargar-la una mica.
 - plegar aquesta punta sobre si mateixa fins al mig de la massa i pressionar una mica.
 - girar la massa i estirar per un altre lateral i repetir l'operació.
 - anar repetint des de cinc costats fins a conformar una mena de bola



- Fem rodar la bola per donar-li tensió a la massa.
- Col·locar la massa dins del cistell amb la part plegada a sota i la part bonica a dalt
- Tapar amb un drap i deixar-la reposar entre 2-3 hores a temperatura ambient.
 - Si fem una barra també la deixarem reposar tapada durant 2-3 hores
 - Si no tenim pala o fullola per enfornar podem deixar reposar la barra a la safata del forn .
- Posar un recipient sobre la base del forn (jo faig servir una cassoleta plana individual de ferro colat) perquè es vagi escalfant amb el forn.
 - També podem provocar vapor pulveritzant aigua amb un espraiador quan hagem enfornat el pa.
- Quan faltin 45 minuts per enfornar posem el forn a preescalfar a la màxima temperatura que doni el forn (270°C), escalfor a DALT i a BAIX de moment.
- Quan faltin uns minuts per enfornar posem a escalfar una tassa d'aigua en un pot fins que arranqui a bullir.
- Passar el forn a només escalfor DES DE BAIX. Es important perquè ens pugi bé el pa.
- Enfarinem lleugerament la part superior a la vista de la massa (jo ho faig amb el tamisador) sense treure-la encara del cistell.
- Hi tirem també semolina fina que ajudarà a lliscar quan enforenem.
- Posem la planxa d'enfornar (jo faig servir una fullola amb el canto llimat) a sobre de la massa i li donem la volta al cistell.
- Traiem el cistell i ens queda la massa del pa llesta per enfornar. La massa s'ens obrirà pels plecs que li hem fet abans.

- Enfornam la massa al forn amb la pala
- Amb uns molls llargs estirem el recipient per l'aigua i hi tirem l'aigua bullint
- Enfornar a 270°C només escalfor des de BAIX durant 10 minuts
- Baixar el forn a 210°C i posar l'escalfor a DALT i BAIX
- Continuar enforant durant 40 minuts més. Total 50 minuts.
- Quan porti uns 10 minuts (20 des de l'inici) obrim un moment la porta del forn perquè surti el vapor d'aigua (ara ja no el necessitem)
- Quan porti 20 minuts (30 des de l'inici) tornem a obrir un moment la porta del forn perquè surti el vapor
- Als 50 minuts tanquem el forn i deixem el pa a dins durant 5 minuts més sense obrir la porta
- Obrim una mica la porta i li deixem 6.7 minuts més.
- Treure el pa del forn i deixar-lo refredar sobre una reixeta perquè no agafi humitat