

PREFERMENTS

- Podem fer pa o masses panificables de manera directa o de manera indirecta:
 - **Directa:** consisteix a barrejar tots els ingredients sense haver-los sotmès prèviament a cap altra barreja o fermentació. Els pans fets d'aquesta manera es fonamenten més en el sabor dels ingredients que en els sabors que es desenvolupen durant la fermentació i les receptes acostumen a portar llevat suficient per a produir el creixement necessari en un temps reduït. S'acostuma a utilitzar per fer pans de formatge, amb espècies, els pans de motllo, els pans blancs enriquits.
 - **Indirecta:** La massa indirecta s'elabora en dues o més fases utilitzant algun tipus de massa prefermentada. El mètode indirecte resulta especialment efectiu quan fa falta una fermentació prolongada per a desenvolupar els sabors i la textura. Els pans tipus francès, els integrals i els de civada queden millor si es fa servir un preferment. La fermentació prolongada fa que el pa resulti més digestiu i se'n triguin més sabors dels cereals.
- El sabor del pa ha de ser el del cereal, no s'ha de notar el del llevat. El llevat ha de ser el mínim necessari per a cada tipus de treball. Els preferments ens permeten reduir la quantitat de llevat a utilitzar.
- El preferment millora el sabor i l'estructura del pa perquè necessiten més temps de fermentació fent possible extreure més sabors de la molècula de blat.
- Podem preparar dos tipologies de preferments:
 - **Preferment secs:** la pasta fermentada - la biga
 - **Preferments tous:** el poolish - el levain levure o fermentador del llevat.

<u>Tipus de preferment</u>	<u>Mètode d'el·laboració</u>	<u>Utilitzacions</u>
PÂTE FERMENTÉE Pasta fermentada - farina panificable (100%) - aigua (65%) - llevat instantani (0,55%) - sal (1,9%) En realitat es una massa de pa francès que es separa després de la primera fermentació per utilitzar-la com a llevat de la propera massa de pa. És el mètode que antigament feien servir tots els forners	- Barrejar els ingredients fins a tenir una bola (amb la pastadora fer servir pala "K" durant 1 minut a velocitat baixa). - Bolcar al marbre enfarinat i pastar 4-6 minuts (amb pastadora 4 minuts amb la "cua de porc") a velocitat mitja. - Reposar en un bol untat amb oli i tapat durant 1-2 hores o fins que augmenti 1 i 1/2 el seu volum. - Bolcar al marbre i pastat suaument perquè perdi l'aire. - Tornar a col·locar al bol tapat. - Deixar-la a la nevera fins l'endemà. La podem tenir 3 dies a la nevera. - La podem congelar després de la primera nit a la nevera, dins d'una bossa tancada hermèticament.	- Es pot fer servir quan ja porta 2 h a temperatura ambient, però si la deixem reposar tota una nit a la nevera el pa tindrà millor sabor. - Quan incorporem el pâte fermentée a l'el·laboració del pa aconseguim que la massa recent feta maduri immediatament.

BIGA - farina panificable (100%) - aigua (66,7%) - llevat instantani (0,49%) al no portar sal necessita menys llevat	- Barrejar els ingredients fins a tenir una bola (amb la pastadora fer servir pala "K" durant 1 minut) a velocitat baixa. - Bolcar al marbre enfarinat i pastar 4-6 minuts (amb pastadora 4 minuts amb la "cua de porc") a velocitat mitja. - Deixar reposar dins d'un bol untat amb una mica d'oli i tapat a temperatura ambient de 2-4 hores o fins a doblar el volum. - Treure del bol i fer un pastat suau - Tornar al bol untat i deixar a la nevera tapat tota la nit (hi pot estar 3 dies) - La podem congelar després de la primera nit a la nevera, dins d'una bossa tancada hermèticament.	- Es prepara per fer el pa. - Es pot fer servir quan ja ha doblat el seu volum, però si la deixem reposar tota una nit a la nevera el pa tindrà millor sabor. - En absència de sal, el llevat no troba cap limitació per digerir tot el sucre, de manera que amb molt poca quantitat de llevat n'hi ha suficient per preparar-la.
POOLISH - farina panificable (100%) - aigua (107%) - llevat instantani (0,27%)	- Barrejar la farina, l'aigua i el llevat fins que quedin ben integrats. - Deixar fermentar dins del bol tapat amb paper film a temperatura ambient durant 3-4 hores o fins que faci bombolles i la massa es vegi esponjosa	- Es pot fer servir quan ja ha fermentat però si el deixem reposar tota una nit a la nevera el pa tindrà millor sabor. - Es pot substituir una poolish per una biga i viceversa. sempre que s'ajusti l'aigua final de la massa per compensar aquest canvi. - Aquesta esponja pastosa ofereix molta menys resistència a la fermentació que una esponja més densa. - Quan es fa servir un poolish com a preferment es possible que sigui necessari afegir una mica de llevat durant la fase de pastat de la massa final.
SOAKER - farina integral gruixuda (pot ser de blat de moro (polenta) , de civada, de blat trencat (50%) - Flocs de civada (37,5%) - Fibra de blat (12,5%) - Aigua (100%)	- Barrejar-ho tot en un bol petit. - Tapar el bol amb paper film. - Deixar reposar tota la nit a temperatura ambient perquè s'iniciï l'activitat enzimàtica.	- El seu efecte com a llevat es gairebé nul però el seu efecte sobre la massa de final del pa es bo. -
BARM - 250 grs cervesa ALE madurada a l'ampolla - 50 grs farina força - 4 culleradetes massa mare blanca	- Escalfar la cervesa fins a uns 70°C - Retirar del foc i afegir-hi la farina. Remenar fins eliminar grumolls. - Passar-ne la meitat a un bol i deixar refredar fins a 20°C - Afegir les culleradetes de massa mare i reservar tapat fins l'endemà	- L'endemà ho farem servir com a massa mare per preparar el pa. Haurem de reduir la quantitat d'aigua de la recepta perquè aquest barn es bastant líquid.
LLEVAT SEC o LIOFILITZAT Pot ser sec o instantani Saccharomyces cerevesiae - El trobem en forma de fideus o boletes granulades en bossetes hermètiques.	- Es tracta de llevat premsat i deshidratat. La fermentació s'aconsegueix més ràpidament. - Si és actiu (no instantani) cal hidratar-lo amb aigua abans d'afegir-lo a la farinai.	- S'ha de conservar en un lloc fresc i resguardar-lo de la humitat. - Pot conservar-se molt més temps. - Per norma general, 1 unitat de llevat fresc equival a 1/2 unitat de llevat sec i a 1/3 d'unitat de llevat instantani

MASSA MARE segons en Xavier Barriga (Forn Turris) <u>Fase inici:</u> - 2 pomes rentades amb pell tallades a daus (sense les llavors) - aigua mineral fins a cobrir les pomes - 10 grs de mel ● deixar-h macerar a 40°C durant 5 dies <u>Fase 2ª:</u> - passar la barreja pel colador xinès - 300 grs de la barreja - 600 ml d'aigua a 26-28°C ● reservar 2 dies a 26-28°C <u>Fase 3ª:</u> - 100 grs de la barreja - 500 grs farina - 600 ml d'aigua a 28°C ● reservar 1 dia a 26-28°C <u>Fase 4ª:</u> - 300 grs de la barreja - 500 grs farina - 500 ml d'aigua a 28°C ● reservar 12 hores a 26-28°C <u>Fase 5ª i refrescos successius (refresc 1:2:2)</u> - 500 grs de la barreja - 1000 grs farina ● reservar 6 hores a 26-28°C. Un cop activada ja es pot fer servir ● bloquejar la fermentació a 12°C	Hi ha una fitxa dedicada a massa mare	
LLEVAT d'EMERGÈNCIA - 100 ml cervesa ALE sense pasteuritzar - 1 cullerada sopera farina - 1 cullerada sopera sucre	- Barrejar-ho tot en un bol petit. - Tapar el bol amb paper film. - Deixar reposar 7-8 h (millor tota la nit) a temperatura ambient perquè s'iniciï l'activitat enzimàtica.	
LLEVAT QUÍMIC IMPULSORS - No es un llevat. - És la barreja química d'una sal gasificant com el bicarbonat, un àcid, com l'àcid tròic i un separador, i s'utilitza per impulsar i fer que la massa pugi més.	- Els impulsadors s'utilitzen en masses que no requereixen repòs, com ara de pastissos, creps americanes, galetes i magdalenes, i actuen ràpidament. - NO SERVEIXEN per fer pa, pizza, brioxeria, etc.	