

Masa madre en 14 días: lista de control

Marca cada día a medida que avanzas. Son los mismos pasos que la guía de 14 días de la app Masa Madre Tracker.

Necesitas: un frasco limpio, harina integral, agua y una báscula de cocina.

Empezada el _____

	QUÉ HACER	QUÉ ESPERAR
☐ 1	Día 1: Mezcla Mezcla 50 g de harina integral + 50 g de agua en un frasco limpio. Revuelve bien y cubre sin apretar con una tapa o un paño.	Aún no hay nada visible. ¡Es totalmente normal! <i>Usa agua sin cloro (filtrada o reposada toda la noche). El cloro puede ralentizar la fermentación.</i>
	Notas _____	
☐ 2	Día 2: Espera No refresques hoy. Solo déjala reposar sin tocarla.	Podrías ver algunas burbujas en la superficie. O nada. Ambas cosas están bien. <i>La paciencia es clave: las levaduras salvajes tardan en aparecer.</i>
	Notas _____	
☐ 3	Día 3: Primer refresco Conserva 50 g de masa madre y descarta el resto, luego añade 50 g de harina integral + 50 g de agua. Revuelve bien. (proporción 1:1:1)	Algunas burbujas, posiblemente un olor fuerte o raro. Es un primer arranque de bacterias y levaduras salvajes, aún no es señal de que esté lista. <i>Un mal olor en esta etapa es completamente normal. ¡No te rindas!</i>
	Notas _____	
☐ 4	Día 4: Refresca de nuevo Conserva 50 g de masa madre y descarta el resto. Añade 50 g de harina integral + 50 g de agua. Revuelve bien. (proporción 1:1:1)	Podrías ver muchas burbujas y subida, o de repente nada. Ambas situaciones son normales. <i>Si la actividad disminuye, has entrado en la "fase silenciosa". Sigue leyendo.</i>
	Notas _____	
☐ 5 ☐ 6	Días 5–6: La fase silenciosa Conserva 50 g de masa madre y descarta el resto. Refresca con 50 g de harina integral (o todo uso) + 50 g de agua. Continúa cada 24 horas. (proporción 1:1:1)	Muchas masas madre se aquietan entre los días 4–7. Las bacterias iniciales mueren y la levadura todavía se está estableciendo. Es el momento en que más personas se rinden. ¡No lo hagas! <i>Esta "zona muerta" es totalmente normal. Tu masa madre NO está fallando. La levadura solo necesita más tiempo.</i> <i>Mantén tu masa madre en un lugar cálido (24–27 °C / 75–80 °F). Ahora puedes cambiar a harina todo uso o seguir con integral: ambas funcionan.</i>
	Notas _____	

QUÉ HACER

QUÉ ESPERAR

☐ 7	Día 7: Una semana Conserva 50 g de masa madre y descarta el resto. Refresca con 50 g de harina + 50 g de agua. (proporción 1:1:1)	Algunas masas madre muestran su primera subida real esta semana. Otras aún están tranquilas. Ambas son normales. <i>Si no hay actividad, prueba refrescos 2 veces al día (cada 12 horas) para dar más alimento fresco a la levadura.</i>
Notas _____		
☐ 8	Días 8–9: Primeras señales	Deberías empezar a notar algo de subida. ¡Incluso un poco es una gran señal! El olor debería pasar de raro a ligeramente ácido o parecido al yogur. <i>Coloca una liga de goma en el nivel inicial para seguir fácilmente cuánto sube.</i>
☐ 9	Continúa con los refrescos diarios. Mismas cantidades: conserva 50 g de masa madre, descarta el resto y añade 50 g de harina + 50 g de agua. (proporción 1:1:1)	
Notas _____		
☐ 10	Días 10–11: Ganando fuerza	La subida es cada vez más notoria y predecible. Empezarás a ver un patrón de subida y bajada. <i>Empieza a anotar a qué hora tu masa madre alcanza su pico: esto te ayudará a planificar el horneado más adelante.</i>
☐ 11	Sigue refrescando a diario. La constancia importa más que cualquier otra cosa.	
Notas _____		
☐ 12	Días 12–13: Más fuerte	Duplica su tamaño en unas 6–8 horas tras refrescarla, en un lugar cálido (24 °C / 75 °F o más). Se desarrolla un aroma ácido, agradable y complejo. <i>Si aún no se duplica, no pasa nada. Algunas masas madre tardan hasta un mes. Solo sigue refrescando.</i>
☐ 13	Continúa refrescando. Tu masa madre debería al menos duplicarse, o estar cerca.	
Notas _____		
☐ 14	Día 14: ¡Lista para hornear! Refresca tu masa madre. Cuando alcance el pico de subida (duplicada o más), haz la prueba de flotación: deja caer una cucharadita en un vaso de agua.	Si flota, ¡tu masa madre está lo suficientemente activa para leudar pan! Si se hunde, dale unos días más de refrescos. <i>La prueba de flotación no es perfecta: algunas masas madre listas no flotan. Si la tuya se duplica de forma consistente, está lista para hornear.</i> <i>Después: organiza tu primer horneado con el planificador de horneado (gratis en myquietspot.com).</i>
Notas _____		

No pruebes la masa madre cruda. La harina no es un alimento listo para comer: puede contener gérmenes dañinos que solo mueren al hornear. Esto vale para cualquier masa madre, en cualquier etapa.

¿Prefieres el móvil? Masa Madre Tracker te guía durante los mismos 14 días y te muestra en qué día vas.

myquietspot.com/es/apps/sourdough-starter



Escanea para ver la app