

Guía de Referencia rápida para
LA ACTIVACION DE SUS CULTIVOS DE LEVADURA
Ed Wood

Los cultivos de levadura de **Sourdoughs International** son usados para cocer al horno la **auténtica** levadura. Ellos contienen la levadura salvaje para leudar, y la bacteria, por lo general lactobacilli, para crear aquel sabor exquisito de levadura a través del proceso de fermentación. Estos cultivos fueron escogidos principalmente en panaderías étnicas del Medio Oriente y Europa. Estos cultivos no contienen levadura comercial o “productos saborizantes” para imitar aquel sabor. Estos cultivos requieren cuidado mínimo por el resto de su vida para el cumplimiento de su función. La levadura salvaje y lactobacilli en los cultivos secos están en una etapa inactiva y deben ser activados por alimentación de harina y el agua antes de ser usado para la cocción. La activación por lo general requiere de 3 a 5 días pero esto puede tomar menos tiempo o ligeramente más dependiendo de la harina y la temperatura. Una vez que la activación es completa el cultivo puede ser usado inmediatamente o almacenado en el refrigerador indefinidamente, pero no congelado ya que alguna levadura salvaje no sobrevive el congelamiento. Cuando los cultivos son totalmente activados son refrigerados durante muchas semanas o meses y otra vez se hacen parcialmente inactivos y pueden requerir la reactivación dependiendo de cuanto tiempo ellos han quedado inactivos.

Contenedor de los Cultivos: Un frasco de vidrio de boca ancha de un cuarto de galón o un litro se recomienda para la activación y el mantenimiento de los cultivos. Estos frascos realizan una función esencial. Cada vez que se le aumenta harina al cultivo, el lactobacilli lo hace ligeramente más ácido. Cuando se continúa repitiendo estas adiciones en un periodo de tiempo en un contenedor más grande se crea una excesiva acidez que inhibe la levadura salvaje y leudamiento. Al contrario, cuando se usan en cada adición tarros más pequeños se descartará parte del cultivo activo o la mezcla y terminaría desbordándose del tarro. Esto parcialmente diluye la acidez que favorece la levadura salvaje. Además, un frasco permite al observador ver y evaluar la actividad del desarrollo del cultivo mientras que un tarro de cerámica no. Cuando se usa un frasco nunca se debe ajustar la tapa; tampoco nunca se le deberá apretar.

Activación: Mezcle bien todo el cultivo seco con 105 gramos de harina ($\frac{3}{4}$ taza) y 225 gramos de agua caliente (1 taza). La prueba (la fermentación) comienza cerca de 32°C (90°F). Esta temperatura estimula a los lactobacilli para rápidamente acidificar el cultivo que previene la contaminación por organismos que no contienen levadura, los que son encontrados en casi todas las harinas. Al final de las 24 primeras horas unas burbujas pueden aparecer como el primer signo de crecimiento y actividad. Alimentaciones subsiguientes deberían ser de 140 gramos de harina (1 taza) y de 170 gramos de agua ($\frac{3}{4}$ la taza) en intervalos de aproximadamente de 12 hora y con la temperatura reducida a alrededor de 21°C (70°F) lo cual favorece el crecimiento y la actividad de la levadura salvaje. Cada alimentación requerirá el desechar de un poco de la mezcla sino el frasco se rebalsará. Esta situación nos da la oportunidad de comenzar un segundo frasco de reserva, si se necesitara. La activación se completa cuando la espuma y las burbujas de la mezcla aumenten el volumen en el pequeño frasco en 2 a 3 pulgadas dentro de 2 a 4 horas a partir de la última alimentación. Ahora el cultivo está listo para la cocción o puede ser refrigerado hasta que sea necesario. Durante la refrigeración se forma un líquido marrón claro (hooch) como una capa sobre la superficie. Esto es normal y se volverá a mezclar nuevamente cuando el cultivo sea usado.

Reactivación: Como se menciono anteriormente cuando los cultivos son refrigerados ellos se vuelven parcialmente inactivos. Para reactivarlos, ellos son calentados a temperatura ambiente, se le aumenta harina y agua. Ellos están listos para ser usados en cuanto ellos comiencen a formar una capa de espuma y burbujas. Si ellos han sido inactivos durante sólo 1 a 2 semanas, el proceso por lo general es completado en 2-3 horas. Si ellos han estado inactivos 3-4 semanas, el proceso debería ser repetido un par de veces hasta que la actividad sea obvia.

El texto del editor Ed Wood, *Revised Classic Sourdoughs*, contiene mucha información adicional para el empleo acertado y manejo de los cultivos de levadura.