

Ingredientes

Explicación de los ingredientes. Ayuda a entender cómo funciona y por qué.

- [Levadura](#)

Levadura

¿Qué es la levadura?

Es un fermento constituido por un conjunto de hongos microscópicos seleccionados industrialmente basados en su efectividad. Es uno de los elementos básicos en la panadería.

¿Para qué sirve?

Provoca fermentación en las masas y por tanto llegan a levarla.

¿Cómo funcionan?

Cuando amasamos, añadimos oxígeno que alimenta a las levaduras y éstas, a su vez, se multiplican y se activan. Cuando dejamos de amasar, las levaduras se comen el azúcar de la harina y producen gas carbónico y alcohol, lo que provoca la fermentación.

Tipos de levadura

Fresca

Es un tipo de levadura que se ha de conservar en la nevera y dura unos pocos días. Se suele añadir en el agua cuando vamos a amasar.

Seca o deshidratada

Es el mismo tipo de levadura pero se le ha extraído el agua. Por tanto dura más y no necesita conservarse en la nevera, ya que a temperatura ambiente no se estropea.

¿Cuál utilizo?

Los dos tipos de levadura son perfectamente adecuados para levar masas. Lo que sí hay que tener en cuenta es que no se ha de poner la misma cantidad cuando utilizamos fresca que cuando

usamos deshidratada.

Por ejemplo, si seguimos una receta donde indica que hay que añadir 1 g de levadura fresca y nosotros sólo disponemos de seca, pondremos $\frac{1}{3}$ (dividiremos entre 3), por lo que nos dará 0,33 g. Por el caso contrario, si se indica en la receta 1 g de levadura seca y nosotros sólo disponemos de fresca, la multiplicaremos por 3: 3 g.