



## Harina malteada: cómo usarla, dosis, por qué se usa y consejos para recetas.

### Propiedades e información sobre la malta diastática o harina de malta.

#### Harina malteada

La harina malteada o malta diastática es un producto obtenido mediante un proceso físico y natural que consiste en someter los granos a germinación (dejándolos en ambiente húmedo), secado y molienda integral. De estas tres fases (germinación, secado y molienda), es la primera que marca la diferencia: con la germinación aumenta la concentración de enzimas amilasa, esenciales para mejorar la fermentación de los productos horneados.

#### ¿Por qué se usa la malta?

Las enzimas amilasa, especialmente alfa amilasa y beta amilasa, mejorarán la fermentación de la masa a la que se le añadirá la harina malteada. El almidón contenido en abundancia en el grano se transforma en azúcares simples que en parte serán consumidos por las levaduras y en parte contribuirán a la llamada reacción de Maillard, produciendo una corteza más sabrosa y colorida.

#### Harina de malta de cebada

Por definición, la harina malteada es harina de cebada pero también se puede obtener un producto similar a partir del trigo. Se recomienda la compra de harina malteada para quien pretenda hacer masas de levadura larga típicas de dulces como el panettone y la colomba, pero también para quien utilice masa madre. La levadura natural requiere largos tiempos de fermentación, por lo que la harina malteada (o malta diastática) se puede utilizar para enriquecer pan, pizza y otros productos rústicos de "maduración" a largo plazo que, por lo tanto, requieren un mayor consumo de azúcares por parte de las levaduras.

#### Malta diastática

El nombre malta diastática encarna los conceptos recién explicados y se refiere al poder diastático de esta harina. La diastasa es una proteína enzimática capaz de descomponer la malta en glucosa por la actividad de las enzimas alfa amilasa y beta amilasa antes mencionadas. Estas enzimas son importantes porque cuando se agrega harina malteada a la masa, en contacto con el agua, las enzimas se activan y comienzan a liberar glucosa de forma muy gradual: la glucosa liberada es utilizada por las levaduras (o masa madre) para fermentar la masa de manera más efectiva.

#### Malta de cebada, propiedad

La harina malteada puede tener diferentes propiedades nutricionales en función de su composición. Como hemos adelantado, la harina malteada por excelencia es la que se elabora a partir de la cebada, sin embargo en el mercado bajo el nombre de harina malteada existen diferentes mezclas que tienen el mismo efecto en masas de larga levadura.

Una harina malteada genérica preparada moliendo trigo malteado y cebada malteada puede contener un 11 % de proteína, alrededor de un 2 % de grasa y proporcionar un 69 % de



carbohidratos. Las propiedades nutricionales de la harina malteada tienen poco o ningún efecto sobre las propiedades de la masa terminada. Esto se debe a que parte de los carbohidratos aportados se utilizan durante la fermentación, pero sobre todo para las pequeñas cantidades necesarias (ver párrafo siguiente).

### **Harina malteada, como se usa**

La malta diastásica o la harina malteada deben agregarse a la harina de trigo en las cantidades recomendadas muy pequeñas. La dosis recomendada es de alrededor del 1% en peso de la harina utilizada. Esto significa que por cada kilogramo de harina necesitarás usar 10 gramos de harina malteada. La harina malteada se considera un adyuvante natural para la panificación o, más generalmente, para la fermentación prolongada.

### **¿Qué pasa si te excedes con la harina malteada?**

Corre el riesgo de obtener una miga demasiado húmeda y pegajosa.

### **Cómo reemplazar la malta de cebada: ¿se puede reemplazar la harina malteada o la malta diastásica por azúcar?**

Aunque muchos bloggers y panaderos "improvisados" recomiendan usar otros tipos de azúcar como la sacarosa (azúcar para cocinar) o la miel, esta opción debe excluirse especialmente cuando se trata de masas de levadura larga. Si las levaduras empiezan a procesar inmediatamente azúcares disponibles como los añadidos con sacarosa o miel, tras un primer período de fuerte fermentación habrá un contratiempo porque, al acabarse estos azúcares, las levaduras tendrán que "reprogramar" su metabolismo reajustándose al almidón y malta contenidos en la harina.