

COMO HACER EL PAN

(Según Carmen Bocero. Abril 2015)

Ingredientes :

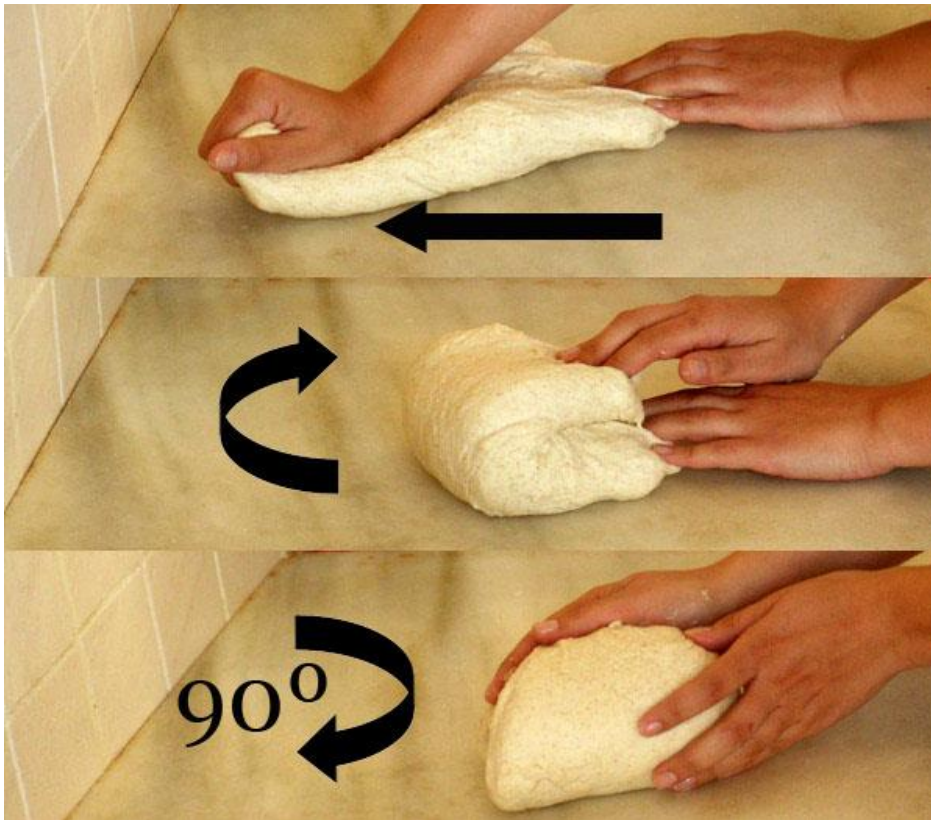
- 500 gr de harina de fuerza
- 200 gr de masa madre (ver receta siguiente)
- 350 gr de agua
- 10 gr. De sal

Una vez mezclados bien los ingredientes (primero con una cuchara grande y luego estrujando con la mano durante un minuto), se deja la masa reposar de 10 a 30 minutos para que la harina absorba bien la humedad. Aunque al principio la masa esté pegajosa, después del tiempo de reposo será mucho más manejable (un error común es aquello de “echar harina hasta que no se pegue a las manos”).



1. Amasar la masa (usando la técnica de amasados cortos de Dan Lepard)

Después de dejar reposar la masa, se procede a amasarla. Ahora la masa estará menos pegajosa y más maleable. La técnica básica del amasado intenta estirar la masa para que se vayan creando las cadenas de gluten que luego conseguirán una textura esponjosa (he puesto el video del amasado de este pan en youtube, [aquí](#)). Se coge la masa y se estira hacia adelante con la mano derecha, mientras tanto la mano izquierda sujeta para que no se mueva todo. Después se recoge la parte estirada y se pliega. Finalmente, se gira el conjunto un cuarto de vuelta (90°) para volver a empezar.



La técnica de Dan Lepard se basa en repetir este breve amasado (unos 10/15 segundos de amasado, ó 10/15 amasadas) a intervalos regulares que podrían ser los siguientes: amasado durante 15 segundos; reposo de 15 minutos; amasado 15 seg; reposo 15 min; amasado 15 seg; reposo 30 min. Aunque parece algo laborioso, si se está en casa haciendo otras cosas, este proceso es facilísimo y da unos resultados asombrosos. Los tiempos de reposo son orientativos y no deben esclavizarte. Si parece que la masa está muy pegajosa, se pueden hacer los breves amasados esparciendo una cucharada de aceite sobre la superficie de trabajo y en las manos. Esto impedirá que la masa se pegue. A la segunda o tercera tanda, la masa será manejable tal cual. Como cualquier técnica, la experiencia se adquiere a base de práctica.

Si lo prefieres, puedes amasar “de corrido” durante 10-15 minutos, a la manera tradicional. Según pasan los minutos vas notando como la masa se vuelve elástica y va cambiando poco a poco.

Una vez amasada, la masa muestra una superficie suave y tersa, como el culo de un bebé. Nada que ver con la textura grumosa y basta que tenía nada más mezclar los ingredientes.



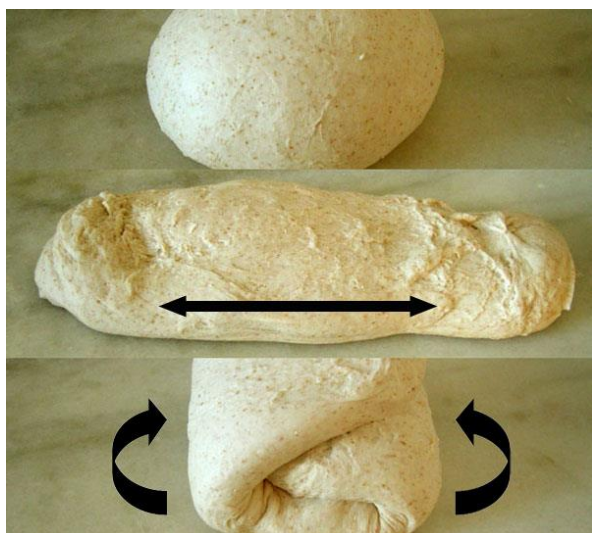
Las pintas marrones (que vienen de la harina integral en la masa madre) adornan la masa.

NOTA: En este punto, la masa puede guardarse una noche en la nevera (tapada para que no coja olores). Así, la levadura ralentiza (sin llegar del todo a detener) su labor, el sabor se acentúa y la textura se hace más rústica. Es una buena solución para no tener que estar esclavizado por los horarios del pan. Se puede preparar el pan hasta este punto una tarde y dejarlo en la nevera hasta el día siguiente cuando, al volver del trabajo, se saca de la nevera y se hornea horas después, por la noche.

2. Estirar y plegar la masa (opcional)

Durante la fermentación, la masa va creciendo de manera uniforme. Pero si se desea obtener una textura más “rica” (con agujeros de diferentes tamaños y formas, tipo “pan de pueblo”), se puede optar por estirar y plegar la masa en las primeras horas de fermentación (el pan de la foto fue plegado 2 veces). Esta sencilla técnica también sirve para trabajar masas líquidas que son poco manejables. Con cada pliegue, el pan va ganando firmeza.

Se coloca la masa en la superficie de trabajo, se estira y se pliega en tres, como si fuera un libro. Una vez plegada, se le da un cuarto de vuelta y se repite la operación. Se espera una hora y se vuelven a hacer los dos pliegues.



Amasar



Fermentar

Esta técnica es también conocida por su nombre inglés, “stretch and fold” (estirar y plegar).

3. Fermentar

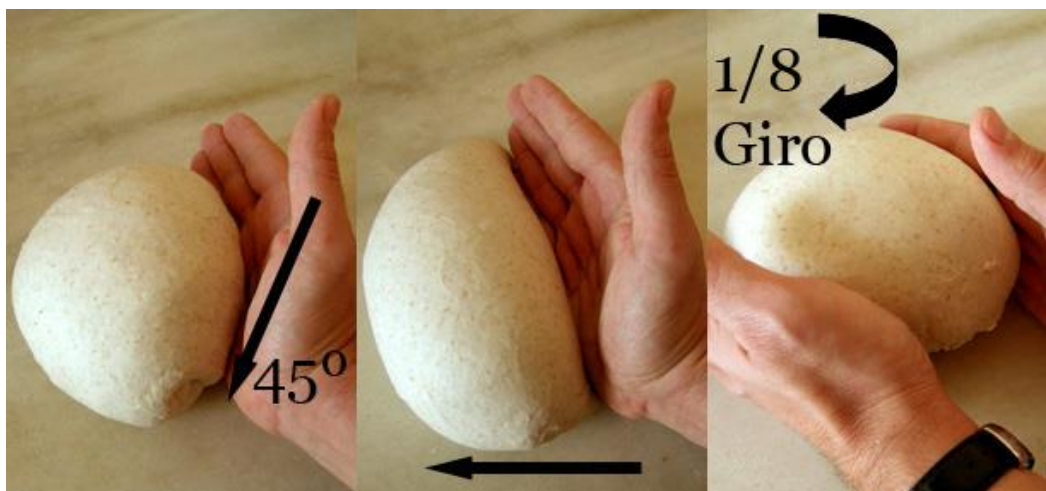
Tras las manipulaciones, se deja reposar la masa tapada (para evitar que se seque y se forme una costra). Después de 5 horas desde el amasado, la masa ha doblado su volumen y se aprecian a simple vista burbujas en la superficie. Una de las características de la panificación con masa madre son los largos tiempos de fermentación (respecto a la levadura comercial, que puede leudar un pan en 50 minutos). Una de sus ventajas es que los horarios no son tan críticos (la masa no se estropea si no entra al horno a una hora determinada); esto nos permite jugar con el tiempo de que disponemos y organizarlo a nuestro antojo. La fermentación puede estirarse desde las 4 horas hasta varios días (si se tiene el pan en la nevera). Un simple corte en la masa, según está fermentando, nos puede mostrar si ya está llena de bolsas de aire, es decir “madura”, y lista para el horno.

La bola que antes era bastante sólida, ahora se muestra esponjosa y muy blanda al tacto.

4. Dar forma a la hogaza

Dar forma a la masa es importante no sólo por una cuestión estética. Con una manipulación cuidadosa podemos sacar el mayor provecho de la fuerza de nuestra masa madre y la harina. Por supuesto, en esta operación ha de manipularse la masa con gran delicadeza.

Se coloca la masa en la superficie de trabajo (sin demasiada harina, ya que vamos a intentar que se pegue ligeramente). Se aprieta la mano derecha contra la masa, en diagonal, incluso cogiendo un pequeño pellizco de masa bajo el lateral de la mano (aproximadamente a un ángulo de 45 grados); se desliza la masa, de derecha a izquierda, con fuerza pero con cuidado, haciendo que se pegue ligeramente la parte inferior, de esta manera la parte delantera (la que va “rodando”, la izquierda) va tensándose. Después de arrastrar la masa unos 3-5 cm, se gira la bola 1/8 de vuelta. Se hace esto unas 5-8 veces (con cuidado de no pasarse y desgarrar la masa).



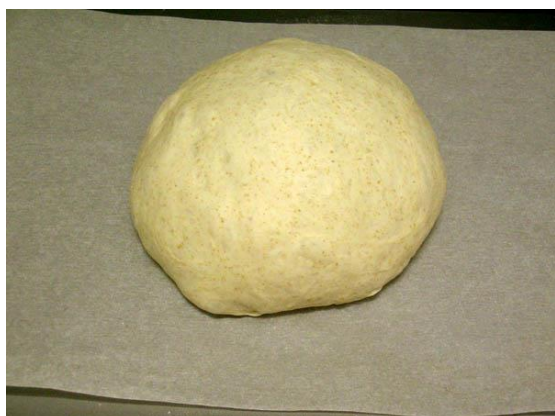
Esto es importante, ya que estamos creando una tensión en la superficie de la masa que guardará la forma de la hogaza, y además estamos “ordenando” las cadenas de gluten en la misma dirección, lo que posibilitará una expansión máxima en el horno. Una vez lista la bola, la colocamos en la bandeja del horno.

5. Colocar y cortar la masa

Para hornear el pan con comodidad hace falta que no se pegue a la bandeja. Se puede usar harina integral o sémola para evitar esto, pero yo encuentro que el papel de hornear (papel “para alimentos” en algunos supermercados) funciona fenomenal. Lo puedes usar varias veces, es limpio y sencillo. Se coloca la bola sobre la bandeja (con el medio “antiadherente” elegido, en este caso papel de hornear) y se deja reposar un buen rato (de 10 minutos hasta 1 hora), para que la masa se recupere de la última manipulación.

En este punto podemos encender el horno, cualquier temperatura entre 250° y 200° estará bien. Justo antes de meter la hogaza al horno, realizamos con delicadeza pero seguridad un corte en la mitad de la hogaza, a lo largo de la superficie, por el medio. Ha de usarse un cuchillo muy afilado o uno con algo de sierra, un cuchillo de pan está bien, se trata de no incordiar mucho a la masa, que ahora está muy delicada.

Cortar la masa es importante, así se le da un sitio por el que romper la tensión de la superficie y crecer en el horno. El corte también condiciona el aspecto final de la hogaza. Merece la pena investigar qué tipo de cortes quedan mejor para los diferentes panes, ingredientes, etc. Antes de cortar el pan es el momento de darle algún toque final a la masa, si se desea. En este caso la espolvoreé con harina antes del corte, lo que crea un efecto rústico.



Colocar y cortar la masa



Hornear

La masa siempre ha de cortarse con un cuchillo mojado para impedir que se pegue y estropee el pan en el último momento. El corte no tiene que ser demasiado profundo, desde un simple desgarró hasta un cm de profundidad será más que suficiente para que el pan encuentre su camino. De no hacer ningún corte, el pan seguiría creciendo y podría fácilmente acabar rompiéndose por debajo.

6. Hornear

La masa se mete con cuidado a un horno fuerte (de 200º a 250º). Los 10 primeros minutos son importantes, así que es bueno dejar la puerta bien cerrada y no molestar al pan. Al de unos 8-10 minutos empezará a coger volumen y para el primer cuarto de hora puede que haya alcanzado su volumen máximo. Después de unos 15-20 minutos se baja la temperatura a 210-200º (si el pan empieza a estar muy tostado se baja incluso a 180º).

Nota :

- La receta anterior supone tiempo, también podemos hacer lo siguiente:
- Mezclar bien los ingredientes, reposar 30 minutos, sacarla y amasarla, dejarla reposar para que doble volumen.
- Sacar, bolear, formar el pan, reposar una hora o así, hacerle los cortes y al horno.

El tiempo de horneado depende de muchos factores y es difícil de decir con exactitud. Para las cantidades de esta hogaza valdrá con unos 50 minutos. Una forma de saber si el pan está hecho es golpear con los nudillos en la base, tiene que sonar hueco. Si no suena o se nota húmedo, todavía no está hecho. Se vuelve a meter al horno. Si no está hecho pero sí tostado por fuera, se baja la temperatura a 180º

Al sacar el pan del horno es bueno ponerlo a airear por lo menos una hora sobre una rejilla (así se asienta la corteza y la miga). Si se deja en una superficie lisa, se humedece la base por el vapor que desprende el pan. Al contrario que el pan industrial, el pan casero hecho con masa madre "gana" con el tiempo, y está más rico el segundo día. Así que merece la pena aguantar las ganas y dejarlo reposar un día entero sin abrirlo. El pan va madurando y ofrece su mejor textura y sabor al de 24 horas. Cualquier pan está bueno caliente o tostado, sólo los grandes panes son ricos durante días.



Este es un pan auténtico, sencillo, elaborado con harina, agua y sal. Las horas de fermentación y la masa madre producen una textura y aroma indescriptibles. Una de las características más obvias de este pan es la "gelatinización" de la miga.

CÓMO PREPARAR MASA MADRE



PREPARACIÓN 96 hours TOTAL 96 hours

Método para hacer **masa madre** o fermento natural para panes. Autor: Miriam García.

INGREDIENTES:

Día 1

- 50 g de harina de trigo o centeno integral
- 50 g de agua del grifo a temperatura ambiente
- 1 chorritín de zumo de limón (o vinagre, o 1 cucharadita de yogur natural desnatado sin edulcorar)
- 1 cucharadita colmada de pasas

Día 2

- 50 g de harina de trigo o centeno integral
- 50 g de agua del grifo a temperatura ambiente

Día 3

- 100 g de harina de trigo o centeno integral
- 100 g de agua del grifo a temperatura ambiente

Día 4

- 100 g de harina de trigo o centeno integral
- 100 g de agua del grifo a temperatura ambiente

Día 5

- 100 g de harina de trigo o centeno
- 100 g de agua del grifo a temperatura ambiente

INSTRUCCIONES

Día 1

Mezclar en un tarro de cristal (para ver bien la evolución), poner la tapa siempre sin ajustar (debe poder escapar el anhídrido carbónico que se produce) y dejar reposar en la encimera, a temperatura ambiente, 24 horas. Si tenéis suerte, al cabo de este periodo podréis ver alguna burbujilla.

Día 2

Mezclar bien y dejar otras 24 horas a su aire. Al cabo de este tiempo deberían verse más burbujillas. Observaréis que tiende a decantarse el líquido en la superficie, con un color poco apetecible. No pasa nada, es normal.

Día 3

Tirar la mitad de la mezcla del día anterior y añadir los ingredientes del día 3. Mezclar bien y dejar otras 24 horas a su aire. Podéis hacer una marca en el tarro con un rotulador del nivel al que llega la masa para comprobar su crecimiento. Si tenéis suerte y buena temperatura ambiente, posiblemente al cabo de este día veáis actividad. La mezcla puede haberse esponjado algo.

Día 4

Tirar la mezcla del día anterior hasta dejar solamente 100 g y añadir los ingredientes del día 4. Volver a hacer la marca con el rotulador y dejar otras 24 horas a su aire. Transcurrido ese tiempo, esto ya debería estar funcionando. El olor habrá cambiado. En este punto podéis pescar las pasas con paciencia, ya no son necesarias.

Día 5

Tirar la mezcla del día anterior hasta dejar solamente 100 g y añadir los ingredientes del día 5. Volver a hacer la marca con el rotulador y dejar a su aire hasta que más o menos fermente del todo, por lo menos doblará de volumen, y puede que esto ocurra antes de pasar 24 horas. Una vez que la masa ha empezado a levantar ya no es necesario que la harina añadida sea integral, podéis añadirla blanca para acabar teniendo una masa madre blanca, que os permitirá preparar panes tanto blancos como integrales.

NOTAS

A partir de aquí ya deberíais tener una masa madre activa, que deberéis **refrescar**, es decir, renovar tirando la mitad y añadiendo las cantidades indicadas anteriormente, **cada vez que veáis que ha fermentado**. Eso si la mantenéis a temperatura ambiente. También podéis conservarla en la nevera, donde no es necesario renovarla con tanta frecuencia, posiblemente con renovarla cada semana sea suficiente. La sacáis, la refrescáis, la dejáis fermentar a tope y cuando esté en plena ebullición la volvéis a guardar en nevera. Así puede estar años.

Para aumentar la rapidez con la que se produce la fermentación, usad **harina de centeno** integral, es casi infalible.

Si congeláis porciones de una masa madre en perfecto estado de funcionamiento siempre tendréis masa madre a mano que se puede revivir con gran facilidad.

Observación importante: la actividad de las levaduras es altamente dependiente de la temperatura. En pleno verano y con una buena harina integral la cosa funciona a toda pastilla (puede incluso que el primer día ya fermente a lo bestia, a mí me ha pasado). Por contra, en invierno si vuestra cocina es fría puede costar incluso más de 4 o 5 días que aquello levante el vuelo. Pero tened paciencia, que los bichos están ahí, ávidos de ponerse como el Quico con los azúcares de la harina.

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

SOPHIAS 4.0. UNA DE PANES Y PECES.

Cositas que debemos saber:

- + Siempre tenemos que poner el 20% de madre madre del peso de la harina.
- + Cuando pongamos levadura seca en vez de fresca, siempre se pone 1/3 del peso de la fresca.
- + Se pone siempre la proporción de 5 gr de levadura fresca por 500 gr de harina.
- + Cuando usemos masa madre, podemos poner una pizca de levadura fresca también si queremos reducir el tiempo de fermentado. Cuando pongamos semillas las ponemos al final del amasado.

Receta de pan básico con masa madre:

500 gr de harina de fuerza o mezcladas.
200 gr masa madre
330-350 gr de agua templada
10 gr de sal fina.

Receta de pan básico sin masa madre:

500 gr de harina de fuerza o mezcladas
5 gr levadura fresca o 1,5 de levadura seca
330- 350 gr de agua templada
10 gr de sal fina.

Pasos del amasado y horneado del pan.

- 1º Poner la harina, la masa madre y el agua. Mezclar y reposar unos 20 minutos.
- 2º Sacar la masa, añadir la sal y en una mesa con algo de aceite, amasar al estilo francés, unos 10 minutos. Dejar de nuevo en el bol.
- 3º La dejamos reposar unos 15 minutos. Dentro del bol , cada 15 minutos, damos 15 segundos de plegado, así 3 veces, también podemos amasar 10 minutos y reposar hasta que fermente, unas 2 horas. También podemos meter en el frigo y que fermente durante la noche.
- 4º La pasamos a un mesa enharinada y hacemos el hatillo debajo, boleamos la masa y dejamos fermentar, sobre la mesa con un paño o en un cestillo.
- 5º Horneamos a 250 °C durante los primeros 10 minutos, en el horno ponemos un platillo con agua caliente o espolvoreamos agua en las paredes del horno los primeros 10 minutos. Después bajamos el horno cada 10 minutos hasta los 200 grados, el pan debe estar en el horno unos 50 minutos. Con el fuego abajo, al final para dorarlo podemos poner el aire o fuego también arriba.

Receta sencilla de masa madre :

- 1º día .Mezcla unos 50 gr de harina integral de trigo o centeno con unos 50 gr de agua, en bote tapado. En un lugar a temperatura ambiente, a unos 25 grados.
- 2º día. A las 24 horas Solo removemos bien y volvemos a tapar el bote.
- 3º día. A las 24 horas, tirar un par de cucharadas y pon un par de cucharadas de harina y una cucharada de agua, ya empezarán las burbujitas y el olor a ácido, los días 4,5y 6 repetimos los pasos del día 3, la masa se hinchará y ya se puede usar, ya la conservaremos en frigo.