

Cómo hacer pan con masa madre

Ibán Yarza (diciembre 2007)

Hacer pan de manera tradicional no es difícil. Tan sólo hacen falta harina, agua y sal (algo de tiempo y cariño ayudan, claro). Con el agua y la harina se hace una masa madre previa, que dura indefinidamente (no sólo vale para una hogaza).

Hay casi infinitas maneras de hacer pan, y la elaboración puede complicarse todo lo que uno quiera. Para la siguiente receta (en 10 puntos) he intentado simplificar al máximo las cosas sin dejar, por ello, de explicar las técnicas básicas así como los procesos que suceden durante la panificación. Si entiendes lo que estás haciendo, es muy posible que lo hagas mejor y más a gusto.

Para hacer este pan tan sólo necesitas harina, agua y sal; no he puesto ni pesos, ni ingredientes raros, ni equipamiento extraño. Parto de que se tiene una masa madre (levadura natural) que, en cualquier caso, es fácil de hacer con harina y agua. En esta receta general he sacrificado, en aras de la sencillez, algunas técnicas y materiales.

Índice

1. La masa madre
2. Refrescar la masa madre
3. Guardar una reserva de masa madre
4. Mezclar los ingredientes para el pan
5. Amasar la masa
6. Estirar y plegar la masa (opcional)
7. Fermentar
8. Dar forma a la hogaza
9. Colocar y cortar la masa
10. Hornear

1. La masa madre

La masa madre se obtiene mezclando harina (más fácilmente si es integral, y mejor aún de centeno) y agua. Se deja a temperatura ambiente y se refresca con una nueva carga de harina y agua durante 3 días seguidos. De esta manera, con la humedad y el calor, las levaduras y bacterias empiezan a actuar sobre la harina y, al tercer día, la masa aparecerá hinchada y burbujeante. Además, el olor es característico (agrio pero no desagradable). Una vez que la masa madre está “viva”, se almacena en la nevera para no tener que alimentarla a diario.



La masa madre de la imagen todavía tiene bastante trigo integral, lo que dará al pan unas pintas características. Si se sigue refrescando la masa madre con harina blanca, acabará por ser blanca, apta para panes tanto integrales como blancos.

2. Refrescar la masa madre

Con el frío de la nevera, la masa madre se “adormece” y puede guardarse durante mucho tiempo; para elaborar pan, la masa debe estar activa. Necesitamos un volumen de masa madre, uno de harina y uno de agua. El agua (mejor si está reposada/desclorada) tiene que estar tibia, para que la masa restante no esté fría.



Se revuelve bien y se deja a temperatura ambiente (sobre los 20°). Al de 2-3 horas (depende de la temperatura y el estado de la masa madre) la mezcla estará burbujeante y se habrá vuelto esponjosa. Al coger una cucharada se nota elástica y esponjosa.



La masa madre burbujea y tiene un agradable olor ácido.

3. Guardar una reserva de masa madre - MUY IMPORTANTE

Guardar una parte de la masa madre para futuros panes. Se pone de nuevo en su bote y se mete en la nevera para la próxima vez.



La tapa del bote de la masa madre tiene un agujero para que los gases que suelta al fermentar puedan escapar.

4. Mezclar los ingredientes para el pan

Para un pan básico mezclaremos 2 volúmenes de harina con 2 volúmenes de masa madre. Al usar largos tiempos de fermentación, podríamos sólo echar un volumen de masa madre (y corregir el agua), pero de esta manera es más sencillo de recordar y da buen resultado.

Al igual que hay patatas más indicadas para ser fritas o cocidas, también existen diferentes harinas (esto no quiere decir que no se puedan usar las unas por las otras, claro). La harina de fuerza (con más contenido en gluten/proteínas) es la más adecuada para la

panificación de hogazas que necesitan “subir”. El gluten es una mezcla de proteínas que hace que la masa sea elástica y pueda atrapar en la miga las burbujas de gas que produce la levadura al fermentar. Una harina con menos del 10% de proteína (“floja”, de repostería), por lo general, producirá un pan menos aireado que una harina con un 13% (“de fuerza”). La cantidad de agua para una receta en particular variará también dependiendo de la fuerza de la harina (la harina de fuerza absorbe más agua), así que sólo la experiencia y el gusto particular decidirá cuanta agua queremos echar a la receta. Como norma general, las masas más líquidas producen una textura más abierta, con agujeros más grandes. Las masas más secas producen panes más densos, más “de miga”.

Las cantidades a mezclar pueden variar también dependiendo del tipo de cereal; la integral absorbe más agua que la blanca; y la de centeno más que la de trigo. Así que la experiencia nos dirá el punto óptimo de la masa. Las cantidades de la foto crean una masa bastante fácil de amasar y manejar. En cualquier caso, si la masa está muy seca (y dura al amasar) se puede echar un poco de agua hasta que vuelva a estar algo pegajosa.



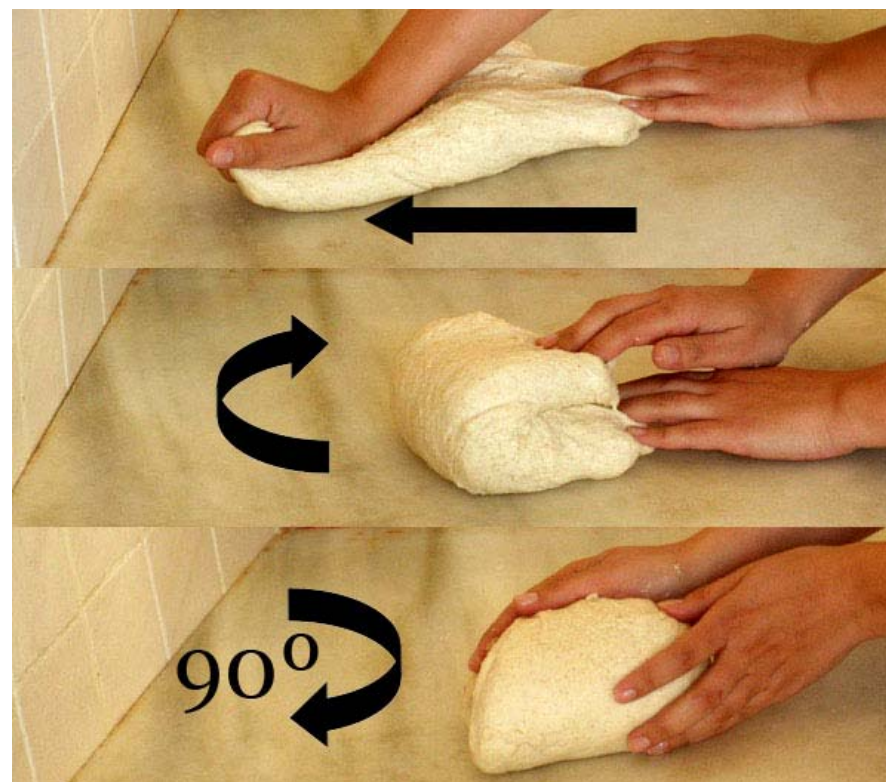
En este momento también se incorpora la sal (aproximadamente una cucharadita rasa por vaso de harina) y otros aditivos que se quiera poner (grasas, edulcorantes, etc). Para esta hogaza he optado por mantener la pureza en los ingredientes y no poner más que harina, agua y sal. Normalmente se puede añadir una cucharadita de azúcar por volumen de harina; el azúcar da un fondo de sabor muy rico a la masa, hace que las levaduras se pongan en marcha, y encima consigue que la corteza tenga un bonito color dorado (incluso con hornos poco potentes).



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”).

5. 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;

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

