

HAZ TU PROPIO PAN CON MASA MADRE

Ingredientes

¡ES ASÍ DE FÁCIL!

200 gr. de harina común

200 gr. de harina de fuerza

100 gr. de agua

8 gr. de sal

200 gr. de masa madre natural

Cuchillo

Paño de cocina

Banneton o bol

Vaso medidor

Rasqueta



¡manos a la masa!



Centro de Información y Educación Ambiental
El Retiro



MADRID



1. PREFERMENTOS

Son masas que se elaboran con antelación a la masa principal y se añaden como ingrediente en el momento del mezclado.

Se toma parte de la harina de la receta y se fermenta durante unas horas, mejorando así, las cualidades del pan. Dependiendo de la receta, se añade más o menos prefermento.

[Aquí te explicamos los tipos](#)



MASA MADRE

Le otorga al pan aroma, sabor, lo hace más sano y digestivo y le da más duración, sin perder sus propiedades. Se aprovechan los microorganismos presentes en la harina, como diferentes tipos de levaduras, bacterias acéticas y lácticas, para hacer fermentación natural.

Sacar de la nevera la proporción de masa madre que se usa en la receta, el día anterior.

¿QUIERES CONOCER LAS PROPIEDADES DE LA MASA MADRE? ¿Y SU ELABORACIÓN? PINCHA AQUÍ Y TE LO CONTAMOS



2. MEZCLADO

En esta fase entran en contacto los ingredientes (harina, masa madre, agua y sal), para crear una masa homogénea. Podemos utilizar un bol para mezclar todos ellos.



3. AMASADO

Una vez mezclados los ingredientes, el gluten empieza a desarrollarse (la proteína de la harina al mezclarse con el agua forma el gluten) y las bacterias empiezan a hacer su función. Lo que en un principio era un amasijo pegajoso, con el amasado (o el reposo, si no quieres amasar) va a convertirse en una auténtica masa de pan con su estructura, elasticidad y superficie suave. Para ello puedes ayudarte de las manos o de la rasqueta.



**¿SABES QUE HAY MUCHAS
MANERAS DE AMASAR TU PAN?
PINCHA AQUÍ Y TE CONTAMOS
TODAS**



4. PRIMERA

FERMENTACIÓN

Al ser un pan elaborado con masa madre **la fermentación debe ser lenta.**

Es aquí donde actúan las levaduras y bacterias, acondicionando la masa, confiriéndole olor, sabor y textura a nuestro pan terminado. Como efecto secundario, los gases que se producen hinchan la masa. Se recomienda de 6-8 h. a Tª ambiente o toda noche en la nevera.

Existen dos principales tipos de fermentación, Consúltalas aquí.



5. FORMADO

Una vez que la masa ha fermentado y desarrollado adecuadamente hay que dar forma al pan con las manos: hogaza, barra, barrote, baguette, etc.

Aquí te explicamos como.

6. SEGUNDA

FERMENTACIÓN

Esta segunda fermentación, dará estructura a la miga y mejora el alveolado. Al ser un pan elaborado con masa madre, debe ser más larga, se recomienda dejar reposar la masa unas 4 h. tapada por un paño,



PRUEBA PARA COMPROBAR QUE LA SEGUNDA FERMENTACIÓN ES CORRECTA:

Presionamos con la yema del dedo sobre la masa y pueden ocurrir tres cosas:

- Si está elástica y rellena inmediatamente el hueco: le falta fermentación.
- Si está blanda y no se recupera: nos hemos pasado de fermentación (la masa está agotada y no subirá tanto).
- Si se recupera poco a poco, sin llenarse del todo el hueco: está en su punto de fermentación (lista para el horno).

7. GREÑADO

El greñado consiste en hacer cortes sobre la superficie de la masa para facilitar la cocción del pan. Estos cortes, a parte de dar el aspecto característico a cada tipo de pan, ayudan a que el pan no se abra por lugares no deseados. Se suelen hacer con una cuchilla o cuchillo de cocina.

8. HORNEADO

El momento del horneado marca el paso final. El pan solo crece entre los primeros 10'-15'. Es importante que haya humedad en el horno para que la corteza no se seque y la masa se expanda todo lo que necesita. Esto se consigue poniendo una bandeja con agua, en la parte inferior del horno, durante estos primeros 15-20 minutos.



Aquí te enseñamos los pasos para poner el horno a punto y poder hornear tu pan:

- Precalentar el horno a la temperatura adecuada (250°C).
- Introducir la masa, con la greña hecha (solo resistencia inferior).
- Verter el agua en la bandeja inferior.
- Pasados 15 minutos retirar la bandeja y bajar la temperatura a 200°C (con las resistencias arriba y abajo) durante 50 minutos.

**HACER TU PROPIO PAN ES
PRACTICAR SOBERANÍA
ALIMENTARIA DESDE CASA.
PINCHA AQUÍ Y TE LO
EXPLICAMOS.**

