

# 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**



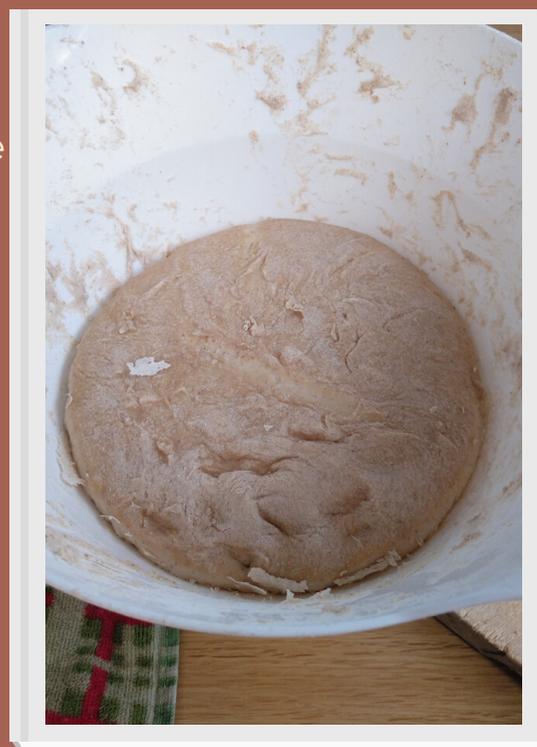
## 4. PRIMERA

### 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.**

