

HAZ TU PROPIO PAN

¡ES ASÍ DE FÁCIL!

Ingredientes

500 gr. de harina
350 gr. de agua
10 gr. de sal
10 gr. de levadura fresca



Cuchillo
Paño de cocina
Banneton o bol
Vaso medidor
Rasqueta



¡manos a la masa!



Centro de Información y Educación Ambiental
El Retiro



MADRID



1. MEZCLADO

En esta fase entran en contacto los ingredientes: harina, agua, sal y levadura, para crear una masa homogénea. Podemos utilizar un bol para mezclar todos ellos. Deshacemos la levadura con las manos para facilitar el proceso.



2. 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**



3. PRIMERA FERMENTACIÓN

Una vez que tenemos una masa adecuada, esta tiene que fermentar. Es aquí donde actúan las levaduras y bacterias que hemos aportado a la masa, confiriéndole olor, sabor y textura a nuestro pan terminado. Son las responsables de que el pan sepa a pan. Como efecto secundario, los gases que se producen hinchan la masa.

Existen dos principales tipos de fermentación. Consúltalas aquí.



4. 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 cómo.

5. SEGUNDA FERMENTACIÓN

Después del formado se le da a la masa una segunda fermentación que dará estructura a la miga y mejora el alveolado. Reposará durante 30-40 minutos 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.

6. 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.



7. 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.

**¡AHORA SOLO QUEDA
DISFRUTAR DEL
RESULTADO FINAL!**

