

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.



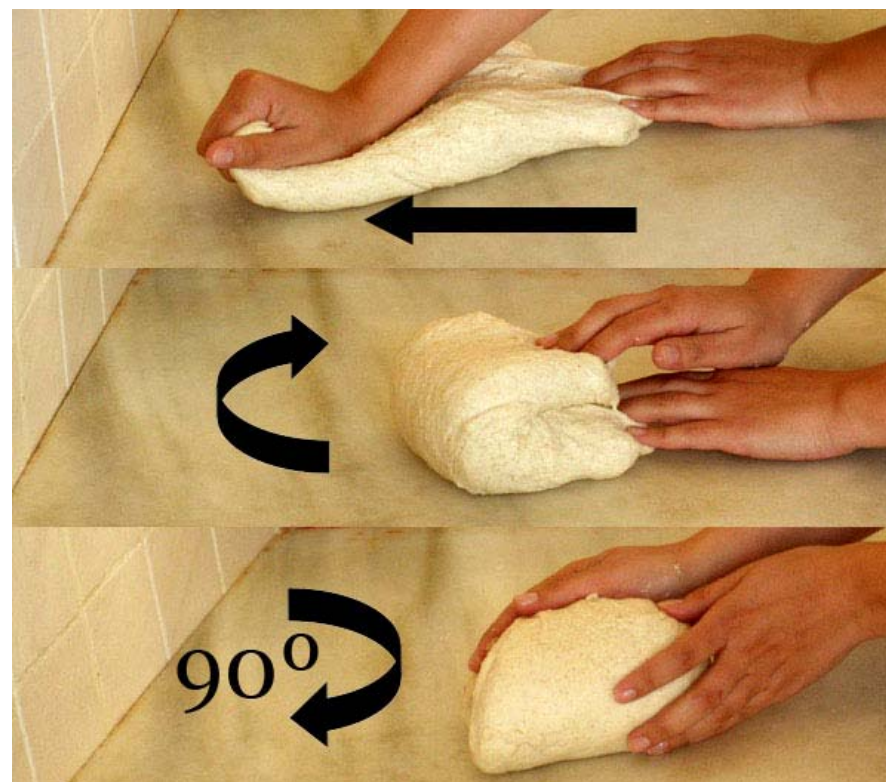
En este momento también se incorpora la sal (aproximadamente una cucharadita rasa por vaso de harina) y otros aditivos que se quiera poner (grasas, edulcorantes, etc). Para esta hogaza he optado por mantener la pureza en los ingredientes y no poner más que harina, agua y sal. Normalmente se puede añadir 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;

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.

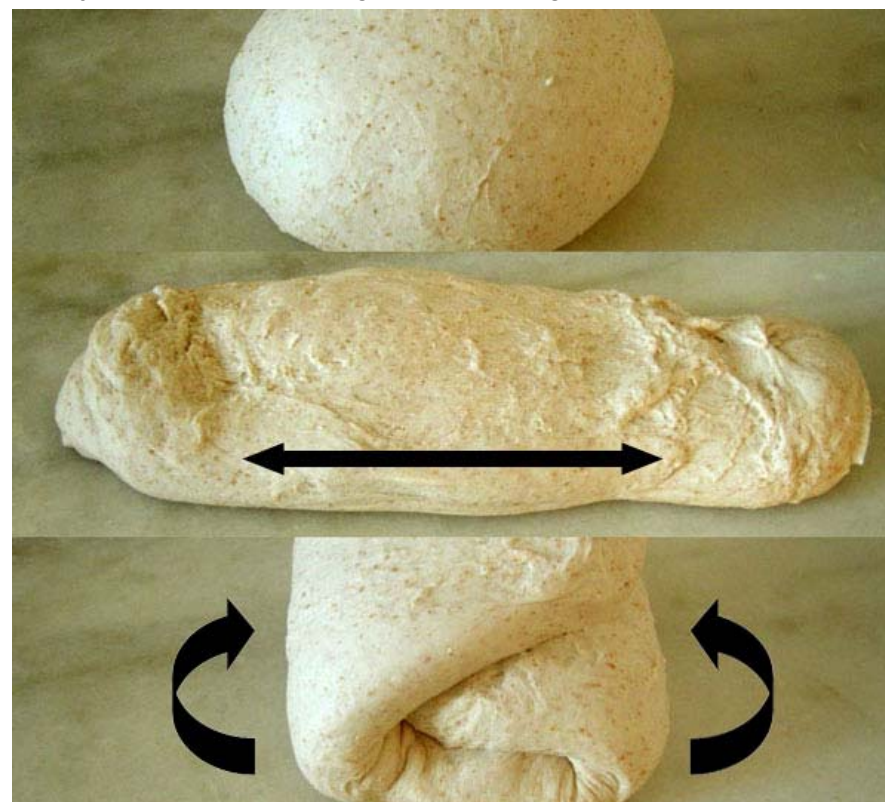


Las pintas marrones (que vienen de la harina integral en la masa madre) adornan la masa.

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.

6. 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.

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

7. 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.

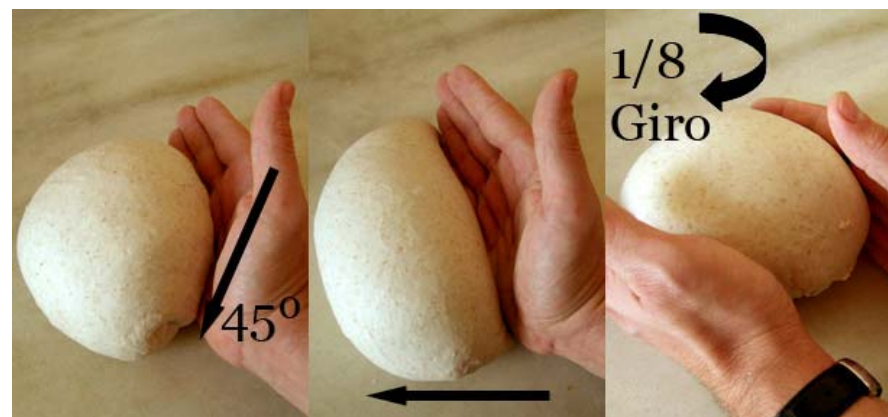


La bola que antes era bastante sólida, ahora se muestra esponjosa y muy blanda al tacto.

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.

8. 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).

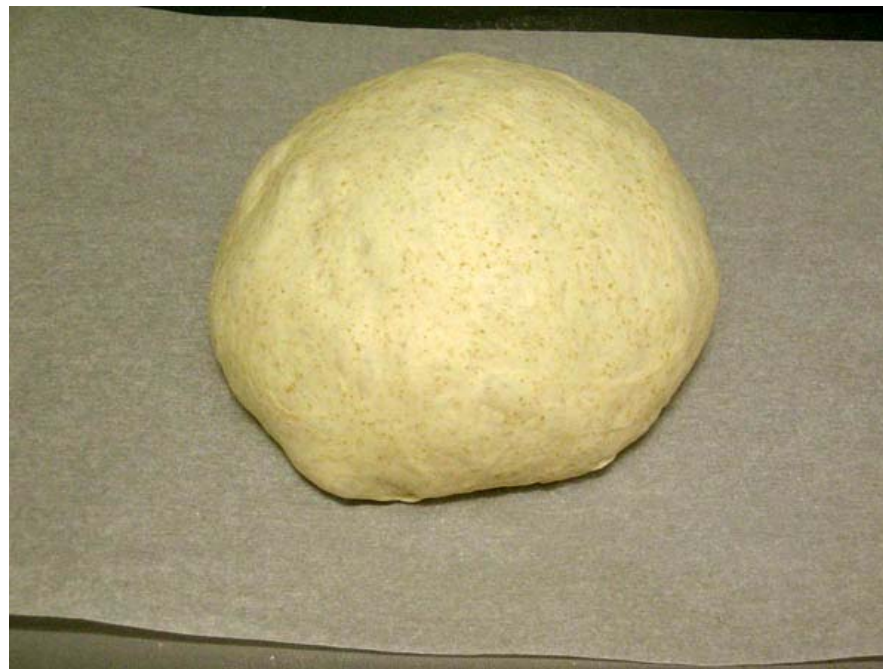
Esto es importante, ya que estamos creando una tensión en la superficie de la masa que guardará la forma de la hogaza, y además estamos “ordenando” las cadenas de gluten en la misma dirección, lo que posibilitará una expansión máxima en el horno. Una vez lista la bola, la colocamos en la bandeja del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

9. 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.



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 desgarrar 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.

10. Hornear

La masa se mete con cuidado a un horno fuerte (de 200° a 250°). 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 210-200° (si el pan empieza a estar muy tostado se baja incluso a 180°).



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 180°. 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 sólida, la base se humedece por el vapor que desprende el pan.

Al contrario que el pan industrial, el pan casero de masa madre “gana” con el tiempo, está más rico el segundo día. Merece la pena aguantar las ganas y dejarlo reposar un día. El pan madura 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.

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.



Para cualquier duda o pregunta: ¿Te quedas a cenar?
www.iban.com.es/tequedasacena
tequedasacena@gmail.com