

TALLER DE PAN



-ELABORACIÓN DE MASA MADRE

Para hacer una buena masa madre natural de centeno necesitamos unos 4 días. Con harina de centeno es más fácil, pero se puede hacer con otras harinas como la de espelta. A mí me gusta hacerlo en un cuenco grande de cristal o bambú.

100 gramos de agua, 1 cucharada de comino, harina para que quede como un puré espeso. Si no te gusta el sabor del comino o si lo prefieres puedes sustituirlo por una cucharada de misho. O usar las dos.

Remover con una espátula de madera de buena calidad o un tenedor para airear. Dejar en lugar seco y oscuro, libre de corrientes.

A las 12 horas airear la masa. Entre las 12 y las 24 horas empezarán unas burbujas en la superficie. Dar de nuevo de comer y beber a las levaduras, otros 100 gramos de agua y harina necesaria.

Siempre que le demos de comer y beber aireamos la masa. Ir comprobando el estado de la masa madre y alimentándola cuando vea que tiene burbujas, cada vez necesitará comer más a menudo. Cuando la alimento, de doy de beber y aireo. Si la masa huele ácido es que ha pasado hambre, dar de comer más a menudo.

En 3 ó 4 días de masa madre, fermentará cada vez más rápido, cuando necesite comer cada 4 horas está lista. Lo normal alimentarla la primera vez a las 24 horas, las segunda a las 12 horas de la primera, la tercera a las 12 horas, la cuarta a las 6 horas Depende del calor y cada masa.

Por la noche darle más comida (dejarla más espesa) para que aguante hasta la mañana siguiente.

Este proceso solo tendré que hacerlo si no tengo masa madre, una vez la tenga antes de añadir la sal o el aceite apartaré un poco de masa que guardaré en la nevera para cuando la necesite.

-PAN DE CASERIO CON MASA MADRE

Ingredientes:

45 g. De masa madre (se refresca la noche anterior)

155 g de harina panificable

100 g de agua

Masa

300 g de masa madre

1.000g de harina panificable

650-700 de agua

20 g de sal

Método

La noche anterior, preparar la masa madre y dejar fermentar a temperatura ambiente de 8 a 12 horas.

Para la masa, mezclar todos los ingredientes y amasarlos, pero no demasiado, para conseguir un desarrollo intermedio de gluten.

Dejar fermentar durante 2 horas aproximadamente.

Dividir en piezas de 1.200 y darle forma de barrote.

Fermentar las piezas sobre tela entre 1 hora y media y 1 hora 45 minutos.

Pincelarlas con agua antes de meterlas en el horno para que cojan color.

Hacer dos cortes oblicuos a lo largo de cada pieza.

Cocer los panes en horno fuerte 1 hora a entre 190 grados ó 200 grados.

-PAN BASICO CON LEVADURA SECA BIO PANIFICABLE

Para dos panes medianos de harina de espelta.

Ingredientes:

½ kilo de harina de espelta

300 o 350 ml de agua

Un sobre de levadura seca bio panificable

2 o 3 gr de sal marina

Un chorrito de aceite (una cucharadita de las de café)

Elaboración:

-Dividimos el ½ kg de harina de espelta en dos partes 250g y 250gr. Cogemos en un bol y depositamos una parte (250g), y le añadimos la levadura seca bio panificable, poco a poco añadiremos los 300 o 350ml de agua, trabajando la mezclaremos bien con espátula de madera. Dejar reposar 12 minutos.

-Dejaremos que aparezcan las primeras burbujas, añadir 2 o 3 gr de sal y los 250g de harina de espelta restantes y trabajar de nuevo. Añadiremos el chorrito de aceite y volvemos a trabajar con la espátula hasta hacer una bola, probar la masa por si fuera necesario añadir más sal, y trabajar de nuevo, (en el caso de que necesitemos añadiríamos un poco más de harina para hacer las bolas), dividiremos la masa en dos mitades a ser posible del mismo peso.

-Para darle forma. Enharinar la superficie donde se vaya amasar el pan y las manos también, trabajaremos la masa primero doblándola hacia dentro y luego con movimientos circulares, una mano sujeta la bola y la otra recoge parte de la masa hacia dentro. Cuando la masa empiece a limpiar la superficie de la mesa indicara que no necesita más harina, la masa estará lista para formar las hogazas o barritas, hacerle unos cortes y dejar reposar hasta que doblen su volumen.

-Precalentar el horno arriba y abajo a 240-220°C. Cuando la masa ha doblado su volumen pincelar con agua y meter al horno precalentado, ir bajándolo la temperatura hasta 180°C no bajar menos de esta temperatura, porque no se cocerá bien el pan por dentro.

Estas hogazas estarán hechas en 20 minutos... dependiendo el horno. Con otras cantidades (Los panes de 1kg pueden tardaran en cocerse entre 50 y 60 minutos).

-Para comprobar que el pan esta cocido, lo primero es que huela ha hecho y que golpeándole suene como a hueco. También lo podemos pincharlo.

Paco Llorca