



Pan de masa madre

Laura Palacios Macedo
ARTE CULINARIO

Pan de masa madre

Ingredientes:

Para el levain:

22 gr de masa madre activa o alimentada recientemente

45 gr de agua

45 gr de harina de trigo 12% a 12.5% de proteína

Para la masa:

Todo el levain

500 gr de harina de trigo 12% a 12.5% de proteína

330 gr de agua de garrafón

10 gr de sal de mar

Procedimiento:

Levain:

1. Prepara el levain de 4 a 6 horas antes de preparar la masa final. Mezcla la masa madre con el agua y luego agrega la harina. Mezcla bien, vierte en un frasco limpio, coloca la tapa y deja fermentar a temperatura ambiente hasta que esté en su punto máximo de actividad y muy burbujeante.

Autólisis:

2. Una hora antes de que el levain esté en su punto: En un bol mediano coloca la harina y 300 gramos de agua (reserva 30 gramos).

Mezcla a mano con la ayuda de una raspa, una cuchara o con un batidor danés hasta que estén perfectamente combinada y sin grumos. Tapa con un plástico y deja reposar durante 1 hora.

Masa:

3. Una vez que el levain muestre burbujas en la superficie y haya aumentado al doble o más, espolvorea la sal sobre la masa, agrega los 30 gramos de agua, el levain y mezcla con las manos hasta que se disuelva la sal y todo se incorpore perfectamente.

Al tocar la masa, deberás sentirla pegajosa y fácil de mezclar con las manos. Si la masa se resiste o está dura, quiere decir que necesita que agregues más agua. Hazlo poco a poco (cucharadita a cucharadita) mezclando bien antes de agregar más. Una vez lista, pásala a un recipiente amplio y cubre nuevamente con plástico.

Fermentación en bloque:

4. Una vez mezclados todos los ingredientes deja reposar 30 minutos antes de comenzar con los pliegues.

5. Pliegues: Cada serie de estiramientos y pliegues consta de 4 pliegues: uno en cada lado (arriba, abajo, izquierda y derecha).

Humedece tus manos con un poco de agua. Toma la masa levantándola de un lado (arriba), jala suavemente con ambas manos. Luego estírala hacia arriba lo suficiente para doblarla sobre sí misma hacia el lado opuesto. Gira el bol a 180° y vuelve a levantar y a plegar (abajo). Luego repite los mismos pasos con los otros dos lados (izquierda y derecha) Tapa con plástico y deja reposar por 30 minutos.

Repite el plegado con los mismos pasos tres veces más (tres series de pliegues) con intervalos de 30 minutos; siempre humedeciendo tus manos, cuidando que la red de gluten no se rompa y revisando el desarrollo de la masa y que después de la última serie de pliegues, la masa pase la prueba de la ventana.

El tiempo y el número de pliegues lo determinará cada masa. Si realizaste 4 pliegues y la masa aún se rompe al estirla, realiza un 5to pliegue.

Una vez que la masa esté desarrollada y muy elástica, bolea suavemente y deja reposar en un bol tapado con plástico hasta que suba su volumen 80 al 90 %.

6. Después del amasado, deja reposar la masa bien tapada para que continúe con la fermentación. En este tiempo la masa se seguirá fortaleciendo y desarrollando todas las características que tendrá el pan.

Al terminar la fermentación en bloque, la masa debería haber aumentado entre **un 30 % y un 50 %**. Deberá tener burbujas en la superficie y en los lados. El borde que toca el bol debe estar ligeramente abombado.

Si no observas estas características, deja la masa fermentando otros 30 minutos y vuelve a revisarla.

Preformado:

7. Con mucho cuidado, vuelca la masa fermentada sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, teniendo cuidado de retener lo más posible los gases de la fermentación. Dobla los bordes hacia el centro para conseguir una forma más o menos circular. Usa la raspa para despegar la masa que se queda adherida a la superficie de trabajo. Voltea la masa con la costura hacia abajo y ruédala sobre sí misma.

Cúbrela con un paño o plástico y déjala reposar 30 minutos. Notarás que la masa se relaja visiblemente y se expande.

Formado final:

Prepara previamente un banneton o cesta de fermentación, espolvoreando una mezcla de harina de trigo y harina de arroz (mitad y mitad). Esto evita que la masa se pegue a la tela.

Para formar un pan redondo (Boule):

Enharina ligeramente la parte superior de la masa y con cuidado dale vuelta. Luego, tira suavemente las orillas y estira hacia afuera. Lleva hacia el centro para tensar y formar un tipo saquito. Voltea la masa con la ayuda de la raspa y trabaja la masa con movimientos circulares tratando que quede lo más redonda posible (te puedes ayudar con la raspa). Esto ayuda a crear tensión y a que la masa conserve su forma durante el levado.

Espolvorea con un poco de harina la superficie, voltea con cuidado y coloca en la cesta de fermentación redonda con la costura hacia arriba. Tapa con un paño y mete dentro de una bolsa de plástico. Cierra bien.

Para formar un pan ovalado (Batard):

Estira la masa con cuidado con la yema de los dedos hasta formar un rectángulo (cuidando de no sacar todo el aire). Dobla la masa en tres partes (tríptico) doblando el lado derecho hacia el centro y el lado izquierdo sobre el derecho hasta llegar a la orilla.

Lleva la orilla superior hacia abajo y da tensión a la masa con los dedos pulgares. Repite la operación hasta enrollar la masa. Cierra los costados y sella bien la costura. Espolvorea con un poco de harina la superficie.

Con la ayuda de la raspa, recógela y colócala dentro del banneton ovalado previamente enharinado. Espolvorea un poco de harina en la superficie, tapa con un paño y mete dentro de una bolsa de plástico. Cierra bien.

Segunda fermentación (levantamiento):

8. Deja reposar a temperatura ambiente por 20 minutos. Luego, lleva el pan al refrigerador y retarda la fermentación de 12 a 16 horas a 3-4°C.

Horneado:

9. Coloca el horno holandés, olla de barro o peltre en la rejilla central de tu horno. **Precalienta el horno de 230 a 250°C** por lo menos durante 30 minutos o hasta que alcance la temperatura indicada. Si utilizas un recipiente de vidrio, este **NO** se precalienta.

10. Una vez que el horno esté caliente, saca el pan del refrigerador. Espolvorea un poco de harina sobre un papel para hornear previamente cortado a la forma de tu horno holandés u olla.

11. Coloca con cuidado el pan sobre el papel con la costura hacia abajo. Realiza los cortes decorativos y poco profundos en la superficie del pan, hazlo con la ayuda de un lame, navaja, cutter o un cuchillo muy filoso. Realiza un solo corte al centro o ligeramente de un lado más profundo.

12. Saca la olla caliente y coloca el pan dentro con mucho cuidado para evitar que te quemes. Tápalo, lleva al horno y hornea con tapa durante 20 minutos.

13. Retira la tapa y regrésalo al horno. Reduce la temperatura 10°C y sigue con la cocción de 20 a 30 minutos más.

El pan estará listo cuando la temperatura interna sea de aproximadamente 97 °C y la corteza tome de un color marrón y esté crujiente al presionarla.

14. Retira del horno y deja que el pan se enfríe por completo sobre una rejilla antes de cortarlo.



Laura Palacios Macedo

ARTE CULINARIO