

OBRADOR

**SAN FRANCISCO**

— MADRID —

# **CÓMO HACER PAN CON MASA MADRE NATURAL**

Obrador San Francisco

*Antonio Ramos*





## CÓMO HACER PAN CON MASA MADRE NATURAL

---

Alimentar la masa madre, pesar y mezclar ingredientes; amasar, observar de vez en cuando la masa, dar forma al pan, meterlo en el horno y vigilarlo un poquito.

Si juntamos el tiempo efectivo que nos lleva realizar todos estos pasos, no son más de 20'. El tiempo de preparar un panecillo o todo el pan que te quepa en el horno o en varias hornadas.

Para que el pan salga rico, es cuestión de práctica y hasta que uno adquiere experiencia. Así empecé en casa haciendo pan seco, duro, corto de fermentación hasta llegar a entender el proceso y la magia de hacer pan.

### **MASA MADRE**

#### CÓMO PREPARAR UNA MASA MADRE DESDE 0.

##### **Día 1**

Para crear una masa madre natural mezclamos 30 grs de harina (se suele utilizar centeno integral pero funciona con cualquier harina) y 30 grs de agua en un bote cerrado. Lo dejamos durante 24 horas.

##### **Día 2**

Vemos que hay algo de actividad, en forma de burbujas. Desechamos 40 grs y mezclamos los 20 grs del primer día con 20 grs de harina nueva y 20 de agua.

##### **Día 3**

Repetimos el mismo proceso del día 2.

**Día 4 y sucesivos.** Seguimos con ese proceso hasta ver que nuestra mezcla reacciona más rápido y en lugar de crecer y tener burbujas a las 24 horas, lo hará a las 4/5 horas. Nuestra masa madre ya es apta para hacer pan.

Si en lugar de 60 grs tenemos 100 grs de **masa madre (mm en adelante)** y en ese momento no queremos hacer pan una vez la obtengamos activa, la guardaremos en la nevera y aguantará meses.





## **CÓMO HACER PAN CON MASA MADRE NATURAL**

---

Si queremos hacer pan y necesitamos 200 grs de mm, a los 100 grs de mm añadimos 100 grs de harina y 100 grs de agua tibia para conseguir un total de 300 grs. 200 serán para la receta y 100 para reservar en la nevera para futuros panes. De este modo siempre tendremos mm de la que partir y el primer paso solo lo haremos una vez.

Una vez hemos añadido harina y agua esperaremos entre 2 y 4 horas que es lo que tarda nuestra mm en estar activa. Reaccionará más rápidamente en función de la frecuencia de uso y la temperatura. Cuando esté activa, podremos hacer nuestro pan.

### **RECETA DE PAN**

Partimos de una receta genérica y a partir de esas proporciones obtendremos cualquier receta:

100 de harina  
40 de mm (de los cuales 20 son harina y 20 agua)  
60 agua tibia 2,4 sal  
para conseguir un total de 202,4 grs

Si quisiéramos hacer un pan de 1000 grs multiplicaríamos por x5 (1000:202,4= $\sim$ 5) todas las cantidades:

400 harina  
200 mm  
300 agua 12 sal

### **AMASAR**

Pesamos todos los ingredientes, incluso el agua, mezclamos todo a la vez: harina, agua tibia, mm activa y sal, hasta obtener una mezcla homogénea.

Las harinas, especialmente las ecológicas, son muy irregulares en cuanto a absorción de agua, por lo que si necesitamos corregir la hidratación de la masa añadiremos más agua, pero intentemos no añadir más harina ya que esto implica corregir también la sal. Al principio nos puede parecer pegajosa pero con el tiempo adquirirá una textura suave y manejable.





## **CÓMO HACER PAN CON MASA MADRE NATURAL**

---

Amasamos plegando la masa sobre sí misma; no es necesario amasar demasiado, al ser una larga fermentación con el reposo la masa coge la textura deseada.

Una técnica muy útil es dar cortos amasados de 20" e intercalar reposos de 10'. Con tres tandas será suficiente y la evolución de la masa notable.

### **FERMENTAR EN BLOQUE**

Una vez amasada, dejamos que repose en un bol cubierto con un paño/plástico para evitar que se seque. Cada hora podemos darle unos pliegues a la masa para que coja mejor textura y una temperatura más homogénea, plegamos como si fuese un tríptico (opcional).

Dependiendo de la temperatura de la masa, la actividad de vuestra mm, hidratación, esta fermentación será de unas 3 ó 4 horas. Notaréis que la masa está elástica y llena de aire.

### **FORMAR**

Sin desgasar en exceso nuestra masa, damos forma a nuestro pan: alargado si queremos barras, en forma de bola si queremos una hogaza redonda.

Enharinaremos un poco la mesa para que no se pegue y se desgarre procurando no meter harina dentro de los pliegues que vayamos dando a la masa. Si hacemos una hogaza, la pondremos "culo hacia arriba" en un bol con un trapo o un banettone que en ambos casos espolvorearemos de harina para que no se pegue al volcarlo.

### **FERMENTACIÓN EN PIEZA**

Una vez en el bol, esperamos a que vuelva a crecer y desarrollar la miga. Pueden pasar aproximadamente 3 horas, cada casa y cada caso variará. Una medida práctica para el desarrollo óptimo de la miga y la conciliación familiar es dejar una hora reposando a temperatura ambiente y meterlo en el frigorífico hasta el día siguiente. No importa si son 6, 10 ó 20 horas, ya que ahí el proceso se ralentizará mucho y será muy difícil que se eche a perder por exceso de fermentación si la masa está bien.





## CÓMO HACER PAN CON MASA MADRE NATURAL

---

Es más fácil que nos equivoquemos en los pasos anteriores que en este paso por el frío. Es decir, va a salir bien y con el frigorífico todavía mejor, pero si la cosa falla, no será porque hayamos dejado 22 horas esa masa en la nevera, sino porque a lo mejor hemos hecho una fermentación en bloque demasiado corta/larga con un desfase de 1 hora y ahí es donde hay que prestar atención para mejorar el proceso de elaboración del pan.

### **HORNEAR**

Precalentamos el horno a tope en posición arriba-abajo sin aire 30' antes. Ponemos un papel de horno en una tabla de madera, pala o algo similar, volcamos el pan sobre el papel con la cara "buena" hacia arriba, marcamos con una cuchilla o cuchillo de sierra, suavemente pero con decisión, unas hendiduras en el pan para ayudarle a expandir con la forma que queramos.

Dos formas muy habituales son marcar una X o un # y, una vez cortado, lo metemos al horno. Si habéis dejado el pan en el frigorífico, el proceso será el mismo: cortamos sin atemperar la masa, lo que nos facilitará mucho el corte.

**Hay dos fases diferenciadas a la hora de hornear:**

#### **FASE 1**

Con temperatura alta y humedad para que el pan arranque con fuerza y expanda libremente sin generar corteza gracias al aporte de vapor. 20-25 minutos a 250°C (o 275°C si vuestro horno dispone de esta opción). Si vuestro horno tiene la función de solo abajo, será la que usemos, si no arriba +abajo pero sin aire.

**Para tener vapor, hay varias opciones:**

- Poner una bandeja metálica en el fondo y echar un vaso de agua hirviendo al meter el pan.
- Utilizar un vaporizador de agua en spray.
- Cocer el pan dentro de un recipiente estanco tipo cocotte de hierro (precalentaremos el horno con ella dentro), olla de pyrex, donde el vapor generado por la propia masa será tremendamente efectivo.





## **CÓMO HACER PAN CON MASA MADRE NATURAL**

---

### **FASE 2**

Bajamos la temperatura a 220°C, abrimos la puerta para extraer el vapor, la bandeja de agua o la tapa de la cazuela, dependiendo del método utilizado. Ponemos el horno en función arriba+abajo y, una vez ha expandido el pan, queremos tostarlo y terminar de cocerlo.

El tiempo aproximado variará según el peso del pan y vuestro gusto, pero aproximadamente para nuestra masa de 800 grs con 40' será suficiente. Aún así, encontrad el punto óptimo y recordad que estos panes fermentados naturalmente admiten un alto tueste y lo agradecen con una corteza con profundidad en matices y sabor.

### **REPOSO**

Tras hornear el pan, lo sacamos del horno y lo dejamos enfriar sobre una rejilla para que se airee, ya que si lo hacemos sobre una tabla, la humedad que todavía conserva el pan reblandecerá la parte de corteza en contacto con la superficie. El momento perfecto para cortarlo y degustarlo es cuando haya enfriado del todo, ya con su miga y sabores perfectamente asentados. ¡Aunque entenderé que le arranques una puntita!

### **CÓMO CONSERVARLO**

Lo ideal es envuelto en una bolsa de tela o paño limpio y seco. En bolsa de papel o plástico tiende a ponerse gomoso por su humedad y si lo dejamos totalmente al aire, se secará en exceso. La tela es el punto intermedio: protege del aire, pero deja respirar. También está la opción de congelarlo una vez se haya enfriado y es un pan que descongela perfecto.

**Ahora, ¡a disfrutarlo!**

