

Fundamentos panaderos



Porcentajes Panaderos

Ojala no tengas desde ya un libro que sólo tenga las recetas escritas así, personalmente les escapo y busco en cambio aquellos que manejan cantidades más pequeñas para recetas en casa.

Sin embargo entender los porcentajes o índices panaderos es muy útil si queremos transmitir una receta en proporciones no en cantidades para un emprendimiento por ejemplo.

Veamos cómo funcionan:

Este sería un ejemplo de cómo podría verse la receta de una hogaza por ejemplo:

Porcentajes o índices		Cantidades en gramos
Harina.	100%	1000gr = 1kg.
Agua.	75%	750 ml o gramos
MM.	20%	200 gramos
Sal.	2%	20 gramos

El harina siempre será nuestro 100% es decir según los gramos que tengamos de esta serán los gramos que tenemos de los demás ingredientes. Tomamos una cantidad arbitraria al principio es decir 1 kg, pero podrían ser 10gr, 31kg o 250gr, no importa, lo importante es que según la cantidad de pan que vayamos a hacer será la cantidad de ingredientes que calcularemos.

Entonces por ejemplo si tenemos un kilo de harina, los ingredientes se calcularán en base a ella con regla de tres simple, si tenemos 500gr de harina, usaremos 375ml de agua, 100gr de masa madre y 10gr de sal.

Al porcentaje de agua se lo conoce también como índice o grado de hidratación de la masa.

Cómo transformar recetas a masa madre

Aquí los porcentajes nos serán útiles. Vamos a ver como se hace:

Receta de pizza con levadura.	Receta de pizza convertida a MM
500gr de harina	500gr de harina

25gr de levadura	100 gr de masa madre
300ml de agua	270/300ml de agua
100ml de aceite	100ml de aceite
10 gr de sal	10gr de sal
40 gr de azucar	40 gr de azucar

(La receta no es real, por favor no usarla, se inventaron cantidades para este ejemplo)

Veamos qué es lo que hemos hecho aquí. La masa madre no depende de la cantidad de levadura que lleve la receta, **la cantidad de masa madre depende de los gr de harina** es decir que no importa si tenemos 25gr de levadura o 50gr o 75gr en la receta, no cambiarán los gramos de masa madre por que la regla es:

100 % de harina _____ 20% de masa madre

500gr de harina _____ 100gr de masa madre

En síntesis, siempre calcularemos la masa madre según la harina, no según el agente leudante comercial de la receta.

Con respecto al agua, se corrige en cantidades según la calidad de la harina ya que la masa madre aporta cierto grado de humedad entonces muchas veces tendremos que agregar unos pocos ml menos, algunas veces quedara igual, lo veremos según si la masa queda seca y nos deja agregar más líquido a la receta.

Conceptos de ultra importancia a la hora de panificar!

Vamos a entender conceptos de los que hablaremos en cada receta:

- 1) **Autolisis:** la autolisis es la unión de la harina y el agua para que la primera comience el proceso de activación del gluten y las enzimas. En algunos casos la autolisis lleva masa madre, desde el inicio. Ese es el metodo que utilizaremos en este curso introductorio, es el mejor método para comenzar.

Harina + Agua +Masa Madre + Reposo de 30 minutos a 1 hora = Autolisis

Si estamos en verano lo mejor sera dejar una autolisis corta, de 30 minutos por ejemplo y un poco más en invierno, hasta 1 hora (o incluso una hora y media si hace mucho frío)

- 2) **% de Sal :** la sal es un ingrediente que tiene varias funciones importantes que se nombran en el curso. En masas simples se agrega después de la autolisis. Los porcentajes más comunes son de 1,6% a 2% con respecto al peso de la harina, es decir cada un kg de harina usaremos 16gr a 20gr de sal. Podemos usar sal marina, sal rosada, sal de roca o sal comercial.
- 3) **Fermentación en Bloque:** La fermentación en bloque es la primera que sufre la masa antes del formado. En las masas simples la fermentación en bloque es la más importante y la que más aporta al entramado final de la miga, pero en las masas enriquecidas la más importante es la próxima, la fermentación final. Si queremos hacer buenas hogazas de verdad, la fermentación en bloque es súper importante, es la que luego permitirá que obtengamos migas abiertas y alveoladas.

Tiempo estimado: de 4 a 16hs dependiendo el frío y la estación del año en la que estemos

Se hace a temperatura ambiente sin retardar en heladera, ni acelerar acercando nuestros panes a una fuente de calor.

-
- 4) **Fermentación individual:** se llama individual por que en esta etapa los panes ya están cortados y formados y reposando en sus fuentes o moldes de manera individual. Es la fermentación final y en el caso de las masas enriquecidas es la más importante.

Tiempo estimado: de 2hs a 24hs dependiendo si se hace directa (temperatura ambiente) o retardada (en la heladera)

Puede extenderse hasta los 7 días en la heladera, más abajo les dejaré una foto de un pan que horneamos luego de haber fermentado 7 días seguidos. Esos panes son de muy alta digestibilidad, pero más ácidos y con migas más imperfectas.



Miga incorrecta, compactada e imperfecta con una fermentación súper larga que incluso es demasiada pero súper liviano para el intestino.