



SOMOSALVAJES

PANADERIA INTEGRAL CON MASA MADRE

Panes nutritivos de fermentacion natural.

En este curso vamos a aprender a hacer panes integrales y nutritivos con distintos tipos de harina y con sabores variados, aireados y esonjosos

El pan integral

Los panes integrales naturalmente están enriquecidos en densidad nutricional y en sabor gracias a la fermentación. Nadie puede negar que son mas nutritivos y mas beneficiosos para el cuerpo que un pan de harina blanca, sin embargo, esto es solo y unicamente si éste ha sido fermentado con masa madre ya que esta convierte los antinutrientes, sustancias nocivas y proteínas difíciles de digerir, en moléculas aceptables para el organismo. Lo veremos mas a fondo en la teoría

Tipos de harina integral

Cualquier polvo proveniente de un alimento se puede considerar harina. Y si la molienda se hace con el producto entero se llama Integral .

Por lo tanto un polvo de almendras es una harina de almendras, y si ésta se encontraba con su cascara entonces sera harina de almendras integral.

Asi que dividiremos estas harinas por funcionalidad y características en dos grandes grupos: Harinas panificables y harinas no panificables.

Las harinas panificables son el trigo y el centeno. El centeno puede ser blanco o integral y ambos se consideran una harina integral por su alto porcentaje en fibra y menor porcentaje en hidratos. Se llama “harina panificable” a las harinas con gluten. Recomendamos siempre usar una parte de harina panificable y utilizar harinas no panificables solo para enriquecer o si las usamos en su totalidad tiene que ser con métodos de panificación sin gluten específicos

En las harinas no panificables podemos encontrar todo tipo de harinas proteicas como de almendras, nueces, trigo sarraceno (pariente de la quinoa), quinoa,, etc y harinas de semillas como lino, amaranto, chia.

Tambien se encuentra la avena, el teff y el harina de arroz integral.

Enzimas

Las enzimas son proteínas que catalizan las reacciones bioquímicas. En el caso del pan lo que hacen es incentivar a que los procesos fermentativos de la masa madre sucedan mas rapido y mejor.

Lo que hacen en el pan es cortar los azucares grandes en unidades mas pequeñas para que las levaduras tengan alimento mas facil. Es similar a lo que pasa en la boca cuando masticamos el pan, mientras mas se mastica, de mas fácil digestión sera luego gracias a las enzimas amilasas que se encuentran en la saliva, que rompen el almidon antes de que llegue al estomago.

La calidad enzimatica de una harina es la semilla para una buena fermentacion. Las enzimas son mas complejas que las levaduras, los prefermentos y otros ingredientes asociados a la fermentacion. La cantidad de enzimas en la harina integral es una de las razones por la cual hornear pan 100% integral es muy distinto a hornear pan de harina blanca. Estas moléculas pueden modificar el sabor del pan y como se siente en la boca, tambien como es desdoblado y metabolizado por el cuerpo despues de comerlo.

Para un nivel comercial o profesional seria muy util hacer blends (mezclas) de harinas con una carga pequeña de harina alta en enzimas para obtener un resultados de texturas diferentes y sabores unicos que ademas seran irrepetibles por otros panaderos.

Granos ancestrales

Hablamos de cereales antiguos, que no han sido modificados. Que mantienen propiedades nutricionales distintas que los granos actuales que han sido adaptados para tener mayor contenido de gluten y de almidon. Éstas propiedades tambien quieren decir que las reglas de panificacion van a ser distintas, tendremos panes que no se benefician de bajas hidrataciones (es decir hacer muy secas las masas), ni de grandes cantidades de materia grasa (usar grasa, manteca o aceite en exceso). Como tienen menos gluten funcionan muy bien para pasteleria, pero esa ya es otra historia.

Que estos granos como el Kamut, la espelta o la escanda, sean bajos en gluten e incluso disminuya aun mas su cantidad con la fermentacion con masa madre no quiere decir que sean aptos para el consumo en una persona celiaca. En algunos paises esta permitido comercializarlos como sin tacc, pero en realidad no lo son.

Masa Madre

Una masa madre demora entre 3 a 7 días aproximadamente en hacerse y eso depende de la temperatura que tengamos y también de la calidad de harinas que usemos. Recomendando siempre usar orgánicas o agroecológicas.

Día 1: La mejor harina para comenzar nuestra masa madre es el centeno ya que es muy activo microbiológicamente.

Colocaremos en un frasco de vidrio 50gr de harina y 40 gr o ml de agua.

Mezclamos bien y dejamos en el espacio más cálido de la casa (si es invierno) y sino cualquier lugar en verano.

Día 2: Mezclar 50gr de harina y aprox 40/50ml de agua, la masa nos tiene que quedar súper espesa, como para dar vuelta el frasco y que no caiga, eso es muy importante.

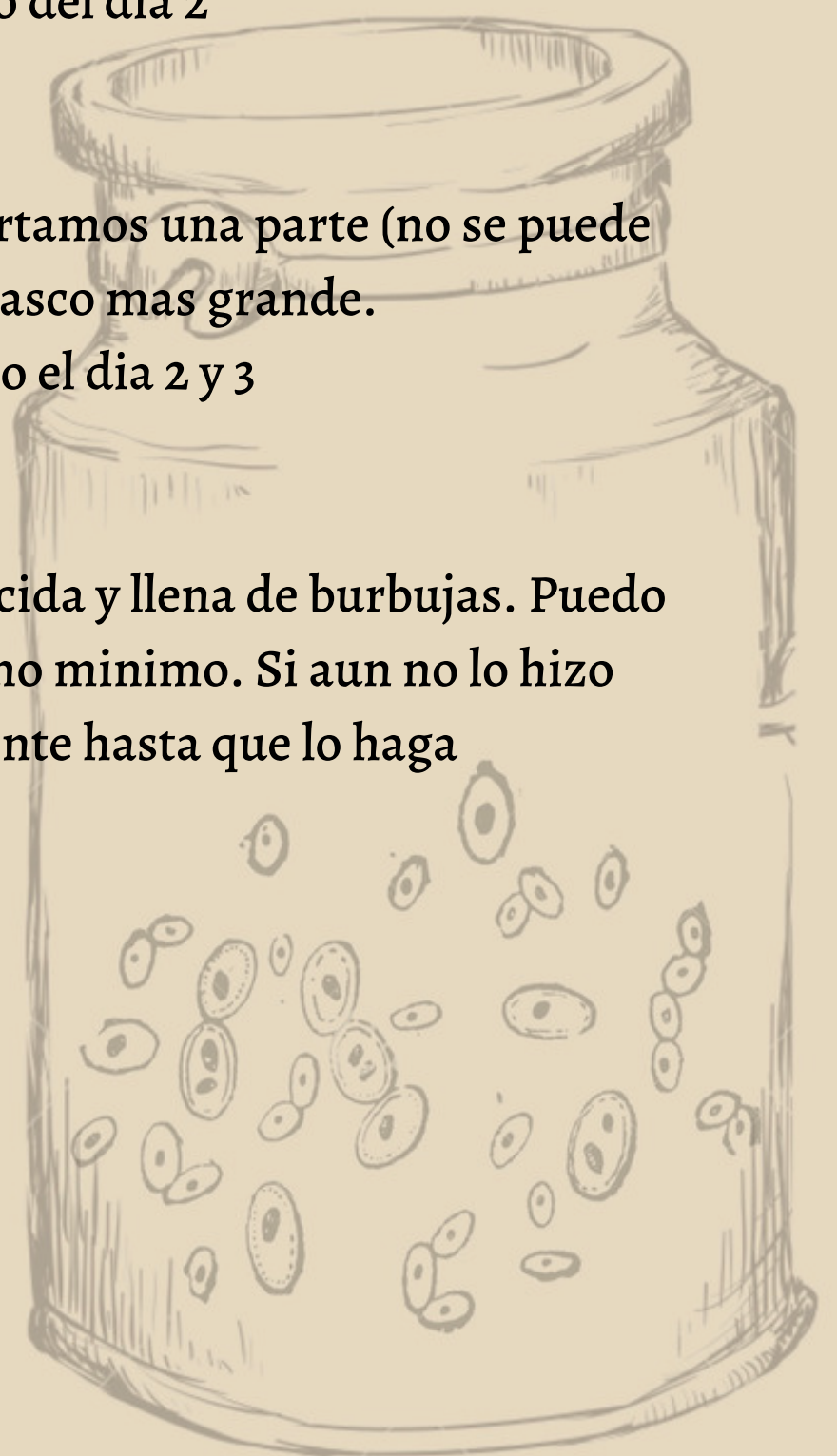
Tapar y reposar hasta el día siguiente

Día 3: Repetir el proceso del día 2

Día 4: Si el frasco ya nos quedó chico descartamos una parte (no se puede usar aún) o la movemos a un frasco más grande.

Ahora alimentamos como el día 2 y 3

Día 5: Casi seguro que este día está toda crecida y llena de burbujas. Puedo usarla cuando ella duplica su tamaño como mínimo. Si aún no lo hizo seguimos alimentando normalmente hasta que lo haga



Pan de Centeno sin Amasado

360gr de harina de centeno
390ml de agua
300gr de masa madre blanca
12 gr de sal
2 cucharadas soperas de miel
50gr de semillas de girasol
1 puñado de pasas de uva sin semillas

La Masa Madre para este pan tiene que estar en su pico maximo de actividad. Lo mejor es alimentarla la noche anterior y comenzar nuestro pan en la mañana.

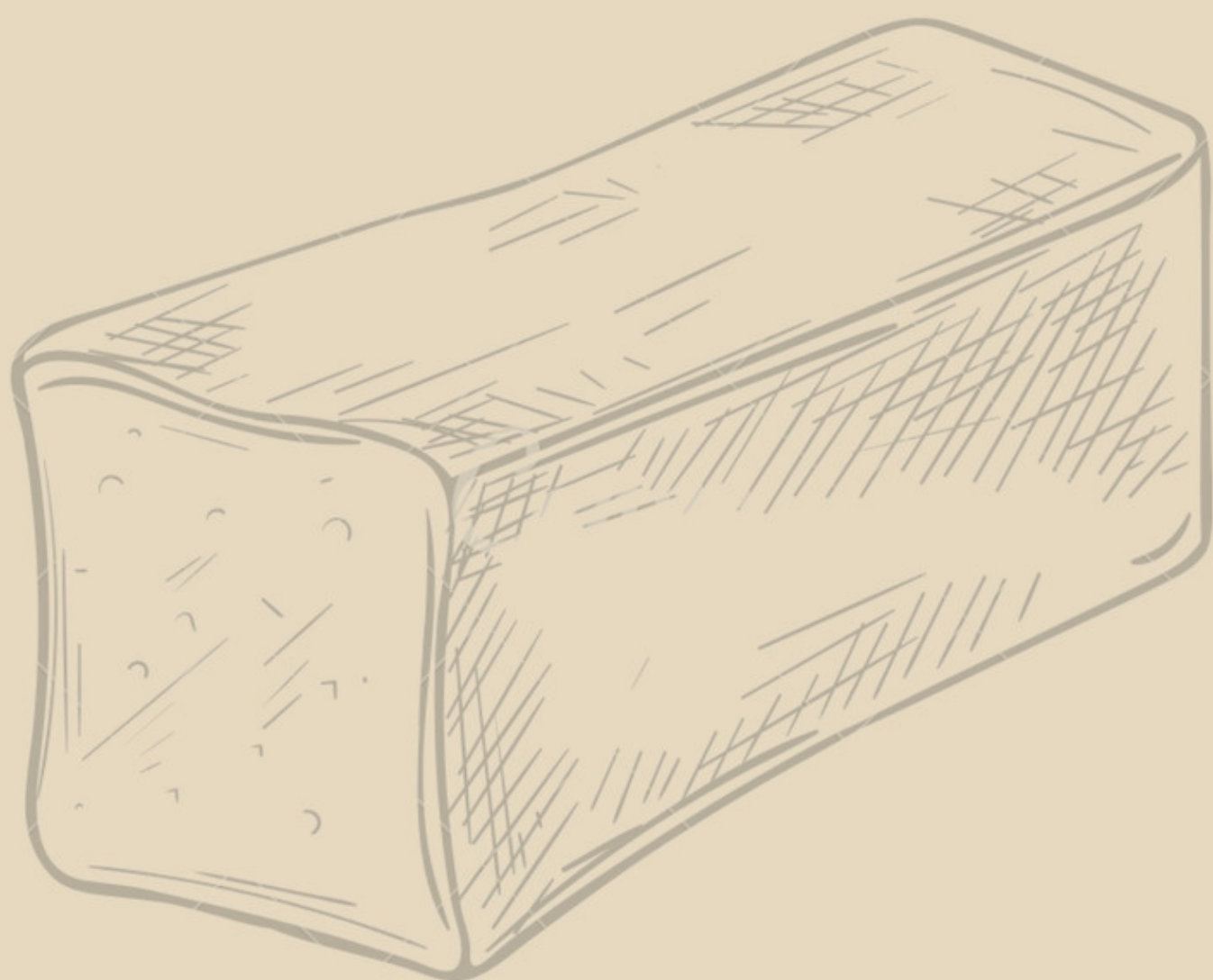
Colocar la masa madre en un bowl y diluirla en el agua junto con la miel. Incorporar la harina y la sal. Unir bien la masa mezclando de manera circular.

Incorporar las semillas y las pasas y pasar la mezcla a un molde enmantecado y enharinado

Espolvorear una fina capa de harina para que luego se haga un craquelado tipico para estos panes.

Cuando haya duplicado como minimo su tamaño (puede demorar en invierno unas 6 a 8hs y en verano 4hs aprox) llevar a horno fuerte por 40 minutos.

Cocinarlo un poco de mas para asegurarnos que quede bien cocinado por dentro



Trenza multisemillas

300gr de harina integral
200gr de masa madre
300gr de harina 000 no blanqueada
50gr de miel
60gr de manteca
1 yema
400gr de agua (aproximadamente)
10gr de sal
Semillas activadas

Unir los ingredientes con excepcion a la manteca y la yema.
Reposar la masa 30 minutos para que se hidrate correctamente el harina.

Amasar por 15 minutos sobre mesada o por 10 minutos en amasadora. Dividir la manteca pomada mezclada con la yema en tres partes e incorporarlas a la masa en tandas. No agregar la tanda siguiente hasta que haya tomado bien la manteca anterior

Amasar en total aproximadamente 40 minutos a mano o 20 minutos con amasadora.

Formar una trenza, pincelar con manteca derretida o huevo batido y leudar en molde o sobre una fuente de horno por aproximadamente 8 a 10hs.
Antes de llevar a horno pincelar la superficie con huevo batido o manteca derretida y espolvorear semillas secas .

Hornear a fuego bajo por 30 minutos o hasta que se dore muy bien.
No cortar caliente



Pan de Espelta y miel

100gr de masa madre (si es blanca mejor)

600 gr de harina integral de espelta

370ml de agua

10gr de sal

Una cucharada de azucar mascabo

dos cucharadas colmadas de miel

Mezclar la harina, el agua, la miel, el azúcar y la masa madre.
Reposar para hacer autólisis por 40 minutos y agregar la sal con
20 ml del agua restantes

Amasar con ganas por 10 minutos o con amasadora por 5
minutos.

Reposar la masa por 10 minutos y luego hacer plegados, 4 en
total.

Reposar la masa y repetir los 4 plegados.

Reposar la masa por 10 minutos y repetir los plegados.

Dejar crecer la masa por al menos 3 hs y como máximo 6 hs y por
último armar los panes en forma de cilindro antes de llevarlos al
molde, que debe estar previamente enmantecado y enharinado.
Leudar por 4 a 10hs mas y hornear a fuego fuerte por 40 minutos
con una fuente de vapor en el horno.

El vapor es logrado colocando una fuente con agua hirviendo
dentro del horno mientras el pan se cocina, entonces el vapor del
agua en ebullición llena el espacio y permite obtener una corteza
mas crocante en el pan.

Si tu preferencia para este pan es una corteza blandita entonces
no utilices vapor.

Cortar frio

Molde rustico con nueces

700 gr de harina integral

550ml de agua

100gr de nueces molidas

15gr de sal

2 cucharadas de azúcar

150gr de masa madre

Diluir la masa madre en el agua y agregar la harina.

dejar reposar por 40 minutos y agregar la sal con el polvo de nueces

haciendo plegados para incorporarlos

hacer 5 plegados en total con una separación de 20 a 40 min entre cada uno.

reposar la masa hasta que duplique su tamaño y sin desgacificar volcar en

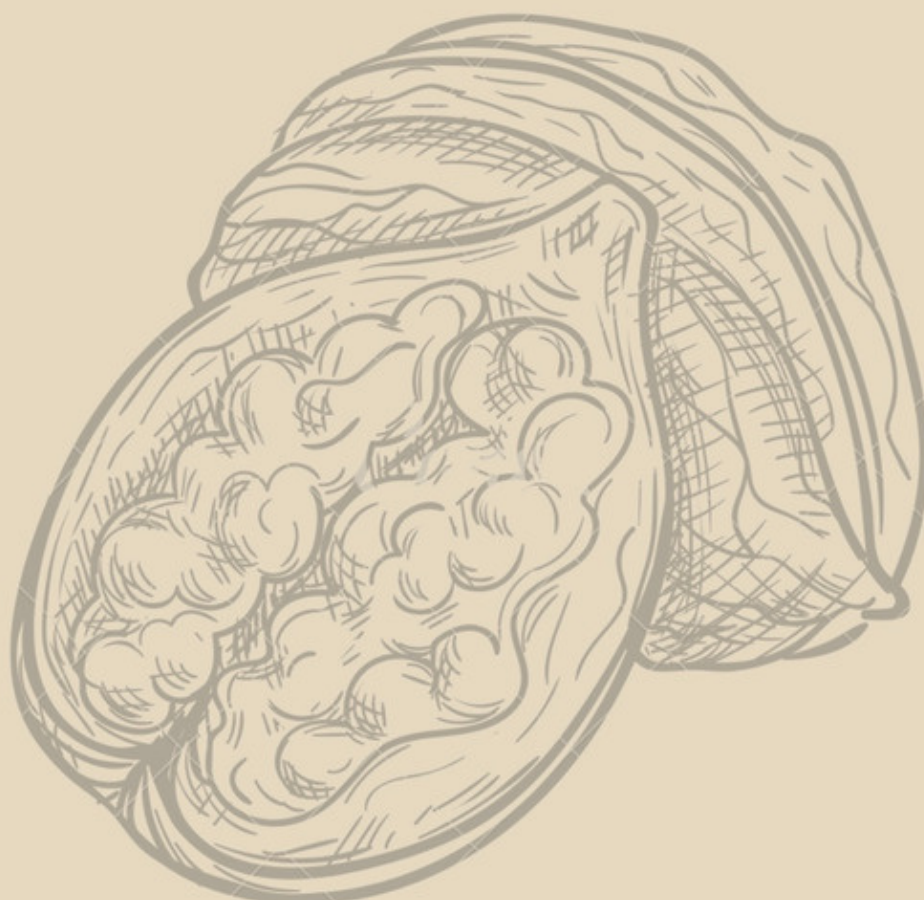
la mesada para armar los panes

Cortar los panes y enrollarlos como un cilindro sin perder gas.

Con el método del bañado hacer una costra de nueces molidas

Colocarlos en un molde enharinado y enmantecado y leudar hasta que

duplique su volumen. Hornear por 40 minutos a fuego fuerte



Molde esponjoso

100% integral con leche y miel

Ingredientes:

200gr de masa madre
900gr de harina integral
600ml de leche
2 cucharadas soperas de miel
80gr de manteca pomada
20gr de sal
1 cucharada sopera de azucar

Unir todos los ingredientes de golpe (menos la manteca) y dejar reposar la masa por 40 min / 1hs para hacer autolisis

Amasar energicamente por 10 minutos y agregar la manteca en 3 tandas. Por cada tanda amasar hasta que absorba completamente y recién agregar la tanda siguiente.

Amasar un total aproximado de 30 /40 minutos la masa si se hace a mano.

En amasadora el amasado total es de aproximadamente 15 minutos en velocidad media.

Reposar la masa en el bowl por al menos 2 hs a 3hs

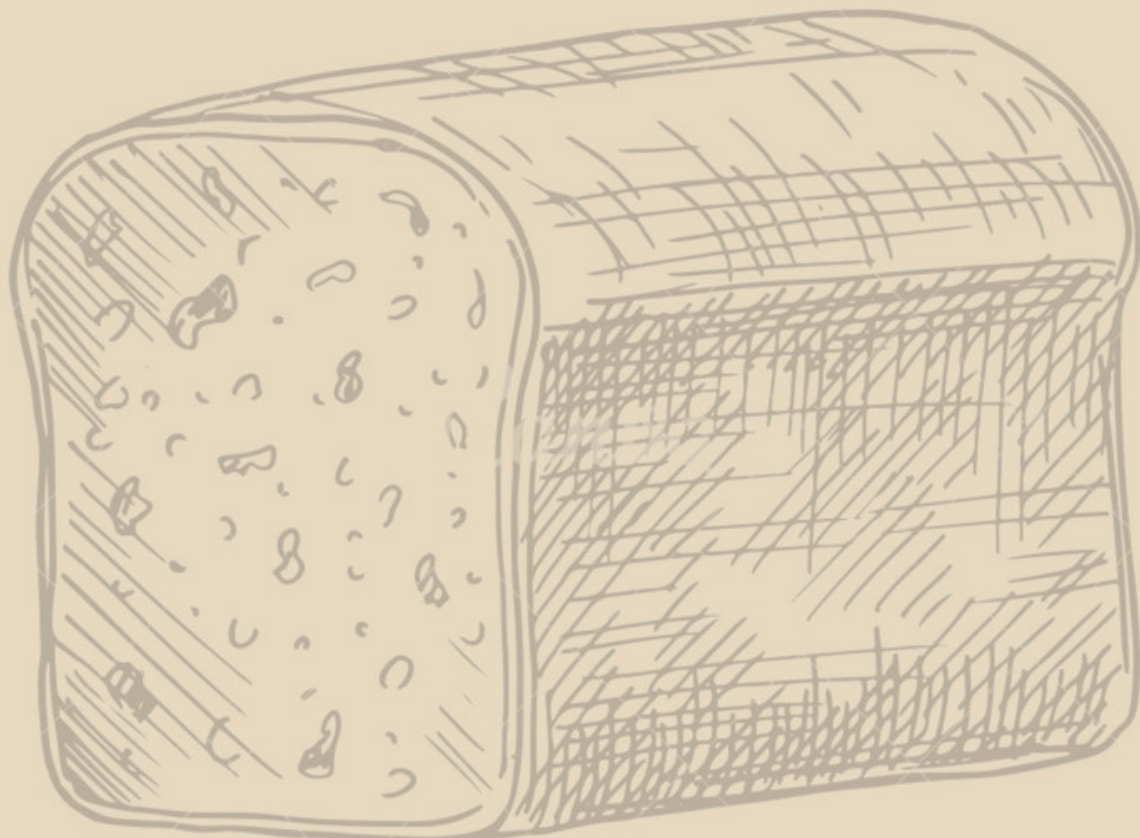
En una mesada formar los panes haciendo cilindros sin desgacificar.

Reposar 10 minutos y enrollar en forma de cilindros pero en la dirección contraria como se muestra en los videos de clase.

Colocar en moldes y dejar leudar tapado a temperatura ambiente por aproximadamente 6 hs a 12hs dependiendo en la estación del año que estemos.

Hornear a fuego bajo por 40 minutos

No cortar en caliente



Crackers de Espelta

3 tazas de harina de espelta (se puede sustituir por otra harina)

1 cucharada de sal

1 taza de yogurt casero (si no tenes yogurt casero y compras el comercial de super usa el potecito en el que viene como "la taza") sin embargo siempre es mejor el casero!

1/2 taza de manteca pomada

Unir todos los ingredientes y amasar a mano hasta formar una bolsa lisa.. Colocar en el bowl, tapar con papel film o un repasador y dejar reposar toda la noche (o entre 10 y 12hs). Una vez pasado este tiempo extender la masa con un palo de amasar sobre mesada y cortar con un cortador circular las crackers. Opcional: Pincelear a superficie de cada cracker con un poco de manteca derretida o ghee.

Colocarlas sobre una placa bien bien enmantecada o engfrasada con grasa de vaca o cerdo.

Precalentar a fuego maximo (250gr) el horno por 15 minutos y cocinar las crackers hasta que se doren y luego retirarlas. Puede demorar entre 6 y 9 minutos pero depende de tu horno asi que no las pierdas de vista.

Colocarlas en una parilla para que se enfrien bien y luego guardarlas en un frasco de vidrio por varios dias.

Muffins de Trigo sarraceno y datiles

100 gr de manteca
200 gr de azucar mascabo
100ml de leche animal o vegetal
3 huevos
Escencia de vainilla
50gr de masa madre integral
300 gr de harina trigo sarraceno, kamut o centeno
100 gr de datiles

Batir la manteca pomada y el azucar de mascabo hasta que se vuelva un estilo de crema. No se cremara del todo ya que el azucar de mascabo tiene propiedades distintas a la blanca

Incorporamos los huevos de a uno y mezclamos.

Agregar la esencia de vainilla, la masa madre y los datiles picaditos
Sumar la leche y sin revolver agregar el harina de golpe. Unir la masa y dejarla reposar a temperatura ambiente por 4 hs o en heladera por 8 hs o mas.

Hornear a fuego medio dentro de moldes de magdalenas por 20 minutos o hasta que esten cocidos



Pan tierno de yemas y semillas de amapola

300gr de harina integral
200gr de harina blanca para pan de 10% proteína o más
300/350ml de leche de cabra o de vaca
6 yemas
10gr de sal
50gr de manteca pomada
100 de semillas de amapola
70gr de masa madre
50 gr de azúcar mascabo

Diluir la masa madre en el agua y agregar todos los ingredientes menos las yemas y la manteca. Dejar reposar la masa por 20 minutos

Amasar vigorosamente por 30 minutos a mano o 15 minutos en amasadora y agregar las yemas de a 3, cuando se hayan incorporado seguir por la manteca pomada, que agregaremos en dos partes.

Amasar hasta lograr la malla de gluten

reposar la masa dos horas a temperatura ambiente y armar panes redonditos que pondremos en una fuente enmantecada y enharinada

Tienen que estar cerca unos con otros para mantener la humedad.

Pincelear con yemas batidas con leche y azúcar

Fermentar hasta que dupliquen su tamaño y volver a pincelear con el batido de yemas antes de decorar con más semillas de amapola.

Hormear 30/40 min a fuego bajo 160/180 grados

Guardarlos en una bolsita para que no pierdan la humedad o frizar tibios



Palmeritas Integrales

Masa:

200gr de harina de espelta

300gr de harina blanca

50gr de azúcar de mascabo o azúcar rubia

70gr de masa madre activa

130ml de agua

130ml de leche

12gr de sal

Azúcar blanca o rubia para espolvorear

Empaste:

300gr de manteca

Las Palmeritas integrales son muy simples de hacer, ya que no esperamos un hojaldre 100% perfecto.

Primero unimos los ingredientes para formar la masa, la cual amasaremos muy poco, solo unos minutos hasta integrar todo.

Cubriremos con film o la pondremos en un recipiente y dejaremos reposar de 8 a 13hs en la heladera

Con la manteca armaremos un cuadrado de aprox 18cm x 18cm, no tiene que ser perfecto, pero nos sirve de guía. Refrigeramos toda la noche.

En la mañana siguiente comenzaremos el hojaldre, estirando la masa lo suficiente como para hacer el primer cierre, colocando la manteca en el centro y luego envolviéndola como sobre. Refrigeramos por 1 hora

Haremos un segundo laminado como vemos en el video, estirando la masa y plegándola sobre si una vez. Refrigeramos 1 hora

Repetiremos el proceso haciendo un último laminado. Refrigeramos 1 hora

Estiramos la masa en la mesada dejándola de medio cm de espesor y cubriremos con abundante azúcar. Enrollaremos la masa desde un extremo a la mitad por ambos lados y envolveremos con el plástico. Llevamos al freezer por 1 hora.

Cortamos las Palmeritas rebozando uno de sus lados en azúcar y colocándolas bien separadas en una fuente de horno.

Horneamos 10 minutos de un lado y 5 del otro (o hasta que estén doradas) a fuego fuerte 200/250 grados

Retiramos de la fuente inmediatamente salen del horno, antes que el azúcar cristalice y se queden pegadas.

Hay que esperar que estén frías y crocantes antes de disfrutarlas!