

**SOMOSALVAJES**



# RECETARIO: PANADERÍA NATURAL CON MASA MADRE



# Tips panaderos imprescindibles

Los panes comerciales tienen de 20 a 80 ingredientes en su información de empaque, ninguno de ellos necesario ya que solo necesitamos 3 componentes principales a la hora de crear un pan.

- Harina
- Líquidos o enriquecedores
- Agente leudante

## 1. Harinas y cómo usarlas

¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de cambiar las harinas de las recetas? Muchas cosas. En primer lugar no todas las harinas son iguales, en éste curso nos centramos en técnicas para usar harinas blancas, así que hacer alguno de estos panes con harinas integrales nos daría como resultado un producto diferente. No es que no podamos hacerlos, claro que si! La idea del curso es que tengas las herramientas para experimentar así que lo que hay que tener en cuenta a la hora de hacer cambios en las harinas de las recetas es:

- La hidratación dejará de ser la misma que en la receta original, por ejemplo: Si usamos una harina de poca fuerza en una receta que requiere harinas muy fuertes y proteicas deberemos disminuir el grado de hidratación o enriquecimiento de la receta, es decir, deberemos usar menos huevos, menos manteca, menos azúcar, etc. Si usamos harina integral sustituyendo parte de la harina blanca entonces necesitaremos mayor hidratación y agregaremos a la receta más agua o leche.
- No es recomendable hacer los brioche del recetario con harinas integrales
- Para cuidar nuestro gluten (que la masa madre ira degradando a medida que las horas pasen) debemos hacer autólisis cortas si tenemos harinas débiles.

Luego de nuestra masa madre, la harina es el ingrediente principal que conforma el 50% al 80% del peso de ingredientes finales.

## 2. Líquidos y enriquecedores de la masa

No es lo mismo la hidratación que carga una masa que los enriquecimientos que carga el nervio de la masa. Los panes simples están caracterizados por ser bajos en enriquecedores pero altos en hidratación, en cambio las masas cargadas tienen pocos o nada de líquidos como leche y agua pero muchos huevos, manteca y azúcar.

¿Qué quiere decir todo esto?

Que nunca debemos intercambiar este tipo de ingredientes por otros, no es lo mismo agregar un huevo de 50gr que 50gr o ml de agua. No es lo mismo 50gr de manteca que 50gr leche tampoco.



## **Azúcares**

Podemos agregar a nuestras masas miel o azúcar (2% a 3% del peso en masas saladas) como una fuente extra de azúcar disponible para fermentar.

La harina de trigo solo contiene pocas cantidades de maltosa y glucosa desdobladas y aunque las levaduras tengan enzimas invertasas y maltasas que luego podrán convertir esos azúcares en azúcares fermentables la disponibilidad de éstos al principio será más limitada.

En las masas dulces podemos agregar azúcares en mayores porcentajes y serán considerados como agregado de “líquidos” aunque realmente no lo sean.

## **Grasa**

La adición de grasas aporta humedad, elasticidad y también vuelven la masa más blanda y menos crocante.

En nuestras hogazas por ejemplo, no sería bueno aportar grasas ya que los alvéolos del pan se cerrarían un poco más y no lograríamos una corteza crocante.

## **Enzimas**

Otra manera de aumentar la cantidad de azúcares son las enzimas. No son azúcares sino que tienen la capacidad de desdoblarlos catalizando reacciones de hidrólisis.

Las harinas blancas procesadas son pobres en enzimas pero la masa madre está llena de ellas y si agregamos un poquitito de harina integral al pan también las estaremos aumentando.

Muchos panaderos agregan malta al pan por eso, por que la malta viva está cargada de enzimas, pero en éste curso nosotros no la usaremos y poco la recomendamos ya que cuando uno trabaja con masa madre no es 100% necesaria y un mal cálculo de la malta que agregamos podría arruinar por completo nuestro pan haciendo que no crezca casi nada.

Las enzimas no solo pueden aumentar la concentración de azúcares fermentables totales en la masa hidrolizando amilosa y amilopectina en maltosa sino que además mejoran las propiedades finales del pan y le permiten fermentar mejor a la masa madre.

Para enzimatisar más nuestras masas con masa madre recomendamos:

- Usar unas cucharadas de harina integral (trigo o centeno)
- Realizar autólisis
- Agregar fermentos como yogurt, kefir o jugo de frutas fermentado
- Agregar frutas deshidratadas
- Usar miel cruda



### 3. Agente leudante: La masa madre

La masa madre es el ingrediente más importante de nuestros panes, incluso más que nuestras harinas! Sin una masa madre que funcione bien no podremos tener panes que crezcan bien o que tengan buen sabor.

#### Tips para obtener panes deliciosos y sin excesiva acidez:

- La masa madre debe ser alimentada con mucho más volumen de harina que su propio volumen, es decir, si tenemos dos cucharadas de masa madre, tenemos que usar al menos 4 o 6 cucharadas de harina. Debemos descartar diariamente el exceso de masa madre o usarlos para recetas con descartes, pero nunca ir acumulando demasiada, de lo contrario nuestros panes saldrán ácidos.
- Las harinas integrales pueden contribuir a la acidez de nuestros panes, si una receta es de harina blanca y la hacemos 100% integral es de esperar que la acidez sea mayor. Las recetas con panes integrales tienden a ser de fermentación más corta, autólisis distintas y con agregado casi obligatorio de un poquito de azúcar o miel.
- La masa madre tiene que estar en el pico de actividad al hacer nuestro pan. NUNCA hagamos el método tan famoso de la masa madre que flota para saber si podemos hacer un pan. Si flota no flota no quiere decir que esté en buen estado para hacer pan. Lo mejor para reconocer la actividad es ver que haya duplicado su tamaño original.
- Sobre fermentar los panes también puede generar acidez, con la experiencia aprenderás a notar cuando ha fermentado lo suficiente.
- Si acercamos nuestros panes al calor para apresurar la fermentación la masa se pondrá muy ácida y además se arruinara la miga del pan. No podemos acercarlos al horno encendido, a la estufa, al calor de la heladera o a NINGUNA fuente de calor directa. Si podemos aumentar la temperatura de una habitación pero que dicha fuente de calor no esté cerca de nuestro pan, menos si nuestras harinas son débiles.

#### Tips para que nuestros panes crezcan en todo su esplendor

- Paciencia. No, no estoy bromeando. Paciencia es el primer tip que voy a poner en ésta lista porque en todos los años que llevo enseñando es la razón más común de errores panaderos. Paciencia!
- Una buena fermentación en bloque. Imaginemos la fermentación total de nuestro pan como subir una montaña, la fermentación en bloque seria ese puesto de reposo que nos recarga de energia justo cuando estamos por llegar a la cima. La fermentación en bloque es donde la masa madre se ha reproducido lo suficiente para hacer una fermentación final.
- Exceso o falta de hidratación en la masa hará que tus panes no salgan como esperabas. Las recetas que encontrarás aquí pueden necesitar que regules la cantidad de agua según las harinas que consigas en tu país, no te preocupes si la primera vez notas que necesitan un leve ajuste!



**SOMOSALVAJES**



# Panes de Fermentación Natural

Una panadería que nos regresa a los sabores  
más tradicionales, originales y equilibrados.  
Llenos de ingredientes deliciosos y texturas  
dignas de cualquier panadería de categoría.





# Pan de Campo Argentino

## Ingredientes

- Harina de pan 6 tazas
- Agua 2 tazas
- Grasa de cerdo o vaca 3/4 de taza
- Masa madre 1 taza
- Sal 1 cucharada

**Nota:** Normalmente comienzo este pan alrededor de las 8pm en invierno, lo dejo toda la noche leudando y lo horneo temprano. En verano crece muy rapido, asi que lo comienzo a la mañana y estoy horneando a la tarde. Alimento la masa madre al mediodía para hacer el pan a la noche si es invierno, y en verano la refresco justo antes de dormir, para que al despertar este en el pico de actividad

## Procedimiento

1. Mezclar el agua y la masa madre. El agua tiene que estar a temperatura ambiente, como sale del grifo.
2. Agregar la harina, la sal y la grasa y unir bien hasta formar una masa.
3. Reposar por 60 minutos (paciencia! Es para que luego sea mas eficiente el amasado)
4. Amasar por 15 minutos sobre la mesada hasta que la masa esté lisa y elástica.
5. Armar un bollo y dejarlo fermentar a sobre una placa enmantecada para horno hasta que duplique su tamaño.
6. En invierno : lo dejo a temperatura ambiente toda la noche y tarda aproximadamente 12 horas.
7. En verano : como hace calor será la mitad, pero para retrasar la fermentación podemos dejarlo 4 horas en la heladera y dos horas más a temperatura ambiente (o hasta que duplique su tamaño).
8. Antes de llevar al horno haremos un corte en la superficie en forma de cruz o doble cruz para que se abra mejor durante la cocci3n.
9. Hornear a 250 grados por 40 minutos o hasta que este dorado.
10. Si queremos congelar las rodajas podemos frizarlas tibias.



# Focaccia Italiana

## Ingredientes

- 500gr de harina (para pan, en lo posible alta en proteínas y como mínimo de 10gr de proteínas)
- 380ml/ 400ml de agua (agregar de a poco según la fuerza de la harina será más o menos)
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 120gr de masa madre
- 12 gr de sal

**Nota:** Para comenzar la focaccia alimento la masa madre alrededor de las 15pm y comienzo la masa cuando hago la cena, a las 22.30hs. La dejo fermentando en bloque durante la noche y en la mañana la pongo en la fuente, espero un poco más y la horneo para que este caliente para el almuerzo. Si estamos en verano hago la fermentacion en bloque en nuestro cuarto con aire acondicionado para que se retrase o simplemente pongo la masa en la heladera y al día siguiente la saco temprano, espero que fermente lo suficiente en bloque y sigo con los pasos normales.

## Procedimiento

1. Unir la harina, el agua (reservando 20ml) y la masa madre. Realizar autólisis por 40 minutos en verano y por 1hs en invierno.
2. Agregar la sal con el agua restante y plegar la masa. Reposar por 30/45 minutos
3. Agregar parte del aceite de oliva y plegar la masa con las manos con aceite. Reposar por 30/45 minutos
4. Agregar otra parte del aceite de oliva y plegar muy bien, generando tensión. Reposar por 30/45 minutos
5. Agregar la última parte del aceite y plegar. Luego de cada plegado deberemos cubrir la masa para que no se seque.
6. Fermentar en bloque hasta que crezca casi duplicando su tamaño.
7. Extender en una fuente enaceitada con un buen aceite de oliva virgen extra. Fermentar la masa hasta que podamos ver alvéolos y gasificación evidente. Mientras tanto calentar el horno a 250 grados (al máximo)
8. Colocar los toppings de la masa como ajos confitados, romero fresco, cherrys maduros, queso azul, cebolla morada y todas las deliciosas variantes que se nos puedan ocurrir.
9. Hundir los dedos en la masa con cuidado y llevarla rápidamente al horno, cerca de la base. Cocinar hasta que este dorada y crocante por encima por aproximadamente 40 minutos.

# Molde de Avena y Miel

## Ingredientes

### Porridge:

- 50gr de avena tradicional
- 250gr de agua

### Masa:

- 280gr de harina de pan alta en proteínas
- 55gr de agua
- 50gr de miel pura
- Todo nuestro porridge de avena
- 80gr de masa madre
- 5 gr de sal
- 30gr de manteca
- Un poco más de avena rústica para rebozar el pan.

**Nota:** Alimentamos la masa madre la noche anterior a hacer este pan, también hacemos el porridge al mismo tiempo. A la mañana siguiente comenzamos la masa y estamos horneándolo siempre a la tarde en verano o a la noche en invierno.



## Procedimiento

1. En un bowl colocar la avena y volcar el agua hirviendo sobre ella. Reservar tapada hasta la mañana siguiente.
2. Unir el agua, harina, porridge y la masa madre en un bowl, reposar para que haga autólisis por al menos 40 minutos.
3. Agregar la sal y la miel juntas. Amasar energéticamente por 10 minutos.
4. Reposar por 15 minutos
5. Agregar la manteca que debe estar pomada, es decir, blandita a temperatura ambiente (nunca derretida) y amasar por 10/ 15 minutos más hasta incorporarla por completo y formar la malla de gluten, si necesitamos más tiempo de amasado podemos extendernos más, haciendo un pequeño reposo en el medio.
6. Cubrimos el bowl de la masa y dejamos que fermente en bloque hasta que crezca un 30% de su tamaño o el bowl deje ver alveolos en la masa, no debe fermentar demasiado. Pueden hacer este pan en un bowl de vidrio para reconocer mejor el punto como se ve en el video del curso.
7. Formar el pan de molde tensionando los costados y enrollando el cilindro rápidamente con la mesada y las manos enmantecadas.
8. Rebozamos el pan en avena arrollada tradicional (método de bañado) y lo colocamos en el molde para su fermentación final. Debe crecer duplicando su volumen, aproximadamente tardará unas 6 horas a 20/23 grados si hace más frío tardará más y si está más caliente tardará menos.
9. Hornear a horno medio (200 grados) por 35 minutos o hasta que esté completamente dorado. Esperar a que se enfríe para disfrutar, es riquísimo!



# Simit (bagel turco)

## Ingredientes

### Masa:

500gr de harina de pan  
20gr de aceite de sésamo u oliva virgen  
290ml de agua  
100gr de masa madre  
10gr de sal

### Baño:

Semillas de sésamo blanco o negro sin tostar c/n  
Jarabe de malta o melaza 3 cucharadas  
Agua 9 cucharadas

### Nota:

**Alimento la masa madre a las 11 am y comienzo los Simit a las 17hs, en la noche antes de dormir ya les do forma y los baño en semillas.**

**Dejo que fermenten toda la noche dentro del horno apagado si estamos en invierno y los cocino temprano al día siguiente para que estén recién hechos al desayunar o almorzar.**

**Si hace mucho calor los dejo fermentando en la heladera toda la noche y los saco a la mañana para que terminen de crecer a temperatura ambiente antes de hornearlos alrededor del mediodía.**

## Procedimiento

1. Ésta masa puede hacerse a mano o en amasadora, es muy fácil de hacer y lo más importante es la textura. Regula la cantidad de liquido que uses en la receta según la calidad de harina que encuentres, el resultado debe ser una masa no muy seca, para poder estirar fácilmente la masa despues y tampoco demasiado hidratada para que los panes no pierdan la forma una vez formados.
2. Unimos todos los ingredientes con excepción a la sal y el aceite. Integramos y dejamos reposar por 40 minutos.
3. Incorporamos la sal y el aceite, si es necesario un poco más de agua también, amasamos por 20 minutos hasta que la masa este completamente desarrollada.
4. Fermentamos en bloque hasta que haya duplicado su tamaño.
5. Dividimos la masa en 5 bollos de igual peso y tamaño y estiramos cada uno formando tiras de casi 1 metro de largo. Debemos estirar la masa en varias tandas para que no se desgarre.
6. Enrollamos la masa uniendo sus extremos y torzando el cuerpo formando un anillo trenzado.
7. Bañamos la masa con la mezcla de agua y melaza para luego bañarla en semillas de sésamo.
8. Colocamos la masa en una fuente para que fermente hasta duplicar su tamaño, debemos tapar los Simit para que no se sequen y fermenten bien.
9. Horneamos a fuego medio fuerte a 200grados por 30 minutos o hasta que estén dorados y crocantes por fuera, pero húmedos y esponjosos adentro.
10. Si queremos hacerlos dulces apenas salgan del horno podemos bañarlos con hilos de miel pura