

SOMOSALVAJES



Panes Integrales y Antiguos

Los panes integrales y completos son deliciosos y nutritivos. Tienen sabores complejos y sus técnicas son simples y útiles para todo tipo de panadería



Pan de espelta y miel

Ingredientes

- 100gr de masa madre (si es blanca mejor)
- 600 gr de harina integral de espelta
- 370ml de agua (puede ser 10 o 20ml más dependiendo tu harina)
- 10gr de sal
- dos cucharadas colmadas de miel

Nota: La espelta me encanta porque siempre queda deliciosa. Tiene una actividad enzimática menor y por lo general no se agria así que casi siempre agrego la masa madre al principio pero si hace mucho calor la agrego recién junto con la sal.

Procedimiento

1. Tamizar muy bien la harina de espelta
2. Unir el agua, la miel y la masa madre para hacer la autólisis. Si hace mucho calor, no agregues la masa madre, incorpórala después junto con la sal. Reserva 20 ml de agua para la sal
3. Agregar la sal con el agua de reserva
4. Comenzar a amasar puede ser a mano o en máquina. Si es a mano puedes hacerlo con plegados o sobre mesada. Éste pan es muy simple así que cualquier método está bien.
5. Tapar y dejar fermentar en bloque hasta que crezca un 30%. No debe duplicar.
6. Una vez crecido formar sobre la mesada haciendo un cilindro doble como se muestra en el video del curso.
7. Colocar en un molde enmantecado y enharinado
8. Fermentar hasta que duplique su tamaño
9. Hornear por aproximadamente 40 minutos a horno fuerte 250grados.
10. Servir con mantequilla y miel

Hogaza de centeno sin amasado

La hogaza de centeno es uno de los panes mas simples que vas a hacer. Simple rápido y sin amasado. Simple no es igual a facil! Él truco de éste pan es identificar los tiempos de fermentación correctos no solo para que salga rico, sino también para que tenga una miga apetitosa.

Las hogazas 100% centeno no sacan alveolos.

Ingredientes

- 500gr de harina de centeno
- 200gr de masa madre blanca y espesa
- 350ml de agua
- 10gr de sal

Nota: En el caso del centeno usamos la autólisis real sin masa madre al principio para que prevengamos un agriado prematuro de la masa

Procedimiento

1. Tamizar él harina de centeno muy bien y agregar agua
2. Dejar en autólisis por 20 minutos
3. Agregar la sal y la masa madre. Incorporar a la masa
4. Sin amasar dejaremos fermentar la masa por 4hs. Si hace mucho frío, serán 6 hs.
5. Formamos el pan sobre la mesada enharinada
6. Lo llevamos a la canasta con la cara irregular hacia abajo
7. Fermentamos hasta que notemos un crecimiento evidente de 2 cm.
8. Precalentaremos la olla en el horno por al menos 40 minutos, es muy importante que éste lo más caliente posible, de lo contrario la miga resultara compacta.
9. Horneamos a 250grados por 20 minutos tapado
10. Sacamos tapa y horneamos por 30 minutos más o hasta lograr el dorado deseado.
11. No cortar sin que se haya enfriado por completo.

Trenza multisemillas

Ingredientes

- 250gr de harina integral
- 200gr de masa madre blanca o integral
- 350gr de harina blanca, si es de fuerza mejor ya que es un pan tipo brioche
- 50gr de miel
- 60gr de manteca
- 1 yema
- 380/400gr de agua (aproximadamente)
- 10gr de sal
- Semillas activadas 60gr (no usar semillas mucilaginosas como lino o chia)
- Semillas secas sin tostar extra para el exterior c/n



Procedimiento

1. La noche anterior a hacer éste pan hidratarémos las semillas con agua y, opcional, una pizca de sal. Si quieres acelerar el proceso puedes hacerlo con agua caliente y solo tardarán 4 horas en estar listas.
2. Tamizar las harinas muy bien
3. Unir todos los ingredientes con excepción a la manteca y la yema.
4. Si tu harina es débil, reservar 40ml y hacer Bassinage. Agregando la primera parte del agua, reposando 10 minutos. Luego 20 ml, reposar 10 minutos y por último los 20 ml restantes.
5. Reposar la masa 30 minutos para que se hidrate correctamente la harina.
6. Amasar por 15 minutos sobre mesada o por 10 minutos en amasadora.
7. 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
8. Amasar en total aproximadamente 40 minutos a mano o 20 minutos con amasadora.
9. Fermentar en bloque hasta que la masa crezca sin que llegue a duplicar.
10. Formar una trenza con el método del curso y pincelar con manteca derretida o huevo batido
11. Leudar en molde o sobre una fuente de horno hasta que duplique su tamaño. Si hace frío suele tardar 8hs pero si hace calor puede ser mucho menos.
12. Antes de llevar a horno pincelar la superficie con huevo batido o manteca derretida y espolvorear semillas secas.
13. Hornear a fuego bajo por 30 o 40 minutos o hasta que se dore muy bien.
14. No cortar caliente

Palmeritas integrales

Ingredientes

Masa:

- 250gr de harina de espelta o integral de trigo
- 250gr de harina blanca
- 50gr de azúcar de mascabo o azúcar rubia
- 70gr de masa madre activa blanca
- 130ml de agua
- 130ml de leche
- 12gr de sal
- Azúcar blanca o rubia para espolvorear c/n
- 300gr de manteca para el empaste

Nota: El hojaldre para Palmeritas es el más simple que vas a aprender y es muy difícil no obtener increíbles resultados.

No es apto para otras preparaciones como croissant ya que no es un hojaldre perfecto y no esperamos que leude.

Procedimiento

1. Primero unimos los ingredientes para formar la masa, la cual amasaremos muy poco, solo unos minutos hasta integrar todo. Tamiza tus harinas siempre.
2. Cubriremos con film o la pondremos en un recipiente y dejaremos reposar de 8 a 13hs en la heladera
3. 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.
4. 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.
5. Refrigeramos por 1 hora
6. Haremos un segundo laminado como vemos en el video, estirando la masa y plegándola sobre si una vez.
7. Refrigeramos 1 hora
8. Repetiremos el proceso haciendo un último laminado.
9. Refrigeramos 1 hora
10. 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 film que venimos reservando desde el inicio de la receta.
11. Llevamos al freezer por 1 hora.
12. Cortamos las Palmeritas rebozando uno de sus lados en azúcar y colocándolas bien separadas en una fuente de horno previamente enmantecada
13. Horneamos 8 minutos de un lado y 5 del otro (o hasta que estén doradas) a fuego fuerte 200/250 grados
14. Retiramos de la fuente inmediatamente salen del horno, antes que el azúcar cristalice y se queden pegadas.
15. Hay que esperar que estén frías y crocantes antes de disfrutarlas! Cuando están calientes son muy blandas.

Brioche de yemas y amapolas

Ingredientes

- 300gr de harina integral
- 200gr de harina blanca en lo posible fuerte
- 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

Procedimiento

1. Tamizar muy bien las harinas
2. Diluir la masa madre en el agua y agregar todos los ingredientes menos la manteca.
3. Dejar reposar la masa por 20 minutos
4. Amasar vigorosamente por 30 minutos a mano o 15 minutos en amasadora hasta lograr la malla de gluten
5. Agregar la manteca pomada (blanda pero no derretida) en partes para que la masa vaya absorbiendo de a poco.
6. Una vez lograda reposar la masa tres horas a temperatura ambiente y armar panes redonditos que pondremos en una fuente enmantecada y enharinada
7. Tienen que estar cerca unos con otros para mantener la humedad.
8. Pincelear con yemas batidas con leche y azúcar
9. Fermentar hasta que dupliquen su tamaño y volver a pincelear con el batido de yemas antes de decorar con más semillas de amapola.
10. Hornear 30/40 min a fuego bajo 160/180 grados
11. Guardarlos en una bolsita para que no pierdan la humedad o frizar tibios pero no calientes

Molde rústico con nueces

Ingredientes

- 700 gr de harina integral
 - 550ml de agua 100gr de nueces molidas
 - 15gr de sal
 - 2 cucharadas de azúcar
 - 150gr de masa madre blanca y espesa
 - Nueces para rebozar.
- También se pueden usar avellanas

Procedimiento

1. Diluir la masa madre en el agua y agregar la harina tamizada
2. Dejar reposar por 40 minutos. Si quisieras prevenir la acidez en el pan no agregues la masa madre al principio, agrégala con la sal.
3. Agregar la sal con las nueces molidas haciendo plegados para incorporarlos
4. hacer 5 plegados en total con una separación de 20 a 40 min entre cada uno
5. reposar la masa hasta que duplique su tamaño o un poco menos que eso
6. sin desgacificar volcar en la mesada para armar los panes
7. Cortar los panes y enrollarlos como un cilindro sin perder gas. De la receta resultan dos moldes chicos o uno grande y otro pequeño.
8. Con el método del bañado hacer una costra de nueces molidas y colocar el pan en un molde enharinado y enmantecado y leudar hasta que duplique su volumen.
9. Hornear por 40 minutos a horno maximo 250 grados



Crackers integrales

Ingredientes

Relleno:

- 3 tazas de harina integral de espelta (se puede usar también harina integral común)
- 1/2 taza de ghee o mantequilla blanda
- 1 pizca de sal
- 3/4 de taza de yogurt casero
- 1/4 de taza de masa madre de descarte

Opcional:

- 1/4 de taza de semillas varias, 1/4 de taza de queso rallado o finos hilos de miel

Procedimiento

1. En un bowl mezclamos todos los ingredientes a la vez y formamos una masita húmeda pero que se puede manipular.
2. Dejamos fermentar el bowl toda la noche en la heladera tapado. Podemos dejarlo por hasta 3 días sin problema.
3. Sacamos del refri y atemperamos la masa por 2 horas.
4. Precalentamos el horno a 250 grados
5. Sobre un papel de cocina o una placa de silicona ponemos la masa de crackers y con un palo de amasar enmantecado vamos aplanando la mezcla buscando formar un rectángulo parejo. El grosor de la masa debe ser de 3 milímetros.
6. Cortamos las galletas en crudo en pequeños rectángulos con un cornet o un cuchillo.
7. Con un tenedor pincharemos cada galleta 3 veces para evitar que pierdan su forma en el horno.
8. Horneamos hasta que estén levemente doradas en la base por aproximadamente 10 minutos.
9. Esperamos que se enfríen para servir, podemos guardarla en un frasco de vidrio y dejarlas por hasta una semana.
10. También se pueden congelar