

Pan Campesino

- ☐ Un Pan con 474g de masa.
- ☐ Una masa semi rústica entre 55% y 65% de hidratación.
- ☐ Contiene azúcar y grasa.

Resultado esperado

Es un Pan semi rústico de miga suave, esponjada, con corteza marrón y crujiente.

Se utiliza azúcar para dar color y grasa para dar elasticidad y suavidad.



Origen

El Pan Campesino, country bread, pan de campo, hogaza, barra rústica, pan rústico, entre otros nombres, es un Pan de tradición y origen europeo y refleja la tradición panadera de origen casero. El Pan Campesino es la expresión de esa panadería artesanal, el sabor suele ser neutro, lo cual lo hace versátil y acompañante de diversas preparaciones. Se acompaña con jamón, embutidos en general, cremas, caldos, platos, ensaladas, quesos, entre tantos otros usos. Es típicamente rústico, con corteza crujiente, gruesa y miga jugosa y se pueden conseguir en un formato redondo o en barra. En su versión original debe durar varios días.

En Venezuela, en general, la corteza es más delgada y le damos suavidad a la corteza mediante el uso de grasa y un tono dulzón a la miga. Muchas panaderías utilizan la misma masa de la Canilla con un formato de barra más grande. (1)

Haremos dos versiones, una siguiendo la práctica usual de los panaderos que utilizan la misma masa de la Canilla y una segunda versión mejorada con el prefermento pie francés y un proceso ligeramente distinto para generar un Pan más duradero.

(1) Soy Panadero, un homenaje a los artesanos del pan en Venezuela

Tips

- ☐ Es un Pan que generalmente se realiza por método directo en un proceso de entre 4 a 5 horas. Haremos una segunda versión con método indirecto.
- ☐ Se hornea a media temperatura (220°C/430°F) por aproximadamente 25 a 35 minutos de los cuales los primeros 10 minutos se hornea con vapor.
- ☐ Está cocido cuando alcanza entre 92°C a 95°C de temperatura interior.
- ☐ Tradicionalmente en las panaderías por costo se utiliza manteca vegetal o aceite neutro. En general se puede hacer con cualquier tipo de grasa con ligeras diferencias en el resultado. Para un Pan más saludable recomendamos el uso de mantequilla.
- ☐ Si deseas un Pan con más caracter puedes utilizar cerveza. El agua de la fórmula la divides en dos y colocas la mitad de agua y la otra mitad de cerveza.
- ☐ Hay Panaderos que utilizan más grasa, hasta 10% e inclusive huevo entre 5% y 10% o leche entre 10% a 15%. La cantidad de agua se debe ajustar en base a la presencia de ingredientes que aportan hidratación como la leche, el huevo o la mantequilla.
- ☐ En lugar de azúcar e mesa puedes utilizar miel de caña o miel de abeja, el sabor será ligeramente distinto pero vale la pena.
- ☐ Si se enriquece la masa (se agrega huevo o leche), la temperatura de horneado de partida debe ser menor Entre 180°C/355°F y 200°C/390°F.
- ☐ Para una corteza más gruesa y crujiente deja el Pan más tiempo a baja temperatura (180°C/355°F) en el horno..
- ☐ Aunque no es lo usual, recomiendo al menos 6 horas de fermentación lenta en la nevera. Después de mezclar los ingredientes y obtener la malla de gluten, deja la masa fermentar una hora a temperatura ambiente y luego la metes en la nevera por al menos 6h. Luego de sacar de la nevera la dejas atemperar, divides, preformas y formas. La miga será distinta pero tendrás un Pan más saludable y con más sabor.

Masa (Método directo)

Ingredientes para la masa (1 unidad)

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panificable (12%)	100	283g
Agua	55	155g
Levadura instantánea	0.66	2g
Sal	2	6g
Azúcar	5	14g
Grasa	5	14g
Total	167.66	474g

Paso a paso panadero

Preparación

- ☐ Pesa todos los ingredientes y colócalos en envases separados.
- ☐ Asegúrate que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula.
- ☐ Asegúrate de haber pesado en la unidad gramos y de descontar el peso de los recipientes. Una falla en las medidas afecta significativamente el resultado.
- ☐ Coloca los utensilios que va a utilizar durante el proceso al alcance de la mano.

Mezcla y amasado manual

- ☐ Mezcla la harina con la levadura instantánea.
- ☐ Diluye el azúcar en el agua.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de harina y levadura.
- ☐ Coloca el agua en medio del volcán, la sal alrededor del volcán y los trozos de mantequilla en el medio.
- ☐ En el centro del volcán mezcla la harina con los líquidos hasta obtener un engrudo. Integra el resto de la harina haciendo presión para que absorba hidratación..

- ☐ Con las dos manos sigue integrando todo hasta que la mesa y las manos estén limpias.
- ☐ Amasa por dos minutos y deja reposar la masa por 10 minutos.
- ☐ Después de los 10 minutos realiza sobados con el rodillo estirando y plegando la masa sobre sí misma unas 4 a 7 veces. Dejar reposar la masa tapada por 10 minutos.
- ☐ Realiza la prueba del gluten, si todavía falta, vuelve a sobar la masa y haz reposos de 10 minutos hasta que el gluten se desarrolle.
- ☐ Usualmente con una o dos tandas de sobado es suficiente.

División

- ☐ Divide la masa en las porciones de acuerdo a la cantidad de masa preparada.

Preformado

- ☐ Realiza un preformado redondo, boleando la masa.

Descanso en mesa

- ☐ Cubre cada bola con plástico y déjala reposar 10 minutos o hasta que estén relajadas.

Formado

- ☐ Estirar cada bola con el rodillo y formar un rectángulo.
- ☐ Enrolla la masa y coloca en una bandeja engrasada.

Precalentar el horno

- ☐ Precalienta el horno a 240°C/460°F con un caldero en el piso del horno.

Maduración

- ☐ Deja los pastones reposar unas dos (2) horas y media a 180 minutos aproximadamente o hasta que se dupliquen en tamaño. El tiempo varía en base a la temperatura del día. Puede ser más o menos.

Barnices, coberturas y cortes

- ☐ Coloca agua sobre cada pastón con un aspersor.

- ☐ Realiza tres cortes en la dirección del pastón, el corte siguiente se solapa un tercio con el anterior.
- ☐ Evita los cortes de forma transversal que atraviesan el pastón de un lado a otro..

Horneado

- ☐ Reduce la temperatura del horno a 220°C/410°F.
- ☐ Introduce la bandeja en el horno.
- ☐ Coloca tres hielos en el caldero y cierra la puerta.
- ☐ Deja el vapor en el horno durante cinco (10) minutos.
- ☐ Abre el horno y con cuidado deja escapar el vapor acumulado. Reduzca la temperatura del horno a 180°C/355°F.
- ☐ Deja el Pan entre 20 a 25 minutos más o hasta que estén bien dorados y con una temperatura interna de 93°C.

Enfriamiento

- ☐ Saca la bandeja y pasa el Pan a una rejilla. Deje enfriar al menos una (1) hora.

Pan Campesino

Masa mejorada con Pie Francés

Tips

- ☐ Planifica dos días para la preparación de esta versión del Pan Campesino.
 - ☐ Día 1: Preparación del pie francés
 - ☐ Día 2: Preparación de la masa del Pan

Prefermento Pie Francés

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso (g)
Harina panadera	100	155
Agua	65	101
Levadura instantánea	0.66	1
Sal	2	3
Total	167.66%	260g

Masa

Ingredientes para la masa (1 unidad)

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso (g)
Harina panadera	100	124
Agua	65	81
Levadura instantánea	1	0.8
Sal	4	5
Mantequilla sin sal	11	13
Azúcar	11	13
Pie Francés	191	237
Total	383	474g

Paso a paso panadero

Preparación

- ☐ Pesa todos los ingredientes y colócalos en envases separados.
- ☐ Asegúrate que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula.
- ☐ Asegúrate de haber pesado en la unidad gramos y de descontar el peso de los recipientes. Una falla en las medidas afecta significativamente el resultado.
- ☐ Coloca los utensilios que va a utilizar durante el proceso al alcance de la mano.

Mezcla y amasado manual

- ☐ Mezcla la harina con la levadura instantánea.
- ☐ Diluye el azúcar en el agua.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de harina y levadura.
- ☐ Coloca el agua en medio del volcán, la sal alrededor del volcán y los trozos de mantequilla en el medio.
- ☐ En el centro del volcán mezcla la harina con los líquidos hasta obtener un engrudo. Integra el resto de la harina haciendo presión para que absorba hidratación..
- ☐ Con las dos manos sigue integrando todo hasta que la mesa y las manos estén limpias.
- ☐ Amasa por dos minutos y deja reposar la masa por 10 minutos.
- ☐ Incorpora el pie francés en trozos a la masa hasta que incorpores todo. Amasa por 2 minutos y deja la masa reposar por 10 minutos.
- ☐ Después de los 10 minutos realiza sobados con el rodillo estirando y plegando la masa sobre sí misma unas 4 a 7 veces. Dejar reposar la masa tapada por 10 minutos.
- ☐ Realiza la prueba del gluten, si todavía falta, vuelve a sobar la masa y haz reposos de 10 minutos hasta que el gluten se desarrolle.
- ☐ Usualmente con una o dos tandas de sobado es suficiente.

Fermentación en bloque y retardo

- ☐ Deja la masa tapada a temperatura ambiente por una hora.
- ☐ Lleva la masa tapada a la nevera por al menos 6h, recomendable 18h.

División

- ☐ Al sacar la masa de la nevera déjala atemperar por 15 minutos.
- ☐ Divide la masa en las porciones de acuerdo a la cantidad de masa preparada.

Preformado

- ☐ Realiza un preformado en barra.

Descanso en mesa

- ☐ Cubre cada bola con plástico y déjala reposar 30 minutos o hasta que estén relajadas.

Formado

- ☐ Estirar cada masa como en un rectángulo alargado.
- ☐ Realiza un formado en barra y coloca el pastón en una bandeja engrasada.

Precalentar el horno

- ☐ Precalienta el horno a 240°C/460°F con un caldero en el piso del horno.

Maduración

- ☐ Deja los pastones reposar 90 minutos aproximadamente o hasta que se dupliquen en tamaño. El tiempo varía en base a la temperatura del día. Puede ser más o menos.

Barnices, coberturas y cortes

- ☐ Coloca agua sobre cada pastón con un aspersor.
- ☐ Realiza tres cortes en la dirección del pastón, el corte siguiente se solapa un tercio con el anterior.
- ☐ Evita los cortes de forma transversal que atraviesen el pastón de un lado a otro..

Horneado

- ☐ Reduce la temperatura del horno a 220°C/410°F.

- ☐ Introduce la bandeja en el horno.
- ☐ Coloca tres hielos en el caldero y cierra la puerta.
- ☐ Deja el vapor en el horno durante cinco (10) minutos.
- ☐ Abre el horno y con cuidado deja escapar el vapor acumulado. Reduzca la temperatura del horno a 180°C/355°F.
- ☐ Deja el Pan entre 20 a 25 minutos más o hasta que estén bien dorados y con una temperatura interna de 93°C.

Enfriamiento

- ☐ Saca la bandeja y pasa el Pan a una rejilla. Deje enfriar al menos una (1) hora.

Referencias y enlaces

- Para la concepción de este pan, hemos utilizado como fuente de inspiración, las fórmulas del [Instituto Europeo del PAN](#), el [Grupo Academico Panadero y Pastelero de Venezuela](#), [@panadero artesanal](#), [Chef Laszlo Gyomrey](#) y [Plaza's](#).
- Este procedimiento ha sido escrito, validado y ajustado a 4 manos por: Alexander Ramírez ([@hazpanencasa](#)) y Jesús Méndez ([@lpainalafois](#))
- Pruebas de aseguramiento de calidad han sido realizadas en conjunto con: Dunia Morales [@dunitasbakery](#), Alba Cennerazzo [@farinaelievito](#) y Claudia Raga [@algoosevaacocinar](#).

¿Te gustó esta receta? Corre la voz y comparte esta receta en tus redes sociales con la etiqueta #mapadepanesvenezolanos y etiqueta a @lpainalafois y @hazpanencasa.

***Advertencia:* Toda esta información se comparte con la ilusión de dar a conocer nuestras preparaciones con un enfoque casero. Este trabajo está en progreso y sabremos agradecer cualquier colaboración para mejorar, completar y/o complementar la información que aquí se presenta.**

Versión 1.0 (30/05/2022)