

RECETA, FÓRMULA y TÉCNICAS

Pan Tipo Gallego

- 1 Pan con 576g de masa.
- Temperatura ambiente 23°C - 25°C
- 73% de hidratación

Resultado esperado

Este pan tiene una corteza rústica, semi dura y crocante con una miga esponjosa y abierta, con alvéolos medianos a grandes. El Pan puede tener un poco de acidez, usual de un Pan de Masa Madre, pero hemos incluido algunas técnicas para disminuirla. **Es perfecto para un fondue o para acompañar una comida o un snack con quesos madurados y aceite de oliva, la imaginación es el límite.**



Tips

- Lo primero que debemos tener antes de empezar a hacer un Pan como este es Masa Madre. Un cultivo de levaduras estable y activo, alimentado con regularidad. El primer aspecto que les quiero dejar es que la Masa Madre le hereda características a la mezcla, si la Masa Madre es ácida, el Pan será ácido, si la Masa Madre tiene cuerpo, le heredará estructura a la masa, si la Masa Madre está activa, la fermentación iniciará con buen pie. La Masa Madre hereda características al futuro Pan. Es por ello que el cuidado de la misma contribuye a la calidad del resultado. Es un ingrediente fundamental en esta preparación.
- Los panes rústicos de Masa Madre suelen ser de alta hidratación (más de 65%) y de larga fermentación. Para las largas fermentaciones es importante contar con harinas de fuerza, recomiendo al menos 13% con buena calidad, para que no se degrade la red de gluten durante la fermentación.
- A veces pensamos que la miga es el resultado del horno, realmente la alveolatura sólo se expande y se asienta dentro del horno, pero los alvéolos vienen de la fermentación. Antes de entrar a la nevera la masa se debe sentir

esponjosa y llena de aire, dependiendo de tu Masa Madre, la harina y la temperatura, esto puede tomar más o menos tiempo. Hay que estar atento y agarrarle el pulso a la masa para saber cuándo está lista para ir a la nevera.

- En la nevera se duermen las levaduras, por el frío, y quedan realizando el proceso de fermentación las bacterias, las bacterias generan ácidos que le darán sabor al futuro Pan. Si deseas bajar la acidez entonces el pH de inicio debe ser mayor a 4.2. Para lograr esto recomiendo que los refrescos a la Masa Madre se realicen cuando está activa y no cuando ha bajado. Es decir, posiblemente antes de las 12h ya la Masa Madre va a requerir un refresco. Es frecuente que en 5h una Masa Madre alimentada 1:1:1 ya alcanza su pico, es en ese momento que se utiliza o se refresca. Si deseas hacer más lento ese proceso puedes aumentar la relación a 1:4:4 o 1:8:8. Este aumento de la relación hace más lento el proceso y permite planificar y adaptarla a un cronograma que nos convenga. Yo particularmente he subido la relación a 1:16:16 porque alcanza su pico entre 9-10 horas y como el proceso es lento tengo más tiempo para iniciar la preparación sin que se acidifique mucho la Masa Madre, además no tengo descarte con una relación alta y me permite ahorrar ingredientes. Para subirla a 1:16:16, hay que hacerlo poco a poco, de 1:1:1, a 1:2:2, cuando ya alcanza el pico en 8 horas, la puedes subir a 1:4:4 y así hasta llegar a la relación que deseas. Esto es aplicar larga fermentación inclusive a la Masa Madre.



- Para lograr una greña espectacular deben ocurrir al menos tres cosas: Tener una masa con estructura, esto es que mantiene su forma, no dejar que sobre fermentar la masa y una primera etapa de horneado con vapor. La estructura se logra con pliegues, estirar y plegar, extender y plegar durante la fermentación en bloque. Evitar la sobre fermentación cuidando el punto donde entra a la nevera y finaliza la fermentación el bloque y empieza el retardo. Hornear con vapor en la primera etapa en el horno para permitir que se expanda la pieza lo más posible antes que la corteza se forme.
- A veces la Masa Madre es lenta o con poca fuerza, recomiendo que la fermentación en bloque y maduración se haga a temperatura ambiente para entender la fermentación y su efecto para luego realizar retardo en nevera. La temperatura idónea para el proceso de fermentación está alrededor de los 25°C a 28°C, procura dicha temperatura.

Masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera (13%)	100	300g
Agua	70	210g
Sal	2	6g
Masa Madre	20	60g
Total	192	576g

Masa Madre (1:1:1)

Harina panadera	100	23g
Agua	100	23g
Masa Madre	100	23g
Total	300	69g

Paso a paso panadero

Preparación

- Alimenta tu Masa Madre y empieza la autolisis una hora antes de que la Masa Madre alcance su pico.
- Pesa todos los ingredientes y colócalos en envases separados.
- Asegúrate que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula. 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 con autolisis

- Una hora antes de que la Masa Madre alcance su pico (después que duplica), mezcla la harina y el agua hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar tapada durante una (1) hora.
- Pesa 60 g de Masa Madre y agregarlos a la mezcla de harina y agua. Después de mezclar dejar reposar tapada por treinta (30) minutos.
- Agrega los 6g de sal y realiza pliegues hasta que se disuelva la sal. Después de agregar la sal deja reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.

Fermentación en bloque y Manipulación

En esta etapa queremos desarrollar la estructura de la masa mediante técnicas de extensión y pliegues o estirar y plegar. La idea de la manipulación es igualar la temperatura de toda la masa y generar estructura mediante los pliegues.

- Estirar y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.
- Extender y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.
- Estirar y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.
- Estirar y plegar, déjala reposar tapada por cuarenta y cinco (45) minutos.

Formado

- Verifica que la masa está esponjada y llena de aire. Elimina las burbujas grandes de aire, esto contribuye a una miga más uniforme.
- Realiza el formado batard o redondo generando tensión.

- Coloca la masa formada en un envase que mantenga la forma y permita que siga fermentando la masa por una hora o hasta que esté esponjosa y aireada, cuidando de no sobre fermentar. Si el formado es batard el recipiente puede ser rectangular o ovalado. Si el formado es redondo el recipiente puede ser redondo como una quesillera.

Fermentación final (maduración y retardo en nevera)

- Coloca el recipiente tapado en la nevera entre 16h y 18h.
- Una hora antes de sacar la pieza de la nevera, enciende el horno a 450°F con la olla holandesa tapada dentro del horno a media altura.

Barnices, coberturas y cortes

- Saca el recipiente de la nevera y coloca la masa sobre papel para hornear y realiza el corte con una hojilla.
- Saca la olla holandesa del horno y con cuidado introduce la pieza en la olla, colocando uno (1) o dos (2) hielos en la olla y agua suficiente con un atomizador sobre la superficie de la pieza, tape la olla.

Horneado

- Introduce la olla en el horno y déjala por 20 min a 430°F.
- Saca la olla y pasa la pieza con cuidado a una bandeja e intodúcela en el horno por 20 min a 410°F.
- Baja la temperatura a 355°F y deja el Pan por 10 minutos más.
- Apaga el horno, dejando la puerta del horno entreabierta. Dejar el Pan por 15 minutos.

Enfriamiento

- Saca la bandeja y mueve el Pan a una rejilla. Deja enfriar al menos una (1) hora. Lo puedes dejar para el día siguiente.
- Al día siguiente antes de consumirlo, coloca el Pan en el horno a 355°F por 10 minutos para que recupere la crocancia.

Tipo Mollete Gallego

Masa mejorada con prefermento Pie Francés

- 1 Hogaza de pan de 1108 gramos.
- Temperatura ambiente 24°C - 25°C.
- 79% de hidratación.

Tips

- Planifica dos días para la preparación de esta hogaza de pan.
 - Día 1: Preparación del prefermento Pie Francés
 - Día 2: Preparación de la masa de hogaza del pan
- Esta hogaza de pan se conserva bien a temperatura ambiente, en bolsa de papel/plástico, durante al menos 5 días.
 - Para obtener la crocancia y suavidad del primer día, coloque su hogaza de pan en el horno a 350 grados farenheit durante 5 minutos.



Prefermento Pie Francés (18h a 23°C)

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	100	119g
Agua	78.5	94g
Sal	2.85	3g
Levadura Instantánea	4.28	5g
Total	185.63%	221g

Masa

Harina panadera (13%)	100	429g
Agua	79.6	343g
Sal	2.4	10g
Masa Madre (Preferimento Pie)	52	221g
Total	234%	1103g

Paso a paso panadero

Preparación del preferimento Pie (Dia 1)

- En un envase redondo de boca grande, agrega el agua de acuerdo a la fórmula.
- Agrega ahora la levadura y mezcla hasta prácticamente disolver los granos de levadura instantánea en el agua.
- Agrega poco a poco la harina disolviendo en la mezcla del paso anterior hasta formar una bolita de masa.
- Deja reposar la masa 3 minutos.
- Incorpora la sal hasta que se mezcle totalmente con tu bolita de masa.
- Coloca la bolita de masa en un envase transparente y haz una marca en el envase, indicando la altura inicial de tu bolita de masa.
- Cubre el envase y déjalo reposar a temperatura ambiente (25 grados centígrados preferiblemente) durante 3 horas o hasta que la masa triplique su altura.
- Lleva el envase a la nevera y deja reposar durante 18 horas.

Preparación de la masa (Dia 2)

- Pesa todos los ingredientes y colócalos en envases separados.
- Asegúrate que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula. 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

- En un primer envase, coloca la harina y la sal. Ahora mezcla ambos ingredientes.

- En un segundo envase, coloca 300 gramos del total del agua indicada en la fórmula.
- Agrega poco a poco, la harina y la sal en el segundo envase con agua. Mezcla los ingredientes hasta que se forme una bolita de masa.
 - Si su harina soporta mayor cantidad de agua, entonces agregue poco a poco los 130 gramos de agua restantes de la fórmula.
- Continúa mezclando los ingredientes hasta que la bolita de masa haya recogido toda la harina del fondo del envase.
- Integra el prefermento pie (masa madre) con la masa hasta que quede bien mezclada.
- Cubre el envase con una bolsa de plástico, o paño de tela y luego deja reposar en mesa a temperatura ambiente (25 grados centígrados) durante 20 minutos.

Fermentación en bloque y Manipulación.

En esta etapa queremos desarrollar la estructura de la masa mediante técnicas de extensión y pliegues o estirar y plegar. La idea de la manipulación es igualar la temperatura de toda la masa y generar estructura mediante los pliegues.

- Estira y pliega la masa como un cuaderno. Deja reposar tapada en su envase por sesenta (60) minutos. Repita este paso dos (2) veces más.

Fermentación final (maduración)

- Coloca el recipiente tapado en la mesa de trabajo durante sesenta (60) minutos.
- 40 minutos antes de finalizar la fermentación, enciende el horno a 500°F con la olla holandesa tapada dentro del horno a media altura.

Formado

- Verifica que la masa está esponjada y llena de aire. Elimina las burbujas grandes de aire, esto contribuye a una miga más uniforme.
- Enharina bien la mesa de trabajo.
- Lleva cada extremo hacia el centro de la masa hasta formar una bolita redonda, siempre generando tensión en la masa para darle estructura al pastón.
- Voltea la bolita y déjala reposar tapada en la mesa durante 20 o 30 minutos.
- Vuelve a enharinar la mesa de trabajo y coloca allí la pieza de masa; con firmeza, toma la parte superior de la masa para crear el moño. Tira hacia arriba dejando que caiga la pieza ligeramente y con la otra mano, gira suavemente la parte inferior del pastón, estrangulando el moño. Sobre la

mesa, termina de fijar el moño haciendo presión con las puntas de los dedos hasta que el moño quede firme.

Barnices, coberturas y cortes

- Coloca la masa sobre papel para hornear y realiza cuatro cortes con una hojilla sobre la masa, partiendo desde el moño hacia el extremo de la masa.
- Saca la olla holandesa del horno y con cuidado introduce la pieza en la olla, colocando agua suficiente con un atomizador sobre la superficie de la pieza, tapa la olla.

Horneado

- Introduce la olla en el horno y déjala por 15 minutos a 430°F.
- Disminuye la temperatura del horno a 400°F y con mucho cuidado remueve la tapa de la olla. Continúe horneando el pan durante 45 minutos más.
- Apaga el horno y saca la olla .

Enfriamiento

- Saca la olla del horno y pasa el Pan a una rejilla. Deja enfriar al menos una (1) hora. Lo puedes dejar para el día siguiente.
- Si vas a consumir el pan al día siguiente del horneado, antes de consumirlo, coloca el Pan en el horno a 355°F por 10 minutos para que recupere la crocancia.

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](#), [@taosbaker](#), [Chef Laszlo Gyomrey](#), Plaza's, [@elgatogolosoblog](#), [@consentidoenboca](#), [@steconstance](#)
- Este procedimiento ha sido escrito, validado y ajustado a 4 manos por :
 - [Jesus Mendez\(@lpainalafois\)](#) y [Alexander Ramírez \(@hazpanencasa\)](#)

¿Te gustó esta receta? Corre la voz y compártela 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 2.0 (08/05/2022)