

# Pan de Avena

- ☐ 1 Pan de 400 gramos de masa.
- ☐ Temperatura ambiente 21.5°C - 27°C
- ☐ 45% de hidratación (Baja Hidratación)

## Resultado esperado

Este es un pan de miga cerrada y esponjosa, debido a la combinación de huevo, leche y mantequilla. La idea es obtener un pan con aroma y sabor pronunciado a avena. La combinación de ingredientes, ha sido pensada con la intención de recordar un poquito al sabor de los panes que hemos ubicado en la región andina del mapa de panas venezolanos, con el toque maravilloso y único que le da la avena tanto en la miga como en la costra

## Origen

**Miro Popic** dice: "Los amasijos andinos se diferencian por el horno y el amasado"... "Para llamar las cosas por su nombre y hacerle honor a aquello de que al pan pan y al vino vino, hay más de veinte diferentes panes típicos de los Andes, muchos de los cuales parten de la misma masa que luego se aliña de manera especial cada uno de ellos, así como varían los agregados que servirán para identificarlos" ... "Con la llegada de los alemanes que comercializaban el café, surgieron panes integrales llamados Negro, de Avena y Afrecho, según el componente incorporados a la masa"(1)

## Tips

- ☐ La harina panadera se caracteriza por la cantidad de proteínas que contiene. Recomendando que la harina que utilices contenga al menos doce (12%) por ciento de proteínas.
- ☐ Esta receta sigue el método directo de la panadería, que consiste en doce (12) pasos que van desde la preparación y pesado de los ingredientes, hasta el enfriamiento del pan. El método describe los pasos que se realizan para elaborar un pan el mismo día. Hemos notado que generalmente se consiguen

(1) El señor de los aliños. En busca del sabor perdido, Miro Popic

las recetas pero no se explican las técnicas y métodos del panadero casero, esperamos cerrar un poco esta brecha y abonar en la dirección de que puedas elaborar panes en casa de muy alta calidad.

- ☐ Para remojar la avena en hojuelas, en una olla agrega una taza de agua y luego mezcla la avena en hojuelas. Luego calienta el contenido de la olla a fuego lento durante cinco (5) minutos. Apaga la hornilla de tu cocina. Retira el exceso de agua de la olla, asegúrate de dejar solo las hojuelas de avena en el recipiente. Deja reposar a temperatura ambiente (21 a 25 grados centígrados) hasta que se sienta tibias al toque.

## Masa

### Ingredientes para la masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	75	143 g
Afrecho	5	10g
Avena en polvo	20	38g
Agua	45	86g
Levadura instantánea	2	3g
Sal	2	3g
Huevos ligeramente batidos	20	38g
Mantequilla sin sal	5	10g
Azucar	3	6g
Leche en polvo	2	4g
Extracto de malta	2	3g
Avena en hojuelas en remojo	30	57g
Total	210%	400g

## Paso a paso del panadero

### Preparación de la masa

- ☐ Pesa todos los ingredientes y colocarlos en envases separados.
- ☐ Asegúrate de que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula. Una falla en las medidas afecta significativamente el resultado.
- ☐ Coloca los utensilios que vas a utilizar durante el proceso al alcance de tu mano.

### Mezcla y amasado

#### Primer ciclo de amasado

- ☐ Para la mezcla inicial reserva la sal.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, azúcar, leche en polvo, la levadura instantánea seca y la avena en polvo.
- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos: el agua con el huevo ligeramente batido y la mantequilla sin sal previamente derretida en microondas durante 20 segundos hasta disolver.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes de ambos envases hasta tener un amasijo. Amasa dos minutos, forma una bola y deja reposar por diez (10) minutos.
- ☐ Amasa la mezcla durante un (1) minuto y agrega la sal, amasa hasta que no sientas granos de sal en la masa, no más de dos (2) minutos. Forma una bola y colócala dentro de un envase cubierto durante diez (10) minutos.

#### Prueba de la membrana de gluten

- ☐ Realiza la prueba de la membrana de gluten para verificar que ya se formó. Si todavía le falta, repite el ciclo de amasado de dos (2) minutos y reposos de diez (10) minutos, hasta superar la prueba de la malla de gluten.
- ☐ Realiza un preformado redondo, la masa queda lisa en la superficie.

## Fermentación en bloque

La masa va a reposar durante dos (2) horas a una temperatura de entre 24°C y 27°C. El objetivo de la fermentación es que se desarrollen los sabores y texturas en la masa. La fermentación termina cuando se duplica el tamaño de la masa aproximadamente.

- ☐ Coloca la masa en un recipiente con una película de aceite vegetal y un poquito de aceite sobre la masa y extiéndelo para mantenerla hidratada para que no se pegue. Cubre la masa con una bolsa plástica y deje reposar por una (1) hora.
- ☐ Después de la primera hora se realiza la manipulación.

## Manipulación

La idea de la manipulación es igualar la temperatura de toda la masa y sacar los gases (desgasificar) para evitar que los gases generen un sabor ácido en la masa.

- ☐ Saca la masa del envase, extiende la masa sobre la mesa y desgasifica la masa presionando con la palma de la mano, sin dañar, ni romper.
- ☐ Realiza pliegues desde los extremos de la masa al centro, formando un moño en el centro.
- ☐ Voltea la masa y forma una bola, que quede lisa en la parte superior, coloca una película de aceite en el envase y coloca un poquito de aceite sobre la masa y extiéndelo para mantenerla hidratada y no se pegue.
- ☐ Cubra la masa con una bolsa plástica y deje reposar por una (1) hora en un lugar fresco a una temperatura entre 24°C y 27°C.

## Preformado

- ☐ Aplica un preformado redondo a la masa. Extiende la porción con el lado liso por debajo y desgasifica con la palma de la mano, realizando pliegues desde los bordes al centro para formar una bola de nuevo. Voltee la bola (el lado liso por arriba), bolear un poco sin generar tensión. Cubrir la bolita con una bolsa plástica.

## Reposo en mesa (relajación de la masa)

- ☐ Deja reposar la masa sobre la mesa de trabajo, tapada por diez (10) minutos.

### Formado

- ☐ **Bolea** la masa dejando la superficie lisa y suave, genera un poco de tensión sin exagerar. Cuando hay mucha tensión la masa se puede desgarrar (se rompen los alvéolos) cuando crece en el horno.
- ☐ Estira la bola con el rodillo y forma un rectángulo.
- ☐ Enrolla la masa y coloca en una bandeja engrasada.
- ☐ Deja reposar el pastón durante cinco (5) minutos, cubierto con una bolsa plástica.

### Barnices, coberturas y cortes

- ☐ Coloca agua sobre el pastón con un aspersor.
- ☐ En una bandeja plana seca y un poco más grande que el tamaño del pastón, coloca la avena remojada distribuida a lo largo y ancho de la bandeja.
- ☐ Coloca el pastón sobre la avena remojada, cubriendo la parte superior lisa del pastón.
- ☐ Realiza tres cortes en la dirección del pastón, el corte siguiente se solapa un poco con el anterior.
- ☐ Evita los cortes de forma transversal.

### Fermentación final

- ☐ Deje reposar el pasto tapado aproximadamente por una (1) hora, en un lugar fresco, sin corrientes de aire, a una temperatura entre 24°C y 27°C o hasta que **supere la prueba de maduración con el dedo.**

### Horneado

- ☐ Enciende el horno media hora antes de hornear a una temperatura de 180°C - 355°F. Si tienes un medidor de temperatura en el horno es mejor para conocer la temperatura real de tu horno.
- ☐ Coloca la bandeja en el medio del horno durante aproximadamente 15 a 25 minutos.
- ☐ Verifica el horno asegurándote que el pan se hornea de manera uniforme. Mueve la bandeja o dale vueltas si hace falta para lograr que tu pan se hornee uniformemente.
- ☐ Saca el pan del horno cuando tenga un color dorado a tu gusto.

## Enfriamiento

- ☐ Al sacar los panes del horno, pásalos a una rejilla o tabla de madera, en un lugar cálido, queremos que se enfríen y evitar que se condense el aire, sino se genera una miga húmeda y definitivamente daña el resultado.
- ☐ Deja reposar, por lo menos treinta (30) minutos. ¡Mucha paciencia! Ya están casi listas. Disfruta tu Pan!!!

## 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 producido por:
  - Jesús Méndez([@lpainalafois](#)) y Alexander Ramírez ([@hazpanencasa](#)).
- Pruebas de aseguramiento de calidad han sido realizadas en conjunto con:
  - Dunia Morales, Alba Cennerazzo y Claudia Raga.

**¿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 1.1 (25/05/2022)