



www.movimientohaztupandeverdad.com

Como se hace el pan de verdad...

Lo más importante es NUNCA COMPRAR HARINA. El punto de partida siempre es el **trigo entero**.

Por tanto lo segundo más importante es tener un **molino casero** (tipo alemán como la marca Hawos o komo) que podamos obtener un harina fina en el momento que vayamos a hacer el pan.

Al trigo (de castilla, del país o ecológico, o espelta) se le pueden añadir otros cereales (centeno o maíz, no más de 30% si no os sale muy mazacote) y semillas (las habituales son lino o sésamo). No añadáis ninguna otra sustancia pues perjudicaría a la evolución de la masa madre.

Las fases de la elaboración son ...

1. MOLIENDA
2. AMASADO
3. LEVEDADO
4. HORNEADO

1. MOLIENDA



La harina no puede estar más de 15 días entre que se muele y se amasa. Esto para que no se oxiden la gran cantidad de nutrientes que existen en el germen del trigo al estar en contacto con el aire.

Por supuesto el grano del trigo tiene que estar entero, no vale el partido.

Intenta no moler mucho más de las cantidades que vayas a utilizar. Las medidas son las siguientes:

Bollo de 2 kg. aprox. molde grande:

HARINA: 1 KILOS.

AGUA: 600 ML

MASA MADRE entre 80-150 gr. Es lo ideal.



Este molde largo, rectangular, que lo podeis conseguir en IKEA es ideal. Además no se pega nada.

2. AMASADO

En el amasado se juntan la harina, con la masa madre, y con el agua caliente. Nada más. Nosotros nunca hablamos de sal, pues el pan de verdad no la lleva.

- La masa madre.

Es muy, muy importante antes de meter los bollos en el horno **apartar un trozo que servirá de masa-madre para la siguiente hornada**. Si esto os pasa, y os quedais sin masa-madre, pedir socorro al movimiento y seguro que lo conseguís.

Si partimos de una masa que se usó hace una semana, pues no hay que hacerle nada. Se mezcla y punto.

Si partimos de una masa madre más antigua, y que quedó tiempo en el congelador (se puede dejar sin problema)... pues la pobre está un poco adormecida... y por tanto hay que revivirla un poco antes de mezclarla con la masa para hacer el pan (es lo que en Galicia se llamaba : 'facer o fermento')

Como se 'fai o fermento':

Es lo mismo que hacer un pan, sólo que en pequeñas cantidades. Se mezcla la masa madre con harina y agua caliente y se deja revivir toda una noche. Siguiendo los mismos pasos que el amasado.

Antes de nada hay que entender que la masa madre es una colonia de hongos y otros microorganismos variados que necesitan estar a una temperatura adecuada (entre 25 – 38 grados) y su alimento va a ser la harina.

- Vamos a amasar...

Lo ideal es hacerlo en una tina como de lavar la ropa. Mejor cuadrada.



Se echa toda la harina, 1 kg. y en el centro se hace un hueco donde se pone la masa-madre.

Antes habremos calentado agua. Esta **agua no puede estar tibia, más bien caliente, pero no super caliente pues puedes estropear la masa madre**

Añadimos el agua en el centro del hueco, no toda. Y lo primero es mezclar bien el agua con la masa madre, se puede hacer con la mano o con un palo de madera, hasta que la masa-madre esté totalmente disuelta en el agua.

Vamos añadiendo el resto del agua y vamos mezclándolo con la harina.

La consistencia se obtiene cuando la masa está elástica como que rebota un poco, y sobre todo ya no se pega en las manos. No hace falta apenas amasar .

- Preparación de los moldes...

A los moldes que hablamos antes, los preparamos para que la masa no se pegue. Primero se echa un chorrillo de aceite y se extiende con un pincel por todo el molde. Y a continuación se le echa un poco de harina recubriéndolo.

Cada bollo se asienta en el molde y se hace unas rajitas por encima.

3. LEVEDADO

Para este nuevo método que ya estamos aplicando en los panes que nos encargan, y que también queremos que apliquen la gente que hace el pan en sus casas (con harina recién molida), pues necesitamos UN TERMÓMETRO DE HORNO CON SENSOR.



Es muy fácil de usar. Y tiene la función de aviso cuando llega a una determinada temperatura, que es la clave de su uso.

LEVEDADO.

Lo ideal son primero entre 1 - 2 horas a 27 grados.

Esto lo consigues fácil en tu horno normal de la siguiente manera:

- pones el sensor dentro del horno (el aparato no). Y el bollo recién hecho.
- Y enciendes el horno a la mínima temperatura. Esperas a que el termómetro te indique los 35 grados y apagas hasta dentro de dos horas.



- Y después haces el mismo proceso de arriba hasta las 4 horas mínimo pero a 37 grados. Al subir un poco la temperatura en esta 2 fase es cuando el pan va a subir de volumen.

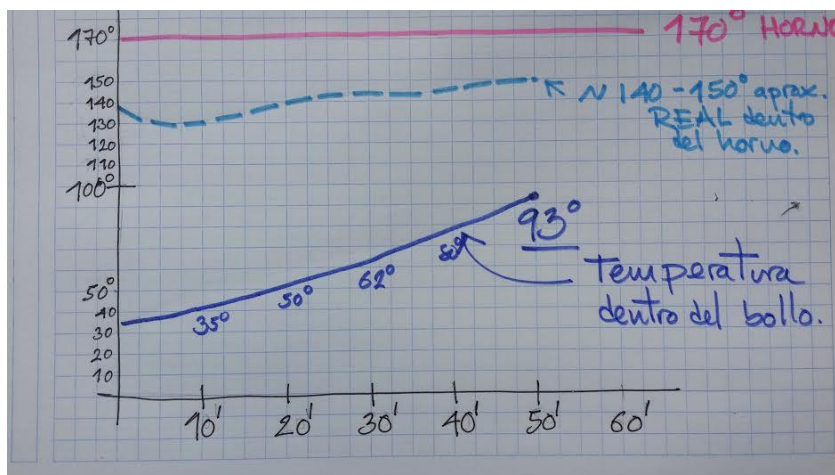
(con esta variedad de temperaturas conseguimos que una amplísima colonia de cepas de la masa madre se desarrolle y asimile todo el conjunto de nutrientes del cereal)

1. HORNEADO

El fin es conseguir:

- Un pan super sano, donde se garantice que todos los nutrientes se van a conservar (sólo se pierden las enzimas que mueren a los 45°). Para ello la temperatura no supera nunca los 95 grados en el interior del bollo.
- Un pan con la corteza no quemada
- Un pan suave y esponjoso, delicioso, que dura muchísimo. horneado a bajas temperaturas (gastamos mucha menos electricidad).

EL HORNEADO ES FACILÍSIMO, tan sólo esperar a que pite el termómetro, nada más.



MÉTODO A: SIN TAPA y con precalentamiento.

1. Se precalienta el horno a 180 grados aprox. Y se ponen unos 50 minutos (aunque se va a quitar antes cuando pite el termómetro)

2. Se pone la sonda clavada en el centro del bollo
3. Se programa el termómetro para que pite a los 95 GRADOS (según el gusto se baja a 94 o sube a 96).
4. Cuando pite se saca el bollo y ya está.

(el termómetro de la dcha. está clavado en el bollo, y marca un tope de 95 grados. El de la izda. está en el horno para saber como se mueven las temperaturas reales)



Alguna vez es recomendable poner el termómetro fuera del bollo, pero dentro del horno, para saber las temperaturas reales a las que se mueve tu horno (pues cada horno es un mundo). Lo normal es que se mueva por los 130 - 150 grados (debido a la acción del vapor de agua que suelta el pan).

Como veis en este gráfico el horneado es muy suave y la temperatura interior del bollo va subiendo de manera gradual hasta los 95 grados:

MÉTODO B: CON TAPA y SIN PRECALENTAR.

1. No se precalienta el horno se mete el bollo con el horno frío.
2. Se pone a 180 grados y un tiempo de 1 hora y 15 minutos (75 minutos), aunque se va a quitar antes cuando pite el termómetro.
3. Se pone la sonda clavada en el centro del bollo. SE TAPA EL BOLLO CON OTRO MOLDE AL REVÉS.
4. Se programa el termómetro para que pite a los 95 GRADOS.
5. Cuando pite se saca el bollo y ya está.



Se consigue cocinar a bajas temperaturas. Al estar tapado, el vapor permanece y el respeto a los nutrientes es máximo. El bollo sale muy muy esponjoso y suave.

