

MI PRIMER PAN



Vamos con una nueva pasión, hacer pan.



Hace mucho tiempo que en casa nos quejamos que no sabemos dónde encontrar un pan que tenga sabor a pan. En la gran ciudad se ha perdido el oficio de un buen panadero, todo se reduce a panaderías con pan precocido, o supermercados con pan de muy baja calidad. Y muchas veces pruebas en algunas panaderías que ofrecen panes más especiales, pero te llevas otra decepción, te cobran en exceso, pero el resultado no es el esperado, un pan que parece a la vista mucho mejor, pero que no es nada del otro mundo.

Seguramente habrá establecimientos que estén recuperando la vieja forma de hacer pan, tratar con cuidado los productos, dejar reposar las masas, y recuperar un poco la forma tradicional de hacer pan. Conozco varios de ellos, pero por desgracia no están cerca de donde vivo, por lo que decidí investigar y formarme para conseguir hacer buen pan, sin morir en el intento.

En mi desconocimiento inicial, siempre pensé que era muy complicado hacer pan, que eran necesarios aparatos y utensilios que escapaban a mis posibilidades, pero nada más lejos de la realidad, ni amasadoras, ni fermentadoras, ni hornos super especiales, sólo se necesita buena materia prima, paciencia, organización y ganas de hacer las cosas.

También he de deciros, que ¿los culpables? de mi nueva pasión han sido Su de ¿webosfritos?, Jordi Morera e Ibán Yarza, me he empapado de sus recetas, consejos, vídeos, y de algún que otro taller que he podido hacer, tanto virtual como presencial.

Hoy os presento mi primer pan, que no es nada complicado, que no utiliza masa madre, pero es muy especial por haber sido el primero que he hecho. Y no sabéis la emoción que tuve cuando lo probé, es un sentimiento muy especial, una especie de orgullo, por haber obtenido un pan decente con sólo cuatro ingredientes: Harina normal, agua, sal y un poco de levadura.

El gran descubrimiento de esta receta, es que no se necesita un gran esfuerzo para el amasado, ya que prácticamente con cuatro mezclas, y sobre todo, con tiempos de reposo, se consigue el milagro, nuestro pan se amasa solo.

Ingredientes para 2 barras de pan de 250 gr.



500 gr de harina

325 gr de agua mineral

6 gr de levadura fresca

10 gr de sal fina

Semillas variadas para la corteza

Preparación:

Cogemos un bol amplio , mezclamos la harina ,la levadura, la sal y el agua a temperatura ambiente (sobretudo que no esté fría).

Lo vamos a mezclar con nuestra mano, hasta conseguir que toda la harina esté bien integrada, llegado ese momento la dejaremos reposar en el mismo bol, que cubriremos con un paño de algodón para evitar que se nos seque la masa. Dejamos en reposo 15 minutos.

http://1000galletas.com/wp-content/uploads/2018/02/20180126_184711.mp4

Pasado este reposo, comprobaremos que la masa a cogido cuerpo, le damos un leve amasado dentro del mismo bol, estirando y plegando la masa, sobre si misma, en 5 plegados. Volvemos a dejar reposar 15 minutos, siempre tapando con el paño.

Repetiremos la operación en 3 ocasiones, y en el último amasado, veremos que hemos obtenido una masa lisa y con tensión superficial. Ahora es el momento de dejar fermentar más tiempo.

Colocaremos la masa, en un bol limpio y suficientemente amplio para dejar que leve bien, al que habremos aplicado un poco de harina, que hará más fácil cuando tengamos que extraer la masa.

Lo cubriremos con un papel film que no toque la masa, y lo colocamos en nuestra nevera durante 12 horas, por ejemplo, toda la noche.

A la mañana, sacamos el bol de la nevera y dejamos atemperar durante ½ hora. Pasado este tiempo lo sacamos y estiramos ligeramente la masa con nuestras manos, formando un rectángulo, lo cortamos con un cuchillo en dos retángulos a lo largo, para formar nuestras barras.



Tendremos preparado un paño de algodón que habremos mojado, este nos servirá para dar humedad a nuestra barra, y conseguir que se peguen a ella las semillas. Cogemos con las las manos y depositamos encima de trapo húmedo e inmediatamente lo pasamos a una bandeja que tenemos la variedad de semillas, veréis como se pegan fácilmente.



Cogemos de nuevo la masa y la pasamos a una bandeja, que habremos cubierto con papel de hornear, y retorremos la masa para darle una forma original a nuestra barra,



Repetir la operación con la otra barra.

Una vez formadas las barras, dejamos reposar entre 30-60 minutos, tapadas siempre con nuestro paño.

Tendremos calentado nuestro horno a máxima potencia 250°, y colocado en él la bandeja de hornear y también una bandeja que nos servirá para dar humedad a la cocción.

Vamos con la cocción, depositamos el pan con el papel de hornear en la bandeja caliente del horno, a media altura, añadimos inmediatamente un vaso de agua sobre la bandeja vacía que teníamos en la parte baja del horno y cerramos inmediatamente el horno (así conseguimos un vapor extra que le irá perfecto al pan para hacer su corteza). Pasados 10 minutos bajamos la temperatura a 200° y la cocción se alargará unos 30-40 minutos más.

Sabréis que vuestro pan está listo cuando la parte inferior del pan suene a hueco.



Y como en muchas recetas, tendréis que practicar y practicar hasta dar con vuestra receta perfecta, anotad todo lo que vayáis haciendo para luego repasar y saber cuales han sido los pasos para conseguir el pan que a vosotros os gusta.

Consejos:

Probad con harinas y formas distintas.

Las barras que he hecho en esta ocasión no han necesitado ningún corte, por que las hemos retorcido.

Si hacéis barras normales tenéis que cortar siempre para que el pan se haga correctamente.

No llenéis en exceso de harina vuestro pan.

Aquí os deajo formas distintas de barras, hogaza, y en concreto los panes de la foto, las he hecho con mezcla de harina de espelta y normal.



