

Pan con semillas

Totales partiendo de 1 kilo de harina

1000 gr de harina T80 (semi integral)
670 gr de agua (67 %)
20 gr de sal (2%)

Semillas tostadas y remojadas

200 gr de semillas (20 % sobre la harina de trigo)
130 gr de agua (65 % sobre la cantidad de semillas)

Totales con Masa Madre para 1 kilo de harina

800 gr de harina de trigo T80
470 gr de agua
400 gr de masa madre al 100 %
20 gr de sal

Semillas tostadas y remojadas

200 gr de semillas (20% sobre la harina de trigo)
130 gr de agua (65% sobre la cantidad de semillas)

Fórmula final para el taller con Masa Madre para dos panes de 1000 gramos

400 gr de Masa Madre al 100%
800 gr de harina de trigo T80
470 gr de agua
20 gr de sal
10 gr de levadura fresca (en casa no usaremos)

Semillas tostadas y remojadas al 65% de agua

200 gr de semillas (20% sobre la cantidad de harina de trigo)
130 gr de agua (65 % sobre la cantidad de semillas)

Tiempos de fermentación en casa

1a fermentación: 3 horas (o una hora fuera y luego nevera al menos 10 horas)
2a fermentación (levado): 1,5 horas - 2 horas

Horneado

Precalentar horno media hora antes a 250 ° (a tope)
Meter pan y vapor
15 minutos calor abajo
Abrir para eliminar exceso de vapor
Bajar a 220 °
45 minutos calor arriba y abajo
Dejar 5 minutos con el horno apagado y la puerta entreabierta

Pan de maíz

Fórmula basada en 1 kilo de harinas. División de ingredientes.

1000 gr de harinas
760 gr de agua (76%)
20 gr de sal (2%)
4 gr de levadura (0,4%)

666 *gr de harina de trigo*
333 *gr de harina de maíz (50 % sobre la harina de trigo)*
760 gr de agua
20 gr de sal
4 gr de levadura

666 gr de harina de trigo
333 gr de harina de maíz
500 *gr de agua hirviendo (150 % sobre la harina de maíz)*
260 *gr de agua*
20 gr de sal
4 gr de levadura

300 *gr de masa madre al 100% (30 % sobre la harina total de la fórmula)*
516 *gr de harina de trigo*
333 gr de harina de maíz
500 gr de agua hirviendo
110 *gr de agua*
20 gr de sal
4 gr de levadura

300 gr de masa madre al 100% (30 % sobre la harina total de la fórmula)
520 gr de harina de trigo
335 gr de harina de maíz
500 gr de agua hirviendo
110 gr de agua
20 gr de sal
4 gr de levadura

Escaldado de maíz (2 horas antes del mezclado)

335 gr de harina de maíz (50% sobre la harina de trigo)
500 gr de agua hirviendo (150% sobre la harina de maíz)

Masa Madre (30% sobre cantidad de harina)

150 gr de harina (centeno integral, trigo, espelta integral, trigo integral)
150 gr de agua

Fórmula final con Masa Madre para dos panes de 850 gramos aprox.

300 gr de masa madre al 100% (30 % sobre la harina total de la fórmula)
520 gr de harina de trigo
110 gr de agua
20 gr de sal
4 gr de levadura

Escaldado de maíz

335 gr de harina de maíz (50% sobre la harina de trigo)
500 gr de agua hirviendo (150% sobre la harina de maíz)

Tiempos de fermentación en casa

1a fermentación: 3 horas (o una hora fuera y luego nevera al menos 8 horas)
2a fermentación (levado): 1,5 horas - 2 horas

Horneado

Precalentar horno media hora antes a 250 ° (a tope)
Meter pan y vapor
15 minutos calor abajo
Abrir para eliminar exceso de vapor
Bajar a 220 °
45 minutos calor arriba y abajo
Dejar 5 minutos con el horno apagado y la puerta entreabierta

¿Qué hago con la masa que me he llevado?

Dos opciones, hornearlo hoy, o mañana.

Si quiero hornearlo hoy, puedes hacerlo del tirón:

- Paso 1 llegas a casa (habrán pasado unas dos horas desde que hemos acabado de amasar), nuestra masa ha estado fermentando durante ese tiempo. Seguramente le hará falta una horita más. En total 3 horas desde que hemos acabado de amasar.
- Paso 2 formar.
- Paso 3 lo dejamos 1,5-2 horas más a temperatura ambiente.
- Paso 4 hornear (enciende tu horno media hora antes de que pasen esas 1,5 horas)

Si vas a hornearlo mañana :

- Paso 1 lo metes directamente a la nevera sin formar.
- Paso 2 mañana, lo sacas de la nevera, desayunas tranquilamente, y lo formas.
- Paso 3 lo dejamos 1,5-2 horas más a temperatura ambiente.
- Paso 4 hornear (enciende tu horno media hora antes de que pasen esas 1,5 horas)

Si vas a hornearlo mañana y tienes tiempo hoy de dejarlo completar la primera fermentación :

- Paso 1 formar
- Paso 2 lo dejamos fuera una hora y lo metemos a la nevera.
- Paso 3 al día siguiente (al menos 8-10 horas de nevera), lo sacamos, encendemos el horno, y cuando esté caliente nuestro horno (30 mins) lo horneamos.

Quiero repetir YA lo que he aprendido en el taller

Ejemplo real, los tiempos para hacer los panes que hemos hecho en el taller, pero para repetir en casa:

Objetivo

450 gramos de masa madre. Tengo por lo menos 50 gramos en la nevera.

Entonces, vamos a darle dos refrescos, partimos de que lleva unos días en la nevera. No queremos andar muy pendientes del tiempo ni del momento en el que vamos a empezar el amasado. Propongo un refresco de 4 horas, luego otro de 8.

Jueves

18:00 1er refresco: 30 gr MM de mi bote + 30 gr Harina + 30 gramos agua = 90 gr MM

23:00 Han pasado 4-5 horas Puedo hacer el 2o refresco: 90 gr MM + 180 Harina + 180 agua = 450 gr, o guardar en la nevera 1 día como máximo para hacer el segundo refresco después. Vamos a hacerlo seguido.

Viernes

8:00 Han pasado 8-10 horas. tengo mis 450 gr a tope. Decidir si empezar a amasar como hicimos el sábado, o guardar en la nevera hasta que queramos hacerlo (máximo 24 horas). Decido hacerlo esta noche.

20:00 Saco mi masa madre de la nevera.

21:00 Mezclo los ingredientes y amaso.

22:00 Terminado el amasado, lo cubro con gorro ducha o film, y lo dejo 1 hora a temperatura ambiente.

23:00 a la nevera

Sábado

8:00 Me levanto de la cama. Saco el bol de la nevera. Desayuno de mientras.

9:00 Formar los panes. Los voy a dejar 3 horas levando.

11:00 Enciendo el horno

12:00 Horneamos

Tiempo de horneado, 45 minutos.

- Encender el horno con la bandeja dentro por lo menos media hora antes de hornear (calculad el tiempo que tiene que estar vuestras piezas levando ya formadas), yo suelo ponerlo 45 minutos antes, a tope, arriba y abajo.
- Preparáis el flis para generar vapor, o una botella con tres agujeritos en el tapón.
- Disponéis en una bandeja un papel de hornear, con un poco de harina por encima, un poco, y ponéis vuestros panes ahí.
- Le dáis los cortes a las piezas con una cuchilla o un cuchillo de sierra de pan.
- Pasáis las piezas al horno, ponéis solo calor abajo, y echáis el agua contra las paredes y el suelo del horno, generando vapor. Cerrad rápido. Así 15 minutos a 250 grados.
- Pasados los 15 minutos, abrid la puerta del horno para que se escape el exceso de humedad, con cuidado, ponéis arriba y abajo, y lo dejáis 45 minutos más, bajando a 200 grados.
- Vigilad que no os dore muy rápido, si es así, le podéis poner un albal por encima, o probad a terminar el horneado...
- Cuando pasen estos segundos 30 minutos, apagad el horno, dejar la puerta entreabierta otros 5 minutos, para que se seque un poco el pan en el horno y conseguir corteza crujiente. Sacar y poner a enfriar en una rejilla.
- Esperad a que se enfríe para comerlo, el pan se termina de hacer una vez se enfría.

Cómo saber la cantidad de masa madre de la tengo que partir para hacer mi pan

Si sólo voy a repetir una fórmula, necesito 360 gr, 300 para el pan y 60 para guardar en la nevera para la siguiente vez. El número es para facilitar los cálculos.

Vamos a dar un refresco de 4 horas y luego otro de 8.

1 de mm:1 de harina:1 de agua, 3 partes en 4 horas
1 de mm:2 de harina:2 de agua, 5 partes en 8 horas

$$360 / 3 = 120$$

$$120 / 5 = 24$$

Entonces, tengo que partir de 24 gramos de Masa Madre si hago 2 refrescos, o de 120 si sólo hago uno.

Un refresco de 4 horas

120 gr MM de mi bote + 120 gr Harina + 120 gramos agua = 360 gr MM

Dos refrescos (uno de 4 y otro de 8 horas)

18:00 1er refresco de 4 horas

20 gr MM de mi bote + 20 gr Harina + 20 gramos agua = 60 gr MM

23:00 Han pasado 4-5 horas Refresco de 8 horas.

Puedo hacer el 2o refresco: 60 gr MM + 120 Harina + 120 agua = 300 gr

Una vez pasadas esas 8 horas, tengo listos mis 360 gramos de masa madre. Uso 300 para mi pan y 60 guardo en la nevera.