

Como hacer pan en casa, elaboración e ingredientes

Hacer pan en casa no es demasiado difícil. Este artículo nos ofrece los consejos y trucos necesarios para hacer el mejor pan en la cocina de nuestro hogar, o en un horno de leña.



Diferencias entre un pan industrial y uno natural

En la Revolución Industrial el pan deja de hacerse en los hogares, pasando a ser producción casi exclusiva de las panaderías, muchas de las cuales comienzan a adulterar la harina con blanqueadores (alumbre) y productos para "engordarla" (cal, harina de huesos).

- El pan industrial es un cóctel de levaduras industriales y/o polvos para hornear y de oxidantes químicos, junto con harinas refinadas procedentes de cereales impregnados de sustancias tóxicas e incluso modificadas genéticamente. Se añade sal refinada y agua del grifo, clorada y desvitalizada. Se hornean en moldes de aluminio, y para su conservación se les llena de conservantes (E-...) y hasta de lactosa.
- Los panes industriales que se venden como "integrales" no son más que harina blanca y salvado. Un pan integral es aquel que parte de la harina resultante de la molienda del grano de cereal entero.
- Además, la mayoría de estos panes industriales se hacen con trigo común (*Triticum aestivum*), una especie que dista mucho de su pariente ancestral, y que por tal razón no reconocen nuestras enzimas. Es por todo ello que en la actualidad existen tantas intolerancias al trigo (IgG), y también tantas personas con Enfermedad Celíaca.

Ingredientes

- Harinas integrales ecológicas. Optando por espelta, trigo "kamut", centeno o alforfón.
- Agua de manantial o agua filtrada templada, 40% del peso total de la masa.
- Sal marina, no refinada y sin anti apelmazantes.
- Masa madre o levadura madre.
- Molde de acero inox o de barro sin barnices.

Puede llevar semillas o frutos secos, aceite de buena calidad, calabaza, zanahoria, hierbas aromáticas, especias, huevo, purés oleaginosos... Rebajar la cantidad de agua si añadimos ingredientes que ya de por sí la contienen, y que las grasas disminuyen la capacidad de levedad de los fermentos.

Como hacer pan en casa

Si te interesa saber cómo se hace pan ten en cuenta los siguientes consejos:

- Mezclar todos los ingredientes secos juntos (harina, sal, masa madre, especias, frutos secos, semillas, hierbas aromáticas...). Ingredientes como huevos o purés oleaginosos (tipo tahín) se incorporarán una vez que los primeros estén totalmente mezclados. Trabajar bien la masa y luego incorporar los ingredientes líquidos (agua, leches vegetales, zumos de verduras, miel...). Siempre poner la mitad del total del líquido en la masa seca e ir añadiendo poco a poco el resto, sin dejar de mezclar.
- Añadir las semillas y frutos secos cuando la masa sea homogénea y no pegajosa. Si la masa queda muy mazacote podemos rectificarla con más líquido.
- Heñido: estirar, plegar, comprimir y volver a estirar, plegar y comprimir varias veces con el fin de fortalecer la trama de gluten. Con ello favorecemos el aireado, y cuantas más veces se haga este proceso, más fina será la textura final del pan acabado y más pequeña su alveolatura.
- Hinchado: es la primera fermentación. Cubrimos la masa con un paño de algodón limpio y seco, y la mantenemos a 27 ° C durante 2 horas. Se puede poner en el horno cerrado y apagado junto a un tazón de agua muy caliente. Calor y ligera humedad son dos elementos clave en la fermentación de la masa. La masa ha de adquirir el doble de su tamaño original y al hincar el dedo en ella debe conservarse la marca sin que recupere la forma.
- Apresto: es la segunda fermentación. Debemos amasar de nuevo para desgasificar la masa y que el gluten se desarrolle por completo y se endurezca más. Tras ello, le damos la forma deseada y la colocamos en el molde, sobre un papel de horno (sin ceras ni siliconas). Se deja reposar cubierta con un paño de algodón seco y limpio, dentro del horno, durante 45 '. También puede dejarse refrigerada, con el fin de hacer que el proceso sea más lento y permitirnos distribuir mejor nuestro tiempo, de tal forma que podríamos hacer todo lo dicho por la tarde-noche, dejarla refrigerada en su segunda fermentación durante la noche, y hornearla por la mañana.
- Horneado: antes del cual se practican unas incisiones con un cuchillo muy afilado o con tijeras. Puede hacerse en hornos de tahona tradicionales de piedra hornera (350-450 ° C máximo), en los modernos de metal (220 ° C máximo) o al vapor (90 ° C máximo). Para verificar que el pan se ha cocido, bastará con golpear su parte inferior y comprobar que el pan suena hueco.
- Enfriamiento: al sacarlo del horno el pan en su interior sigue húmedo, por lo que debemos extraerlo del molde y colocarlo sobre una parrilla. Y, aunque resulte difícil, no cortarlo hasta que se haya enfriado, y dejarlo tapado mientras se enfría con un paño. Este punto es clave para que el pan se conserve por más tiempo.
- Conservación: Para aprender cómo se hace pan recuerda este otro punto clave. Guárdalo en panera o envolverlo en un paño de algodón limpio y seco, una vez se haya enfriado. Para evitar que se reseque, disponer el lateral cortado sobre un plato, y el resto tapanlo con el paño. Evitar el refrigerador: en un experimento el pan almacenado a 7 ° C envejeció en un día tanto como lo hizo otro en seis días y a 30 ° C. Refrigerarlo, envuelto, solo si se va a tostar o a recalentar posteriormente. También se puede congelar (envolverlo en bolsa de papel y luego en bolsa de plástico (¡evitemos el contacto directo de plásticos con alimentos en nuestras neveras y en nuestros hornos! ¡No queremos descriptores endocrinos!)).
- Degustación: Con un chorrito de aceite de oliva ecológico y de 1ª presión en frío, con mantequilla, mermelada, etc.

Nuestro consejo

- No poner más levadura/masa madre de la cuenta, pues el pan quedará con sabor desagradable y no subirá.
- Evitar los cambios de temperatura mientras está fermentando.
- No poner la levadura/masa madre en contacto directo con la sal.
- Cuidado con la temperatura de la parte líquida. El punto óptimo nos lo dará el poder introducir un dedo sin quemarnos.

