

# Cómo elaborar y utilizar masa madre para hacer pan



Masa madre

Una forma distinta de preparar la levadura antes de mezclar la masa del pan **es preparar un catalizador o masa madre** (levadura madre o pasta madre), elaborada con un poco de levadura, harina y agua, las cuales se dejan fermentar por entre 2 y 5 días, permitiendo elaborar panes más esponjosos, aireados y de calidad superior.

El pan elaborado con masa madre **requiere una mayor planificación** ya que se necesita un tiempo mayor de fermentación.

# Elaborar masa madre

Cualquier pan puede elaborarse con masa madre, **aunque las proporciones y el tiempo de fermentación dependerán de cada receta**. El procedimiento general involucra los siguientes pasos:

1. En un recipiente no metálico mezclar la cantidad de harina, agua y levadura indicada en la receta, revolver luego con una cuchara de madera hasta formar una pasta espesa y maleable.
2. Tapar el bol con un paño de cocina y fermentar a temperatura ambiente por el tiempo indicado de la receta. La mezcla comenzará a formar burbujas y despedirá una suave fragancia a levadura.
3. La masa madre estará lista para ser utilizada con los demás ingredientes según sea la técnica y el tipo de pan.

## Masa madre tradicional

La masa madre tradicional **es una pasta de harina y agua que se deja fermentar naturalmente** por los agentes presentes en el aire. En la panadería se suele añadir algo de levadura para estimular el proceso.

Una vez fermentada, **la mezcla se puede guardar indefinidamente en frío** y cuanto más tiempo se guarde, mejor será el resultado del pan horneado.



Pan elaborado con masa madre

Si no se elabora pan con frecuencia, **lo importante será «alimentar» la masa madre cada dos semanas**. Para hacerlo, revolver la mezcla, retirar la mitad de la masa y reemplazar con igual cantidad de agua y harina.

1. En un frasco grande de cristal con agua, esparcir la levadura desmenuzada y disolver por 5 minutos. Añadir la cantidad de harina indicada en la receta al mismo tiempo que se revuelve la mezcla.
2. Tapar el frasco con un paño de cocina y fermentar a temperatura ambiente desde 2 a 5 días como máximo. La masa adquirirá un aspecto ligero y espumoso. Utilizar de inmediato o refrigerar.
3. Después de utilizar la porción necesaria de masa madre, reemplazar con igual cantidad de harina y agua. Por ejemplo, si la receta indica 250 ml de masa madre, luego de retirarla añadir 125 ml de agua y 125 g de harina al frasco. Fermentar por 12 a 24 horas y refrigerar nuevamente.

# Método de la «masa vieja»

Puede utilizarse también como agente leudante **un trozo de «masa vieja»**, por lo tanto, en lugar de preparar una mezcla de agua, harina y levadura, se puede incorporar a la nueva masa un trozo de masa que haya quedado de alguna preparación anterior.

Al preparar un pan común por ejemplo, **se puede tomar un trozo de masa del tamaño de una nuez** después de haber leudado. Envolverla sin apretar en papel mantequilla o aluminio dejando suficiente espacio para que la masa crezca y luego refrigerar o congelar.

Para utilizar la masa vieja **finalmente descongelar en la nevera por 12 horas** y luego asentar a temperatura ambiente por dos horas más antes de usar.

## Mezclar

El objetivo principal de la mezcla **es combinar los ingredientes básicos en una masa blanda y flexible**. La cantidad de líquido aquí dependerá del tipo de harina utilizado, la humedad y la temperatura del día.

Al comienzo, **añadir una cucharada de líquido cada vez es mejor que equivocarse** y obtener una masa demasiado blanda. Se debe prestar siempre atención a la consistencia.

El método de esponjado **sumará un tiempo adicional a la fermentación**, pero el resultado será un pan de miga más ligera y con menos sabor a levadura.

## Esponjar

El método de esponjado consiste en tapar la masa con un paño de cocina limpio luego de realizar una mezcla inicial **con la mitad de la mezcla de agua, levadura y alrededor de la mitad**

**de la harina de los costados del bol**, reposando por unos 20 minutos hasta que la masa se vuelva esponjosa aumentando ligeramente su volumen.

Luego de transcurrido este tiempo, añadir la mitad del líquido restante y mezclar toda la harina restante en el bol, **formando una masa con hebras y ligeramente pegajosa** que comenzará a desprenderse de las paredes del bol, formando una bola. Añadir luego el resto de agua según sea necesario hasta lograr la consistencia indicada en cada receta.

## Amasar

El [amasado](#) es imprescindible **para obtener una miga de pan esponjosa y de buen sabor**, además de permitir un correcto leudado.



Amasado del pan

En primer lugar, amasar completa el proceso de mezcla distribuyendo la levadura homogéneamente por toda la mezcla. Después, **el amasado continuo permite que las proteínas de la harina se transformen en gluten** que convertirá la masa en una mezcla elástica y flexible.

Durante este proceso también **los almidones se descomponen para alimentar la levadura** y que esta produzca dióxido de carbono que aumentarán el volumen de la masa.

## Técnica de amasado

Para comenzar a amasar **dar forma a la mezcla doblando una mitad sobre otra de cara hacia ti**, manteniendo siempre a un costado un poco de harina por si fuera necesario enharinar las manos a discreción.

Con la base de la mano con la que se trabaja **presionar suavemente la mano alejándola de ti**. Al mismo tiempo, con la otra mano retraer nuevamente la masa con un movimiento circular, guiándola lentamente.

Repetir estos movimientos, **plegando, presionando y girando la masa suavemente de forma continúa durante aproximadamente 10 minutos** o hasta que la masa adquiera una consistencia firme, una superficie sedosa, lisa y una textura elástica.

Es necesario tomarse el tiempo necesario para trabajar lenta y firmemente la masa **sin aplicar demasiada fuerza**. Finalmente formar una bola con la masa al momento de llevarla a leudado.

## Recetas de panes con masa madre

A continuación, una selección de las mejores recetas de panes elaborados con masa madre para disfrutar en cualquier ocasión.



### **Receta de pan de mollete**

[Ver Receta](#)



### **Receta de pan gallego**

[Ver Receta](#)



### **Receta de pan de centeno francés (Pain de Seglie)**

[Ver Receta](#)





**Receta de pan de huerta español (Pataqueta de L'Horta)**

[Ver Receta](#)



**Receta de pan de centeno alemán (Landbrot)**

[Ver Receta](#)



**Receta de pan casero italiano (Pane Casalingo)**

[Ver Receta](#)





## Receta de pan ciabatta italiano (pan chapata)

[Ver Receta](#)



## Receta de pan de sémola (Pane di Semola)

[Ver Receta](#)

- [<](#)
- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [>](#)



## Recomendamos

[Fundamentos básicos de la elaboración de pan](#)

[Tipos de harina para elaborar pan, con y sin gluten](#)