

Cómo hacer 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 asentarse 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 masa madre de San Francisco

[Ver Receta](#)



Receta de pan de campo francés (Pain de Campagne)

[Ver Receta](#)



Receta de pan nochebueno español

[Ver Receta](#)



Receta de pan agrio de centeno

[Ver Receta](#)



Receta de pan de nueces

[Ver Receta](#)



Receta de pan de cebada y limón

[Ver Receta](#)



Receta de bollos de sidra rústica

[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](#)