

Tipos de levadura y su preparación para elaborar pan



Tipos de levadura para elaborar pan

Las cantidades correctas y las proporciones de harina, levadura, agua y harina, **son las bases de todo buen pan**, en cualquier parte del mundo.

La levadura o agente leudante **es la clave para transformar estos simples ingredientes** en un pan de buen volumen, siendo las levaduras fresca o seca las más comúnmente disponibles para elaborar pan.

¿Qué es la levadura de pan?

La levadura es un organismo vivo denominado «*Saccharomyces cerevisiae*» -responsable también de la fermentación de la

cerveza y el vino entre otros- **que requiere activarse a partir de azúcar y almidones** presentes en la harina.

Mientras crece, **la levadura va desarrollando dióxido de carbono** (CO₂) que a su vez es el causante que la masa aumente su volumen.

Por lo general, una vez activada, **las células de levadura solo permanecerán activas unos 15 minutos**, por lo que antes de este tiempo debe ser añadida la harina que será su principal fuente de alimentación.

Condiciones de vida de la levadura

Para que la levadura pueda desarrollarse plenamente y cumplir con su función de leudar la masa, le preparamos las condiciones más favorables para su existencia.

1. Alimentación

La levadura la encuentra abundantemente en las masas. Vive de los nutrientes de la harina y agregados de azúcar, **que son degradados por las enzimas de la harina y de la levadura**, para ser entonces consumidos.

Esto produce una pérdida de peso por fermentación, que puede alcanzar, **según el tipo de conducción de la masa**, entre 1 a 4,5%. El alimento preferido por la levadura es la glucosa.

2. Humedad

Las células de levadura **sólo pueden tomar nutrientes disueltos** a través de los finos poros de su pared celular. Para ello debe disponerse de suficiente cantidad de agua. Masas blandas facilitan el trabajo de la levadura.

3. Oxígeno

Durante el crecimiento y reproducción, **la levadura necesita mucho oxígeno para respirar**, lo obtiene del aire de la harina ventilada y suelta y con el agregado de líquidos ricos en aire.

También es favorable **una conducción de la masa** aireándola durante el trabajo mecánico. El oxígeno es necesario para la combustión de la glucosa (oxidación).

4. Calor

La levadura necesita calor, **las mejores temperaturas son entre 20 y 40°C**. Para su crecimiento y multiplicación prefiere temperaturas más bajas, durante la fermentación temperaturas superiores.

1. Temperatura más conveniente para la multiplicación: 25 a 27°C.
2. Temperatura más conveniente para la fermentación: 35 a 37°C.

La levadura no resiste temperaturas sensiblemente superiores. **A 55°C suspende su actividad de vida**. A 60°C muere la célula de levadura, coagula su proteína celular.

La célula de levadura **obtiene la energía y el calor necesarios** de la combustión de la glucosa. La levadura posee una importante enzima, la zimasa, que transforma la glucosa en alcohol y dióxido de carbono.

Con esta reacción se libera además calor, **ambos productos de la fermentación son excretados**. Este proceso es la fermentación y como en él se produce alcohol, se le llama también fermentación alcohólica.

El dióxido de carbono gaseoso **queda retenido en pequeños poros en la masa**, produciendo así el levado o esponjado de la misma.

Como la levadura es un eficiente productor de gas, resulta muy adecuada para el levado de las masas.

A la levadura de panificación se la utiliza sólo para este objeto. A la capacidad de formación de gases, **se le llama también fuerza de esponjado**. La mejor fuerza de esponjado la tiene siempre la levadura fresca.

Las levaduras normales contienen sacarosa, por ello masas con agregados de sacarosa producen un buen levado. Las levaduras de acción rápida contienen además maltasa.

Preparación de la levadura

Tanto la levadura seca como la levadura fresca **deben disolverse en agua tibia para ser activadas** para lo cual se debe evitar utilizar recipientes metálicos que pudieran añadir sabores indeseados.

Si se emplea levadura instantánea, es posible **esparcirla directamente** sobre el harina.

Tipos de levadura

1. Procedimiento con levadura seca

Esparcir la levadura seca en gránulos **en un tazón pequeño de cristal con agua tibia** y disolver durante 5 minutos.

Cuando la levadura esté disuelta, **revolver la mezcla con una cuchara de madera** y ya estará lista para ser añadida a la harina.

2. Procedimiento con levadura fresca

En un tazón de loza y con una cucharada de madera, **desmenuzar la levadura fresca y añadir el agua**. Como regla general, la cantidad de agua necesaria para disolver la levadura será

aproximadamente un cuarto del total indicado en la receta.

Con una cuchara de madera **batir la levadura hasta que esté disuelta en el agua** y forme una pasta uniforme. En este punto la mezcla estará lista para ser añadida.

Levadura seca	Levadura fresca
5 gramos	15 gramos
10 gramos	30 gramos
20 gramos	60 gramos

Tabla de equivalencias de levaduras

Temperatura del agua

La temperatura ideal para preparar levadura es de 37°C. **Para conseguir esto fácilmente**, se pueden mezclar aproximadamente dos tercios de agua fría por un tercio de agua recién hervida.

El agua debe estar agradable al tacto, **no demasiado caliente ni demasiado fría**. Una buena forma de comprobar la temperatura del agua es utilizar un termómetro digital o infrarrojo.

Como todo organismo vivo, la levadura es muy sensible a la levadura y el exceso de calor podría destruirla, **así como el exceso de frío impedir que se active**.

El agua fresca puede ser útil **si se trata de un entorno caluroso** y se desea retardar el proceso de leudado.

Recomendamos

- [Cómo elaborar masa madre para hacer pan](#)
- [Fundamentos de la elaboración de pan](#)