

Pan de Masa Madre

Esta es una guía de tiempos para preparar hogazas de masa madre. Abajo encontrarás **dos** agendas con los horarios que he probado y que dan buenos resultados (los que verás en el video) para que te sirvan de guía.

Como nota, recuerda que el proceso de hacer pan depende mucho de la temperatura por lo que si tu cocina está muy fría, tus tiempos de fermentación podrían ser un poquitin más largos, o si por el contrario, en tu cocina hace calor los tiempos podrían ser un poco más cortos.

Mi sugerencia para ti a partir de lo que yo he aprendido es esta: sigue la guía tal y como está sin cambiar nada la primera vez, y de acuerdo a los resultados que obtengas mantener igual o ajustar un poco los tiempos de fermentación. La experiencia y la práctica serán tus mejores aliados.

Guía Preparado y Horneado en un día

10:00pm	Preparar el "levain" a partir de tu Masa Madre: 45gr Harina blanca 45gr Harina Integral 90gr Agua filtrada 45gr Masa Madre Dejar reposar a temperatura ambiente.
7:30am	Comenzar a preparar masa y proceso de autolisis: 770gr Harina blanca para panadería (11gr de proteína por cada 100gr) 175gr Harina integral 670gr Agua filtrada Dejar reposar a temperatura ambiente.
9:00am - 9:15am	Añadir levain y 18gr de sal de mar a la masa y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea (alrededor de 5 a 10 min). Hacer Método de Rubaud dentro del bowl por 5 minutos. Dejar reposar a temperatura ambiente.

9:30am	Hacer primer fold dentro del bowl.
9:45am	Hacer segundo fold dentro del bowl.
10:00am	Hacer tercer fold.
10:30am	Hacer 4to fold.
11:00am	Hacer laminado en encimera limpia y con manos limpias y empezar la fermentación en bloque a temperatura ambiente.
3:30pm	Hacer pre-formado de los panes: Dividir en dos y dejar tapado 15 minutos. Retirar bowls y dejar reposar 15 minutos sobre encimera.
4:00pm	Formar el pan y colocarlos en bowls con toalla de cocina enharinada. Dejar reposar a temperatura ambiente bien tapados.
6:00pm	Precalentar horno a 240°C con horno holandés.
7:00pm	Sacar masa del bowl, greñar y pasar a horno holandés. Hornear 20min tapado.
7:20pm	Retirar tapa del horno holandés o abrir bolsa para hornear. Hornear de 20 a 25 minutos o hasta que luzca dorado.
7:45pm	Pasar a rejilla y dejar enfriar antes de partir.

Guía Preparado y Horneado al día siguiente

10:00pm	Preparar el "levain" a partir de tu Masa Madre: 45gr Harina blanca 45gr Harina Integral 90gr Agua filtrada 45gr Masa Madre Dejar reposar a temperatura ambiente.
7:30am	Comenzar a preparar masa y proceso de autolisis: 770gr Harina blanca para panadería (11gr de proteína por cada 100gr) 175gr Harina integral 670gr Agua filtrada Dejar reposar a temperatura ambiente.
9:00am	Añadir levain y 18gr de sal de mar a la masa y mezclar bien. Hacer Método de Rubaud dentro del bowl. Dejar reposar a temperatura ambiente.
9:30am	Hacer primer fold dentro del bowl.
9:45am	Hacer segundo fold dentro del bowl.
10:00am	Hacer tercer fold.
10:30am	Hacer laminado en encimera limpia y con manos limpias.
11:00am	Hacer último fold y empezar la fermentación en bloque a temperatura ambiente.
3:30pm	Hacer pre-formado de los panes: Dividir en dos y dejar tapado 15 minutos. Retirar bowls y dejar reposar 15 minutos sobre encimera.
4:00pm	Formar el pan y colocarlos en bowls con toalla de cocina enharinada. IMPORTANTE: Dejar reposar bien tapados en el refrigerador para fermentación en frío.

9:00am	Precalentar horno a 240°C con horno holandés.
9:50am - 10:00am	Sacar masa del refrigerador, greñar y pasar a horno holandés. Hornear 20min tapado.
10:20am	Retirar tapa del horno holandés o abrir bolsa para hornear. Hornear de 20 a 25 minutos o hasta que luzca dorado.
10:45am	Pasar a rejilla y dejar enfriar antes de partir.