

# Pan de campo con masa madre

Este maravilloso pan tiene un sabor complejo, ligeramente ácido y delicioso, gracias al centeno integral presente en la esponja de masa madre. El trigo y el centeno integrales aportan un sabor terroso, robusto y crean una miga de textura aireada y húmeda. Sustancioso y versátil, este pan combina bien con todo: con mantequilla, quesos y hasta con platillos principales.



**Rinde para:** 1 hogaza.

**Tiempo:** Haz la esponja la noche antes de hornear el pan y prográmate para hacer la masa principal unas 12 horas después de hacer la esponja.



## Esponja de masa madre

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Masa madre*	1 cucharada + 1 cucharadita	18	0,6
Harina sin blanquear, 11 a 12 % de proteína	5½ cucharadas	50	1,8
Harina de centeno integral**	3 cucharadas	20	0,7
Agua, a temperatura ambiente	2 cucharadas + 1 cucharadita	38	1,3

\*Lo ideal es que sea una masa madre blanca, activa, madura y al 100 % de hidratación.

\*\*De no encontrar harina de centeno integral, puede sustituirse por harina de centeno semiintegral, de trigo integral o harina sin blanquear.

## Masa principal

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Harina sin blanquear, 11 a 12 % de proteína	2¾ tazas	341	12
Harina de trigo integral	¾ de taza	55	1,9
Agua, tibia	1 taza + 3 cucharadas	281	9,9
Sal	1½ cucharaditas	9	0,32

**Equipos:** Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor, piedra de horno para pizza y utensilios para tu método favorito de cocción al vapor en el horno. Se recomienda un termómetro de lectura instantánea para medir las temperaturas del agua, la masa y del interior del pan horneado.

**Hacer la esponja.** Monta el Fermentador con agua en la bandeja y con el termostato configurado a 22 °C (72 °F). Mezcla los ingredientes para la esponja en un tazón y amásala hasta que quede homogénea, aproximadamente 4 minutos. Pásala a un tarro o recipiente limpios y cúbrela. Déjala fermentar a 22 °C (72 °F) durante 12 horas, hasta que se eleve al equivalente de unas 1½ tazas o 2,5 veces su volumen.

**Hacer la masa principal y dejarla reposar (autólisis).** Comprueba que el Fermentador tenga agua en la bandeja y configura el termostato a 25 °C (78 °F). Entibia el agua a unos 29 a 32 °C (84 a 90 °F) (usa agua más fría si la temperatura ambiente supera los 23 °C o 74 °F). Mide o pesa las harinas en un tazón, añade el agua y mezcla hasta que toda la harina se hidrate. Haz un pozo en el centro de la masa y echa toda la esponja de masa madre del paso anterior. Sin integrar la esponja en la masa, estira los costados de la masa hacia arriba y por encima de la esponja para cubrirla. Déjala reposar durante unos 30 minutos en el Fermentador.

**Añadir la sal.** Espolvorea la sal sobre la masa principal y mezcla hasta que la sal y la esponja estén completamente integradas. Pásala a un recipiente ligeramente enaceitado con capacidad para 4 tazas (1 litro) como mínimo.

**Hacer el primer leudado de la masa a 25 °C (78 °F).** Pon la masa en el Fermentador y déjala leudar durante unas 2,5 a 3 horas. Durante los primeros 90 minutos, haz tres plegados. En cada plegado, estira y dobla la masa cuatro veces (estira y dobla sus cuatro lados al centro), y luego estira y dobla las esquinas de la masa al centro también. Después de terminar los plegados, deja la masa tranquila hasta que crezca a un volumen de 4 tazas (1 litro).

**Premoldear la masa.** Después de que la masa llegue al volumen de 4 tazas (1 litro), estira y dobla cuidadosamente los cuatro lados de la masa formando un cuadrado o rectángulo parejo. Luego, cúbrela y déjala reposar durante 15 minutos. Mientras la masa está en reposo, recubre una bandeja para hornear de 23 x 33 cm (9 x 13 pulgadas) o un banetón con una tela de lino para pan o un secador de cocina bien enharinado.

**Darle forma ovalada.** Pon la masa sobre una superficie ligeramente enharinada con la costura hacia arriba y dobla el cuadrado a la mitad. Coloca el borde donde se encuentra la costura lo más cerca de ti. Sella la costura presionándola con los dedos. Voltea la hogaza de modo que la costura esté centrada y hacia arriba. Ponla en la bandeja para hornear recubierta con la tela de lino.



**Hacer el leudado final de la hogaza.** Pon la hogaza en el Fermentador, todavía configurado a 25 °C (78 °F), durante 2 a 2,5 horas, hasta que esté visiblemente más grande pero todavía pueda recuperar su forma lentamente después de presionarla con un dedo.

**Prepararte para hornear.** Aproximadamente 1 hora antes de hornear, pon una piedra para pizza en el medio del horno y precaliéntalo a 232 °C (450 °F). Prepara el horno para utilizar tu método habitual de cocción al vapor (por ejemplo, echar hielo en una bandeja para hornear precalentada) o saca una olla honda y rectangular apta para horno para introducir la hogaza en ella y crear una cámara de vapor.

**Greñar y hornear con vapor a 232 °C (450 °F).** Con cuidado, invierte la hogaza sobre papel vegetal o una pala enharinada. Quita el exceso de harina de la parte superior y los costados de la hogaza. Con una cuchilla de panadero o un cuchillo serrado, haz un corte largo o dos cortes ligeramente en ángulo.

Desliza el pan sobre la piedra para pizza caliente y crea vapor en el horno o pon el pan en la olla y tápala. Hornéalo durante unos 40 minutos, hasta que la corteza quede bien dorada y la temperatura interna llegue a unos 96 °C (205 °F). Después de 20 minutos de horneado, gira la hogaza para facilitar un dorado parejo y destapa olla o retira la bandeja de vapor. Déjala entibiar antes de rebanarla.



### Fórmula general para pan

Ingredientes	Gramos	Onzas	Índice panadero
Harina sin blanquear, de unos 12 % de proteína	400	14,1	84,3 %
Harina de trigo integral	55	1,9	11,6 %
Harina de centeno integral	20	0,7	4,1 %
Agua	328	11,6	69,1 %
Sal	9	0,32	1,8 %