

LA  
SEMANA DEL  
**Pan Saludable**

| CON CARMEN ESPINOSA |

# HOGAZA BÁSICA DE MASA MADRE CON HARINA DE CENTENO



## Ingredientes:

- 400 g de harina panificable de trigo blanca.
- 100 g de harina de centeno o de harina integral.
- 1 cda sopera de azúcar (20 g).
- 1/2 cda sopera de sal (10 g).
- 150 g ó hasta 200 g de masa madre activa.
- 290 g de agua a temperatura ambiente o lo más cercano a 25°C.



## Procedimiento:

---

Lo primero que tienes que hacer es activar tu masa madre.

### **Paso 1 - Activación de tu masa madre**

Si tú vives en un clima cercano a los 25°C, puedes activar tu masa madre aproximadamente 4 hrs antes del momento en que quieras empezar a hacer tu pan.

Si tú vives en un clima menor de 25°C, te recomiendo que empieces la activación de tu masa madre antes de que te vayas a dormir porque este proceso en climas frescos o fríos puede tardar de 8 hrs o un poco más.

Para activar tu masa madre, lo único que necesitas hacer es tomar 40 g de la masa madre que tienes en tu refrigerador, coloca en un recipiente, agrega 60 g de harina panificable (o de todo uso o harina de fuerza) y agrega el agua necesaria para lograr la consistencia que tú ya aprendiste a hacer (aproximadamente entre 50 ó 55 g de agua)

Mezcla muy bien, tapa tu recipiente y deja el tiempo necesario para que triplique su tamaño.

En lo personal, este proceso suelo hacerlo antes de irme a dormir y a la mañana siguiente mi masa madre está lista para empezar a hacer mi pan.

### **Paso 2**

En el tazón de la batidora, coloca el agua, la masa madre que ya está activa, el azúcar y con ayuda del aditamento gancho o cola de Cochino, mezcla ligeramente los ingredientes y a continuación agrega la mezcla de las 2 harinas; empieza a amasar 2 minutos a velocidad baja y 5 minutos a velocidad media. En este momento checa la elasticidad y suavidad de tu masa. Agrega la sal y continúa amasando un minuto más.

## Procedimiento:

---

Al terminar de amasar, deberás obtener una masa suave y elástica, si sientes que tu masa está un poquito reseca, le puedes agregar un poco de agua (el proceso de amasado también lo puedes hacer a mano como se ve en el video)

Coloca toda tu masa sobre la barra de tu cocina y con ayuda de tus manos forma una bolita, la cual vas a girar varias veces como se observa en el video.

Coloca tu masa sobre un recipiente ligeramente engrasado y déjala leudar (tapada) el tiempo necesario para que doble o triplique su volumen (en climas cercanos a los 25°C tardará 4 horas aproximadamente y en climas frescos o fríos puede tardar 7 horas o un poco más)

Cuando tu masa ya terminó de leudar, colócala sobre la barra de tu cocina (la cual estará ligeramente con harina) y con cuidado extiende un poco tu masa (cuidando de desgasificar la masa solo un 50%) y ve llevando las puntas al centro de tu masa para formar una bolita.

Cuando ya formaste la bolita, voltéala para que las uniones queden en contacto con la barra de tu cocina y en este momento con ayuda de tus manos gírala para darle un poco de tensión a la masa y sellar las uniones que se encuentran en la parte de abajo.

Toma un molde que tenga forma de hogaza (ya sea un banneton, o un bowl, o un tamizador grande), colócale un plástico y espolvorea un poco de harina.

Coloca tu hogaza cuidando que la parte más bonita quede en la parte de abajo y las uniones queden en la parte de arriba, tapa tu hogaza con el resto del plástico y déjala leudar a que doble su volumen (en climas cercanos a los 25°C tardará 4 horas aproximadamente y en climas frescos o fríos puede tardar 7 horas o un poco más).

## Procedimiento:

---

Precalienta tu horno durante 30 minutos a 250°C y en el piso del horno coloca una bandeja pequeña de metal para que se precaliente junto con tu horno.

Cuando tu horno ya esté perfectamente precalentado, toma una bandeja con papel para hornear, coloca tu hogaza (observa el video) cuidando que la parte bonita de tu hogaza quede en la parte de arriba y las uniones queden en la parte de abajo.

Con ayuda de una navaja o de un cuchillo de sierra, practica 3 cortes (esto se llama greñado) de 0.5 cm de profundidad y mete tu hogaza al horno e inmediatamente en la bandeja que se pre-calentó junto con el horno, coloca 100 g de agua a temperatura ambiente (cuidando de no quemarte, esto se hace para provocar un poco de vapor y lograr una corteza crocante).

Cierra el horno y baja la temperatura a 180°C. Hornea aproximadamente de 45 a 50 minutos dependiendo de tu horno.

**¡Espero te guste y la disfrutes en compañía de tu familia!**



## NOTAS:

---

### **Tiempos sugeridos de elaboración de tu hogaza si vives en climas cálidos o superiores a 25°C**

- Activación de tu masa madre 8am.
- Inicio de elaboración de tu hogaza aproximadamente 12pm.
- Inicio de 1 fermentación (fermentación en bloque) 12.15pm.
- Formado de tu pan e inicio del leudado de tu hogaza 12.30pm.
- Finalización de leudado de tu hogaza 5.00pm.
- Horneado de tu hogaza 50 minutos.
- Tu pan estará listo alrededor de las 6.00pm.

### **Tiempos sugeridos de elaboración de tu hogaza si vives en climas frescos o fríos**

- Activación de tu masa madre antes de irte a dormir.
- Inicio de elaboración de tu hogaza aproximadamente 8.00am.
- Inicio de 1 fermentación (fermentación en bloque) 2.00pm.
- Formado de tu pan e inicio del leudado de tu hogaza 2.15pm.
- Finalización de leudado de tu hogaza 8.00pm.
- Horneado de tu hogaza 50 minutos.
- Tu pan estará listo alrededor de las 9.00pm

**Espero que estas sugerencias de elaboración de tu hogaza te sean de utilidad.**



LA  
SEMANA DEL  
**Pan Saludable**  
| CON CARMEN ESPINOSA |

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**

Queda estrictamente prohibido cualquier reproducción  
parcial o total de estas recetas.