

# Como hacer pan en casa

---

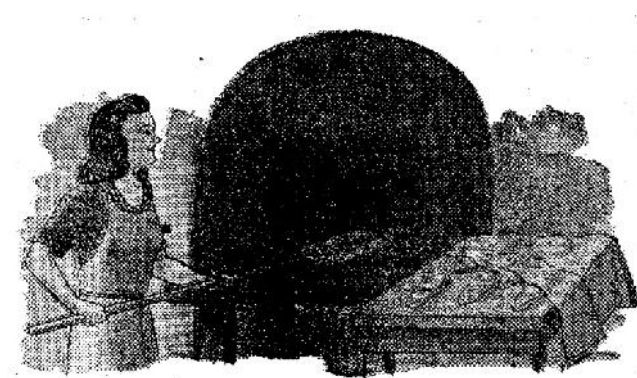
## PANIFICACIÓN CASERA

Cumpliendo con la promesa hecha a nuestros amables lectores, y después de haber publicado los detalles de construcción de distintos modelos del clásico horno de campo, dedicamos hoy este artículo destinado a divulgar los procesos de la panificación casera en la cual, con fórmulas sencillas y la delicada mano del ama de casa se pueden obtener apetitosos panes, tortas y bizcochos para acompañar nuestras comidas y desayunos.

La panificación comprende cuatro operaciones a saber: 1. desleimiento de la harina con agua, sal y levadura; 2. amasijo 3. fermentación del amasijo y 4. cocción.

De manera entonces que los ingredientes elementales que se requieren para hacer el pan son:

Con estos cuatro elementos, ya podemos preparar el amasijo destinado a un tipo de pan común. Suponiendo que se cuente con balanza y una medida graduada para los líquidos, ponemos manos a la obra aplicando la fórmula siguiente:



Harina	5 kilos
Agua	13/4 lts. (1750 grs.)
Levadura	200 gramos
Sal	15 gramos

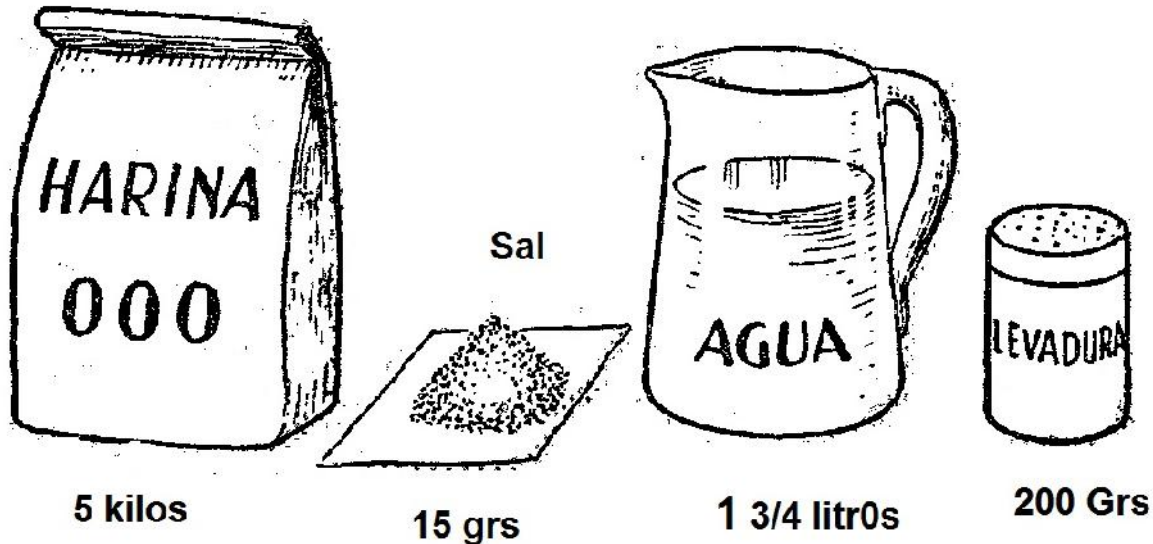
**Harina.** Para conseguir un buen pan es conveniente usar harina 3 ceros (000), mezclando dos harinas de distinto origen. Así por ejemplo, una procedente de un molino y otra de otro distinto, mezclando ambas por partes iguales. Si

esta mezcla no fuera posible, trabajaremos lo mismo con la harina que disponemos.

**El agua.** El agua empleada para amasar debe ser de la mejor con que se cuente para beber; tendremos en cuenta que para ser agua potable no debe cortar el jabón, debe cocer bien las legumbres y ser límpida y de agradable sabor.

**La levadura.** Este elemento suele a veces ser escaso en las regiones apartadas de centros de población. Pero, cuando se piensa hacer pan, se consigue con tiempo, en una panadería, una porción de masa cruda que se deja fermentar en un lugar limpio y seco, al resguardo del contacto con el polvo y las moscas. Esta masa se hincha por la acción del fermento y después, por sí sola se reduce y seca quedando muy dura por la pérdida del agua que contenía, siendo así fácil de conservar. En este estado se le llama levadura madre o cemento y puede mantenerse por mucho tiempo si se tiene en lugar fresco y seco.

Para usar esta levadura se toma la cantidad que se va a usar y se tritura en un mortero reduciéndola a polvo o pequeños fragmentos; luego se diluye en agua ligeramente entibado y cuando se encuentra bien diluida se le incorpora harina poco a poco. A esta operación con la levadura madre se le da el nombre de refresco, y se le llama cucharón al añadido de nueva cantidad de harina para que la masa resulte más blanda y mejor trabajada, y por último se obtiene la levadura para la masa del día siguiente apartando de ésta la cantidad necesaria. Esta levadura corresponde al proceso clásico antiguo, pero no por eso deja de ser eficiente y su uso persiste todavía.



**Levadura Química.** Con este nombre, y con el de polvos para hornear se usan actualmente levaduras que producen excelente calidad de pan. Como tipo clásico tenemos la compuesta de acuerdo a la fórmula siguiente: Crémor tártaro 69 gramos Bicarbonato de sodio. 31 gramos.

Eventualmente a esta fórmula se le puede agregar unos 20 grs. de azúcar impalpable e igual cantidad de sémola o fécula de maíz con objeto de darle mayor poder.

De esta composición bastan 30 gramos para cada 5 kilos de harina que se amasen; pero si se quiere una acción más enérgica pueden emplearse unos 10 grs. más.

Para usar el polvo de hornear, éste debe agregarse en seco a la harina y si es posible tamizarlo junto con la misma para que la mezcla sea más perfecta. A continuación se agrega la salmuera con la cantidad de agua establecida, y hecha la masa se deja en reposo por cierto tiempo, durante el cual comienza a desprenderse anhídrido carbónico que levanta la masa y la vuelve esponjosa; llegado este momento, se corte, en panes dándoles la forma adecuada y se introducen en el horno, obteniéndose un pan blanco y esponjoso.

**Amasijo.** En esta operación que por lo general se efectúa sobre una tabla, artesa o mesa de madera o mármol, bien limpia; la masa se hace a fuerza de brazo,

trabajándola en dobleces sobre sí misma y estirándola para repetir los mismos hasta volverla homogénea, consistente y elástica.



El comienzo de la operación se hace poniendo sobre la mesa la cantidad de harina que se va a trabajar, formando un cono en el centro del cual se practica una depresión o hueco tal como se ilustra en la, figura. A continuación, con la mano izquierda se vierte poco a poco la levadura natural disuelta en la salmuera con la cantidad de agua indicada en la fórmula^ mientras con la mano derecha se va formando poco a poco la masa, tomando con suavidad la harina que la rodea. Al final del amasado se obtiene una masa elástica y consistente que no se pega a las manos ni se adhiere a la tabla donde se amasa. En estas condiciones se deja descansar la masa durante un tiempo cuya duración depende de la temperatura ambiente; siendo mayor con tiempo frío y menor en los días calurosos.

**Fermentación.** También llamado leudado. Como consecuencia del trabajo de la levadura, se produce la fermentación de la masa; en ella la masa se hace más liviana y digestiva. El fermento de la levadura encuentra su alimentación en las materias azoadas y su acción se propaga a toda la masa. Una parte del almidón contenido en la harina se transforma en dextrina y después en glucosa, y ésta a su vez, como consecuencia de la fermentación se transforma en pequeñas cantidades de alcohol, ácido láctico y gas carbónico; en estas transformaciones químicas, cada glóbulo de gas aprisionado por la sustancia viscosa y elástica formada por el gluten que contiene la harina, hinchan la pasta haciéndola aumentar de volumen y volviéndola ligera y esponjosa.

### **Confección de los panes.**

Llegada la masa a este estado que se produce durante el tiempo de reposo antes mencionado, se corta en panes de la forma deseada, a los cuales una vez formados se les practica unos ligeros cortes en la superficie superior, a fin de darles más vista en su terminación, quedando listos para ser horneados.



**Cocción.** Para la cocción del pan en el horno de campo, éste debe ser calentado hasta que su interior aparezca blanco, correspondiendo a una temperatura de 350 aproximadamente. Este calentamiento se consigue haciendo fuego vivo durante una hora, con buena leña, dándole tiraje adecuado. Cuando se calcula que el horno está a punto, con un rastrillo chico u otro elemento apropiado, se apartan las brasas a un costado del interior del horno, para que sigan manteniendo el calor; se cierra el tiraje tapando la abertura superior o chimenea y la puerta. Con una arpillera humedecida, con agua para evitar que se queme, se barro rápidamente el piso del horno a fin de apartar las cenizas; a continuación, para explorar su temperatura, se introduce un pedacito de masa del tamaño de un bizcocho; si al cabo de un rato cuyo tiempo debe tomarse, la muestra sale quemada, es indicio de que el horno está muy caliente, en cuyo caso debe esperarse o de lo contrario destapar un poco el tiraje para que se enfríe y poner otra muestra exploradora antes de introducir los panes.

La cocción dura de 40 minutos a una hora, hallándose el horno entre 250° y 280°. La corteza del pan, que en su superficie se halla a unos 200\* se oscurece y se cubre de una capa lisa de dextrina formada por la acción del calor sobre el almidón y en el interior de la masa la miga se hincha y se esponja por la fuerza expansiva de los gases aprisionados, llegando de 100" a 102' la temperatura interior o sea en la miga. Otro tipo de pan llamado pan casero, se hace tomando como unidad de medida la taza, o sea el tipo de tazas enlozadas (sin manija) usadas en el campo para tomar el desayuno. Con estas tazas se mide la harina como así también los líquidos.

Para hacer una porción de pan casero, tomamos dos tazas de harina bien colmadas, que ponemos sobre la mesa de amasar en la forma anteriormente ilustrada; disolvemos a continuación en unos tres cuartos de taza de agua tibia, unos 40 grs. de levadura y una cucharadita de sal gruesa bien colmada. Con estos ingredientes hacemos la masa a la que agregamos una cucharada sopera de manteca o grasa fina de vaca (grasa de riñonada).

Una vez bien trabajada la masa, la dejamos descansar cubriéndola con un mantel; después de un rato cortamos la masa en trozos y damos forma a los panes cubriéndolos nuevamente con el mantel para que a su abrigo actúe la levadura. Cuando los panes se notan hinchados se llevan al horno para su cocción en las condiciones anteriormente explicadas.

Este pan casero constituye un excelente alimento y se mantiene en buenas condiciones durante dos o tres días. A la misma masa podemos también agregarle un huevo o cucharada de azúcar, siendo esto cuestión de gusto. Entre otras variantes se estila también alterar la cantidad de grasa o manteca llevándola hasta dos o tres cucharadas por kilo de harina; como así utilizar para formar la masa, agua y leche mezclada en partes iguales, en las cuales se diluye la levadura y la sal, y hacer mezclas de harina pura con harina de trigo entero (harina integral). Para activar la esponjadura de la masa se puede aumentar la dosis de levadura o la proporción de polvo para hornear; quedando esto librado al criterio y buen gusto del que se dedica a estas actividades.