

## Pan campesino a base de masa madre Sourdough country bread

*Norma Gómez García<sup>a</sup>, Elsa Nathalie Barranco Ángeles<sup>b</sup>*

---

### Abstract:

Bread is food made out of flour, water, salt and it may include other ingredients depending on the kind of bread. During its elaboration it goes through several processes such as kneading and fermentation, and it is cooked in an oven.

Fermentation is the key that gives bread its particular taste and characteristics. The discovery of fermentation is attributed to the Egyptians. They elaborated a type of flat bread made out of millet and barley, which was cooked over heated stones, apparently after leaving an uncooked piece of dough they noticed that the dough was sour, this dough is now known as sourdough.

### Keywords:

*Flour, fermentation, baked*

---

### Resumen:

El pan es un alimento hecho con harina, agua, sal entre otros ingredientes dependiendo del tipo de pan, en su elaboración pasa por un amasado, fermentación, y su cocción es en horno.

La fermentación, es la clave del sabor y características del pan, se atribuye que los precursores de la fermentación fueron los egipcios, cuando elaboraban un tipo de tortillas de mijo y cebada, cocidas en piedras calentada y al parecer, al dejar un pedazo de masa sin cocción notaron que se transformó a una masa agria, que ahora se conoce como masa madre.

### Palabras Clave:

*Harina, fermentación, horneado*

---

### Introducción

Los panes artesanos o con masa madre se caracterizan por tener una corteza gruesa, densos, sabor característico ácido y alvéolos irregulares que son formado por burbujas del gas dióxido de carbono y alcohol que confieren ligereza y blandura a la masa, las burbujas de gas interrumpen la cantidad de la red de gránulos de gluten y almidón, dividiéndola en millones de laminillas extremadamente finas y delicadas que forman las paredes de las burbujas. La masa madre también se conoce como fermento o levain, es una

mezcla de harina y agua, fermentada gracias a fermentos naturales presentes en la harina y no por el aporte de levaduras químicas o industriales, suelen ser de consistencia semi líquidas o sólidas, y se utiliza al incorporarse en los panes artesanos, este tipo de panes empieza a fermentar [1]

---

<sup>a</sup> Profesor por Asignatura de la Licenciatura en Gastronomía, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas, <https://orcid.org/0000-0002-9070-2393>, Email: [nomra\\_gomez@uaeh.edu.mx](mailto:nomra_gomez@uaeh.edu.mx).

<sup>b</sup> Profesor por Asignatura de la Licenciatura en Gastronomía, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas, <https://orcid.org/0000-0001-5485-6259>, Email: [elsa\\_barranco9313@uaeh.edu.mx](mailto:elsa_barranco9313@uaeh.edu.mx).



### Nombre de la Práctica

### Elaboración de pan campesino a base de masa madre

### Insumos Requeridos para su realización

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Harina	0.500	Kg
Agua	0.300	Kg
Sal	0.010	Kg
Aceite de oliva	0.030	Kg
Masa madre activa	0.200	Kg
<b>Para trabajar la masa</b>		
Harina	0.100	Kg

### Procedimiento

Mise en place

1. cernir la harina

Preparación

1. En un bowl, añadir agua, masa madre, aceite, harina y la sal
2. Amasar en la batidora con la ayuda del gancho hasta tener una masa homogénea y elástica.
3. Dejar reposar la masa por una hora tapada
4. Colocar harina en la superficie de trabajo y volcar la masa sobre ella.

5. Dividir si se desea hacer porciones de menor tamaño.
6. Bolear ejerciendo tensión y dar la forma circular característica. [2]
7. Colocar en bowl con abundante harina, tapar con plástico.
8. Llevar a maduración por 12 -14 horas en refrigerador a temperatura de 1°C - 4°C.
9. Sacar de refrigeración y dejar fermentar por 2 horas a temperatura ambiente.
10. Precalentar el horno a 220°C.
11. Transferir al molde u olla para hornear, hacer los cortes y tapar con otro molde o sartén.
12. Llevar al horno por 30 minutos y bajar la temperatura a 200°C.
13. Destapar el pan y hornear a seguir horneando por media hora más.
14. Retirar del horno cuando el pan alcance una temperatura Interna entre 90-94°C.
15. Pasar a una rejilla para que enfríe. [3]

Utensilios

Báscula, Batidora , raspa, bowl, navaja.



### Referencias

- [1] Bressanini, D. (2017). La ciencia de la pastelería. Océano de México.
- [2] McGee, H. (2014). La Cocina y los alimentos. Penguin Random.
- [3] Robuchon, J. (2014). Larousse Gastronomique. Larousse.