

La hogaza de pan es un pan redondo y con mucha miga, el auténtico pan de cuando era pequeño y no nos invadían las grandes cadenas de supermercados y era impensable que se vendiera “pan” en las gasolineras. El principal ingrediente del pan es la harina, y la de trigo es la que más se utiliza. La elaboración de este alimento básico es conocida desde el siglo XX a. de C. entre los **egipcios**.

En la actualidad, cada vez es más difícil encontrar una buena hogaza de pan ya que, la mayoría de ellas (como el resto de panes) está lleno de aditivos y “mejorantes” que, lejos de mejorar nuestro pan, lo empeora. Aquí, haremos una hogaza de pan casero, con tres ingredientes, ningún aditivo. Haremos un auténtico PAN. Usando exclusivamente harina, agua y sal.

INGREDIENTES:

200 gramos de [masa madre que he preparado](#) en casa. El procedimiento para prepararla es muy sencillo, pero requiere tiempo. Más con las bajas temperaturas que hay en mi cocina. Comencé a “cultivar las levaduras”, el 8 de enero.

475 gramos de harina blanca de fuerza

25 gramos de harina integral de trigo

300 gramos de agua del grifo de Ronda, la había dejado reposar varias horas para quitarle el cloro. La he usado templada.

10 a 12 gramos de sal

Para hacer pan necesitas, aparte de los ingredientes, paciencia y tiempo. Pero tranquilo, el proceso se puede hacer en varios días. Y el tiempo que necesitas dedicarle a cada proceso es muy poco. En este caso, una de las hogazas comencé a prepararla el viernes por la noche y la otra el sábado por la tarde. El horneado lo realicé el domingo por la mañana.

ELABORACIÓN:

PRIMER DÍA

Vamos pesando todos los ingredientes y lo añadimos a un recipiente, salvo la sal que aún no

la añadiremos.



Una vez añadidos todos los ingredientes (salvo la sal), mezclamos ayudándonos de una cuchara o lengua de silicona. Llegará un momento en el que no podrás seguir usándola y tocará usar las manos.



No tengas miedo de mancharte las manos, es una sensación agradable tocar la masa templada. Todo el proceso es muy sencillo, solo se necesita paciencia y tiempo. Pero lo mejor, es que no tienes que hacerlo todo del tirón. Y también puedes hacerla, sentado en el sofá viendo la tele.

Siéntate y amasa hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Se necesitan pocos minutos para hacerlo.



Ahora dejamos reposar la masa 30 minutos. Durante este tiempo las proteínas de la harina absorberán el agua y se hincharán, hidratándose por completo y comenzando a mejorar la malla de gluten. Después de este reposo (que se lo hemos dado para que la harina absorba bien el agua) comenzamos a amasar. Añadiendo en este momento la sal.

El amasar es muy sencillo, ni siquiera tienes que sacarlo del “cacharro” que estás usando. Coges la masa por un lado, la estiras y la pliegas por la mitad. Giras el recipiente 90°, coges la masa; la estiras y la pliegas por la mitad. Solo es necesario hacerlo 5 veces. Ahora lo tapas y la dejas reposar 15 minutos. En total, dedicarás una hora, estirando y plegando 5 veces, cada quince minutos. Cada vez notarás que la masa se pega menos a las manos. ¡No se te ocurra usar harina para que no se te pegue!

PRIMERA FERMENTACIÓN

Durante este tiempo será bueno que hagamos plegados cada cierto tiempo. Ejercerá tensión. En el caso de nuestro pan hago dos. El plegado consiste en estirar la masa, dividela mentalmente en tres partes iguales y pliega, las dos mitades exteriores sobre la mitad central.

Un primer pliego puedes hacerlo a los 30 minutos y el segundo a las dos horas. Este proceso



completo durará 4 horas. Debiendo estar la masa tapada.

SEGUNDA FERMENTACIÓN

DAMOS FORMA AL PAN

Esto ayuda a dar uniformidad, tensión y organizar un poco la masa en caso de que haya retales (si hemos cortado porciones).

Por cuestiones de tiempo la retardamos en frío, lo cual resulta muy cómodo, todo sea dicho. Al día siguiente solo tenemos que sacar el pan y directo al horno. De modo que una vez formado, colocaremos en el bol, con la parte bonita hacia abajo, cubrimos bien con film y al frío hasta el día siguiente,

Si lo queemos hacer del tirón, lo dejaremos 3 o 4 horas (en la nevera todo un día)

Cortamos debemos ver la miga, si no dejar

Greñamos y firmamos

SEGUNDO DÍA

HORNEADO

Es importantísimo que el horno se haya precalentado a 250°C antes de hornear el pan para ayudar a que este crezca. En la parte inferior del horno, dejamos una bandeja metálica. La bandeja del horno también la dejamos para que coja temperatura.

Alcanzada la temperatura, metemos el pan y añadimos algo mas de media taza de agua hirviendo en la Bandeja metálica que habíamos puesto.

Dejamos 10 minutos 240/250 °C con calor solo abajo. Pasado los 10 minutos, abrimos el horno para que se vaya el vapor y retiramos la bandeja con agua. Bajamos el horno a 200 grados

Dejamos hasta completar hasta un total de 50 a 55 minutos. Pasado este tiempo, apagamos el horno y dejamos el pan dentro con la puerta abierta 15 minutos.

Sacamos el pan y dejamos que el pan termine de enfriar por completo sobre una rejilla. A pesar de haberlo sacado del horno, la cocción continua en su interior. Hay que esperar una hora.

Si todo esto te parece un rollo, te aconsejo veas este vídeo de [Iban Yarza](#)

