

Una buena forma de potenciar el sabor y los beneficios nutricionales de nuestro pan es añadiendo semillas.

Pan Casero de Semillas y Masa Madre

Obtendremos un pan lleno de vida, sabor, aroma y con una alta cantidad de fibra muy beneficiosa para un correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo entre otros muchos.

Ingredientes:

300 gr de masa madre de trigo blanca al 100% (misma cantidad de harina que agua)

350 gramos de harina integral

150 gramos de agua del grifo

10 gramos de sal.

80gr de semillas variadas (pipas de girasol y calabaza, lino, amapola, chiia,etc...) Yo añado

70 gr de semillas variadas y 10 grs de semillas de chía.

1 grs de levadura seca natural (puedes omitirla). Esto es una pizca muy, muy pequeña. Si te pasas, cambiarás el sabor del pan. Yo la utilizo cuando la temperatura de mi cocina es muy baja y hace frío.

Preparación previa:

Este es el proceso que sigo, para hornear el pan por la mañana.

Primer día. refresco de la masa madre.

Refrescamos [la masa madre](#) con la cantidad de harina y agua que necesitaremos para obtener la masa madre de esta receta y que te sobre unos 50gr. Como yo preparo esta receta por duplicado, tengo que tener en cuenta que necesitaré 600 grs de masa madre.

Para esta receta, a mi masa madre, le añado 150 grs de harina blanca y 150 grs de agua del grifo. El agua del grifo, la tengo en la nevera, para que evapore el cloro. La suelo templar en

el microondas para quitarle la frialdad. ¡OJO! Tiene que estar templada, no quemar.

Ya se va notando el aumento de temperatura y la mayor actividad de mi masa madre. De momento, esto lo hago la noche anterior a la preparación de la masa de pan.

Las semillas, puedes tostarlas ligeramente en una sartén (sin nada de aceite) y luego las dejas en remojo. Con esto potenciarás el sabor. Si no te acuerdas, puedes hacerlo el mismo día que haces la masa de pán. Incluso añadir las sin tostar.

Segundo día. Elaboración y primera fermentación

Añadimos todos los ingredientes en un bol, salvo la sal. Mezclamos bien todos los ingredientes con una espátula o con una cuchara de madera. Tapamos con un plástico, la tapadera o con un gorro de ducha y dejamos reposar 30 minutos.

En este momento, añadimos la sal. Amasamos unos 5 minutos y dejamos reposar 15 minutos. Este proceso puedes repetirlo unas 4 o 5 veces. hasta obtener una masa fina, elástica y homogénea. Cada vez que amases, hazlo con las manos húmedas. No se te ocurra añadir harina. Al principio será una masa pegajosa.

La dejaremos reposar en un bol toda la noche en la nevera.

Tercer día. Segunda fermentación y horneado.

Al día siguiente, por la mañana. Sacamos el bol de la nevera. Yo lo suelo dejar fuera 1 hora, para que coja la temperatura ambiente.

Vertemos la masa en la encimera, ahora sí puede estar ligeramente enharinada. O ligeramente humedecida con aceite. En mi caso (que uso el doble de estas cantidades. Divido la masa en dos y formamos dos barras). Crearemos una barra gruesa enrollando sobre si mismo la masa y ejerciendo presión para que se desarrolle bien la miga. Para formarlas, plegamos la masa, como si fuera un folio que doblamos para meter en un sobre.

Apretamos en cada pliego para sellar las juntas.

Como la masa que uso tiene mucha humedad, la vierto en un molde que pueda ir en el horno. Me gusta más el formato en molde, para partirlo en rebanadas. Tapamos con film transparente o un paño, para que no se reseque. Y dejamos que siga fermentando para que aumente de volumen. Dependiendo de la temperatura ambiente, entre 2 y 6 horas.

Precalentamos el horno a 250°C con ambas resistencias del horno.

Introduciendo en la parte inferior del horno, algún «cacharro» metálico que usaremos para producir vapor. Yo uso una cazuela, en la que tengo bolitas de barro. A nuestra masa, le practicaremos unos cortes en la parte superior con ayuda de un cuchillo de sierra. Y mojo la superficie con agua.

Introduciremos el pan en el horno, quitando la resistencia superior.

Previamente he puesto en el microondas a hervir una taza con agua, que vierto en la cazuela para generar mucha humedad. Los dejaremos 15 minutos a esta temperatura. Este proceso se hace sin usar la ventilación del horno. Si tu horno siempre funciona con ventilación apágalo durante 15 minutos. Pasado este tiempo, quitamos la cazuela y esperamos que salga todo el vapor.

Bajamos la temperatura a 200 grados, encendemos ambas resistencias del horno y cubrimos el pan con papel de aluminio (para que no se ponga la corteza muy dura) y continuamos horneado hasta que la base del pan suene a hueco, alrededor de 35-40 minutos en el caso de esta receta. Recuerda que cuanto mayor sea el pan, más tiempo necesitará.

Una vez terminada la cocción los dejaremos enfriar sobre una rejilla (fuera del molde) para evitar que se humedezca en la base. Yo uso la rejilla de barillas de mi horno, que había sacado antes de calentarlo.



Cazuela que uso para producir vapor los primeros 15 minutos.



Molde que utilizo para realizar este tipo de pan. Hay que sacarlo para dejarlo enfriar. Si no lo haces, saldrá una corteza húmeda.

