

1. Entender el pan: ingredientes y etapas

FICHA INICIAL DE TU PRIMERA HORNADA

Etapas que quiero observar

Señal que buscaré en la masa

Tamaño de mi bandeja y horas disponibles

Criterio concreto para valorar mi primer pan

Observaciones

2. Preparar la cocina y trabajar con seguridad

PREPARACIÓN DE LA ZONA DE TRABAJO

Equipo que ya tengo

Accesorio que puedo sustituir y cómo lo haré

Lugar previsto para apoyar bandejas calientes

Lista de comprobación antes de mezclar

Observaciones

3. Elegir harinas y calcular tu receta

CÁLCULOS DE TU FÓRMULA

Harina elegida y datos del envase

Receta de 400 g de harina: agua, sal y fermento

Qué aporta una masa madre de 80 g al 100 %

Cálculo que quiero comprobar otra vez

Observaciones

4. Hacer tu primer pan con levadura

REGISTRO DEL PRIMER PAN

Hora de mezcla y aspecto inicial

Final del bloque: crecimiento y aspecto

Formado y segunda fermentación

Entrada y salida del horno

Miga fría y una corrección para repetir

Observaciones

5. Amasar y dar pliegues sin pelearse con la masa

COMPARACIÓN DE DOS DESARROLLOS

Masa A: amasado con descansos

Masa B: pliegues durante el bloque

Cuál resultó más manejable y por qué

Comparación de las migas frías

Observaciones

6. Aprender a leer la fermentación

SEGUIMIENTO DE CRECIMIENTO

Nivel inicial y recipiente utilizado

Registro 1: hora, altura y burbujas

Registro 2: hora, altura y burbujas

Registro 3: hora, altura y burbujas

Decisión de formado y motivo

Ajuste que probaré en otra hornada

Observaciones

7. Crear una masa madre desde cero

DIARIO DE CREACIÓN DEL CULTIVO

Harina utilizada y cantidad inicial

Día 1: aspecto, burbujas y nivel

Refresco: proporción y hora

Subida máxima observada

Tres respuestas consecutivas del cultivo

Decisión: continuar, usar o desechar

Observaciones

8. Alimentar y conservar tu masa madre

TU RUTINA DE MANTENIMIENTO

Cantidad de cultivo de reserva

Proporción de refresco elegida

Tiempo hasta el máximo: ciclo 1

Tiempo hasta el máximo: ciclo 2

Rutina semanal prevista

Cantidad de fermento necesaria para mi receta

Observaciones

9. Preparar el fermento y organizar la hornada

PLAN DE FERMENTO Y HORARIO

Cultivo inicial, agua y harina del fermento

Hora de preparación y temperatura aproximada

Momento de máximo observado

Estado del fermento al incorporarlo

Horario desde mezcla hasta enfriado

Margen previsto para retrasos

Observaciones

10. Elaborar tu primera hogaza de masa madre

FICHA COMPLETA DE LA HOGAZA

Fórmula total y cantidades añadidas al bol

Temperatura de masa y tres pliegues

Final del bloque: crecimiento y señales

Formado y segunda fermentación

Horno: programa, corte y resultado frío

Observaciones

11. Formar el pan y controlar la segunda fermentación

PRÁCTICA DE FORMAS

Peso de cada porción

Forma redonda: tensión y reposo necesario

Forma ovalada: tensión y reposo necesario

Respuesta durante la segunda fermentación

Comparación de expansión y corte

Observaciones

12. Greñar y hornear con vapor de forma segura

PRUEBA DE CORTE Y HORNO

Dibujo o descripción del corte realizado

Posición de rejilla y tiempo de precalentamiento

Temperatura y tiempo cubierto

Temperatura y tiempo descubierto

Apertura del corte y color de corteza

Una modificación para la próxima prueba

Observaciones

13. Enfriar, cortar y conservar el pan

EVALUACIÓN Y CONSERVACIÓN

Hora de salida del horno y hora de corte

Descripción de miga central

Descripción de corteza y facilidad de corte

Porción consumida hoy

Porción guardada para mañana

Porción congelada y resultado posterior

Observaciones

14. Incorporar harina integral y centeno

HOGAZA DE HARINA MIXTA

Harinas elegidas y proporciones

Agua reservada y agua añadida finalmente

Sensación durante amasado y pliegues

Final del bloque y formado

Sabor, miga y uso que mejor le va

Observaciones

15. Preparar barras cortas y panecillos

PIEZAS PEQUEÑAS

Masa total al final del bloque

Peso de cada barra o panecillo

Forma elegida y descanso antes del formado

Segunda fermentación y cortes

Tiempo de horno de cada formato

Formato que repetiré y motivo

Observaciones

16. Adaptar la masa a focaccia y pizza

PRÁCTICA DE MASA EXTENDIDA

Elaboración elegida: focaccia o pizza

Dimensiones de bandeja o diámetro de base

Grosor final de la masa

Cobertura o ingredientes añadidos

Tiempo y temperatura de cocción

Base, centro y corteza tras enfriar

Observaciones

17. Añadir semillas y enriquecer una masa

PAN CON SEMILLAS Y ACEITE

Semillas elegidas y cantidad pesada

Aceite y azúcar incorporados

Momento en que añadí las semillas

Dimensiones del molde y altura inicial

Altura antes del horno y cocción

Comparación con el pan básico

Observaciones

18. Diagnosticar fallos de miga, volumen y corteza

FICHA DE DIAGNÓSTICO

Observación visible del resultado

Primera causa posible

Segunda causa posible

Dato que ayudaría a distinguirlas

Una sola modificación para probar

Resultado de la repetición

Observaciones

19. Organizar una rutina y aprovechar el pan

PLAN SEMANAL Y APROVECHAMIENTO

Consumo estimado de la semana

Peso real del pan frío

Día de refresco y franja de hornada

Porciones destinadas al congelador

Plan para pan que pierda frescura

Ajuste de cantidad para la próxima semana

Observaciones

20. Proyecto final: planificar y repetir tu propia hornada

PROYECTO FINAL DE DOS HORNADAS

Objetivo verificable del proyecto

Fórmula elegida y razón de la elección

Hornadas 1: datos, resultado y miga fría

Una modificación razonada para la hornada 2

Hornadas 2: datos, resultado y comparación

Próximas tres prácticas que programaré

Observaciones
