

Tu primer pan

con Gastronomada

Una guía para comprender la masa,
perder el miedo y empezar en casa.

EDCAR TREJO

A partir del taller de panadería de Cocina Sincera

Harina · Agua · Levadura · Sal

01 / BIENVENIDA

El pan se aprende con las manos

Adaptación editorial de la introducción de Edcar Trejo para su guía de taller.

Soy una persona despistada y nunca he tenido una formación formal como panadero; sin embargo, sé hacer un buen pan. Por eso me anima compartir estas líneas contigo: no hace falta ser un experto cocinero para empezar.

Elaborar pan en casa tiene algo de ceremonia. Mezclamos, tocamos, esperamos y vemos cómo una masa cambia entre nuestras manos. Es una buena manera de bajar el ritmo y prestar atención a lo que hacemos.

Esta guía nació para explicar los fundamentos. Porque ni la mejor receta nos sirve de mucho si no comprendemos qué está pasando. Y porque una de las mejores cosas del pan es compartirlo.

LA PROPUESTA

Empieza con un solo pan. Repite la misma fórmula, observa la masa y anota lo que ocurre. La experiencia llega una hornada cada vez.

Dentro de esta guía	Página
Los cuatro ingredientes	03
La fórmula y lo que necesitas	04
Mezclar, amasar y primera fermentación	05
Formar y reconocer el punto	06
Hornear y dejar enfriar	07
Resolver los fallos habituales	08
Conservar el pan y entender la masa madre	09
Cuaderno de hornadas, créditos y fuentes	10

02 / COMPRENDER

Cuatro ingredientes. Muchas posibilidades.

Para esta primera receta no necesitas azúcar, aceite ni mejorantes.

Harina: elige una y conócela

Usa harina blanca de trigo indicada para panificación. La proteína de la etiqueta orienta, pero no describe por sí sola cómo se comportará. Una harina de repostería o una mezcla sin gluten no sustituye directamente a la de esta receta.

Al hidratar y trabajar la harina de trigo se desarrolla una red de gluten capaz de retener gas. Cada harina absorbe el agua de forma distinta; por eso conviene repetir con la misma marca al principio.

Agua: potable y sin extremos

Puedes usar agua del grifo si es potable y tiene buen sabor. No tiene que estar siempre helada. Con una cocina templada, empieza con agua a temperatura ambiente; si hace mucho calor, úsala más fresca. Evita el agua caliente sobre la levadura.

Sal: sabor y equilibrio

Además de aportar sabor, influye en la estructura de la masa y modera la fermentación. En nuestra fórmula usamos un 2 % sobre el peso de harina: 10 g para 500 g. Pécala; una cucharada no es una medida precisa. [1]

Levadura: comprueba cuál has comprado

La levadura de panadería puede ser fresca o seca. La receta utiliza seca instantánea, que normalmente se mezcla con la harina. Si usas fresca, desmenúzala en el agua. Respeta siempre las instrucciones de tu envase y su conservación. [3]

OJO CON EL ENVASE

El impulsor químico para bizcochos, a veces llamado levadura de repostería, no sirve como sustituto en este pan. Esta receta contiene trigo y gluten.

03 / LA RECETA

Un pan para empezar

Una pieza mediana · 65 % de hidratación · Horno doméstico · Amasado a mano

Ingrediente	Cantidad	% panadero
Harina blanca panificable	500 g	100 %
Agua potable	325 g	65 %
Sal	10 g	2 %
Levadura seca instantánea	3 g	0,6 %

Alternativa: utiliza 9 g de levadura fresca en lugar de los 3 g de instantánea. Usa una sola de las dos. La relación aproximada es 3:1; si el fabricante indica otra conversión, sigue su envase. [3]

Prepara la mesa

Necesitas un bol, báscula, cuchara, paño limpio o tapa para el bol, una bandeja de horno, papel de hornear apto para la temperatura indicada y una rejilla para enfriar. Una rasqueta ayuda, pero puedes trabajar sin ella. Para 3 g de levadura resulta útil una báscula con resolución de 0,1 g.

Reserva tiempo para esperar

Calcula unas 4 a 6 horas, incluido el enfriado, con una cocina alrededor de 22-25 °C. El trabajo de manos ocupa unos 30-40 minutos. Los tiempos de fermentación son orientativos: con frío puede necesitar bastante más.

ASÍ SE LEEN LOS PORCENTAJES

La harina siempre vale 100 %. El agua es el 65 % de la harina, no del peso total: $500 \times 0,65 = 325$ g. Para duplicar la receta, duplica todos los ingredientes. [2]

Fórmula incorporada a esta edición, aún sin ensayo práctico. Los tiempos orientan: observa la masa y ajusta la cocción a tu horno.

04 / DEL BOL A LA MASA

Mezcla, trabaja y deja crecer

No busques una masa perfecta desde el primer minuto.

1. Mezcla y deja reposar · 15 minutos

Pesa los ingredientes. Mezcla harina, levadura instantánea y sal en el bol; añade el agua y remueve hasta que no quede harina seca. Si usas levadura fresca, disuélvela antes en el agua. Tapa y deja reposar 15 minutos.

2. Amasa · unos 5-8 minutos

Lleva la masa a una mesa limpia. Empuja suavemente con la base de la mano, pliega y gira. Repite hasta que esté más unida y elástica. Si se resiste, descansa 5 minutos y continúa. No necesitas golpearla ni forzarla.

La masa puede estar algo pegajosa. Antes de echar más harina, usa una rasqueta o humedece ligeramente las manos. Añadir harina sin medir cambia la receta y puede dar un pan más seco.

3. Primera fermentación · unos 60-120 minutos

Pon la masa en el bol y tápala para que no forme costra. Déjala en un lugar templado, sin calor directo. Al cabo de unos 30 minutos puedes hacer un pliegue: estira suavemente un borde hacia arriba y llévalo al centro; repite por los cuatro lados. Vuelve a tapar.

Para este pan, espera hasta que el volumen se acerque al doble y la masa se vea aireada. Un recipiente de paredes rectas con una marca al nivel inicial ayuda a observar el crecimiento. El reloj orienta; el volumen decide. [4]

LO QUE ESTÁ PASANDO

La levadura fermenta azúcares disponibles en la masa y produce gas y alcohol. La red de gluten retiene parte de ese gas y permite que la masa crezca. No hay una fase que produzca solo alcohol y otra solo gas. [5]

05 / DAR FORMA

Una pieza sencilla, sin apretar de más

Formar es organizar la masa para que conserve su estructura al crecer.

4. Preforma y descansa · 15 minutos

Vuelca la masa con cuidado sobre una mesa apenas enharinada. Lleva los bordes hacia el centro para reunirla en una bola. Dale la vuelta, dejando los pliegues debajo, y tapa con un paño limpio. Descansa 15 minutos.

5. Forma la pieza

Vuelve a colocar los pliegues hacia arriba. Dobla suavemente el tercio superior hacia el centro y después el inferior sobre él, como una carta. Une los bordes con los dedos, sin desgarrar. Coloca la pieza ovalada con el cierre debajo, sobre la bandeja con papel de horno.

6. Segunda fermentación · unos 45-75 minutos

Cubre con un bol grande invertido o una cubierta que deje espacio para crecer y no se pegue a la masa. La pieza debe verse más hinchada y ligera. Empieza a comprobarla por el extremo corto del intervalo. Enciende el horno con unos 30 minutos de antelación para tenerlo listo.

Al tocar suavemente con un dedo enharinado...	Qué hacer
La huella rebota enseguida; la masa sigue firme.	Espera un poco y vuelve a mirar.
La huella queda visible o vuelve despacio; la pieza está aireada.	Es una señal de que puede entrar al horno.
La masa está muy frágil, se arruga o se desinfla.	Puede haberse pasado de fermentación. Manipula lo mínimo.

La prueba del dedo ayuda en esta masa con levadura; úsala junto al aspecto y el volumen, nunca como una regla aislada para todos los panes. [4]

06 / EL HORNO

Dorar por fuera. Cocer por dentro.

Pauta inicial para una pieza hecha con los 500 g de harina de la receta.

7. Precalienta y corta

Precalienta el horno a 220 °C, con calor arriba y abajo y sin ventilador, durante unos 30 minutos. Justo antes de hornear, descubre el pan y haz un corte longitudinal de aproximadamente 0,5-1 cm de profundidad con un cuchillo muy afilado o una cuchilla de panadero. Mantén la otra mano fuera de la trayectoria.

8. Hornea · unos 40-45 minutos en total

Introduce la bandeja a media altura. Hornea 15 minutos a 220 °C; baja después a 200 °C y continúa otros 25-30 minutos. Ajusta al comportamiento de tu horno: busca una corteza bien dorada y firme. Si se oscurece demasiado pronto, cúbrelo holgadamente con aluminio.

El color y el sonido hueco en la base son pistas, pero no garantizan por sí solos la cocción del centro. Si tienes sonda, una lectura alrededor de 95 °C es una referencia práctica para este pan magro; valora también la corteza y el tiempo. Introduce la sonda por un lateral hasta el centro. [6]

9. Deja enfriar · al menos 1 hora

Saca el pan con guantes y pásalo a una rejilla. Espera a que se enfríe antes de cortarlo. El interior continúa asentándose: abrirlo caliente puede dejar una miga húmeda y apelmazada.

PRIMERA HORNADA, SIN COMPLICACIONES

Esta versión se hornea en bandeja, sin añadir agua ni vapor al horno. La corteza depende también de la humedad del horno. No hace falta incorporar una técnica nueva para completar tu primer pan.

No comas masa cruda: la harina es un alimento crudo y necesita cocción. [9] Usa papel de horno dentro del límite de temperatura indicado por su fabricante.

07 / CUANDO ALGO FALLA

Observa antes de cambiar la receta

Un mismo síntoma puede tener varias causas. Cambia una sola cosa en la siguiente hornada.

Lo que ves	Qué puede estar pasando	Próximo intento
Pan muy compacto	Poco tiempo de fermentación, levadura deteriorada o masa poco desarrollada.	Comprueba el envase y espera a que la masa gane volumen.
La pieza se aplana	Exceso de fermentación, formado débil o harina que absorbe menos agua.	Comprueba antes el punto final y forma con más cuidado.
Miga húmeda o gomosa	Corte en caliente o cocción insuficiente, entre otras causas.	Deja enfriar por completo y revisa la cocción del centro.
Masa pegajosa	Puede ser normal al principio; también influye la harina.	Descansa y usa rasqueta. Si se repite, reserva 15 g del agua al mezclar y añádelos solo si la masa lo admite.
Corteza muy oscura, centro sin hacer	Horno demasiado fuerte o pieza demasiado gruesa.	Comprueba la temperatura y baja antes a 200 °C.
Pan seco y duro	Demasiada harina añadida, exceso de horneado o mala conservación.	Pesa todo, evita enharinar en exceso y registra el tiempo.

SI NO CRECE

Con frío, dale más tiempo en un lugar templado. No lo pongas sobre un radiador ni en un horno caliente. Si no hay actividad tras una espera amplia, comprueba levadura, temperaturas y cantidades antes de repetir.

08 / DESPUÉS DE LA HORNADA

Conservar, compartir y seguir aprendiendo

La primera mejora suele venir de repetir, no de añadir ingredientes.

Guarda el pan ya frío

Para consumirlo pronto, guárdalo en una panera o bolsa limpia. El papel o la tela favorecen una corteza más seca; una bolsa cerrada reduce la pérdida de humedad, pero ablanda la corteza. No lo cierres en una bolsa mientras esté caliente.

Si no lo vas a consumir pronto, córtalo en rebanadas cuando esté frío y congélalo bien protegido. Saca solo lo que necesites y tuéstalo o recalientalo. Si aparece moho, desecha el pan completo; no basta con retirar la zona visible. [8]

La masa madre es el siguiente capítulo

Una masa madre es un cultivo de harina y agua donde conviven levaduras y bacterias. No es simplemente una masa olvidada varios días: requiere una pauta de alimentación y observación. Sus tiempos y cuidados cambian según la temperatura y cómo se conserve. [7]

No sustituye, gramo por gramo, a la levadura de esta receta. Incorporarla exige recalcular la harina y el agua que aporta, y ajustar la fermentación. Para aprender, primero familiarízate con este pan y después trabaja con una receta específica de masa madre.

SI YA TIENES UNA MASA MADRE

Si ves moho o manchas rosadas o anaranjadas, desecha el cultivo y empieza con uno sano. No intentes recuperarlo retirando solo la superficie. [7]

Haz del pan una práctica

Repite la misma fórmula dos o tres veces con la misma harina. Anota temperatura, tiempos y resultado. Cuando entiendas qué cambia tu masa, tendrás una base para explorar otros panes.

09 / CUADERNO Y CRÉDITOS

Tu siguiente hornada empieza en una nota

Edición gratuita · 16 de octubre de 2026

Anota en cada intento	Tu registro
Harina / temperatura de la cocina	
Tiempo de primera / segunda fermentación	
Temperatura y tiempo real de horno	
Cómo quedó la miga / qué cambiarás	

Origen y reconocimiento. Guía basada en Panadería básica, material de taller de Cocina Sincera escrito por Edcar Trejo. Se conserva el reconocimiento a Carmen Victoria Djibian, participante en la guía original. Esta adaptación no implica su revisión o aprobación de los cambios.

Qué cambia en esta edición. Se reorganiza el contenido para uso doméstico, se revisan cantidades y explicaciones técnicas y se incorpora una receta completa. La introducción está adaptada del texto original. La fórmula nueva es una propuesta calculada y todavía no se ha ensayado en cocina.

Fuentes de la revisión técnica

- [1] King Arthur Baking · [Sal y su proporción](#)
- [2] King Arthur Baking · [Porcentaje panadero](#)
- [3] King Arthur Baking · [Tipos de levadura y conversión](#)
- [4] King Arthur Baking · [Reconocer el punto de fermentación](#)
- [5] King Arthur Baking · [Fermentación y producción de gas](#)
- [6] King Arthur Baking · [Temperatura interna y cocción](#)
- [7] King Arthur Baking · [Cuidados y señales de deterioro de la masa madre](#)
- [8] USDA FSIS · [Moho en alimentos: pan y productos horneados](#)
- [9] FDA · [La harina es un alimento crudo](#)

Fuentes consultadas el 16/10/2026. Los enlaces abren los documentos de referencia; la redacción y la secuencia didáctica de esta edición son una adaptación propia.