

5 datos divertidos acerca de La ciencia de cocinar al horno

¿Se ha preguntado qué función tienen los ingredientes de sus recetas favoritas? Es posible que no piense que los cocineros son científicos, pero al mezclar, igualar y alterar los ingredientes de una receta, usted se convierte en un científico. Tener conocimientos acerca de los ingredientes que utiliza le ayudará a ser un mejor panadero. A continuación le presentamos algunos datos y consejos para su cocina.

1. La levadura

La levadura es un pequeño hongo que se alimenta de azúcar y al tiempo que consume azúcar, produce dióxido de carbono (un gas). Este gas hace que la masa se llene con burbujas y se esponje. Al proceso de doblar, voltear y rodar la masa se le llama *amasar*. Amasar la masa ayuda a leudar el gluten, el cual es una proteína que contiene el trigo; el gluten da cuerpo a la masa y sostiene las burbujas de gas. **CONSEJO:** Si amasa demasiado tiempo o no lo hace el tiempo suficiente, la masa se tornará pesada y densa; amasar durante 10 ó 15 minutos a mano usualmente resulta lo indicado.



2. La harina

¿Alguna vez se ha preguntado cuál es la diferencia entre los distintos tipos de harina? La respuesta es que cada una de ellas contiene diferentes cantidades de proteína. Dependiendo del producto que quiera hornear, será la harina que querrá utilizar, es decir, aquella con mayor o menor cantidad de proteína. La “harina multi-usos” es el tipo más común, contiene entre 8 y 11% de proteína. La “harina para pan” contiene entre 12 y 14% de proteína, lo cual le da al gluten mayor solidez; esta harina es la mejor elección para productos de levadura. La “harina de repostería” contiene entre 9 y 10% de proteína, por eso no funciona para panes de levadura. La harina de repostería contiene el porcentaje más bajo de proteína, sólo entre 6 y 8%. **CONSEJO:** Elija el tipo de harina de acuerdo al producto que desea hornear; puede intentar sustituir media porción de harina de trigo integral en vez de usar solamente harina refinada.

3. El azúcar

¿Recuerda que aprendió que la levadura se alimenta de azúcar? Es importante tener la cantidad correcta de alimento para la levadura; de esa manera, la levadura producirá el gas suficiente para hacer que la masa se esponje. **CONSEJO:** Tenga cuidado de no agregar más azúcar de la indicada en la receta; el exceso de azúcar puede producir el efecto opuesto: la levadura producirá demasiado gas ocasionando que las burbujas se revienten y que el pan quede sin volumen.

4. La sal

La sal hace mucho más que agregar sabor a los panes, la sal evita que el pan se reseque y se torne rancio demasiado pronto. La sal absorbe el agua y la retiene, ayudando así a controlar el crecimiento de la levadura; además también fortalece al gluten (la proteína) de la masa. **CONSEJO:** Si usted elimina la sal de una receta para hornear pan, reduzca el tiempo para esponjar la masa, de manera que no haya tiempo de que se formen grandes bolsas de aire.

5. Las grasas (mantequilla, margarina, manteca o aceite)

La grasa ayuda a suavizar y aligerar la masa; las grasas se derriten durante el horneado, lo que aumenta el tamaño del producto. Algunas recetas indican hacer crema la grasa con azúcar, pero eso paso atrapa al aire que hace que el producto se esponje durante el horneado. **CONSEJO:** A excepción de las cortezas para pay o de la masa para repostería, utilice la grasa a temperatura ambiente al preparar productos al horno. La grasa caliente no incorpora bien el aire y la grasa fría no se esparce uniformemente con los otros ingredientes.