

# Presentación

---

Elaborar pan en casa hace feliz. Aún diría más, el pan hace feliz. En este libro quiero compartir esa felicidad especialmente con aquellos que nunca hubieran pensado comprarse un libro de pan, ya que tal vez jamás se les pasó por la cabeza elaborarlo (o tener ganas de hacerlo, que es lo importante). Este libro pretende ser un manual sencillo y, sobre todo, busca acercar a todo el mundo, de manera simple, sin complicaciones ni falsos mitos, la elaboración y el disfrute del pan casero. Con independencia de tu habilidad manual o tu comprensión de los fenómenos que suceden en una masa de pan, las siguientes páginas se han redactado con la intención de que puedas preparar todo tipo de masas, disfrutando y entendiendo lo que haces y con grandes resultados.

En los últimos años he enseñado a hacer pan a mucha gente y he comprobado la magia del pan: no hay una sola persona que elabore pan que no quiera compartir inmediatamente su alegría con los que le rodean, regalar el pan que han hecho sus manos y contar el gozo que proporciona hacerlo. Hay algo primordial en fermentar una masa de pan, formarla con tus manos y esperar que se cueza; es inexplicable. Sin embargo, al hablar con gente mayor (esa que utiliza para el pan las palabras que no aparecen en los diccionarios), uno nunca advierte que echen de menos elaborar el pan en casa como antaño, tal vez de la misma manera que no añoran lavar la ropa a mano o realizar las pesadas labores del campo. Esto nos deja, a comienzos del siglo **xxi**, con una idea importante: hacemos pan en casa por lo bueno que está, por la emoción que esto nos produce, a veces porque no estamos contentos con el pan de nuestro alrededor, pero, sobre todo, elaboramos pan como ocio y placer, por el gusto de hacerlo. Meter las manos en una masa tibia de harina y agua produce un placer que puede llegar a trascender y ocupar espacios que ni imaginabas.

El pan, como sustento, nos ha llenado la tripa durante milenios, permitiéndonos seguir adelante. En nuestra cultura, como en muchas otras, el pan tiene un trasfondo simbólico muy profundo; son incontables las referencias, connotaciones y significados del pan. Sin embargo, hoy en día el pan está relegado a un segundo lugar.

Si uno mira las estadísticas de consumo de pan, enseguida descubre que apenas lo comemos, tal vez porque, por suerte, tenemos muchas otras cosas con las que alimentarnos. El pan, curiosamente, ha dejado de ser el pan nuestro de cada día. Sin opinar si esto es bueno o malo, sí que me entristece pensar que de alguna manera hemos perdido el aprecio y el respeto por el pan. No hay más que ver los simulacros de pan con los que transigimos en la cesta de la compra día tras día. Me gustaría que estas páginas sirvieran para rendir culto al alimento por excelencia; que cada receta, cada técnica y cada consejo sirvieran para aumentar nuestra cultura, aprecio y valoración por el pan. Al igual que ha ocurrido en las últimas décadas con los otros dos grandes alimentos de la tríada mediterránea, el vino y el aceite, ojalá en unos años el pan vuelva a ocupar un hueco importante en nuestras mesas y cocinas.

He dividido el libro en tres partes. En la primera presentaré, aunque sea de manera sucinta, los ingredientes, las técnicas y los conceptos que hay que entender para hacer un buen pan. En una segunda parte propongo una serie de recetas que usan las técnicas y los conceptos teóricos que se han expuesto en la primera parte; las recetas se presentan en tres secciones temáticas, y cada una está ahí porque explica algo nuevo, una técnica o una manera de hacer; cada una va acompañada de sugerencias y variaciones. Por último, en una tercera parte, quiero rendir homenaje al mundo de los panaderos presentando, sin ánimo de ser exhaustivo ni decir que estos son los mejores ni los únicos, a algunos panaderos del siglo XXI que hacen pan en nuestro entorno, los portadores de un oficio milenario.

Finalmente, encontrarás un anexo, con una sección titulada Dr. Pan, para resolver tus dudas, y un pequeño glosario.

Espero que estas páginas te iluminen y pases un buen rato leyéndolas, y que esto solo sea el principio del gozo que te va a aportar hacer pan. Cada horno encendido en una casa y cada masa madre llena de burbujas son, sin duda, el mejor camino para que el pan recupere su valor.

Barcelona, abril de 2013

Ibán Yarza

# Sumario

---

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	5
<b>SUMARIO</b> .....	7
<b>VIDA DE UN PANADERO CASERO:</b>	
<b>NOCIONES BÁSICAS DE PAN</b> .....	10
Por qué cualquiera puede hacer buen pan .....	12
Falsos mitos acerca del pan y su elaboración .....	14
Medidas y porcentajes .....	16
Medidas	
El porcentaje del panadero	
Harinas .....	18
Agua y Sal .....	22
Agua	
Sal	
Levadura .....	24
Apuntes	
Fermentación .....	26
Fermentación con levadura	
Masa madre de levadura	
Distintos fermentos	
Masa madre natural .....	30
¿Cómo conseguir una masa madre natural?	
¿Cómo conservar la masa madre?	
¿Cómo se usa?	
Otros ingredientes .....	34
Utensilios .....	36
Cosas que necesitas	
Cosas que no necesitas	
Preparación, mezclado y amasado .....	38
Preparación	
Mezclado de los ingredientes	
Amasado	
¿Cuánto amasar?	
Amasar mediante pliegues	
Amasar una masa sólida	
Amasar una masa líquida	
Incorporar ingredientes sólidos	





Formado .....	42
Boleado	
Formado de un chusco o barrote	
Fin de la fermentación y el horneado .....	44
¿Una o dos fermentaciones? ¿Cómo y por qué?	
Tras la segunda fermentación, ¿cómo saber cuándo está listo el pan para introducirlo en el horno?	
Horneado	
Piedras de hornear y cazuelas	
Corte .....	48
Proceso básico de elaboración del pan .....	49

<b>RECETARIO DE PANES</b> .....	50
<b>RECETARIO: ENTENDER LA FERMENTACIÓN</b> .....	52
Pan sencillo sin amasado .....	54
Pan con masa vieja en cazuela .....	58
Pan de masa madre .....	62
Chapata .....	66
Pan 100 % de centeno, «automático» .....	70
El pan de Dan .....	74
Pan de soda .....	78
Chapati .....	82

<b>RECETARIO: TÉCNICAS</b> .....	86
Barra .....	88
Pizza sin amasado .....	94
Pan de molde .....	98
Bollos chinos al vapor .....	102
Pan de centeno cocido al baño María .....	106
Broa de centeno y maíz .....	110
Bollitos de sémola y comino con <i>tang zhong</i> .....	114
Ensamada .....	118
Bollos de cardamomo .....	122
Bollos holandeses de canela .....	126

<b>RECETARIO: INGREDIENTES Y SABORES</b> .....	130
Pan de trigo, centeno, pasas y nueces .....	132
Pan multicereales con semillas .....	136
Pan persa .....	140
Focaccia de patata con calabaza y chistorra .....	144
Pan integral caníbal de centeno y trigo .....	148

Pan con escaldado al estilo de la isla de Gotland .....	152
Pan de cebada dos veces .....	156
Pan de Kamut® .....	160
Langos, pan frito de patata .....	164
Pita .....	168
Trenza semiintegral de nueces, higos secos y miel .....	172
Roscón de Reyes .....	176
Makowiec, pan dulce polaco relleno de semillas de amapola .....	180
Semlor, bollos nórdicos de cuaresma .....	184
<b>PANES, PANADEROS Y PANADERÍAS .....</b>	<b>188</b>
La Curruca .....	190
Pan de trigo duro al estilo de La Curruca	
Turrís .....	194
Bollos de Viena	
Panadería Moscoso-Moure .....	198
Pan Gran Reserva «Tradición e vangarda»	
Panadería artesana Félix Arribas .....	202
Pan sobado	
Triticum .....	206
Pau. Pan ecológico y solidario	
Labeko Okindegia .....	210
Baguette Labeko	
Ecotahona del Ambroz .....	214
Pan marmolado de castaña	
L'Espiga d'Or .....	218
Pa de vinya	
Ca Massita .....	222
Farinada de repassos	
Artepan .....	226
Pan «casero»	
Fornet de la Soca .....	230
Pan de trigo xeixa	
Baluard .....	234
Chapata con centeno y aceite de oliva	
<b>ANEXO .....</b>	<b>238</b>
Dr. Pan .....	240
Glosario .....	247
Índice alfabético .....	252





# Preparación, mezclado y amasado

38



Evolución de la masa cada 10 minutos tras someterla a cinco pliegues dentro del propio bol.



El reposo amasa.

## Preparación

Antes de empezar a hacer pan siempre hay que reservar un pequeño momento para la preparación de los ingredientes y los materiales. Parece una tontería, pero lo primero es asegurarte de que no te va a faltar nada, así evitas malos ratos y frustraciones. Si lees durante un minuto la receta, podrás planear cualquier paso previo, como preparar un fermento. Aunque pueda parecer tonto, es esencial leer la receta con calma y entender qué se nos pide y el papel de cada ingrediente. Más adelante verás que las recetas no son verdades escritas en piedra, sino que son adaptables a tus circunstancias. Personalmente me encantaría que llenases este libro con tus anotaciones y adaptaciones. Con el tiempo, todas esas notas te ayudarán a aprender y comprender lo aprendido.

## Mezclado de los ingredientes

Hay muchas maneras de amasar, y una de ellas consiste precisamente en no hacerlo. Este es el motivo por el cual conviene que el mezclado de los ingredientes en el bol sea consistente. Tanto la sal como la levadura se incorporan directamente a la harina pero, si tienes dudas (por ejemplo, en recetas sin amasado), puedes disolverlos en líquido para facilitar su incorporación.

## Amasado

Una vez mezclados los ingredientes, el gluten empieza a formarse. Lo bueno es que esto sucede incluso sin amasado. Una lección esencial es que el reposo amasa. A menudo, los panaderos caseros no dejan que la masa repose lo suficiente, e ignoran el poder del tiempo, en especial durante el amasado. Una vez mezclados los ingredientes, y antes de comenzar a amasar, acostúmbrate a dejar reposar siempre la masa. Esto hará que tengas que amasar menos. Por un lado, en cuanto se mezclan con agua, las proteínas empiezan a formar el gluten, las levaduras empiezan su actividad y la masa poco a poco va ganándose el nombre de pan. Es una costumbre muy extendida no incorporar la sal al comienzo del amasado. Por un lado, la sal proporciona rigidez



al gluten, así que si retardas su incorporación, podrás amasar menos, ahorrando esfuerzo y (sobre todo si amasas a máquina), sometiendo a la masa a menos trabajo. Por otro lado, la sal tiene un efecto retardante sobre las levaduras, así que es buena idea dejarles un poco de ventaja.

Usando la mano como una pala, estira suavemente de la masa y nota cómo te ofrece un poco de resistencia; sin estirar demasiado para no desgarrarla, pliéglala sobre sí misma.

El reposo amasa. Si tienes una masa un poco húmeda y dejas que el pan repose 24 horas en la nevera, puedes prescindir del amasado. El agua y el tiempo harán que el gluten se vaya desarrollando solo, y la miga posiblemente te sorprenderá. Anímate a introducir esta técnica en otros panes. Una vez comprendido el poder del reposo, puedes añadirlo siempre en tus amasados, sea cual sea su naturaleza. En vez de estar 10 o 15 minutos amasando, ¿por qué no amasar a intervalos? Dan Lepard usa una maravillosa técnica de repetir microamasados de 15 segundos y reposos de 15 minutos. Si repites esto 3 o 4 veces, la masa estará amasada: así de simple. Si no dispones de los 45 o 50 minutos que requiere esta técnica, puedes incorporar reposos más cortos entre tandas de amasados más prolongadas. En vez de amasar 10 minutos, prueba a amasar 3 minutos, reposar 4 minutos y



Plegado de una masa.

Plegado de una masa en un contenedor; se pliega sobre sí misma como si fuera un tríptico.





Movimiento de amasado para una masa sólida: con una mínima fuerza, se pliega y se hace rodar sobre la mesa.



Amasado de una masa sólida.

volver a amasar 3 minutos. Observa las fotografías del desarrollo de la masa en pequeños amasados y reposos (página 38).

### ¿Cuánto amasar?

No hay una respuesta precisa. Para empezar, porque las harinas varían, como se ha visto en el apartado dedicado a los ingredientes. Una harina floja o un trigo antiguo como la espelta necesitan menos amasado que un pan con harina de gran fuerza. No obstante, puedes observar fácilmente que la masa va mejorando. Lo que queremos es que al final del amasado el gluten se haya desarrollado y que más tarde pueda hincharse con el gas de la fermentación y crear una miga esponjosa. Es normal que al principio tus panes sean algo más densos, igual que ocurre cuando aprendes a cocinar un plato.

Una idea importante es que cuanto más larga vaya a ser la fermentación, puedes permitirte amasar menos, ya que el propio reposo acabará de completar el amasado. Además, durante el reposo puedes plegar la masa, lo que contribuirá a mejorar su estructura. Si quieres hacer un pan rápido, intenta que la masa esté bien amasada. Una masa de harina blanca una vez lista debería estar sedosa cuando deslizas un dedo por encima.

### Amasar mediante pliegues

El pliegue es la herramienta básica para manipular la masa. Con ella puedes amasar, dar cuerpo a la masa, incluso formarla. Contra lo que pueda indicar el nombre, no es solo plegar la masa, sino estirla antes para desarrollar el gluten y hacer que la tensión que has creado se vaya incorporando a ella (secuencia de la página 39, arriba). Si la masa está muy pegajosa, puedes usar un poco de agua o aceite para que el trabajo sea más fácil. Intentando no apretar demasiado la masa, coge un extremo de la misma y estíralo con suavidad; notarás una leve resistencia (es la elasticidad de la masa). Una vez la hayas estirado, pliéglala como si cerraras un paquetito. Puedes imaginar que la masa es un folio que quieres doblar como un tríptico para meterlo en un sobre: primero estiras y pliegas un tercio, y luego estiras y pliegas el tercio restante para obtener una masa homogénea (secuencia de la página 39, abajo). Puedes hacer esos dos pliegues, girar la masa 90° y repetir los pliegues, lo que tensionará la masa. Puedes plegar la masa sobre la mesa, una bandeja o incluso amasar-



Incorporación de frutos secos.

Amasado francés.



Preparación, mezclado y amasado

la sin tan siquiera sacarla del bol: tan solo pliéjala 5 o 10 veces, espera 15 minutos, repite este ciclo 3 o 4 veces y estará lista.

### Amasar una masa sólida

Para amasar una masa sólida hace falta muchísima menos fuerza de la que imaginas. Lo que hacemos es plegar la masa sobre sí misma (1) y hacerla rodar sobre la mesa (2), presionando muy ligeramente, con la fuerza que usaríamos para hacer rodar un rotulador grueso (3 y 4). Observa las imágenes de la secuencia de la página 40 y descompón los gestos. Puedes aprovechar y rotar la masa con la otra mano, obteniendo así un movimiento continuo. Si tienes una masa grande, usa las dos manos para un gesto similar. Esta técnica te vendrá bien para masas cercanas al 60 % de agua y más secas.

### Amasar una masa líquida

Como hemos visto en el apartado del agua, es muy normal que algunas masas sean muy húmedas y se peguen sin remedio a las manos. Esta técnica, también denominada amasado francés, es ideal para esas masas. Aprovechamos que la masa se adhiere a la mesa para conseguir un poco de tensión que nos permita plegarla y que vaya ganando consistencia a medida que se desarrolla el gluten. Aprieta los dedos de las manos (para que la masa no pueda entrar entre ellos y se pegue) y úsalas como si fueran palas (1). Desliza las dos manos bajo la masa hasta que se toquen (2). Utiliza los pulgares y, de un tirón seco y fuerte, levanta la masa de la mesa (3). Al principio puede que te cueste, pero con un poco de práctica y confianza, levantarás toda la masa de una sola vez. Una vez la tengas entre las manos, golpéala contra la mesa (4); al hacerlo, utiliza la adherencia que has creado para tirar un poco hacia ti (5), y plegar la masa sobre sí misma lanzándola hacia delante (6 y 7) y liberándola de tus manos de un golpe seco (8).

### Incorporar ingredientes sólidos

Por norma general, es mejor que esperes a que la masa esté amasada si quieres incorporar ingredientes sólidos como semillas, frutos secos, etcétera. Cuando la masa esté fina, incorpora los ingredientes sólidos. Una manera sencilla es estirar la masa hasta formar un gran rectángulo y poner los ingredientes sobre el mismo, presionando para que se adhieran. Después, simplemente tendrás que cortar capas y superponerlas como una lasaña, para que los ingredientes se repartan de manera homogénea.



Movimiento de amasado para una masa líquida: se levanta de un golpe seco, se lanza contra la mesa y se estira para plegarla finalmente.



Una manera efectiva de incorporar ingredientes sólidos tras el amasado es disponerlos sobre la masa estirada y cortarla en capas y superponerlas, como un millojas.