

GUÍA **para elaborar** **PAN** **en CASA**



GUÍA para elaborar PAN en CASA

Sumario

- **Presentación**
- **El pan nuestro**
- **Cómo hacer pan**

- **Recetas**

Pan gallego de trigo y centeno

Pan candeal

Pan de payés catalán

Hogaza de León

Pan rústico con levadura natural

Pan medieval

Torta de aceite de oliva ('coca d'oli' o 'pa de coca')

Cocas saladas

'Llonguets'

Panecillos de Viena

Panecillos de hamburguesa

Bollitos de queso a la pimienta

Baguete francesa con 'poolish'

Pan de molde inglés

Pan de sémola italiano

'Ciabatta' con biga

Pizza italiana

'Fougasse' con aceitunas

Pan rústico de nueces

Pan integral con 'poolish'
Pan integral con pasas y nueces
Pan alemán de cereales y semillas
Pan de espelta con avellanas y sésamo
Pan nórdico de centeno
Pan de centeno francés
Pan de centeno integral con ciruelas y anís
'Focaccia'
Suizos
Trenzas de mantequilla y almendra
Coca de 'forner'
Coca de San Juan
Roscón de Reyes relleno de mazapán

■ **El pan en España**

Panaderos de España

Fernando Miño
Guillermo Moscoso
Jesús y Diego Castro Brage
Roberto Fernández
Mikel Galparsoro
Josep Antoni Ribas
Agustí Costa
Jesús Querol
MIGAS
Carlos Mariel
José Tovar
Fernando Bernaldo de Quirós
Antonio Cepas

Carlos Martín

- **Glosario**
- **Bibliografía**
- **Los autores**
- **Créditos**

Presentación

El pan, nuestro alimento básico, no podía quedar al margen de la corriente que desde hace un tiempo viene defendiendo el consumo de productos sanos, naturales y de calidad. En los últimos años, se ha consolidado un movimiento que reivindica el buen pan artesano y que declara la guerra a la baguete industrial y al resto de panes insustanciales. Hay un nuevo consumidor exigente que no se resigna, al que le gusta experimentar y que, ante la desoladora oferta que encuentra, decide hacerse su propio pan. Muchos sucumben primero a las panificadoras domésticas; luego sienten la necesidad de aprender las claves de un mundo en apariencia sencillo, pero tan complejo como gratificante. A esos panarras con iniciativa va dirigida esta Guía para elaborar pan en casa.



El capítulo **El pan nuestro** hace un repaso al estado de salud de la industria del pan en nuestro país, propone una clasificación de familias de panes y aborda temas como la relación entre pan y religión o las alternativas en casos de intolerancias alimentarias.

En **Cómo hacer pan** se aportan las claves para hacer pan casero de un modo didáctico y con explicaciones ilustradas paso a paso, desde las técnicas y conceptos básicos para principiantes hasta trucos y consejos

para los más avanzados.

El capítulo de **Recetas** ofrece un variado repertorio de más de 30 recetas explicadas de forma clara, entre las que predominan las especialidades nacionales más tradicionales, pero sin olvidar los panes extranjeros más asentados en nuestro país.

En **El pan en España**, se ofrece primero un panorama de las principales variedades por comunidades, para acabar incluyendo 14 recetas firmadas por una selección de panaderos artesanos de toda España.



NUEVO ENFOQUE

En los últimos años, ha surgido en España un movimiento espontáneo, que también han experimentado países europeos y EE UU, para reivindicar el buen pan artesano, declarando la guerra a la baguete y demás panes insustanciales, baratos, que solo se pueden comer calientes porque, al cabo de unas horas, son puro chicle. Así se ha generado una corriente que prueba y explora una y otra vez, lee e incluso decide hacerse el pan en casa ante un panorama desolador en la calle. Muchos sucumben primero a las panificadoras domésticas; luego se instala la necesidad de poner las manos en la masa y aprender de un mundo aparentemente sencillo pero muy complejo, aunque no inaccesible.

Frente a los militantes del pan casero, en algunas zonas los propios panaderos se han dado cuenta de que el oficio está yendo por derroteros equivocados. Cataluña se ha adelantado a la hora de tomar cartas en el asunto y va sumando establecimientos que apuestan por el buen pan, por el retorno a una tradición bien elaborada, con técnicas modernas, porque lo ancestral no es sinónimo de calidad en sí mismo. Y poco a poco parece que la semilla se está propagando por otras comunidades.

Se ensalza el pan de pueblo como contraposición al pan malo de ciudad. Pero ¿cuál es ese pan mitificado? Quedan pocos ejemplos de esas hogazas sabrosas que antaño alimentaban por sí mismas. Según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA), el 16% del pan que hoy en día se consume en España es industrial. Pan de bolsa, pan cómodo, blando, uniforme y siempre con el mismo sabor, sin matices, para no asustar a un consumidor fiel.



Se impone, con un 84% del mercado, el pan fresco/congelado, según denominación del MAGRAMA. Pero ¡cuidado!, en la gran mayoría de los casos se trata de una falsa versión artesana del pan industrial. Pan con apariencia de pan, a la francesa, presuntamente crujiente y gustoso, pero, en realidad, nada de eso. Disfrazadas de baguete o de chusco, se venden burdas imitaciones de panes artesanos. Son piezas que compiten en precio y no en sabor, cuyo único valor es que, calientes, pueden ser comestibles. Prueba de ello es que el 51% del pan que se consume en el hogar se compra en hipermercados, supermercados y tiendas de descuento. ¿Qué ha sido de las panaderías?

Junto al añorado pan de pueblo, la panadería es un comercio que ha ido a la baja. Se vende pan en muchos establecimientos, pero se produce en unos pocos, y a lo grande, con mejorantes, aditivos y sin los procesos necesarios para sacar lo mejor del cereal.

Desgraciadamente hoy en día una panadería no es garantía inequívoca de buen hacer. El pan es un alimento básico en la tradición gastronómica española desde los celtíberos, pero se

rompió la correcta transmisión del oficio. Por pereza o por afán de lucro, hace 50 años la panadería se mecanizó y dejó de ser un oficio manual y artesano para arrodillarse ante las facilidades de la industria. Harineras y empresas de mejorantes aceleraron el proceso de elaboración del pan, y allí empezó el declive. Como resultado aparecieron panes muy atractivos a simple vista, pero insulsos y llenos de aire por dentro.

El pan necesita, sobre todo, tiempo. Es un oficio no apto para impacientes. Algún panadero recuerda que en los obradores había antiguamente una silla para sentarse a esperar. Porque el pan es un alimento fermentado, como la cerveza, el vino o el queso; una mezcla de harina, agua y sal que se transforma en algo comestible con el paso de las horas y la actividad de microorganismos que extraen los sabores del cereal. Una buena manipulación y una cocción adecuadas redondean el trabajo y, entonces, si las materias primas de base son buenas, el resultado no puede ser mediocre.

En bocadillos, en pinchos, acompañando unas tapas, en tostadas, para mojar la salsa de un guiso, en migas, en torrijas o simplemente presidiendo una mesa desde la panera, el pan es un alimento omnipresente en la alimentación española. Los romanos extendieron el cultivo del trigo y mejoraron la elaboración del pan legada por los griegos. Durante la Edad Media y hasta hace 50 años, el pan ha estado siempre presente en las comidas españolas: pan blanco para la nobleza; pan oscuro para la plebe. El pan ha sido un producto estratégico para controlar a la población e, incluso, en ciertos momentos se han impuesto normas para asegurar su producción.

VARIEDADES RECONOCIDAS

Molletes y picos en Andalucía, pistolas en Madrid, llenguets en Cataluña, lechuguinos en Valladolid, pan de pintera en Aragón, hogaza en Castilla, pan de escanda en Asturias, talos en el País Vasco y Navarra, y roscas, boroas y pan de moña en Galicia son algunas de

las denominaciones vinculadas al territorio. Panes que responden a una geografía, un clima y una manera de entender este alimento.

La decadencia de este producto ha llevado a algunos gremios y a férreos defensores de la tradición a premiar ciertas variedades típicas, motivo por el que el pan de Cea, el de Alfacar, el pan de cruz de Ciudad Real y el de payés catalán cuentan con el reconocimiento de Indicación Geográfica Protegida (IGP). El pan de ronyó de la comarca catalana de Les Garrigues está a la espera, la torta de Aranda ya es Marca de Garantía y el pan de cañada está amparado por el sello C’alial del gobierno aragonés.

El abanico de variedades tradicionales ha ido menguando. Al caer en manos de grandes empresas, los panaderos aplicaron sus catálogos. Y si hay que vender en todas partes, es difícil que se produzcan harinas para cada tipo de pan regional. Algunas especialidades se han mantenido o se han recuperado, pero los mostradores de las panaderías, por norma, se han homogeneizado. Es tan fácil comprar un pan gallego en Galicia como en Murcia, aunque sean zonas con conceptos de pan tan diferentes. Pero el mercado impone, como bien se sabe, la baguete.

Por otro lado, últimamente ha ido calando una concepción internacional del pan. En el Reino Unido, Suecia, Nueva York, Japón, Australia o Singapur, se privilegia una misma idea de pan: el pan francés. El país galo sigue siendo una referencia, pero ha perdido el monopolio de la perfección panadera mundial, que se ha trasladado al continente asiático. Países cuya cultura alimentaria se basa en el arroz, y no en el pan, son actualmente los mejores. Ellos ganan los grandes concursos de panadería, en los que España ahora empieza a despuntar.

“Hasta hace poco, España se llevaba la peor fama de Europa”, asegura Josep Pasqual, panadero, maestro de panaderos y uno de los escasos representantes españoles en la Copa del Mundo y las competiciones europeas de panadería. Es una lástima, pues la gastronomía, los vinos y los aceites españoles sí han logrado el aplauso internacional.

Precisamente han sido estos torneos a gran escala los que han globalizado la manera de hacer pan. Pasqual atribuye esta

uniformidad a ellos y a las empresas patrocinadoras de los eventos. Ambos viven de un mismo concepto de pan, de modo que, para ganar, hay que saber cómo elaborarlo sin salirse del concepto. Quien se mueve no aparece en la foto.

FAMILIAS DE PANES

La geografía, el clima y las costumbres han dado lugar, desde hace miles de años, a varias formas de entender el pan en el mundo. En algunas zonas, como el sureste asiático, es un producto prácticamente nuevo. Son civilizaciones cuya gastronomía se basa en el arroz, y no en el trigo. Lo mismo ocurre en América, donde la tradición alimentaria gira en torno al maíz, otro cereal sin gluten y, por lo tanto, no apto para convertirlo en pan, pero sí en tortillas.

Por esta razón, el pan es, sobre todo, un alimento europeo y mediterráneo. Sus países se han desarrollado con una alimentación fundamentada en cereales como el trigo, el centeno, la avena o la cebada, granos que, una vez procesados, han dado lugar a todo un abanico de panes.

CEREALES

Según el cereal empleado, el pan puede ser más o menos ácido, más o menos dulzón, o más o menos denso.

Trigo

Es el principal grano panificable, un cereal con muchas familias y variedades, entre las que básicamente se distinguen dos tipos: trigo blando y trigo duro. El primero es el más cultivado y el más utilizado, desde siempre, a la hora de hacer pan.

El segundo, de color más amarillo, es el que se emplea para hacer pasta y todo tipo de sémolas. Pero también hay panes de trigo duro, como bien demuestra Italia y su tradicional pan de Altamura. El Kamut (también llamado trigo persa o del corazón), un cereal antiguo que se ha convertido en



novedad en los últimos años, también es un trigo duro que goza de muy buena aceptación en panadería.

Más recientemente ha aparecido el tritordeum, una hibridación entre un trigo duro y una cebada silvestre.



Centeno

Es el cereal de la panadería del centro y el norte de Europa, y también de Rusia. Su harina es más oscura que la del trigo y, al tener menos gluten, los panes resultantes son más densos y menos voluminosos. Con centeno se elaboran los típicos panes alemanes y los escandinavos, de sabor pronunciado y con un toque ácido que puede ser más o menos intenso. En muchos casos, las piezas de centeno contienen granos cocidos, que aportan textura y sabor, o se aromatizan con semillas como el anís o la alcaravea, e incluso con cítricos como la naranja.



Avena



Cebada

Avena y cebada

La avena y la cebada son cereales poco panificables, pobres en gluten, pero que tradicionalmente se han aprovechado para hacer pan. Suelen mezclarse con harina de trigo y la masa también puede incluir granos enteros y copos de ambos cereales, como en el pan inglés de avena.



Espelta

Granos recuperados

En los últimos años, las opciones se han multiplicado, con panes llenos de semillas, frutos secos, aceitunas, especias o hierbas aromáticas. Y con el auge de lo ecológico, el respeto por el medio ambiente y el consumo de alimentos locales, se ha abierto camino a panes hechos con cereales antiguos. Se trata de granos procedentes de cultivos pequeños y tradicionales,

de trigos menos rentables que el común pero más sabrosos en muchas ocasiones y, sobre todo, menos manipulados genéticamente. La gran beneficiada ha sido la espelta o escanda, cuyo principal centro de producción en España es Asturias, pero también sobresalen trigos como el candeal o el trigo florence aurora.

PROCESOS

Según el proceso de elaboración, existen panes sin levadura ni fermentación, como el pan ázimo hebreo, las obleas, el roti, el chapati, el paratha, el puri o la piadina.

Entre los panes fermentados se distingue entre panes planos como la pita, el barbani, el lavash, la regañá, la focaccia, el talo, la pizza, el knäckebröd o el khobz; y panes voluminosos, como el clásico pan francés y la gran mayoría de los panes europeos.



Challah



Bretzel

Panes enriquecidos

En algunas zonas, a la receta básica de pan (agua, harina, levadura y sal) se le han añadido ingredientes como huevos, azúcar, leche o grasas (aceite, manteca o

mantequilla). De esta forma se obtienen los llamados panes enriquecidos, masas que requieren un poco más de esfuerzo en su elaboración, pero más apetecibles para muchos paladares. Son panes blandos y sabrosos, como el pan de molde, el challah, el bretzel, el brioche, el pan de Viena o la coca de aceite.

Técnicas

Sin constituir una clasificación tan clara como las mencionadas hasta ahora, la recuperación del oficio y el interés ciudadano por el pan en los países occidentales han originado una atención inusitada por las técnicas. Muchos establecimientos han cambiado el reclamo de “pan caliente” o “cocido en horno de leña” por el de “pan con masa madre” y “pan de larga fermentación”. En algunos casos, incluso se

hacen paralelismos con el vino, y se habla de panes gran reserva o crianza.

La levadura

Como en todo, hay panaderías honradas y otras que se apuntan al *marketing* vacío. Tras la etiqueta de pan con masa madre se esconde el uso de un agente fermentador que no es la levadura de cerveza o de pastilla, *Saccharomyces cerevisiae*, sino una mezcla de agua, harina, tiempo y microorganismos; la levadura tradicional con la que el oficio se ha mantenido siempre.

La masa madre vendría a ser un trozo de masa de pan que se guarda para emplearla como levadura en la siguiente hornada. Es decir, pasta que ha fermentado con las horas que separan una jornada en el obrador de la siguiente, una masa que se añade a la nueva producción y que, a diferencia de la levadura de cerveza, más práctica pero menos aromática, aporta sabor y ciertas características al pan.

La levadura de cerveza no se empezó a utilizar hasta finales del s. XIX-principios del XX, gracias a los descubrimientos del microbiólogo francés Louis Pasteur. Supuso un gran avance para el negocio, pero también el primer paso hacia la decadencia. Al abusar de la levadura de cerveza, los panes ganan volumen con mayor rapidez, el ritmo de producción se multiplica, pero también adquieren menos sabor.

Parece que para distanciarse del pan hecho con levadura de cerveza e izar la bandera del pan 100% natural y artesano, algunos panaderos, profesionales y domésticos, no conciben un pan sin masa madre (o mm), que cuenta con auténticos devotos. Pero dominar la masa madre no resulta tarea fácil; es donde el panadero se la juega y demuestra sus conocimientos. Y es también el ingrediente con el que el especialista imprime carácter a sus panes. Porque lidiar con la masa madre significa equilibrar los aromas lácteos y dulzones con los acéticos y ácidos, además de conseguir ciertas características en la miga y en la corteza.

Sin embargo, ni todos los panes elaborados solo con masa madre son estupendos ni los que recurren a la levadura de cerveza son un horror. La ciencia panadera no es completamente exacta. Hay panes

que piden uno u otro agente leudante; y en muchos casos, la mayoría, se trabaja con una combinación de ambos: masa madre con un porcentaje muy bajo de levadura fresca.

PAN Y RELIGIÓN

Es un binomio que ha pervivido durante siglos en las civilizaciones cuya alimentación se ha basado en el pan, por su simplicidad, por su poder nutritivo y porque el pan es una manera de comer cereales, que estaban vinculados a la fertilidad de la tierra y, por lo tanto, a la divinidad.

No todo el pan tenía un carácter religioso, pero sí muchas de las variedades existentes. Griegos y romanos llenaban las celdas de los templos con sacos de grano. También existían panes votivos.

Durante la Pascua judía, los hebreos se alimentaban con *matzoh*. Para el islam, el pan sintetiza el conjunto de alimentos que no se deben malbaratar. El cristianismo, por su parte, siempre mantuvo una relación simbólica con el pan (“Yo soy el pan de la vida”, dijo Jesús); desde la oblea sagrada-cuerpo de Cristo hasta el pan de Cruz o el *pa d'ànimes*. Panes para celebrar matrimonios, para conmemorar nacimientos, para rendir tributo a los muertos, para sanar enfermedades, para ahuyentar a malos espíritus, para festejar romerías o para agradecer un favor a Dios.



El pan es un elemento fundamental en la festividad de la Slava, celebrada en Serbia.

En muchos panes se dibuja una cruz en la superficie; durante mucho tiempo, clavar un cuchillo en una hogaza significó agredir al Señor; y aún existen personas que se santiguan o trazan una cruz en la base de un pan antes de abrirlo. Y seguimos practicando uno de los simbolismos más asociados al pan de manera inconsciente: compartirlo. Abrir una hogaza o partir una barra para darle una porción a alguien es una acción muy habitual, cargada de significado. Y con esta idea en la cabeza, algunos panaderos elaboran panes fácilmente troceables que incitan al disfrute colectivo.

PAN E INTOLERANCIAS

Primero el gluten, luego el trigo y finalmente las dietas que declaran la guerra a los hidratos de carbono. Junto a la decadencia de la calidad de la panadería y al auge de las vocaciones domésticas, el

pan ha sido motivo de malestar por otras causas. La primera, una enfermedad. Una intolerancia, la celiarquía, cada vez con más personas afectadas.

El pan ha sido un alimento prohibido para los celíacos. Pero la industria primero y los panaderos artesanos después se han volcado, en los últimos años, para buscar buenas alternativas al pan. En farmacias, herbolarios, tiendas ecológicas y cada vez en más supermercados es posible encontrar panes envasados, blandos, tupidos y poco tostados, aptos para celíacos. En muchos casos, se trata de productos de importación, alemanes e italianos sobre todo, pero aumentan de día en día los obradores artesanos sensibilizados con esta situación.

El principal problema por el que el pequeño comercio ha tardado en dar el salto es que elaborar panes para celíacos no solo consiste en no utilizar harina de trigo ni cualquier otro cereal con presencia de gluten. Es necesario evitar la contaminación cruzada, y por eso se requieren espacios separados para hacer panes, un gasto que no todos los panaderos se pueden permitir.

Esta situación ha llevado a muchas familias a hacerse el pan en casa. Pan con harina de arroz, de maíz, de quinoa, de castaña, de alforfón...; un campo abierto a la experimentación con el objetivo de obtener un pan distinto, sin volumen, sin corteza crujiente ni alveolos, pero con sabor.



La intolerancia al trigo, sin ser celiarquía, ha llevado a otros consumidores a relegar el pan de harina de trigo por el de harina de espelta, de Kamut o de centeno. Son cereales menos ricos en gluten o menos hibridados a lo largo de la historia, y sientan mejor a todo el mundo, de ahí parte de su auge actual.

Finalmente, el pan también ha sufrido los embates de algunas dietas. Comer pan es diabólico e impide bajar de peso. Para contrarrestar esta mentira, numerosos nutricionistas han repetido que el pan es un alimento básico que no hay que abandonar; solo es una cuestión de cantidades. Con moderación y equilibrio, y sin agregar alimentos ricos en grasas a la ingesta de pan, no existe

problema alguno. Fruto de esta situación, gremios de toda España, además de la campaña denominada “Pan cada día”, impulsada por la Asociación de Panadería, Bollería y Pastelería (ASEMAC), organizan encuentros, foros y catas destinadas a demostrar que tomar pan es sinónimo de salud y calidad de vida.



HACER PAN EN CASA

Para hacer pan en casa hacen falta pocas cosas: harina, agua, sal y levadura, una báscula, un bol, tus manos y un horno. Hacer un buen pan no depende de ingredientes caros ni de utensilios complicados. Muchos panaderos comparten la opinión de que el mejor pan, y a la vez el más difícil, es el hecho solo con los ingredientes básicos y con el mínimo equipamiento.

Uno de los aspectos más mágicos del pan, y quizá el mayor desafío del panadero, es convertir una insípida masa blanca de pan crudo en una hogaza dorada, crujiente, aromática y succulenta. Es fácil conseguir un pan rico añadiéndole ingredientes sabrosos y recién salido del horno, pero ¿cómo estará una vez frío? ¿Y al cabo de dos días? ¿Qué quedará si le quitamos las aceitunas y las hierbitas? Posiblemente un pan soso, seco y duro.

El buen pan pide tiempo, paciencia, cariño y saber hacer antes de su elaboración. Un pan empieza en la tierra, en el campo, casi un año antes de que esa harina llegue a la panadería o a nuestra cocina.

En nuestro clima, casi todos los trigos se siembran a mediados de octubre, con la tierra ya arada, para pasar casi todo el otoño y el invierno como una diminuta y débil brizna verde. Con la llegada de las primeras lluvias de la primavera y el buen tiempo, empieza a crecer y crecer hasta formar espigas altas y maravillosas que madurarán y se secarán con el calor del verano.



La mayoría de los trigos se cosechan en junio o incluso julio y, llegado el momento de la cosecha, el grano aún necesitará un par de meses de reposo antes de estar listo para transformarse en harina. Será casi septiembre cuando este trigo empezará a convertirse en pan, poco antes de que el agricultor vuelva a preparar la tierra para sembrar el trigo de la cosecha siguiente.

Hacer buen pan también requiere dedicación y paciencia durante su elaboración. La mayoría de los buenos panes empiezan muchas horas antes de hacer la masa: preparando el fermento previo, refrescando la masa madre, tostando o remojando unas semillas. Después de estos preparativos, hay que pesar con exactitud los ingredientes de la receta, mezclarlos y amasarlos hasta que la masa, al principio basta y pegajosa, se vuelva fina, agradable, elástica y flexible.

Durante la fermentación, en calma y en silencio, las levaduras y bacterias, como la levadura fresca y la masa madre, se encargarán de transformar la masa, haciendo que suba y que gane sabores y aromas. Las manos sabias del panadero la cortarán entonces en

porciones de peso adecuado y les dará forma, para dejarlas fermentar de nuevo varias horas hasta que adquieran el volumen necesario para ir al horno y conseguir una textura agradable. En el horno, el pan subirá aún un poco más gracias al calor y al vapor, hasta que finalmente esté bien cocido, dorado, tostado y fragante.

El buen pan pedirá entonces un poco más de paciencia. Habrá que esperar a que se enfríe y maduren los sabores, toda la noche o hasta el día siguiente, antes de poder hincarle el diente. Al cortarlo, podremos apreciar el crujido impresionante de una corteza bien tostada; la miga irregular, húmeda y jugosa; y, por último, el complejo sabor y el aroma resultante de la fermentación: dulce, ácido, amargo y salado a la vez, sabor a trigo, fermentado y tostado. En resumen, sabor a pan.



LOS INGREDIENTES

Un pan básico está formado por cuatro ingredientes principales: harina, agua, sal y levadura (aquí se incluyen los distintos fermentos).

En buena medida, el resultado final depende de la calidad, buen uso y dosificación de todos ellos.

Harinas

La harina es el principal ingrediente de cualquier pan. En España, la gran protagonista es la harina de trigo y, sin duda, es el ingrediente que más influye en todo lo que sucede en una masa, desde el amasado hasta el horneado. Existen muchos tipos de trigo y, por lo tanto, de harina, pero no hay que olvidar que el trigo no es el único cereal panificable.



Es fácil confundirse ante los distintos tipos de harina de trigo. Elegir la adecuada, en función del uso que queramos darle, es fundamental para conseguir un buen resultado. No existen harinas buenas o malas, sino harinas diferentes para usos distintos.

La nomenclatura para clasificar la harina no está unificada y cada país tiene su forma de catalogarla, según distintos parámetros. En Francia, los panaderos hablan de harina T55, 65, 80; en Italia, de harina 0, 00, 000; en Alemania, de harina tipo 405, 505, 800, 1150. Para evitar confusiones, en este libro se usarán los términos más comunes en España: la fuerza, la extracción, el tipo y grado de molienda, y los datos alveográficos.

FUERZA

La **fuerza** de una harina se refiere a la calidad y cantidad de proteínas que contiene. Estas proteínas se relacionan con la calidad y cantidad de gluten que se formará en la masa, elemento esencial en la elaboración del pan y que influirá en el comportamiento de la masa en cada paso de la panificación. Cuanta más proteína tenga una harina más fuerte será, en una gradación que podríamos clasificar así:

- **Harina floja** (proteína inferior al 7%): para masas de pastelería como bizcochos, galletas, magdalenas, *plumcakes*, etc.
- **Harina panificable** (proteína entre el 8-10% aprox.): para panes comunes de hidratación media, procesos de fermentación no muy largos con levadura, mezclas ligeras con otros cereales, etc.

- **Harina de media fuerza** (proteína entre el 11-13% aprox.): para panes artesanos de hidratación media-alta, fermentaciones con reposos largos, panes con masa madre natural, mezclas medias con otros cereales, hojaldre, masas enriquecidas ligeras con azúcar y grasa.
- **Harinas de fuerza** (proteína entre el 13-15% aprox.): para panes de hidratación alta, fermentaciones muy largas, mezclas altas con cereales con poco o nada de gluten, masas enriquecidas en azúcar y grasa, bollería.
- **Harina de gran fuerza** (proteína superior al 15%): panes de hidratación muy alta, para compensar harinas con poco o nada de gluten, masas muy enriquecidas.

No es preciso que en casa dispongamos de todas las harinas. Con una floja, una panificable y una fuerte podemos hacer casi cualquier receta, mezclándolas cuando sea necesario.

EXTRACCIÓN

La **extracción** indica lo blanca u oscura que es una harina. Si de 100 kg de trigo se obtienen 100 kg de harina, el resultado será una harina de 100% de extracción, totalmente **integral**, oscura y basta, con mucho salvado. Si se tamiza hasta obtener 85 kg de harina, eliminando parte del salvado, se obtiene una harina de 85% de extracción, **semiintegral**, oscura, que conservará gran parte del grano integral pero con una textura mucho más fina. Una harina con un 70-72% de extracción es ya muy **blanca** y no conserva casi nada de las capas exteriores del grano.

TIPO DE MOLIENDA

El **tipo de molienda** indica cómo se ha molido el grano. Hoy en día, la mayoría de las harineras utilizan **molinos de cilindros**, compuestos por dos rodillos metálicos estriados entre los que pasa el grano, que queda triturado en varias pasadas. Antiguamente se usaban **molinos de piedra** en los que el grano pasaba entre dos piedras planas, una fija y otra móvil, para ser molido. Aún hoy se usan los molinos de



Molino de piedra

piedra, accionados por electricidad, principalmente para obtener las harinas ecológicas.

En los molinos de cilindros, de forma previa a la molienda, se eliminan casi totalmente las capas exteriores del grano (salvado y germen), lo que produce una harina muy blanca y fina, adecuada para un buen volumen del pan. Los molinos de piedra, en cambio, muelen el grano entero y luego se tamiza la harina hasta el grado deseado. Por este motivo, incluso las harinas blancas molidas a la piedra tienen un color más oscuro, ya que mantienen una pequeña cantidad de salvado y germen. Con la molienda a la piedra,

las harinas conservan buena parte de los componentes originales del grano, y así se consigue una harina de un alto valor nutritivo, un gran sabor y mucho aroma.

GRADO DE MOLIENDA

El **grado de molienda** hace referencia a la finura hasta la que se ha molido el grano. Así, podemos encontrar desde una harina muy fina para un pan blanco común, semolina para pasta, hasta el centeno apenas triturado para ciertos panes alemanes.

ALVEOGRAMA

El **alveograma** es la medición que se realiza en los laboratorios de las harineras para determinar las cualidades plásticas de una harina, para lo cual se emplea un aparato específico, con unos valores homologados, que se expresan en una escala numérica, de los cuales se tienen en cuenta los siguientes:

- **W:** expresa la fuerza de una harina; a más valor W, mayor fuerza.

- **P:** indica la tenacidad, la resistencia de una masa al estiramiento durante su manipulación.
- **L:** señala la extensibilidad, o capacidad de una masa para estirarse sin romperse.
- **P/L:** es el equilibrio entre los dos conceptos anteriores, importante para conocer el comportamiento de una harina durante todo el proceso de panificación.

La mayoría de las recetas de esta guía se pueden llevar a cabo con una harina de fuerza media, de W 200 y P/L 0,5.

Aunque lo más habitual en España es utilizar trigo blanco, hay muchos otros granos que se pueden emplear para hacer pan.

El **centeno** (*Secale cereale*) es un grano típico de climas fríos y suelos pobres. Produce una harina de color gris oscuro, basta y áspera si es integral, o de un fino color grisáceo si es clara. Es una harina muy nutritiva y saludable.

A pesar de que el centeno se considera un grano no panificable, generaciones y generaciones han vivido a base de pan de centeno, especialmente en el norte y el este de Europa. El centeno contiene muy poco gluten, con lo que genera masas más densas que el trigo, pero a cambio ofrece un sabor profundo, aromático y rústico que enriquece muchos panes. Se pueden elaborar solo con centeno, sin mezclarlo con trigo, como es habitual en Alemania o Dinamarca.

La **espelta** (*Triticum spelta* y otros) y el **Kamut** (*Triticum turgidum*) son variedades de trigo antiguas, ahora redescubiertas. La espelta, con sus distintas especies, pertenece a la familia de los trigos blandos, y el Kamut, a la de los trigos duros. Tienen un grano similar al trigo, marrón y amarillo respectivamente, ambos de un alto valor nutritivo, que dan harinas muy sabrosas, más bien flojas, pero buenas para hacer pan.

Variedades antiguas o tradicionales de trigo como **xeixa**, **negrillo**, **florence aurora** o **alcalá** se pueden adquirir en pequeños molinos artesanos. Ofrecen sabores espectaculares, auténticos, además de contribuir en la recuperación de cultivos tradicionales, muy rústicos, que se perdieron un par de generaciones atrás, y con ellos, una forma tradicional de hacer pan.



Existen otros granos con los que se puede elaborar pan. Cereales como la *avena*, la *cebada*, el *maíz*, el *mijo* o el *arroz* apenas son panificables por sí mismos, pero se pueden añadir a una fórmula de pan con harina de trigo en proporciones variables para enriquecerlo en sabor y en propiedades. Al ser granos con poco o nada de gluten, la masa quedará más densa.

Agua y sal

El **agua** es el líquido básico para hacer pan, con el que se hidrata la harina y gracias al cual arranca todo el proceso de panificación. Sin el agua no se formaría el gluten de la masa ni se podrían disolver la sal o la levadura, no empezaría la fermentación ni nada de lo que debe ocurrir en una masa de pan.

El agua determina la consistencia que tendrá la masa y condiciona totalmente el proceso de elaboración y el tipo de pan resultante. Una misma harina, con cantidades distintas de agua, dará panes completamente diferentes.

A los que empiezan a hacer pan en casa les suele incomodar trabajar con masas pegajosas. Por ello, muchas veces añaden más harina hasta conseguir una masa seca y cómoda de manipular, siguiendo la conocida máxima de “hasta que no se pegue a los dedos”. Las masas secas son más cómodas y fáciles al principio, pero dan un pan menos esponjoso, menos jugoso, menos sabroso y que se conserva peor, así que merece la pena acostumbrarse desde el principio a hacer masas más blandas. Se pegan a las manos, sí, pero, con un poco de práctica, uno aprende a manipularlas sin problemas.

Muchos panaderos usan una proporción de agua respecto a la harina de en torno al 60%, esto es, 600 g de agua por 1 kg de harina. En general, para panes de estilo rústico, con fermentaciones lentas, interesa tener masas de consistencia un poco más blanda, en torno al 64-66% de hidratación. Hay especialidades que llevan la hidratación a los extremos, como los panes sobados o candeales, con hidrataciones en torno al 45-50%: son masas muy secas y duras

que dan como resultado panes de miga prieta, blanca y regular. Y en el extremo opuesto se sitúan muchos panes gallegos, con hidrataciones en torno al 80-85%, de miga muy irregular, con agujeros (alveolos) muy grandes, húmeda, sabrosa y jugosa.

La cantidad de agua debe ir acorde al tipo de pan que se vaya a preparar y también a la harina usada: con harinas más flojas se requiere menos agua; con harinas más fuertes, más agua. Las harinas integrales necesitan más agua; y el centeno, más que el trigo.

Seguir a pie juntillas una receta no siempre es garantía de éxito. Hay que estar pendiente de la consistencia de la masa en función del pan que se desee, porque cada harina absorbe el líquido según sus características. Y no es solo una cuestión del tipo de fuerza o de molienda, pues una misma variedad de cereal puede necesitar cantidades distintas de agua, en función de la cosecha. Así pues, es mejor quedarse corto e ir añadiendo un poco de agua durante el amasado, según veamos la textura de la masa.

Hay que tener en cuenta, además, que el agua sirve para ajustar la temperatura de la masa. Finalizado el amasado, una masa debería estar a 24-26 °C. En ambientes con temperaturas muy altas o muy bajas, el panadero debe evitar a toda costa que la masa quede demasiado caliente o demasiado fría. Aunque siempre es bueno trabajar en un ambiente templado, no siempre resulta fácil calentar o enfriar una habitación o un saco de harina, de modo que se recurre al agua para modificar la temperatura durante el amasado. Basta con añadir agua templada si hace frío o agua fría si hace calor.

Aunque no es necesario usar un termómetro para hacer pan, tenerlo a mano ayudará mucho a conseguir resultados fiables. Aun teniendo en cuenta que en casa influyen muchos otros factores (superficies de trabajo, manos frías o calientes, etc.) y que posiblemente habrá que hacer ajustes, una manera de calcular la temperatura sería la siguiente:

- SIN MASA MADRE: $72 - (\text{temperatura ambiente} + \text{temperatura de la harina}) = \text{temperatura del agua}$.

Por ejemplo: $72 - (22 + 18) = \text{agua a } 32\text{ °C}$.

- CON MASA MADRE: $96 - (\text{temperatura ambiente} + \text{temperatura de la harina} + \text{temperatura de la masa madre}) = \text{temperatura del agua}$.

Por ejemplo: $96 - (22 + 18 + 21) = \text{agua a } 35\text{ }^{\circ}\text{C}$.

La sal, aparte de dar sabor al pan, tiene importantes funciones en la masa: tensa y da fuerza al gluten, aumenta la absorción de agua, frena y regula la acción de las levaduras y bacterias, mejora el color de la corteza y aumenta la humedad de la miga y, por lo tanto, su conservación. En resumen, influye claramente en todos los pasos del proceso panificador. La mayoría de los panes llevan alrededor de un 2% de sal.

Se puede usar cualquier sal de cocina, aunque vale la pena buscar una sal marina sin refinar por ser la opción más natural y saludable, y mejor si es fina, para que se disuelva fácilmente en la masa.



LEVADURAS Y FERMENTACIÓN

El término **levadura**, en general, se refiere a cualquiera de los diferentes hongos microscópicos unicelulares capaces de descomponer, mediante fermentación, diversos cuerpos orgánicos, principalmente azúcares o hidratos de carbono.

La **levadura fresca** usada en panadería corresponde a la cepa *Saccharomyces cerevisiae* y entró en los obradores entre finales del siglo XIX y principios del XX. Se presenta en pastillas de color crema, de tacto ligeramente húmedo y olor característico. También se puede encontrar **levadura de panadería seca**, que es la misma pero deshidratada. Se usa igual que la fresca pero reduciendo la cantidad a un tercio (3 g de levadura fresca = 1 g de levadura seca).

No hay que confundirse con la **levadura química** de pastelería (impulsor o gasificante; por ejemplo, el típico sobre Royal o el bicarbonato), que en realidad no es una levadura, ya que no fermenta, sino que gasifica en el horno.

La levadura fresca (o la seca) tienen la capacidad de fermentar las masas muy rápido, así que es muy importante usar la mínima cantidad necesaria. Aunque en la mayoría de los casos el paquete indica unas dosis muy altas, hay que tener en cuenta que una gran parte del sabor y el aroma de un buen pan nacen de la fermentación, de unos reposos largos y lentos. Si se usa mucha levadura, el pan fermentará muy rápido, tendrá mucho volumen y podrá hornearse antes, pero seguramente será muy pobre en sabor y aroma, y se secará rápidamente. Esto es lo que pasa en la gran mayoría de los panes comerciales de fermentación rápida. Por el contrario, si se usa una cantidad de levadura baja o muy baja, el pan fermentará poco a poco, con lo que tendrá tiempo de desarrollar el sabor y los aromas propios de un buen pan, aparte de mejorar mucho su conservación.



Levadura fresca, levadura seca y prefermento líquido.

La cantidad de levadura depende mucho del tipo de pan que se quiera elaborar. Para un pan blanco básico podría usarse un 1% (10 g por kilo de harina), una cantidad bastante equilibrada entre el tiempo necesario para crear sabor y aroma, sin necesidad de una fermentación muy larga. Si se añade menos levadura, el pan necesitará más tiempo para levar, pero tendrá mejor calidad, así que podría bajarse a 0,8%, 0,6%, 0,4%, aumentando siempre los tiempos de fermentación. En las recetas de esta guía se encontrarán dosis de levadura muy pequeñas, como 1 o 2 g. Por este motivo, es preferible usar levadura fresca, pues es más fácil pesar con exactitud 1 o 2 g de levadura fresca que 0,33 o 0,66 g de levadura deshidratada.

PREFERMENTOS Y MASAS MADRE

Tradicionalmente se ha empleado en la elaboración del pan una cantidad de masa cruda guardada de la hornada anterior. Cuando no existía la levadura de panadería, este era el único método disponible

para provocar la fermentación, e incluso cuando se implantó la levadura fresca en casi todos los obradores, no se desbancó del todo el antiguo método de usar una masa vieja en la elaboración de una nueva.

Esto se debe a que, durante la fermentación de la masa de pan, se forman unos compuestos ácidos que proporcionan al pan su aroma y sabor característicos, especialmente con fermentaciones largas y lentas. Cuando se añade una masa ya fermentada a una nueva, se le transfieren todos los beneficios de su larga fermentación. Por este motivo, usar masas madre aumenta el sabor y el aroma del pan, además de su conservación. Otro de sus beneficios es que al aportar mayor acidez a la masa, aumenta su fuerza sin necesidad de mejorantes ni aditivos.

La masa madre o prefermento que se emplee será, de alguna manera, la ‘firma’ de un pan. En algunas buenas panaderías aún se usan, refresco tras refresco y de una hornada a otra, las masas madre iniciadas generaciones atrás, que imprimen un sello de calidad propio. Cada masa madre es distinta, con un sabor distinto, un comportamiento en la fermentación diferente y un algo especial.

Prefermentos con levadura

Son fermentos compuestos de harina, agua, levadura fresca o seca y, según el caso, sal. Los principales tipos son:

- **Masa madre con levadura:** también llamada masa vieja, pie de masa, jefe o cucharón entre los panaderos, es, sin duda, el fermento más usado en las panaderías españolas. Se trata de una masa de pan blanco común fermentada, separada de una hornada anterior o preparada expresamente. Le da al pan un fondo de sabor bueno, con una acidez muy suave.
- **‘Poolish’:** es un fermento líquido elaborado con partes iguales de harina y agua, y un poco de levadura, cuya cantidad dependerá de las horas de fermentación que vaya a tener. El *poolish* da al pan un sabor y un aroma dulzones y una corteza fina y crujiente. Su uso es típico en la baguete francesa.
- **Biga:** es un fermento sólido propio de la panadería italiana. Se prepara como una masa de pan dura, poco hidratada, con levadura y

sin sal. Le da al pan un marcado sabor a trigo y a fermentación, con un buen volumen.

- **Esponja:** es un fermento usado sobre todo en bollería y masas enriquecidas, elaborado con parte de la harina, el líquido y la levadura de la receta, que se deja fermentar poco tiempo. Debido a ello, no tiene las características de acidez y aromas de un fermento largo, y precisamente eso lo hace adecuado para masas dulces, esponjosas, tiernas y de corteza suave.

Masa madre natural

La masa madre o levadura madre es una masa compuesta de harina y agua (y sal en algunos casos) que fermenta de forma natural, gracias a la acción de levaduras y bacterias silvestres, presentes en el propio grano y en el ambiente. No se le añade nunca levadura de panadería. Es una reacción espontánea y natural, que da al pan unas propiedades especiales.

Las levaduras aportan volumen a la masa, generan gas, mientras que las bacterias producen algunos compuestos (ácidos láctico y acético) que otorgan un profundo sabor y aroma a la masa de pan.



La masa madre natural se caracteriza por producir una fermentación muy lenta, por lo que el pan necesita unas 5 o 6 h de reposo mínimo antes de entrar en el horno. Esta larga fermentación, lactoalcohólica, provoca una predigestión de los elementos nutritivos del cereal, por lo que el pan que resulta es mucho más digerible y saludable.

Los panes elaborados con masa madre natural destacan por presentar un intenso sabor y aroma, una miga húmeda y sabrosa, ligeramente ácida y más densa que en panes con levadura. La corteza es gruesa, muy crujiente y aromática. La conservación del pan es muy larga y puede consumirse tranquilamente al cabo de una semana o más. Antiguamente se hacían grandes hogazas, de 3 o 4 kg, que aguantaban casi un mes.

La levadura natural se prepara en casa y puede durar indefinidamente con unos pocos cuidados, guardando siempre una parte de una hornada para la siguiente.

CULTIVO DE LA LEVADURA MADRE NATURAL

Empezar una masa madre desde el principio es un experimento emocionante que vale la pena intentar. Puede parecer un poco difícil, pero con ingredientes de calidad y un poco de paciencia, no hay duda de que saldrá bien.

Hay mil maneras de preparar una masa madre natural, pero esta propuesta es muy sencilla y funciona bien. Si se quiere hacer una masa madre de centeno, espelta u otro cereal, se usa su harina a partir del paso 2. Es recomendable utilizar un tarro mediano de boca ancha y transparente para poder controlar el proceso.

Elaboración de la masa madre

1 En el tarro se mezclan:

100 g harina de centeno integral de cultivo ecológico

150 g agua mineral templada (a unos 30 °C)

Se tapa y se deja reposar esta mezcla en un lugar templado (a unos 22-24 °C sería lo ideal).

Al cabo de entre dos y cuatro días, la mezcla empezará a fermentar, desprenderá un aroma agrio, se habrá hinchado y tendrá algunas burbujas. La masa madre ha empezado.

2 Cuando la primera pasta haya fermentado, retiramos una parte y continuamos:

100 g de la primera masa (el resto se desecha o se regala)

100 g harina de trigo

100 g agua mineral (a unos 25 °C)

Se tapa y se deja reposar esta mezcla en un lugar templado hasta que aumente de volumen (aunque no lo doble) y le salgan burbujitas, lo que tardará entre 12 y 24 h.

3 Cuando haya fermentado, hay que retirar una parte y mezclar:

100 g de la segunda masa

100 g harina de trigo

100 g agua mineral (a unos 25 °C)

Se tapa y se deja reposar la mezcla en un lugar templado hasta que aumente de volumen (aunque no se duplique) y le salgan burbujitas. Esto tardará 8-12 h.

4 Cuando haya fermentado, se mezclan:

100 g de la tercera masa

100 g harina de trigo

100 g agua mineral (a unos 25 °C)

Se tapa y se deja reposar en un lugar templado hasta que aumente de volumen (no tiene que doblarlo) y le salgan burbujas; tardará 6-8 h.



5 Cuando haya fermentado, se mezclan:

100 g de la cuarta masa

100 g harina de trigo

100 g agua mineral (a unos 25 °C)

Se tapa y se deja reposar esta mezcla en un lugar templado hasta que aumente de volumen y le salgan burbujas; tardará 3-5 h.

La masa madre tendrá un aspecto de papilla burbujeante, con un aroma levemente ácido que recuerda al yogur.

Llegados a este punto, la masa madre está lista, aunque aún seguirá desarrollando algunos grupos de bacterias hasta llegar al séptimo día. En estos refrescos sucesivos de la masa madre, la población de levaduras ha aumentado lo suficiente para que el pan leve bien y las bacterias se han desarrollado para conferirle toda su gama de sabores y aromas. Una masa madre bien hecha y cuidada es un complejo ecosistema de levaduras y bacterias bastante estable en el tiempo.

Si la masa madre aún no fermenta con rapidez, se nota lenta y débil, será necesario darle uno o dos refrescos más hasta que esté en forma.

Nuestra masa madre ya está lista. Podemos usarla en este momento o guardarla en la nevera, donde, inactiva por el frío, se conservará durante meses.

Conviene saber que la levadura natural es muy sensible a las condiciones en las que se encuentra y, además, cada cultivo posee su propia flora bacteriana. Por eso, no se pueden establecer reglas fijas en cuanto a su comportamiento, tiempos de fermentación, etc. La experimentación y la práctica nos darán las pautas correctas.

Si en algún momento del proceso la levadura huele mal, se enmohece o tiene mal aspecto, es mejor tirarla y empezar de nuevo.

Alimentar la levadura natural para hacer pan

Cada vez que queramos hacer pan con la levadura guardada, hay que 'alimentarla' con más harina y agua para que las levaduras y bacterias se reactiven de nuevo, y para conseguir una levadura fuerte y activa con un sabor limpio, que leve bien la masa. Una manera fácil de alimentarla es, sencillamente, triplicando la cantidad, mezclando partes iguales de fermento guardado, harina y agua (1:1:1).

Alimentar la levadura

100 g de levadura natural guardada (sacar de la nevera 1-2 h antes de usarla)

100 g de harina

100 g de agua (si hace frío, templada)

Se mezcla con una cuchara y se deja fermentar tapada a temperatura ambiente hasta que la mezcla haya aumentado de volumen y esté llena de burbujas; unas 4-5 h.

Es muy importante guardar siempre una parte de la levadura en la nevera con intención de mantenerla para la siguiente hornada. Es un buen truco dejar un bote vacío al lado para acordarse.

Las proporciones para alimentar la levadura pueden variar, oscilando también el tiempo de fermentación en cada caso, y esto puede ser muy útil para organizarse.

Dos ejemplos:

PROPORCIÓN 1:2:2:

50 g de levadura natural

100 g de harina

100 g de agua

La fermentación tardará 6-8 h.

PROPORCIÓN 1:5:5:

20 g de levadura natural guardada

100 g de harina

100 g de agua

La fermentación tardará 12-14 h.

Si se ha mantenido la levadura en la nevera sin usarla regularmente (por ejemplo, durante varias semanas o meses), puede que esté muy inactiva y débil. Entonces, lo mejor será alimentarla dos o tres veces seguidas para desarrollar de nuevo el vigor de las levaduras y las bacterias.

Para conseguir un buen sabor y una buena fermentación en el pan con levadura natural es muy importante usar la levadura en el punto justo. Mientras la levadura fermenta, irá aumentando de volumen hasta que llegue al máximo, llena de burbujas y con un olor suave. En ese momento estará en el punto perfecto. Si no se va a necesitar inmediatamente, se puede reservar en la nevera unas horas hasta el momento de emplearla (12-24 h; a partir de entonces puede ir acidificándose demasiado). Si se deja a temperatura ambiente, continuará fermentando, empezará a deshincharse, se volverá cada vez más agria y perderá fuerza, con lo que el pan tendrá peor sabor y subirá poco.

Cuando hace mucho calor, la levadura acostumbra a fermentar muy rápido y es fácil que se pase y quede agria, por lo que hay que dejarla fermentar en un lugar fresco o usar agua un poco fresca. Por el contrario, el frío del invierno frena la fermentación, por lo que se debe dejar en un lugar templado.

Si vamos elaborando pan con levadura natural regularmente, nuestro fermento irá adquiriendo un sabor propio, a la vez que ganará más fuerza y regularidad de fermentación. Será nuestro sello de identidad.



OTROS INGREDIENTES

Las grasas, sean aceite de oliva, girasol, mantequilla, etc., tienen varios efectos en una masa: además de aportar cada una su sabor propio, hacen que la miga sea más tierna, la corteza más suave y menos crujiente, la conservación más larga y la masa más extensible. Por ello, en los panes crujientes casi nunca hay grasa, lo que garantiza una buena corteza, mientras que en panes tiernos se emplea la

grasa para conseguir una mejor textura.

Los azúcares, sean blancos o morenos, o en forma de miel, melaza o siropes, además de endulzar, originan cambios en una masa. Dosis pequeñas de azúcar ayudan a la levadura a fermentar, con lo que el pan sube más rápido. A dosis medias o altas, la fermentación se ralentiza cada vez más, proporcionalmente a la cantidad. Los azúcares también aumentan la humedad de la miga y, por ello, contribuyen a su conservación. Además, dan más color a la corteza, por lo que obligan a hornear unos 10 °C por debajo de lo habitual, para evitar que el pan adquiriera un color muy oscuro.



Semillas, cereales y frutos secos aportan sabor, textura, aroma y propiedades nutritivas al pan. No es recomendable añadirlos directamente, pues roban parte de la humedad de la masa, pueden quedar duros, especialmente los granos, y se pierde mucho del aroma que podrían aportar. Hay que tratar a cada uno según sus características: las semillas o granos finos (sémolas, copos) se pueden remojar en agua fría; los granos más gruesos (mijo, centeno partido) se deben escaldar en agua hirviendo; han de hervir los granos

completos, como los de arroz integral o el trigo; y hay que tostar todo lo que queramos que acentúe su aroma, como el sésamo o las avellanas. En cada receta se especifica cómo hacerlo.

Hay muchos **ingredientes sabrosos** que pueden convertir un simple pan en algo succulento. Eso sí, hay que recordar que la calidad de la propia masa es lo primero. Aceitunas, quesos, ajo, cebolla, pimiento, setas, frutas, dados de chocolate, piel de naranja confitada, castañas y un sinfín de posibilidades pueden dar lugar a panes inolvidables, con mucha personalidad. Se pueden añadir enteros, a trozos o triturados.

Las **hierbas y especias** permiten incorporar toques que resalten el sabor y las fragancias de un pan o de alguno de los ingredientes, pero sin imponerse demasiado. Por ejemplo, muchos panes de centeno nórdicos llevan unas pizcas de anís, hinojo o cilantro que resaltan el sabor y dan chispa a un pan denso y negro de por sí. Unas hojas de romero o salvia visten de sabor una focaccia italiana; un buen pellizco de pimienta negra recién molida realza un pan con queso; y la canela y la vainilla hacen lo propio con un pan dulce.



PORCENTAJES EN PANADERÍA

Un aspecto muy importante a la hora de hacer pan son las medidas. Pesar los ingredientes con exactitud ayudará al neófito cuando pruebe una receta, pero, sobre todo, le dará garantías cada vez que quiera repetirla: puñados, tazas y medias cucharaditas son medidas imprecisas y, a no ser que se disponga de mucha experiencia, poco fiables.

Especialmente en casa, trabajando con cantidades de masa muy pequeñas, uno o dos gramos de más o de menos de levadura o de sal pueden desajustar totalmente una receta y perjudicar el resultado final.



Entre los panaderos profesionales, es habitual expresar las fórmulas no en cantidades, sino en porcentajes, lo que se llama el **porcentaje de panadero**. En casa es útil para poder aumentar o disminuir las fórmulas a discreción, pues si se sabe que un pan concreto lleva un 2% de sal, si se hace con 1 kg de harina, le corresponderán 20 g de sal. Si se prepara con 500 g de harina, se necesitarán 10 g de sal. Y si se trabajan 30 kg de harina, se precisarán 600 g de sal; un 2% en

todos los casos.

Pero lo más importante es que para entender la información que hay en una fórmula y, en definitiva, comprender qué tipo de pan vamos a hacer, qué tipo de masa es y qué carácter tiene, es mejor 'verla' en porcentajes que memorizarla. Los porcentajes se indican siempre sobre el total de harina (o mezcla de varias harinas) de la receta, para señalar qué cantidad de los demás ingredientes se requieren respecto a ese total.

Un pan blanco común solo mostrará los cuatro o cinco ingredientes básicos. Si aparece un 5% de grasa y/o azúcar en la fórmula, ya sabemos que estamos ante una masa enriquecida ligera, cómo un pan de Viena. Si indica un 20% de grasa o azúcar, eso ya es una masa muy enriquecida, como un brioche.

Un 45% de agua es una masa muy dura, como un pan candéal. Pero un 75% podría ser una chapata italiana. Todo esto debe servir para vislumbrar el esqueleto de la fórmula y, por lo tanto, elegir la harina o tipo de proceso más conveniente en cada caso.

Como ejemplo, la siguiente fórmula podría ser la de un pan blanco común, elaborada por cualquier panadería de barrio:

Harina de trigo	1000 g	100%
Agua	620 g	62%
Masa madre con levadura	200 g	20%
Sal	20 g	2%
Levadura	10 g	1%

Aquí se puede ver una hidratación media, que originará una miga bastante abierta y esponjosa, una cantidad de masa madre suficiente y una dosis de levadura moderada, con lo que la masa tiene tiempo de ganar sabor y aroma a través su fermentación.

Si este mismo pan blanco se elaborase en una panificadora, posiblemente mostraría una hidratación más baja, que permitiría trabajarlo cómodamente en un proceso mecanizado, una cantidad de masa madre mucho menor y una dosis de levadura alta para acortar los tiempos de fabricación. También incluiría aditivos y mejorantes para equilibrar un proceso de panificación acelerado, y una mayor dosis de sal para compensar la falta de sabor propia de un pan de este tipo:

Harina de trigo	1000 g	100%
Agua	550 g	55%
Masa madre con levadura	100 g	10%
Sal	22 g	2,2%
Levadura	40 g	4%
Aditivo	5 g	0,5%

Por el contrario, este mismo pan elaborado en un auténtico obrador tradicional mostraría una fórmula con más agua para conseguir una miga irregular, húmeda y sabrosa, una cantidad de masa madre natural generosa y una dosis de levadura mínima para conseguir gran sabor, aroma y conservación mediante una fermentación larga. Y una dosis de sal más baja, pues en este pan realza su sabor sin necesidad de abusar de ella.

Harina de trigo	1000 g	100%
Agua	650 g	65%
Masa madre con levadura	400 g	40%
Sal	18 g	1,8%
Levadura	5 g	0,5%

UTENSILIOS Y MATERIALES BÁSICOS

Al empezar a hacer pan en casa es importante no rodearse de trastos inútiles que no van a ayudar en nada. Lo principal para hacer un buen pan es comprender el proceso que sigue una masa, aplicarlo con cuidado y respeto, y tener la destreza manual necesaria para conseguir lo mejor de cada receta. Así pues, es muy recomendable empezar con el mínimo equipamiento básico y, si hace falta, ya se irán adquiriendo nuevos materiales al ir aprendiendo. Se necesitarán:



- **Báscula:** muy importante para pesar cuidadosamente los ingredientes y que estén equilibrados, lo que permitirá reproducir las recetas con éxito. Es suficiente que tenga una precisión de 1 g y que pese hasta 3 o 5 kg.

• **Bol grande:** para preparar la masa y dejar que fermente. Una tapa ayudará a que la masa no se seque. Con un trapo bien enharinado dentro también servirá como cesto de fermentación (como un *banneton* o *brotform*).



- **Rasqueta:** una sencilla rasqueta de plástico puede ayudar mucho, pues sirve para sacar del bol cualquier masa o fermento, rascar la mesa para eliminar los pegotes de masa, despegar los de las manos, dividir una masa en porciones e incluso, a veces, bolear y plegar.

• **Horno:** tanto si es de gas cómo eléctrico, es el paso por el horno lo que convertirá la masa cruda en pan. Busca alguna bandeja metálica

vieja para crear vapor. Es conveniente que estés familiarizado con tu horno para sacarle el mejor partido.

- **Manos:** deberían ser tu herramienta de panadería más preciosa y fiable. Te llevará tiempo entrenarlas, pero cuando tengas un poco de práctica bastará un toque con los dedos para saber si esa masa está seca, bien fermentada o si necesita unos minutos más de horno. Practica tanto como puedas para que sean tus manos las que memoricen cómo tratar las masas en todo momento.



Otros materiales también útiles o específicos para algunas recetas son:

- **Trapos de algodón o lino grueso:** muchas masas fermentan en telas antes de ir al horno.

- **Moldes metálicos, con o sin tapa:** para hacer pan de molde
- **Cuchilla afilada:** para marcar los panes antes de la cocción. Sirve un cúter limpio.
- **Piedra de hornear:** útil para panes en los que se busque una corteza especialmente crujiente o en pizzas. Se puede usar alguna baldosa de gres o cerámica sin tratar, que no sea muy gruesa.
- **Maderitas largas:** para pasar las baguetes de la tela a la pala.
- **Pala de horno:** para panes que se introduzcan directamente sobre la piedra de hornear. Sirve una sencilla placa metálica o una plancha fina de madera
- **Termómetro de cocina:** para medir la temperatura del agua con exactitud, controlar la de la masa al final del amasado o cualquier otra. Es recomendable si quieres afinar tu técnica.
- **Termómetro de horno:** dado que en muchos hornos domésticos el indicador de temperatura no es fiable, un termómetro ayudará a controlar la cocción.
- **Papel de hornear:** muy útil para que no se peguen las masas a la bandeja, dejar pizzas estiradas, pasar panes al horno, etc.

EL PROCESO DEL PAN

Desde que empezamos a hacer un pan hasta que sale del horno, la masa sigue un proceso en el que los ingredientes se van transformando hasta llegar al resultado final. La gran mayoría de los panes que conocemos siguen este esquema básico de panificación, y comprenderlo correctamente, con la cabeza pero también con las manos, es de gran importancia para poder elaborar un pan de calidad. A la vez, entender lo que ocurre en cada paso sirve para poder introducir los cambios necesarios y adaptarnos a lo que pueda ocurrir (un día hace frío, otro la harina es más fuerte de lo habitual, otro la masa madre está un poco ácida, etc.).

PREPARACIÓN PREVIA

Esta es una de las partes más importantes del proceso y, a menudo, la más desatendida. Un pan de calidad casi siempre empieza muchas horas antes de amasar y en este apartado se incluyen varios aspectos:

- **Preparación del fermento:** muchas recetas de esta guía usan algún tipo de fermento o masa madre, y la mayoría de ellas fermentan más de 12 h. Eso significa que hay que empezar a prepararlo todo un tiempo antes, según la receta que vayamos a elaborar. Los fermentos son gran parte del alma de un pan, así que no hay que descuidar ni apresurarse en esta fase.



- **Preparación del material y los ingredientes:** en muchas recetas tendrás que tostar o picar algún ingrediente, preparar algún material específico o comprar una harina que se te acabó. Tenlo todo listo antes de empezar y pesa correctamente los ingredientes.

- **Calcular la temperatura del agua:** como hemos explicado (p. 21), es muy importante para que la masa esté a la temperatura adecuada al terminar de amasar.

Esta preparación te llevará pocos minutos, pero te servirá para aprender a trabajar bien y asegurar una calidad y regularidad en el resultado final.

AMASADO

Una vez que todo está preparado, se pasa a trabajar la masa. La manera más práctica de amasar a mano es juntar los ingredientes en un bol y mezclarlos dentro. El amasado consta de dos fases: el fresado o mezclado, en el que los ingredientes se juntan removiendo lentamente unos minutos hasta comprobar que la textura es la correcta; y el amasado en sí, cuando pasamos la masa a la mesa y la trabajamos con cierta intensidad hasta volverla elástica.

¿Qué ocurre durante el amasado?

Al hidratar la harina, las proteínas empiezan a enlazarse unas con otras formando una estructura elástica llamada gluten. A mayor amasado, más gluten se forma y más fuerza adquiere. Durante el amasado, hay que intercalar breves períodos de reposo. Si dejamos una masa solo mezclada en reposo unos minutos, veremos cómo poco a poco también se forma el gluten. Así que, en casa, no hace falta cansarse y cansarse para amasar: podemos amasar unos minutos y reposar otros, volver a amasar y reposar un poco más. Repitiendo este proceso tres o cuatro veces tendremos una masa perfectamente desarrollada con poco esfuerzo.

¿Cuánto dura el amasado?

Depende. Una harina floja se amasa más rápido que una fuerte. Una masa integral, o con cereales y semillas, necesita más tiempo. Las masas muy enriquecidas con grasa, huevos y/o azúcar necesitan también un amasado largo. Panes de fermentación rápida piden un amasado intenso, mientras que las masas lentas pueden amasarse menos y el reposo finalizará el trabajo. Lo importante es saber cómo tiene que quedar una buena masa: fina, suave, elástica y flexible, y que, al estirar un trozo, forme una membrana de gluten casi transparente. Ingredientes gruesos como nueces o aceitunas se incorporan al final del amasado, mezclando suavemente.



Una masa está lista cuando, al estirla, se forma una membrana lisa y fina, casi transparente.

¿Cómo amasar?

Cada masa tiene unas necesidades distintas, pero hay algunas formas básicas:

- Para masas de consistencia más firme estiramos la masa sobre la mesa con una mano mientras con la otra la sujetamos, la plegamos por la mitad y le damos un cuarto de vuelta. Volvemos a estirar, plegar y damos otro cuarto de vuelta; y así sucesivamente, parando algunas veces, hasta que la masa esté lista.



- **Para masas más blandas**, con una hidratación más alta, es muy útil el **amasado francés**. Al principio cuesta un poco más, pero cuando se tiene un poco de práctica es muy fácil: se levanta la masa cogiéndola con las dos manos, solo con los dedos, se golpea en la mesa y se pliega. Con un movimiento seco se despegan los dedos de la masa, se coge de lado (o sea, se da un cuarto de vuelta), se levanta y se vuelve a empezar el ciclo.



- **Amasado gradual**: muy útil para masas blandas de fermentación lenta, como es el caso de panes con masa madre natural. Una vez mezclada la masa, se deja reposar en el bol 5-10 min. Se le dan 10-12 golpes con el amasado francés y se deja en la mesa 10 min. Se le dan otros 10-12 golpes y que repose 10 min. Otros 10-12 golpes y otros 10 min. En este punto, la masa debería estar lista. Si no lo está, se repite el proceso una vez más.
- **Amasado autólisis**: no es una manera de amasar en sí, sino una técnica previa al amasado. Consiste en mezclar la harina y el líquido de una receta (sin sal, levadura, ni masa madre) hasta que adquieran una consistencia homogénea y dejarlos reposar entre 20 y 60 min.

En este tiempo, la masa se habrá desarrollado de forma sorprendente. Se añaden entonces la sal, la levadura y la masa madre, y se termina el amasado, que será en un tiempo mínimo.



Después del reposo autólisis, la masa tiene el aspecto de estar ya casi amasada.

Los fermentos líquidos como el *poolish* se añaden desde el principio, pues incorporan gran parte del agua total de una receta. Esta técnica aumenta la extensibilidad de la masa, así que es ideal para usar con harinas un poco fuertes, y menos recomendable con harinas flojas.

Si no tienes una buena superficie donde amasar, puedes trabajar la masa **dentro del bol**, estirándola y plegándola varias veces y alternando reposos de algunos minutos.

- **Con amasadora o panificadora:** aunque amasar a mano ayuda mucho a aprender cómo se comporta una masa, pueden usarse aparatos mecánicos. Para una amasadora como KitchenAid o Kenwood, mezcla a primera velocidad unos 3-4 min hasta comprobar la textura de la masa. Continúa a velocidad 2 o 3, según modelo, unos 3-5 min más hasta que la masa quede elástica. Con estos utensilios la masa se calienta más que al amasar a mano, por lo que conviene usar agua más fría y no pasarse de tiempo.

Con la panificadora, puedes usar solo el programa de amasado y continuar fuera. Dale a la masa unas vueltas a mano al sacarla de la máquina para que adquiera más fuerza y consistencia.

PRIMERA FERMENTACIÓN-REPOSO EN BLOQUE

Cuando tenemos la masa lista, se introduce en un recipiente tapado para que no se seque. Aquí empieza la primera fermentación, o fermentación en bloque, uno de los pasos más importantes para la calidad final del pan y más complejos en el plano microscópico. Las levaduras transforman los azúcares de la masa, presentes de forma natural en la harina, debido a la actividad enzimática que descompone las moléculas de almidón en azúcares simples. A causa de esta actividad, se produce gas, que queda atrapado en la red de gluten y, por ello, la masa aumenta de volumen. Este proceso ocurre de forma bastante rápida y, si usamos bastante levadura o fermentamos con calor, puede producirse en apenas 40 o 50 min.



Con un reposo en bloque largo, se forma la estructura de miga irregular típica de un buen pan artesano.

Ahora bien, si nuestro pan fermenta deprisa y entra en el horno enseguida, no habrá tenido tiempo suficiente para desarrollar todo su sabor y su aroma. Por este motivo, es muy útil usar prefermentos o masas madre, pues durante su larga fermentación se desarrollan los ácidos orgánicos responsables, en gran parte, del sabor del pan, que se van a transferir a la nueva masa.

Los tiempos de fermentación dependen siempre de la temperatura y la cantidad de levadura. A más calor y/o más levadura, el pan fermentará más rápido; a menos temperatura y/o menos levadura, fermentará más lentamente y, por lo tanto, el pan quedará más sabroso. En casa, por lo general, buscaremos una temperatura templada, unos 20-22 °C, suficiente para que el pan leve bien pero sin correr demasiado. Si preferimos fermentaciones muy largas, podemos dejar la masa en una habitación fría o incluso en la nevera. Las levaduras y bacterias trabajarán lentamente y crearán un pan de gran sabor y hermosa corteza.

Otro efecto importante del reposo en bloque es que aumenta la fuerza de las masas: a mayor reposo en bloque, más fuerza. Además,

durante esta primera fermentación se crea la estructura de miga irregular característica de los buenos panes artesanos.

Un paso importante del reposo en bloque es el de los **pliegues**. Cuando la masa fermenta durante varias horas, el gluten se relaja y pierde fuerza, y la acumulación de gas atrapado durante la fermentación puede ser perjudicial para la levadura. Para evitar que esto ocurra, la masa se debe doblar o plegar. Para proceder al plegado, hay que espolvorear ligeramente la mesa con harina y volcar la masa en ella. Se estira una punta, por ejemplo la derecha, hasta que se note tensión, y se pliega hacia dentro, aplastando suavemente para eliminar el exceso de gas. A continuación, se estira la punta izquierda hasta apreciar tensión y también se pliega hacia dentro. Luego se repite la operación con las partes superior e inferior.



Se nota enseguida que este paso da más fuerza y consistencia al gluten de la masa. Normalmente una masa se pliega una o dos veces, a intervalos regulares, durante el reposo en bloque. Por ejemplo, si la receta indica un reposo de 3 h con 2 pliegues, se realizará el primero al final de la primera hora, el segundo al final de la segunda y luego se dejará reposar una hora más.

La combinación de un reposo en bloque largo, una dosis de levadura baja y la presencia de una buena masa madre son factores

importantes para obtener un pan rústico con todas sus características: sabor y aroma intensos, corteza crujiente y conservación prolongada. Una fermentación en bloque de entre 2 y 4 h, según la fórmula, acostumbra a ser suficiente.

Hay que tener presente que no todos los tipos de pan necesitan el mismo proceso. Piezas tiernas, esponjosas y de sabor neutro, como unos panecillos de hamburguesa o un pan de molde inglés, no se benefician de un largo reposo en bloque ni de una masa madre ácida, pues no esperamos de ellos una corteza dura ni un sabor fuerte. Cada tipo de pan necesita un proceso concreto acorde a sus características finales.

DIVISIÓN, PESADO Y PREFORMADO

Finalizada la primera fermentación, la masa debe dividirse en piezas del peso adecuado al tipo de pan que hagamos, desde panecillos de 50 g a hogazas de 2 kg. Para ello, hay que espolvorear ligeramente la mesa con harina y volcar la masa en ella. Se divide en piezas con una rasqueta, intentando hacer cortes limpios y con los mínimos trozos posibles; conviene no marear ni manosear la masa en exceso durante su manipulación.



Para dividir la masa, se practican cortes limpios con una rasqueta.

Algunas masas se dejan así hasta que se les da forma, otras se **preforman**, es decir, se les da una ligera forma de bola o cilindro, para que tengan una superficie más lisa y regular y adquieran un poco más de fuerza. Las piezas se dejan reposar tapadas en una tabla o tela ligeramente enharinada hasta que el gluten se relaje de nuevo, unos 15-20 min normalmente. Para formarlas, la parte fea (donde estén las arrugas del pliegue) debe ir arriba, para que quede dentro de la masa una vez hecha la forma.

FORMADO

El formado es un paso muy simple que apenas dura unos segundos y, sin embargo, resulta de los más difíciles de aprender para los principiantes. Consiste en dar al pan la forma definitiva con la que entrará en el horno: una barra, una hogaza, un pan de molde o una trenza. Lo difícil es que hay que formar la pieza con la fuerza que le

permita conservar la forma, con la tensión suficiente para crecer y abrirse en el horno y, a la vez, con sutileza para no aplastar la miga creada durante el primer reposo. Por si fuera poco, el pan tiene que acabar mostrando una forma simétrica y atractiva. No es tarea fácil, pero se aprende con la práctica.



Como en casa no haremos mucha cantidad de pan, puede ser buena idea preparar una masa muerta (500 g harina, 300 g agua y 10 g sal, sin levadura) y usarla como plastilina para practicar. Se puede formar tantas veces como se desee y luego guardar en la nevera para continuar otro día (al cabo de unos días verás que fermenta sola: ¡se está convirtiendo en una masa madre natural!).

Existen mil maneras distintas de formar un pan. Aquí proponemos cinco formas simples y habituales: redondo, chusco, barra, panecillo y molde.

Formado de un pan redondo

Vuelca la masa en la mesa ligeramente enharinada. Levanta una punta y pliécala totalmente hacia dentro. Luego haz lo mismo con otra y repite la operación hasta tener una bola redondeada y consistente, intentando que los pliegues queden bien sellados (puedes dar un suave pellizco a todas las puntas juntas). Ahora puedes hacer tres cosas: la más fácil es dejarla fermentar en una bandeja sobre papel de hornear, con los pliegues hacia abajo; otra es ponerla en un cesto para pan, enharinado, con los pliegues hacia arriba (irá al horno del revés, con los pliegues hacia abajo); o, si quieres, hacer una hogaza tipo pan de payés, fermentarla con los pliegues boca abajo para que al hornearla queden hacia arriba y que en el horno se abra estallando.



Formado de un chusco

Preforma la masa a modo de bola y déjala reposar. Estírala suavemente (dirección norte-sur) para que quede alargada y pliega hacia dentro un tercio de la masa. Pliega hacia dentro las dos puntas superiores del tercio que acabas de plegar. Enrolla la masa firmemente y hazla rodar sobre la mesa hasta que quede una pieza con puntas pero voluminosa en el centro.



Formado de una barra

Preforma haciendo un cilindro y deja reposar. Aplana suavemente la pieza y pliega un tercio hacia dentro (dirección este-oeste) sellando bien. Pliega otro labio de masa y sella, luego otro y repite una vez más hasta terminar. Entonces haz girar la masa adelante y atrás sobre la mesa poco enharinada hasta que quede fina, alargada y simétrica. Coloca las barras en telas enharinadas con un pliegue de tela entre una y otra.



Formado de panecillos

Haz rodar la masa dentro de tu mano ahuecada dando vueltas encima de la mesa sin harina, hasta que notes que la pasta se redondea y queda tensa. Pon los panecillos en bandejas de horno; si quieres, sobre papel de hornear.



Formado de pan de molde

Pliega hacia dentro los dos lados (derecha-izquierda) de la masa. Enróllala firmemente para formar un barrote recto de la longitud del molde. Ponlo en el molde con el pliegue hacia abajo para que no se abra.



Una vez que el pan está formado, se deja fermentar de nuevo en un bol con un trapo enharinado, a modo de cesto de fermentación, o directamente sobre una tela o trapo, o bien en un molde metálico e, incluso, directamente en una bandeja engrasada. En todo caso, siempre hay que proteger la masa: primero, con un trapo para que no se pegue; luego, con un plástico para que no se seque.

FERMENTACIÓN FINAL

Así como la primera fermentación tiene la función de proporcionar sabor, aroma, fuerza y estructura a la masa, la fermentación final sirve para que el pan adquiera un buen volumen antes de hornearlo.

Esto se traduce en una textura agradable y esponjosa en el pan ya cocido.

Los tiempos de fermentación dependen mucho de cada receta. Hay panes que apenas fermentarán 30 min una vez formados, otros necesitarán varias horas, e incluso otros pueden fermentar en frío hasta el día siguiente.

Lo que queremos es que la masa aumente de volumen pero no demasiado, pues entonces el pan no crecerá en el horno o incluso se puede llegar a hundir.

En este punto, la textura de la masa es un buen indicador: si se ha hinchado y está esponjosa pero al presionarla suavemente vuelve a su posición inicial, posiblemente sea el momento de llevarla al horno.

Asimismo, cada pan tiene necesidades distintas: hay panes que deben greñar (romper) bien, como la barra, y hay que meterlos en el horno con poca fermentación, mientras que un pan de molde inglés tiene que doblar el volumen generosamente. En general, para un pan de trigo blanco con levadura fresca, el punto ideal es cuando casi ha doblado el volumen. Es importante ir precalentando el horno antes de llegar a este punto.

LA COCCIÓN

Una buena cocción es muy importante en la conclusión de una receta y hay que hacerla de la manera correcta para obtener un resultado óptimo.

Tipos de horno

Los dos tipos de horno doméstico más frecuentes son el de gas y el eléctrico. Con los dos se puede cocer un buen pan, aunque el eléctrico es más preciso en cuanto a temperaturas y repartición del calor. En los hornos eléctricos usaremos calor arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja en el carril medio-bajo.

Para hornos de gas usaremos calor solo abajo y, para prevenir que se queme la base del pan, usaremos un soporte de grosor doble al habitual: dos bandejas o dos moldes, uno dentro del otro.

En todo caso, siempre hay que ver cómo funciona nuestro horno y hacer los ajustes que sean necesarios para obtener el mejor

resultado, controlando las temperaturas, poniendo las bandejas más arriba o más abajo, etc.

Preparar la temperatura del horno

Hay que precalentar el horno antes de hornear para que esté a la temperatura adecuada cuando entren las piezas. Se calentará a más temperatura que la de cocción, es decir, si la receta indica que hay que hornear a 200 °C, calentaremos el horno a unos 250 °C para prevenir la bajada de temperatura al abrir la puerta y para favorecer un buen desarrollo de la masa por el calor. En hornos que no marcan grados sino números (del 1 al 10 normalmente), hay que tener en cuenta que cada número se multiplica aproximadamente por 30 °C. Por ejemplo, el indicador 7 representaría unos 210 °C.

El corte

Hay muchos tipos de pan que se cortan antes del horneado, para que se abran ordenadamente y no se rompan al expandirse la masa por acción del fuerte calor del horno. Para ello, justo antes de hornear, con una cuchilla mojada, muy afilada, se practican unos finos cortes en la superficie de la masa que marcarán por dónde deberá greñar (romper) durante la cocción.

Vapor

Es muy importante para todo tipo de panes de corteza crujiente que haya mucho vapor al principio de la cocción, mientras que en panes dulces o bollería es menos necesario o incluso inútil. La manera más práctica de producir vapor en un horno doméstico es añadir una pequeña bandeja metálica en el suelo del horno mientras se precalienta, en la que verteremos un vaso de agua caliente en el momento de introducir el pan. El contraste del agua con la bandeja muy caliente forma una nube de vapor al instante. Cierra la puerta del horno inmediatamente para que no se escape el vapor y ten cuidado de no quemarte.

Otra función importante del vapor es la de ayudar a que el pan suba más. Debido a las altas temperaturas del horno, las levaduras empiezan a reproducirse rápidamente y esto hace que aumente el volumen. Pero si la superficie del pan se seca muy rápido, la masa no podrá subir. El vapor mantiene la masa húmeda más tiempo, con lo

que el pan puede expandirse y alcanzar mayor volumen. Un problema habitual en casa es que los hornos eléctricos queman mucho por arriba, lo cual seca el pan y muchas veces hace que no greñe bien o no suba. Basta con parar la resistencia superior durante los primeros 10 min de cocción.

Hacia el final de la cocción, es conveniente abrir un poco la puerta del horno, dos o tres veces, a intervalos de unos 5 min, para expulsar el exceso de vapor y que el pan acabe de cocerse en un ambiente seco. Los panes ya estarán cocidos cuando tengan un color dorado uniforme, la corteza esté crujiente y la base, al darle unos golpecitos, suene hueca y seca.



Cuando usamos vapor, conviene abrir la puerta del horno para expulsarlo al final de la cocción.

A la piedra

Para hornear a la piedra, se coloca esta en la rejilla del horno a media altura, con el horno aún frío. Se precalienta al máximo (a partir de 250 °C) y, una vez alcanzada la temperatura adecuada, se deja unos

20-30 min para que se caliente, según el grosor. Es muy importante que consiga una alta temperatura. Para comprobar si está suficientemente caliente, se puede espolvorear un poco de harina o sémola en la piedra; si se quema en 1 o 2 min, la temperatura es correcta; si no, se retira la harina y se deja unos 10 min más. Cuando la piedra esté bien caliente, ya se puede depositar el pan.

Al acabar la cocción

Si hemos sacado el pan del horno y aún no está bien cocido, lo volvemos a meter unos minutos más. Con panes en los que sea importante una buena corteza no hay que tener prisa en sacarlos de horno. Hasta que no alcancen un color dorado-marrón uniforme, la corteza no estará aún bien cocida. Si hace falta, baja el horno a 190 o 180 °C y alarga la cocción 10, 20 o 30 min más.

Una vez que las piezas estén cocidas, se dejarán enfriar en una rejilla para que no se humedezcan y se ablande la corteza. Es conveniente dejar enfriar el pan el tiempo suficiente para que la miga se asiente y mejoren los sabores. Un panecillo se puede comer al cabo de 1 h de haber salido del horno, pero una hogaza grande de masa madre estará mejor al día siguiente. El buen pan no quiere prisas.

CONSERVACIÓN Y CONSUMO

La mejor manera de conservar el pan en casa una vez frío es envolverlo en un papel o paño grueso y tupido, y luego meterlo en el cajón del pan o en una panera de madera o de barro. En general, hay que evitar guardarlo en plástico y menos aún si está caliente. Si queremos conservar el pan mucho tiempo, podría guardarse en una bolsa de plástico en la nevera. También se puede congelar sin problemas en una bolsa de plástico bien cerrada. Para descongelarlo, lo mejor es dejarlo a temperatura ambiente en la misma bolsa hasta que esté a punto.

Estamos tan acostumbrados al pan que no dura más de un día que nos perdemos gran parte de los sabores y texturas que aparecen cuando va envejeciendo. El pan fresco es ideal para comerlo tal cual, pero un buen pan con tomate se prepara con un pan de payés de dos

o tres días. O cuando un pan de masa madre lleva olvidado más de una semana y está medio seco, se hacen unas tostadas absolutamente espectaculares. Y qué decir del aromático sabor de un pan de centeno que madurará durante semanas... ¡Nada de esto se encontrará en la barra que se vende a 0,40 €!



RECETAS

Sumario

- Pan gallego de trigo y centeno
- Pan candeal
- Pan de payés catalán
- Hogaza de León
- Pan rústico con levadura natural
- Pan medieval
- Torta de aceite de oliva (‘coca d’oli’ o ‘pa de coca’)
- Cocas saladas
- ‘Llonguets’
- Panecillos de Viena
- Panecillos de hamburguesa
- Bollitos de queso a la pimienta
- Baguete francesa con ‘poolish’
- Pan de molde inglés
- Pan de sémola italiano
- ‘Ciabatta’ con biga
- Pizza italiana
- ‘Fougasse’ con aceitunas
- Pan rústico de nueces
- Pan integral con ‘poolish’
- Pan integral con pasas y nueces

- **Pan alemán de cereales y semillas**
- **Pan de espelta con avellanas y sésamo**
- **Pan nórdico de centeno**
- **Pan de centeno francés**
- **Pan de centeno integral con ciruelas y anís**
- **'Focaccia'**
- **Suizos**
- **Trenzas de mantequilla y almendra**
- **Coca de 'forner'**
- **Coca de San Juan**
- **Roscón de Reyes relleno de mazapán**

Pan gallego de trigo y centeno

Galicia es una de las regiones donde las tradiciones de la panadería artesana se mantienen más vivas y donde es más habitual el uso de masas madre, hornos de leña y molinos de piedra. A pesar de existir gran variedad de panes, en general gustan las masas blandas de miga húmeda y jugosa, con alveolado muy irregular, y mezclas con trigo y centeno cocidas hasta formar generosas cortezas.



Ingredientes

Para una hogaza de unos 900 g

MASA MADRE NATURAL:

- 100 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 60 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 20 g de masa madre natural (líquida o sólida, según de la que se disponga)

Mezclar los ingredientes y amasar 2 min hasta conseguir una masa homogénea. Dejar en un recipiente, a temperatura ambiente y tapada, hasta que doble su volumen, unas 10-12 h.

MASA FINAL:

- 150 g masa madre anterior (reservar el resto para la siguiente hornada)
- 375 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 125 g de harina de centeno molida a la piedra
- 325 + 75 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 12 g de sal
- 3 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: El día anterior se elabora la masa madre y se deja fermentar. Se preparan y pesan los demás ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar las harinas con 325 g de agua hasta conseguir una masa bien ligada, bastante húmeda y homogénea. Amasar unos minutos hasta que empiece a ganar consistencia y dejarla reposar 10 min. Sumarle la masa madre y la sal, amasar y reposar otros 10 min. Incorporar 25 g del agua restante, mezclar bien, amasar y dejar reposar 10 min más. Añadir otros 25 g de agua, amasar y reposar 10 min. Echar 25 g más de agua y amasar hasta que la masa

tenga una consistencia muy blanda pero elástica y fina. Como esta masa es muy blanda, habrá que usar el amasado francés o, si resulta muy difícil, amasarla dentro del recipiente, siguiendo las mismas indicaciones.

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar fermentar aproximadamente 3 h hasta que aumente el volumen inicial a más del doble, dando un pliegue a mitad del reposo (si la masa se nota muy blanda y fofa, dar un segundo pliegue).

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Bolear cuidadosamente la masa sin desgasificarla y dejarla en una tela bien enharinada.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1 h más a temperatura ambiente hasta que aumente de volumen, pero sin desparramarse, ya que es una masa muy blanda. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C, por arriba y por abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Antes de hornear, hay que hacer la moña: para ello, se espolvorea un poco de harina sobre el pan y, con decisión, se agarra un trozo de masa, se estira hacia arriba y se estrecha con los dedos retorciéndolo un poco, de modo que esta porción quede sobresalida. Luego se pasa a la bandeja o a la piedra y se cuece con muy poco vapor 10 min a 230 °C, y después a 200 °C unos 60-70 min más, hasta que esté bien dorado. Este pan contiene mucha agua, así que hay que asegurarse de cocerlo suficientemente. Si toma color muy rápido, hay que bajar la temperatura a 180-190 °C. Dejar enfriar en una rejilla.

Toma nota

- Se puede subir o bajar la proporción de harina de centeno respecto a la total para conseguir más o menos sabor y color.

Pan candeal

Se podría decir que es el pan de media España, especialmente de la zona centro. De miga blanca y densa con alveolado muy fino, corteza clara y sabor muy suave, es en muchos pueblos lo que se conoce como “pan, pan”. La masa es muy seca y dura, por lo que el amasado es distinto a cualquier otro pan. El marcado anterior al horneado varía mucho según la zona, pero aquí explicamos el típico pan de cuadros.



Ingredientes

Para 1 hogaza de unos 800 g

- 500 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 240-250 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 100 g de masa madre con levadura
- 10 g de sal marina fina
- 7 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: El día anterior se prepara la masa madre y se deja fermentar. También se preparan y pesan los restantes ingredientes. Hay que sacar la masa madre de la nevera con antelación, para que no esté fría.

2 AMASADO: Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir incorporar toda la harina (es una masa muy seca). Amasar unos minutos encima de la mesa hasta que quede homogénea y dejar reposar 5 min. Estirlarla con fuerza con un rodillo y plegarla; volver a estirar y volver a plegar, con fuerza, tantas veces como la masa se deje. Luego debe reposar 5 min. Volver a estirar y plegar hasta que quede lisa y fina.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear la masa y dejarla reposar unos 20 min para que se relaje. No hay aquí un reposo en bloque como tal.

4 FORMADO: Aplastar la bola con el rodillo para formar una hogaza plana, de unos 2 cm de alto y dejarla en una tela bien enharinada.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Debe fermentar aproximadamente 2-2½ h a temperatura ambiente, hasta que casi doble su volumen. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C por arriba y

por abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Marcar el pan con cuatro cortes horizontales y cuatro verticales formando una cuadrícula. Pinchar varias veces por toda la hogaza. Cocer a 190 °C con muy poco vapor unos 40-45 min, hasta que esté bien cocido, pero con un color muy suave. Dejar enfriar en una rejilla

Pan de payés catalán

El *pa de pagès* fue, y aún es, uno de los panes más típicos de las panaderías catalanas. Con una buena corteza, dorada y crujiente, una miga esponjosa y un suave sabor de buen pan.



Ingredientes

Para 1 hogaza de unos 850 g

MASA MADRE CON LEVADURA:

- 125 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 75 g de agua
- 2 g de sal marina fina
- 1 g de levadura fresca

Mezclar los ingredientes y amasar 2 min, hasta conseguir una masa homogénea. Dejar en un recipiente tapado en la nevera hasta que la masa haya doblado su volumen, unas 24 h. Si la fermentación va muy lenta, se puede dejar a

temperatura ambiente hasta que alcance el volumen óptimo.

MASA FINAL:

- La masa madre anterior
- 500 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 310-320 ml de agua (a la temperatura adecuada)
- 10 g de sal marina fina
- 3 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: El día anterior, se elabora la masa madre y se deja fermentar. Se preparan y pesan los demás ingredientes. Hay que sacar la masa madre de la nevera con antelación, para que no esté fría.

2 AMASADO: Mezclar la harina y la sal añadiendo el agua poco a poco, hasta conseguir una mezcla ligeramente húmeda y pegajosa, pero no muy blanda. Poner en la mesa y amasar. Cuando ya empiece a tomar consistencia, añadir la levadura y la masa madre y seguir amasando hasta conseguir una masa fina y elástica.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear la masa y dejar fermentar aproximadamente 2½-3 h, hasta que doble el volumen inicial.

4 FORMADO: Volcar la masa sobre la mesa ligeramente enharinada y aplastar suavemente para eliminar el exceso de gas. Estirar un extremo de la masa y plegar hacia dentro.

Estirar el siguiente extremo por el lado y plegar también hacia dentro, sobre el anterior. Repetir con todos los lados de la masa, 5-6 pliegues, hasta que quede redondeada y firme con todos los pliegues juntos en el centro. Dejar fermentar en una tela o cesto enharinado con los pliegues hacia abajo.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1½-2 h a temperatura ambiente, hasta que la masa casi doble su volumen. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C con calor arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Girar el pan (los pliegues, la parte fea, ahora estarán arriba), pasarlo a la bandeja o la piedra y cocer 10 min a 250 °C con vapor, y luego a 200 °C unos 50 min más, hasta que esté bien dorado. Dejar enfriar en una rejilla.

Toma nota

- La masa madre para este pan se puede sustituir por una masa de pan blanco común de una hornada anterior; se puede conseguir un pan mucho más rústico y sabroso sustituyendo la masa madre de levadura por la misma cantidad de masa madre natural sólida.

Hogaza de León

Es un pan rústico, de aspecto aplanado y normalmente con un corte en cuadrado encima de la pieza.



Ingredientes

Para 1 hogaza de unos 850 g

- 500 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 340-350 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 200 g de masa madre con levadura (véase «Pan de payés catalán»)
- 10 g de sal marina fina
- 3 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: El día anterior se prepara la masa madre y se deja fermentar, pero hay que sacarla de la nevera con antelación para que

no esté fría. También hay que preparar y pesar el resto de los ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar la harina y la sal, añadiendo el agua poco a poco, hasta conseguir una mezcla de consistencia húmeda y pegajosa, que se pone en la mesa y se amasa. Cuando ya empiece a adquirir consistencia, se añade la levadura y la masa madre y se sigue amasando hasta obtener una masa fina y elástica.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear la masa y dejar fermentar aproximadamente 2½-3 h, hasta que doble el volumen inicial.

4 FORMADO: Bolear la masa y dejar reposar 15-20 min hasta que se relaje. Aplastar la bola para formar una hogaza plana, de unos 3 cm de alto, que se deja en una tela bien enharinada.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1½-2 h a temperatura ambiente, hasta que la masa casi doble su volumen. Antes de que llegue a ese punto, precalentar el horno a 250 °C, por arriba y por abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Marcar el pan con cuatro cortes que formen un cuadrado, cerca del borde de la hogaza. Cocer 10 min a 230 °C con muy poco vapor y luego a 200-190 °C unos 50-60 min más, hasta que esté bien cocido, pero sin que tome demasiado color. Dejar enfriar en una rejilla.

Toma nota

- También se podría sustituir la masa madre de levadura por una masa madre natural. El sabor será más fuerte, la corteza más gruesa y la conservación más larga.

Pan rústico con levadura natural

Este es un auténtico ‘pan a la antigua’, pues contiene únicamente los cuatro ingredientes con los que se ha hecho el pan durante siglos: harina, agua, sal y masa madre. He hecho este pan centenares de veces y, a pesar de no tener en apariencia nada especial, es, con gran diferencia, mi preferido. Tiene una corteza muy tostada y crujiente, una miga aromática y sabrosa con una acidez muy suave, y una conservación larga. En definitiva, todo lo que para mí resume lo que es un buen pan tradicional.



Ingredientes

Para 1 pan de 850 g

- 500 g de harina de trigo blanca de media fuerza

- 290-310 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 200 g de levadura natural líquida (véase «Alimentar la levadura»)
- 10 g de sal marina fina

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes. Si tenemos la levadura natural en la nevera, hay que sacarla 1-2 h antes para que se atempere.

2 AMASADO: Mezclar la levadura natural con la harina y el agua hasta conseguir una masa bien ligada, bastante húmeda y homogénea. Tapar y dejar reposar 30 min (autólisis). Añadir entonces la sal y amasar unos 5-10 min hasta conseguir una masa bien fina, suave y elástica, bastante blanda.

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar fermentar en un ambiente templado (22-24 °C) aproximadamente 3-4 h, con dos pliegues durante el reposo, hasta que casi doble el volumen inicial. Si el ambiente es más fresco, la fermentación puede ser mucho más lenta. También se puede dejar en la nevera hasta el día siguiente.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Bolear con cuidado de no aplastar demasiado la masa y dejarla en un cesto de fermentación enharinado, con los pliegues hacia arriba.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar unas 2½-3 h a temperatura ambiente, hasta que la masa casi doble su volumen. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C, arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja que usemos dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Girar con cuidado el pan, hacerle varios cortes, pasarlo a la bandeja o la piedra y cocer 10 min con vapor a 250 °C, y luego a 200 °C unos 60-70 min más, hasta que tenga un bonito color marrón

tostado. Dejar enfriar en una rejilla. No cortar hasta que esté totalmente frío. De hecho, estará mejor al día siguiente.

Toma nota

- Si sustituyes unos 50 g de harina blanca por harina de centeno integral, se intensificará el sabor y el aroma, y la miga quedará un poco más oscura. También ganará mucho si usas (íntegra o parcialmente) harina blanca molida a la piedra.

Pan medieval

Este pan reproduce los panes de gran tamaño que se consumían antiguamente, elaborados solo con levadura natural y una mezcla de trigo y otras harinas más rústicas, como el centeno y la espelta; de sabor fuerte, miga aromática y densa y conservación muy larga. El resultado es un pan impresionante, de elaboración larga pero con un trabajo mínimo.



Ingredientes

Para 1 pan muy grande de 1,8 kg

- 400 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 400 g de harina de espelta integral fina molida a la piedra
- 200 g de harina de centeno integral fina molida a la piedra

- 650-700 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 400 g de levadura natural líquida (véase «Alimentar la levadura»)
- 20 g de sal marina fina

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes. Si la levadura natural estaba en la nevera, hay que sacarla 1-2 h antes para que se atempere.

2 AMASADO-REPOSO EN BLOQUE: Mezclar la levadura natural con las harinas y la sal, añadiendo el agua gradualmente hasta obtener una mezcla blanda, húmeda y pegajosa. Mezclar en el mismo recipiente hasta conseguir una pasta homogénea. Tapar y dejar reposar 30 min. Dar un pliegue, devolver al bol y dejar reposar 1 h. Dar otro pliegue y dejar otra hora. Dar otro pliegue y dejar 1 h más, hasta que la masa casi haya doblado el volumen inicial. Si hace falta, se deja más tiempo hasta que aumente.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Pasado el tiempo de reposo, bolear suavemente la masa para hacer un pan redondo y dejarlo en un bol con un trapo enharinado, con los pliegues hacia arriba.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar unas 2-2½ h a temperatura ambiente, hasta que aumente su volumen sin doblarlo. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Girar la masa y ponerla sobre una pala de horno, cortar en cuadrado o en cruz y pasar el pan a la bandeja o la piedra caliente. Cocer a 250 °C unos 10 min con vapor, después 1 h a 200 °C y finalmente a 180 °C unos 30-40 min más, hasta que el pan quede muy bien cocido, muy tostado y con una buena corteza. Es preferible dejarlo enfriar un día entero antes de comerlo. Se conservará

perfectamente en el cajón del pan, bien envuelto con un paño,
durante más de una semana.

Torta de aceite de oliva (‘coca d’oli’ o ‘pa de coca’)

Esta variedad forma parte de una familia de panes donde se mezclan dos de los tesoros del Mediterráneo: el trigo y el aceite, como las tortas de Aranda de Duero o la focaccia italiana. Este pan se usa, sobre todo, para untar con tomate, cortado por la mitad y tostado.



Ingredientes

Para 2 tortas

- 500 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 300 + 60 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 100 g de levadura natural líquida (véase «Alimentar la levadura»)
- 50 g de aceite de oliva virgen
- 10 g de sal marina fina
- 5 g de levadura fresca
- Aceite de oliva virgen para pintar las tortas

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes; si el fermento está en la nevera, sacarlo 1-2 h antes para que no esté frío.

2 AMASADO: En un bol grande, mezclar la levadura natural, la harina, la sal y 300 g de agua hasta conseguir una mezcla húmeda. Amasar hasta que empiece a adquirir una consistencia elástica y dejar reposar 10 min. Añadir 20 g del agua restante, mezclar bien, amasar unos minutos hasta que la masa gane consistencia y dejar reposar 10 min. Incorporar otros 20 g de agua, amasar unos minutos y reposar 10 min. Echar 20 g más de agua con la levadura y amasar hasta que la masa tenga una consistencia blanda pero elástica y fina. Añadir entonces el aceite en 2 o 3 veces y terminar de amasar hasta conseguir una masa muy blanda pero fina y elástica; para ello, funcionará mejor el amasado francés o amasar dentro del propio recipiente.

3 REPOSO EN BLOQUE: Devolver la masa al bol pintado de aceite, tapar y dejar fermentar unas 2 h hasta que doble el volumen inicial. Dar dos pliegues cada 40 min durante el reposo para que coja fuerza. Como esta masa es muy blanda, conviene hacer los pliegues en el mismo recipiente: con las manos mojadas, se estira cada punta plegándola hacia dentro, para darle tensión.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Sacar la masa del bol y ponerla en la mesa bien enharinada. Dividirla en dos piezas de igual peso, dándoles forma de barrote, con suavidad pero intentando que la masa tome fuerza. Dejarlas en una tela bien enharinada, con los pliegues hacia abajo y tapadas.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1 h a temperatura ambiente, hasta que aumenten de volumen sin llegar a doblarlo. Antes de que lleguen a este punto, precalentar el horno (250 °C, calor arriba y abajo, sin ventilador) con la bandeja dentro para que se caliente, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Pintar las tortas con aceite de oliva, estirarlas suavemente con las dos manos, marcarlas con el canto de la mano haciendo rombos, y pasarlas a la bandeja o la piedra de horno. Pueden manipularse mejor si se ponen sobre papel de hornear. Cocer a 240 °C unos 15-20 min hasta que queden bien doradas y después dejarlas enfriar en una rejilla.

Cocas saladas

Posiblemente habría que buscar el origen de las cocas en la pura necesidad: un trozo de masa de pan vestida con lo que hubiera por casa, quizá una cebolla picada, un poco de pescado en salazón o algunas verduras sobrantes. En todo caso, las cocas saladas son ya una institución gastronómica en algunas regiones, como demuestran las muchas variantes de la Comunidad Valenciana o las cocas de *recapte* de Lérida. Aquí proponemos una versión típica de cada una.



Ingredientes

Para 2 cocas

- 500 g de harina de trigo blanca panificable
- 300 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 100 g de masa madre con levadura (no es imprescindible)
- 25 g de aceite de oliva virgen
- 10 g de sal marina fina
- 5 g de levadura fresca

COCA DE PISTO:

pisto casero (que esté más bien seco, sin jugo),
atún y huevo duro.

COCA DE 'RECAPTE':

berenjena y pimiento rojo asados, ya pelados y
escurrido el jugo (si no se puede asar al fuego,
hacerlo con el grill fuerte para que la piel se
queme un poco y el interior no quede demasiado
blando), sardinas saladas, aceite, sal y pimienta.

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes. Si el fermento está en la nevera, ha de sacarse 1-2 h antes para que se atempere.

2 AMASADO: Amasar todos los ingredientes hasta conseguir una masa de consistencia media. Dado que en las masas planas el volumen no es lo importante, no será necesario un amasado muy intenso.

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar reposar la masa 1 h aproximadamente.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir en dos piezas de igual peso, a las que hay que dar forma de barrote sin puntas, con suavidad pero intentando que la masa coja fuerza. Dejarlas en una tela bien enharinada, con los pliegues hacia abajo, tapadas.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 2 h a temperatura ambiente hasta que doblen el volumen. Precalentar el horno (250 °C, calor arriba y abajo, sin ventilador). Estirar las dos masas hasta formar rectángulos del tamaño de una bandeja de horno, con papel de hornear. Extender los rellenos: para la coca de pisto, mezclarlo con atún y huevo duro y cubrir toda la masa. Para la coca de recapte, extender tiras diagonales alternando pimiento y

berenjena, y luego, en sentido contrario, poner las sardinas. Espolvorear encima de las verduras una pizca de sal, pimienta y un poco de aceite. No conviene pasarse con el relleno o la masa quedará húmeda. Dejar reposar unos 15 min antes de hornear.

6 COCCIÓN: Cocer a 230 °C unos 20 min hasta que queden bien doradas. Enfriarlas después en una rejilla. Hay quien prefiere comer las cocas al día siguiente.

‘Llonguets’

El *llonguet* es un pan típico de Cataluña, de pequeño tamaño y con una marcada greña central, debida a una peculiar manera de formarlo. Antiguamente era el panecillo destinado a desayunos o meriendas, partido con las manos por la mitad, con un chorro de aceite y un poco de chocolate, por ejemplo. Aquí se explica una manera muy fácil de formarlos.



Ingredientes

Para 6 o 7 ‘llonguets’, según el tamaño

- 500 g de harina de trigo blanca panificable
- 280-290 g de agua, según la harina (a la temperatura adecuada)
- 100 g de masa madre con levadura (véase «Pan de payés catalán»)
- 10 g de sal marina fina
- 4 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar la masa madre el día anterior. Pesar bien todos los ingredientes. Sacar la madre de la nevera un tiempo antes para que se atempere.

2 AMASADO: Mezclar la harina y la sal, añadiendo el agua gradualmente hasta conseguir una mezcla suave, pero no blanda. Amasar hasta que tenga consistencia elástica, añadir la levadura y la masa madre, y amasar hasta conseguir una masa muy fina, firme pero que no quede dura.

3 REPOSO EN BLOQUE: Enrollar la masa haciendo un cilindro, tapar y dejar reposar unos 40 min.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Con la mesa enharinada, estirar la masa (dejando el pliegue arriba) y hacer un rectángulo de aproximadamente 30 x 60 cm. Plegar hacia dentro las dos puntas, juntándolas en el centro e intentando que queden rectas y planas. Enrollar la masa firmemente de arriba abajo, formando un cilindro grueso y bien apretado, y hacerlo rodar un poco, apretando contra la mesa para que selle bien. Tapar y dejar reposar 5-10 min con el pliegue hacia abajo. Aplanar ligeramente la masa, cortarla en rodajas gruesas y dejarlas reposar en una tela enharinada, con la parte del corte hacia arriba y tapadas. Las dos puntas se pueden guardar como masa madre o bolearlas y hacer un par de panecillos más.



5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente $1\frac{1}{4}$ - $1\frac{1}{2}$ h a temperatura ambiente; no deben aumentar mucho de volumen, solo quedar abombados, así que es importante no pasarse de tiempo. Precalentar el horno a 250 °C de arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Con cuidado, se ponen los *llonguets* en una paleta, tal cual estaban en la tela. Se practica un corte a cada uno de punta a punta. Se meten en el horno a cocer a 240 °C con poco vapor unos 15-20 min, según tamaño, hasta que queden suavemente dorados; no se debe alargar la cocción para que no queden secos. Dejarlos enfriar en una rejilla

Panecillos de Viena

Esta es una versión un poco a la antigua de los típicos panecillos de Viena. Ligeramente enriquecida con mantequilla y azúcar y, sin embargo, suficiente para darles su característico sabor suave y dulzón.



Ingredientes

ESPONJA:

- 100 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 100 g de agua (o leche)
- 7 g de levadura fresca

Disolver la levadura en el agua, añadir la harina y remover. Dejar fermentar hasta que casi triplique el volumen y esté llena de burbujas, aproximadamente 1½-2 h a temperatura ambiente.

MASA FINAL:

- Todo el fermento anterior
- 400 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 190-200 g de agua, según la harina (a la temperatura adecuada)
- 15 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 10 g de sal marina fina
- 7 g de azúcar

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar con antelación el fermento y pesar bien todos los ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta conseguir una masa muy fina, lisa y elástica, de consistencia firme pero suave.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear la masa, tapar y dejar reposar 40 min.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir piezas de 80 g, bolear apretadas y dejar reposar unos 20 min más. Aplanar las bolas con los dedos hasta hacer discos de masa, plegar las puntas para dentro, una sobre la otra, y dejar reposar en una tela enharinada con los pliegues hacia abajo, tapados.



5 FERMENTACIÓN FINAL: Fermentar aproximadamente 1½-2 h, hasta que casi doblen el volumen. Ir calentando el horno (250 °C, arriba y abajo, sin ventilador).

6 COCCIÓN: Con cuidado, girar los panecillos, ponerlos en una bandeja de horno y cocer a 230 °C con vapor unos 15 min, hasta que queden suavemente dorados y aún tiernos. Dejarlos enfriar en una rejilla.

Panecillos de hamburguesa

Esta receta no tiene nada que ver con los panecillos que se compran envasados en los supermercados, con una larga lista de aditivos y un aroma demasiado extraño.



Ingredientes

Para 10 panecillos

- 500 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 220-230 g de agua a la temperatura adecuada
- 1 huevo grande
- 50 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 15 g de azúcar
- 10 g de levadura fresca
- 10 g de sal
- 10 g de leche en polvo entera

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar todos los ingredientes.

2 AMASADO: Poner en un bol grande la harina, el huevo, el azúcar, la sal y la leche en polvo. Añadir el agua gradualmente hasta conseguir una mezcla bien ligada, de consistencia suave pero no blanda. Poner en la mesa y amasar hasta conseguir una masa fina y elástica. Al final del amasado, añadir la levadura desmenuzada y la mantequilla, amasando hasta incorporarla toda y conseguir una masa muy lisa, fina y elástica.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear bien la masa y dejar reposar 1 h, tapada.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir en piezas de 80 g y bolearlas apretadas. Dejar reposar las bolas 10-15 min, aplastarlas para hacer discos de aproximadamente 1 cm de grosor y colocarlos en una bandeja con papel de hornear. Humedecer la parte superior con un poco de agua y espolvorear unas semillas de sésamo en cada uno.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Tapar los panecillos y dejar fermentar aproximadamente 1½-2 h a temperatura ambiente hasta que aumenten dos veces y media su volumen inicial. Precalentar el horno (250 °C, calor arriba y abajo, sin ventilador).

6 COCCIÓN: Cocer a 230 °C con vapor, unos 15 min, hasta que estén dorados pero aún tiernos.

Toma nota

- Para esta receta se puede preparar también una esponja previa (véase «Panecillos de Viena») con parte de la harina, el líquido y toda la levadura. Con ello conseguimos un poco más de sabor y una textura muy esponjosa.
- Necesitamos una harina de media fuerza un poco más fuerte que para un pan común. Podemos mezclar una mitad de media fuerza y otra mitad de fuerza para conseguirlo.

Bollitos de queso a la pimienta

Un capricho divertido y muy sabroso, que al salir del horno, apenas templados, desaparecen rápidamente.



Ingredientes

Para unos 20 panecillos de 40 g

- 400 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 100 g de harina de trigo integral
- 300-310 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 25 g de mantequilla (o aceite de oliva, o mitad y mitad)
- 10 g de sal marina fina
- 7 g de levadura fresca
- 5 g de azúcar
- 200 g de queso variado en daditos (funciona muy bien una mezcla de un queso tipo emmental que funda bien, uno manchego de sabor fuerte y otro al gusto, por ejemplo, un queso azul)

- ½ cucharadita (de café) de pimienta negra recién molida
- Queso emmental rallado, huevo batido y semillas de sésamo para decorar

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar todos los ingredientes, excepto los daditos de queso, con el agua necesaria para formar una masa de consistencia media. Amasar bien hasta que quede suave, blanda y elástica. Dejar reposar unos minutos para que se relaje. Mezclar suavemente los dados de queso con toda la masa, dando varios pliegues, o mezclando y cortando con una rasqueta de plástico.

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar reposar 1 h.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir en piezas de 50 g y bolear fuerte, con cuidado de no desparramar el queso. Ir colocando las bolitas en bandejas con el pliegue hacia abajo. Pintarlas con huevo batido, espolvorear un poco de sésamo y luego un poco de queso emmental.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 2 h a temperatura ambiente, hasta que la masa doble su volumen. Antes de que los panecillos lleguen a este punto, precalentar el horno a 250 °C, arriba y abajo, sin ventilador.

6 COCCIÓN: Cocer a 230 °C con un poco de vapor unos 15 min hasta que queden dorados. No hay que dejarlos cocer demasiado para que se mantengan tiernos. Es recomendable comerlos templados. Se conservan muy bien en el congelador.

Baguete francesa con ‘poolish’

Es uno de los símbolos de la panadería francesa, que desgraciadamente hoy se asocia en nuestro país al pan industrial. Hecha con prisa, la baguete es ese pan maltratado al que estamos acostumbrados; sin embargo, hecha con cariño y tiempo, puede convertirse en un pan espectacular. Esta es una fórmula francesa auténtica, que sorprende por su buen sabor y aroma. Dado que requiere bastante destreza manual, hay que practicar algunas veces y no desanimarse.



Ingredientes

Para 3 baguetes de unos 240 g

‘POOLISH’:

- 200 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 200 g de agua (a temperatura ambiente)

- Una punta de cuchillo de levadura fresca (0,1 g)

Disolver la levadura con el agua, añadir la harina y remover para mezclar bien. Dejar fermentar hasta que aumente de volumen y esté lleno de burbujas, unas 12-14 h a temperatura ambiente.

MASA:

- Todo el *poolish* anterior
- 300 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 120-130 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 10 g de sal marina fina
- 4 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar con antelación el *poolish* y dejar fermentar. Preparar y pesar bien los demás ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar el *poolish* con la harina y el agua hasta conseguir una masa bien ligada, bastante húmeda y homogénea. Tapar y dejar reposar 20 min (autolisis). Añadir entonces la levadura desmenuzada y la sal. Amasar unos 5-10 min hasta conseguir una masa muy fina, suave y elástica, un poco blanda.

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar fermentar aproximadamente 2-2½ h, hasta que doble el volumen inicial. Dar un pliegue a la mitad del reposo, o dos (cada 40 min) si la masa se nota muy blanda y extensible.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir en tres piezas de igual peso, enrollar suavemente formando un barrote y dejar en reposo, con los pliegues hacia arriba y tapadas, unos 20 min. Para formar las baguetes, aplanar suavemente la masa y plegar un tercio hacia dentro (sentido este-oeste) sellando bien. Plegar otro labio de masa y sellar, y así

sucesivamente hasta terminar. Entonces se hace rodar la masa adelante y atrás sobre la mesa, poco enharinada, hasta que quede fina, alargada y simétrica (véanse fotos p. 39). Finalmente se colocan las barras en telas enharinadas, con los pliegues de la masa arriba y un doblez de tela entre una y otra.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Fermentar aproximadamente 60-70 min más a temperatura ambiente, hasta que la masa aumente de volumen, sin dejar que crezca demasiado, porque entonces no va a greñar bien en el horno. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro para que se caliente, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Con cuidado, girar las baguetes con una tablilla, hacer 3-4 cortes diagonales y pasarlas a la bandeja o la piedra caliente. Cocer a 250 °C con mucho vapor 10 min y luego a 220-230 °C unos 20 min más, hasta que estén bien doradas y crujientes. Dejar enfriar en una rejilla y consumir preferentemente el mismo día de su elaboración.

Toma nota

- Se puede sustituir 50 g de la harina blanca del *poolish* por harina de centeno clara, para conseguir unas baguetes más aromáticas y de miga un poco más oscura.

Pan de molde inglés

¿Quién dijo que el pan de molde era mal pan? Esta receta clásica, elaborada con buenos ingredientes y mantequilla de calidad, tiene un aroma noble, dulzón y mantecoso, y una textura muy tierna y ligera.



Ingredientes

Para un pan grande de unos 700 g

- 500 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 300 g de agua, a la temperatura adecuada (o mitad agua y mitad leche)
- 25 g de mantequilla de calidad (a temperatura ambiente)
- 25 g de leche en polvo entera
- 15 g de azúcar
- 10 g de sal
- 10 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar todos los ingredientes.

2 AMASADO: Juntar todos los ingredientes (excepto la levadura) en un bol grande y mezclar bien. Poner en la mesa y amasar vigorosamente hasta conseguir una masa elástica. Al final del amasado, añadir la levadura desmenuzada y continuar hasta conseguir una masa muy lisa, fina y elástica.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear bien la masa, devolverla al bol y dejarla reposar 1½-2 h, tapada, hasta que casi doble su volumen.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Engrasar un molde para pan de unos 25 x 10 x 10 cm. Sacar la masa del bol y aplastarla completamente para eliminar todo el gas. Plegar los dos laterales hacia el centro y luego enrollar la masa de arriba abajo hasta formar un cilindro bien apretado, de la longitud del molde, donde ha de colocarse con los pliegues hacia abajo.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Tapar y dejar fermentar aproximadamente 1-1½ h a temperatura ambiente, hasta que aumente dos veces y media su volumen inicial. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno (250 °C, calor arriba y abajo sin ventilador).

6 COCCIÓN: Cocer a 210 °C con vapor unos 40 min, hasta que el pan esté dorado pero aún tierno. Sacar del molde y dejar enfriar.

Toma nota

- Para esta receta se puede preparar también una esponja previa con parte de la harina, el líquido y la levadura. Con ello conseguimos un poco más de sabor y una textura muy esponjosa.
- Necesitamos una harina de media fuerza un poco más fuerte que para un pan común. Podemos mezclar la mitad de la media fuerza y la otra mitad de fuerza para conseguirlo.
- Esta fórmula también es ideal para hacer panecillos blandos. Hay que dividir la masa en piezas de unos 80 g, bolear y fermentarla hasta que doblen su volumen, y cocer a 220 °C unos 12-15 min.

Pan de sémola italiano

No es de extrañar que, en el reino de la pasta, la sémola de trigo duro se mezclase con la harina en las panaderías. Este pan tiene un precioso color amarillento y un sabor dulzón y agradable.



Ingredientes

Para una hogaza de unos 850 g

BIGA DE LEVADURA NATURAL:

- 100 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 50 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 20 g de masa madre natural (líquida o sólida, según de la que se disponga)

Mezclar los ingredientes y amasar 2 min hasta conseguir una masa homogénea. Dejar en un recipiente tapado a temperatura ambiente hasta que la masa doble su volumen, unas 12-16 h.

MASA FINAL:

- Toda la biga anterior
- 250 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 250 g de semolina de trigo duro (fina)
- 340-360 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 8 g de sal
- 3 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: El día anterior se prepara la biga y se deja fermentar, y se preparan y pesan los demás ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar la harina, la semolina y el agua, hasta conseguir una masa bien ligada, bastante húmeda y homogénea. Tapar y dejar reposar 30-40 min (autolisis). Añadir entonces la biga cortada en trocitos, la levadura desmenuzada y la sal. Amasar unos 10-15 min hasta conseguir una masa bien fina, suave y elástica, de textura blanda.

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar fermentar aproximadamente 2½-3 h, hasta que doble el volumen inicial, con dos pliegues a intervalos regulares.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Bolear bien la masa para hacer una hogaza y dejar en una tela o cesto para pan, espolvoreada con semolina, con los pliegues hacia abajo.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1½-2 h más a temperatura ambiente, hasta que la masa casi doble su volumen. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C de arriba y de abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Con cuidado, hay que girar el pan, pasarlo a la bandeja o la piedra y cocer con vapor 10 min a 250 °C y luego a 200 °C unos 60 min más, hasta que esté bien dorado. Dejar enfriar en una rejilla.

Toma nota

- Se puede aumentar la proporción de semolina para conseguir más sabor de trigo duro y un color más intenso. La cantidad de sal es más baja de lo normal, lo cual resalta el sabor dulzón típico de este pan. De hecho, en la Toscana se elabora sin nada de sal.

‘Ciabatta’ con biga

Un gran pan italiano, reconocible por su forma irregular, corteza crujiente y miga de grandes agujeros (tiene poco que ver con las insulsas chapatas rectangulares que encontramos en la mayoría de panaderías). Esta masa es muy blanda, así que iremos amasando con reposos intercalados y añadiendo el agua poco a poco durante el proceso para facilitar el trabajo.



Ingredientes

Para 3 piezas de unos 250 g

BIGA (MASA MADRE ITALIANA):

- 300 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 180 g de agua (a la temperatura adecuada)

- 3 g de levadura fresca

Mezclar los ingredientes y amasar 2 min hasta conseguir una masa homogénea. Ponerla en un recipiente tapado en la nevera hasta que haya doblado su volumen, unas 24 h. Si fermenta muy lentamente, se puede dejar a temperatura ambiente hasta que alcance el volumen óptimo.

MASA:

- Toda la biga anterior
- 200 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 120 + 75 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 10 g de sal marina fina

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar la biga con antelación y sacarla de la nevera un par de horas antes de elaborar la receta para que se atempere. Preparar el resto de ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar la harina y 120 g de agua, amasar unos minutos hasta que la masa empiece a ganar consistencia y dejarla reposar 10 min. Añadir la biga y la sal, amasar un rato y reposar 10 min. Añadir 25 g del agua restante, mezclar bien, amasar otro poco hasta que la masa empiece a tomar consistencia y dejar reposar 10 min. Añadir otros 25 g de agua, amasar un poco más y reposar otros 10 min. Añadir 25 g más de agua y amasar hasta que la masa tenga una consistencia blanda pero elástica y fina. Para esta masa funciona especialmente bien el amasado francés (véase «¿Como amasar?»).

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar reposar la masa en un recipiente bien aceitado unas 2-2½ h hasta que doble generosamente el volumen inicial, con dos pliegues durante el reposo. Dado que la masa es muy blanda, es buena idea hacer los pliegues en el mismo recipiente: con

las manos mojadas, se estira cada punta plegando hacia dentro para darle más fuerza.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Se vuelca la masa en una superficie bien enharinada. Se divide en dos o tres piezas de forma más o menos rectangular y se ponen en telas bien enharinadas, dándoles un poco de forma, con un pliegue de tela entre una y otra.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Fermentar apenas 30 min más, para que ganen un poco de volumen. Precalentar el horno a 250 °C de arriba y de abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro para que se caliente, o prepararlo para la cocción a la piedra.

6 COCCIÓN: Con cuidado, girar las piezas (la parte enharinada de abajo ahora va arriba) en una pala de horno, pasar a la bandeja o piedra caliente y cocer con vapor a 250 °C unos 10 min, y después a 220 °C hasta conseguir una cocción a fondo, con un buen color dorado y la corteza muy crujiente. Es importante cocer a fondo la chapata, ya que, al ser una masa tan húmeda, enseguida queda gomosa y pierde calidad.

Pizza italiana

La pizza no necesita presentación, aunque no siempre es fácil encontrarla en su versión original, que habitualmente mezcla harina y semolina, sin exagerar en la cantidad de relleno y, sobre todo, se cuece a horno muy fuerte. Esta receta se prepara con una larga fermentación en frío, que permite elaborar una masa de gran sabor y textura, con la comodidad de poder usarla cuando mejor convenga.



Ingredientes

Para 850 g de masa, 3-4 pizzas, según tamaño

- 400 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 100 g de semolina de trigo duro
- 300-320 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 20 g de aceite de oliva virgen
- 10 g de sal

- 5 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes.

2 AMASADO: Amasar todos los ingredientes hasta conseguir una masa de consistencia suave y flexible. Dado que serán masas planas, donde el volumen no es tan importante, no será necesario un amasado largo ni un gran desarrollo del gluten.

3 FERMENTACIÓN: Bolear la masa y dejarla reposar tapada en la nevera hasta el día siguiente, hasta que doble el volumen inicial. También se puede fermentar a temperatura ambiente entre 2 y 3 h.

4 DIVISIÓN: Dividir tres o cuatro piezas de igual peso, bolearlas suavemente y dejarlas reposar en una madera o tela enharinada unos 20-30 min tapadas. En este punto, la masa también se puede reservar en la nevera varias horas hasta el momento de usarla, o incluso congelarla bien envuelta en film. Mientras tanto, se va precalentando el horno (véase “Toma nota”).

5 FORMADO: Con la mesa bien espolvoreada de harina o semolina, estirar la masa suavemente (si se tiene paciencia, puede hacerse solo con la mano, sin rodillo) para dejarla de un grosor de unos 2-3 mm, con el borde ligeramente más grueso. Colocarla en un círculo de papel de hornear (o directamente en la pala enharinada), añadir una fina capa de tomate, mozzarella rallada y los demás ingredientes, un buen pellizco de orégano y opcionalmente un chorrito de aceite de oliva, todo ello sin que llegue a cubrir el borde.

6 COCCIÓN: Pasar la pizza al horno calentado a máxima temperatura y dejar cocer hasta que los bordes y la parte superior se vean dorados. Hay que comerla enseguida.

Toma nota

- Las pizzas se hornean tradicionalmente en un horno de leña bajo que alcanza unos 450 °C, con lo que se cuecen en apenas unos minutos. En un horno doméstico no se consiguen estas temperaturas, aunque se pueden hornear sin problemas muy buenas pizzas. Para prepararlas en casa, es preciso hacer lo siguiente:
 - 1º. Precalentar el horno a máxima temperatura, por arriba y por abajo, sin ventilador, con suficiente antelación (unos 45 min antes de que la masa esté a punto). Muchos hornos llegarán como máximo a 220 °C, mientras que otros pueden alcanzar 265 °C o más. En todos es posible cocer pizza, aunque tardará más tiempo cuanto menos temperatura tenga.
 - 2º. La bandeja debe estar dentro del horno mientras se calienta, porque así se cuece la masa directamente sobre una superficie caliente.
- Las pizzas se hornean sin vapor.
- Se recomienda hornear a la piedra (véase «A la piedra»).

‘Fougasse’ con aceitunas

Pan típico de la Provenza, único en su aspecto y delicioso, ideal para mojar a trocitos en aceite de oliva.



Ingredientes

Para dos ‘fougasses’

- 400 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 100 g de harina de trigo integral
- 290-300 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 200 g de levadura natural líquida (véase «Alimentar la levadura»)
- 9 g de sal marina fina
- 5 g de levadura fresca

- 60 g de aceitunas negras deshuesadas (opcional; muchas veces se hace con una masa blanca)

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar con antelación la masa madre y dejarla fermentar. Preparar y pesar bien todos los ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar las dos harinas, la levadura natural y la sal, añadiendo el agua gradualmente para ligar una masa húmeda pero no muy blanda. Amasar hasta que adquiriera consistencia, añadiendo la levadura fresca desmenuzada hacia el final. Incorporar entonces las aceitunas negras: una buena manera para que no se rompan es ir mezclándolas con la masa mediante una rasqueta de plástico.

3 DIVISIÓN Y FORMADO: Bolear la masa y dejarla reposar tapada aproximadamente 2 h, hasta que haya doblado el volumen inicial, con un pliegue a la mitad del reposo. Dividir entonces dos piezas de igual peso, bolear suavemente y dejar reposar unos 15-20 min.

4 FERMENTACIÓN FINAL: Aplanar suavemente las dos piezas para obtener una forma ovalada de unos 20 x 30 cm. Dejar fermentar unos 45-60 min más en una tela enharinada hasta que la masa aumente un poco más de volumen. Precalentar mientras el horno a 250 °C por arriba y por bajo, sin ventilador, con la bandeja dentro para que se caliente, o prepararlo para la cocción a la piedra.

5 COCCIÓN: Girar una pieza de masa sobre la pala de horno (la parte enharinada ahora estará arriba) y hacer cortes profundos marcando toda la pieza: un corte central y tres cortes de lado a lado. Abrir bien los cortes con los dedos y, con precaución, poner la *fougasse* en la bandeja ya caliente o pasarla con la pala a la piedra caliente. Cocer a 240 °C con vapor unos 20-25 min, hasta que quede muy bien dorada y crujiente. Repetir después con la otra pieza de masa. Dejar enfriar en una rejilla. Es mejor consumirla el mismo día.

Pan rústico de nueces

Una combinación elegante e intensa: la agradable textura del trigo, el rústico sabor terroso del centeno, el amargor de las nueces, todo fundido en una masa de fermentación natural. Es ideal con un buen queso de cabra.



Ingredientes

Para 2 panes de unos 450 g

- 400 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 100 g de harina de centeno integral
- 320-340 g de agua (a la temperatura adecuada)

- 200 g de levadura natural líquida (véase «Alimentar la levadura»)
- 10 g de sal marina fina
- 125 g de nueces peladas y troceadas gruesas (si se puede, nueces del país recién descascaradas)

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes. Si la levadura natural está en la nevera, hay que sacarla 1-2 h antes para que se atempere.

2 AMASADO: Mezclar la levadura natural con la harina, la sal y el agua necesaria para ligar una masa blanda, y amasar hasta conseguir una masa suave, flexible y elástica. Añadir las nueces y mezclar bien. Si las añadimos en trozos grandes y hacia el final, la masa tendrá un color más claro. Si se echan más picadas y al principio, adquirirá un color más oscuro.

3 FERMENTACIÓN-DIVISIÓN: Dejar reposar la masa a temperatura ambiente unas 2 h, dar un pliegue, dejar otras 2 h, dar otro pliegue y luego dejar fermentar 1-2 h más, o hasta que la masa casi doble el volumen inicial. Un poco antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C por arriba y por abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro para que se caliente, o prepararlo para cocer a la piedra.

4 COCCIÓN: Justo antes de hornear, sacar la masa y ponerla en la mesa enharinada. Cortarla en dos piezas más o menos rectangulares con una rasqueta, sin desgasificarla, meterlas al horno, con vapor, y cocer a 250 °C unos 10 min y luego a 220 °C hasta que queden bien tostadas, unos 35 min más. Dejarlas enfriar en una rejilla.

Pan integral con ‘poolish’

Para este pan integral se usa una mitad de harina integral gruesa, que al estar prefermentada le da un intenso sabor, aroma, color y nutrientes, y otra parte de harina blanca, que le da mayor volumen y una textura esponjosa y agradable. También se añaden granos de trigo cocidos que le aportan jugosidad y una larga conservación. El resultado es un pan oscuro y sabroso, con una receta muy fácil de hacer que, seguro, gustará a los amantes del buen pan integral.



Ingredientes

Para 1 pan de unos 800 g

‘POOLISH’:

- 250 g de harina de trigo integral gruesa molida a la piedra (extracción 100%)
- 250 g de agua
- Una punta de cuchillo de levadura fresca (0,125 g)

Disolver la levadura con el agua, añadir la harina y remover para mezclar bien. Dejar fermentar hasta que aumente de volumen y esté llena de burbujas, unas 12-14 h a temperatura ambiente.

TRIGO COCIDO:

Se ponen 50 g de trigo entero (bien limpio) en un termo, se cubre sobradamente con agua hirviendo y se cierra. Al cabo de unas 1-2 h, el trigo estará listo. Se escurre y se deja enfriar; debe quedar hecho pero no pastoso. Se puede añadir entero o pasado brevemente por la picadora, si se desea una textura más fina.

MASA FINAL:

- Todo el *poolish* anterior y el trigo cocido
- 250 g de harina de trigo blanca de media fuerza
- 50-60 g de agua (a la temperatura adecuada, usa si te ha sobrado el resto de agua de cocer el trigo)
- 10 g de sal marina fina
- 10 g de miel
- 3 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: La noche anterior, hay que preparar el *poolish* y cocer el grano, además de preparar y pesar el resto de los ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar el *poolish* con el trigo cocido, la harina, la sal y la miel, añadiendo el agua necesaria para ligar una masa blanda y pegajosa. Dado que es una masa bastante áspera, el amasado será más largo y ayudará dar algunos reposos durante el proceso, hasta conseguir una masa elástica y con cuerpo, incorporando la levadura fresca hacia el final. Puede que haya que añadir más agua durante el amasado, si la masa parece seca.

3 REPOSO EN BLOQUE: Fermentar aproximadamente 2-2½ h hasta que doble el volumen inicial. Dar un pliegue a mitad del reposo, o dos si la masa se nota blanda y débil.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Formar una hogaza redonda y dejar fermentar en un cesto para pan (o un bol con un trapo) enharinado con harina integral, con los pliegues arriba. También queda muy bien horneado en un molde (de 25 cm).

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1½ h más a temperatura ambiente, hasta que la masa casi doble su volumen. Antes de que los panes lleguen a este punto, precalentar el horno a 250 °C de arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Girar el pan con cuidado, hacerle uno o varios cortes, pasarlo a la bandeja o piedra, y cocer 10 min con vapor a 250 °C, y luego a 200 °C unos 50 min más, hasta que esté bien dorado (la miel hace que se dore muy rápidamente; si es necesario, se bajarán 10-20 °C para que no se tueste demasiado). Una vez cocido, dejar enfriar en una rejilla.

Toma nota

- Se puede sustituir parte de la harina de trigo por otra de centeno (unos 50 g) al elaborar el *poolish*, o hacerlo con integral de espelta. Si se usan harinas integrales flojas, se debe usar harina blanca fuerte para compensarlo.
- A este pan le van muy bien las semillas variadas o los frutos secos.
- También se puede variar el grano cocido: arroz integral, avena, cebada, etc.

Pan integral con pasas y nueces

Las pasas y las nueces casan muy bien con el sabor de la harina integral de este pan, que además tiene una textura suave y esponjosa con un delicioso aroma de mantequilla y miel. La receta es fácil de hacer y fácil de comer.



Ingredientes

Para 1 pan de molde grande de unos 800 g

‘POOLISH’:

- 100 g de harina de trigo integral molida a la piedra
- 100 g de harina de centeno integral molida a la piedra
- 200 g de agua (a temperatura ambiente; si hace calor debe estar fría)
- Una punta de cuchillo de levadura fresca (0,5 g)

Disolver la levadura con el agua, añadir la harina y remover para mezclar bien. Dejar fermentar hasta que aumente de volumen y se llene de burbujas, unas 12-14 h a temperatura ambiente.

MASA FINAL:

- Todo el *poolish* anterior
- 300 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 130-150 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 100 g de nueces troceadas gruesas
- 100 g de pasas sultanas
- 30 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 15 g de miel
- 10 g de sal marina fina
- 5 g de levadura fresca

GLASEADO DE MIEL:

1 cucharada de miel y 2-3 cucharadas de agua. Calentar hasta que tenga una consistencia espesa pero fluida. Reservar.

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: La noche anterior, se prepara el *poolish*, así como el resto de los ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar el *poolish* con la harina, el agua, la mantequilla, la miel y la sal para ligar una masa húmeda y pegajosa. Amasar hasta que esté muy suave, elástica y fina, añadiendo la levadura hacia el final. Cuando esté lista, se añaden las pasas y las nueces y se mezcla bien.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear la masa y dejar fermentar aproximadamente 2 h, hasta que casi doble el volumen inicial. Se puede dar un pliegue a mitad del reposo para que coja más fuerza.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Engrasar un molde para pan de unos 25 x 10 x 10 cm. Sacar la masa del bol y aplastarla con suavidad en la mesa ligeramente enharinada. Plegar los dos laterales hacia el centro y luego enrollarla de arriba abajo hasta formar un cilindro bien apretado, de la misma longitud que el molde, y ponerla dentro con los pliegues hacia abajo.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1-1½ h más a temperatura ambiente, hasta que la masa doble su volumen. Antes de que los panes lleguen a este punto, precalentar el horno a 250 °C por arriba y por abajo, sin ventilador.

6 COCCIÓN: Cocer con vapor a 200 °C unos 45 min hasta que esté dorado (la miel hace que se dore muy rápidamente; si es necesario, se bajarán 10-20 °C para que no se tueste demasiado). Una vez cocido, desmoldar y pintar la parte superior del pan con el glaseado de miel. Dejar enfriar en una rejilla.

Pan alemán de cereales y semillas

Una fórmula repleta de granos y semillas, con masa madre de centeno, miga oscura y húmeda y un sabor fuerte que mejora con los días. Además, tiene una conservación muy larga.



Ingredientes

Para 1 pan grande de unos 900 g

MASA MADRE DE CENTENO:

- 12 g de masa madre de centeno (si no se dispone de ella, puede usarse una de trigo)
- 125 g de harina de centeno integral
- 125 g de agua

Disolver la masa madre en el agua, añadir la harina y remover para mezclar bien. Dejar fermentar a temperatura ambiente durante unas 12-16 h, hasta que la masa haya aumentado de

volumen, la superficie se vea agrietada y desprenda un aroma agrio. Reservar un resto para la siguiente hornada.

MEZCLA DE CEREALES:

- 25 g de sémola o copos de cebada
- 25 g de avena en grano
- 25 g de mijo en grano
- 25 g de sémola o copos de maíz
- 25 g de pipas de girasol
- 25 g de linaza
- 25 g de pan de centeno viejo tostado (véase preparación en “Toma nota”)
- 200 g de agua hirviendo

Mezclar en un cuenco los granos con el agua y reservar tapados hasta el día siguiente.

MASA FINAL:

- La masa agria y la mezcla de cereales anterior
- 375 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 75-100 ml de agua (a la temperatura adecuada)
- 12 g de sal marina fina
- 7 g de miel
- 7 g de levadura fresca
- 5 g de malta tostada de panadería (opcional, le da al pan un color más oscuro y aroma a tostado)
- Copos de avena, sésamo y linaza para decorar

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Elaborar con antelación la levadura natural y la mezcla de cereales en remojo. Preparar y pesar bien todos los demás ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar todos los ingredientes (excepto la levadura fresca), añadiendo el agua poco a poco, hasta conseguir una mezcla bien ligada, blanda y pegajosa. Amasar hasta conseguir una masa elástica pero de consistencia áspera, incorporando la levadura casi al final. Dado que es una masa difícil y trabajosa, vale la pena ir intercalando reposos con el amasado.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear la masa y dejar reposar hasta que casi doble el volumen inicial, aproximadamente 1½-2 h.

4 FORMADO: Engrasar un molde para pan de unos 22 x 10 x 8 cm. Formar un pan grande poniendo la masa del revés sobre la mesa ligeramente enharinada, aplanar ligeramente, plegar hacia dentro los laterales y luego plegar la masa sobre sí misma, de arriba abajo, apretándola suavemente con las manos y estirándola hasta obtener un cilindro de la longitud del molde. Humedecer el pan con agua por la parte superior, rebozarlo con copos y semillas y ponerlo en el molde, con la junta hacia abajo. También se puede hornear como chusco o pan redondo, como en la foto.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar 1-1½ h a temperatura ambiente hasta que la masa casi doble su volumen. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C por arriba y por abajo, sin ventilador.

6 COCCIÓN: Meter el pan en el horno, con vapor, y cocer 10 min a 250 °C; bajar a 200 °C y cocer unos 50 min más, hasta que se vea bien dorado y tostado. Sacarlo del molde y dejarlo enfriar en una rejilla. Este pan mejora al día siguiente.

Toma nota

- Para preparar el pan de centeno tostado, hay que guardar trozos de pan de centeno hasta que estén secos. Luego se tuestan a horno suave (160-170 °C) unos 20-30 min hasta que estén de color marrón oscuro y desprendan un aroma fragante, vigilando que no se quemen. Esta preparación aumenta enormemente el sabor y el aroma del pan.

Pan de espelta con avellanas y sésamo

La espelta es una variedad de trigo primitivo que se caracteriza por un agradable sabor a cereal y a frutos secos. En esta receta se combina el intenso sabor de las avellanas y el sésamo tostado con el propio de la espelta fermentada con masa madre natural y un toque de miel que le da el dulzor justo. Por supuesto, se puede elaborar sin frutos secos para apreciar mejor el sabor de la espelta. En ese caso, se puede prescindir de la miel.



Ingredientes

Para 2 chuscos de unos 400 g

MASA MADRE, PRIMER REFRESCO:

- 10 g de levadura madre natural
- 50 g de harina semiintegral de espelta, a ser posible, molida a la piedra
- 50 g de agua

Mezclar y dejar fermentar a temperatura ambiente unas 12 h hasta que esté burbujeante.

MASA MADRE, SEGUNDO REFRESCO:

- Masa anterior
- 100 g de harina semiintegral de espelta, a ser posible, molida a la piedra
- 100 g de agua

Mezclar y dejar fermentar a temperatura ambiente unas 3-4 h hasta que esté burbujeante.

MASA FINAL:

- 200 g de masa madre anterior (guardar el resto para la siguiente hornada)
- 500 g de harina semiintegral de espelta, a ser posible, molida a la piedra
- 290-310 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 125 g de avellanas tostadas (enteras o picadas gruesas)
- 25 g de sésamo tostado
- 15 g de miel
- 10 g de sal marina fina

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar bien todos los ingredientes. Si la levadura natural está en la nevera, hay que sacarla 1-2 h antes para que se atempere.

2 AMASADO: Mezclar la levadura natural con la harina, el agua, la miel y la sal para obtener una masa bien ligada, húmeda, homogénea. Amasar unos 5-10 min hasta conseguir una masa fina, suave y elástica. Añadir las avellanas y el sésamo, y mezclar bien para incorporarlos.

3 REPOSO EN BLOQUE: Dejar fermentar en un ambiente templado (22-24 °C), aproximadamente 3-4 h, haciendo dos pliegues durante el

reposo, hasta que casi doble el volumen inicial. Si la masa se nota muy floja debido a la poca fuerza de la harina de espelta, puede ser conveniente hacer un tercer pliegue.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir la masa en dos piezas de igual peso, bolearlas y dejarlas reposar 10-15 min. Formar dos chuscos o dos hogazas pequeñas, y depositarlas sobre una tela enharinada o un cesto de fermentación, con los pliegues hacia arriba.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar 1½-2 h a temperatura ambiente, hasta que aumente su volumen sin llegar a doblarlo. Como la espelta es una harina floja, hay que meter el pan en el horno corto de fermentación, para que greñe bien. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C, arriba y abajo, sin ventilador, con la bandeja dentro, o prepararlo para cocer a la piedra.

6 COCCIÓN: Girar el pan con cuidado, hacerle varios cortes, pasarlo a la bandeja o a la piedra y ponerlo a cocer con vapor 10 min a 250 °C y luego a 220 °C unos 30-40 min más, hasta que tenga un bonito color marrón tostado. Si se tuesta demasiado rápido, hay que bajar la temperatura 10-20 °C. Dejar enfriar en una rejilla y no cortar hasta que esté totalmente frío.

Toma nota

- Se puede mezclar un 25-30% de harina de fuerza con la espelta, para conseguir una masa que será más elástica y tendrá más volumen final.

Pan nórdico de centeno

Este es un pan habitual en países como Dinamarca o Noruega. Negro, denso y muy aromático, tiene una conservación muy larga y una textura interesante por mezclar harina y granos de centeno enteros. Un toque de miel, anís e hinojo resaltan y avivan su sabor.



Ingredientes

Para 1 pan de molde de unos 900 g

MASA MADRE DE CENTENO:

- 20 g de levadura natural, preferentemente de centeno
- 200 g de harina de centeno integral, preferentemente molida a la piedra

- 200 g de agua

Disolver la masa madre en el agua, añadir la harina y remover para mezclar bien. Dejar fermentar a temperatura ambiente durante unas 12-16 h, hasta que la masa haya aumentado de volumen, la superficie se vea agrietada y desprenda un aroma agrio.

CENTENO COCIDO:

Se ponen 100 g de granos de centeno (bien limpios) en un termo, se cubre sobradamente con agua hirviendo y se cierra. Al cabo de unas 2-3 h, el grano estará listo. Se escurre y se deja enfriar; debe quedar hecho pero no pastoso. Una mitad se deja entera y la otra se pasa un poco por la picadora.

MASA FINAL:

- La masa agria y los granos de centeno
- 200 g de harina de centeno integral, preferentemente molida a la piedra
- 100-150 g de agua tibia (35-40 °C)
- 10 g de sal marina fina
- 10 g de melaza de caña o miel
- Media cucharadita de anís y media de hinojo, semimolidos

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar la levadura de centeno y el grano cocido. Disponer y pesar el resto de los ingredientes.

2 MEZCLADO: Añadir todos los ingredientes en un recipiente grande y mezclar con las manos o con una cuchara unos minutos hasta conseguir una masa blanda, pastosa, no elástica, totalmente homogénea. Engrasar un molde metálico de unos 20 x 10 x 8 cm, en el que la pasta debe ocupar unas $\frac{3}{4}$ partes, y volcarla dentro, dando

unos golpes contra la mesa para que llene los huecos; por último, aplanarla con una mano mojada.

3 FERMENTACIÓN: Dejar fermentar en un ambiente templado hasta que la masa haya aumentado de volumen un poco más de la mitad y esté resquebrajada por encima, 3-4 h aproximadamente. Antes de que llegue a este punto, precalentar el horno a 250 °C de arriba y de abajo, sin ventilador.

4 COCCIÓN: Poner el molde en el horno a media-baja altura, con vapor, cocer 10 min a 250 °C, y a 200 °C 60 min hasta que el pan se vea cocido; sacarlo del molde y cocerlo otros 15 min a 200 °C para acabar de cuajar los laterales y finalmente conservarlo en el horno apagado unos 30 min más. Ponerlo a enfriar completamente en una rejilla. Una vez frío, envolverlo bien apretado con un papel o paño grueso y dejarlo reposar un mínimo de 2-3 días antes de comerlo. ¡Se recomienda cortar rebanadas finas y tomarlas con una buena mantequilla!

Pan de centeno francés

El pan francés de centeno es mucho más claro que los panes nórdicos porque se elabora con una harina de centeno morena pero no integral, y puede contener un máximo de 35% de trigo. La masa madre usada es de trigo, el clásico *levain* francés, de una acidez muy suave. El resultado es un pan moreno y denso pero mucho más delicado.



Ingredientes

Para 1 pan de 900 g o 2 de 450 g

‘LEVAIN’:

- 200 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 120 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 40 g de levadura natural (líquida o sólida, según de la que se disponga)
- 4 g de sal marina fina

Mezclar los ingredientes y amasar 2 min hasta conseguir una masa homogénea. Dejar en un recipiente tapado a temperatura ambiente hasta que doble su volumen, unas 12-16 h.

MASA FINAL:

- 344 g del *levain*
- 400 g de harina de centeno T80 (integral muy fina)
- 310-330 g de agua (a la temperatura adecuada)
- 8 g de sal marina fina
- 4 g de levadura fresca

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Elaborar el *levain* y dejar fermentar. Preparar y pesar el resto de los ingredientes.

2 AMASADO: Mezclar el *levain* con la harina de centeno, la sal, la levadura fresca y el agua necesaria para ligar una masa ligeramente húmeda y blanda. Amasar poco y suavemente, lo justo para conseguir una masa homogénea, suave, maleable, algo pegajosa y apenas elástica (unos 10 min).

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear la masa y dejar reposar en bloque unos 45 min. En este tiempo apenas aumentará de volumen.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir la masa en dos piezas de igual peso y formar suavemente dos panes ovalados o redondos, con cuidado de no deshilacharlos. Dejarlos en una tela ligeramente enharinada con el pliegue hacia abajo.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Tapar la masa y dejar fermentar aproximadamente 1 h o un poco más a temperatura ambiente, hasta que aumente de volumen (sin doblarlo) y empiecen a aparecer pequeñas grietas; no debe fermentar más de este punto. Precalentar el horno (250 °C, calor arriba y abajo, sin ventilador).

6 COCCIÓN: Con cuidado, pasar los panes a una tablilla con el pliegue hacia abajo, tamizar un poco de harina de centeno en cada uno, cortar y pasar a la bandeja o la piedra caliente. Cocer a 250 °C con vapor 15 min y luego a 210 °C unos 40 min más, hasta que se vea la masa en los cortes color marrón oscuro, bien tostada. Dejar enfriar en una rejilla y reposar varias horas antes de cortarlo.

Pan de centeno integral con ciruelas y anís

Un pan oscuro que mezcla el rústico sabor del centeno, la acidez de la masa madre y el dulzor de las ciruelas y el anís. Una combinación sabrosa e interesante que mejora acompañada de un buen queso.



Abajo, pan de centeno francés. Arriba, cortado, pan de centeno integral con ciruelas y anís.

Ingredientes

- 344 g de *levain* (igual que en la receta anterior)
- 400 g de harina de centeno integral molida a la piedra

- 400 g de agua templada (30-35 °C)
- 180 g de ciruelas pasas (sin hueso y troceadas en 2-3 trozos)
- 8 g de sal marina fina
- 3 g de semillas de anís (o menos, según gustos)

Mezclar los ingredientes y amasar 2 min hasta conseguir una masa homogénea. Dejar en un recipiente tapado a temperatura ambiente hasta que doble su volumen, unas 12-16 h.

MASA FINAL:

- 344 g del *levain* anterior
- 400 g de harina de centeno integral molida a la piedra
- 400 g de agua templada (30-35 °C)
- 180 g de ciruelas pasas (sin hueso y troceadas en 2-3 trozos)
- 8 g de sal marina fina
- 3 g de semillas de anís (o menos, según gustos)

Elaboración

1 AMASADO: Mezclar el *levain* con los demás ingredientes (excepto las ciruelas) y el agua necesaria para ligar una masa húmeda, blanda y pegajosa, bastará con mezclar todo dentro del bol. Añadir las ciruelas y mezclar.

2 REPOSO EN BLOQUE: Dejar reposar 2-3 h a temperatura ambiente, hasta que aumente de volumen pero sin doblarlo.

3 DIVISIÓN Y FORMADO: Espolvorear bien la mesa con harina de centeno. Volcar la pegajosa masa con una rasqueta. Rápidamente y con cuidado, formar un pan redondo plegando hacia dentro todas las puntas de la masa. Poner en un cesto o un bol con un trapo bien enharinado con todos los pliegues hacia abajo.

4 FERMENTACIÓN FINAL: Fermentar aproximadamente 1-1½ h a temperatura ambiente, hasta que aumente de volumen sin doblarlo y empiecen a aparecer pequeñas grietas. No dejar fermentar más de este punto.

5 COCCIÓN: Girar el pan (la parte fea ahora debe estar arriba) y cocer a 250 °C con vapor 10 min y luego a 200 °C unos 50 min más, hasta que tenga un color marrón oscuro. Dejar enfriar en una rejilla. Envolver con un papel o un paño y no cortar hasta el día siguiente.

‘Focaccia’

La *focaccia* es otro de esos panes italianos que han conquistado medio mundo. Elaborada con una masa muy blanda, como una chapata, se acostumbra a cubrir de aceite y algún ingrediente que le dé más sabor. Con una masa bien elaborada, aceite generoso y apenas unos granitos de sal y unas hojas de romero, como dicta la versión más humilde, es un manjar delicioso.



Ingredientes

Para 1 ‘focaccia’:

- Una masa de chapata (véase «'Ciabatta' con biga») en la que se hayan sustituido 50 g de agua por aceite de oliva añadido al final
- Aceite de oliva
- Sal gruesa

- Romero fresco

Elaboración

PASOS **1**, **2** y **3**: Igual que la chapata (véase «'Ciabatta' con biga»), sustituyendo parte de agua por aceite durante el amasado.

4 FERMENTACIÓN FINAL: Pasado el tiempo de reposo, cubrir una bandeja con papel de hornear y pintarlo con aceite de oliva. Volcar la masa, cubrir con aceite y aplanar suavemente para que se extienda, presionando con los dedos para hacer hoyitos hasta que ocupe toda la bandeja. Si se resiste a estirarse, dejar reposar unos minutos y continuar. Espolvorear unos granitos de sal gruesa y romero fresco picado. Dejar fermentar a temperatura ambiente aproximadamente 1 h más, hasta que casi haya doblado el volumen. Mientras tanto, precalentar el horno a 250 °C, arriba y abajo, sin ventilador.

5 COCCIÓN: Cocer a 230 °C, sin vapor, durante unos 15 min, girar la bandeja y continuar la cocción otros 10-12 min, hasta que esté dorada. Poner la *focaccia* en una rejilla y dejar enfriar.

Suizos

Una pequeña pieza de bollería fácil de hacer, tierna, esponjosa y dulce, ideal para desayunos y meriendas.



Ingredientes

Para 16 piezas pequeñas

ESPONJA:

- 100 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 100 g de agua (o leche)
- 15 g de levadura fresca

Disolver la levadura en el agua, añadir la harina y remover hasta conseguir una mezcla homogénea. Dejar fermentar hasta que casi triplique el volumen y esté llena de burbujas, unos 45-60 min a temperatura ambiente.

MASA FINAL:

- 400 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 80-90 g de agua, a la temperatura adecuada
- 2 huevos medianos
- 100 g de mantequilla (a temperatura ambiente)

- 100 g de azúcar
- 10 g de sal
- Huevo y azúcar extra para pintar

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Preparar y pesar todos los ingredientes. Elaborar el fermento con antelación y dejar que fermente.

2 AMASADO: Poner en un bol grande todos los ingredientes excepto la mantequilla. Añadir el agua gradualmente hasta conseguir una mezcla bien ligada, de consistencia media, ni dura ni blanda. Poner en la mesa y amasar con fuerza hasta conseguir una masa fina y elástica. Entonces hay que empezar a añadir poco a poco la mantequilla mientras se sigue amasando, hasta conseguir una masa muy lisa, fina y elástica.

3 REPOSO EN BLOQUE: Bolear bien la masa y dejarla reposar 30-40 min, tapada.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir la masa en piezas de 50 g y bolearlas apretadas. Dejarlas reposar 10-15 min y formar barritas, enrollando la masa de arriba abajo. Colocar en una bandeja con papel de hornear, procurando que los pliegues queden hacia abajo para que no revienten.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Tapar los panecillos y dejarlos fermentar aproximadamente 1½-2 h a temperatura ambiente hasta que aumenten dos veces y media su volumen inicial. A la mitad de la fermentación, pintarlos con huevo batido y hacer un corte a lo largo de cada pieza. Precalentar el horno (230 °C, calor arriba y abajo, sin ventilador).

6 COCCIÓN: Espolvorear azúcar en el corte de cada pieza. Cocer a 220 °C sin vapor, unos 10 min, hasta que estén dorados pero aún tiernos. Dejarlos enfriar.

Trenzas de mantequilla y almendra

Con una masa de brioche básica como la de los suizos se puede hacer esta receta, deliciosa y de aspecto atractivo.



Ingredientes

Para 2 o 3 trenzas, según tamaño

- Toda una masa de suizos
- Huevo, azúcar y almendra laminada para decorar

Elaboración

PASOS **1, 2** y **3**: Preparar igual que los suizos.

4 DIVISIÓN Y FORMADO: Dividir seis o nueve piezas de igual peso y bolearlas apretadas. Dejarlas reposar 10-15 min y formar barras, haciendo rodar la masa adelante y atrás en la mesa, con las puntas ligeramente estrechadas. Trenzar las barras, pintarlas con huevo y colocarlas en una bandeja con papel de hornear.

5 FERMENTACIÓN FINAL: Dejar fermentar aproximadamente 1½-2 h a temperatura ambiente, hasta que aumenten dos veces y media su volumen inicial. Antes de que lleguen a este punto, precalentar el horno (230 °C, calor arriba y abajo, sin ventilador).

6 COCCIÓN: Justo antes de hornear, pintar otra vez con huevo, añadir almendra y espolvorear azúcar en cada pieza. Cocerlas a 190 °C sin vapor, unos 20-25 min, hasta que estén bien doradas pero aún tiernas.

Coca de ‘forner’

Las tortas dulces con masa de pan se elaboran, con distintos nombres, en casi toda la geografía española. Antiguamente, cuando lo habitual aún eran los hornos de leña de fuego directo, se horneaban las cocas antes de que el pan, para tantear a ojo la temperatura, bajar un poco el fuerte calor y empezar a crear un poco de vapor para las siguientes hornadas, que se irían sucediendo escalonadamente, acorde a la temperatura descendiente del horno. Todo un ejemplo de aprovechamiento de los recursos en tiempos de escasez.



Ingredientes

Para una coca pequeña (al tamaño del horno doméstico)

- 400 g de masa de pan de payés (después del primer reposo)
- Aceite de oliva virgen
- Azúcar blanco
- Granos de anís
- Piñones

Elaboración

1 Enrollar la masa para darle forma de un barrote sin puntas y dejar fermentar hasta que doble el volumen, aproximadamente 1½-2 h a temperatura ambiente. Un poco antes, precalentar el horno a 250 °C, con calor arriba y abajo, sin ventilador.

2 Aplanar suavemente la masa para hacer una coca alargada de 1 cm de grosor, ponerla en una bandeja de horno con papel de hornear, pintarla con aceite por encima y marcar toda la coca con los dedos. Espolvorearla con abundante azúcar, anís y piñones.

3 Hornear a 250 °C sin vapor hasta que esté bien dorada, unos 15 min. Dejarla enfriar en una rejilla.

Coca de San Juan



Ingredientes

Para 1 coca

ESPONJA:

- 150 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 100 g de leche entera (a temperatura ambiente)
- 10 g de levadura fresca

Amasar unos 2 min hasta obtener una pequeña masa y dejar fermentar a temperatura ambiente hasta que casi triplique el volumen (unos 60 min).

MASA FINAL:

- Toda la esponja anterior
- 100 g de harina de trigo blanca de fuerza
- 60 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 1 huevo mediano (a temperatura ambiente)

- 60 g de azúcar
- 2 g de sal marina fina
- ¼ de la ralladura de la piel de un limón
- ½ cucharadita de café de anís molido y ½ de canela
- 2 cucharaditas de postre de agua de azahar
- Huevo batido con un poco de sal para pintar, fruta confitada para decorar, azúcar, piñones.

Elaboración

1 PASOS PREVIOS: Hacer la esponja y dejarla fermentar. Preparar y pesar bien todos los ingredientes, y dejarlos en un rincón templado para que no estén fríos.

2 AMASADO: Mezclar la esponja, la harina, el azúcar, el huevo, la sal, la ralladura, las especias y el agua de azahar hasta obtener una pasta húmeda y pegajosa.

Amasar enérgicamente con el amasado francés unos 20 min, reposando de vez en cuando. En cuanto la masa esté bien elástica y fina, se empieza a añadir la mantequilla gradualmente mientras se sigue amasando hasta conseguir una masa muy fina, suave y elástica.

3 PRIMERA FERMENTACIÓN: Hacer una bola y dejar reposar 1-1½ h a temperatura ambiente o hasta que casi doble su volumen.

4 FORMADO: Con la mesa ligeramente enharinada, estirar la masa con suavidad para hacer una torta alargada. Luego se pone en una bandeja con papel de hornear, se pinta con huevo batido y se decora con fruta confitada, azúcar humedecido y piñones.

5 SEGUNDA FERMENTACIÓN: Dejar fermentar unas 2 h a temperatura ambiente, hasta que la masa doble el volumen. Precalentar el horno a 230 °C, por arriba y por abajo, sin ventilador.

6 COCCIÓN: Se mete la torta al horno y se cuece a 200 °C, sin vapor, unos 15 min; después se gira la bandeja y se dejar cocer otros 10-12 min hasta que esté uniformemente dorada. Ha de enfriarse en una rejilla.

Roscón de Reyes relleno de mazapán



Ingredientes

Para un roscón mediano

- Toda una masa como la de la coca de San Juan

MAZAPÁN:

- 150 g de almendra molida
- 100 a 150 g de azúcar
- 1 o 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de postre de agua de azahar
- Huevo, azúcar, fruta confitada y almendra laminada por decorar. Una haba y un rey.

Elaboración

1 Preparar la masa como para la coca, hasta el paso 3. Preparar el mazapán mezclando todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea y manejable, pero no dura.

2 Estirar la masa con un rodillo hasta conseguir una pieza de unos 20 x 60 cm. Hacer rodar el mazapán por la mesa hasta conseguir una tira igual de larga, poner encima la masa con el haba y el rey, y enrollar bien apretado. Poner la masa en forma de corona en una bandeja de horno con papel, con el pliegue totalmente debajo. Hay que pintarla con huevo y decorarla con fruta, azúcar humedecido y almendra. Después se deja fermentar hasta que doble el volumen, unas 2 h a temperatura ambiente. Mientras, se va precalentando el horno a 230 °C.

3 Cocer a 190 °C sin vapor unos 15 min, girar la bandeja y dejar cocer otros 10-15 min hasta que esté dorado. Enfriarlo en una rejilla.





PANES DE ESPAÑA

Aunque el pan ha sido un alimento esencial en la península Ibérica desde los celtíberos, los expertos reconocen que hace años que su calidad es, en general, pésima. ¿Qué ha ocurrido? Las prisas y la codicia, las ganas de primar la cantidad por encima de la calidad, mataron el producto. Galicia se ha convertido en el reducto de la tradición de calidad y Cataluña se ha erigido en la zona en la que los panaderos vuelven al buen oficio artesano. En el resto del territorio, la calidad es muy desigual, pero poco a poco van apareciendo panaderías que merece la pena conocer.

En España se elaboran más de 300 variedades distintas de pan e históricamente han convivido tres formas de entender y hacer pan. En el norte, las masas han sido húmedas, con una hidratación (cantidad de agua de la fórmula) de entre el 70 y el 90%. El resultado: unos panes voluminosos, con una corteza caramelizada, crujiente, gruesa, una miga húmeda de color crema, con alveolos (agujeros) grandes y pequeños, bien distribuidos. Estos panes, como el típico gallego, tienen un sabor intenso, con dominio de notas ácidas y aromas complejos, gracias al uso frecuente de harinas integrales, molidas a la piedra, o de centeno.

En el sur, el pan es un alimento completamente distinto. Se trata de piezas poco hidratadas (sobre un 48-50%) y refinadas. Son panes tupidos, macizos, sin apenas corteza, con una superficie muy blanca, una miga también muy blanca y casi sin alveolos. En boca, el clásico pan de máquina es un alimento insípido, con pocos matices y escaso en aromas.



En la meseta y parte de la costa mediterránea, el pan es un alimento a medio camino entre la concepción norteña y la del sur. Las hogazas castellanas y el pan de payés son productos con una hidratación mediana, de entre el 60 y el 70%. Su corteza es crujiente, aunque menos caramelizada y algo más fina que las superficies gallegas, y tiene un color vivo. Por dentro, la miga presenta un alveolado irregular, con agujeros medianos y pequeños, y su color es blanco-crema. Un mordisco de los panes de la zona central y de Cataluña sabe a cereal con unas notas lácticas, fruto del tipo de fermentación empleada.

La actual revalorización del pan y del oficio de panadero ha supuesto un cierto desorden en las tradiciones panaderas de cada zona de España. Por un lado, y siguiendo la tendencia internacional, los nuevos panaderos y los que se han adaptado a los cambios elaboran piezas más impersonales: panes que siguen el modelo francés, sabrosos y bien hechos, pero alejados de la tradición panadera de cada localidad. Así, es posible comprar una *miche* de Lionel Poilâne en Sevilla, pan Borodinsky en Madrid y una baguete en todas partes. Pero resulta más complicado dar con una buena pataqueta (Valencia), un pan de cantos (Cantabria), un pan de pico

(Badajoz) o un buen pan de carrasca (Murcia). Es la globalización hecha pan.

La reivindicación del buen oficio de panadero, artesano y con conocimiento de causa, no solo basado en la tradición como excusa (la célebre frase: “Siempre lo hemos hecho así”), ha espoleado a las harineras a mejorar sus productos, a disminuir o eliminar la presencia de aditivos y mejorantes, a experimentar con nuevos tipos de harina y, en definitiva, a regenerar el sector.



La renovación de la panadería empezó hace unos ocho años en Cataluña. Sobre todo con las nuevas generaciones de panaderos, herederos de un oficio tecnificado, con más cantidad que calidad. Ellos, bien formados y viajados, han sido los responsables de eliminar la maquinaria de los obradores e instalar, de nuevo, la artesanía. Profesionales como Xavier Barriga (Turris), Josep Antoni Ribas (Cruixent), Josep Pasqual, Anna Bellsolà (Baluard), Agustí Costa (Ca

l'Agustí), Lluís Artés (El forn de la plaça), Daniel Jordà (Panes creativos) o Xevi Ramon y Marc Martí (Triticum) han revolucionado el oficio. Su influencia y las ganas de mejorar el sector en otras partes de España han favorecido iniciativas como las de Unai y Eneko Elgezabal (Gure Ogia), Txema Pascual (Artepan), Fernando Bernaldo de Quirós (Ecotahona de Ambroz), Pau Sanchis (Migas), Antonio Cepas (Benipan), Pepe Tovar y Cristóbal Puerto (Crustum), Carlos Martín (La Tahona), Manuel Moscoso (Panadería Moscoso-Moure) o Pablo Conesa (Alternative Bakery), entre otras.

También los aficionados al pan, los llamados “panarras”, han forzado la renovación de la panadería. Hartos de decepciones constantes en su panadería de barrio, muchos han empezado a elaborar su pan en casa y a compartir sus aventuras en internet, mediante blogs y foros. Así nacen auténticos expertos como Ibán Yarza (*¿Te quedas a cenar?*), Bea Echeverría (*La cocina de Babette*), Javier Marca (*Panic*), Juantxo (*Irina, ura, gatz... Ogia!!* y *Madrid tiene miga*), Teba (*La chica de las recetas*), Circe (*Un pedazo de pan*), Iñaki Echegoyen e Iker Boazsurrutia (Panarras.com) o Agustín Oliet, entre otros muchos. Algunos incluso han acabado abandonado sus profesiones para abrir su propia panadería.

ESPAÑA, PAN A PAN

Galicia es tierra de panes. Para muchos panaderos y amantes del pan, es la única zona de España que mantiene la artesanía y la buena tradición, aunque las malas artes también se han instalado en muchas de sus panaderías. Bastión del concepto de “pan, pan”, el que alimenta por sí mismo y se moja en salsas, su categoría es tal que muchos obradores de otras comunidades elaboran “pan gallego”. Mejor o peor, lo presentan como un producto al que se le supone un plus de calidad.

Esta cierta banalización del pan gallego ha puesto los pelos de punta a la Federación Galega de Panadeiros (Fegapan). ¿“Gallego”, un pan que no es más que una hogaza con un bulto añadido en la parte

superior? La **moña** o **bollete de moño** tiene su dificultad y, como explica Manel Giuli en su blog *Panis Nostrum*, se trata de una “hogaza abombada, de miga oscura y esponjosa, con corteza crujiente y rugosa que presenta una prominencia denominada moño o moña, a modo de pezón central”.

El pan gallego genuino se elabora “con un porcentaje de entre un 20 y un 50% de harina de trigo o centeno, llamada ‘del país’, la famosa *fariña galega*”, explica Giuli en su blog. Y prosigue: “La *fariña galega*, de trigo o centeno principalmente, aunque también se usa el maíz, se utiliza con harina de fuerza o gran fuerza que permita largos amasados y fermentaciones”. Además de este tipo de harina, el pan gallego, por definición, se debe elaborar con masa madre y su ejecución tiene que ser manual. El resultado son unos panes voluminosos, crujientes, de miga alveolada y gelatinosa, intensos, que aguantan unos días.

La incorporación de centeno y de harinas de trigo molidas a la piedra proporciona a las masas un color ligeramente oscuro, además de un sabor más complejo y una mayor conservación.

La ‘**fogaza**’ o **pan de peso** nada tiene que ver con la *focaccia* italiana o la *fougasse* francesa, de nombre similar pero estilo distinto. Este pan gallego es grande, alto y estrecho, y se vende a granel, como algunos panaderos defienden que debería venderse siempre el pan.

El **bollo** es una hogaza con una miga generosa, esponjosa, para mojar en platos de cuchara, mientras que el bollo bajo, como su nombre indica, es más plano y con menos miga que el primero. La bolla viene a ser un bollo en forma de rosca, para compartir, y tiene su correspondiente bolla plana.

La **bola**, pan típico de Santiago de Compostela y de La Coruña, es una “torta rural de masa oscura de trigo y centeno, de corteza rugosa y dura, espolvoreada de harina y con pequeños cortes paralelos. La miga es elástica y esponjosa”, indica el autor del blog *Panis Nostrum*. En Pontevedra es más común la **bolla de Porriño**, “un pan cocido en horno de leña, con una tasa de hidratación de un 60%, una corteza semidura y una miga suave y esponjosa. Está hecho con harina, masa madre, algo de levadura, agua y sal. Tiene un aspecto rústico y

se elabora en forma de bolla y de barras”, describe Carmen en el blog comunitario *Madrid tiene miga*.

El **molete de Santiago** es una moña con la protuberancia central más exagerada, de miga oscura y esponjosa, sabor intenso y regusto ácido, corteza crujiente y bien caramelizada.

El **pan de Cea**, reconocido con la Indicación Geográfica Protegida (IGP), es una hogaza de la localidad orensana de San Cristovo de Cea, hecha con harina de trigo local, siete pasos de elaboración y un corte en el centro que le otorga su forma característica.

El **pan de Neda** hace referencia a la tradición panadera de la zona regada por el río Beelle, en el norte de Galicia. La calidad de los productos que allí se elaboran desde la Edad Media en parte se atribuye a las cualidades del agua del río Beelle.

El **pan de Carballo** es un pan de trigo que ha pasado por los molinos de A Cheda, de Ponte Rosende o en el Quinto. La harina se mezcla con agua del río Anllons para formar una masa que se cocerá en un horno antiguo de piedra.

También merece una mención especial la **boroa, borona, oután, pan de broa o petada**; un pan hecho con harina de maíz, centeno o mijo. Se trata de una pieza circular de grandes dimensiones, de corteza firme y miga muy densa. Se acostumbra a vender al peso, en porciones, y por sí sola constituye una comida.



La **empanada gallega** tiene el pan como base y se rellena según la inspiración del panadero o del cocinero de turno. Cebolla, tomate y pimiento son los ingredientes básicos, que se combinan con atún, carne, berberechos o bacalao, entre otros alimentos. Normalmente se prepara

con harina de trigo, pero las empanadas de maíz son una delicia para paladares sin reparos.

En **Asturias** y en **Cantabria** son muchos los que lamentan la poca calidad del pan que se vende. Hubo un pasado rico, sobre todo

con la escanda asturiana, pero la situación actual deja mucho que desear.

El **bollo preñado** sigue en boga en Asturias. Es un panecillo de trigo relleno con un trozo de chorizo; un alimento completo. El **cantelo** o **pan del tchoru** (pan de lloro) también es una pieza de trigo, enriquecida con huevos y azúcar, que tradicionalmente se elaboraba cuando una pareja se casaba, y que se repartía entre los vecinos del pueblo.

El **panchón** es el alma de las celebraciones familiares en la montaña central asturiana. Se trata de un pan casi ancestral, que se sirve en los postres, una hogaza contundente hecha con harina de escanda y de trigo, hojas de col, sal, levadura y agua templada. Originariamente se cocía a fuego lento, con leña de haya, durante 8 horas. Hoy en día se transforma dentro de un horno convencional, envuelto en las hojas de col y cuidando de que no se queme.

En Santander elaboran la **gallofa**, una hogaza tradicional con surcos en la corteza, a modo de concha, que se relaciona con los peregrinos. En el valle del Pas se trabaja el **torto pasiego**, una hogaza ancha, con forma de ensaimada, miga blanda y esponjosa y corteza fina. Y en la frontera con Palencia, en la comarca de Campoo, sobresale un pan abombado de grandes dimensiones, circular, de miga esponjosa y recia, con una corteza que se espolvorea con harina.

El **señorito cántabro** es una barra individual alargada, con estrías profundas y paralelas, de corteza lisa y fina y miga blanda y esponjosa, según describe Ismael Díaz Yubero, veterinario y bromatólogo especialista en alimentación. Y el **tostón** es otra barra individual, en este caso aplastada y ancha, con cantos redondeados, miga prieta y dos cortes longitudinales paralelos y varios transversales.



Panes de escanda

El **bollo de San Prudencio** o **bollo de leche**, típico de **La Rioja**, es un panecillo de leche, de forma alargada, que se prepara en la Albelda con motivo de la festividad de San Prudencio. El **pan del santo** es un panecillo circular de harina de trigo con huevos y azafrán, que conmemora el Primero de Mayo en Santo Domingo de la Calzada. El **barzón** también es un pan dulce que se come en San Blas, mientras que el pan de estrella de Logroño es una pieza con cinco puntas redondeadas de miga esponjosa. El **civil** es un pan que recuerda el tricornio de la Guardia Civil.

La harina de trigo comparte protagonismo con la harina de maíz en el **País Vasco** y en **Navarra**. Se impuso la primera, básicamente porque es panificable, pero el maíz es el cereal con el que se elaboran

talos y artuas, piezas tradicionales en los caseríos guipuzcoanos que ahora vuelven a elaborarse en festividades y en mercados.

El **talo**, también llamado **maizopil** en Navarra, es una tortilla elaborada enteramente de maíz o a medias con harina de trigo, un pan sin fermentación que se diferencia de la tortilla mexicana porque para su elaboración se emplea harina y no los granos de cereal machacados. En cambio, la **artua**, **mestura** o **borona** sí es un pan en toda regla. Se elabora solo con harina de maíz, por lo que resulta una pieza densa, sin apenas aire, porque la falta de gluten del cereal impide retener el dióxido de carbono que las levaduras producen durante la fermentación. La artua es un pan redondo, no excesivamente voluminoso, y se acostumbra a tomar tostado o con leche.



Talos en fase de elaboración.

En Guipúzcoa, muchas sopas se acompañan de **‘sopako’** o **pistola**. Se trata de un pan blanco de trigo, como una baguete convertida en rosca, con un corte que recorre la superficie del perímetro, que se cuece a alta temperatura para que se tueste y tenga una miga muy poco esponjosa. Así, seco y tupido, absorbe el líquido de las sopas y convierte el plato en un alimento más nutritivo.

La otana, propia de Álava, es una “hogaza **redonda**, plana, de pan bregado y de miga muy blanca y prieta”, apunta Ismael Díaz. Y es el nombre de la asociación que agrupa a 16 panaderos y empresas de panadería vascas que recientemente han decidido apostar por el buen pan; por un pan que, además de bueno, sea sano. De ahí su propuesta, Pansano, con tres tipos de pan: Omega 3, *etxeko* y fibra, elaborados con harinas locales y fermentaciones largas.

El **‘mokotz’** es un pan de Pascua, con un huevo en el centro, que los padrinos regalaban a sus ahijados. Mientras que la **torta** o **panecico de anís**, que se preparaba en las fiestas de algunos pueblos navarros, es un panecillo aromatizado con granos de anís.

Navarra también se ha alimentado con tortas saladas como las **ainosas**, panes planos con aceite en la superficie, o el barretero, oblongo, de miga esponjosa y suave, corteza dorada, con aceite y espolvoreado con azúcar. El **cabezón** es una hogaza rústica que se amasa a mano, y la **taja**, una barra ancha y gruesa con un corte longitudinal que recorre la superficie. Por su apariencia, se ha asociado a panes como el *llonguet* catalán, el mollete andaluz o la francesilla madrileña.

Las dimensiones de **Aragón**, el agua y los campos de cereales lo han convertido en una tierra rica en panes desde la época de los romanos.

En Zaragoza, el **pan de cinta** es una pieza de harina de trigo, miga tupida y tierna, corteza mate y tostada con una apariencia fácilmente reconocible: un pan alargado y con un cordón o cinta, hecha con la misma masa, que lo envuelve a lo ancho. Fuera de la comunidad, toma el nombre de **pan de Aragón** y así se ha convertido en una pieza popular de la panadería española.

El **pan de estrella**, o de **pintera**, debe su nombre al molde con que cada familia dejaba reposar la masa y lo introducía en el horno. Se

trata de un pan típico de la zona de Teruel, un “pan redondo de aspecto rústico, marcado con sello, aplastado por las orillas, elevado y ahuecado por la parte central. Corteza fina, con rotura crujiente y miga esponjosa con alveolado grueso, distribuido de forma irregular y de tamaño muy variable”, detalla el Departamento de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente del gobierno de Aragón, puesto que este pan luce el sello de calidad C’alial.

El **pan de cañada**, que exhibe el mismo reconocimiento, es un “pan de forma ovalada, de grosor inferior a 6 cm, con unas marcas o hendiduras en su parte superior, que pueden variar en función del fabricante. Color dorado y brillante aportado por el aceite de oliva impregnado antes de la cocción. Corteza fina, con rotura crujiente y miga esponjosa con alveolado distribuido de forma irregular y de tamaño muy variable. Dependiendo del peso, las piezas podrán presentarse bajo tres formatos: entre 75 y 85 g, entre 180 y 200 o entre 375 y 400 g”.

En Huesca, el **pan de moños** presenta dos o tres protuberancias o moños, según la localidad, y se trata de una hogaza de miga esponjosa y blanca, y corteza algo más clara de lo habitual. El **pan de San Jorge**, o **culeca con caña**, es una pieza enriquecida, abizcochada y dulce, que se regala a los niños el 23 de abril para festejar la celebración del santo que mató al dragón y liberó a la princesa.

El **pan de Viena**, presente en muchas panaderías españolas, merece especial atención en Aragón porque fue un panadero de esta comunidad, Matías Lacasa, quien contribuyó a la introducción de este tipo de pan en Madrid a finales del s. XIX, junto a artesanos austriacos. En Aragón, el pan de Viena se presenta como un panecillo alargado o como una bola, suave y blando gracias a la presencia de leche, leche en polvo, mantequilla y azúcar.



Barras de pan de Viena.

Finalmente, el **regaño** es “una torta elíptica de pequeñas dimensiones y escaso grosor, de miga esponjosa y aceitada, corteza mate y oscura, recubierta de una fina capa de jamón y pimientos a la que, en ocasiones, se acompaña de sardinas”, explica Manel Giuli.

Cataluña, modelo del reciente resurgir de la panadería artesana, a ojos de muchos profesionales, también es tierra de panes, muy influenciados por la tradición francesa pero con características propias.

Como en el resto de España, hasta el s. xx el pan se elaboraba en las casas. En algunas, las más ricas, se cocía en el mismo hogar, pero, por lo general, los hornos comunales de los pueblos servían para cocer las piezas que cada familia había amasado y formado en casa. De esta manera, los hornos se convirtieron en espacios de encuentro y socialización, lugares que vieron nacer, sin querer, nuevos panes:

por cómo lo elaboraba determinada familia, por la forma que le daban o la marca que le aplicaban para reconocerlo entre la multitud de panes para cocer en cada ronda o por el aprovechamiento de masas que sobraban.

La **coca**, dulce o salada, es un pan que, se dice, surge de los hornos comunales. En muchos casos, eran porciones de masa que se aprovechaban, se extendían y aplanaban con los dedos, se rociaban con aceite, se les añadía anís y azúcar (las dulces) y de un palazo iban al interior del horno.

La **coca de 'forner'** (coca de panadero) es la coca por excelencia en Catalunya, una merienda en vías de recuperación. Se trata de una masa de pan plana, con aceite, azúcar en la superficie y rociada con anís justo al salir del horno. Algunos panaderos prefieren mezclar granos de anís en la masa, otros le añaden algún tipo de grasa más consistente que el aceite para darle mayor untuosidad.

La otra que se elabora en toda Cataluña es la **coca de aceite o pan de coca**. Es la misma receta que la coca de *forner*, pan simple y llano, sin azúcar ni anís. En las comarcas leridanas se cubre con ingredientes de la huerta y alimentos sobrantes, como butifarras o arenques, dando lugar a la **coca de 'recapte'**. En Gerona, el pan de coca o coca de pan se forma de manera similar a la *fougasse* francesa, como una hoja.



Últimamente la coca de pan se ha reformulado para convertirse en un alimento etéreo, liviano, tremendamente crujiente, sin miga, con una corteza que sirve de apoyo al ingrediente que lo cubre, originando el llamado '**pa de vidre**' o también la popular coca de Folgueroles.

Pero si por algún pan es conocida Cataluña es por el **pan de payés**. Recientemente ha conseguido el distintivo IGP, un reglamento preciso con defensores y detractores. Se trata de una hogaza voluminosa, de corteza caramelizada y más o menos gruesa, crujiente, y una miga tupida y esponjosa a la vez. Los catalanes

necesitan que un pan cruja, que haga *crec-crec*, para comenzar a apreciarlo.



El payés es un pan muy convencional. De hecho, era el pan común en cada masía, que se dejaba reposar bocabajo y se giraba en el momento de meterlo en el horno, de modo que, al crecer los gases, rompieran la ligadura y originaran el greñado que lo caracteriza. La apariencia de un buen payés no se

debe a la marca de un corte en forma de cruz que se practique en la superficie antes de hornearlo, sino a la fuerza de la masa al crecer, que atraviesa la corteza y dibuja las irregularidades que la distinguen. Girar o no la masa de un payés también ha sido y es motivo de discusión. La normativa de la IGP solo reconoce como buen payés catalán el que tiene en cuenta este detalle, mientras que una masa que no se gira y que se marca es, simplemente, un pan redondo.

Para aprovechar el pan seco, las rebanadas de pan de payés o de redondo se empezaron a untar con tomate y un poco de aceite, de ahí el conocido *pa amb tomàquet*.

El tercer pan tradicional catalán, entre muchos otros, es el **'llonguet'**. Caído en el olvido tras la generación de posguerra, es un panecillo hermoso de corteza fina y pálida, con una hendidura longitudinal y miga consistente. Fue la merienda de muchos niños y ahora parece que vuelve a resurgir, con una variedad de tamaños más adaptados a las costumbres de hoy.

El **'pa de colzes'** es una masa de pan blanco de trigo que se forma con los codos; el **'pa de tres crostons'**, presente en la fachada del Museo Dalí de Figueres, es otra masa básica con tres cuscurros o picos, para los que prefieren esta parte del pan. El **'pa de ronyó'** es una pieza algo informe y compacta, típica de la comarca de Las Garrigas, el único pan que se cuece al amparo de la llama del fuego en el horno y no por el calor de las piedras que se han calentado previamente.

Cataluña cuenta con un gran abanico de panes ligados a la religión, a las ofrendas y a las almas, como el **‘pa de memòries’**, el **‘pa d’ànimes’** o la **‘beneïta’**. Y desde hace 25 años, el **pa de Sant Jordi**, una creación del panadero barcelonés Eduard Crespo, que es ya un clásico durante esta festividad, un pan, con las cuatro barras de la *senyera*, elaborado con queso, sobrasada y nueces.

El pan de payés, las cocas y los *llonguets* también se han elaborado desde siempre en las **islas Baleares**. En Mallorca, además, destaca el **pan sin sal**, un producto muy apreciado para los paladares acostumbrados y una aberración para muchos neófitos. El **pan moreno**, de miga tupida, se elabora con harinas de trigo y de centeno sin tamizar, y el **pan de ‘xeixa’**, con esta variedad local de trigo antiguo.

En el archipiélago también son muy populares los **‘cocarrois’** y las **‘panades’**, una pastas hechas con masa de pan que se rellenan con carne, pescado o verduras. Los primeros tienen forma de media luna; las segundas, de tambor.

Panaderos y panarras valencianos están desesperados con la escasa calidad del pan que suelen encontrar en sus panaderías. Existen excepciones, pero la industria se ha comido la artesanía panadera en la **Comunidad Valenciana**, una zona en la que tradicionalmente se elaboraron **‘pataquetes’**, **pan quemado**, **monas**, **borreguitos**, **‘corfats’**, **cocas de payés**, **lanzaderas**, **‘mangranetes’**, **montados** o **pirulís**, entre otras variedades.

La *pataqueta* es un pan de trigo con forma de media luna. Según sea más o menos grueso el grano de cereal, se distingue entre *pataqueta de l’horta* o la versión urbana, más fina. El borreguito, típico de Valencia, es un pan abizcochado, dulce, aceitoso y con forma de barra plana con los picos redondeados. La **‘fogassa’** de Castellón de la Plana es una hogaza rústica, de corteza gruesa y crujiente y miga muy esponjosa. Y la **montera** imita la forma del tocado de los toreros, de corteza mate y oscura y miga suave.

La **mona**, como en Cataluña, es un pan dulce que se elabora en la Pascua. Y el pan quemado, o **‘pa socarrat’**, es otro pan enriquecido



Mona de Pascua.

con huevos, azúcar y aceite, de forma semiesférica y también muy popular en Semana Santa.

El crítico gastronómico José Carlos Capel escoge el **rigüelto** para comenzar el viaje por los panes de la **Región de Murcia** en su libro *El pan nuestro*. Lo define como un pan “elaborado con harina de panizo (maíz) y trigo mezcladas, de miga amarillenta y sabor a almendras amargas” y subraya que la zona “aglutina uno de los repertorios más singulares y sorprendentes del mapa ibérico”.

En esta comunidad mediterránea conviven el **bollo**, “una torta de harina de panizo con pimentón, que se cuece al horno con algunas sardinas en salazón en su superficie; el **rollo de panza**, el **pan sobao** y el **pan de carrasca**, los tres de miga blanca y compacta de trigo candeal; el **pan de cuadros**, hogaza semiesponjosa; la **torta de pimentón** de Lorca, dulzona, espolvoreada de pimentón y aceite; los **crespillos**, que en Lorca son rectangulares, al estilo de planchas de hojaldre, crujientes y etéreos, con aceite o pimentón, y en Cartagena redondeados, espolvoreados con sal gorda en su superficie”.

Andalucía, junto con Castilla y Aragón, es el granero de España. Campos de trigo que ondean a sus anchas, especialmente de la variedad candeal, y por ello, también es una tierra rica en panes de todo tipo y tradición. Desde piezas suaves y esponjosas como el **mollete** hasta las regañás, secas y crujientes como una galleta. En las provincias más occidentales, el pan es un alimento de miga dura, compacto, sin apenas corteza, mientras que en las zonas más orientales, es más afrancesado.

La primera referencia documentada del mollete de Antequera (Málaga) es de 1775, aunque se considera que fueron los árabes

quienes lo introdujeron en la península Ibérica. Es un panecillo ovalado, de miga blanda y poco cocido. La mejor forma de saborearlo es tostado y en el desayuno. Tradicionalmente se pincha con un cuchillo y se coloca sobre la llama de una hornilla hasta que aparezcan manchas oscuras en su superficie.

Por ahora, el mollete sigue en la lista de espera para acceder al reconocimiento como pan con Indicación Geográfica Protegida, IGP, un distintivo que sí ostenta el **pan de Alfacar**. Se trata de un pan “elaborado con harina de trigo, masa madre desarrollada en la zona de los municipios de Alfacar y Víznar (Granada), agua potable, levadura del tipo *Saccharomyces cerevisiae* y sal comestible”, especifica el Gremio de Panaderos de Alfacar. El pan de Alfacar se presenta en forma de hogaza, de barra (bollo), de rosca o de rosco, siempre de corteza crujiente y miga alveolada. Desde el s. XVI, existen documentos en los que queda constancia de la actividad panadera de Alfacar y Víznar, con numerosos molinos y hornos. Hoy en día, son 21 las panaderías que elaboran y venden pan de Alfacar, algunas con horno de leña. Se asociaron para preservar las características de este pan y mantienen su compromiso con la defensa de la tradición y la investigación sobre las cualidades nutricionales de este pan.

En Granada se elaboran otras especialidades, como las salaíllas, los panes y roscos de aceite, las tortas de la Virgen o los roscos de San Lázaro. La **salaílla** es típica del Albaicín y es una torta irregular, redonda y aplastada, con granos de sal gruesa en la superficie. Las **piezas de aceite** son alargadas o circulares, de pequeño formato, sabrosas y cargadas de sésamo y de matalahúva. La **torta de la Virgen**, además de aceite, lleva cabello de ángel, pasas, nueces y semillas de matalahúva. Y los **roscos de San Lázaro**, típicos de Semana Santa, se preparan con harina de garbanzos y sin levadura, por lo que resultan duros y compactos.

“El **pan cateto** ha sido el pan por excelencia en algunas zonas de Andalucía. Decimos que ha sido, porque, hoy en día, cada vez son menos las panaderías que lo siguen elaborando. Es un pan asentado, con una miga poderosa, ideal para comer con manteca colorá, con aceite de oliva, etc. Por desgracia, por el ritmo de vida o por un sinfín de cosas, poco a poco estamos olvidando este tipo de panes”,

lamenta Andrés Bonilla, panarra y responsable de la empresa El Amasadero. Es un pan compacto, sin apenas alveolos, “que además se conserva bastante bien, hasta una semana, mejor envuelto en un paño o dentro de una panera”, precisa José Maldonado, cocinero y alma máter de la escuela y el blog *Pepe Kitchen*. “Suele mejorar en sabor y textura si se come al día siguiente, entonces se llama pan asentado. Este es el pan ideal para hacer migas o sopas de ajo”, añade.



Los picos suelen acompañar las tapas.

El extremo de los panes duros y secos se concreta en los **picos**, **piquitos** y **regañás**. Panes de pequeño formato, sin nada de miga, cilíndricos los dos primeros y planas las terceras, típicos de las tierras regadas por el Guadalquivir, que sirven para acompañar un plato de jamón ibérico, una tapa de ensaladilla rusa o para picar entre horas.

En Andalucía también destacan otras piezas como el **violín** (Málaga), la **telera** (típica de varias localidades, desde Cádiz hasta Sevilla, con características distintas), el **tarrito** (Jerez de la Frontera), la **piña** (Málaga), el **pan seco** (Almería), el **pan facar** (Jaén), el **pan de dos cortes** (Huelva), el **pan besao** (Cádiz), el **ochío** (Jaén), el **canijo sevillano** o el **pan de cachos** del valle de Pedroches (Córdoba), hecho con harina de centeno.

La tradición panadera de **Castilla-La Mancha** también se rige por panes duros y compactos. El **pan manchego** es una hogaza de pan bregado, de miga blanca y una corteza lisa marcada con una cruz profunda, cuya máxima expresión se materializa en el pan de cruz de Ciudad Real, otra especialidad con el sello IGP. Se elabora con harina de trigo candeal desde el s. XIII, aparece en *El Quijote* y se considera que la cruz que lo caracteriza representa la cruz de Calatrava. Por su escasa cantidad de agua es un pan que aguanta durante días, característica que agradecían los pastores, que solían pasar varias jornadas lejos de casa. Además, siempre ha estado muy

presente en la gastronomía manchega, junto a los quesos y guisos tradicionales.

La masa compacta del **pan de cruz**, como las variedades duras típicas de otras zonas peninsulares, se obtiene mediante amasado mecánico. Es una masa demasiado seca para trabajarla bien con las manos, pues requiere mucha fuerza, aunque antes de la introducción de las amasadoras los panaderos se servían de su energía para conseguirlo. Además de dura, es una masa sin apenas aire, lo que se consigue pasándola por una refinadora, que la alisa hasta dejarla fina y elástica.

Otros panes arraigados en Castilla-La Mancha son el **cantero** (Toledo), la **congría** (Guadalajara), la **malhecha** (Albacete), el **nochebueno** (Toledo), el **pan dormido** (Cuenca), la **peineta** (Guadalajara) o el **tostajo de La Alcarria**. Algunos son panes de tipo hogaza, otros como un bollo, y también existen tortas como la galiana, muy fina, ázima, de superficie rugosa e irregular y crujiente, perfecta para acompañar el galiano o gazpacho manchego.

Castilla y León combina la tradición de panes compactos, de masa candeal, sin alveolos y de corteza fina, como el lechuguino de Valladolid, con los llamados panes de flama o afrancesados, de miga esponjosa y corteza crujiente, como la clásica hogaza castellana. Alterna la tradición de la panadería del norte de España con la del sur, y con buenos resultados por ambas partes.

Pero también están muy arraigadas otro tipo de masas, como las impregnadas de aceite (**torta de Aranda**), los hornazos, las barras, las masas dulces y las empanadas.

Por encima de cualquier otra marca, en Castilla y León destaca el llamado **“Pan de Valladolid”**. No designa un pan concreto, sino ocho especialidades, y se trata de una denominación que ya se conocía en el s. IX. El **lechuguino** es la más popular de estas ocho variedades, de masas compactas la mayoría. Es el pan candeal por excelencia en la zona, una hogaza plana, de corteza brillante, fina, crujiente y profusamente decorada.

El **pan de cuatro canteros** es el candeal castellano por antonomasia. Sin ser excesivamente voluminoso, es más alto que el resto de las variedades. Es un pan redondo, con cuatro cortes en la

superficie que dibujan un cuadrado y originan los canteros, de corteza mate y miga muy blanca. Si además de los canteros se traza una retícula en la superficie, se obtiene el pan de cuadros, muy habitual en la restauración castellana.

El **pan de polea** es el último pan circular (o libreta castellana) que se agrupa bajo la marca Pan de Valladolid. Se trata de un pan algo más complejo porque imita una polea, de ahí su nombre, y esto se consigue mediante una incisión circular realizada con una cuerda que separa la base y la superficie, explica Manel Giuli.



Castilla. *La Fiesta del Pan*, de Sorolla.

Las otras cuatro especialidades vallisoletanas se presentan en forma de barra. La **fabiola**, inventada por un panadero local hacia 1961, rinde homenaje a la reina belga de origen español. Es una barra con la superficie ondulada, corteza fina y brillante y miga muy blanca y algo alveolada. La agrupación Pan de Valladolid recomienda saborearla con una copa de vino blanco.

El **pan de pico** se parece a la fabiola, aunque la decoración de la superficie no es ondulada, sino que son cortes que se convierten en picos muy apetecibles de roer.

La **barra de flama** (o de **riche**) y la rústica representan el concepto opuesto de pan: corteza crujiente y miga alveolada, esponjosa. La primera es la clásica barra común en la mayoría de las panaderías españolas, mientras que la segunda incluye entre un 10 y un 15% de harina de centeno, hecho que proporciona un color más oscuro a la miga y mayor profundidad aromática.

La **hogaza de León** escapa del abrazo del Pan de Valladolid. Es su contrario, una pieza grande, de 1 o 2 kg, redonda, abombada pero no excesivamente voluminosa, de corteza gruesa y crujiente y miga suave, color crema, repleta de alveolos irregulares. En Mayorga recibe el nombre de **pan de Astorga**, mientras que en ciertos pueblos de Zamora se conoce como **pan feo**. En algunos casos se le dibujan cuatro cortes en la superficie, originando cuatro picos en forma de estrella (**hogaza estrellada**), se le da forma de rosca con una trenza que recorre el perímetro (**coleta** o **pan trenzado de León**) o se adorna con incisiones profundas en forma de uña (**pan de uña de Astorga**).

En **Extremadura** el consumo de pan es superior a la media española, pero eso no impide que la calidad general sea desigual, como en otras zonas. Los panes extremeños oscilan entre la **chula**, una barrita individual de miga esponjosa y ligera, y la **regañá**, la misma galleta crujiente andaluza. Por el camino sobresalen el **bollo de flor**, la **hogaza de medio redondo**, el **pan prieto de garnucha** o el **pan seco** de Mérida, Badajoz y Villafranca de los Barros, una hogaza fina y ligera, de miga hueca y seca.

Como en la Comunidad Valenciana, **Madrid** es un desierto para el pan artesano. Hubo un pasado en el que la artesanía dominó el sector, hasta que el pan industrial e insulso se impuso.

En un local que con anterioridad albergó la residencia de los capellanes de las Descalzas Reales se inició, a finales del s. XIX, la elaboración del **pan de Viena**. Este pan blando, suave y sabroso, que normalmente toma la forma de un panecillo, es uno de los logros de la panadería madrileña; y con él, la **pistola**. “¿Cuál es nuestro pan local? Nosotros podemos decir que en nuestra casa, en el colegio y en nuestra infancia, el pan local era la pistola, una barra de gran volumen, de corteza dorada, miga gomosa y blanco nuclear, alveolo prieto y uniforme y sabor a poliestireno expandido”, recuerdan los Panarras.com, Iñaki Echeгойen e Iker Boazsurrutia.

En la capital y sus poblaciones adyacentes, también se elaboran, o se elaboraron, **colines**, **francesillas**, **garibaldinos** (un pan complejo que imitaba los gorros de guardia del caudillo nacionalista italiano), **gusanos**, **libretas de orejas**, **medias noches**, **pitufos** y **trenzas**.

El **pan de batata** es un clásico de las **islas Canarias**, un producto individual y rico en sabores, a base de patata cocida, azúcar, huevos, canela, harina de trigo, mantequilla y ralladura de limón. El **mollete** insular se parece al panecillo andaluz; el **pan de huevos** es una pieza enriquecida, típica de los días de carnaval; el **pan de campo** está formado por dos tortas de pan superpuestas, con forma de diábolo, harina oscura y masa densa salpicada con granos de anís. El **pan de millo** combina las harinas de trigo y de maíz y es una hogaza pequeña, cilíndrica, también muy codiciada durante el carnaval.

Panaderos de España

A pesar de la tecnificación masiva de la panadería española y de la pérdida de calidad del pan común, la situación actual es esperanzadora. La aparición de nuevos establecimientos artesanos, que respetan la calidad de los ingredientes, los tiempos y las necesidades de cada proceso, demuestra que algo se mueve en la panadería española.

El renacimiento de la panadería ha sido especialmente significativo en Cataluña. Profesionales como Xavier Barriga, Anna Bellsolà, Manuel Cortés, Daniel Jordà, Josep Pasqual o Josep Antoni Ribas, entre otros, imparten talleres y participan en charlas por todo el territorio, despertando nuevas vocaciones.

También la Escuela de Panadería de Madrid, con docentes como Fernando Tejero, Carlos Flecha o Florindo Fierro, ha contribuido a sacudir el sector. Y, por supuesto, el trabajo honrado de muchos panaderos artesanos que han transmitido las bondades de un oficio cargado de paciencia.

El *boom* panarra que se vive actualmente a través de internet también ha desvelado muchas almas panaderas. La mayoría se ha limitado a disfrutar de sus prácticas caseras, como lo demuestra la actividad que recoge el *Foro del Pan*, una idea de Ibán Yarza. Pero algunos han dado un paso más y han saltado a la esfera pública, abriendo su propio negocio, como Panic y el Horno de Babette en Madrid, La Fogaina y Cloudstreet en Cataluña, Labeko okindegia en el País Vasco o la Ecotahona del Ambroz en Extremadura, entre otros.

A continuación, se ofrece una breve pero representativa selección de algunos de los panaderos que, desde diferentes puntos de España, hacen honor al título de artesanos.



Fernando Miño

PAN DO TRES

Día Tres, 9
15637 Vilarmajor (La Coruña)
Tlf. 981 777 865



“En Galicia no se entiende comer sin pan”, asegura Fernando Miño; de ahí su calidad y su reconocimiento. Ser panadero es algo que Fernando heredó; una pasión que mantiene por detalles como el de “ver que lo que haces se lo llevan los clientes a sus casas para comerlo toda la familia; es muy bonito y muy gratificante”. En su obrador trabajan con masas muy hidratadas de harinas locales, para obtener un pan crujiente y alveolado, que sigue conquistando paladares.

PAN DE MAÍZ

Ingredientes

- 250 g de harina de trigo de fuerza
- 250 g de harina de maíz
- 400 g de agua

- 50 g de masa madre de 24 h
- 2 g de levadura fresca
- 10 g de sal

Elaboración

Echamos en la amasadora la harina de maíz y la tercera parte del agua templada, la levadura y la sal. Le damos unas vueltas en la amasadora y la paramos unos minutos para que el maíz 'abra'. A continuación, le añadimos la harina de trigo y el resto del agua, y amasamos hasta que quede una masa homogénea.

Sacamos la masa y la dejamos fermentar hasta que aumente de volumen, unas 3-4 h. Cuando esté fermentada, la sacamos poco a poco y la vamos formando y echando al horno sin reposo intermedio. La temperatura de cocción será de 230-240 °C; en un horno eléctrico casero, hay que reducir a 200 °C.

El tiempo de cocción depende del tamaño de los panes: cuanto más grande, más tiempo. Para la cantidad indicada, hay que contar 1¼ h, más o menos.

Toma nota:

- El punto de cocción justo se identifica dando unos golpes suaves en la parte de abajo del pan... Tiene que sonar a hueco.

Guillermo Moscoso

PAN DA MOA

Rúa do Cubelo, 27
15707 Santiago de Compostela
Tlf. 981 552 352
<http://www.pandamoa.com>



La tradición y la reputación de que goza el pan gallego es una “gran responsabilidad y exigencia” para Guillermo Moscoso, cuarta generación de panaderos en Santiago de Compostela. Joven e inquieto, no dudó en seguir los pasos de su padre, Manuel Moscoso, y de su familia materna; y el obrador familiar fue su escuela.

En Pan da Moa el pan es crujiente, de miga hidratada y sabor a cereal, al más puro estilo gallego, junto con las nuevas técnicas de la panadería contemporánea, que se caracteriza por el uso de largas fermentaciones. Solo así se consigue sacar todo el sabor al cereal; por ello, la harina ecológica y molida a la piedra es un ingrediente esencial para Guillermo, que además de pasar horas en el obrador experimentando y mejorando la veintena de panes

que elaboran, dedica tiempo a escribir el blog *Pan da última fornada*.

MOLETE DE COMPOSTELA

Ingredientes

- 500 g de harina de fuerza W: 300 P/L:1
- 10 g de sal
- 100 g de masa madre natural líquida
- 425-450 g de agua
- 2 g de levadura

Elaboración

El amasado deberá ser prolongado, ya que la hidratación de la masa es bastante alta.

El tiempo de amasado depende de qué tipo de amasadora se utilice, pero en una de brazos suele rondar los 45-50 min. No se debe añadir la totalidad del agua al principio; se reservará un 25% que se irá añadiendo poco a poco para finalizar el amasado. La levadura se administrará 5 min antes de que finalice el proceso. En caso de amasar a mano hay que añadir el agua gradualmente, según la masa vaya ganando elasticidad.

Hay que dejar reposar la totalidad de la masa en un recipiente durante unas 2 h.

Pasado ese tiempo de fermentación, se le dará un pliegue y se dejará reposar 1½ h.

A continuación, se vierte la masa en la mesa y se procede al pesado y heñido (tendido en Galicia). En este caso, se hace una hogaza grande.

Se dejan descansar las piezas unos 20 min en bola.

Justo antes de meterlas al horno, se empiruchan, es decir, se forma el pirucho o moña. Según el tipo de horno y el tamaño de las piezas, hay que cocerlas $1\frac{3}{4}$ h sin vapor. En casa, hay que precalentar el horno a 230 °C y cocerlas a 200 °C aproximadamente $1\frac{1}{4}$ h más para la cantidad indicada.

Jesús y Diego Castro Brage

PANADERÍA

J. CASTRO

Buhída, 9
15510 Neda (La Coruña)
Tlf. 981 383 004



En forma de chusco o de bollo, el pan de Neda es toda una institución en Galicia. Tanto, que cuenta con su propia fiesta, el primer domingo de septiembre.

Diego Castro Brage es uno de los panaderos de la localidad, cuya abuela ya repartía pan en coche de caballos por toda la comarca. La harina es esencial para este experto, que trabaja con la variedad de trigo callobre, muy pobre en gluten, lo que demuestra su gran habilidad al elaborar panes con este tipo de cereal.

BARRA PAÍS

Ingredientes

- 250 g de harina de gran fuerza (420 W)

- 250 g de harina de media fuerza (240 W)
- 10 g de sal
- 5-7 g de levadura
- 75 g de harina callobre
- 400 g de agua

Elaboración

Se amasa durante 20-30 min hasta que ligue. Al ser una masa blanda, conviene añadir el agua gradualmente durante el amasado.

Tras un reposo en bloque de 30 min, se procede a la división, pesado y boleado de las piezas, que se dejan reposar 30 min más.

Se forman las barras y se dejan reposar 30 min.

Cocción a 210-220 °C durante 25-30 min.

Roberto Fernández

CROSTA

Bº San Pantaleón, 2 bajo
48860 Zalla (Vizcaya)
Tel.: 946 390 447



Reconocido por sus panes y por su *txintxorta*, un dulce típico del País Vasco, Roberto Fernández sigue al pie del cañón desde su obrador en Zalla. Su objetivo es no desviarse de la calidad con la que hace 20 años apostó por el negocio, fiel a un meticuloso proceso de elaboración, experimentando y buscando la perfección. Trabaja con distintos tipos de harina, algunas ecológicas, y buena muestra de ello es su producto estrella, la hogaza de cuatro harinas.

PAN CON FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 400 g de harina de trigo de fuerza
- 100 g de harina de centeno semiintegral
- 412 g de agua
- 11 g de sal

- 20 g de azúcar
- 20 g de levadura fresca
- 50 g de masa madre
- 35 g de mantequilla
- 50 g de avellanas tostadas
- 50 g de orejones
- 50 g de ciruelas
- 50 g de pasas sultanas
- 50 g de nueces
- 50 g de dátiles

Elaboración

Se amasan todos los ingredientes menos las frutas y los frutos secos, que añadiremos al final del amasado. La masa es bastante blanda, por lo que ayudará ir añadiendo el agua gradualmente durante el amasado.

Dejamos reposar en bloque de 1 a 1½ h a temperatura ambiente de 24 o 25 °C.

Dividimos en piezas de 500 g, boleamos y dejamos reposar 30 min.

Formamos barras cortas y las ponemos en moldes (de 20-10-8); las dejamos fermentar hasta que doblen su volumen.

Pintamos con huevo la superficie y las metemos al horno precalentado a unos 180 °C con vapor.

Coceremos unos 20 o 25 min y luego las desmoldamos y las volvemos a meter en el horno sobre una bandeja otros 15 o 20 min, más o menos.

Mikel Galparsoro

GALPARSORO

Mayor, 6
20003 San Sebastián
Tlf. 943 421 074
www.galparsorookindegia.eu



Panadero por tradición familiar desde 1932, Mikel Galparsoro es un amante de la panadería francesa. Esta pasión se traduce en cómo trabaja en su obrador del casco viejo de Donostia, con procesos largos, levadura o masa madre natural (el *levain* francés), harinas francesas y piezas propias de la panadería gala. Porque en Francia “es donde se hace el mejor pan”, asegura. “En Francia, la panadería está muy bien regulada y la formación es muy completa”, destaca.

“No me gusta la palabra ‘artesano’. Prefiero que mi pan se defina como bien hecho.” Pan con sabor a pan, al cereal que lo origina y sin ortodoxia excesiva en su elaboración. Galparsoro no es un purista del oficio. Procede según sus conocimientos y según las

necesidades de cada pan, no a base de fórmulas e instrucciones muy aplaudidas pero aplicadas a ciegas. “La ortodoxia denota ignorancia.”

Su deferencia con el territorio y con la tradición se manifiesta en el uso de harinas locales, harinas molidas a la piedra y algunas ecológicas. No elabora panes vascos, pero sí con cereales que crecen en el País Vasco, como el pan de espelta, el de avena o el de centeno.

PAN DE AVENA

“Elegimos la avena como protagonista de este pan por sus bondades nutricionales y porque se trata de un cereal que, como el mijo, se cultivaba en el País Vasco desde mucho antes de la introducción del maíz. Aporta vitaminas y oligoelementos interesantes, y tiene un índice glucémico bajo, lo que lo hace muy interesante para regímenes de adelgazamiento”.

Ingredientes

- 250 g de harina de avena (no copos)
- 250 g de harina de trigo de fuerza
- 9 g de sal
- 2 g de levadura
- 350-375 g de agua templada

No vamos a usar técnicas basadas en masas madre naturales (*levain*), sino que utilizaremos un bajo porcentaje de levadura directamente para que el sabor de la avena no se vea

eclipsado con los sabores acéticos o lácticos que aportaría el *levain*, y lo compensaremos con una fermentación larga.

Elaboración

AMASADO Amasamos bien todos los ingredientes. Si lo hacemos a mano, podemos dejar descansar 5 min entre cada manipulación hasta que consigamos una masa lisa y homogénea.

PRIMERA FERMENTACIÓN 120 min, con un pliegue a los 60 min.

DIVISIÓN Dividir dos piezas de igual peso.

FORMADO Barras cortas de unos 30 cm.

SEGUNDA FERMENTACIÓN Unos 120 min con la masa tapada.

Estos tiempos son orientativos, ya que también depende de la temperatura y la humedad del entorno en el que evoluciona el proceso. Esta receta está elaborada en un entorno de unos 22-23 °C.

HORNEADO Cortamos en *polca* (cuadrícula ligeramente en diagonal). Se precalienta el horno a 220 °C con un recipiente de agua hirviendo que habremos puesto un rato antes en el interior. Cocemos unos 35 min.

Es importante no sacarlo demasiado cocido, ya que se aprecia más el sabor de la avena con un punto menos de cocción.

Josep Antoni Ribas

CRUIXENT

Pujades, 173
08005 Barcelona
Tlf. 931 056 047
<http://www.cruixentbcn.cat>



Gato viejo en este mundillo, Ribas, un ingeniero electrónico convertido en panadero por pasión y por curiosidad, ha gestionado panaderías en varias localidades españolas y ha sido asesor de grandes empresas de pan congelado, prácticas que le han

proporcionado un amplio conocimiento del sector, desde lo artesano hasta lo industrial.

Instalado en el barrio barcelonés de Poble Nou desde el 2012 con Cruixent, ha contribuido a subir el listón del pan en la capital catalana. Ofrece una variedad enorme de panes, clásicos como el payés, la chapata, la baguete, el gallego o las piezas rústicas, y especialidades como el pan de verduras, de cereales,

de chocolate y naranja, de centeno o las típicas cocas catalanas, dulces y saladas. También elabora una línea de pan ecológico, además de productos de pastelería y bollería completamente artesanos.

El dominio técnico de Ribas le permite jugar con cada una de las características del pan. Un ejercicio que requiere muchas horas de experimentación, de errores y rectificaciones hasta conseguir el producto imaginado, como demuestra el pan de *tritordeum*, un nuevo cereal fruto de la hibridación de un trigo duro con una cebada silvestre procedente de Chile.

Además de satisfacer a la clientela, Ribas quiere mejorar la situación del sector. Olvidar el dicho de “el que vale, vale; y el que no, para panadero” y recuperar la normalidad que merece. Para ello, aboga por moverse, viajar, descubrir y huir del inmovilismo que, a su juicio, ha predominado durante demasiado tiempo en la panadería española.

PAN DE CENTENO CON PIPAS DE GIRASOL

Ingredientes

Para 1 pan de molde de 1 kg

- 250 g de masa madre líquida (*levain*) de trigo ecológico.
- 50 g de harina de trigo de gran fuerza

- 380 g de harina de centeno ecológico
- 8 g de malta de cebada negra
- 1 g de levadura seca
- 11 g de sal
- 245 g de agua a 60 °C (importante)
- 60 g de pipas de girasol

Elaboración

AMASADO Amasar las harinas, la malta, la levadura, la sal y el agua caliente durante 5 min a velocidad lenta. Añadir el *levain* y seguir amasando otros 15 min a velocidad rápida. Parar la máquina. Reposar en la misma artesa de la amasadora durante 30 min. Añadir las pipas de girasol. Amasar a velocidad lenta durante 1 minuto y parar la máquina. Reposar en la misma artesa otros 30 min. Amasar a velocidad lenta otro minuto, extraer la masa de la artesa y depositarla en un recipiente previamente enharinado. Dejar reposar 1 hora tapada con un trapo húmedo. Finalmente, formar un barrote sin desgaseificar e introducirlo en el molde. Mojar con agua y un pincel la parte superior de la masa y esparcir unas pipas de girasol.

FERMENTACIÓN A 26 °C durante 1½ h.

COCCIÓN Temperatura de entrada: 250 °C, que baja a 190 °C vaporizando a la entrada. El tiempo total es de 75 min aprox. Hay que abrir la boca del horno para quitar humedad 15 min antes de que finalice la cocción.

Antes de poder rebanar el pan hay que dejarlo enfriar 12 h como mínimo.

Agustí Costa CA L'AGUSTÍ

Ctra. Ribes, 19
08698 Cercs (Barcelona)
Tlf. 938 248 003
www.lacocadecercs.cat



Agustí Costa es un loco del pan. Un panadero con harina en lugar de sangre en las venas, que trabaja y trabaja desde su obrador medio soterrado de Cercs, en el corazón de Cataluña.

Además de las especialidades clásicas de la panadería francesa y catalana, lo que realmente le gusta es la experimentación. Muestra de ello son sus panes de setas, de vino, de butifarra negra, el pan de otoño o su ya mítico pan de queso de cabra. Habla con orgullo de una línea de panes preparados con harinas ecológicas de su comarca, el Berguedà, y también de su pan del cordel, elaborado con masa madre natural sin ningún tipo de levadura biológica añadida. Pero Costa es conocido sobre todo

por su coca de *forner*, una delicia que genera colas frente a su pequeño establecimiento los fines de semana.

‘PA RACLETTE’

Ingredientes

Para 1 pan en casa

- 410 g de harina de fuerza
- 120 g de agua
- 290 g de puré de patatas
- 8 g de sal
- 2 g de levadura
- 165 g de masa madre natural
- 150 g de queso *raclette*
- 150 g de panceta ahumada o beicon

Elaboración

Se pesan todos los ingredientes.

Se corta el queso *raclette* en dados pequeños, se fríe el beicon en trocitos pequeños y se prepara el puré de patata. Lo reservamos todo por separado en la nevera.

Echamos los ingredientes en la amasadora (tipo KitchenAid), reservamos el queso, el beicon y buena parte del agua. También podríamos amasar a mano siguiendo las mismas pautas que a máquina

Amasamos y echamos el agua restante a medida que la masa nos lo permita.

Cuando ya tenemos la masa prácticamente a punto, añadimos el beicon, el queso *raclette* y acabamos el amasado.

La sacamos de la amasadora y le damos un reposo en bloque de 50 min. Tras el reposo, hacemos un pliegue a la masa, la dejamos reposar 50 min más y volvemos a hacer otro pliegue. A los 10 min ya le podemos dar forma de barrote y dejarla fermentar en la nevera lentamente hasta el día siguiente.

Cocemos la masa en el horno a unos 240 °C de entrada, con vapor, y luego reducimos la temperatura a 210 °C. A media cocción, se debe abrir un poco la puerta del horno para eliminar vapor.

Este es un pan que mantiene mucho la humedad de la miga, así que se puede guardar tranquilamente una semana.

También es muy interesante, a la hora de consumirlo, cortarlo en rebanadas de unos dos dedos y hacer dados. Si los envolvemos en un paño de algodón y los ponemos en el horno a unos 90 °C durante 10-15 min, realzaremos mucho sus aromas.

Jesús Querol

PA RONYÓ

Roser, 66
25141 Torregrossa (Lérida)
Tlf. 973 170 454
www.paronyo.com



Hay pocas personas más entusiastas que Jesús Querol. Por el pan dejó un empleo fijo en un centro de formación de hostelería en Sitges y se trasladó a su pueblo natal, medio centenar de casas cerca de Lérida. Con empeño y la ayuda de su mujer, Marga, responsable de la bollería, en solo dos años Pa Ronyó ya es toda una referencia en la comarca. Y fuera de ella.

Querol ha recuperado la tradición del buen pan, con piezas arraigadas al territorio como el pan de *ronyó* (riñón) o las cocas de *recapte*, además de reivindicar los ingredientes autóctonos.

‘PA DE RONYÓ’

Ingredientes

- 500 g de harina de fuerza
- 300 g de agua
- 1 g de levadura
- 10 g de sal
- 150 g de masa madre natural de manzana (véase “Toma nota”)
- 50 g de agua

Elaboración

Se amasa la harina y los 300 g de agua en un bol durante 10 min.

Se añade la levadura y se amasa otros 5 min.

Se incorpora la masa madre junto con la sal y se sigue amasando 5 min más.

Por último, se sigue amasando enérgicamente y poco a poco se incorporan los 50 g de agua restantes. Cuando la masa no se pegue en la mesa y quede lisa, estará lista.

Se introduce la masa en un recipiente y se cubre con la tapa o un paño húmedo.

Hay que dejar que la masa repose hasta doblar su volumen, unas 2-4 h, según la temperatura ambiente y la humedad.

Se precalienta el horno a 250 °C.

Se corta la masa en cuatro trozos de 250 g y se hacen cuatro barrotes, que se ponen en la bandeja y rápidamente, sin reposar, se introducen en el horno.

Después de 10 min, se baja la temperatura a 190 °C y se deja que el pan se cueza lentamente durante 45 min.

Toma nota:

- La cocción sería mejor si depositásemos el pan directamente sobre la piedra del horno, pero si en casa no se dispone de ella, se puede utilizar una baldosa, poniéndola en la parte baja del horno, y cocer el pan encima.
- La forma de *ronyó* (riñón) viene dada por la cocción, ya que la llama de la leña le da la forma y el perfume.
- A este pan no hace falta ponerle vapor, ya que interesa que tenga una gran corteza, que aumentará su conservación.
- La masa madre de manzana no tiene ninguna complicación. Solamente hay que comprar una manzana ecológica y, sin pelar, trocearla y cubrirla con agua. Se deja fermentar el agua en un lugar tibio y, cuando empieza a mostrar una especie de bolitas de gas, se cuela. Se tira la manzana y con el líquido se hace una masa, a razón de 500 g de harina por 250 g de agua fermentada, y se deja fermentar hasta el día siguiente. Se cogen 250 g de la masa anterior, se añaden otros 500 g de harina y 250 g de agua y se deja fermentar. Se repite la misma operación a diario y, al cabo de 4 días, ya tendremos a punto la masa madre de manzana.

MIGAS

Av. de Francia, 22
46023 Valencia
Tlf. 963 302 336
www.migasmigas.com



“El pan de Migas es respetuoso con la tradición, pero respira innovación; está elaborado desde la simplicidad, buscando la profundidad para alcanzar la máxima calidad.” Así definen su pan los responsables de este obrador valenciano. Pan de clara influencia francesa,

con un gran abanico de especialidades, bien hecho. En Migas, además, se imparten cursos de pan para no profesionales, charlas sobre alimentación saludable y hasta organizan conciertos.

PAN ‘SALUT’

Ingredientes

- 360 g de biga (véase «Biga»)

- 360 g de harina *tritordeum* (nuevo cereal, híbrido de trigo duro y cebada)
- 84 g de harina de centeno
- 240 g de agua
- 12 g de sal
- 8 g de levadura
- 120 g de fruta picada (3 partes de ciruelas, 3 partes de orejones y 1 parte de arándanos)

Elaboración

Se amasa a marcha lenta unos 13 min. Al final del amasado, añadir la fruta picada. Temperatura de la masa: 26 °C.

REPOSO EN BLOQUE De 30 min, después del cual se da un pliegue, reposa otros 30 min, se da otro pliegue y se deja hasta que doble el volumen.

Hay que formar el pan y rebozarlo con avena. Después fermentará hasta casi doblar el volumen.

Se da un corte central transversal y se cuece 35 minutos: 10 min a 240 °C con vapor, y 25 min más a 200 °C, aproximadamente, calor arriba y abajo sin ventilador.

Carlos Mariel

MARIEL

Pol. Ind. L'Alfaç III, Burgos 1, esq. Cádiz
03440 Ibi (Alicante)
Tlf. 965 554 206
<http://panaderiamariel.com/>



Panadero por herencia, Carlos Mariel dirige el departamento de I+D+i de una pequeña empresa con 17 tiendas repartidas por la zona de L'Alcoià y la Foia de

Castalla. A diario elaboran una veintena de especialidades, panes aromáticos, de miga alveolada y corteza crujiente, con el pan de viñas como producto estrella. Aunque el que aporta mayor satisfacción a Mariel es el pan de centeno y los elaborados con masa madre natural, debido a la complejidad de su ejecución.

PAN CON MASA MADRE

Ingredientes

MASA MADRE (1):

- 40 g de agua

- 12 g de masa madre madura
- 45 g de harina 220 W
- 22 g de harina T80 molida a la piedra

Dejar reposar de 6 a 8 h mínimo a temperatura ambiente de 28-30 °C

MASA FINAL (2):

- 275 g de harina 220 W
- 140 g de trigo troceado fino
- 295 g de agua

Elaboración

PASOS PREVIOS Dejar todo en remojo 1 h para que se hidrate el trigo.

Añadir seguidamente:

La totalidad de la masa madre anterior (1)

9 g de sal.

Amasar hasta tener una masa fina y elástica, a una temperatura de 26-28 °C.

REPOSO EN BLOQUE 90 min.

Formar un pan, y fermentar de 1½ a 2 h a temperatura ambiente.

Dejar las piezas en la nevera a 5 °C durante 3 o 4 h.

Hornear las piezas a 220 °C con vapor durante 45-50 min.

José Tovar

CRUSTUM

Puente y Pellón 24
41004 Sevilla
Tlf. 954 564 207
<http://www.crustum.es/>



“Pan de tradición a la par que creativo”, así define José Tovar los productos que elabora y vende en su obrador sevillano. La crisis ha sido la responsable del nuevo oficio de Tovar. Y a pesar de las dificultades iniciales, la respuesta de la clientela está siendo satisfactoria. Crustum es una recién llegada a la ciudad, una panadería moderna que ha decidido apostar por el nuevo concepto de pan que se está introduciendo en Andalucía: el pan a la francesa, a la gallega. Piezas crujientes y con matices, con cereales poco habituales en el sur, como el centeno y otras combinaciones. Así, a diario, en el mostrador de Crustum conviven panes candeal y molletes típicos de la zona con panecillos de Viena, moñas gallegas, baguetes o pan de soja.

PAN CON TOMATE DE LOS PALACIOS

Ingredientes

Para 1 kg de masa (5 hogazas de 200 g)

- 500 g de harina panadera
- 125 g de masa madre líquida
- 375 g de agua
- 5 g de levadura
- 10 g de sal

Elaboración

Amasar todos los ingredientes hasta conseguir una masa fina y dejar reposar en frío hasta el día siguiente.

Estirar la masa sobre la mesa e incorporar 200 g de tomates cortados a trozos y sin pepitas, formar una bola y dejar fermentar hasta que doble de volumen.

Dividir en piezas de 200 g, bolear y fermentar de nuevo.

Antes de entrar en el horno hay que darles la vuelta, y cocer a 200 °C con vapor hasta que estén dorados.

En caliente, se pinta de aceite con hierbas aromáticas.

Fernando Bernaldo de Quirós

ECOTAHONA DEL AMBROZ

Plaza de Ansano, 7
10600 Plasencia
Tlf. 692 026 728
<http://www.ecotahonadelambroz.es>



“El rechazo a un modelo consumista que aún derroche de recursos, explotación de las personas y bajísima calidad de los productos, y el amor a los oficios tradicionales entendidos como servicios verdaderos a la comunidad, están en el origen en el 2007 de Ecotahona del Ambroz.” Esta es la declaración de principios de los fundadores de este establecimiento, que elabora panes crujientes, hidratados, con fermentaciones largas e ingredientes ecológicos.

PAN DE MASA MADRE CON CASTAÑA

Ingredientes

- 100 g de masa madre líquida natural (elaborada con harina molida a la piedra)
- 360 g de agua
- 400 g de harina blanca de fuerza
- 150 g de harina de castaña
- 10 g de sal
- 1 g de levadura (opcional)

Elaboración

Hay que hacer amasados cortos con reposos intermedios.

PRIMERA FERMENTACIÓN 3 h, con dos pliegues a la media hora y a la hora.

Bolear, reposar 15 min y formar un barrote.

Decorar con harina de castaña.

SEGUNDA FERMENTACIÓN 2 h.

COCCIÓN Comenzar con el horno a 230 °C y golpe de vapor, y luego bajarlo a 200 °C. Sacarlo a los 45 min.

Toma nota:

- Marida muy bien con todo tipo de quesos.
- Es preferible consumirlo tostado para realzar el sabor de la castaña.

Antonio Cepas

BENIPAN

Nuncio viejo, 6
Toledo
Tlf. 925 213 860
<http://www.benipantoledo.com/>



El amor puso a Antonio Cepas en el camino del pan. Su futuro suegro, panadero, le invitaba de vez en cuando a colaborar en el obrador y “la harina se me metió en vena”, reconoce. Poco a poco fue formándose, conociendo técnicas distintas a las del clásico pan castellano,

demasiado simple, con especial interés por la panadería francesa.

Con el bagaje de los años y el aprendizaje del día a día, Antonio ha creado su propio estilo de pan: piezas hidratadas y crujientes, elaboradas con ingredientes locales (en algunos casos, con trigos antiguos) y que hay que masticar, un aspecto que aún sorprende o aleja a algún cliente, aunque cada día son más los que

acuden a su panadería.

PAN DE CENTENO CIEN POR CIEN (SISTEMA DE DOBLE AMASADO)

Ingredientes

- Centeno de la variedad Gigantón, ecológico.

Fórmula completa

PARA EL PRIMER AMASADO:

- 100 g de harina de centeno integral
- 100 g de harina de centeno fina
- 200 g de agua a 70 °C
- 6 g de sal
- 300 g de masa madre natural sólida

Elaboración

Incorporar al bol de la amasadora todos los ingredientes excepto el *levain* sólido.

Poner el agua a calentar y, cuando alcance los 70 °C, añadirla de una vez para escaldar la harina.

Amasar lento durante 10 min hasta la total absorción del agua caliente.

Anadir el *levain* sólido y seguir amasando hasta la total absorción del prefermento.

REPOSO EN BLOQUE 2 h a 18 °C, fuera del bol.

Este proceso se puede hacer a mano, sin necesidad de amasadora. La harina de centeno no tiene proteína y no precisa desarrollar la

mallas de gluten, por ello se presta muy bien para hacer el pan en casa.

Ingredientes

PARA EL SEGUNDO AMASADO:

- 400 g de harina de centeno fina
- 300 g de agua a 70 °C
- 10 g de sal

Elaboración

Mezclar los ingredientes mientras se pone a calentar el agua; cuando alcance los 70 °C, se añade de golpe a la harina para escaldarla.

Amasar durante 10 min hasta la total absorción del agua de la receta.

Para elaborar pan en casa, se ha de seguir el mismo procedimiento que antes.

Seguidamente, añadir la totalidad del primer amasado y amasar lentamente durante 10 min.

REPOSO EN BLOQUE 4 h a 12 °C, fuera del bol.

DIVISIÓN Y FORMADO Dividir en piezas, formarlas y dejarlas fermentar en *bannetones* bien enharinados durante 2 h a 24 °C.

Disponer los panes sobre la pala de horno bien enharinada y transportarlos a la bandeja del horno que previamente habremos calentado. Con ayuda de un pulverizador de agua, rociamos las paredes del horno.

COCCIÓN A 250 °C de entrada los primeros 15 min, y luego se baja la temperatura a 200 °C para terminar la cocción de las piezas. El tiempo total será de unos 45 o 50 min.

Toma nota:

- El rendimiento de esta masa para el panadero casero será de dos piezas de alrededor de 750 g.

Carlos Martín

LA TAHONA

San Juan, 14
40001 Segovia
Tlf. 921 463 120
<http://latahonacarlosmartin.blogspot.com.es/>



Aunque en el mostrador de La Tahona hay panes candeal típicos de Castilla, Carlos se ha volcado en el pan de tradición francesa. Piezas elaboradas con levaduras naturales y fermentaciones largas, porque “creemos que es la manera de conseguir las propiedades organolépticas de un producto merecedor del

nombre de pan”. La barra es el producto más vendido, pero su clientela no se agazapa ante el pan de centeno. Pero la niña bonita a los ojos de Carlos es la baguete tradicional, francesa en toda regla, no la barra gomosa que se vende en todas partes.

BAGUETE LA TAHONA

Ingredientes

- 462 g de harina de media fuerza
- 38 g de centeno integral
- 10 g de sal
- 100 g de masa madre líquida
- 375 g de agua
- 2 g de levadura

Elaboración

Se mezclan las dos harinas con el agua. Tapar y dejar reposar (autólisis) 45 min. Añadir entonces la masa madre, la sal y la levadura, amasando hasta conseguir una masa fina.

FERMENTACIÓN EN BLOQUE 2 h a temperatura ambiente y 18 h en la nevera.

DIVISIÓN Y FORMADO Dividir la masa en 4 piezas, bolear y dejarlas reposar en bola 30 min. Después formamos las barras (véase «Formado de una barra») y las dejamos entre pliegues de tela.

FERMENTACIÓN FINAL Unas 2 h.

COCCIÓN Hornear a 200 °C con vapor unos 30 min. En un horno doméstico será conveniente entrar el pan a unos 240-230 °C y bajar a 220 C al cabo de unos 10 min.

Glosario

alveograma de Chopin – análisis que llevan a cabo las empresas harineras para conocer y describir las características de sus harinas, especialmente la fuerza, la extensibilidad y la tenacidad de las mismas.

alveolo – agujeros que se originan en la miga como consecuencia de la fermentación. Los panes muy hidratados presentan muchos alveolos, grandes e irregulares. En los panes más secos, son pequeños y regulares.

autolisis – proceso desarrollado por el químico y experto panadero Raymond Calvel. Consiste en dejar en reposo la mezcla inicial de harina y agua, unos 20-30 min como mínimo, para que empiecen a generarse las reacciones químicas que favorecen la extracción del sabor del cereal, al tiempo que la masa resultante se vuelve más extensible para su manipulación.

‘banetton’ – cesta de mimbre o de pulpa de madera para el reposo de masas que, además, puede tener una función decorativa (dibuja círculos concéntricos). No es muy recomendable para masas con una elevada hidratación, porque se pegan a la banasta.

biga – prefermento sólido de origen italiano, hecho con harina, agua y un poco de levadura, que se deja reposar. Aporta fuerza a la masa y combina muy bien con las fórmulas muy hidratadas.

bolear – dar forma de bola a un trozo de masa, sea como paso previo al formado final o como formado definitivo. Se trata de una acción que aporta fuerza y tenacidad a la masa, para que mantenga su forma y no se desparrame durante el reposo ni en el horno.

esponja – prefermento sólido formado por agua (en torno al 60%), harina y un poco de levadura. Es rápido de preparar y muy útil para masas enriquecidas (con huevos, azúcar, mantequilla), porque aumenta su fuerza y empuja la fermentación.

extensibilidad – propiedad de la harina que se refiere a la capacidad que tiene, una vez convertida en masa, de extenderla sin que se rompa.

formado – durante la elaboración de pan, es el momento en que hay que dar forma a las piezas, antes del último reposo y de entrar en el horno. Existen varias formas, pero las más habituales son chusco o *bâtard*, barra, hogaza o molde.

greñar – dentro del horno, por efecto del calor, los gases acumulados en la masa durante la fermentación se escapan rompiendo la superficie o greñando. Las greñas son las aberturas que presenta la corteza, más o menos pronunciadas en función del tipo de pan. Para facilitar una salida ordenada de los gases, en la mayoría de panes se realizan los cortes en la superficie antes de hornearlos.

levadura natural/masa madre natural ('levain', 'sourdough') – combinación de agua y harina en distintas proporciones, según se quiera una levadura líquida o sólida, que se trabaja varios días para conseguir que las levaduras y bacterias de la harina y del ambiente originen una serie de reacciones que favorezcan el sabor y la textura del pan, además de facilitar la fermentación.

'levain' – véase *Levadura natural/masa madre natural*.

malta (harina de malta) – cebada germinada, secada, opcionalmente tostada y molida, que da como resultado la malta enzimática (sin tostar) o tostada. La cruda se usa para corregir la actividad enzimática de la harina (mejorando la fermentación y el color de la corteza) y la tostada, muy oscura, para dar al pan un color y sabor a tostado.

masa madre/masa vieja ('pâte fermentée') – trozo de masa de pan (harina, agua, levadura y sal) que se deja reposar de un día para otro, con la intención de aportar sabor y textura a una nueva masa. Así es como tradicionalmente han trabajado los panaderos para ayudar a

las masas a fermentar, hasta la extensión del uso de la levadura fresca.

‘poolish’ – prefermento líquido de origen polaco, de ahí su nombre. Consiste en una papilla hecha con una parte de la harina y del agua de la receta que se va a elaborar (en la misma proporción), más un poco de levadura. Se deja reposar hasta que burbujea, y entonces está listo para su uso. Aporta extensibilidad a la masa y favorece la creación de cortezas finas y muy crujientes.

prefermento – elemento que favorece la fermentación de la masa, a la vez que le aporta sabor. Según el resultado y la textura que se quiera conseguir, es mejor emplear uno u otro.

preformado – fase previa al formado definitivo destinada a que la estructura de la masa informe inicial vaya tomando asiento.

rasqueta – herramienta que facilita la manipulación de las masas, sobre todo las hidratadas y pegajosas. Sirve para evitar que una masa se enganche y para dividirla en piezas. Básicamente existen dos modelos, de plástico (y flexible) o metálica (rígida, pero más útil para cortar).

reposo en bloque – tiempo de descanso y fermentación de una masa entera (que aún no se ha dividido), después de amasarla. Se realiza al principio del proceso de elaboración de pan, para que los aromas se desarrollen y aumente la fuerza.

semolina – producto que se obtiene de moler la sémola, a medio camino entre una estructura granulosa y otra convertida en polvo. Se utiliza mucho como elemento decorativo, pero también existen panes hechos con semolina, como el pan de Altamura.

‘sourdough’ – véase *Levadura natural/masa madre natural*.

tenacidad – propiedad de la harina que se refiere a la capacidad que tiene, una vez convertida en masa, de recuperar su forma inicial; es la

fuerza que opone al estirlarla.

BIBLIOGRAFÍA

- BARRIGA, Xavier: Panadería artesana. Tecnología y producción. Montagud Ediciones, 2008.
- BERTINET, Richard: Panes. Blume, 2009.
- CAPEL, José Carlos: La tradición del pan artesanal en España. Àmbit Serveis Editorials, 1994.
- El pan nuestro. R & B, 1998.
- DIMUZIO, Daniel T.: Bread making. An artisan's perspective. Wiley, 2009.
- FORKISH, Ken: Flour Water Salt Yeast: the fundamentals of artisan bread and pizza. Ten Speed Press, 2012.
- HAMELMAN, Jeffrey: El pan. Libros con miga, 2013.
- LEADER, Daniel: Local breads: sourdough and whole grain recipes from Europe's best artisan bakers. W. W. Norton & Company, 2007.
- LEPARD, Dan: Hecho a mano. Leqtor, 2013.
- MONTAL MONTESA, Rafael: El pan y su influencia en Aragón, Institución Fernando el Católico, 1997.
- POILÂNE, Lionel: El libro del amante del pan. José J. de Olañeta, 1986.
- REINHART, Peter: Whole grain breads. Ten Speed Press, 2007.
- STEVENS, Daniel: River cottage handbook: bread. Bloomsbury Publishing PLC, 2009.
- WHITLEY, Andrew: Bread matters: why and how to make your own. Fourth Estate, 2009.
- YARZA, Ibán: Pan casero, Ed. Larousse, 2013.

ARTÍCULOS

- DÍAZ YUBERO, Ismael: “Historia y presente del pan. Importancia alimentaria y cualidades nutricionales”, Distribución y consumo (enero-febrero 2011).
- MURCIA, José Luis: “Alimentación en España”, Distribución y consumo (enero-febrero 2011).

WEBS Y BLOGS

- Aprendiz de panadera: <http://aprendizdepanadera.blogspot.com.es/>
- Breadbites: breadbites.org
- Cultura del pan: www.culturadelpan.com
- El Amasadero: www.elamasadero.com
- El foro del pan: www.elforodelpan.com
- La cocina de Babette: www.lacocinadebabette.com/canal-babette
- La memoria del pan: www.lamemoriadelpan.com/
- Pan da última fornada: pandaultimaforrada.blogspot.com.es
- Panarras.com: www.panarras.com
- Panis nostrum: panisnostrum.blogspot.com
- ¿Te quedas a cenar?: tequedasacenar.com
- Un pedazo de pan: www.unpedazodepan.es

TWITTER

- @al_panPAN
- @azeliaskitchen
- @blogypan

- @BreadMatters
- @_cbelio
- @CulturaDelPa
- @dan_lepard
- @emsbread
- @ibanyarza
- @J_Morera
- @jalaine
- @jesusmachiloren
- @jpascforner
- @panaderocasero
- @panarrasCom
- @PanicMadrid
- @RealBread
- @stirthebots
- @universalbread
- @xavibarriga

LOS AUTORES

Idris Cruz

Buscando su primer empleo literalmente “aterrizó” en una panadería, y desde entonces, hace 13 años, nunca dejó el mundo del pan, ya como panadero profesional, ya como panadero casero. Ha trabajado en varias panaderías de la provincia de Barcelona, casi siempre haciendo panes y dulces integrales, y usando varios hornos de leña, antiguos y nuevos. Desde hace nueve años ha impartido cursos de pan para aficionados, intentando divulgar las técnicas de la panadería tradicional. Su establecimiento, **El forn antic** (www.elfornantic.com), se asienta sobre un obrador de Manresa con más de 100 años de antigüedad.

Ànnia Monreal

Periodista. Ha trabajado en medios locales y en nacionales, en prensa generalista diaria, medios digitales y en revistas especializadas, la última, la gastronómica CUINA. Ahora es freelance y coordina la comunicación de la plataforma Barcelona Laboratori, al tiempo que colabora en distintos medios. *Panarra* compulsiva, es la responsable del blog sobre pan **BreadBites.org**.

AGRADECIMIENTOS DE IDRIS

Dedico este libro a mi maestro. Él es la inspiración y el espíritu de mi trabajo, y mis esfuerzos son para él. También a todos los panaderos que cada noche se esfuerzan preparando el pan para la gente: su generoso servicio bien merece nuestro respeto y gratitud. Quisiera agradecer a la editorial su confianza en mí, a Ànnia por invitarme a participar en el libro, a los panaderos que han participado en él y han cedido sus recetas y trucos, a mi mujer y mis hijos por su paciencia, a mi padre por las fotos, a todas las personas que han pasado por mis cursos de pan y a todos los que de cualquier manera me han

ayudado en mi aventura como panadero. Gracias a todos. Espero que este libro traiga muchas bendiciones en forma de hogaza para todos los lectores y la gente de su alrededor

Guía para elaborar pan en casa

Idris Cruz y Ànnia Monreal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono: 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona

www.geoplaneta.com

info@geoplaneta.com

© Editorial Planeta, S.A., 2014

© Textos: Idris Cruz y Ànnia Monreal, 2014

Fotografía de cubierta: © S_Photo – Shutterstock

Fotografías interiores: © stockcreations – Shutterstock: p. 5; © Pim – Shutterstock: pp. 7, 15, 44, 103; © Frederic Prochasson – Shutterstock: p. 8; © Iva Georgieva – Shutterstock: p. 10; © Scisetti Alfio – Shutterstock: p. 11 sup-dcha; © Ratmaner – Shutterstock: p. 11 sup-izda; © M. Unal Ozmen – Shutterstock: p. 11 inf-izda; © Ifong – Shutterstock: p. 11 inf-centro; © Lepas – Shutterstock: p. 11 inf-dcha; © SergeBertsiusPhotography – Shutterstock: p. 12; © Librakv – Shutterstock: pp. 13, 27 inf.; © AGCuesta – Shutterstock: p. 14; © jaka84 – Shutterstock: p. 16; © Symbiot – Shutterstock: p. 17; © oksix – Shutterstock: p. 18; © TFoxFoto – Shutterstock: p. 19; © Elena Schweitzer – Shutterstock: p. 20; © Gerard Cruz Siles pp. 21, 25, 32, 34 sup, 35, 36, 37, 39, 40, 63; © Winai Tepsuttinun – Shutterstock: p. 30; © ÀM: pp. 33, 34 inf, 36, 38, 65, 130, 131; © Madlen – Shutterstock: p. 22; © Serena Carminati – Shutterstock: p. 24; © DUSAN ZIDAR –

Shutterstock: p. 27 sup.; © Anna Hoychuk – Shutterstock: p. 28 sup.; © A_Lein – Shutterstock: p. 28 inf.; © F Folas – Shutterstock: p. 29; © Hanzi-mor – Shutterstock: p. 30; © racorn – Shutterstock: p. 31 sup-izda; © ppart – Shutterstock: p. 31 sup-dcha; © Meg Kibyuk – Shutterstock: p. 31 inf.; © Stockyimages – Shutterstock: p. 42; © Lucas Korneyá, Núria Cabrero, Mon Trench – Dotze Gats Associació Fotogràfica: pp. 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102; © Olaf Speier – Shutterstock: pp. 48, 49; © Svry – Shutterstock: pp. 78, 79; © Bruno Monico – Shutterstock: p. 106; © Ingrid Prats – Shutterstock: p. 107; © Nito – Shutterstock: pp. 109 sup, 112; © Nacho (Gonmi) – Flickr p. 109 inf; © Boca Dorada – Flickr p. 110; © E.W.P.G, www.unpedazodepan.es: pp. 111, 134; © MIGAS: pp. 113, 132; © Ewan Munro – Flickr p. 115; © Procsilas Moscas – Flickr p. 116; © Sukharevskyy Dmytro (nevodka) – Shutterstock: p. 118; © Pan do Tres: p. 119; © Pan da Moa: pp. 120, 121; © Panadería J. Castro: p. 122; © sportfoto: p. 123; © Mikel Galparsoro: pp. 124, 125; © Josep Antoni Ribas: pp. 126, 127; © Ca l'Agustí: pp. 128, 129; © Emilio José Mariel Albert: p. 133; © Estela García – Ecotahona del Ambroz: p. 135; © Antonio Cepas Alonso: pp. 136, 137; © La Tahona – Carlos Martín: p. 138.

Los números de las páginas se refieren a la edición en papel (*N. del e.*).

El editor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir imágenes protegidas en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correcto, el editor ruega que le sea comunicado.



Un agradecimiento especial para la **Associació Fotogràfica 12 Gats** por su inestimable colaboración en la realización de las fotografías de estudio.

Primera edición en libro electrónico (epub): junio del 2014

978-84-08-13093-2 (ebook)

Conversión a libro electrónico: José María Díaz de Mendivil Pérez