

# LA BIBLIA DEL PAN

*Rose Levy Beranbaum*



RBA



# **LA BIBLIA DEL PAN**



# LA BIBLIA DEL PAN

*Rose Levy Beranbaum*

Prefacio de  
Michael Batterberry

Ilustraciones de  
Alan Witschonke

Traducción de  
Marta Sedó e Isabel Obiols

**RBA**

Título original inglés: The Bread Bible.  
© Rose Levy Beranbaum, 2003.  
© del prefacio: Michael Batterberry, 2003.  
© de las fotografías: Gentl y Hyers, 2003.  
© de las ilustraciones: Alan Witschonke, 2003.  
© de la traducción: Marta Sedó e Isabel Obiols, 2014.  
© de esta edición: RBA Libros, S.A. 2019  
Diagonal, 189 - 08018 Barcelona  
rbalibros.com

Primera edición: febrero de 2014.  
Primera edición en esta colección: septiembre de 2019.

Revisión técnica y asesoramiento: Beatriz Echeverría ([www.lacocinadebabette.com](http://www.lacocinadebabette.com))  
Redacción de los textos sobre ingredientes comercializados en España: [www.panarras.com](http://www.panarras.com)

Asesoría editorial: Bonalletra Alcompás.  
Maquetación y corrección: Àtona, S. L.

REF.: ODB0573  
ISBN: 978-84-9187-516-1

KitchenAid® y la forma de la batidora amasadora son marcas comerciales de KitchenAid, USA, usadas con el permiso de KitchenAid.  
Bundt® es una marca comercial registrada de Northland Aluminum Products Company.

La editorial y la autora agradecen el permiso para incluir lo siguiente:

Receta para la focaccia con capa de hierbas frescas, página 219, adaptada de la receta para focaccia publicada en «Baking a flat bread with an Inlay of Herbs» Fine Cooking, noviembre de 1998, por Maggie Glezer. Incluida con el permiso de Maggie Glezer.

Ilustraciones paso a paso para hacer capas de finas hierbas en una masa de focaccia (páginas 222-223), una adaptación de las fotografías de Ben Fink publicadas en Fine Cooking. Permiso de Ben Fink para realizar esta adaptación.

Esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autora y está diseñada para proporcionar consejos prácticos y útiles al lector sobre la materia que se aborda. Siempre que utilice los utensilios o máquinas recomendados en este libro, lea y siga las instrucciones del manual de uso del fabricante o contacte directamente con el fabricante. Antes de poner en práctica cualquier receta de este libro, revise si hay algún ingrediente al que pueda ser alérgico. La editorial y la autora renuncian de modo expreso a cualquier responsabilidad por cualquier daño, pérdida o riesgo (económico, personal o de cualquier otro tipo) que pudiera reclamarse o en el que se pudiera incurrir como consecuencia, directa o indirecta, del uso y/o la puesta en práctica de cualquiera de los contenidos de esta publicación.

Diseño del libro: Jean Orlebeke

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

*A mi padre paracaidista, Robert Maxwell Levy, que me dio sus alas, el valor para volar y la libertad de soñar.*

*A los generosos panaderos que han compartido sus recetas conmigo y a los panaderos de todo el mundo.*

*En memoria de Lionel Poilâne, uno de los mejores panaderos de todos los tiempos.*





## CONTENIDO

	Prefacio	11
	Introducción	15
	Agradecimientos	23
	1. Los diez pasos básicos para elaborar pan	29
2.	Panes y panecillos rápidos ( <i>muffins</i> , <i>biscuits</i> y <i>scones</i> ), panecillos de levadura y panes de masas líquidas	97
	3. Panes planos	193
4.	Panes de sándwich y panecillos de corteza blanda	251
	5. Panes de solera	313
	6. Masa madre	447
	7. La familia de los <i>briches</i>	507
	Ingredientes	569
	Utensilios	603
	Glosario de términos para la elaboración del pan	629
	Bibliografía	637
	Índice de recetas	641
	Índice analítico	645



## Prefacio

por Michael Batterberry

Director fundador de las revistas *Food Arts* y *Food & Wine*

SI LA CIVILIZACIÓN, COMO SE ACEPTA COMÚNMENTE, NACIÓ DE LOS primeros asentamientos en granjas situadas a orillas de los ríos, el pan elaborado con los cereales de las cosechas puede haber sido su primera y más profunda expresión culinaria. Hace miles de años, el pan se convirtió en sinónimo de «imprescindible». En el Antiguo Egipto, la palabra que se utilizaba para designar el pan significaba «vida», y la fuerza de ese significado permanece hoy en día de forma extraordinaria, según indica la escritora gastronómica inglesa Jane Grigson, gran conocedora del mundo académico, quien observó que todos sus amigos arqueólogos concedían un lugar de honor en sus mesas a unas pequeñas tortas de pan típicas de Oriente Próximo, talismanes comestibles que les mantenían en contacto físico, día a día, con los primeros tiempos de la civilización. A lo largo de los siglos, la afinidad del pan con lo sagrado se intensificó aún más: el pan y el vino eucarísticos en las ceremonias religiosas de confesiones cristianas; la *matzá* de la Pascua judía, pan ácimo plano para conmemorar el éxodo judío; el «pan blanco de Dios» de los puritanos, que simboliza la pureza de su Dios. Como inciso, en tiempos feudales, los títulos «señor» y «dama» significaban ‘proveedor’ y ‘distribuidora de pan’, respectivamente.

Visto desde estas perspectivas, el título del indispensable nuevo libro de Rose Levy Beranbaum, *La biblia del pan*, no es ninguna exageración. Si se

produjera un colapso de la civilización, se podría recurrir a esta obra como herramienta adecuada para ayudar a restablecerla.

Cuando Rose decide ahondar en una materia, como podrían jurar sus devotos lectores sin asomo de duda sobre una pila de ejemplares de su anterior obra, *La biblia de los pasteles*, lo hace como si fuera una oceanógrafa que desciende en un batiscafo para sondear las profundidades más oscuras. Mi experiencia personal lo confirma. Tras acordar con Rose un encargo que consistía en escribir para la revista *Food Arts* un estudio exhaustivo, de interés para los chefs profesionales, sobre el tema de las distintas variedades de azúcar —más numerosas, según ella me comentó, de lo que pudiéramos imaginar— se volvió a poner en contacto conmigo, al cabo de varios meses, para presentarme un texto resultado de una investigación tan completa que al año siguiente ganó dos codiciados premios de periodismo culinario, uno estadounidense y otro global.

Como necesidad humana básica, el pan se sitúa en tercer puesto, después del aire y el agua. En la década de los setenta del pasado siglo, en Nueva York, durante una cena, un diplomático francés me describió en una ocasión sus experiencias en un campo alemán de prisioneros durante la Segunda Guerra Mundial. La escasez de alimentos era considerable y, para no perder los ánimos, él y sus compañeros oficiales, franceses hasta la médula, se entretenían unos a otros explicando con todo lujo de detalles los suntuosos platos de cocina que solían disfrutar en su país antes de que estallara la contienda. A medida que transcurría el tiempo, el hambre acuciante les inducía a rememorar comidas cada vez más simples, las entrañables chucherías de cuando eran niños... hasta que, cuando ya estaban famélicos, para evitar la desesperación, sus conversaciones sobre comida quedaban reducidas a los sutiles matices del pan y lo sublime de su aroma, corteza, miga, sabor, o incluso del chasquido de su corteza.

Si Rose hubiera nacido ya en aquella época, con su ilimitado suministro de historias sobre el pan, podría haberse convertido en la Sherezade de aquellos prisioneros franceses y haberles contado relatos sobre el pan noche tras noche. «Los panaderos dicen que la canción del pan —escribe Rose— es el crepitar de la corteza mientras se enfría», un comentario genial que me instó a propiciar un encuentro con el chef Alain Sailhac, decano del Instituto Culinario Francés. Cerca de un aula donde se impartía una clase sobre la elaboración del pan, se aproximó a un carro con estantes llenos de pan, cogió una *baguette* caliente y sonrió deleitado —como si estuviera comprobando la calidad de un puro habano elefantino— al presionar la barra con delicadeza sobre su oreja. Luego me dio la barra y exclamó: «¡Escucha, escucha!».

El pan, esa milagrosa metamorfosis de la harina, el agua y la levadura, se convierte en algo vivo poco después de la introducción de esta última, cuya acción metabólica es la fermentación. La masa de pan, cuando está fermentando, es como un ser cálido y agradable si se escucha a Rose, quien —tras un par de décadas sacando panes del horno— todavía se plantea la siguiente pregunta: «¿Será posible que ahora solo me sienta completamente feliz cuando tengo pan, en cualquier forma o estado, cerca de mí?».

El objetivo en la elaboración del pan —asegura— «es conseguir un buen volumen y una hermosa corteza». Rose, una profesora nata con una doble inclinación, científica y artística, está decidida a guiarle para que consiga ese final glorioso y triunfal. Para evitar que el lector tome riesgos innecesarios, la autora ha esculpido en piedra lo que describe como «Los diez pasos básicos para elaborar pan», un conjunto de procedimientos que consisten, aparte de amasar, en las siguientes técnicas: formar y hornear, manejar prefermentos, dividir y preformar, cortar, glasear, enfriar, rebanar y almacenar.

Y esto es solo a modo de introducción. Una cita que al parecer pronuncio con tanta reiteración como si de un mantra se tratara es la siguiente afirmación de Escoffier: «El arte de la cocina es la expresión constante del presente». Pueden estar seguros de que Rose entiende esto a la perfección, tal y como demuestra de forma ininterrumpida con constantes respuestas, perfectas, a los anhelos por parte de las jóvenes generaciones de hoy en día de adquirir conocimientos técnicos. A lo largo de *La biblia del pan*, detalla los procedimientos de las recetas con pasajes expositivos bajo el título «Nota». Un ejemplo: «Dejar que la masa semilíquida repose permite a la harina absorber el líquido de un modo uniforme», como en el caso de sus *Popovers* de Yorkshire, que confiesa haber perfeccionado a lo largo de quince años. Rose proporciona explicaciones más detalladas bajo el título «Consejos para tener éxito», es decir, indicaciones útiles como esta, que cito a continuación, para producir pan suave y dorado de patata: «Si no utiliza la leche en polvo, puede sustituir el agua con 1/2 taza más 1 cucharada de leche —preferiblemente desnatada— que previamente habrá calentado (hasta justo antes del punto de ebullición) y que luego habrá dejado entibiar».

A lo largo del libro deja caer consejos aleatorios con la misma extravagancia que caracterizaba a Johnny Appleseed. «Si, por ejemplo, usted no dispone de una manga pastelera para la masa de los *muffins*, use una bolsa para congelados, vierta la masa en su interior, cierre la cremallera y corte una de las dos puntas inferiores de la bolsa». Como a Rose le encanta correr, se

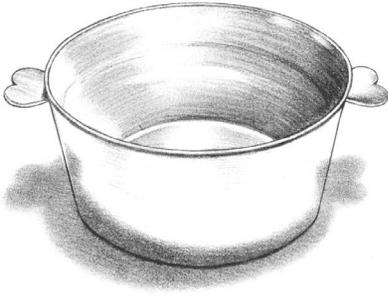
sentirá feliz de acompañarle en los pasos para curar olivas en casa para hacer pan de aceitunas, en caso de que desee alcanzar metas lejanas.

Otra gran ayuda que encontrará a lo largo de esta obra es que la autora no muestra timidez a la hora de recomendar marcas específicas —a menudo con información sobre las fuentes donde puede encontrarlas— que han pasado su riguroso examen de prueba, ya sea el caso de una batidora amasadora eléctrica, un molino de harina casero, un molde para hacer pan, arándanos de Maine congelados, o los extractos con sabores más frescos.

Las fuentes que ofrece para encontrar ingredientes por todo el planeta de algunas de sus recetas evidencian aún más su sintonía con la afirmación de Escoffier. Los panaderos de hoy en día, aunque sientan un apego de por vida a los tesoros reconfortantes y conmovedores que guardan en los archivos de recetas de sus abuelas, muestran al mismo tiempo un apetito insaciable y un sofisticado conocimiento de lo mejor que se ofrece en el mundo entero. Rose, viajera empedernida que hace de cada viaje una expedición de degustación al monte McKinley (la hemos visto en acción, con una sonrisa amable esbozada en el rostro), ha recopilado en esta obra sin precedentes recetas que ha inventado ella misma y otras que ha reunido a partir de los conocimientos de los panaderos con más talento, dedicación y habilidad de todos los tiempos. Estas recetas incluyen desde panes de solera tradicionales hasta postres de nueva creación con el pan como materia prima.

Al mirar en retrospectiva los años que le ha llevado realizar esta obra, la autora llega a la conclusión de que ha sido una experiencia enriquecedora que también le ha aportado humildad y ha «abierto el camino a toda una vida de continuos descubrimientos», un camino que los lectores, cogidos de su mano, también pueden seguir hasta el final de sus días, ennoblecidos por el arte de la elaboración del pan.

## Introducción



ESTA ES MI BIOGRAFÍA COMO PANADERA. ES UNA HISTORIA PERSONAL SOBRE la influencia que el pan ha tenido en mi vida desde el primer recuerdo que tengo de su aparición en mi existencia —los *bagels* que mi madre me daba como mordedor— hasta mi más reciente logro —un pan fermentado por completo con mi propia masa madre—. Algunas de las recetas que aparecen en esta obra han surgido de mi propia imaginación; otras han sido inspiradas por panes que he probado en mis viajes al extranjero; y otras son tesoros que otros panaderos han compartido y de las que he acabado por apropiarme, como todos los panaderos suelen hacer. La experiencia de escribir este libro e investigar todos los aspectos de la elaboración del pan ha constituido uno de los procesos de aprendizaje más difíciles y gratificantes de mi vida. También me ha aportado humildad y ha abierto el camino a toda una vida de continuos descubrimientos.

De vez en cuando la gente comenta que hacer pan, sobre todo amasarlo, debe ser una excelente forma de canalizar la agresividad. La ironía es que, cuando empiezo a hacer un pan, enseguida me pongo contenta y cualquier agresividad que pueda haber en mí se evapora de inmediato. No necesito aporrear la masa de pan con los puños para llegar a este maravilloso estado. De hecho, si no estoy involucrada en la elaboración de algún pan, siento como que me falta algo. ¿Será posible que ahora solo me sienta completamente feliz cuando tengo pan, en cualquier forma o estado, cerca de mí?

La elaboración del pan me aporta una satisfacción que no es equiparable a ninguna de las demás actividades que desarrollo en la cocina. Tal vez el aspecto más atractivo radica en que la levadura es un organismo vivo que está en estado latente y al que se puede despertar y alimentar de forma que crezca y se expanda hasta proporcionar textura y sabor al pan.

Encuentro fascinante que la mezcla de harina, agua, levadura y sal en las proporciones adecuadas acabe por transformarse en una perfecta hogaza de pan.

Casualmente, hace unos ocho años, justo cuando comencé a trabajar en este libro sobre la elaboración del pan, empecé a interesarme en serio por el vino. Sucedió en los viñedos Huia, en el sur de Nueva Zelanda, cuando el vinicultor me explicaba por qué tenía que enfriar el vino que se estaba fermentando para evitar sabores no deseados. En ese momento fui consciente de la increíble similitud entre los procesos de elaboración del pan y del vino. Ambos dependen de la fermentación de la levadura, el transcurso del tiempo y el control de la temperatura para producir fantásticos sabores en el producto final. La levadura salvaje necesaria para la fermentación del vino se encuentra en la piel de la uva; en el caso del pan, está en el trigo. Pero los dos procesos por lo general suelen requerir que se añada una levadura comercial o un cultivo de masa madre.

El azúcar de la uva alimenta a la levadura que produce alcohol y dióxido de carbono, los dos productos finales de la fermentación, del mismo modo que el azúcar que contiene la harina alimenta a la levadura y conduce al mismo fin. Al igual que una variedad de uva concreta o una mezcla específica de distintas uvas produce un tipo de vino determinado, distintas variedades de harina dan lugar a diferentes tipos de pan. Sin duda, no es una mera coincidencia que la antigua tradición hebrea de bendecir la mesa antes de comer empiece con una plegaria para dar las gracias por el vino y el pan —las dos únicas partes de la comida a las que, por tanto, se rinde homenaje—. Aunque mis conocimientos de hebreo no me permitan mantener una conversación en este idioma, esas plegarias están muy arraigadas en mi alma, y considero que el pan y el vino son la base de mi existencia culinaria.

La primera vez que tuve la experiencia de comer pan casero fue cuando tenía diecisiete años, en mi primer curso como estudiante en la Universidad de Vermont. Un vecino pagó a mi novio con una hogaza por haber cortado el césped de su jardín. Casi no presté atención a la anécdota. Sin embargo, él estaba tan contento que hizo unos bocadillos de huevos fritos con aquel pan y fue lo que comimos en una excursión de caza —algo a lo que en principio me habría opuesto (tanto a los huevos fritos como a la caza) de no haber sido porque estaba enamorada, hacía mucho frío y tenía mucha hambre...—, y fue como una epifanía. Cuando tuve mis primeras vacaciones universitarias volví a Nueva York, pedí prestado a Rosalind Streeter —vecina y amiga de mi

madre— el libro *The Joy of Cooking*, e hice mi primer pan. Como homenaje a unas instrucciones perfectas me salió un pan perfecto.

Aunque en realidad le debo a mi padre, de oficio artesano, esa curiosidad inicial hacia el mundo del pan, ya que su sueño era hacer un horno de colmena para hacer pan de solera. Recuerdo la primera vez que me contó la idea y cuál fue mi reacción: «¿Cómo?». Ahora, muchos años más tarde, comparto sus sueños. Recuerdo que, de entre todas las historias que mi padre me contaba de pequeña, mi favorita era una sobre un viaje en canoa que hizo por el río Hudson (yo era una niña de ciudad, pero con la ventaja de tener un padre apasionado por la naturaleza). Poco antes del viaje empezó a hacer una masa madre siguiendo las instrucciones de un libro titulado *Camping and Woodcraft*, de Horace Kephart. El plan de mi padre consistía en hacer magdalenas con masa madre en un horno refractario que se calentaba con combustión de leña. En el momento del transporte, cuando hubo que cargar con la canoa en tierra firme, cerró muy bien la tapa de los tarros para evitar que se derramara la masa madre líquida que había en su interior. Por lo visto había creado una masa madre muy activa porque, durante uno de los viajes para transportar cosas hasta el lugar de acampada, oyó una explosión, amortiguada por las sábanas con las que había envuelto los tarros. Enseguida se dio cuenta de que había sido la masa madre. Tuvo que lavar las sábanas —claro está— y, tras ese incidente, decidió poner fin a sus efímeros experimentos con la masa madre. Pero estaba cautivado por el fenómeno de la fermentación y me transmitió a mí esa fascinación. Fue una suerte que la masa madre hubiera explotado porque él recuerda que estaba tan viva que hasta tenía rayas de color. Cuando sucede algo así significa que hay bacterias no deseadas que están desarrollando su actividad y, por tanto, hay que tirar la masa madre. De haber usado esa masa para hacer las magdalenas se hubiera puesto enfermo o algo mucho peor. ¡A lo mejor yo ni siquiera hubiera nacido para poder escribir este libro!

De niña no tuve la experiencia de comer pan elaborado en casa, pero los tres olores que más me gustaban eran el de la madre selva, el café recién molido y, sobre todo, el olor a pan recién hecho que venía de Silvercup Factory, al cruzar el puente de Queensboro cada fin de semana. Para mí, ese olor era lo único bueno que tuvo dejar Far Rockaway, lugar donde nació, para regresar a la ciudad.

Cuando mi padre iba a visitar a su madre, que vivía en el Bronx, siempre hacía una parada en su panadería favorita y traía a casa una hogaza de pan de centeno judío recién hecha y otra de pan de maíz.

Aunque también me gustaba ir a la panadería Pechter con mi abuela materna y observar cómo el pan de centeno se transformaba en rebanadas en la entonces novedosa cortadora de pan eléctrica. Incluso me encantaban las pequeñas etiquetas de papel pegadas a los envoltorios de las hogazas recién cortadas. Siempre me aseguraba de guardar el cuscurro de pan —el *crychick*, como lo llamaba mi abuela (nunca he sabido si era una palabra hebrea o rusa, pero su sonido me parecía adorable y muy descriptivo)— para mi hermano pequeño.

El pan, de un modo u otro, forma parte de los recuerdos de infancia de todo el mundo y, desde hace mucho tiempo, ha formado parte de nuestra civilización. Se cree que el pan de trigo levado con levadura y la molienda de la harina de trigo se originaron en Egipto hace unos cinco mil años. En la actualidad, el pan es un producto básico en todas las culturas. La famosa cita de Brillat Savarin, «Muéstrame lo que comen y te diré quiénes son», encaja a la perfección cuando se aplica al pan. Por ejemplo, ¿es ligero y delicado? ¿suave y esponjoso? ¿denso y fuerte? ¿complejo y consistente? ¿Está cortado el pan en perfectas rebanadas o se ha partido con la mano? ¿Se disfruta por su valor intrínseco o se utiliza solo como vehículo para sostener el aderezo? Los suizos consideraban que el pan era un producto tan importante para la vida humana que, durante la Segunda Guerra Mundial, crearon un pan denominado «el pan de los cien años». Era un pan capaz de mantenerse en buen estado durante años, enterrado bajo tierra, por si algún soldado extraviado lo pudiera necesitar para sobrevivir. En las fuerzas armadas se repartían mapas para permitir a los soldados encontrar ese pan escondido. Se crearon unas furgonetas, que eran como panaderías autosuficientes, donde se elaboraba. Mi amigo Albert Uster, que hace unos años compró una de estas hogazas al gobierno suizo para su negocio en Gaithersburg, Maryland, fue quien me lo contó.

Aunque es verdad que el pan nos vincula a nuestro pasado, lo cierto es que también nos conecta con la realidad del presente. En la era actual, cuando muchos niños creen que la leche viene del supermercado y ni siquiera saben qué aspecto tiene una patata, la elaboración del pan les pone en contacto con la fuente más esencial a la hora de satisfacer la necesidad básica de la ingesta de alimentos. Es más, la elaboración del pan alimenta el cuerpo y el espíritu.

¡Resulta sorprendente constatar cuánta gente prefiere el pan a los pasteles! (Aunque en mi casa también esperan recibir pasteles y eso siempre será así.) Hace ya varios años que, durante la cena, sirvo los panes que elaboro en casa como aperitivo, y nunca he utilizado ese pan como vehículo

para sostener ningún otro alimento. Por el contrario, el consumo del pan es un acontecimiento en sí mismo. Como mucho se acompaña de un poco de mantequilla, o se moja en aceite de oliva y luego en especias tostadas con la intención de acentuar el sabor.

Otro de los innumerables encantos del pan es que no requiere decoración ni elementos externos. Su belleza radica en la forma y el color que adquiere. No soy muy partidaria de lo que yo considero como «panes torturados». Es divertido ver panes de formas muy elaboradas en el escaparate de una panadería o incluso usar uno de estos panes como cesta del pan pero, el pan para comer, cuanto menos se manipule, mejor textura tendrá.

Todos los panaderos que conozco estarían encantados de que todo el mundo se pusiera a hacer pan casero. Esto se debe al deseo de compartir el placer de hacer pan. Mi consejo es el siguiente: empiece una tradición basada en la elaboración del pan. Busque una receta de pan que le guste y experimente con distintas harinas, proporciones, o varíe el tipo de semillas que añada a la masa. Reescriba la receta para la masa con el resultado que más le haya gustado de todos los ensayos previos. Una vez dé con una receta y técnica que le satisfaga, descarte las variaciones que no le han convencido. Comparta el pan con amigos o familiares, y pronto la gente le asociará con ese pan en concreto, delicioso y particular, que usted les está ofreciendo. Y será ¡su propio pan, un pan personal! Yo solo intento ser la masa de arranque (o prefermento) de sus aventuras como panadero. Le animo a que se inicie en la elaboración del pan y lo sienta como algo suyo. Le cambiará la vida.

Recuerdo una cita de Carmen Jackson Crofton —publicada en la sección de gastronomía del *Washington Post*, en un ejemplar del año 1999— que me conmovió; hacía referencia a unos panecillos festivos (*holiday rolls*) que su madre elaboraba en ocasiones especiales, y rezaba lo siguiente: «No estoy segura de que mi madre sea consciente de lo que su cocina significa para mí. Representa todo lo que es cálido, bueno y acogedor».

Una de las cosas que me ha hecho sentir más feliz y agradecida durante el proceso de creación de este libro ha sido el descubrir que había entrado en una comunidad de panaderos increíblemente cálida, acogedora y generosa. Nunca había conocido a gente que estuviera tan dispuesta a compartir, enseñar, colaborar y hacer el bien sin mirar a quién. Puedo decir que no existe prácticamente ningún panadero que no me haya despertado una gran simpatía desde el primer encuentro. Estoy muy agradecida a los muchos y maravillosos panaderos que me han dado la bienvenida a su mundo, ansiosos por compartir sus propios puntos de vista y conocimientos adquiridos a lo largo de muchos

años de experiencia en la producción de pan a gran escala, pero también ilusionados por incorporar nuevas ideas. Amy Quazza, chef y profesora de panadería en el Instituto Culinario Francés, fue una de las primeras personas que conocí, y durante años insistió en que acudiera a sus clases. Por suerte, acepté esa invitación antes de acabar este libro, porque me abrió los ojos a la diferencia entre la elaboración casera y comercial del pan, y en tan solo una semana me convirtió en una experta creadora de pan.

Antes de escribir este libro me consideraba a mí misma como una «persona apasionada por la repostería». Sin embargo, pasé un «período de prácticas» en la cocina del restaurante Daniel y uno de los pasteleros me hizo la siguiente observación: «La diferencia entre un jefe de pastelería y un jefe de panadería es que el proceso de elaboración del pan requiere una devoción y pasión absolutas». Fui consciente de que había cruzado la línea divisoria. Me di cuenta, tras considerar todos los momentos felices de mi existencia en este planeta, de que cuando más contenta estoy es cuando hago pan. Pero aún estaba indecisa; no sabía si debía continuar escribiendo este libro. Comenté a Mark Fiorentino, jefe de panadería del restaurante Daniel, que estaba pensando en no seguir adelante con el libro porque, a diferencia de lo que me ocurría con los pasteles y las pastas, cuyos productos finales había logrado controlar de forma satisfactoria, con el pan nunca lograba exactamente el mismo resultado dos veces seguidas. Este magistral pero modesto artesano me miró, sonrió y me dijo: «Yo tampoco; la mitad de las veces ni siquiera sé lo que estoy haciendo». Gracias a sus ánimos decidí proseguir. En efecto, la elaboración del pan requiere grandes dosis de alquimia, instinto y arte. Y, aunque he logrado conseguir que mis panes por lo menos pesen lo mismo cada vez que los hago, también he llegado a la conclusión de que en realidad resulta incluso gracioso que, a pesar de seguir al dedillo las instrucciones más detalladas y precisas, dos panes nunca serán exactamente iguales. El pan que haga usted no será igual al cien por cien al que haga yo, pero será maravilloso. En este mundo cada vez más homogéneo, el pan sigue siendo una excelente forma de expresar la individualidad.

Cuando empecé a escribir este libro en realidad tenía muy pocos conocimientos teóricos sobre elaboración del pan, y me doy cuenta de ello ahora. Había estudiado sobre ello en la universidad, pero solo de forma superficial; también llevaba ya varios años haciendo pan casero, aunque sin comprender de verdad el proceso. Sin embargo, en parte, eso fue una ventaja, porque me sentí libre para crear sin verme limitada por prejuicios sobre lo que podía funcionar o no. Pronto me di cuenta de que había varias teorías

diametralmente opuestas sobre todos los aspectos relacionados con la elaboración del pan, y de que yo podía establecer mi propia teoría basándome en la experiencia y las valoraciones personales.

Lo cierto es que nunca pensé que pudiera hacer un pan casero tan bueno como el de las panaderías pero, para mi gran regocijo, me equivoqué por completo. Ahora estoy convencida de que el mejor pan es el que uno mismo elabora con sus propias manos, en el horno de su casa y en función de sus gustos personales.

En cierto modo, me da pena que el misterio haya desaparecido, aunque, por otro lado, siempre estará ahí, en continua evolución; y la fascinación que me produce el pan nunca desaparecerá. Además hay muchas variables distintas que intervienen en el proceso. El pan es como la vida: nunca se puede controlar por completo. Ahora que lo pienso, el pan ES vida.

Rose Levy Beranbaum  
Nueva York



## Agradecimientos

A medida que me hago mayor, cada vez valoro más la creciente red de amigos y colegas que forman parte de mi vida y mi trabajo. Afortunadamente, el núcleo ha permanecido constante: mi marido desde hace veintiocho años, Elliott R. Beranbaum, que jamás se ha quejado de que convirtiera nuestro apartamento en un centro de producción panadera, y mis compañeros del alma y fieles amigos Jeanne Bauer y David Shamah, que han participado con gran generosidad en la creación de este libro.

El mayor compromiso, energía y pasión incondicionales, equiparables a los míos propios, para que este libro se convirtiera en una realidad han venido de mi querida y perspicaz editora y amiga, Maria D. Guarnaschelli. Este es el séptimo libro que hemos hecho juntas y nuestra tercera «Biblia», y la magia es mejor que nunca.

También quiero agradecer las importantes contribuciones de mis amigos y empresarios Monica Netupsky y Norman Perry; a mi querida amiga Elizabeth Karmel, que me los presentó; a Erik Johnson de Norton, por su maravilloso criterio y habilidades organizativas; a Judith Sutton, la correctora de estilo de mis sueños; a Alexandra Nickerson, por un índice excelente; y a todo el departamento de producción y ventas de W. W. Norton: Andrew Marasia; Nancy Palmquist; Susan M. Sanfrey; Debra Morton Hoyt; William Rusin y su equipo por todo el país; Drake McFeely, presidente; Jeannie Luciano, directora editorial; y Starling Lawrence, jefe editorial. Nunca me he sentido tan acogida, apoyada y cómoda como en esta editorial.

También deseo dar las gracias a Alan Witschonke por sus extraordinarios dibujos; a Gentr & Hyers por sus increíbles fotografías; a Michael Pederson y Amy Quazza por preparar el pan para que pudiera ser fotografiado en la

semana más fría del invierno de 2003 y lograrlo con éxito; a Alex Gant por su hospitalidad como gerente del estudio, sin olvidar sus increíbles capuchinos; a Helen Raffels por su amistad y arte.

Gracias a Pat Adrian, por mantener mis libros al frente en «The Good Cook»; a Diane Gregory por su apoyo sin fisuras y su genialidad espiritual; a Yoko Nakajima por probar las recetas; a Kenny Sossa y Eddy Pérez por estar siempre dispuestos a probar y evaluar.

Un agradecimiento especial para los muchos panaderos que me acogieron en el redil de forma entusiasta: Vicky J. Caparulo, Maggie Glezer, Lauren Groveman, David Norman, Mark Fiorentino, amigos de King Arthur Flour Company (Brinna Sands, Shannon Zappala, Joe Caron, Tod Bramble, Jeffrey Hamelman, Robin Sargeant, Sue Gray, Sue Baker, Sue Miller), Dan Lieder, Cat (Catherine) Liviakis, Amy Quazza, Peter Reinhart, Didier Rosada, Amy Scherber, Vinnie Scotto, Kathleen Weber, Hans Welker, Chef Director del Programa de Panadería del Instituto Culinario Francés, y amigos de la panadería Tom Cat Bakery (Noel Comess, James Rath, Matthew Reich).

Mi más sincera gratitud, por los conocimientos técnicos que han aportado y por su generosidad, a Tim Huff, de General Mills; a Bill Weekley, de SAF Yeast; al escritor científico y gastronómico Bob Wolke, que revisó las extensas partes técnicas de este libro. Asimismo, deseo dar las gracias a los molineros Paul Drumm, del molino Kenyon Grist Mill, en Rhode Island y a Joe Lindley, de los molinos Lindley Mills, en Carolina del Norte, por contribuir con su excepcional experiencia; a mi amigo Jens Schmidt, por compartir sus profundos conocimientos sobre producción y fermentación vinícola; y a Ruth Dundas Schmidt, por sus excelentes y detallados informes sobre maquinaria para panadería.

También quiero expresar un profundo agradecimiento a Daniel Boulud, por haberme brindado la valiosa oportunidad de realizar un «período de prácticas de formación» en la cocina especializada en panadería de su restaurante Daniel.

Expreso mi más sincera gratitud a mis amigos de la revista *Food Arts*: Michael Batterberry, editor, por su inestimable prefacio; Jim Poris, jefe de editores, por proporcionarme de forma muy generosa información relativa a investigaciones sobre la harina; Gary Tucker, jefe de editores, por su apoyo, lealtad y verdadera amistad, y por haberme expuesto, de forma asidua, a emisiones culinarias. Y a mi amiga Barbara Kuck, del Museo y los Archivos Culinarios de la Universidad Johnson and Wales, por proporcionar un hogar a mis archivos y a mis series de televisión *Baking Magic with Rose* sobre

elaboración del pan emitidas en la PBS; y a mi amiga Madeleine Morris por su gran corazón y por habernos mantenido tan bien alimentados a mí y a todo el equipo de producción; así como a Susan y Bob Jassie, de Alyson's Orchard en Walpole, New Hampshire, por proporcionarnos una maravillosa localización.

Mi eterna gratitud a mis queridos amigos y productores Margie Poore, Alec Fatalevich, y en especial a su hija Jennifer Fatalevich, por creer en mí y proporcionarme un programa de televisión donde poder comunicar. También siento una enorme gratitud hacia mi amigo Brian Maynard, de KitchenAid, por seguir mejorando una mezcladora ya de por sí magnífica.

Un agradecimiento especial para mis queridos amigos y colegas Reiko Akehi, Neil Bernstein, Diane Boate, Lois Daish, Angelica Pulvirenti y Suvir Saran por sus contribuciones; a Dorothy Cann Hamilton, del Instituto Culinario Francés; para Syndi Seid, de Advanced Etiquette; y para Charlie Trotter, por celebrar la publicación de mis libros con fantásticas fiestas; también para John Guarnaschelli, por su interés y sabiduría; y para Jerry Ruotolo por su bonita foto de la autora y por presentarme a su hijo Rob Ruotolo, que se ha convertido en mi gurú de la informática y ha mantenido mis ordenadores en excelente forma para poder completar este libro. Expreso mi más sincera gratitud a Bruce Frank, por crear un fantástico programa informático que asegura la exactitud de los muchos números que aparecen en las tablas de estas recetas.

También dedico un agradecimiento especial a Kenny Amador, por haberme prestado apoyo técnico con la Wolf Range, corazón de mi existencia como panadera.



# LA BIBLIA DEL PAN



**1.**

## **Los diez pasos básicos para elaborar pan**

