



Del fundador de Tartine
Chad Robertson
y Jennifer Latham

el libro del pan

Reflexiones e innovaciones sobre el futuro
de los cereales, la harina y la fermentación

colandcol

el libro del pan





Del fundador de Tartine
Chad Robertson
y Jennifer Latham

el libro del pan

Reflexiones e innovaciones sobre el futuro
de los cereales, la harina y la fermentación

Traducción de
Rosa Llopis Lanuza

coláncol





Índice

Introducción

Glosario

Utensilios recomendados

Sobre los cereales y las harinas

Introducción a la masa madre

Introducción a las fórmulas

Pan rústico

Técnica para hacer pan rústico

Pan con tomate

Guiso de garbanzos

Sopa de pan

Ribollita

Sopa de chalota caramelizada con alioli de ajo negro y tostada al pesto de ortiga

Baguettes

Técnica para hacer baguettes rústicas

Berberechos al vapor

Tosta con anchoas

Pan mediterráneo

Técnica para hacer pan mediterráneo

Fougasse con aceitunas

Coca salada

Panecillos ingleses

Pan pizza

Sándwich de pan mediterráneo con salsa

Sándwich de tempeh de lentejas y cebada púrpura germinadas

Pan tierno

Técnica para hacer pan tierno

BLT

Tostas de ensalada de huevo con estragón y acedera

Más tostas con pan tierno

Pan plano

Técnica para hacer pan plano de escanda

Pitas de escanda

Shakshuka verde

Paletilla de cordero cocinada a fuego lento con cebolla roja encurtida, ensalada de aguacate, pepino y yogur, y salsa zhug
Regañás de pita de escanda con algas

Molletes y pan de hamburguesa

Técnica para hacer molletes de batata

Mollete de tofu marinado con ensalada de colinabo y zanahoria, y cremoso de aguacate

Mollete de tortilla melosa de queso

Mollete de pescado rebozado

Pan brioche para la cena

Técnica para hacer pan brioche la Misión

Bocadillitos de jamón picado con mantequilla de miel y mostaza, y berza

Pan brioche la Misión con mantequilla fermentada, salmón curado y caviar

Sopa de pollo y setas con pan

Pan de centeno

Técnica para hacer pan de centeno escaldado con especias

Pan de centeno marmoleado

Sándwiches de queso fundido con pan de centeno y pepinillos

Sándwiches de tapa de asado con chucrut y aliño ruso

Pan vegano

Técnica para hacer pan vegano de cebada germinada y semillas

Tostadas de pan vegano con yogur de leche de coco y mermelada de ciruela

Tostadas de pan vegano con erizo de mar y lardo

Galletas saladas de cebada germinada y semillas

Pan sin gluten

Técnica para hacer pan multicereales con semillas y sin gluten

Relleno de pan multicereales con semillas y sin gluten

Tostadas de aguacate en pan multicereales con semillas y sin gluten

Torrija de pan multicereales con semillas y sin gluten

Pan crujiente

Técnica para hacer pan crujiente de centeno

Ideas para servir tus panes crujientes

Tortillas

Técnica para hacer tortillas de trigo sonora

Tortillas prensadas con aromáticos

Quesadillas de flor de calabaza

Alubias guisadas con tortillas de trigo sonora

Revuelto cremoso con pimiento dulce y tortillas de trigo sonora

Masa para pizza

Técnica para hacer masa para pizza

Pizza de limón

Pizza de limón con tomate

Pizza picantona de cangrejo

Pizza de pepperoni

Pizza de patata y lardo

Pizza de ajos tiernos y ortigas

Pasta de masa fermentada

Técnica para hacer pappardelle integrales de trigo moruno

Técnica para hacer bucatini de trigo sarraceno

Técnica para hacer cavatelli y orecchiette de centeno

Pappardelle integrales de trigo moruno con setas silvestres y hojas de diente de león

Bucatini de trigo sarraceno con alubias palmeñas jaspeadas, ortigas, queso de cabra y pan rallado con aromáticos

Orecchiette de centeno con grelos en flor, limón en conserva y verduras de la huerta

Agradecimientos

Índice alfabético





Introducción

Lo más gratificante de hacer pan es que se trata de un proceso de aprendizaje constante. Cada día aprendes algo nuevo. Existen una serie de factores, como la temperatura, la humedad ambiente, el tipo de cereal y la edad de la harina, que afectan a cómo acabará por desarrollarse la masa. Para conseguir que las hogazas le salgan siempre igual, el panadero debe hacer cientos de microajustes a diario. Aunque el resto de su vida se dedique a hacer únicamente pan rústico, el proceso de aprendizaje, adaptación y análisis sobre esa única masa nunca acabará de perfeccionarse. La elaboración de panes fermentados de manera natural implica el uso de un medio vivo que crece y cambia a diario. Si a esto le añadimos los diferentes estilos de pan que existen —baguettes, de molde y planos, por mencionar algunos— así como los diferentes tipos de cereal, de molienda, de tiempos de fermentación y de ingredientes extra, las posibilidades son infinitas.

Siempre me ha gustado aprender e innovar. No soy de tomarme unas vacaciones y desconectar, y eso ha marcado la manera en la que funciona Tartine. Por norma general, se espera que los productos que se venden en una panadería sean

uniformes y predecibles. La gente quiere tomarse una buena taza de café acompañada de una pieza de bollería y una rebanada de pan recién horneado esa misma mañana —su aprovisionamiento diario— y nosotros hacemos lo imposible por ofrecer siempre la misma calidad. No obstante, el hecho de gestionar el obrador como chef, y no con el enfoque tradicional de un panadero, nos llevó a replantearnos lo que debería ser una panadería de barrio que abre todo el día. Siempre pregunto a nuestros panaderos, chefs e incluso a mí mismo cómo podemos mejorar. Nada de lo que hacemos se lleva a cabo sin un examen previo. Siempre nos ha beneficiado pararnos a analizar esos principios con los que trabajamos como equipo y decidir si deberíamos mantenerlos, adaptarlos o descartarlos. Así es cómo surgió el pan de Tartine. Empezamos analizando nuestro concepto de pan y luego trabajamos sobre esta idea de manera muy poco ortodoxa para la panadería actual a la vez que nos manteníamos fieles a los preceptos más tradicionales.

La principal novedad en la historia más reciente de Tartine ha sido cambiar nuestro procedimiento a la hora de seleccionar harinas y darles aún más importancia. Richard Bourdon, mi primer mentor, me inculcó la importancia de seleccionar cereales y harinas de la mejor calidad. En Tartine, siempre hemos usado cereales cultivados y molidos de manera sostenible. No obstante, hace unos años decidí profundizar más mi relación con los obtentores, los agricultores y los molineros. Llevaba veinte años obsesionado con la elaboración del pan y su proceso de fermentación cuando me di cuenta de que mis amigos cocineros se lo estaban pasando en grande experimentando más allá de los límites de la cocina tradicional. Había llegado la hora de poner en práctica aquella manera de trabajar.

Hace seis años, empecé a pasar algo de tiempo en el laboratorio de panadería Bread Lab de la Universidad del Estado

de Washington. Quería investigar los diferentes tipos de cereal y técnicas de molienda desde una perspectiva innovadora. Allí conocí a obtentores, a agricultores y a molineros con ganas de cambiar las cosas. Todos nos preguntábamos qué es lo que hace que un cereal o una harina puedan considerarse buenos. En Bread Lab estaban analizando varios cereales, tanto tradicionales como modernos, y los seleccionaban en base a su sabor y su valor nutricional, en lugar de centrarse en el rendimiento y su mecanización. A lo largo del tiempo, a medida que hemos virado hacia una producción de alimentos a gran escala y a bajo coste para alimentar a más personas, el sabor y los nutrientes han caído en picado. Han proliferado alimentos a base de cereales ultraprocesados, lo que se ha traducido en todo tipo de problemas relacionados con la salud y el bienestar. Era preciso cambiar esto y yo estaba deseando aportar mi granito de arena.



La mayoría de las harinas que se emplean hoy en día proceden de unas pocas variedades de trigo rojo duro de invierno que se seleccionaron por su rendimiento, tanto en el campo como en el molino. No obstante, son variedades muy diferentes a la mayoría de las que se empleaban en la agricultura antigua. Nuestros antepasados cultivaban los cereales que crecían de manera natural en los microclimas de las regiones donde vivían, molían y comían. A principios del siglo xx, en Estados Unidos había 2000 molinos de harina. Ahora apenas quedan unos 530. Hace varios cientos de años, la mayoría de los pueblos tenían un molino comunitario, normalmente de agua, donde las familias llevaban el cereal que cultivaban (trigo, maíz u otro) para que se lo molieran. Luego se llevaban la harina a casa y hacían el pan con ella. Normalmente se trataba de harina integral, raras veces la tamizaban. (La máquina tamizadora para obtener harinas blancas es fruto de la era moderna y desechar lo tamizado es todo un derroche). En muchos pueblos había un panadero que era el que se encargaba de cocer el pan una vez a la semana en un horno de leña comunitario. Cada comunidad tenía sus propias recetas —para hacer hogazas, panes planos o crujientes, e incluso galletas— y empleaban la harina que mejor se adaptara a estas, dependiendo de lo que el entorno podía ofrecer. En algunas partes de Europa, como en Escandinavia, producen panes crujientes que quedan especialmente buenos si se elaboran con centeno o trigo blando, ambos de bajo contenido en gluten; cereales que crecen allí de manera natural. No obstante, si nos vamos al norte de México, nos encontramos con las tiernas tortillas de harina en las que el trigo blando de Sonora se aprecia de maravilla. Estos conocimientos se fueron pasando de una generación de panaderos a la siguiente, compartiendo lo que les habían transmitido sus antecesores.

La Revolución Industrial cambió el pan por completo (así como la estructura de las ciudades). Comenzó a elaborarse como si fuera un Ford T: de la manera más estandarizada y mecanizada posible. Los cereales debían ser uniformes para que las cosechadoras pudieran trillarlos y molerlos en máquinas compuestas de tubos, rodillos, aspiradoras y ventiladores, como si fueran uno de los aparatos del Inspector Gadget. En estos sistemas, los cereales de sabor exquisito y bajo contenido en proteína no tenían cabida, ya que el objetivo era hacer panes que levaran rápidamente con levaduras comerciales; tampoco tenían cabida aquellos de gran rendimiento cuyos tallos presentaban tamaños desiguales, pues imposibilitaban la mecanización de la cosecha.

En la actualidad, la mayor parte del trigo que se cultiva en Estados Unidos (y también en Canadá, Rusia y Kazajistán) procede de unas pocas cepas de trigo rojo duro de invierno. Esto significa que los agricultores no pueden conservar sus semillas, sino que cada temporada de siembra deben comprarlas a grandes empresas propietarias de las patentes. En el pasado, los labradores seleccionaban las semillas de los cereales que les daban mejor resultado tanto a ellos como a los molineros y a los panaderos locales. Hoy deben sembrar las variedades que saben que darán el mayor rendimiento durante la cosecha.

Ahora existe una nueva generación de agricultores y molineros investigando los modelos que se usaban en las comunidades agrarias de antaño en busca de inspiración; de la misma manera en la que yo me documenté sobre las técnicas que se empleaban en el pasado para elaborar pan. También están apoyándose en la tecnología moderna para innovar de manera que puedan sacar más provecho de las prácticas ancestrales. Juntos trabajamos para crear nuevas metodologías

que puedan adaptarse a cada región y tengan un impacto reparador en los sistemas alimenticios del presente. El uso de técnicas antiguas combinadas con tecnología moderna para poder elaborar pan siguiendo los procesos artesanales se ha convertido en uno de los principios fundamentales de Tartine.

Mientras los agricultores y los molineros rescatan el conocimiento histórico sobre el cultivo de la tierra y los cereales ancestrales, nosotros, los panaderos, tomamos las harinas que elaboran para buscar la mejor manera de usarlas, pues no todos los cereales sirven para hacer pan rústico (de hecho, sirven muy pocos). Estamos trabajando para encontrar nuevas recetas en las que emplear esas harinas tan sabrosas y nutritivas, ya sea en hogazas, panes planos, pasta, tortillas, pizzas, bizcochos, galletas u otros productos de bollería.

La manera en la que hoy en día se cultivan los alimentos se ha convertido en el problema medioambiental más importante de nuestra generación. Lo que comemos, cómo lo producimos y cómo lo preparamos determinará el bienestar de nuestro futuro en el mundo. Es de vital importancia que hagamos de la agricultura y los sistemas de alimentación sostenibles no solo una realidad, sino también un atractivo económico. Es tan importante producir buenos alimentos con esas materias primas como hacerlos accesibles y asequibles para tantas personas como sea posible.



Tartine empezó como una pequeña panadería de barrio donde servíamos a nuestros vecinos aquello que mejor sabíamos hacer. Ahora estamos innovando a gran escala, centrándonos en trabajar más de cerca con los obtentores de cereales, los agricultores y los molineros, y acercándonos también a nuestros barrios, con la esperanza de ofrecer un producto cuyo sabor y contenido nutricional sea el mejor que se haya comido nunca, a la vez que dejamos una impronta positiva en nuestro sistema alimentario regional.

Después de casi veinte años en la misma esquina del distrito de la Misión de San Francisco, el capítulo más emocionante de Tartine no ha hecho más que empezar.

Glosario

Solo necesitas conocer unos veinte términos para poder seguir nuestras recetas sin problemas. Son palabras que usamos con frecuencia mientras estamos trabajando juntos en un pan o cuando nos reunimos para crear una receta nueva. Representan los fundamentos de nuestro enfoque a la hora de trabajar. Una vez los hayas interiorizado, entenderás mejor el lado científico y artesanal que conlleva hacer pan con levaduras naturales, harina, hidratación y fermentación.

Autólisis: Periodo de reposo entre la mezcla inicial de las harinas y la hidratación y el amasado para desarrollar la masa. La autólisis ayuda a que la harina absorba el agua, se relaje y comience a desarrollar el gluten con calma. Esto se traduce en un amasado más corto y más suave. En Tartine, dejamos que repose como mínimo 20 minutos, el tiempo suficiente para que comiencen a notarse los efectos beneficiosos de este proceso. La autólisis puede llevarse a cabo con o sin agente leudante (masa madre o levadura). Si decides añadir un prefermento, la fermentación empezará en el momento en el que incorpores uno de estos a la harina y el agua. Si optas por no usar ninguno, la fermentación empezará en cuanto lo añadas más adelante. La autólisis sin agente leudante puede alargarse mucho más (nosotros dejamos que la masa para los panes planos repose toda la noche), pero, para la mayor parte, los beneficios de hidratar y preparar las harinas se consiguen con un reposo de 20 a 40 minutos. La principal razón para alargarla es para que el resto de la producción fluya mejor (para darte tiempo a hacer otra cosa mientras la masa se está hidratando).

Bassinage: Este término francés se refiere al proceso por el que se añade hidratación después de haber incorporado el agua inicial (u otro líquido) a la masa. En Tartine, siempre comenzamos a desarrollar nuestras masas de alta hidratación con un poco menos del agua que finalmente acabaremos añadiendo. Esto permite que tenga más fuerza en el amasado inicial (cuanta más agua hay en la mezcla, más cuesta que se formen las cadenas de proteínas) y también nos da la posibilidad de ajustar el nivel de hidratación según lo vaya pidiendo la masa. Para las superhidratadas siempre lo agregamos justo al final. El bassinage también te permite ajustar la temperatura de la masa si fuera necesario. Si está un poco más fría de lo deseado, puedes agregar agua muy caliente para que suba un poco la temperatura. Si, por el contrario, está demasiado caliente, puedes usar agua fría (me he hecho famoso por añadir un chorrito de agua helada en días en los que hace muchísimo calor) para que baje unos grados. En el caso de los panes mediterráneos, que dejamos haciendo la autólisis durante toda la noche y la masa tiende a enfriarse, yo agrego una cantidad generosa de agua muy caliente junto al prefermento, el poolish o la levadura para que alcance una temperatura que facilite la actividad de las levaduras.

Corte: Se trata del corte que se aplica a la masa ya formada para ayudar a que la hogaza se expanda por completo en el horno. Si no la cortas, no se hinchará del todo y lo más probable es que se te abra por los lados. Este corte también determina el aspecto final del pan y los panaderos experimentados usan diferentes técnicas en las que cambian de ángulo, de cantidad y de forma para darle el acabado que desean. Cuando ya tengas práctica, serás capaz de entender cómo cada tipo de corte afecta a la manera en la que el pan se expande. Por ejemplo, los cortes de ángulo muy bajo (casi horizontal) producen unas «crestas» muy pronunciadas.

Desarrollar: Proceso por el que la masa adquiere fuerza y el gluten estructura gracias a la hidratación y al amasado durante la fermentación. Por lo general, queremos que la masa se desarrolle de manera que tenga tanto fuerza como extensibilidad, pero sin pasarnos, ya que en ese caso las cadenas internas de gluten se rompen. Para algunas masas, como las

que se obtienen con la técnica para hacer pan rústico y se fermentan durante la noche, no nos interesa desarrollarlas del todo cuando las mezclamos ya que durante la fermentación en bloque que se produce entre tanda y tanda de pliegues esta seguirá desarrollándose, así como durante el reposo nocturno, aunque en este caso será un proceso más lento. Michel Suas, mi buen amigo y mentor, siempre me dice en broma que en Tartine no mezclamos la masa, solo la templamos. Para aquellas que se hornean poco después de mezclar todos los ingredientes —al contrario que con el pan rústico, por ejemplo— y a las que añadimos levadura comercial, me gusta desarrollarlas más durante el mezclado.

Fermentación en bloque: Este es el reposo que se produce entre el final del amasado y la división de la masa en hogazas o porciones. Durante este tiempo, desarrolla la fuerza, el gas y la acidez necesarias para retener la forma.

Harina de extracción alta: Se trata de una harina a la que se le ha retirado parte del salvado durante la molienda, pero retiene la mayor parte del germen y de los aceites esenciales. Pasa por un tamizado suave, así que no es una harina integral, pero tampoco tan refinada como la panificable. Para saber más sobre los tipos de molienda, consulta el capítulo Sobre los cereales y las harinas, en la página 29. La harina refinada de color blanco puro contiene un 50 % del cereal entero, mientras que la integral de verdad contiene el 100 %. Una harina de extracción alta, como la que usamos para hacer pan y bollería en Tartine, contiene entre un 75 y un 90 % del grano.

Harina para espolvorear o enharinar una superficie: A lo largo del libro te indicaré a menudo que enharines la mesa de trabajo o las hogazas para darles forma. Puedes usar prácticamente cualquier harina de trigo de molienda fina, también una de extracción alta, panificable o para repostería, o alguna más fina todavía que tengas a mano. Normalmente no uso la integral porque los trozos de fibra, que suelen ser más grandes, pueden pegarse a la masa y dejar la superficie rugosa, aunque si solo vas a usar una pizca no pasa nada.

Hidratación: Este término se refiere a la cantidad de agua de una masa, que en la receta siempre se expresa como un porcentaje de la harina. No obstante, los panes que se elaboran con papilla (también conocida como *engrudo*) cuentan con una cantidad de hidratación adicional que, antes de mezclar la masa, se cocina con la harina o cereal hasta que el almidón se gelatiniza. Así que, desde un punto de vista técnico, las masas que se preparan de esta manera incluyen el porcentaje de hidratación principal en base a la harina y otra cantidad adicional que se pide de manera específica para elaborar la susodicha papilla. Esta última se agrega hacia el final del amasado, cuando la hidratación principal ya se ha incorporado y la masa está bien desarrollada. (Un colega dijo, de manera muy acertada, que los panes con papilla de Tartine son una manera de «trucar las matemáticas»).

Levado natural: Las masas o panes en los que solo se han empleado bacterias y levaduras naturales, sin añadir levadura comercial, se dice que se han levado de manera natural.

Levadura comercial: Se refiere a la cepa *Saccharomyces cerevisiae*. Es la que suele utilizarse en la fermentación de bebidas alcohólicas comerciales y en muchos sitios se conoce como *levadura de panadería* o *levadura de cerveza*. La puedes comprar en varios formatos: fresca, seca activa o seca instantánea.

Masa agria: Lo que en Estados Unidos se conoce como *sourdough*. Además de ser una masa madre, este concepto hace referencia a las masas en las que no se ha usado levadura comercial y tienen un sabor agrio más pronunciado. En Tartine, en lugar de usar este término, preferimos hablar de levado natural, ya que consideramos que describe mejor el sabor equilibrado —ácido, fresco, cremoso y floral, con claras reminiscencias del cereal— que buscamos. Ese equilibrio suele presentar un sabor mucho menos ácido que el de los clásicos panes de masa agria por la que San Francisco se ha hecho tan conocida.

Masa madre: Conocida como *levain* en francés y *leaven* en inglés, es un cultivo de harina, agua, levaduras y bacterias *Lactobacillus* que inoculan

la masa y le aportan agentes leudantes. En los Estados Unidos también se conoce como *sourdough starter* o *mother*, lo que podría traducirse como *prefermento para panes agrios* o *madre*. Para más información, consulta la Introducción a la masa madre, a partir de la página 46.

Masa madre de refuerzo: Se trata de un refresco extra en el que se toma una porción del pie de masa que lleva reposando toda la noche y se refresca por la mañana justo antes de mezclar todos los ingredientes. Esta madre se refresca con una gran cantidad de semilla (porción de pie) y luego, una vez activa, se usa para refrescar la masa madre final que se añadirá a la masa definitiva. Este refresco de refuerzo aporta una gran actividad microbiótica a la masa madre definitiva y confiere tanto a esta como a la masa final un aroma y sabor más frescos, cremosos y florales.

Pan de masa escaldada: Se trata de todo pan cuya masa tenga una parte de cereal escaldado o cocinado. El cereal puede estar entero o en copos, como los de avena o la sémola de cebada. La papilla también puede ser de harina cocinada, como la de trigo moruno, sarraceno o escanda. Al agregar el cereal cocinado estamos aportando estructura a la masa con su gelatina vegetal y también hidratación gracias al agua que se esconde dentro de dicha gelatina. Es una manera estupenda de incorporar cereales enteros e integrales a la masa, sobre todo si no tienen mucho o nada de gluten (como la cebada). Además, aporta ternura y longevidad al pan.

Papilla (también conocida como harina escaldada): Se refiere a la harina que se calienta con dos a cuatro veces su peso en agua con el fin de que las moléculas de almidón se rompan, liberen su goma vegetal y, finalmente, se gelifiquen. Al usar harina escaldada en un pan se consigue una textura más cremosa y este se mantiene fresco por más tiempo ya que se le ha añadido más hidratación con el almidón gelatinizado de las gomas vegetales. Es una manera de trucar los cálculos de la hidratación tradicional de las masas y conseguir una miga que retiene más humedad durante más tiempo que la de un pan de harina sin escaldar. Además, es una manera estupenda de trabajar con cereales que no tienen mucho

gluten. Para más información, consulta el apartado Cómo escaldar la harina, en la página 44.

Poolish: Mezcla de harina, agua y levadura que se deja fermentar y madurar antes de añadirla a la masa. El poolish aporta un sabor sutil, pero cargado de matices que recuerdan a la levadura, aumenta la extensibilidad y proporciona una masa de levado suave sin necesidad de añadir levadura comercial fresca.

Porcentaje panadero: En todas sus recetas, los panaderos miden los ingredientes en base al peso total de la harina. Esta representa siempre el 100 % y el resto se mide de manera proporcional. Por ejemplo, cuando decimos que una masa tiene un 85 % de hidratación, esto significa que el peso del agua es un 85 % del peso total de la harina. Puede que estos cálculos te parezcan algo confusos al principio, pero una vez te acostumbres a ellos serás capaz de entender mejor las recetas y de crear tus propias fórmulas para obtener resultados más predecibles. Para saber más sobre este tema, consulta el capítulo Introducción a las fórmulas, en la página 63.

Prefermento: Todo componente de la masa, como la masa madre, el poolish, la biga o la esponja, que se fermenta antes de mezclar la masa final.

Prueba de flotabilidad: La prueba de flotabilidad es una buena manera de saber si tu masa madre o final ya está lista para pasar a la siguiente fase, sobre todo cuando estás empezando. Viene muy bien para saber en qué punto se encuentra. Cuando acabas de mezclar la harina con el agua, la fermentación todavía no ha empezado y, por lo tanto, la masa no contiene gas y pesa más que el agua. En cambio, cuando comienza a fermentar, la actividad microbiana produce dióxido de carbono y burbujas que quedan atrapados en el interior de la masa, por lo que se vuelve más ligera en comparación con el agua. Es decir, en lugar de ser completamente sólida, ahora tiene bolsas de gas en su interior. Llegas a un punto en el que retiene tanto gas que se vuelve más ligera que el líquido. Ese es el momento exacto en el que has de usar tu pie para cultivar la

masa madre o en el que has de cortar y preformar tu masa final. Por supuesto, este truco no es infalible. Yo uso la prueba de flotabilidad como referencia, pero a veces me gusta usar la masa justo antes de que flote del todo, cuando circula por el agua, sobre todo si hace calor en casa y sé que se fermentará mucho antes. Si hace frío o sé que mi masa madre lleva varios días dando tumbos por la cocina, es posible que me espere 15 minutos más, o incluso 30, para cortarla después de que haya pasado la prueba de flotabilidad. Digamos que esta prueba no es definitiva, pero es una buena referencia. Con la práctica serás capaz de determinar si tu pie o tu masa están listos por otras señales como, por ejemplo, lo mucho que ha crecido, lo abombada que está o cómo se siente al estirla, y siempre podrás usar la prueba de flotabilidad como un elemento más para comprobar su estado.

Sal: Teniendo en cuenta que el pan rústico no es más que harina, agua y sal, queremos dar la misma importancia a todos los ingredientes. Las sales pueden variar muchísimo. Desde el simple cloruro de sodio (NaCl) de la sal de mesa a los más de cuarenta microminerales que contiene la sal rosa extraída de minas (al contrario de la que se evapora del agua salada). Nosotros normalmente usamos sales lo menos refinadas y lo más sabrosas posible. Si pruebas cloruro de sodio superrefinado y luego una sal rosa o marina de Bretaña (Francia) enseguida percibirás una gran diferencia en el sabor. Las refinadas saben un poco metálicas y planas, mientras que aquellas que contienen una mayor cantidad de minerales presentan un sabor más sutil y complejo. Esto se traslada al pan, sin lugar a dudas, por no hablar de las ventajas nutricionales que conlleva consumir una mayor variedad de microminerales. Puedes emplear cualquier tipo de sal en estas recetas, siempre y cuando respetes el peso que se indica. Las medidas de volumen no son fiables, ya que existe una gran diferencia entre una sal fina y una gruesa. En cambio, si las pesas, ambas aportarán prácticamente la misma salinidad (eso sí, no uses una sal de roca excesivamente gruesa, ya que no llegará a disolverse en la masa). En la mayoría de las recetas pido sal marina para diferenciarla de la sal de mesa, pero basta con que esté poco refinada. A mí me gustan las marinas de grano medio (la sal kósher tiene este tipo de granos) de la costa de Bretaña y del noroeste del Pacífico.

Utensilios recomendados

Para hacer pan se necesitan algunos utensilios especiales, pero seguramente ya tienes en casa la mayoría de ellos. Algunas de las recetas de este libro piden herramientas que se han diseñado para llevar a cabo tareas muy específicas, como las máquinas para estirar la masa de pasta fresca, pero he procurado reducirlas al mínimo. La mayoría pueden llevarse a cabo con los utensilios que usas a diario en la cocina.

Utensilios para hacer pan rústico (y otros panes de molde y caseros)

Balanza digital: Esta es una de las herramientas más fundamentales de la cocina. Pesar los ingredientes es mucho más rápido, preciso y limpio que usar tazas y cucharas medidoras. Todas las medidas de las recetas de este libro se dan en base al peso por esa razón. Las balanzas se pueden comprar en cualquier tienda de utensilios para cocina y, también, por internet. Las básicas son muy baratas y cumplen perfectamente para lo que la vas a usar en este libro, aunque también las hay un poco más caras que son de alta precisión y resistentes al agua.

Cesto de fermentación: Los que usamos en Tartine están hechos de mimbre entrelazado y están forrados con una tela de lino sin teñir cosida al cesto. El mimbre se entrelaza de manera que deja el espacio suficiente para que el lino pueda respirar mientras la masa fermenta. Los hay de muchos tipos y materiales. Puesto que la masa reposa en el cesto durante

toda la noche, la forma de este afecta a la forma final que tendrá la hogaza. Nosotros nunca colocamos la masa dentro de un cesto que no esté recubierto con lino, ya que suele estar muy húmeda y fermenta mucho tiempo ahí dentro, por lo que luego sería muy difícil sacarla sin que se pegue. Para cubrir tu cesto puedes usar cualquier paño limpio de tejido tupido y apretado; no tienes más que colocarlo dentro, procurando que cubra la base y las paredes, y luego has de enharinarlo bien. En Tartine usamos unos cestos largos con forma ovalada para las hogazas rústicas y los redondos para los panes de harina escaldada y multiharinas. Para casa, te recomiendo que compres dos cestos redondos de 22 centímetros de diámetro. Los puedes usar tanto para panes rústicos como caseros. Tener dos te permite preparar dos hogazas al mismo tiempo, que es lo que se obtiene en la mayoría de las recetas de panes caseros de este libro (una para ti y otra para el vecino). Las medidas del cesto son ideales para la olla de hierro fundido que recomiendo. Si no tienes cestos, puedes usar cuencos. Busca uno de 22 centímetros de diámetro y cúbrelo con un trapo limpio, como ya he indicado.

Cuchilla: Hoja afilada con mango que usan los panaderos para cortar la masa antes de cocerla. Cámbiala con frecuencia para cortar siempre con una hoja bien afilada. Las mejores son las más finas, ya que tienen menos fricción, lo que permite hacer un corte limpio y preciso. Nosotros usamos cuchillas de doble filo muy finas. Las puedes comprar en tiendas de utensilios para cocina y panadería. Si no tienes una, puedes usar unas tijeras o un cuchillo muy afilado, aunque en esos casos cuesta más conseguir el ángulo y la profundidad correctos para que se forme una buena «cresta».



Cuchillo de pan: Los de sierra o los de acero al carbono bien afilados son la mejor opción. Muchos panes de este libro tienen una miga muy húmeda, con un contraste de texturas muy grande entre esta y la corteza. Un mal cuchillo se cargará la miga y te fastidiará el pan en el peor momento.

Cuenco: Vas a necesitar un cuenco grande para mezclar, amasar y fermentar en bloque (antes de dividir la masa y darle forma). A mí me gusta usar uno grande de cristal grueso porque es más fácil amasar dentro y dar la vuelta a la masa. Este material es el más recomendable por dos razones: por un lado, retiene bien el calor, gracias a lo cual mantendrá la masa a una temperatura templada, sin grandes cambios, y, por el otro, te permite ver cómo se va desarrollando la estructura, lo cual es muy útil para saber qué tal va la fermentación. De hecho, puedes ver cómo se fermenta la masa observando a través del cristal las burbujas que se van formando. Los cuencos de cerámica y arcilla también son una buena opción, pues retienen bastante bien la temperatura. Si quieres usar uno de metal, recuerda que es un buen conductor del calor, por lo que