



IBÁN YARZA

PAN CASERO

RECETAS, TÉCNICAS Y TRUCOS PARA HACER
PAN EN CASA DE MANERA SENCILLA

LAROUSSE



28.^a EDICIÓN
ENRIQUECIDA
CON VÍDEOS

151.000
ejemplares

CON UN CAPÍTULO
DEDICADO A
**HISTORIAS DE
PANADEROS**

Sumario

DEDICATORIA

PRESENTACIÓN

VIDA DE UN PANADERO CASERO: NOCIONES BÁSICAS DE PAN

Por qué cualquiera puede hacer buen pan

Falsos mitos acerca del pan y su elaboración

Medidas y porcentajes

Medidas

El porcentaje del panadero

Harinas

Agua y sal

Agua

Sal

Levadura

Apuntes

Fermentación

Fermentación con levadura

Masa madre de levadura

Distintos fermentos

Masa madre natural

¿Cómo conseguir una masa madre natural?

¿Cómo conservar la masa madre?

¿Cómo se usa?

Otros ingredientes

Utensilios

Cosas que necesitas

Cosas que no necesitas

Preparación, mezclado y amasado

Preparación

Mezclado de los ingredientes

Amasado

¿Cuánto amasar?

Amasar mediante pliegues

Amasar una masa sólida

Amasar una masa líquida

Incorporar ingredientes sólidos

Formado

Boleado

Formado de un chusco o barrote

Fin de la fermentación y el horneado

¿Una o dos fermentaciones? ¿Cómo y por qué?

Tras la segunda fermentación, ¿cómo saber cuándo está listo el pan para introducirlo en el horno?

Horneado

Piedras de hornear y cazuelas

Corte

Proceso básico de elaboración del pan

RECETARIO DE PANES

RECETARIO: ENTENDER LA FERMENTACIÓN

Pan sencillo sin amasado

Pan con masa vieja en cazuela

Pan de masa madre

Chapata

Pan 100 % de centeno, «automático»

El pan de Dan

Pan de soda

Chapati

RECETARIO: TÉCNICAS

Barra

Pizza sin amasado

Pan de molde

Bollos chinos al vapor

Pan de centeno cocido al baño María

Broa de centeno y maíz

Bollitos de sémola y comino con *tang zhong*

Ensaimada

Bollos de cardamomo

Bollos holandeses de canela

RECETARIO: INGREDIENTES Y SABORES

Pan de trigo, centeno, pasas y nueces

Pan multicereales con semillas

Pan persa

Focaccia de patata con calabaza y chistorra

Pan integral caníbal de centeno y trigo

Pan con escaldado al estilo de la isla de Gotland

Pan de cebada dos veces

Pan de Kamut®

Langos, pan frito de patata

Pita

Trenza semiintegral de nueces, higos secos y miel

Roscón de Reyes

Makowiec, pan dulce polaco relleno de semillas de amapola

Semlor, bollos nórdicos de cuaresma

PANES, PANADEROS Y PANADERÍAS

La Curruca

Pan de trigo duro al estilo de La Curruca

Turris

Bollos de Viena

Pan da Moa

Pan Gran Reserva «Tradición e vangarda»

Panadería artesana Félix Arribas

Pan sobado

Triticum

Pau. Pan ecológico y solidario

Labeko Okindegia

Baguette Labeko

Ecotahona del Ambroz

Pan marmolado de castaña

L'Espiga d'Or

Pa de vinya

Ca Massita

Farinada de repassos

Artepan

Pan «casero»

Fornet de la Soca

Pan de trigo xeixa

Baluard

Chapata con centeno y aceite de oliva

ANEXO

Dr. Pan

Glosario

Dedicatoria

Para mis padres, Carmen y Goyo, mis superhéroes favoritos.

Presentación

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

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

El pan, como sustento, nos ha llenado la tripa durante milenios, permitiéndonos seguir adelante. En nuestra cultura, como en muchas otras, el pan tiene un trasfondo simbólico muy profundo; son incontables las referencias, connotaciones y significados del pan. Sin embargo, hoy en día el pan está relegado a un segundo lugar. Si uno mira las estadísticas de consumo de pan, enseguida descubre que apenas lo comemos, tal vez porque, por suerte, tenemos muchas otras cosas con las que alimentarnos. El pan, curiosamente, ha dejado de ser el pan nuestro de cada día. Sin opinar si esto es bueno o malo, sí que me entristece pensar que de alguna manera hemos perdido el aprecio y el respeto por el pan. No hay más que ver los simulacros de pan con los que transigimos en la cesta de la compra día tras día. Me gustaría que esta obra sirviera para rendir culto al alimento por excelencia; que cada receta, cada técnica y cada consejo sirvieran para aumentar nuestra cultura, aprecio y valoración por el pan. Al igual que ha ocurrido en las últimas décadas con los otros dos grandes alimentos de la tríada mediterránea, el vino y el aceite, ojalá en unos años el pan vuelva a ocupar un hueco importante en nuestras mesas y cocinas.

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

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

Espero que este libro te ilumine y pases un buen rato leyéndolo, y que esto solo sea el principio del gozo que te va a aportar hacer pan.

Cada horno encendido en una casa y cada masa madre llena de burbujas son, sin duda, el mejor camino para que el pan recupere su valor.

Barcelona, abril de 2013

Ibán Yarza

Vida de un panadero casero: nociones básicas de pan



En estos primeros textos descubrirás las nociones básicas necesarias para hacer pan. Es importante comprender los fundamentos, ya que la mejor de las recetas no es válida si no sabes lo que estás haciendo. Una vez comprendidos los conceptos esenciales, no solo podrás elaborar las recetas propuestas en el libro, sino que también podrás corregir otras de cualquier fuente, ¡e incluso crear las tuyas propias! Aunque ya hayas hecho

algunos panes, presta atención a las ideas básicas, ya que a veces el panadero casero se nutre de falsos mitos o conceptos que, sin ser falsos, no son la única manera de hacer las cosas. Esta idea es tal vez la primera lección que hay que memorizar: no hay una verdad, sino que hay tantas maneras de proceder como panaderos.

Por qué cualquiera puede hacer buen pan



Soy, sin duda, una de las personas más torpes que conozco. Soy enormemente despistado, fui un alumno mediocre (especialmente en matemáticas) y no tengo ninguna formación como panadero; sin embargo, sé hacer buen pan. Valga esto como aliento para todo el que comienza a hacer su primer pan. No tienes que atesorar una formación específica ni ser un manitas; no tienes que disponer en tu cocina de

lo último en tecnología ni ser un supercocinillas; ni siquiera tienes que tener un elevado sentido de la estética o de la gastronomía. Y con cualquier horno (¡en serio!) puedes hacer buen pan (incluso sin él, como se demuestra en varias recetas del libro). Hacer pan es fácil, hasta yo aprendí a hacerlo.

Hice mi primer pan la tarde del 5 de junio de 2005 en la diminuta cocina de la casa en la que vivía en el centro de Londres. Como siempre me ha gustado fotografiar las cosas que veo, tengo la suerte de guardar instantáneas no solo de mi primer pan (y la cara de pánfilo que se me quedó), sino varios cientos de imágenes del proceso de elaboración de aquel pan. Era un pan mezcla de trigo y centeno, aromático y sabroso, pero tan denso que me sangraron los nudillos al amasarlo (luego aprendí que no hay por qué sangrar amasando; de hecho, no hay ni por qué amasar, como aprenderás). Durante años he conservado mi primera masa madre, que se ha mudado conmigo de casa en casa, de ciudad en ciudad. La he cuidado como se conserva un objeto familiar querido transmitido de generación en generación. Curiosamente, aquella primavera hacía fresco, así que mi primera masa madre y mis primeros panes fermentaron al calor del ventilador de mi ordenador (cualquier

recurso es válido, y tu imaginación será tu mejor aliado). Sin duda, la emoción de aquellos instantes y el aroma de ese pan son algunas de las cosas más valiosas que me llevaré a la tumba.



Desde 2005, no he parado de hacer pan, de aprender y de compartirlo. Creo que más que comer pan casero, lo que me atrajo fue el hecho de la elaboración en sí: cultivar una masa madre natural y ver cómo crecía. Es un hecho comprobado que hacer pan en casa devuelve la curiosidad y la capacidad de asombro a quien (dado el increíble mundo en que vivimos) las creía perdidas. Con los años he aprendido una serie de técnicas básicas, conceptos canónicos que han servido a generaciones de panaderos, pero también trucos que no salen en ningún libro y que son muy útiles en casa (por lo general porque la mayoría de libros de pan no están pensados para gente que hace pan en casa). Posiblemente, las dos cosas que más me han enseñado a hacer pan sean equivocarme y ver cómo hacen pan otras personas (para descubrir por qué hacía algo mal o entender por qué hacía algo bien). Si puedes, haz pan con otros, lee más libros, consulta más páginas web. No te creas lo que dice un panadero (ni siquiera yo en este libro), ya que no hay una sola verdad.

Sin duda, una de las cosas más bonitas que trae el pan es compartirlo. Me he juntado con enamorados del pan en la casa del cura de un pequeño pueblo cántabro, en el refectorio de un monasterio, en casas sin electricidad y con el único calor del horno de

leña, y he compartido grandes ratos con las miles de personas que pueblan El foro del pan. A día de hoy, el hecho de que la masa suba en el horno me sigue poniendo la misma cara de pánfilo y hace que permanezca pegado al cristal. Igual que te pasará a ti, guardo botes con criaturas extrañas en mi nevera, miro los gorros de ducha de los hoteles de manera distinta y conozco la diferencia entre distintas harinas. En casa uso un viejo horno del siglo pasado que no tiene ventilador de convección ni funciones digitales, y cuya ventanita de respiración tapo con un trozo de papel de aluminio arrugado. Soy un panadero casero.

Falsos mitos acerca del pan y su elaboración

Después de muchos años haciendo y enseñando a hacer pan, me he dado cuenta de que muchísimos panaderos caseros comparten una serie de falsos mitos acerca del pan y su elaboración. No pocas veces estas ideas limitan lo que se puede hacer, intimidan y llevan a alguna frustración. Así que lo primero que quiero aclarar son una serie de ideas. En algunos casos no digo que el mito sea falso, sino que posiblemente no es la única verdad.

Hacer pan es muy difícil

Como verás en este libro, hay algunas recetas en las que no hay que saber ni amasar ni formar ni hornear. Existen recetas minimalistas que tienen el éxito asegurado. Pero incluso recetas con algo más de trasfondo no tienen por qué ser complejas ni oscuras si entiendes unas pocas ideas acerca de los ingredientes y los métodos.

Hacer pan lleva mucho tiempo

Una de las ideas básicas para hacer buen pan es que hace falta tiempo, y en parte es cierto. No obstante, la que necesita tiempo es la masa, y tú no tienes por qué estar mirando. Las recetas del libro están pensadas para gente de casa, con trabajo, hijos y ocupaciones diversas. En muchos casos, el tiempo total que tendrás que estar de pie haciendo algo con tus manos no superará los 20 o 25 minutos.

Hace falta maquinaria específica, cara y compleja

La única maquinaria que requiere este libro son tus manos, un bol y un horno (y en algunos casos ni eso, ya que hay recetas de pan frito,

a la sartén, al baño María y cocido). No hace falta que compres ningún equipo específico.

Hace falta harina de fuerza o ingredientes raros

Totalmente falso. Para hacer pan no se usa harina de fuerza; esta se reserva para la bollería o para alguna preparación especial. Tampoco hacen falta aditivos ni mejorantes. Con harina del supermercado, agua y sal (y algo de levadura, según la receta) puedes hacer cualquier pan. Como con cualquier preparación culinaria, es buena idea que dediques tu tiempo y dinero a buscar ingredientes de calidad.

Hay que echar harina hasta que la masa no se pegue a las manos

Distintos tipos de pan requieren diferentes cantidades de agua, al igual que hay arroces secos, cremosos o caldosos para cuya elaboración varías la cantidad de caldo. Por lo general, si puedes amasar una masa sin que se adhiera lo más mínimo, puede que el pan sea algo denso. Todas las recetas del libro especifican cómo está la masa (y las manos) cuando la manipulas. Verás que hay muchísimas masas distintas. Y eso es lo bonito.

Amasar es muy cansado

Muy sencillo: no amases. En el libro hay varias recetas sin amasado. Además, puedes amasar incorporando reposos sin tener que aplicarte demasiado.

Solo se puede hacer buen pan con masa madre

Sin duda, los panes elaborados con masa madre tienen unos aromas indescriptibles, y el abuso de levadura sea tal vez uno de los grandes

males de la panadería. No obstante, usando la levadura con medida, se pueden conseguir verdaderas joyas. Piensa que hay panes fantásticos, como la baguette o la chapata, que se inventaron hace poco, en la época de la levadura.

El pan congelado es malo

Igual que unas buenas albóndigas seguirán siendo buenas tras la congelación, un buen pan será bueno tras la congelación. Lo que es malo es el mal pan congelado.

El pan caliente es indigesto

Cuando sale del horno, el interior del pan está casi a 100 °C; es prácticamente estéril: no fermentará en el estómago, ya que los organismos que fermentan el pan están muertos. Tampoco sienta mal por estar caliente. Hay muchas culturas que conciben el pan caliente (por ejemplo, en Asia, es muy normal que los panes se consuman calientes recién sacados de una vaporera) e incluso nosotros solemos comer muchos farináceos calientes, como las patatas, la pasta o el arroz. Otra cosa es si el pan no ha sido cocido de manera adecuada. Por otro lado, el pan necesita enfriarse para que salgan todos sus sabores. Dependiendo del tipo de pan, deberán pasar unos minutos, unas horas o, incluso, más de un día (para densos panes de centeno).

Medidas y porcentajes

Medidas

Hay panaderos que no miden ni pesan los ingredientes, sino que se basan en su maestría y experiencia para saber cuándo un puñado de sal es suficiente o cuándo hay que añadir más agua a la masa. No obstante, hasta que tengas la destreza y experiencia suficiente para hacer las cosas según la bella ciencia de la ojimetría, es buena idea que uses medidas constantes para que puedas reproducir las recetas con éxito.

La manera más sencilla es usar una balanza. No es la única, pero es fácil. Todas las medidas del libro se expresan en gramos, incluso los líquidos. Acostúmbrate a pesarlo todo para tener resultados consistentes (también los huevos, el aceite, etcétera). En algunos casos, para cantidades muy pequeñas o ingredientes muy ligeros, recurriré a una medida de volumen, la cucharada, ya que puede que la báscula no mida cantidades tan pequeñas, como algunas especias. Las cucharadas de medida son unidades mal entendidas en nuestro entorno: no son caprichosas o aleatorias, sino que son precisas. La cucharada (cuchara sopera rasa) son 15 mililitros, y la cucharadita (cuchara de postre rasa) son 5 mililitros. Curiosamente, la mayoría de las cucharas que tenemos en casa se aproximan a estos valores. Si quieres invertir unos euros en una herramienta que nunca te dejará tirado, cómprate unas cucharas de medida: no se les acaban las pilas, son sumergibles y resisten toda una vida.



Las cucharas de medida son un instrumento preciso, no algo aleatorio y caprichoso.

El porcentaje del panadero

Para medir, entender y expresar las recetas, muchos panaderos utilizan un sistema llamado el porcentaje del panadero. Aunque al comienzo parezca raro, es realmente útil para comprender las recetas de un vistazo. La idea es sencilla: el peso de la harina (o mezcla de harinas) es el modelo de acuerdo con el cual se miden los demás ingredientes, expresados en porcentaje. Por ejemplo, al pan solemos ponerle un 2 % de sal. Esto no quiere decir que el 2 % de un pan sea sal, sino que por cada 100 g de harina usamos 2 g de sal. Así, una receta sencilla de pan tendrá estas cantidades y porcentajes. Obsérvala con detenimiento:

Harina	500 g	100 %
Agua	300 g	60 %
Sal	10 g	2 %
Levadura	5 g	1 %

Lo bueno de este sistema es que, tanto si haces un pequeño pan como una hornada para toda la familia, el porcentaje es el mismo. Solo tienes que hacer una regla de tres y multiplicar las cantidades por este porcentaje. Por otro lado, esto es de gran ayuda a la hora de comunicar, memorizar o corregir cualquier receta; solo necesitas expresar un par de sencillas cantidades: el 60 % de agua, el 2 % de sal y el 1 % de levadura. Esto simplifica mucho las recetas, ya que te va a dar igual que una receta en concreto lleve 253,45 g de agua. No tendrás que memorizar esa cifra extraña: lo que te interesará saber es qué porcentaje representa sobre el total de harina, lo cual siempre da cifras más sencillas. Es como si vieras con rayos X el esqueleto de la receta, cómo funciona por dentro.

Como verás a lo largo del libro, algunas recetas incorporan en su elaboración una porción de masa ya fermentada, lo que se llama *masa madre*, *pie de masa* o *fermento*. Para saber el contenido total de harina y agua de una receta, tendrás que tener en cuenta el contenido de harina y agua del fermento en cuestión. En las recetas del libro encontrarás las cantidades expresadas en gramos, una indicación sobre el porcentaje de agua de la receta, lo cual es muy importante para saber el estilo de pan que elaboras (igual que la cantidad de agua cambia, por ejemplo, el estilo de un arroz). El uso del porcentaje tiene muchas implicaciones y, si te gustan las cifras, la cosa se puede complicar tanto como quieras. No obstante, para tener un control sobre lo que pasa en las recetas, bastará con que pienses simplemente en los porcentajes de harina, agua, fermento, sal, levadura y demás ingredientes, si los hubiera. Acostúmbrate siempre a saber la proporción entre los ingredientes. El uso de este sistema es una mera sugerencia; puedes limitarte a seguir las indicaciones en gramos de las recetas (para eso están); lo que te sea más cómodo.

Harinas

La harina es el ingrediente fundamental del pan y su mundo puede llegar a ser tan complejo y profundo como puedas imaginarte. Antes del uso extendido de la harina de cereales (como el trigo, la cebada o el centeno), el hombre usaba harinas de legumbres, bellotas, castañas e ingredientes que hoy nos parecería sorprendente encontrar en el pan. Una primera idea: el límite de lo que puedes usar para hacer pan lo pone tu imaginación.

En nuestra cultura estamos muy acostumbrados a usar harina de trigo, ya que tiene buen sabor y, además, contiene bastante proteína que, al mezclarse con agua, formará el gluten, la sustancia gomosa responsable en gran medida de que el pan de trigo nos seduzca por su esponjosidad. Algunos cereales carecen de la capacidad de formar gluten, al igual que las legumbres u otros ingredientes. Si los usáramos solos, lo más normal es que dieran como resultado un pan denso. Una solución más fácil es mezclarlos con harina de trigo para conseguir un pan esponjoso. Así se obtiene lo bueno de cada cosa: el estupendo sabor del maíz o el alforfón y la esponjosidad del trigo. Puedes mezclar cualquier tipo de harina: de cereales, de legumbres, de frutos secos. Atrévete.

No te dejes confundir por el gran número de denominaciones que reciben muchas veces las harinas. Aunque existan miles de variedades, tipos y especialidades, es bastante sencillo entenderlas. Propongo que las interpretes del siguiente modo: por un lado, cada tipo de cereal es de una manera por su naturaleza (las distintas variedades que existen), y, por otro lado, el hombre hace diversos productos con ellos (según la manipulación y la molienda). Estas dos ideas las vamos a ver en dos conceptos básicos: la fuerza y la extracción.

La fuerza. Distintos trigos tienen diferente cantidad y calidad de proteína. Otros cereales no poseen la capacidad de crear gluten

similar al del trigo, así que la idea de fuerza se suele aplicar casi exclusivamente a este cereal. En cuanto entran en contacto con el agua, las proteínas contenidas en la harina forman una malla glutinosa que creará la miga del pan. ¿Cómo saber cuánta fuerza tiene una harina? Lo más sencillo es hacer una masa con ella, del mismo modo que para saber cómo cocinar un tipo determinado de patata o una variedad de arroz, lo mejor es cocinar con ellas. Si lees los paquetes de harina, verás que se indica la cantidad de nutrientes, entre ellos la proteína. De manera un poco general pero sencilla puedes hacerte la siguiente idea:

- 9 % o menos de proteína: floja. Es la que se ha usado tradicionalmente para repostería, bizcochos, galletas, etcétera. Produce una masa poco elástica y da lugar a unos alveolos menores y más homogéneos.
- 10-11 % de proteína: panificable. Es la típica harina que se emplea para hacer pan en nuestra cultura (su nombre es una mera convención, ¡no significa que no se pueda panificar con el resto!).
- 12 % o más de proteína: de fuerza y gran fuerza. Produce una masa tenaz. Es la que reservaremos para masas enriquecidas con grasas y azúcares, para mezclas con otras harinas flojas o sin gluten, o bien para fermentaciones muy prolongadas.

En cualquier caso, para hacer pan en casa en realidad muchas veces las fronteras entre harinas se difuminan, de manera que no tengas miedo de usar distintas harinas, incluida la repostería, pues te sorprenderás de los resultados.

Como el gluten tiene mucha necesidad de agua, cuanto más fuerza tenga una harina, más agua absorberá, así que tendrás que hacer pequeñas modificaciones en las recetas, similares a las que haces cuando cocinas con distintas variedades de arroz. No obstante, no solo la cantidad es importante, sino que también es crucial la calidad de esa proteína, ya que dará lugar a masas más tenaces o extensibles. Por ejemplo, la espelta es una variedad de trigo que

tiene mucha proteína (fácilmente llega al 15 %), pero con la que se produce un pan por lo general más chato, ya que carece de fuerza. Por el contrario, encontrarás harinas que generan una masa tan tenaz que te resultará difícil estirla al hacer algunas formas, ya que opone mucha resistencia y se encoge cuando la estiras o formas. Este es uno de los motivos por los que la harina de fuerza no es idónea para muchas recetas de pan como la barra.

La W. Tal vez hayas leído o visto este valor; se suele usar mucho en el entorno profesional para expresar la fuerza de la harina. Normalmente, una harina floja suele tener menos de 100 W; una panificable suele tener un valor entre 140 y 200; una de fuerza algo más de 250; y una de gran fuerza más de 300.

La extracción. Es una forma de decir lo integral que es la harina. Cuando los granos de cereal vienen del campo siempre son integrales. En el molino, el hombre elige cómo triturar el cereal y cuánto tamizarlo. Así, según el tipo de molienda, se obtienen harinas molidas a la piedra o a cilindro (la gran mayoría). Y según cuánto se hayan tamizado, se consiguen harinas integrales, semiintegrales o más o menos blancas y finas.

El grano de cereal se compone sobre todo de tres partes: el salvado (la cáscara), el endospermo (la parte blanca almidonosa que compone su mayor porcentaje) y el germen (igual que la yema en el huevo, una pequeña parte muy sabrosa y aromática, rica en aceites y nutrientes). Según cómo se haya molido el cereal, conservará más o menos proporción de estas partes. Tradicionalmente, las harinas se molían entre dos piedras que giraban, aplastando el grano. Una vez tamizada, incluso la harina blanca molida a la piedra suele conservar pequeñas partículas de su corteza y tiene un color más cremoso; por lo general, es una harina más sabrosa y aromática. Sin embargo, la mayor parte de las harinas hoy en día se muelen con cilindros metálicos, con lo cual se produce una harina muy blanca, fina y que desarrolla una miga ligera y un pan de gran volumen a costa de parte

del sabor y el aroma. El grano pasa por una serie de cilindros que van separando sus partes hasta que solo queda la harina más fina. En estos molinos, las partes del grano se separan al comenzar la molienda y, en el caso de las harinas integrales, se juntan al final del proceso. A la harina blanca se le añaden cantidades variables de salvados de distinto grosor para hacer los distintos tipos de pan integral.

¿Cómo afecta al pan que una harina sea más o menos integral? Para empezar, en el sabor. Las harinas blancas son más sosas; las integrales, en cambio, tienen todo el sabor (y el importante aporte nutricional) ya que conservan el germen y las capas exteriores del grano. Aunque no tenga nada que ver con la fuerza (ya que puedes tener una harina integral de un trigo fuerte o flojo), las harinas integrales también absorben más agua, así que también tendrás que hacer pequeñas correcciones en la cantidad de agua cuando las uses. (Merecen especial mención las grandes diferencias entre las distintas harinas de centeno; en este caso, prepárate a hacer grandes correcciones en la cantidad de agua.) Un consejo: cuanto más pequeño sea el molino en el que compres, mayores podrán ser las oscilaciones entre harina y harina. Las grandes fábricas suelen ofrecer productos más homogéneos.

Una buena idea es adquirir varias harinas que formen tu «fondo de armario»: una panificable, una de fuerza, una integral de trigo y una integral de centeno (las integrales las podrás tamizar para obtener semiintegrales de gran aroma y sabor pero que produzcan un pan algo más ligero). Con el tiempo descubrirás el gran placer de probar nuevas harinas, y seguro que tus amigos aprenden que el mejor regalo de cualquier viaje es traerte un paquete de harina.

La tasa de extracción. Distintas culturas expresan lo integral que es una harina pesando las cenizas que quedan al carbonizar un kilo de harina. Una muy blanca apenas deja residuos, así que tendrá un número bajo; una harina integral tendrá un número alto. En Francia, por ejemplo, la T45 es repostera, la T55 es la panadera

blanca; la T65 es tupida; la T80 semiintegral, etcétera. En otros países, como Alemania, hacen algo similar con 3 cifras, y en Italia o Argentina lo indican con el número 0. Cuantos más 0 tenga una harina, más fina es. Esto no nos informa de su fuerza, pero sí de la finalidad para la cual elaboró la harina el molinero.

Formado: manipulación de la masa tras la primera fermentación para dar al pan su forma definitiva. En el formado, la masa se tensa y adquiere cuerpo para pasar por la segunda y última fermentación y su paso por el horno conservando la forma deseada.

Fuerza: característica de las harinas definida por la cantidad y la calidad de proteína que, en presencia de agua, formará el gluten. Dependiendo de la fuerza, la masa podrá hincharse más o menos durante la fermentación o pondrá más o menos resistencia a la deformación debido al paso del tiempo.

Germen: embrión del cereal, que es aromático y muy rico en grasas y vitaminas. Las harinas blancas suelen carecer del germen para evitar que se pongan rancias.

Gluten: malla elástica formada por las proteínas de los cereales una vez hidratadas. Durante la fermentación, la trama de gluten es capaz de retener los gases y conseguir que el pan suba. Por este motivo, los cereales sin gluten producen masas menos esponjosas.

Greña: apertura en la corteza del pan, normalmente fruto del corte hecho a una masa antes de meterla en el horno, que se abre durante los primeros minutos del horneado. Hay variedades de pan con greñas muy características, como la baguette.

Hidratación: cantidad de líquido que se añade a la harina. Varía según el tipo de pan y la receta: desde un 40 % en una masa muy seca como el candeal o sobado, a un 100 % (incluso más) en un pan de agua muy hidratado. Se expresa en tanto por ciento respecto de la cantidad de harina.

Kamut®: marca registrada con la que se comercializa una variedad de trigo de cultivo ecológico. Produce un grano largo y amarillento, similar al trigo duro. Se encuentran variedades con características similares sin esa marca registrada. Tiene un sabor peculiar, dulce, y produce panes jugosos y de color amarillento.

Levadura: término polisémico que puede referirse a un producto químico (los polvos blancos que usamos para levar bizcochos) o bien a un ser vivo, un hongo al que se denomina levadura. Esta última acepción es la más usada en panadería; se trata del ser que efectúa la función de la fermentación. Se presenta en formato fresco (en pastillas) o en formato seco (en gránulos distribuidos en sobres).

Malta: producto fruto de la germinación de cereales y de su secado una vez que sus características han cambiado. Hay dos tipos: la clara y la tostada. La clara tiene una gran cantidad de enzimas que pueden ser muy útiles en determinados procesos (las enzimas convierten los almidones en azúcares, así que son muy importantes en los panes de fermentación prolongada). Cuando la malta es de color marrón oscuro, indica que se ha sometido a más temperatura y no tiene actividad enzimática; se usa solo de forma estética, para teñir los panes.

Masa madre: término con varios significados. Normalmente se refiere a un producto fermentado de harina y agua, aunque también puede hacer referencia a un fermento elaborado con levadura (o a la propia masa de pan del día anterior), o bien a la madre natural, de fermentación espontánea de levaduras y bacterias sin la presencia de levadura añadida.

Pliegue: técnica de manipulación que consiste en estirar y plegar la masa para fomentar el desarrollo del gluten y conseguir que vaya cogiendo cuerpo, incluso en masas de mucha hidratación, que se resisten a la manipulación.

Poolish: fermento de harina y agua elaborado con levadura. Normalmente se usa la misma cantidad de agua que de harina (o incluso más agua). Al fermentar, se consigue un líquido burbujeante lleno de suaves aromas. Favorece la extensibilidad y el alveolado de la masa, por lo que tradicionalmente se ha usado en masas que hay que estirar, como la barra o el croissant, aunque también se puede emplear en hogazas con grandes resultados.

Preformado: manipulación de la masa tras la primera fermentación que tiene por objeto preparar la masa para el formado final. Si se evita este paso, el formado será difícil y a menudo defectuoso. Es conveniente introducir reposo entre las fases de preformado y formado para que la masa se relaje y se pueda formar de un modo adecuado.

Reposo: término que puede hacer referencia al tiempo que transcurre entre el preformado y el formado o bien al tiempo de fermentación de una masa.

Salvado: parte exterior de la semilla del cereal. Está compuesto de distintas capas y tiene un gran valor nutritivo y gustativo.

Sémola: fragmentos del grano de cereal fruto de la molienda, en un paso anterior a la obtención de la harina. Puede ser de cualquier cereal y de distintos grosores. Otorga humedad y dulzor al pan. Para un pan más ligero, interesa obtener una sémola muy fina.

Trigo: cereal más usado en nuestra cultura, aunque no es el más antiguo, el único, ni el más cultivado. Destaca por su contenido en proteínas capaces de formar un gluten que posibilita que se creen masas esponjosas y ligeras. Existen numerosas variedades de este género (*Triticum*), desde muy antiguas como la escaña silvestre, al trigo duro (amarillento y dulzón) o el trigo blando, el más utilizado para el pan, de harina fina y blanca.

Trigo sarraceno o alforfón: a pesar del nombre, no es un trigo, ni siquiera un cereal. Se trata de una planta cuya semilla se muele y proporciona una harina muy sabrosa. No tiene gluten.

Vapor: vapor de agua que se introduce en el horno al comienzo del horneado para retrasar la formación de la corteza y facilitar el greñado del pan y el aspecto brillante de la corteza.

Dirección editorial

Jordi Induráin Pons

Coordinación de la edición

Àngels Casanovas Freixas

Textos y fotografía

Ibán Yarza

Corrección

Àngels Olivera y Laura del Barrio

Diseño de interior y cubierta

Marc Monner Argimon, con la colaboración de Sílvia Blanco

Conversión

José M. Díaz de Mendívil

© 2022 LAROUSSE EDITORIAL, S. L.

Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta (08005 Barcelona)

Telf.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es

www.larousse.es

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de