

GUÍA para elaborar PAN en CASA



incluye
CUPONES
de
degustación

GUÍA
para elaborar
PAN
en **CASA**

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona

www.geoplaneta.com

info@geoplaneta.com

© Editorial Planeta, S.A., 2014

© Textos: Idris Cruz y Ànnia Monreal, 2014

Fotografías: véase créditos en p. 143

ISBN: 978-84-08-13036-9

Depósito legal: B. 13.542-2014

Impresión y encuadernación: Talleres Gráficos Soler

Printed in Spain – Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono: 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

■ Presentación	4		
■ El pan nuestro	7		
■ Cómo hacer pan	15		
■ Recetas	44		
Pan gallego de trigo y centeno	46		
Pan candeal	48		
Pan de payés catalán	50		
Hogaza de León	52		
Pan rústico con levadura natural	54		
Pan medieval	56		
Torta de aceite de oliva (<i>coca d'oli</i> o <i>pa de coca</i>)	58		
Cocas saladas	60		
<i>Llonguets</i>	62		
Panecillos de Viena	64		
Panecillos de hamburguesa	66		
Bollitos de queso a la pimienta	68		
Baguete francesa con <i>poolish</i>	70		
Pan de molde inglés	72		
Pan de sémola italiano	74		
<i>Ciabatta</i> con biga	76		
Pizza italiana	78		
<i>Fougasse</i> con aceitunas	80		
Pan rústico de nueces	81		
Pan integral con <i>poolish</i>	82		
Pan integral con pasas y nueces	84		
Pan alemán de cereales y semillas	86		
Pan de espelta con avellanas y sésamo	88		
Pan nórdico de centeno	90		
Pan de centeno francés	92		
		Pan de centeno integral con ciruelas y anís	94
		Coca de <i>forner</i>	95
		Suizos	96
		Trenzas de mantequilla y almendra	98
		<i>Focaccia</i>	99
		Coca de San Juan	100
		Roscón de Reyes relleno de mazapán	102
■ El pan en España	103		
Panaderos de España	118		
Pan do Tres	119		
Pan da Moa	120		
Panadería J. Castro	122		
Crosta	123		
Galparsoro	124		
Cruixent	126		
Ca l'Agustí	128		
Pa Ronyó	130		
Migas	132		
Mariel	133		
Crustum	134		
Ecotahona del Ambroz	135		
Benipan	136		
La Tahona	138		
■ Glosario	139		
■ Bibliografía	142		
■ Los autores	144		
■ Cupones promocionales	145		

Presentación

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

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

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

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

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





El pan nuestro

NUEVO ENFOQUE

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

Frente a los militantes del pan casero, en algunas zonas los propios panaderos se han dado cuenta de que el oficio está yendo por derroteros equivocados. Cataluña se ha adelantado a la hora de tomar cartas en el asunto y va sumando establecimientos

que apuestan por el buen pan, por el retorno a una tradición bien elaborada, con técnicas modernas, porque lo ancestral no es sinónimo de calidad en sí mismo. Y poco a poco parece que la semilla se está propagando por otras comunidades.

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

Se impone, con un 84% del mercado, el pan fresco/congelado, según denominación del MAGRAMA. Pero ¡cuidado!, en la gran mayoría de los casos se trata de una



falsa versión artesana del pan industrial. Pan con apariencia de pan, a la francesa, presuntamente crujiente y gustoso, pero, en realidad, nada de eso. Disfrazadas de baguete o de chusco, se venden burdas imitaciones de panes artesanos. Son piezas que compiten en precio y no en sabor, cuyo único valor es que, calientes, pueden ser comestibles. Prueba de ello es que el 51% del pan que se consume en el hogar se compra en hipermercados, supermercados y tiendas de descuento. ¿Qué ha sido de las panaderías?

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

Desgraciadamente hoy en día una panadería no es garantía inequívoca de buen hacer. El pan es un alimento básico en la tradición gastronómica española desde los celtíberos, pero se rompió la correcta transmisión del oficio. Por pereza o por afán de lucro, hace 50 años la panadería se mecanizó y dejó de ser un oficio manual y artesano para arrodillarse ante las facilidades de la industria. Harineras y empresas de mejorantes aceleraron el proceso de elaboración del pan, y allí empezó el declive. Como resultado aparecieron panes muy

atractivos a simple vista, pero insulsos y llenos de aire por dentro.

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

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

VARIEDADES RECONOCIDAS

Molletes y picos en Andalucía, pistolas en Madrid, llonguets en Cataluña, lechuguinos en Valladolid, pan de pintera en Aragón, hogaza en Castilla, pan de escanda en Asturias, talos en el País Vasco y Navarra, y roscas, boroas y pan de moña en Galicia son algunas de las denominaciones vinculadas al territorio. Panes que responden a una geografía, un clima y una manera de entender este alimento.

La decadencia de este producto ha llevado a algunos gremios y a férreos de-

fensores de la tradición a premiar ciertas variedades típicas, motivo por el que el pan de Cea, el de Alfacar, el pan de cruz de Ciudad Real y el de payés catalán cuentan con el reconocimiento de Indicación Geográfica Protegida (IGP). El pan de ron-yó de la comarca catalana de Les Garrigues está a la espera, la torta de Aranda ya es Marca de Garantía y el pan de cañada está amparado por el sello C' alial del gobierno aragonés.

LOS AUTORES

Idris Cruz

Buscando su primer empleo literalmente “aterrizó” en una panadería, y desde entonces, hace 13 años, nunca dejó el mundo del pan, ya como panadero profesional, ya como panadero casero. Ha trabajado en varias panaderías de la provincia de Barcelona, casi siempre haciendo panes y dulces integrales, y usando varios hornos de leña, antiguos y nuevos. Desde hace nueve años ha impartido cursos de pan para aficionados, intentando divulgar las técnicas de la panadería tradicional. Su establecimiento, **El forn antic** (www.elfornantic.com), se asienta sobre un obrador de Manresa con más de 100 años de antigüedad (véase vale de descuento en p. 145).

Ànnia Monreal

Periodista. Ha trabajado en medios locales y en nacionales, en prensa generalista diaria, medios digitales y en revistas especializadas, la última, la gastronómica CUINA. Ahora es *freelance* y coordina la comunicación de la plataforma Barcelona Laboratori, al tiempo que colabora en distintos medios. *Panarra* compulsiva, es la responsable del blog sobre pan **BreadBites.org**.

AGRADECIMIENTOS DE IDRIS

Dedico este libro a mi maestro. Él es la inspiración y el espíritu de mi trabajo, y mis esfuerzos son para él. También a todos los panaderos que cada noche se esfuerzan preparando el pan para la gente: su generoso servicio bien merece nuestro respeto y gratitud. Quisiera agradecer a la editorial su confianza en mí, a Ànnia por invitarme a participar en el libro, a los panaderos que han participado en él y han cedido sus recetas y trucos, a mi mujer y mis hijos por su paciencia, a mi padre por las fotos, a todas las personas que han pasado por mis cursos de pan y a todos los que de cualquier manera me han ayudado en mi aventura como panadero. Gracias a todos. Espero que este libro traiga muchas bendiciones en forma de hogaza para todos los lectores y la gente de su alrededor.

GUÍA para elaborar PAN en CASA

IDRIS CRUZ • ÀNNIA MONREAL

La *Guía para elaborar pan en casa* aporta las claves para hacer pan casero de un modo didáctico y con explicaciones ilustradas paso a paso, desde las técnicas y conceptos básicos para principiantes hasta trucos y consejos para los más avanzados.

El libro ofrece un variado repertorio de **más de 30 recetas** explicadas de forma clara, entre las que predominan las **especialidades de nuestro país** más tradicionales.

Además, se incluyen **14 recetas** firmadas por una selección de panaderos artesanos de **toda España**.

Un libro para que los amantes del pan pierdan el miedo a ponerse “manos a la masa”.

10041440



PVP. 9,95 €

www.geoplaneta.com

 geoPlaneta