



EDU LAVANDEIRA
@opelouro

Planeta PAN

LAS RECETAS DE LOS PANES
MÁS INCREÍBLES
DEL MUNDO

OBERON

CUESTIONES TÉCNICAS

Voy a ser sincero. Este no es un libro para principiantes. Tampoco es un libro para expertos. Sucede que si tienes cierta experiencia haciendo pan en casa te sentirás más libre con las creativas y diferentes recetas de panes del mundo.

Pero no te preocupes, si todavía no te has atrevido con el pan en casa o si las experiencias previas que tuviste no resultaron satisfactorias, encontrarás aquí decenas de recetas infalibles. Y cuando cojas confianza podrás ir a por las más complicadas. Aun así, cuando digo complicadas no lo son en absoluto. Lo que ocurre es que la elaboración del pan no responde a una fórmula exacta. No son matemáticas como sí lo es la repostería. Como muchos de vosotros sabréis, depende de una serie de factores que debemos considerar. Por ello antes de adentrarnos en las recetas me gustaría comentar algunos aspectos técnicos a tener en cuenta.

Ninguno de los panes del libro necesita amasado intenso o prolongado. Simplemente necesitan reposos y pequeños amasados. Por ello lo que sí necesitan es tiempo. Y ese es uno de los conceptos más importantes respecto al pan, el tiempo. El tiempo hace desarrollar el gluten, el tiempo fermenta las masas, el tiempo desarrolla más aromas y panes más saludables. El tiempo en el pan es fundamental. ¿Y qué pasa con el tiempo? Que hoy en día es el bien más preciado. Quizá haya panes que creas que no tienes tiempo de elaborar. Te aseguro que no es así. Habrá algunos que requieran más dedicación y disposición (esos los puedes hacer en días especiales e implicando a la familia) pero otros simplemente necesitan pequeños intervalos de tiempo a lo largo de un período un poco más largo. La suma total de minutos que te lleva hacer muchos de los panes será baja.

Todos los panes del libro han sido amasados a mano, excepto 3 de ellos que se corresponden con masas enriquecidas tipo *brioche*. Para ellas

usé una amasadora casera. Pero no te preocupes porque aun no disponiendo de una podrás hacerlos sin ningún problema, con algo más de esfuerzo, eso sí. Hablaremos más detalladamente de los tipos de amasado del libro en el siguiente capítulo.

Otros de los conceptos capitales respecto a la elaboración del pan son las temperaturas. Junto con el tiempo, las temperaturas lo son todo en la elaboración de pan. Todos los panes del libro que necesitan fermentación (que no son todos) han sido elaborados y fermentados a la temperatura media de un hogar gallego en pleno otoño. Es decir, entre 19 y 21 grados. De manera casera e improvisada procuré que algunas masas que lo requerían tuviesen una temperatura algo más elevada. Sobre todo le beneficia a las masas que llevan mantequilla o azúcar en su fórmula. Para estas intenté acercar los cuencos a zonas más calientes del hogar o incluso las fermenté dentro del horno (apagado) con un cuenco de agua caliente dentro. La temperatura ideal para la fermentación de una masa, sea la que sea, es de 26 grados. Tenlo en cuenta en todas y cada una de las recetas. También en función de la estación del año y del clima de tu entorno.

Por este motivo es importante conocer siempre la temperatura de tu hogar y la de la masa. Si allá donde estés tus temperaturas superan los 22 grados centígrados, los tiempos de referencia de fermentación de las recetas se acortarán. Difícil calcular cuánto, pero sin duda sí que notarás mucha diferencia si tus masas (o tus hogares) se encuentran a 26 grados de temperatura. Eso puede suceder en verano o en climas cálidos. Si es así quizás los tiempos se acorten a la mitad. Tienes varias opciones para que esto no suceda. Emplear ingredientes fríos (agua, leche o la propia harina) para ralentizar la fermentación,

usar una menor cantidad de levadura o fermento que el relatado en la receta o fermentar la masa en la nevera.

Todos los panes fermentados del libro (que, insisto, no son todos, ya que hay muchos que no necesitan fermentación) han sido fermentados según el método directo. Esto significa que han estado durante todo el proceso a temperatura ambiente. Eso no significa que no puedan fermentar a través del método indirecto, es decir, a través del frío de la nevera. Si no quieres o no puedes elaborarlos siguiendo el método directo, siempre puedes realizar la primera fermentación a temperatura ambiente y a continuación retardar la masa en la nevera durante toda una noche. Ten en cuenta que a los 4 grados centígrados (parte más fría de la nevera) las levaduras se duermen y que de 4 a 8 (partes menos frías de la nevera) seguirán fermentando pero a una velocidad considerablemente menor. Si fermentas en nevera procura atemperar la masa una hora antes de trabajarla ya que de lo contrario estará muy fría.

Respecto al agente fermentador de las masas del libro, siempre he usado levadura fresca comercial, el típico cubilete que se puede comprar en cualquier supermercado. La levadura fresca está considerada mejor que la seca o deshidratada por la mayoría de panaderos. Y no voy a ser yo el que diga lo contrario. Genera mejores resultados, es más fiable y aporta mejor aroma. Recuerda que debe estar en buen estado, sana y no caducada. Al fin y al cabo son seres vivos y tienen una vida útil. De todas maneras puedes usar perfectamente levadura seca o deshidratada. Eso sí, recuerda que si usas levadura seca las cantidades que se mencionan en la receta deberás dividir las entre 3. Es decir, si la masa en cuestión lleva 5 gramos de levadura fresca, llevarás apenas un gramo y medio de levadura seca.

Observarás que las cantidades de levadura empleadas son pequeñas. Esto también es muy importante y, aunque quizás lo sepas, siempre es necesario recordarlo. El tiempo de fermentación en el pan sigue una regla muy fácil. Cuanto más tiempo fermente, mejor. Más aroma, más saludable, más sabroso y más tiempo se conservará fresco. De ahí que use poca cantidad de levadura y bastante tiempo de fermentación. Siempre puedes acortar los tiempos duplicando las cantidades de levadura, pero el resultado no será el mismo. Si realmente no dispones de demasiado tiempo es mejor que te ayudes de la nevera para las fermentaciones. De esa manera podrás seguir con tu vida y no depender de la masa para tu rutina.

Respecto a la fermentación también es importante señalar que algunos de los panes emplean un prefermento previo, concretamente un *poolish*. Un *poolish* es una especie de «masa madre sencilla» pero que se hace con la propia levadura comercial. Es muy fácil. Se elabora con unas horas de antelación y se emplea como agente fermentador. Su efecto en el pan es aportar sabor, durabilidad y aroma al mismo. Todos los prefermentos de las recetas que así lo requieren han sido elaborados de la misma manera. Mezclando igual cantidad de agua que de harina (entre 50 y 100 gramos) junto con una bolita muy pequeña de levadura (del tamaño de una lenteja o garbanzo seco). Esto has de tenerlo en cuenta con cierta antelación ya que lo ideal es que lo prepares la noche anterior a la que vayas a elaborar el pan. Si no hace mucho frío con una bolita tamaño lenteja será suficiente. Si la temperatura ambiente es baja, amplía el tamaño a una bolita tipo garbanzo seco o cocido.

Todos los panes del libro se pueden elaborar disponiendo del utillaje de cocina típico que tienes por casa. Para algunos en concreto propon-

go un molde o alguna herramienta específica para que la experiencia viajera sea mayor y más fiel a la original, pero podrás hacerlas sin problema con lo que tengas a mano y con un poco de imaginación. Lo que sí sería conveniente es que pudieses disponer de una plancha de acero o piedra de hornear. Algunos de los panes que hagamos lo agradecerán. La mía la conseguí a través de una carpintería metálica cercana en la que me cortaron una chapa de acero de las medidas de mi horno. Al retener y transmitir mejor el calor que una bandeja clásica, las chapas de acero o de piedra mejoran el volumen, la corteza y el tostado de nuestros panes. Junto con la chapa, también sería conveniente disponer de una pala de horno o similar para poder deslizar los panes en su interior. ¿El truco? Yo uso una tabla de cocina de madera muy fina que compré para ello. Total 40 euros.

Procura que todos los ingredientes que utilices sean de calidad. Especialmente las harinas, pero también las mantequillas, yogures, huevos, aceites, leches o especias. Intenta disponer de los mejores ingredientes que te puedas permitir. Créeme que lo notarás en el sabor y textura de todos los panes que hagas. Ten en cuenta que es tu propio pan, hecho por ti en tu casa, para gozo de ti y de los tuyos, y que mereces que sea de la mejor calidad posible. Si puedes no escatimes en eso.

Para la mayor parte de recetas que contienen harina de trigo he usado harina de trigo panadera. Es decir, aquella que tiene una fuerza media y que no es de repostería (floja) ni de masas enriquecidas o alta hidratación (fuerza). Tiene en torno a 11,5 % de proteína y 180W de fuerza aproximadamente. También deberás disponer en algún caso de harina para múltiples usos, de repostería (floja) y de harina de fuerza, dependiendo de la receta. La harina de trigo panadera podrás com-

parla en el supermercado. Simplemente fíjate en que los valores de proteína y fuerza sean similares a los que te comento: 11,5 y 180W. No tienen por qué ser exactos, simplemente parecidos. Otra opción es mezclar a partes iguales harina de fuerza con harina más floja para conseguir harina panadera. También hay muchas y buenas tiendas de grandes harinas en internet. O puedes comprar en la panadería de confianza de tu barrio o pueblo. Pero como te comenté antes, no solo de trigo vive el pan y el hombre. En este libro encontrarás panes elaborados con muchos otros cereales: centeno, espelta, cebada, maíz o arroz. Cereales o plantas con una importancia capital en los lugares en los que se elaboran los panes en cuestión. Además verás que todos los ingredientes de las recetas están medidos en gramos, tanto los líquidos como los sólidos. Es la manera más exacta de igualar y estandarizar las recetas.

Procura ser fiel al tipo de harina que se menciona en la receta. La textura de un pan que pide harina de repostería no será la misma si utilizas harina de fuerza. En el caso de la harina de trigo panadera sí puedes usar varias o probar distintas, pero trata de usar harina floja cuando se pide floja, de fuerza cuando se pide fuerza o de múltiples usos cuando se pide de múltiples usos. Todas ellas las puedes encontrar en el supermercado. Además, ten en cuenta que la cantidad de líquido que yo pongo en la receta puede variar (a más o a menos cantidad) en función de la capacidad de absorción de agua de la harina que dispongas. Fíjate en la textura de la masa en las fotos y en las indicaciones del texto como guía.

Además de la descripción exhaustiva de todos los pasos de cada receta, en el libro se detallan los posibles problemas que te puedes encontrar en la elaboración y las soluciones a los mismos. La pa-

nadería, aunque parezca increíble, también es un mundo en el que existe la competitividad y la envidia. Por ese motivo hay gente que guarda celosamente recetas o consejos para que los demás no puedan hacerlo como ellos. Sin embargo, los más grandes y humildes (yo he tenido la suerte de conocer a algunos) comparten su conocimiento y experiencia porque saben que la clave no está en la receta sino en el proceso. En entender en profundidad lo que estás haciendo y mejorarlo a base de prueba-error, observación y experiencia. Dos personas pueden tratar de hacer un mismo pan, una junto a la otra, con exactamente la misma receta, los mismos ingredientes y el mismo horno... y el resultado final ser dos panes completamente diferentes. A mí me han dicho muchas veces que soy generoso por compartir recetas o consejos. Yo simplemente cuento lo que sé, como otros lo han contado antes para que yo lo sepa. Ten en cuenta que el verbo compartir remite a la palabra compañerismo. Y compañerismo proviene del latín *cumpanis*, con pan.

Este libro no sigue un orden concreto ni requiere de una lectura lineal. Es un viaje y como tal hay que leerlo. Permítete el lujo de saltar de este a aquel país o de uno a otro continente según lo que sientas o te apetezca. Tienes la posibilidad en tus manos de viajar miles de kilómetros con un simple paso de páginas. Diviértete, implica a la familia, amigos, hijos, nietos, padres, madres o abuelos. Hazlos partícipes. Además, disfruta de las recetas. Si no te salen a la primera te saldrán a la segunda. Los errores nos ayudan a aprender y mejorar. Lo bueno en este caso es que las intenciones fallidas serán deliciosas igualmente. Te aseguro que si yo (que no soy excesivamente hábil en el trabajo manual) puedo hacer todos estos panes tal y como los ves en las fotos, tú también.

RESPECTO AL AMASADO

Como te decía, todos los panes de *Planeta Pan* fueron elaborados a mano, excepto unas pocas masas correspondientes a panes *abriochados*.

Aquí te explico el tipo de pequeños amasados que yo suelo aplicar a mis masas en función de la hidratación que tengan. Como probablemente sepas, la hidratación de un pan se refiere a la cantidad de agua que lleva la masa respecto a la cantidad de harina. Una masa con un kilo de harina que lleva 600 gramos de agua tendrá una hidratación del 60 %. Si lleva 700 gramos de agua, una hidratación de un 70 % y si lleva 800 gramos de agua una hidratación de un 80 %. En Galicia hay bollas con 90 y 100 % de hidratación. Pero esa es otra historia. Ten en cuenta que este tipo de amasados que relato a continuación no requieren ningún tipo de esfuerzo físico. Simplemente llévalos a cabo durante un par de minutos y a continuación deja reposar la masa.

Si la masa tiene una hidratación alta, puedes aplicar los amasados cada 15 o 20 minutos. Si es baja, con aplicarlos cada 30 o 40 será más que suficiente.

Otro detalle importante es que independientemente de la hidratación de la masa no debes usar harina para estos amasados. Cuando trabajes con una hidratación del 80 % crearás que a la masa le falta harina pero si se la echas lo único que harás será alterar la fórmula ya que la absorberá. Lo que debes hacer es humedecer las manos para trabajarla y para que no se te pegue a ellas. También puedes humedecer ligeramente la mesa, pero nunca mojarla. Si la mojas la masa también absorberá el agua y tendrás un problema. Tus movimientos han de ser rápidos y decididos. No tengas miedo. Como es lógico quedarán restos de la masa en la mesa cuando la trabajes pero con una rasqueta podrás quitarlos sin ninguna dificultad. La rasqueta o espátula es la herramienta imprescindible del

panadero. Cuento con que la tengas, claro. Si no es así, corre a comprar una antes de continuar la lectura. Yo uso habitualmente dos. Una plástica pequeña y una metálica algo más grande.

Hidratación baja

Esta que ves es una masa con una hidratación baja, de un 60 %.



Yo suelo situar la masa encima de la mesa y con el canto de la mano la voy arrastrando sobre sí misma. Dependiendo de la cantidad de masa, del tamaño de tus manos o de la hidratación de la masa, puedes hacerlo a una mano.



O con las dos manos.



Hidratación media

Esta masa tiene un 10 % más de hidratación, llega al 70 %.



Este tipo de masas suelo plegarlas sobre sí mismas en el propio cuenco. Lo que hago es recoger una parte de la masa, generar tensión en la misma y elevarla sin que llegue a romperse.



Después la doblo sobre el extremo contrario.



Repito la misma operación a lo largo de todo el perímetro de la masa, procurando que al levantarla se genere tensión en la misma.

Cada vez la masa estará más tensa y recogida, lo cual es buen síntoma.



Y el resultado final ha de ser una bola mucho más tensa y pequeña que con la que comenzaste.



Hidratación alta

Esta masa lleva la hidratación más alta que te vas a encontrar en el libro, alrededor de un 80 %. Es una masa mucho más líquida y a priori inmanejable, pero no es así.



A esta masa le suelo aplicar el método francés, bautizado así por el increíble panadero francés que la empezó a utilizar, Richard Bertinet. Lo que debes hacer es humedecerte las manos y golpearla contra la mesa mientras estiras la mitad hacia ti. No debes rasgarla sino simplemente tensarla.



Después, haciendo una especie de cúpula imaginaria en el aire, la doblas sobre el extremo opuesto. El hacer una cúpula imaginaria al doblarla es para captar aire en el interior de la masa que ayudará a oxigenarla y desarrollar el gluten.



A continuación giras las manos 90 grados y recoges de nuevo la masa.



Y de nuevo vuelves a estirarla, generar la cúpula para que capte aire en su interior, y doblarla.



Humedece tus manos para este tipo de amasado. Has de realizarlo durante un par de minutos seguidos o hasta que veas que la masa pasa de estar ligeramente más amasada a que vuelva a embutecerse. En ese momento la masa te está diciendo que ya le llegó el amasado por el momento y que quiere descansar 15 o 20 minutos. Pasado ese tiempo puedes repetir. Ayúdate de una rasqueta para «barrer» los restos de masa de la mesa.

Una vez que tengas amasados los panes, tendrás que formarlos. Como cada pan tiene una identidad propia, su formado tendrá unas características distintas. Todos y cada uno de los movimientos necesarios para darle forma están explicados a través de fotografías. Pero hay un preformado que es común en muchos panes del libro. El preformado es la forma previa que se le da a un pan antes de darle la forma definitiva, es decir, la forma en la que llegará a tus manos después del horno. Muchos de los panes del libro necesitan un boleado previo. Ya sea de bolas de masa pequeñas, de 20-30, o hasta de 100 gramos. O bolas de 500 gramos. Le llamamos boleado al darle una forma redonda y circular

a una masa, como si fuera un balón. A continuación podrás ver cómo bolear una masa, sea cual sea su tamaño. Sirva esta descripción para todas aquellas recetas que lo requieran.

Primero sitúa el recorte de masa en la mesa. Intenta que la parte que contacte con ella sea la que está más lisa o amasada.



Aplástalo ligeramente con las manos, procurando darle forma circular.



A continuación vete pellizcando parte de la masa desde su parte exterior hasta el centro.



Has de crear tensión en la masa al estirlarla pero sin romperla ni desgarrarla.



Repite el movimiento a lo largo de todo el perímetro de la masa.



De tal manera que toda la circunferencia se haya convertido en otra más pequeña, más tensa y con un cierre en el centro.



Ahora dale la vuelta a la masa. La que era la parte baja se convertirá en la parte superior. La parte bonita.

Ahora con las manos pegadas a la mesa vete dándole forma circular, de manera que vaya ganando más altura y el «cosido» de la parte baja quede bien cerrado y tenso. Has de sentir cómo se tensa al tocar con tus manos contra la mesa y la masa.



Ya tienes preformada tu masa.

Aclarados todos estos aspectos, ahora sí que sí, estás a punto de empezar un viaje por todo el planeta. Un viaje cómodo, sin colas en aeropuertos, en primera clase en los aviones y con la mejor gastronomía de cada destino. Simplemente recuerda que, aunque todos estos panes han sido elaborados tal cual te cuento en estas páginas, el pan no son matemáticas. Más bien es filosofía. Repito, hay tantas formas de hacer un mismo pan como manos lo elaboran. Tus manos no son las mías, las temperaturas de allá donde estés tampoco, ni siquiera tus harinas serán iguales que las mías. Lo que sí estoy seguro que serán iguales son las ganas y la emoción. Guíate por ellas para disfrutar de las delicias del mundo que vas a elaborar. Y por supuesto, tienes mi perfil de Instagram disponible (@opelouro) para hacer todas cuantas preguntas quieras o dudas te surjan. Recuerda citarme cuando compartas tus recetas del libro. Muchas gracias por embarcarte en este viaje. Bienvenidos y bienvenidas a *Planeta Pan*.



PLANETA PAN

Oriente próximo

t

TURQUÍA

Simit

Turquía, debido a su posición estratégica a medio camino entre Asia y Europa, siempre ha sido una encrucijada cultural e histórica. A lo largo de los siglos se entrecruzaron en aquel territorio diferentes sensibilidades y grandes civilizaciones, dando lugar a lo que es hoy en día: un país multicultural de gran diversidad. La gastronomía turca es una de las más famosas del mundo y entre sus muchos y diferentes platos, el pan ocupa un lugar fundamental. No solo de acompañamiento sino como elemento imprescindible de alguna preparación. El *simit* es quizás uno de los panes más representativos de Turquía. Su historia se remonta al Imperio otomano y se cree que existe en Estambul desde el siglo XVI. Hoy en día sigue siendo consumido diariamente entre los turcos como desayuno o merienda de manera masiva. Habitualmente se come solo acompañado de té, aunque también se puede rellenar con algún queso. Miles de piezas de *simit* se consumen y venden diariamente en puestos callejeros en la mayoría de calles de Estambul.



Se trata de un pan trenzado y circular, cubierto de semillas de sésamo y de color oscuro. Ese color proviene del baño de melaza de uva en el que se sumerge una vez formado. La melaza le da un matiz de dulzor muy delicado que lo diferencia de

cualquier otro pan que hayas probado. Si no la consigues (no es fácil), también la puedes elaborar tú mismo. Para ello cuece a fuego lento la misma cantidad de uvas que de azúcar durante una hora aproximadamente. Cuela el líquido resultante y tendrás ese extracto oscuro con un sabor increíble. Si no tienes melaza, puedes usar miel.



Es un pan extra crujiente, muy sabroso en su corteza, y muy tierno en su interior. Fácil de elaborar, exótico y bonito, desprende un aroma legendario debido a su larga historia.

MASA

500 g de harina de trigo (180W)
260 g de agua templada
50 g de mantequilla derretida
20 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de azúcar
10 g de sal
5 g de levadura fresca

COBERTURA

Semillas de sésamo tostadas
Agua
Melaza de uva (o en su defecto melaza de caña o miel)

El *simit* existe en dos versiones, con y sin mantequilla en la masa. Nosotros haremos la versión en la que la lleva ya que le aporta una delicadeza al interior extraordinaria. La masa será un poquito más difícil de amasar así que bajaremos la hidratación. Mezcla todos los ingredientes en un cuenco. La masa será pegajosa.



Amásala con el método francés durante un par de minutos.





Deja que repose 30 minutos y a continuación amasa sobre la mesa con el canto de la mano otro par de minutos. Deja que repose otros 30 minutos, dale otro pequeño amasado y ponla a fermentar en el cuenco tapado durante una hora aproximadamente. La masa no estará completamente lisa pero con el reposo ya la tendremos desarrollada.



Pasado ese tiempo divide la masa en 7 partes iguales, de unos 120 gramos cada una aproximadamente. Puedes ayudarte de harina, pero procura usar muy poquita. La suficiente para que te facilite el trabajo.



Dale forma semialargada a cada una de las piezas y déjalas reposar 10 minutos sobre la mesa. El estirado definitivo vendrá después.



Prepara lo que necesitas para la cobertura. Para ello pon en un plato abundantes semillas de sésamo y en el otro mezcla dos partes de agua por una de melaza o miel.



A continuación estira una de las piezas, comenzando desde el centro y hacia los extremos, hasta conseguir una tira de masa alargada de unos 60-70 cm aproximadamente.



Después une los extremos de la masa manteniendo la forma alargada del estirado.



Gira cada uno de los extremos de la masa en direcciones opuestas para que se vaya torsionando y formando el trenzado.



Une de nuevo los extremos asegurándote de que quedan bien cerrados. Puedes hacer que uno de ellos sea más fino que el otro para que encajen y se peguen.



La pieza final ha de ser circular y trenzada. Como te imaginarás, los panaderos turcos realizan estos movimientos de manera espectacular.



Una vez que hayas formado todas, llegó el momento de aplicarles la cobertura. Primero sumérgelas en la mezcla de agua y melaza por ambas caras.



Y a continuación imprégnales bien en las semillas de sésamo.



Sé generoso en ambas acciones para que capte el sabor de la melaza y posteriormente esté bien cubierta de semillas. Sitúalas en una bandeja de horno (o dos) con papel de horno o engrasada y deja que fermenten una hora más.



Pasado ese tiempo hornéalos a 200 grados durante 15-18 minutos. Sácalas del horno cuando estén bien tostadas y con el ligero tono oscuro que le aporta la melaza. Deja que reposen unos minutos e híncales el diente templadas o calientes. Me atrevería a decir que son el *snack* más delicioso que haya probado jamás. La cobertura de sésamo con la melaza es un auténtico espectáculo y la suave y sedosa miga que se esconde en el interior, una locura.

