

JORDI MORERA

CÓMO
HACER
PAN EN CASA
Y NO MORIR
EN EL
INTENTO

PANADERO
POR UN DIA

JORDI MORERA

PANADERO POR UN DÍA

CÓMO
HACER
PAN EN CASA
Y NO MORIR
EN EL
INTENTO


ESPASA

ESPASA

© Jordi Morera, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Depósito Legal: B. 2.207-2021

ISBN: 978-84-670-6092-8

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 (Arts. 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 en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: HYPERLINK "mailto:sugerencias@espasa.es" sugerencias@espasa.es

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño y maquetación: María Pitironte

Fotografías de interior y de la cubierta: © denada.pro

Ilustraciones de interior: Marcos Balfagón

Fotografías de las páginas 70, 119, 123, 124 y 127: © Shutterstock

Preimpresión: Safekat, S. L.

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.

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

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

INTRODUCCIÓN.

OBLIGATORIO LEER ANTES DE EMPEZAR, 11

CAPÍTULO UNO

UTENSILIOS, INGREDIENTES Y ORGANIZACIÓN, 15

CAPÍTULO DOS

EL AMASADO, MENOS FATIGOSO DE LO QUE PARECE, 41

CAPÍTULO TRES

LA FERMENTACIÓN, EL GRAN FESTÍN, 57

CAPÍTULO CUATRO

CÓMO CREAR TU PRIMERA MASA MADRE, 71

CAPÍTULO CINCO.

FORMADO Y FERMENTACIÓN FINAL, 83

CAPÍTULO SEIS

COCCIÓN EN CASA, JUEGA TUS CARTAS, 99

CAPÍTULO SIETE

¡VIVA EL BUEN PAN!, 115

CAPÍTULO OCHO

- 16 RECETAS DE PAN, 129
 - TU PRIMER PAN, 132
 - PA DE PAGÈS CATALÀ, 136
 - PA DE VINYA, 141
 - LES CORTS, 144
 - ESPELTA INTEGRAL, 149
 - ANDORRANA, 153
 - CIABATTA CON TRIGO DURO, 156
 - 6/4 CON FRUTOS SECOS, 160
 - CENTENO VESTERBRO CON PIPAS GERMINADAS, 165
 - SARRACENO CON LINAZA, 168
 - PIZZA, 173
 - PANECILLO DE VIENA, 176
 - COCA DE FORNER, 180
 - BRIOCHE DE ACEITE DE OLIVA (VEGANO), 185
 - FALSA ENSAÏMADA (VEGANA), 191
 - MAGDALENA DE ESPELTA INTEGRAL (VEGANA), 194
- AGRADECIMIENTOS, 198





INTRODUCCIÓN

OBLIGATORIO
LEER ANTES
DE EMPEZAR

El objetivo que me propuse al empezar a escribir este libro es que el máximo de gente posible se atreviera a hacer pan al menos una vez en su vida. Y para ello necesitaba de un método infalible que pudiera resolver el eterno dilema del pan casero:

BUEN PAN =
(TIEMPO + INFORMACIÓN)
/ MIEDO POR NO TENER
SUFICIENTE TIEMPO
NI INFORMACIÓN

Es por ello que me inventé un método que ríete tú de esos cursos *online* para aprender japonés en una semana. Lo llamo «El método de los 30 minutos y una noche».

Lo primero que debes hacer —sí, esto es un imperativo— cuando decidas empezar es leer solo las páginas destacadas que encontrarás en el principio de cada capítulo. Esto te llevará unos 30 minutos aproximadamente. No leas nada más o este libro se autodestruirá.

A continuación tienes que hacer la primera receta, que también tiene el destacado verde —¿vas pillando la indirecta?— y a la mañana siguiente tendrás tu primera pseudohogaza —por el bien de tu autoestima no te esperes más que eso— saliendo del horno.

Entonces, y solo entonces, podrás leer y releer con tranquilidad el resto. Esta primera práctica no solo me asegurará paliar ese irrefrenable deseo de inmediatez tan inherente de nuestra era que seguro te invade —¡quiero hacer pan y quiero hacerlo ya!—, sino que, además, te va a ayudar a entender y sacar mucho más provecho del libro. Y es que siempre se aprende mejor con las manos manchadas de harina.

Para terminar esta extraña introducción a modo de artículo de autoayuda, una advertencia: me escucharás decirlo mil veces. Hacer pan es adictivo. El motivo exacto aún lo desconozco, pero estoy seguro de que poder crear y dominar con tus propias manos la transformación más radical de un alimento que existe en gastronomía, y que encima te distraiga y te libere, es una de las razones. Bienvenido a este viaje al centro del mundo del pan, y como dijo aquel, apriétate el cinturón que nos lo vamos a pasar bien.



CAPÍTULO UNO

UTENSILIOS,
INGREDIENTES
Y
ORGANIZACIÓN

UTENSILIOS

El mayor ahorro que hiciste al comprar este libro no solo fue su precio tan correcto —¡por no decir económico!—, sino la cantidad de aparatejos e ingredientes inútiles que vas a evitar comprarte, y es que el pan no requiere de lujos, simplemente de cariño.

Primer mito que debes derribar: «Para hacer pan necesito una panificadora o amasadora». A menos que quieras dedicarte a esto de manera profesional, o te dé por amasar para todo el vecindario, la respuesta es tajantemente no. Y es que no hay mejor máquina de amasar que las propias manos dentro de un bol —o incluso ni eso, directamente sobre cualquier superficie—. Como verás en el capítulo del amasado, es un proceso que no tiene por qué suponer un esfuerzo físico excesivo, más allá de algunos mezclados y pliegues que se desarrollan mejor a mano que a máquina en pequeñas cantidades.

Para el resto de procesos: los requerimientos también son mínimos, por mucho que haya algunos utensilios básicos que seguro tienes ya en tu cocina y que a continuación te menciono.

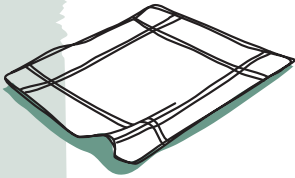
UTENSILIOS Y PARA QUÉ SIRVEN



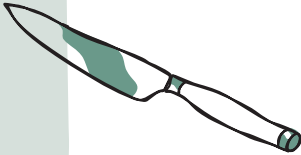
Bol o recipiente redondo para amasar. Práctico, pero no imprescindible. Se puede amasar en cualquier superficie. Te servirá también para fermentar hogazas redondas.



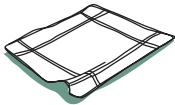
Rasqueta o lengüeta de plástico. Práctico, pero no imprescindible. Te ayudará a despegar masas, cortarlas y limpiar superficies o tus propias manos.



Trapo o tela. Imprescindible para tapar masas o cubrir el recipiente en el que dejarás la masa fermentar.



Cuchilla o cuchillo afilado. Imprescindible para cortar el pan antes de hornear.



Vaso medidor o báscula. Recomendable para pesar ingredientes. Si no tienes, puedes hacer la comparativa con vasos para beber.

Para la cocción seguro que tampoco tendrás ningún problema con tu horno de casa. Incluso si es de antes de la guerra fría, no te preocupes, pues haciendo algún que otro malabar también sacarás unos grandes panes de ahí. Lo ideal sería que llegara a los 250 °C, que pudieras regular techo y suelo, e incluso encender o apagar el ventilador en caso de tenerlo. Y ya que estamos, ¡que la puerta cerrara bien y no tuviera muchas pérdidas! Cuando hayas cocido algunos panes, un buen autorregalo puede ser una piedra de horno o chapón metálico sobre el que, una vez precalentado, depositarás el pan para mejorar su cocción.

Un capricho muy económico que hará que mejores el resultado final.

INGREDIENTES

Si te lo he puesto fácil con los utensilios, aún lo haré más con los ingredientes. Y es que cogerás como ejemplo los necesarios en la primera receta que te propongo para iniciarte (pág. 132)

Agua. Puedes utilizarla del grifo, no hace falta que sea mineral ni tratada. Mientras sea potable, ningún problema. Está claro que a mayor o menor dureza o dependiendo de los niveles de cloro o minerales que tenga la fermentación puede verse ligeramente alterada, pero tiene una relevancia mínima en la calidad del pan. Otro mito derribado.

Harina. Para empezar utiliza de trigo estándar que encontrarás en cualquier panadería, tienda o supermercado. La verás identificada como «blanca», «panificable» o «todo uso». Si por su nombre comercial no te queda claro, observa el porcentaje de proteína que tiene —estará entre el 8 y el 10 %—. Cuando sepas dominar esta, podrás empezar a mezclarla con otras integrales, de centeno o incluso aventurarte a elaborar recetas que requieran de fuerza —de un porcentaje de proteína más elevado—.

Sal. Muy simple: sal de mesa.

Agente fermentador. Tu pan necesita algo que lo hinche —sí, ahora soy muy simplón, dame unas páginas y verás—. La opción más sencilla es comprar la típica levadura fresca para pan. Puede ser que no la encuentres fresca —forma de daditos que se conservan en la nevera—, sino seca —polvo—. En este caso ten en cuenta que debes reducir a la mitad la cantidad que vas a utilizar. Ojo, es importante que no la confundas con los impulsores químicos para repostería que en tantas ocasiones se venden bajo la denominación de «levadura», pero que en verdad son gasificantes —bicarbonato—.

El otro camino para fermentar las masas es usar una masa madre de cultivo, el mayor reto y vicio de este mundillo del pan casero. Pero por ahora déjalo aparcado hasta que tengas un poquito más de práctica con la clásica levadura.

ORGANIZACIÓN

Este es un punto sencillo, pero clave, y que ya comentamos en esa introducción tan rara. Hacer pan requiere organización y tiempo. Concretamente, de todo el tiempo que te pida su fermentación. Si tienes prisa, mejor atrévete con un huevo frito.

Así pues, antes de empezar cualquier receta, casi más importante que leer el listado de ingredientes es hacerte una idea de cómo está organizado su proceso y fermentación. En la mayoría de ellas verás cómo el pan se amasa un día y se cuece al siguiente.

Además, se suele diferenciar entre dos fermentaciones distintas; la primera o fermentación en bloque, y la segunda o fermentación en pieza. Te aconsejo que te dibujes —física o mentalmente— un esquema con los tiempos para que te puedas organizar bien.

Puedes variarlos ligeramente modificando algunas variables usando la nevera o variando la cantidad de levadura a medida que adquieras práctica. No tienes que ser nunca esclavo del pan, ¡hemos venido a disfrutar!

A continuación te dejo un ejemplo de tiempos de fermentación:

