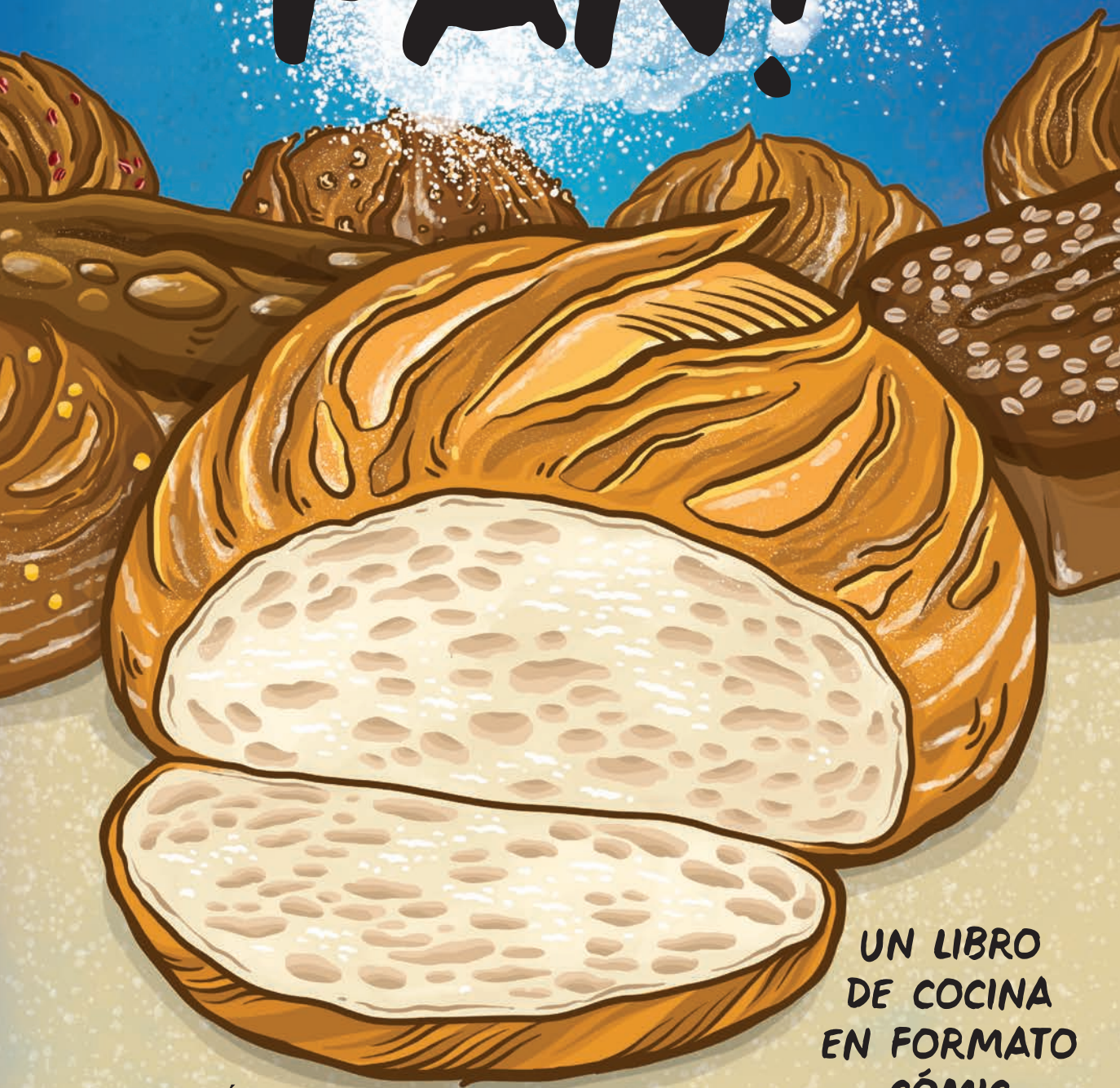


KEN FORKISH

SARAH BECAN

# ¡VAMOS A HACER PAN!



UN LIBRO  
DE COCINA  
EN FORMATO  
CÓMIC

LIBROS CÚPULA





# **¡VAMOS A HACER PAN!**

KEN FORKISH

SARAH BECAN

UN LIBRO  
DE COCINA  
EN FORMATO  
CÓMIC

LIBROS CÚPULA

# ÍNDICE



## ANTES DE EMPEZAR

8

## CONCEPTOS BÁSICOS Y MÉTODOS

11

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| EL PLACER DE HORNEAR                  | 12 |
| EL EQUIPO BÁSICO                      | 14 |
| INGREDIENTES                          | 16 |
| HARINAS CLÁSICAS                      | 20 |
| LA ORGANIZACIÓN                       | 22 |
| ESAS MASAS BLANDAS Y HÚMEDAS          | 24 |
| SOBRE LA TEMPERATURA Y LAS ESTACIONES | 25 |
| EL MÉTODO BÁSICO DEL PAN EN 8 PASOS   | 26 |

## LEVAIN O MASA MADRE INICIAL

43

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| LEVAIN Y MASA MADRE. SON LO MISMO                | 44 |
| CÓMO INICIAR TU PROPIA MASA MADRE                | 46 |
| ALIMENTACIÓN DE MANTENIMIENTO                    | 52 |
| MÁS NOTAS SOBRE LA TEMPERATURA                   | 53 |
| COMPARTIR EL CULTIVO                             | 54 |
| CONSERVAR EN FRÍO                                | 55 |
| CÓMO RECUPERAR UNA MASA MADRE CONSERVADA EN FRÍO | 56 |
| REPLICACIÓN Y FERMENTACIÓN                       | 58 |

## RECETAS

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| UNA GUÍA DE LAS RECETAS                         | 62  |
| LOS NÚMEROS DE TODO PANADERO                    | 64  |
| PAN DEL SÁBADO                                  | 65  |
| AÑADIR MASA MADRE AL PAN DEL MISMO DÍA          | 75  |
| VARIACIONES DEL PAN DEL SÁBADO                  | 76  |
| PAN INTEGRAL AL 40%                             | 77  |
| PAN DE MAZORCA DE MAÍZ                          | 78  |
| PAN DE MANTEQUILLA                              | 79  |
| PAN DE PASAS Y NUECES                           | 82  |
| EL ESTÁNDAR                                     | 85  |
| OTRA VERSIÓN DEL ESTÁNDAR: EL ESTÁNDAR N° 2     | 96  |
| PAN DE MULTICEREALES                            | 102 |
| PAN RÚSTICO                                     | 114 |
| UNA VARIANTE DEL PAN RÚSTICO: PAN DE NUECES     | 127 |
| PAN DE BEICON                                   | 128 |
| INICIADOR DE MASA MADRE SOBRANTE                | 141 |
| MASA DE PIZZA DE MASA MADRE, AFRUTADA Y SABROSA | 143 |
| MASA DE PIZZA DE MASA MADRE, SUAVE              | 146 |
| SALSA PARA PIZZA                                | 149 |
| CONSEJOS                                        | 149 |

## EL ÚLTIMO PASO

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| AGRADECIMIENTOS       | 152 |
| ACERCA DE LOS AUTORES | 154 |
| ÍNDICE                | 156 |

## 61



## 150

# EL PLACER DE HORNEAR



ACTUALMENTE  
DISFRUTO ENSEÑANDO  
A OTROS CÓMO PUEDEN  
PREPARAR EN SUS CASAS UN  
PAN CASERO REALMENTE  
BUENO.



# NO OLVIDES

PRESTA  
MUCHA ATENCIÓN A  
LAS MEDIDAS DE LOS  
INGREDIENTES Y A LA  
TEMPERATURA DE  
TU COCINA.



RECUERDA QUE LA  
LEVADURA ESTÁ VIVA Y QUE  
CRECE MÁS DEPRISA CUANDO LA  
TEMPERATURA ES ALTA, Y MÁS  
DESPACIO CUANDO HACE FRÍO.



CALCULA  
CUÁNTO SUBIRÁ TU MASA,  
BASÁNDOTE EN LO QUE HA  
IDO CRECIENDO TU MASA  
MADRE DURANTE EL TIEMPO  
TRANSCURRIDO.



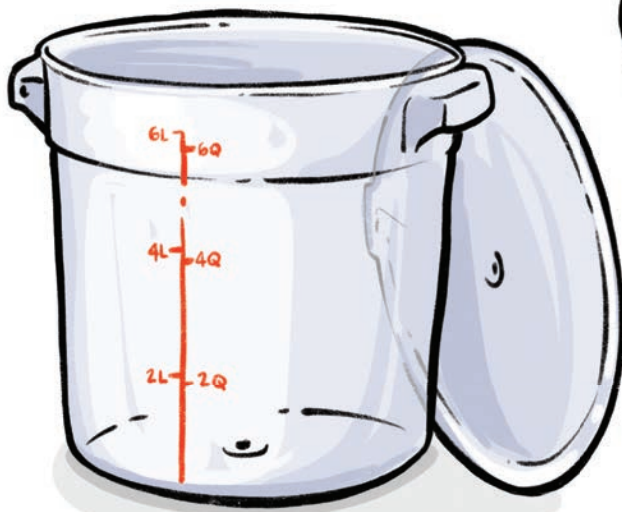
CADA HOGAZA QUE  
HORNEES TE MOTIVARÁ  
PARA PREPARAR OTRA.



# EL EQUIPO BÁSICO

CUALQUIER TRABAJO RESULTA MÁS FÁCIL SI DISPONES DE LAS HERRAMIENTAS ADECUADAS.

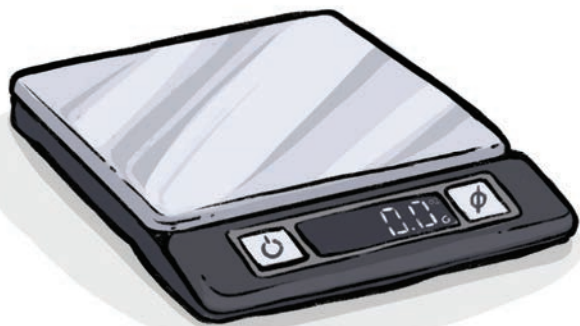
HE AQUÍ UNA LISTA DE LO QUE TE HACE FALTA PARA HACER UN PAN ESTUPENDO EN CASA. NO NECESITAS UNA AMASADORA (SALVO PARA PREPARAR PAN DE MANTEQUILLA) PORQUE APRENDERÁS A AMASAR MANUALMENTE Y SABRÁS APRECIAR EL TIPO DE MASA POR EL TACTO.



## RECIPIENTE PARA LA MASA

UN RECIPIENTE REDONDO DE UNOS 5 LITROS PARA MEZCLAR LA MASA Y GUARDARLA MIENTRAS SUBE. ES MEJOR TENER UN RECIPIENTE CON MARCAS DE VOLUMEN Y UNA TAPA A JUEGO, PORQUE NOS PERMITE SABER CON SEGURIDAD CUÁNDO LA MASA HA SUBIDO HASTA EL PUNTO DESEADO.

UN BOL GRANDE PARA MEZCLAR PUEDE SUSTITUIR AL RECIPIENTE PARA LA MASA, SI PUEDES TAPARLO DE FORMA HERMÉTICA.



## UNA BALANZA DE COCINA DIGITAL

UNA BALANZA DE COCINA DIGITAL TE PERMITE MEDIR LOS INGREDIENTES CON FACILIDAD Y PRECISIÓN. DEBE MEDIR HASTA 2 KG Y TENER UNA PRECISIÓN DE GRAMOS.



## RECIPIENTES MÁS PEQUEÑOS

UN RECIPIENTE REDONDO DE UNOS 2 LITROS CON TAPA ES IDEAL PARA PREPARAR Y MANTENER TU CULTIVO DE MASA MADRE. QUERRÁS UN RECIPIENTE DE TAMAÑO SIMILAR PARA MEDIR EL AGUA Y PARA MOJARTE LA MANO CUANDO MEZCLES Y AMASES LA MASA.



## UN TERMÓMETRO DE SONDA DIGITAL

LA TEMPERATURA LO ES TODO EN LA COCCIÓN DEL PAN. LA MASA SUBE MUCHO MÁS RÁPIDO EN UNA HABITACIÓN CALIENTE, POR EJEMPLO A 26° C, Y MUCHO MUCHO MÁS DESPACIO EN UNA HABITACIÓN FRÍA, POR EJEMPLO A 18° C.

UN TERMÓMETRO DE SONDA DE LECTURA INSTANTÁNEA TE PERMITE ASEGURARTE DE QUE ESTÁS UTILIZANDO LA TEMPERATURA CORRECTA DE AGUA EN TU MEZCLA DE MASA. TAMBIÉN TE SERVIRÁ PARA MEDIR LA TEMPERATURA DE LA MASA (SOLO TIENES QUE INTRODUCIR EL TERMÓMETRO EN LA MASA O EN UN RECIPIENTE CON AGUA).



### CESTAS DE FERMENTACIÓN PARA HOGAZAS

LAS CESTAS O CUENCOS DE FERMENTACIÓN RECOGEN Y DAN FORMA A LAS HOGAZAS MIENTRAS SE EXPANDEN EN SU ETAPA FINAL, LLAMADA «LA PRUEBA». UN CUENCO GRANDE, DE UNOS 20 CM DE DIÁMETRO DE BOCA POR UNOS 9 CM DE BASE FUNCIONA BIEN.

ME GUSTAN LOS CESTOS DE FERMENTACIÓN DE CAÑA Y LAS CESTAS FORRADAS DE LINO, PERO PUEDES IMPROVISAR UTILIZANDO UN CUENCO, DE APROXIMADAMENTE LAS MISMAS DIMENSIONES, FORRADO CON UN PAÑO DE COCINA QUE NO SUELTE HILOS.



### MOLDES PARA PAN

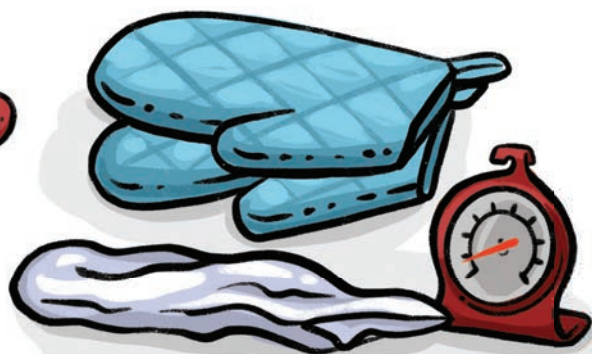
LAS RECETAS DE PAN DE MOLDE DE ESTE LIBRO PUEDEN HACERSE, PROBABLEMENTE, EN CUALQUIER MOLDE QUE TENGAS EN LA COCINA. YO UTILIZO DOS MOLDES DIFERENTES: UN MOLDE ANTIADHERENTE DE 20 X 11 X 7 Y OTRO UN POCO MÁS GRANDE DE 22 X 13 X 9. SON MOLDES ABIERTOS, SIN TAPA.

YO PREFIERO LOS MOLDES ANTIADHERENTES, AUNQUE SIGO UTILIZANDO ESPRAY DE COCINA. LO ÚLTIMO QUE QUIERES ES TENER UNA HERMOSA BARRA DE PAN QUE NO PUEDES SACAR DEL MOLDE CALIENTE CUANDO ESTÉ HECHA. ¡ESO ME PONE DE LOS NERVIOS!



### CAZUELAS DE HIERRO

LOS PANES DE MASA FERMENTADA PARA CAZUELA DE HIERRO QUE APARECEN EN ESTE LIBRO SE CUECEN MEJOR EN CAZUELAS DE UNOS 4 LITROS CON TAPA. UNA CAZUELA MÁS GRANDE TAMBIÉN FUNCIONARÁ, PERO LA HOGAZA SERÁ MÁS ANCHA Y NO TAN ALTA. LAS CAZUELAS SENCILLAS DE HIERRO FUNCIONAN TAN BIEN COMO LOS MODELOS MÁS CAROS Y BONITOS HECHOS DE HIERRO COLADO.



### ACCESORIOS

NECESITARÁS UN PAR DE MANOPLAS PARA MANIPULAR LAS OLLAS Y LOS MOLDES CALIENTES. ASEGÚRATE DE QUE LAS MANOPLAS QUE COMPRES SEAN SEGURAS PARA MANIPULAR UNA OLLA A 250°C. EN SU DEFECTO, PUEDES UTILIZAR PAÑOS DE COCINA DOBLADOS.

TAMBIÉN ES ÚTIL UN TERMÓMETRO DE HORNO, YA QUE LOS HORNOS DOMÉSTICOS RARA VEZ ALCANZAN LA TEMPERATURA EXACTA QUE TÚ MARCAS.

FINALMENTE, NECESITARÁS ALGO PARA CUBRIR LAS CESTAS DE FERMENTACIÓN UNA VEZ HAYAS DADO FORMA A LOS PANES. YO REUTILIZO BOLSAS DE PLÁSTICO LIMPIAS DE LA SECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS DEL MERCADO.

# INGREDIENTES

BASTA CON CUATRO  
INGREDIENTES  
—HARINA, AGUA, SAL Y  
LEVADURA— PARA QUE  
PUEDAS ELABORAR  
PANES ESTUPENDOS.



## HARINA BLANCA

SI MI RECETA REQUIERE HARINA BLANCA,  
LO MEJOR ES QUE COMPRES BOLSAS  
ETIQUETADAS COMO HARINA PANIFICABLE.

PUEDES UTILIZAR ESTA HARINA CON UN CONTENIDO  
PROTEÍNICÓ MÁS ALTO (12,5 A 13% DE CONTENIDO  
PROTEÍNICÓ) PARA OBTENER UN MAYOR VOLUMEN  
Y TAMBIÉN EN RECETAS QUE LA COMBINEN CON  
HARINAS DE BAJO CONTENIDO PROTEICO, COMO  
LAS DE CENTENO Y ESPELTA. MUCHAS HARINAS  
PARA TODO USO FUNCIONAN BIEN CON LAS OTRAS  
RECETAS BASADAS PRINCIPALMENTE EN HARINA  
BLANCA, COMO EL PAN DEL SÁBADO Y EL ESTÁNDAR.  
SIN EMBARGO, OBTENDRÁS MÁS VOLUMEN  
CON HARINA PARA PAN.

ES UNA LÁSTIMA QUE EL CONTENIDO  
PROTEÍNICÓ, A MENUDO, NO FIGURE EN LA  
BOLSA. SI VES EL PORCENTAJE PROTEÍNICÓ  
ESCRITO EN EL ENVASE, ES SEÑAL DE QUE  
LA EMPRESA SE PREOCUPA POR TI Y  
POR TUS LABORES DE PANADERO .

LO MEJOR ES QUE PRUEBES DISTINTAS  
MARCAS PARA ENCONTRAR LA  
QUE MEJOR TE FUNCIONE.



## LEVADURA DE PANADERÍA

ES POSIBLE QUE ENCUENTRES DOS O TRES TIPOS  
DE LEVADURA EN LA TIENDA: SECA ACTIVA, DE  
SUBIDA RÁPIDA E INSTANTÁNEA. LOS TIEMPOS DE  
FERMENTACIÓN PUEDEN VARIAR UN POCO SEGÚN  
LA MARCA, ASÍ QUE PRESTA ATENCIÓN A LAS  
INSTRUCCIONES DEL PRODUCTO PARA CONTROLAR  
EL CRECIMIENTO DE LA MASA.

YO COMPRO PAQUETES DE  $\frac{1}{2}$  KG DE  
LEVADURA INSTANTÁNEA, DISPONIBLE  
EN INTERNET, Y LA UTILIZO PARA TODAS  
MIS PRUEBAS DE RECETAS. SE CONSERVA  
DURANTE UN AÑO SI SE GUARDA  
HERMÉTICAMENTE EN EL FRIGORÍFICO.

UTILIZA  
HARINA  
A TEMPERATURA  
AMBIENTE. NUNCA  
GUARDES LA HARINA  
EN LA NEVERA.



## HARINA INTEGRAL

LA HARINA INTEGRAL TIENE TODOS LOS COMPONENTES DEL GRANO DE TRIGO: EL ENDOSPERMO, QUE COMPONE LA HARINA BLANCA, EL GERMEN DE TRIGO MOLIDO Y EL SALVADO DE TRIGO MOLIDO.

TIENE MÁS VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA DIETÉTICA QUE LA HARINA BLANCA. SU SABOR ES MÁS A NUEZ QUE EL DE LA HARINA BLANCA, Y EL PAN HECHO CON ELLA SERÁ MÁS DENSO QUE EL PAN BLANCO.



## SAL

UTILIZA SAL MARINA FINA PORQUE SE DISOLVERÁ RÁPIDAMENTE EN LA MASA. NO UTILICES SAL YODADA, ¡A MENOS QUE QUIERAS QUE TU PAN SEPA A YODO!



## AGUA

EL AGUA DEL GRIFO SUELE SER ADECUADA. SI TU AGUA ES LO BASTANTE BUENA PARA BEBER, TAMBIÉN LO ES PARA HORNEAR.