

Pan de Kamut®



Kamut® es la marca registrada de una variedad de trigo (*Triticum turgidum* subsp. *turanicum*). Puedes encontrarlo bajo su denominación comercial o bien como subespecies emparentadas con el nombre *turgidum* o apelativos como «trigo persa». Se trata de un trigo vítreo, cuya semilla es grande y dorada (casi como una pequeña pieza de ámbar). Está emparentado con el trigo duro, el que se usa para hacer la pasta en nuestra cultura, y que durante siglos ha dado grandes panes en todo el Mediterráneo. Lo curioso de estas variedades de trigo es que, al molerlas, proporcionan una harina arenosa, granulosa, y producen unas migas jugosas y dulzonas. Este pan lo puedes elaborar con Kamut® o con trigo duro; la sensación al amasar con cualquiera de estas variedades es maravillosa: el agua se tiñe de amarillo y el olor a papilla es inolvidable.

El Kamut® tiene un sabor de fondo especiado y produce una corteza dorada muy llamativa, igual que el trigo duro. En más de un manual de panificación se da a entender que no se puede hacer buen pan con trigo duro, y esto es totalmente falso (como atestiguan los grandes panes de trigo duro del sur de España o Italia, donde se elabora con trigo duro el primer pan de Europa con Denominación de Origen Protegida). Tanto el trigo duro como el Kamut® son bastante camaleónicos: si la hidratación es baja, su miga es densa y húmeda; pero si aumentas la cantidad de agua, ganan en esponjosidad y tienen una alveolatura notable.

Esta receta utiliza una biga elaborada con el propio cereal y levadura; produce un pan sabroso y muy fácil de hacer.



Ingredientes

Biga

Harina de Kamut®	140 g
Agua	65 g
Levadura fresca	2 g (0,7 g de levadura seca)

Masa

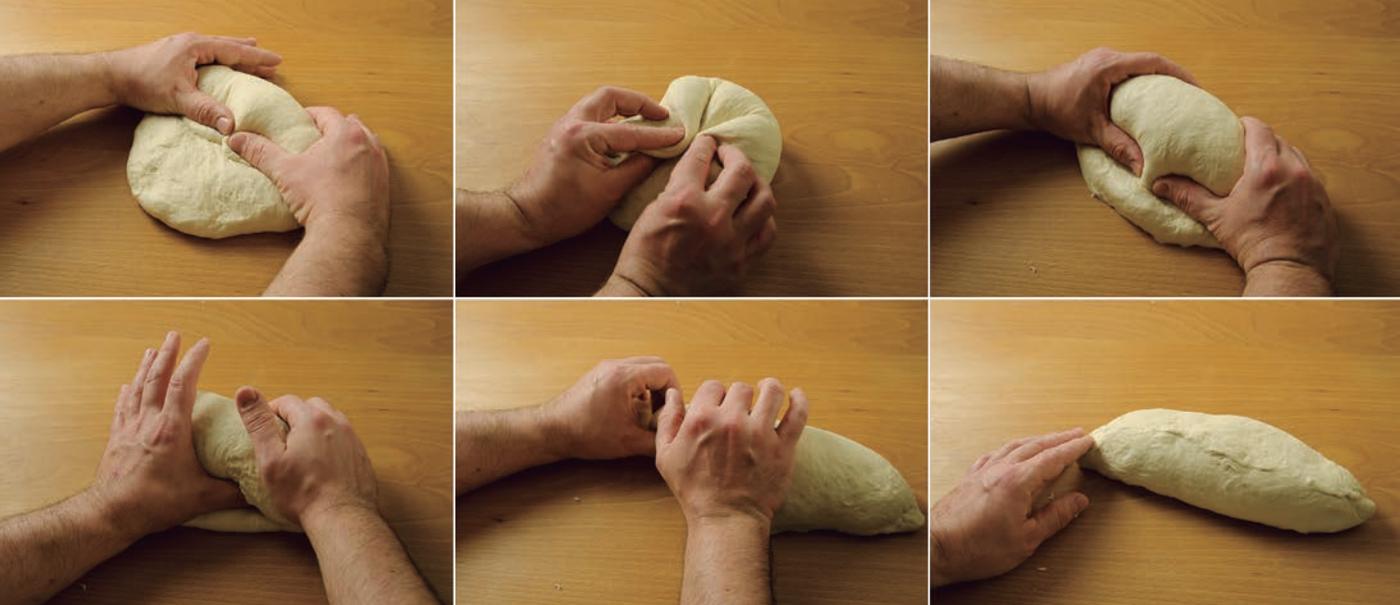
Biga	207 g
Harina de Kamut® o trigo duro	360 g
Agua (69 %)	280 g
Sal	10 g
Levadura fresca	2 g (0,7 g de levadura seca)

El día anterior, mezcla los ingredientes de la biga y amásalos un par de minutos. Obtendrás una bola densa. Reserva esta bola de masa en la nevera en un contenedor hermético de 1 a 3 días, y úsala cuando más te convenga. (Si tienes prisa, puedes fermentar la mezcla en 3 o 4 horas a temperatura ambiente) Tras la fermentación, la biga será esponjosa y desprenderá un aroma limpio, alcohólico y un poco ácido (1).

Mezcla todos los ingredientes menos la sal (2) y déjalos reposar 20-25 minutos. Deshaz la biga con los dedos, porque es más densa que el resto de la masa. Tras el reposo, incorpora la sal y comienza a amasar en la mesa; verás que ahora se pega mucho menos (3) y puedes ir trabajando cada vez con más comodidad (4). A medida que vayas plegando la masa sobre sí misma y haciéndola rodar, verás que cada vez adquiere más consistencia. Tras unos segundos de amasado, deja que repose 5 minutos y verás cómo el amasado casi se hace solo. Tras dos o tres tandas de pequeño amasado y reposo, la masa queda fina y satinada (5). Ponla en un bol para que fermente durante 2 horas. La masa se hinchará bastante (6).

Con mucha delicadeza, pasa la masa a la mesa ligeramente enharinada. Primero forma un pequeño hatillo (7) y dale la vuelta sobre un lugar de la mesa sin harina (8). Deja que repose 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, da la vuelta a la masa y fórmala. Para ello, aplástala un poco hasta formar una torta gruesa y pliega un tercio





9

de la masa hacia ti, sellando contra la masa la parte que acabas de girar. Repite esta operación dos veces, como si hicieras un rollo con la masa. Si ves que queda demasiado largo, simplemente remete los extremos como en las imágenes de la secuencia 9. En el último pliegue, asegúrate de sellar bien la masa con la base de la palma de la mano para que quede un sellado homogéneo. Y haz rodar el pan por la mesa apretando desde el centro hasta los extremos, haciendo más presión ahí para afinar las puntas.

Deja que fermente con el pliegue hacia arriba sobre una tela enharinada y pon a cada lado un libro para proporcionarle apoyo. Deja que fermente una hora y media o menos; es preferible quedarse un poco justo de fermentación para que el pan se abra bien en el horno. Pasa el pan a una hoja de papel de hornear con el pliegue hacia abajo y practica un corte longitudinal con un cuchillo (10). Hornéalo 15 minutos a 250 °C con mucha humedad (vierte medio vaso de agua en una bandeja metálica muy caliente). Si puedes, usa en estos minutos solo la resistencia inferior; después otros 40 minutos a 200 °C, ya sin la bandeja (11). Deja que el pan se enfríe en una rejilla antes de consumirlo.

¿Por qué es interesante esta receta?

Introduce otras variedades de trigo, otras sensaciones y muestra cómo hacer un gran pan sin usar masa madre.

Variaciones

Puedes sustituir la biga por una masa madre natural y el pan será más aromático y sabroso. Intenta usar el trigo duro en masas dulces, como los bollos de comino de la página 114.



10



11



Trenza semiintegral de nueces, higos secos y miel



A menudo solemos pensar en la bollería como en algo ligero, etéreo y esponjoso hasta el extremo. En las masas de brioche más clásicas se retrasa el añadido de la grasa al amasar; así se consigue el milagro de la miga liviana y llena de hebras. Por desgracia, hoy en día, con el abuso de mejorantes y aditivos, muchas veces la masa de una barra es más esponjosa y ligera de lo que llegó a serlo jamás el mejor de los brioches.

Esta receta invita a pensar en dulces distintos, con un toque rústico y arcaico, pero delicioso. La mezcla de ingredientes produce una miga jugosa, tupida y con un buen mordisco que llena la boca de sabor a cereal. Por lo general, cuando usamos ingredientes especiales, como las nueces en este caso, solemos emplearlas siempre en el relleno, pero, ¿por qué no utilizarlas en la propia masa? Si incorporas nueces molidas a la masa, el sabor se multiplica exponencialmente. Usa esta idea con cualquier ingrediente o sabor que quieras introducir a una masa. Por si esto fuera poco, la receta contiene una buena cantidad de harina integral, con lo que su miga es algo más tupida que otras masas de bollería de este libro.

Por desgracia, con el tiempo, la gama de sabores y aromas de la bollería ha ido disminuyendo: a menudo una capa de chocolate de baja calidad o una crema se usan para ocultar una masa mediocre o unos ingredientes de baja calidad. Sabores sutiles como los frutos secos o el cabello de ángel van perdiendo el favor de las generaciones jóvenes.



Ingredientes

Harina de fuerza	225 g
Harina integral	50 g
Leche	80 g
Huevo	1 (55 g)
Miel	15 g
Azúcar	10 g
Mantequilla	25 g
Nueces molidas finamente	15 g
Levadura	12 g

Relleno

Nueces	150 g
Higos secos	40 g
Mantequilla	40 g
Miel	30 g

Glasa

Agua	50 g
Azúcar	100 g
Zumo de limón	
Una cucharada de postre	
Hidratación total	49 %

Muele las nueces de la masa en un mortero o un molinillo (1). Mezcla todos los ingredientes de la masa, que quedará un poco pegajosa (2). Deja que repose 10 minutos y trabajala sobre la mesa. Pliégala sobre sí misma y hazla rodar sobre la mesa (3) durante unos 8 minutos, hasta que consigas una masa homogénea y lisa (4). Deja que fermente cubierta durante 1 hora. Estírala sobre la mesa con las yemas de los dedos formando un rectángulo (5) y luego acaba de estirla bien con el rodillo (6) hasta obtener un rectángulo el doble de largo que ancho, de unos 60 x 30 cm. Mezcla los ingredientes del relleno y haz una pasta con ellos (7). Distribuye esta pasta de manera uniforme sobre el rectángulo de masa (8). Enróllala como un brazo de gitano por el lado más largo (9). Cuando tengas un cilindro de masa, córtalo a lo largo en dos mitades con la ayuda de un cuchillo; al hacerlo, se verán las capas que habías enrollado con el relleno (10). Trenza las dos



Trenza semiintegral de nueces, higos secos y miel



10

mitades y sella bien cada extremo apretando con los dedos hasta que las puntas de masa estén perfectamente unidas (11). Deja que fermente entre una hora y media y 3 horas; notarás que crece y que la masa se esponja de manera evidente. Si la masa está aún muy tiesa, simplemente espera más tiempo (12).



11

Hornea la trenza durante 30 minutos a 210 °C. No pongas el ventilador del horno, ya que puede dorarse en exceso. Mientras se hornea, prepara la glasa disolviendo el azúcar en el agua y calentándolo hasta que hierva un par de minutos y el almíbar empiece a espesar un poco. Para que la trenza brille, el almíbar tiene que estar caliente cuando lo apliques; puedes recalentarlo en el fuego justo antes de usarlo. Nada más sacar la trenza del horno, pincélala de manera generosa con el almíbar (13). Deja que se enfríe y disfrútala: al tener una miga y un relleno tan jugosos, es una pieza de bollería que aguanta varios días tierna.

¿Por qué es interesante esta receta?

Muestra cómo introducir ingredientes especiales no solo en un relleno, sino también en la propia masa; se trata de un gran recurso y una idea que conviene tener siempre en cuenta. Presenta una masa dulce semiintegral, que puede seducir a mucha gente que huye de la bollería artificial cargada de mejorantes que hinchan las masas hasta el aburrimiento.

Variaciones

Puedes reducir el azúcar de la masa hasta casi eliminarlo, y lo mismo sucede con la miel del relleno. Si a las nueces y los higos le añades unos dátiles machacados, podrías convertir esta trenza en un dulce sin azúcar.



12



13



L'Espiga d'Or

Plaça Soler i Gustems, 10
Vilanova i la Geltrú (Barcelona)



1. Jordi estira las cocas.

Jordi Morera es un panadero joven y al mismo tiempo viejo. Es el quinto eslabón de una familia de panaderos; con apenas 26 años es un recién llegado y, sin embargo, ha recorrido un gran camino. Al mismo tiempo que estudiaba empresariales, iba recogiendo lo mucho que su padre Jordi le tenía que enseñar sobre el oficio. Mientras muchos jóvenes de su edad hubieran abandonado una profesión tan exigente y poco reconocida, Jordi Morera tuvo la serenidad y la templanza impropia de su edad de pararse a pensar. De su reflexión surgió un reto, un órdago: hacer el mejor pan posible. En su caso, la idea es cambiar todo sin cambiar de nombre ni de lugar. Mantener la fidelidad de la clientela de toda la vida en una pequeña localidad como Vilanova y conseguir atraer a nuevos clientes a partir de la calidad es un reto que, hablando de pan, resulta formidable. En su énfasis por intentar mejorar el pan cada día, el trabajo con masas madre es su sello. En toda su gama de panes usa distintos fermentos que le confieren personalidad y calidad. Pero no contento con esto, y coincidiendo con la festividad de Sant Jordi del año 2012, Jordi inauguró su horno de leña. En el siglo XXI, con 25 años justos, y deshaciendo la senda recorrida por la mayoría de los panaderos, Jordi apostó por complicarse aún más la vida y obligarse a reaprender técnicas, conceptos y gestos que hasta su padre casi había olvidado. Curiosamente, una fotografía de su abuelo preside el obrador de la calle Comerç: un hombre menudo, enjuto, saca panes de un horno de leña. Ahora, en pleno futuro, su nieto repite sus gestos y oficia con abnegación, respetando viejas recetas y formas de hacer. Aquí se elaboran variedades casi en peligro de extinción, como el *llonguet*, un panecillo tradicional en la merienda de muchas generaciones de catalanes y mallorquines. Jordi me muestra con orgullo cómo se manipula la masa del *llonguet*: una larga tira de masa se pliega y enrolla varias veces hasta obtener un gran tronco que, por último, se corta en rodajas, que se abrirán dando lugar a una preciosa greña en el horno. Esta es la pieza clásica con la que los panaderos bajaban un poco la temperatura del horno al comenzar a cocer el pan y, al mismo tiempo, conseguían cierta humedad para que sus siguientes panes crecieran bien y tuvieran una gran corteza.



2. Pa de pagès recién salido del horno.



3. Antonio saca los pagès crujientes y aromáticos.

Junto a Jordi, Antonio se las ve cada día con la bestia de piedra y fuego que pesa 14 toneladas. Me enseñan las dos cámaras de combustión del horno: una indirecta, más lenta, que da calor a todo el conjunto; y otra directa, que produce una gran lengua de fuego que lame la bóveda y dora en pocos minutos las cocas. Cada coca, de aproximadamente 1,30 m de longitud (el radio del horno), es manipulada con destreza y dispuesta sobre la solera giratoria. Al salir, doradas y aromáticas, son rociadas con anís. Un obrador más grande en las afueras hace la gama de barra, pero este pequeño obrador responde a una idea muy particular de hacer pan: todo es pequeño. La amasadora es pequeña, la divisora es pequeña y la cámara frigorífica es pequeña. Todo se hace en pequeños lotes con una gran carga de trabajo manual. De hecho, Jordi me muestra cómo ha hecho durante mucho tiempo su pa de vinya, tal vez la masa de la que está más orgulloso. Se trata de un pan de alta hidratación con semillas y masa madre natural que amasa en la inmensa artesa de madera que perteneció a su abuelo. Verle amasar junto al horno de leña remueve, de alguna manera, los cimientos del orden natural de la historia y consigue que a uno le entre un pellizco en la tripa. Emoción, intensidad: Jordi es un enamorado del pan dispuesto a hablar durante horas con pasión sobre fermentos y harinas. Impresiona la valentía de este joven, que lo mismo instaure una manera de hacer centenaria, que introduce en Vilanova panes nunca vistos por aquí, como densos panes de centeno elaborados con madre natural al más puro estilo alemán. Empezó haciéndolos una vez a la semana y ahora los elabora casi a diario.



4. Bollos de Viena marcados a mano.

5. El tiro delantero a todo gas.





6. Después de una primera fermentación, las cocas se desgasan a mano.
7. Coca crujiente, brillante, con el aroma del anís evaporado.
8. El *llonguet*, la merienda de generaciones y generaciones.
9. El interior del pa de vinya, fermentado solo con madre natural.
10. *Llonguets* recién cortados, listos para la fermentación en la nevera.
11. Jordi Morera, un panadero del siglo XXI, usa el fuego y el frío.
12. Las semillas, la sal y la masa madre se incorporan tras un reposo.
13. Primer pliegue de la masa del *llonguet*.
14. Antonio bolea a dos manos.
15. El surtido de panes ecológicos, aromáticos y sabrosos.
16. El pa de vinya.
17. Jordi corta los *llonguets* en la boca del horno.
18. Nico, el aprendiz, con la bicicleta para repartir el pan.
19. Jordi amasa a mano el pa de vinya en la artesa de su abuelo.
20. El pa de vinya listo para reposar durante un día en la cámara.

Fuera acaba de llegar el camión de la madera con media tonelada de leña para el horno; dentro, la actividad no para; los panaderos trabajan sin respiro sobre el precioso y mudo suelo de baldosa hidráulica de la cocina original de la casa, donde tantas noches habría cenado el panadero antes de ponerse a hornear.

Pa de vinya

Ingredientes	
Harina de fuerza	360 g
Agua (78 %)	270 g
Masa madre	125 g
Sal	8 g
Mezcla de semillas tostadas en remojo	55 g

La noche antes de preparar el pan, tuesta las semillas y después ponlas en remojo con la misma cantidad de agua.

La masa madre tiene el 100 % de agua (tanta agua como harina) y está hecha con una mezcla de harina de trigo y centeno (un tercio de centeno por dos de trigo). La madre se usa cuando está joven, suave, cuando acaba de pasar la prueba de la flotabilidad (página 33). Mezcla la harina y el agua y deja reposar la masa unos 30-40 minutos. Tras ese reposo, llamado autólisis, incorpora la masa madre, las semillas y la sal. Amasa mediante reposos y plegados durante unos 20 minutos (páginas 38-41) y finalmente introdúcela en la nevera en un recipiente hermético. Déjala fermentar unas 8 horas (si es posible con un pliegue a mitad del proceso). Divídela en piezas de 270 g y dale un formado muy somero en forma de barrote (sin boleear antes y desgasando lo mínimo posible durante la manipulación). La segunda fermentación en un sitio tibio dura unas 2 horas aproximadamente. Hornéalo a 230 °C con abundante vapor los minutos iniciales, durante al menos 30 minutos. Si quieres mejorar la corteza, hornéalo durante otros 10 minutos, apaga el horno, deja la puerta entreabierta y deja que los panes se sequen durante 20 minutos más antes de sacarlos a una rejilla.

