



IBÁN YARZA

---

# PAN CASERO

---

RECETAS, TÉCNICAS Y TRUCOS PARA HACER  
PAN EN CASA DE MANERA SENCILLA

LAROUSSE



---

CON UN CAPÍTULO  
DEDICADO A  
**HISTORIAS DE  
PANADEROS**

---



# Sumario

---

DEDICATORIA

PRESENTACIÓN

VIDA DE UN PANADERO CASERO: NOCIONES BÁSICAS DE PAN

Por qué cualquiera puede hacer buen pan

Falsos mitos acerca del pan y su elaboración

Medidas y porcentajes

Medidas

El porcentaje del panadero

Harinas

Agua y sal

Agua

Sal

Levadura

Apuntes

Fermentación

Fermentación con levadura

Masa madre de levadura

Distintos fermentos

Masa madre natural

¿Cómo conseguir una masa madre natural?

¿Cómo conservar la masa madre?

¿Cómo se usa?

Otros ingredientes

Utensilios

Cosas que necesitas

Cosas que no necesitas

## Preparación, mezclado y amasado

Preparación

Mezclado de los ingredientes

Amasado

¿Cuánto amasar?

Amasar mediante pliegues

Amasar una masa sólida

Amasar una masa líquida

Incorporar ingredientes sólidos

## Formado

Boleado

Formado de un chusco o barrote

## Fin de la fermentación y el horneado

¿Una o dos fermentaciones? ¿Cómo y por qué?

Tras la segunda fermentación, ¿cómo saber cuándo está listo el pan para introducirlo en el horno?

Horneado

Piedras de hornear y cazuelas

## Corte

Proceso básico de elaboración del pan

## RECETARIO DE PANES

### RECETARIO: ENTENDER LA FERMENTACIÓN

Pan sencillo sin amasado

Pan con masa vieja en cazuela

Pan de masa madre

Chapata

Pan 100 % de centeno, «automático»

El pan de Dan

Pan de soda

Chapati

## RECETARIO: TÉCNICAS

Barra

Pizza sin amasado

Pan de molde

Bollos chinos al vapor

Pan de centeno cocido al baño María

Broa de centeno y maíz

Bollitos de sémola y comino con *tang zhong*

Ensaimada

Bollos de cardamomo

Bollos holandeses de canela

## RECETARIO: INGREDIENTES Y SABORES

Pan de trigo, centeno, pasas y nueces

Pan multicereales con semillas

Pan persa

Focaccia de patata con calabaza y chistorra

Pan integral caníbal de centeno y trigo

Pan con escaldado al estilo de la isla de Gotland

Pan de cebada dos veces

Pan de Kamut®

Langos, pan frito de patata

Pita

Trenza semiintegral de nueces, higos secos y miel

Roscón de Reyes

Makowiec, pan dulce polaco relleno de semillas de amapola

Semlor, bollos nórdicos de cuaresma

## PANES, PANADEROS Y PANADERÍAS

La Curruca

Pan de trigo duro al estilo de La Curruca

Turris

Bollos de Viena

Panadería Moscoso-Moure

Pan Gran Reserva «Tradición e vangarda»

Panadería artesana Félix Arribas

Pan sobado

Triticum

Pau. Pan ecológico y solidario

Labeko Okindegia

Baguette Labeko

Ecotahona del Ambroz

Pan marmolado de castaña

L'Espiga d'Or

Pa de vinya

Ca Massita

Farinada de repassos

Artepan

Pan «casero»

Fornet de la Soca

Pan de trigo xeixa

Baluard

Chapata con centeno y aceite de oliva

## ANEXO

# Dr. Pan Glosario

## Dedicatoria

---

Para mis padres, Carmen y Goyo, mis superhéroes favoritos.

## Presentación

---

Elaborar pan en casa hace feliz. Aún diría más, el pan hace feliz. En este libro quiero compartir esa felicidad especialmente con aquellos que nunca hubieran pensado comprarse un libro de pan, ya que tal vez jamás se les pasó por la cabeza elaborarlo (o tener ganas de hacerlo, que es lo importante). Este libro pretende ser un manual sencillo y, sobre todo, busca acercar a todo el mundo, de manera simple, sin complicaciones ni falsos mitos, la elaboración y el disfrute del pan casero. Con independencia de tu habilidad manual o tu comprensión de los fenómenos que suceden en una masa de pan, esta obra se ha redactado con la intención de que puedas preparar todo tipo de masas, disfrutando y entendiendo lo que haces y con grandes resultados.

En los últimos años he enseñado a hacer pan a mucha gente y he comprobado la magia del pan: no hay una sola persona que elabore pan que no quiera compartir inmediatamente su alegría con los que le rodean, regalar el pan que han hecho sus manos y contar el gozo que proporciona hacerlo. Hay algo primordial en fermentar una masa de pan, formarla con tus manos y esperar que se cueza; es inexplicable. Sin embargo, al hablar con gente mayor (esa que utiliza para el pan las palabras que no aparecen en los diccionarios), uno nunca advierte que echen de menos elaborar el pan en casa como antaño, tal vez de la misma manera que no añoran lavar la ropa a mano o realizar las pesadas labores del campo. Esto nos deja, a comienzos del siglo XXI, con una idea importante: hacemos pan en casa por lo bueno que está, por la emoción que esto nos produce, a veces porque no estamos contentos con el pan de nuestro alrededor, pero, sobre todo, elaboramos pan como ocio y placer, por el gusto de hacerlo. Meter las manos en una masa tibia de harina y agua produce un placer que puede llegar a trascender y ocupar espacios que ni imaginabas.

El pan, como sustento, nos ha llenado la tripa durante milenios, permitiéndonos seguir adelante. En nuestra cultura, como en muchas otras, el pan tiene un trasfondo simbólico muy profundo; son incontables las referencias, connotaciones y significados del pan. Sin embargo, hoy en día el pan está relegado a un segundo lugar. Si uno mira las estadísticas de consumo de pan, enseguida descubre que apenas lo comemos, tal vez porque, por suerte, tenemos muchas otras cosas con las que alimentarnos. El pan, curiosamente, ha dejado de ser el pan nuestro de cada día. Sin opinar si esto es bueno o malo, sí que me entristece pensar que de alguna manera hemos perdido el aprecio y el respeto por el pan. No hay más que ver los simulacros de pan con los que transigimos en la cesta de la compra día tras día. Me gustaría que esta obra sirviera para rendir culto al alimento por excelencia; que cada receta, cada técnica y cada consejo sirvieran para aumentar nuestra cultura, aprecio y valoración por el pan. Al igual que ha ocurrido en las últimas décadas con los otros dos grandes alimentos de la tríada mediterránea, el vino y el aceite, ojalá en unos años el pan vuelva a ocupar un hueco importante en nuestras mesas y cocinas.

He dividido el libro en tres partes. En la primera presentaré, aunque sea de manera sucinta, los ingredientes, las técnicas y los conceptos que hay que entender para hacer un buen pan. En una segunda parte propongo una serie de tan en tres secciones temáticas, y cada una está ahí porque explica algo nuevo, una técnica o una manera de hacer; cada una va acompañada de sugerencias y variaciones. Por último, en una tercera parte, quiero rendir homenaje al mundo de los panaderos presentando, sin ánimo de ser exhaustivo ni decir que estos son los mejores ni los únicos, a algunos panaderos del siglo XXI que hacen pan en nuestro entorno, los portadores de un oficio milenario.

Finalmente, encontrarás un anexo, con una sección titulada Dr. Pan, para resolver tus dudas, y un pequeño glosario.

Espero que este libro te ilumine y pases un buen rato leyéndolo, y que esto solo sea el principio del gozo que te va a aportar hacer pan. Cada horno encendido en una casa y cada masa madre llena de burbujas son, sin duda, el mejor camino para que el pan recupere su valor.

Barcelona, abril de 2013

**Ibán Yarza**



---

En estos primeros textos descubrirás las nociones básicas necesarias para hacer pan. Es importante comprender los fundamentos, ya que la mejor de las recetas no es válida si no sabes lo que estás haciendo. Una vez comprendidos los conceptos esenciales, no solo podrás elaborar las recetas propuestas en el libro, sino que también podrás corregir otras de cualquier fuente, ¡e incluso crear las tuyas propias! Aunque ya hayas hecho algunos panes, presta atención a las ideas básicas, ya que a veces el panadero casero se nutre de falsos mitos o conceptos que, sin ser falsos, no son la única manera de hacer las cosas. Esta idea es tal vez la primera lección que hay que memorizar: no hay una verdad, sino que hay tantas maneras de proceder como panaderos.

## Por qué cualquiera puede hacer buen pan

---



Soy, sin duda, una de las personas más torpes que conozco. Soy enormemente despistado, fui un alumno mediocre (especialmente en matemáticas) y no tengo ninguna formación como panadero; sin embargo, sé hacer buen pan. Valga esto como aliento para todo el que comienza a hacer su primer pan. No tienes que atesorar una formación específica ni ser un manitas; no tienes que disponer en tu cocina de lo último en tecnología ni ser un supercocinillas; ni siquiera tienes que tener un elevado sentido de la estética o de la gastronomía. Y con cualquier horno (¡en serio!) puedes hacer buen pan (incluso sin él, como se demuestra en varias recetas del libro). Hacer pan es fácil, hasta yo aprendí a hacerlo.

Hice mi primer pan la tarde del 5 de junio de 2005 en la diminuta cocina de la casa en la que vivía en el centro de Londres. Como siempre me ha gustado fotografiar las cosas que veo, tengo la suerte de guardar instantáneas no solo de mi primer pan (y la cara de pánfilo que se me quedó), sino varios cientos de imágenes del proceso de elaboración de aquel pan. Era un pan mezcla de trigo y centeno, aromático y sabroso, pero tan denso que me sangraron los nudillos al amasarlo (luego aprendí que no hay por qué sangrar amasando; de hecho, no hay ni por qué amasar, como aprenderás). Durante años he conservado mi primera masa madre, que se ha mudado conmigo de casa en casa, de ciudad en ciudad. La he cuidado como se conserva un objeto familiar querido transmitido de generación en generación. Curiosamente, aquella primavera hacía fresco, así que mi primera masa madre y mis primeros panes fermentaron al calor del ventilador de mi ordenador (cualquier recurso es válido, y tu imaginación será tu mejor aliado). Sin duda, la emoción de aquellos instantes y el aroma de ese pan son algunas de las cosas más valiosas que me llevaré a la tumba.



Desde 2005, no he parado de hacer pan, de aprender y de compartirlo. Creo que más que comer pan casero, lo que me atrajo fue el hecho de la elaboración en sí: cultivar una masa madre natural y ver cómo crecía. Es un hecho comprobado que hacer pan en casa devuelve la curiosidad y la capacidad de asombro a quien (dado el increíble mundo en que vivimos) las creía perdidas. Con los años he aprendido una serie de técnicas básicas, conceptos canónicos que han servido a generaciones de panaderos, pero también trucos que no salen en ningún libro y que son muy útiles en casa (por lo general porque la mayoría de libros de pan no están pensados para gente que hace pan en casa). Posiblemente, las dos cosas que más me han enseñado a hacer pan sean equivocarme y ver cómo hacen pan otras personas (para descubrir por qué hacía algo mal o entender por qué hacía algo bien). Si puedes, haz pan con otros, lee más libros, consulta más páginas web. No te creas lo que dice un panadero (ni siquiera yo en este libro), ya que no hay una sola verdad.

Sin duda, una de las cosas más bonitas que trae el pan es compartirlo. Me he juntado con enamorados del pan en la casa del cura de un pequeño pueblo cántabro, en el refectorio de un monasterio, en casas sin electricidad y con el único calor del horno de leña, y he compartido grandes ratos con las miles de personas que pueblan El foro del pan. A día de hoy, el hecho de que la masa suba en el horno me sigue poniendo la misma cara de pánfilo y hace que permanezca pegado al cristal. Igual que te pasará a ti, guardo botes con criaturas extrañas en mi nevera, miro los gorros de ducha de los hoteles de manera distinta y conozco la diferencia entre distintas harinas. En casa uso un viejo horno del siglo pasado que no tiene ventilador de convección ni funciones digitales, y cuya ventanita de

respiración tapo con un trozo de papel de aluminio arrugado. Soy un panadero casero.