

JUAN CARLOS MENÉNDEZ

# PAN CASERO SIN GLUTEN

RECETAS, INGREDIENTES Y TÉCNICAS  
PARA HACER PAN SIN GLUTEN EN CASA

LAROUSSE

**Dirección editorial:** Jordi Induráin Pons  
**Edición:** Àngels Casanovas Freixas  
**Fotografías:** Juan Carlos Malo Santiago  
**Dirección artística y estilismo:** Pamela Picatoste Puchert  
**Corrección:** Àngels Olivera Cabezón y Laura del Barrio Estévez  
**Maquetación y preimpresión:** Marc Monner Argimon  
**Cubierta:** Redmood Agency

© Juan Carlos Menéndez, 2020  
© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2020  
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.a planta  
08005 Barcelona  
Tel.: 93 241 35 05  
larousse@larousse.es - [www.larousse.es](http://www.larousse.es)  
[facebook.com/larousse.es](https://facebook.com/larousse.es) - @Larousse\_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-19250-49-0  
Depósito legal: B-11341-2022  
1E3I



Para Pamela, mi alma gemela y compañera de vida.  
Y para ti, papá, que me iluminas desde el cielo.  
Con todo mi amor.

---

# SUMARIO

<b>PRÓLOGO</b> .....	10	<b>HARINAS</b> .....	26
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	12	<b>Trigo sarraceno</b> .....	26
<b>COMER SIN GLUTEN YA NO ES COSA SOLO DE CELÍACOS</b> .....	14	<b>Teff</b> .....	27
<b>QUÉ ES EL GLUTEN</b> .....	14	<b>Arroz</b> .....	27
<b>ALERGIA, CELIAQUÍA O SENSIBILIDAD AL GLUTEN</b> .....	15	<b>Sorgo</b> .....	28
<b>COMER SIN GLUTEN YA NO ES SOLO DE CELÍACOS</b> .....	16	<b>Avena</b> .....	29
<b>DIETA LIBRE DE GLUTEN</b> .....	17	<b>Quinoa</b> .....	29
<b>ADVERTENCIAS BÁSICAS EN LA COCINA</b> .....	17	<b>Otras harinas</b> .....	30
<b>INGREDIENTES</b> .....	18	<b>FIBRAS E HIDROCOLOIDES</b> .....	31
<b>HARINAS Y ALMIDONES</b> .....	20	<b>¿Por qué necesitamos añadir fibras e hidrocoloides en las masas?</b> .....	31
Diferencia entre el almidón y la harina .....	20	<b>¿Qué es la fibra?</b> .....	32
Confusiones .....	20	<b>¿Qué es un hidrocoloide?</b> .....	32
<b>ALMIDONES</b> .....	22	<b>Tipos de fibras</b> .....	32
<b>¿Por qué utilizamos almidón en nuestras recetas?</b> .....	22	<i>Psyllium</i> .....	32
<b>Composición del almidón</b> .....	22	<i>Fibra de manzana</i> .....	34
<b>La retrogradación</b> .....	23	<i>Inulina</i> .....	34
<b>Tipos de almidones</b> .....	23	<b>Tipos de hidrocoloides</b> .....	35
<i>Almidón de maíz</i> .....	23	<i>Goma xantana</i> .....	35
<i>Almidón de trigo sin gluten</i> .....	24	<i>HPMC</i> .....	36
<i>Almidón de patata</i> .....	25	<i>Goma guar</i> .....	36
<i>Almidón de mandioca</i> .....	25		



<b>PROTEÍNAS</b> .....	38
Huevo .....	38
Proteínas vegetales.	
La proteína de patata .....	38
Otras opciones .....	39
<b>LEVADURAS</b> .....	39
Levadura biológica .....	39
Levaduras, dos maneras de entender la panadería .....	40
Levadura de panadería .....	40
Conservación de la levadura .....	41
Cómo utilizar la levadura .....	42
Levadura química .....	42
<b>OTROS INGREDIENTES</b> .....	43
Agua .....	43
Sal .....	44
Grasas .....	44
Semillas y granos .....	45
Azúcar .....	45
Huevos .....	45



<b>PROCESOS DE ELABORACIÓN</b> .....	46
<b>UTENSILIOS BÁSICOS     Y PLANIFICACIÓN</b> .....	48
<b>EL PESADO DE LOS INGREDIENTES</b> .....	49
<b>EL AMASADO</b> .....	50
El amasado a mano .....	50
<i>El amasado Marco</i> .....	51
<i>El proceso de amasado a mano             (amasado Marco)</i> .....	52
<i>Ventajas e inconvenientes             del amasado a mano</i> .....	54
El amasado mecánico .....	55
<i>El proceso de amasado mecánico</i> .....	56
<b>LA DIVISIÓN DE LA MASA     Y EL FORMADO</b> .....	58
La división de la masa .....	58
El formado .....	58
<b>LA FERMENTACIÓN</b> .....	60
Tipos de fermentación .....	60
<i>La fermentación alcohólica</i> .....	60
<i>La fermentación acética</i> .....	60
<i>La fermentación láctica</i> .....	61
<i>La fermentación butírica</i> .....	61
El punto óptimo de fermentación .....	61
Tiempo de fermentación .....	62
Dónde y cómo fermentar .....	63
Proceso de fermentación en el horno .....	64
Otras opciones para fermentar las piezas .....	64

<b>EL CORTE O TALLADO DE LAS PIEZAS DE PAN</b> .....	65	<b>CHAPATA</b> .....	128
<b>EL HORNEADO</b> .....	67	<b>TORTA DE ACEITE</b> .....	132
El vapor en el horneado .....	68	<b>PAN DE PITA</b> .....	136
El horneado en una cazuela .....	69	<b>PANES CON FUNDAMENTO</b> .....	140
La temperatura de horneado .....	71	<b>PAN DE QUINOA</b> .....	142
<b>PANES MUY CRUJIENTES</b> .....	72	<b>PANECILLOS SEMIINTEGRALES DE SEMILLAS</b> .....	146
<b>BAGUETTE</b> .....	74	<b>PAN NEGRO CON SOAKER DE SEMILLAS</b> .....	150
<b>PANECILLOS</b> .....	78	<b>PAN DE CALABAZA</b> .....	154
<b>FOUGASSE DE ACEITUNAS, ROMERO Y ACEITE OLIVA</b> .....	82	<b>PIZZA</b> .....	158
<b>GRISSINIS</b> .....	86	<b>PANES CREATIVOS</b> .....	162
<b>BRETZELS HOJALDRADOS CON SÉSAMO</b> .....	90	<b>CHAPATÓN DE VINO TINTO Y SALCHICHÓN</b> .....	164
<b>LOS MÁS TIERNOS</b> .....	96	<b>PAN DE SALMÓN AHUMADO Y REMOLACHA</b> .....	168
<b>PAN DE HAMBURGUESA</b> .....	98		
<b>PAN DE MOLDE</b> .....	102		
<b>PAN TIERNO</b> .....	106		
<b>MOLLETES</b> .....	110		
<b>PAN QUEMAO</b> .....	114		
<b>PANES CON TRADICIÓN Y ESPÍRITU</b> .....	118		
<b>BARRA GALLEGA</b> .....	120		
<b>PAN DE PAYÉS</b> .....	124		





<b>ESPIRAL DE TOMATE, JAMÓN SERRANO Y AJO NEGRO</b> .....	172	<b>CÓMO USAR LA MASA MADRE</b> .....	192
<b>TRENZA DE MIEL, ARÁNDANOS ROJOS Y NUECES</b> .....	176	Proceso de activación .....	192
<b>FOCACCIA DE CERVEZA, QUESO Y ROMERO CON SAL NEGRA</b> .....	180	<b>PANES CON MASA MADRE</b> .....	194
<b>MASA MADRE</b> .....	184	<b>PAN BLANCO DE MASA MADRE</b> .....	196
¿QUÉ ES LA MASA MADRE? .....	186	<b>BÂTARD DE MASA MADRE AL 50 %</b> .....	200
<b>ELABORACIÓN DE MASA MADRE</b> .....	187	<b>PAN 100 % INTEGRAL DE MASA MADRE EN DOS VERSIONES</b> .....	204
Ingredientes .....	187	<b>EPÍLOGO</b> .....	210
Proceso de elaboración .....	187	<b>PROBLEMAS Y DEFECTOS:</b>	
Evolución de la masa madre por días .....	188	<b>CAUSAS Y SOLUCIONES</b> .....	212
<b>CÓMO SECAR MASA MADRE</b> .....	191	El fallo más recurrente y fácil	
<b>CÓMO CONSERVAR LA MASA MADRE</b> .....	191	de solucionar .....	212
		Defectos en la masa .....	212
		Defectos en la fermentación .....	213
		Defectos en el horneado .....	213
		Cómo conservar el pan correctamente .....	214
		La congelación .....	217
		<b>DEL ESPÍRITU DEL BOSQUE, ESCUELA</b>	
		<b>100 % GLUTEN FREE, A MASSA MATER</b> .....	218
		Mentor sin gluten .....	219
		Massa Mater .....	220
		<b>PAN SALUDABLE SIN GLUTEN</b> .....	221
		<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	224

---

# PRÓLOGO

El libro de Juan Carlos Menéndez, *Pan casero sin gluten*, es una verdadera obra maestra de conocimiento y ayuda para muchas familias que ponen por delante su salud y valoran las cosas bien hechas. La experiencia de hacerse uno mismo su propio pan es de las cosas más satisfactorias que puede haber, simplemente porque es un básico de vida. Básicos que soportan ese gran suspiro que llamamos felicidad, algo que dejan en cuerpo y alma todas y cada una de sus recetas.

Ser testigo del crecimiento de un proyecto es algo inolvidable, pero me parece mucho más especial haber sido testigo de una ilusión, de un sueño engendrado en un bosque por una familia de espíritu noble, de una auténtica devoción y de la firme creencia de poder llevar a cabo un trabajo de calidad, muy necesario en el mundo que hoy vivimos y en el que se difuminan tan a menudo los términos artesano, natural y saludable.

Me considero por encima de todo amiga incondicional de Juan Carlos y de su compañera de vida y proyectos Pamela Picatoste, pero también soy una curiosa imparible del funcionamiento de la energía vital, de la nutrición a todos los niveles y una gran *disfrutona* de recetas de cocina auténticas, aquellas con las que deleitarse los sentidos y agradecer una buena digestión. En la primera edición de *Pan casero sin gluten* ya tuve el honor de contar brevemente los beneficios que una alimentación sin gluten y bien equilibrada puede tener en la salud de cualquier persona, sea o no celíaca o intolerante. Lo puedes leer en el apartado *Comer sin gluten ya no es cosa solo de celíacos*.

En el transcurso de este tiempo hasta esta tercera edición, no solo he podido presenciar un

éxito rotundo del saber hacer y las masas madre de Juan Carlos, sino que ha posibilitado una evolución constante y rotundamente innovadora hacia fórmulas cada vez más sorprendentes en el mundo de la panadería y la repostería sin gluten y, señalo con subrayador, en el sector de la gastronomía saludable. Ejemplo de ello está siendo el repertorio de productos propios que acaba de salir de su obrador MASSA MATER, y con el que muchos están redescubriendo el placer de comer un pan inigualable, mejor incluso que «los de antes».

Porque comer pan se ha relacionado durante décadas con un mal hábito de alimentación para todo aquel que quería mantener un peso ideal o someterse a dietas ligeras y digestivas. Está demostrado, no obstante, que lo que nos hace retener, intoxicarnos y generar sobrepeso es un estilo de vida sedentario y una gestión inadecuada del estrés, algo que manifestamos en la mayoría de los casos con comportamientos impulsivos hacia la comida, normalmente azucarada o procesada. ¡Pobre pan, que no tuvo nunca culpa de nada!

Los panes saludables de Juan Carlos en MASSA MATER, a los que ha llamado GERNIUS, parten de una base de alimentos vitales, semillas germinadas y trituradas, de alto valor nutricional, combinadas entre sí y con vegetales o legumbres, para enriquecer todavía más el resultado, con fermentaciones largas y mucha *mano* a la hora de elaborar. Como le oigo decir siempre, el truco está en el cariño que se le pone. Y prueba de ello es el resultado. Panes esponjosos, llenos de sabores únicos y que sientan muy bien. Se asimilan correctamente y aportan mucho más que un hidrato de carbono simple, a diferencia de la mayoría de los panes refinados que uno encuentra en el mercado.



---

De esto hablo mucho con pacientes a los que les diseño planes dietéticos y se sorprenden cuando menciono el pan de Juan Carlos en sus desayunos. «Sí, puedes tomar pan, pero no cualquier pan. Tiene que ser elaborado con germinados, masa madre y enriquecido en minerales, proteínas, fibras, ácidos grasos esenciales e hidratos de absorción lenta, para que te nutran de verdad, te sacien y te permitan disfrutar de una alimentación satisfactoria para los sentidos». Nuestro cerebro y nuestros músculos se nutren de la energía de los cereales y las semillas de calidad; necesitamos glucógeno para el ritmo de vida que llevamos, moderar nuestras emociones y gozar de armonía y estabilidad.

Acompañado de un estilo de vida activo y hábitos de descanso, no encuentro razón alguna para suprimir de la dieta un alimento tan básico y vital

para el organismo. Todo lo contrario, es un tesoro que hay que saber elegir, racionar y combinar, y sí eliminar la gran cantidad de productos industriales que invaden las despensas de muchos hogares.

Y concluyo con la filosofía de la escuela El Espíritu del Bosque, ¡tú puedes hacerlo!, rico y sano para todos.

Gracias, amigo, por hacerme partícipe de tu obra.

**María Kindelán**

*Naturópata especializada en nutrición energética*

*Coaching Nutricional*

*de Clinique La Prairie, Madrid*

*Asesora gastronómica para proyectos saludables de El Corte Inglés*

---

# INTRODUCCIÓN

Soy un enamorado de los panes sin gluten y caseros. Cuando saco una hornada nueva, la cara se me ilumina con una sonrisa, y me gustaría que tú, lector, lograras lo mismo con este libro, que elaboraras unos panes que alegraran la vista y el paladar. Sin gluten también es posible.

Disfrutar comiendo pan como cualquiera, eso es lo que me piden mis alumnos. Y es que para las personas que no pueden comer gluten, elaborar su propio pan es una necesidad, ya que todavía no es sencillo encontrar panes de calidad sin gluten. Ese ha sido mi reto desde hace más de diez años, mejorar la calidad de vida de muchas familias desde nuestra escuela El Espíritu del Bosque y desde el obrador online de Massa Mater, siempre 100% Gluten Free.

En este libro encontrarás las respuestas para trabajar estas masas «algo especiales» de forma sencilla y muy didáctica. Intentaré resolver las dudas y los problemas con los que uno se enfrenta cuando se acerca al mundo de la panadería sin gluten.

En este libro he volcado toda mi investigación y experiencia práctica adquirida, al enfrentarme a esas mismas dudas y problemas cuando hace más de diez años solo contaba con preparados con mixes comerciales (a menudo repletos de aditivos). Mi motivación ha sido ir más allá y dar opciones de calidad.

Por eso dedico un capítulo fundamental a entender nuestra materia prima de base: harinas, almidones, hidrocoloides, proteínas, etc. Al aportar la descripción y explicar qué uso y función cumplen cada uno de los ingredientes básicos en la elaboración de la masa, podemos entender mejor qué es lo que hace que las masas tengan estructura y, por consiguiente, es más sencillo que obtenemos panes esponjosos, alveolados y deliciosos. Hemos incorporado, además, consejos, trucos y opciones para sustituir algunos ingredientes.

Entender las recetas y por qué funcionan es básico, pero una buena receta debe ir siempre acompañada de una buena técnica. Hay que aprender y practicar para desarrollar un correcto amasado, fermentación y horneado. Por eso he dedicado otro apartado importantísimo a estos aspectos, que facilitarán, espero, la elaboración de vuestros panes.

Las recetas están estructuradas en cinco bloques, para los que he seleccionado mis mejores recetas (probadas y con grandes resultados) para elaborar todo tipo de panes: crujientes, tiernos, tradicionales, integrales y creativos. He desarrollado un detallado paso a paso, tanto en texto como en imágenes, para facilitar la tarea de trasladar los procesos y la elaboración de cada receta específica a la realización de vuestros panes.

Las recetas que propongo se pueden preparar en cualquier lugar del mundo, ya que al utilizar materia prima genérica funcionarán igual en Europa, América o en cualquier otro lugar, como bien saben muchos alumnos que han venido a aprender con nosotros desde países como Brasil, Colombia, Guatemala, Venezuela, Argentina, Inglaterra, Francia, Alemania, Emiratos Árabes, etc.

Los amantes de las bondades de la masa madre también encontrarán un capítulo completo especialmente dedicado a la preparación de panes de masa madre donde aprenderán cómo elaborarla, conservarla, utilizarla y qué recetas pueden utilizar.

Asimismo, se ha dedicado un apartado específico a resolver los fallos, problemas y dudas que se presentan al elaborar pan sin gluten. También se explica cuál es la mejor manera de conservar ese fantástico y delicioso pan que habrás logrado crear con tus manos.

Por todo ello recomiendo este libro, porque está escrito para ti. Estoy convencido de que te resultará de gran ayuda.

**Juan Carlos Menéndez**



# PROCESOS DE ELABORACIÓN





---

# UTENSILIOS BÁSICOS Y PLANIFICACIÓN

De izquierda a derecha,  
en sentido de las agujas  
del reloj:

Cazuela de hierro con tapa

Banettones y moldes de  
fermentación

Manga pastelera y boquillas  
de distintos diámetros

Bandeja para baguettes

Recipiente para líquidos

Pesa para acumular calor

Tela para envolver masas

Molde de pan

Cortapastas

Plantilla decorativa  
(en el centro)

Una buena planificación ayudará, sobre todo al principio, a obtener buenos resultados. Es importante saber si contamos con los ingredientes necesarios para evitar sorpresas de última hora. Asimismo, es conveniente tener preparadas ciertas cosas, como un prefermento, realizar una larga fermentación o poner en remojo semillas para enriquecer algunos de los panes.

Otro aspecto importante es saber si vamos a disponer del tiempo necesario para elaborar pan de principio a fin. En este sentido, es muy fácil adaptar la preparación del pan: podemos hacer pan de una vez o dividir el proceso en dos; por ejemplo, tener listo el pesado, el amasado y la fermentación el día anterior y hornear al día siguiente. El problema de no organizar la jornada es que a veces por las prisas comenzamos a hornear antes de tiempo o sacamos los panes del horno antes de que estén del todo listos, en detrimento de la calidad del producto final. Y, como suelen decir los sabios que entienden de pan, su ciencia es la «panciencia».



---

De izquierda a derecha,  
en sentido de las agujas del reloj:  
Tus manos  
Pulverizador de agua  
Rasquetas  
Rodillo  
Báscula  
Paño  
Cuchillas  
Termómetro de masa  
Bandeja de hornear  
Varilla de cocina  
Brocha  
Papel de hornear  
Guante de horno  
Bol para pesar, amasar  
y fermentar (en el centro)



## EL PESADO DE LOS INGREDIENTES

Al principio es esencial ser exactos y, sobre todo, no sustituir ingredientes para evitar sorpresas y que el pan tenga la misma calidad y reaccione siempre de la manera más semejante posible, ya que eso nos proporciona confianza y seguridad. A partir de ahí, con una base sólida, se puede empezar a experimentar y a reemplazar ingredientes y lograr nuestras propias recetas.

Para pesar yo tengo un truco que me ahorra disgustos y dudas. Cuando tengo todos los ingredientes listos para pesar, cuando peso uno, lo pongo al otro lado de la báscula, para si a mitad de la tarea me despisto, o tengo que dejar de pesar por cualquier motivo, cuando retomo el trabajo no tengo ningún problema en recordar por dónde continuar, y puedo asegurar que antes de proceder de este modo, más de una vez repetí algún ingrediente o no pesé alguno, con el posterior fracaso de la receta y las consiguientes dudas a la hora de saber en qué había fallado.

PANES  
MUY CRUJIENTES







---

# BAGUETTE

Este pan blanco, de consumo diario, es quizá el que más me demandan en los cursos. Y la verdad es que lo más difícil de su elaboración es resistir a la tentación de comerlo en pequeños trozos recién horneado. Esta receta pondrá vuestro espíritu panadero por las nubes cuando saboreéis tan delicioso pan.

La baguette es quizá la pieza más internacional de la panadería francesa que, junto al brioche y los croissants, forma un trío inigualable. La característica de la baguette, o flauta, es su forma alargada y delgada en forma de barra, con unas medidas aproximadas de 6 cm de ancho por 4 de alto, una longitud máxima de 85 cm y un peso de 250 g.

Para elaborar esta pieza sin gluten, la masa debe ser liviana y líquida, motivo por el cual se forma con una manga. Con esta técnica obtenemos una baguette de corteza dorada y crujiente, con una miga tierna y alveolada.

En la receta propongo una primera fermentación de 1 hora a 25 °C, aunque se puede prolongar un poco para conseguir un sabor y un aroma especiales. Para ello, la primera fermentación debe realizarse manteniendo la masa en la nevera durante unas 6 horas.

## Ingredientes

(para 4 baguettes de 250 g)

350 g de almidón de maíz  
100 g de almidón de mandioca  
50 g de trigo sarraceno  
10 g de psyllium  
20 g de goma xantana  
20 g de proteína vegetal  
(páginas 38-39)  
10 g de sal  
10 g de impulsor (levadura  
química de repostería)  
15 g de azúcar (o miel, sirope  
o melaza)  
450 g de agua  
30 g de aceite de oliva o de girasol  
12 g de levadura fresca de  
panadería (4 g de levadura  
seca)

Pesa los ingredientes y realiza el doble amasado (ver amasado Marco, en páginas 51-54).

Para ello, en el recipiente de la amasadora, pon el agua (ten en cuenta el cálculo de temperatura de la masa) con la levadura y la miel, mezcla bien para que se deslíe y añade el resto de ingredientes, excepto la goma xantana y el aceite.

Amasa con el gancho de la amasadora durante 6 minutos a velocidad media.

Deja que la masa repose en un lugar templado a 25 °C durante 1 hora, aproximadamente.

Cuando haya finalizado la primera fermentación, mezcla bien la goma xantana con el aceite para que no queden grumos. Añade esta preparación al recipiente de la amasadora, junto con el impulsor, y amasa durante 8 minutos.

Tras el amasado, obtendrás una masa lisa, fina y muy pegajosa. Esto no supone ningún problema, ya que formaremos las piezas con la ayuda de una manga.

Para formar las baguettes, pon una boquilla lisa del número 20, o corta la boca del tamaño de una moneda de un euro (1 y 2).

Pon la masa en la manga (con la ayuda de un recipiente donde colocarla te resultará más sencillo) [3].

Comienza a formar sobre una bandeja, o baguettera, las barras o baguettes. Para ello, dale tensión a la masa dentro de la manga



y presiona con las dos manos, mientras va saliendo la masa por la punta (4). Distribuye la masa a lo largo del carril (5) y, cuando llegues al final, para separar cada pieza, sírvete del dedo humedecido con aceite separando la pieza de la boquilla (6).

Cuando tengas todas las piezas formadas, puedes espolvorearlas con harina de arroz; así conseguirás un acabado más rústico (7).

Deja que las piezas fermenten en el interior del horno apagado e introduce una cacerola con 1 litro de agua hirviendo para que fermenten con calor y humedad (ver apartado fermentación en el horno). Cuando las baguettes alcancen el triple de su tamaño



(aproximadamente 45 minutos), saca la bandeja del horno y precaliéntalo a 250 °C.

Deja unos minutos la bandeja fuera del horno para que las piezas pierdan la humedad exterior y formen una ligera corteza superficial que te permita hacer el corte sin arrastrar la masa. Sabrás que están listas para cortar cuando toques la superficie de la baguette con el dedo y no se pegue.

Haz unos cortes oblicuos con la cuchilla inclinada (8 y 9).

Introduce las piezas en el horno precalentado, añade 200 g de agua en la bandeja inferior (como se indica en el apartado añadir vapor al horno), cierra el horno y apágalo durante 2 minutos.

Transcurrido este tiempo, vuelve a encender el horno y continúa el horneado a 170 °C con ventilador durante 45 minutos.

Con esta receta conseguirás unas barras esponjosas y alveoladas con una corteza fina dorada y crujiente.

### ¿POR QUÉ RECOMIENDO ESTA RECETA?

Este es el claro ejemplo en el que fermentar hasta que doble su volumen no tiene ningún sentido. Al tratarse de una masa ligera con mucha expansión se necesita que triplique su volumen de fermentación antes de hornear.

Para esta receta aprovecho el horno como cámara de fermentación, ya que utilizo el tiempo de reposo que necesita la pieza para que el horno se precaliente. Si usas esta opción para fermentar otro tipo de piezas, debes tener mucho cuidado de mantenerlas protegidas de las corrientes de aire. A las baguettes, debido a su humedad, les va muy bien tener un poco de corteza, pero para el resto de piezas es muy importante que no se seque la superficie, ya que, de lo contrario, se acortezarán y no se dorarán.

### OPCIONES

Puedes sustituir la proteína vegetal por 2 claras de huevo, y la harina de trigo sarraceno por otra de tu agrado.

Si no tienes intolerancia o alergia al trigo, sustituye el almidón de maíz y de mandioca por almidón de trigo sin gluten.





---

# FOUGASSE DE ACEITUNAS, ROMERO Y ACEITE OLIVA

Realicé mi primera fougasse hace ya unos cuantos años, siguiendo una receta de Jeffrey Hamelman, un fantástico panadero cuyo libro *El pan* ocupa un lugar de honor en mi librería.

Como explica en su introducción Hamelman, la palabra *focus* en latín significa «hogar», «fuego», el punto focal de la casa, mientras que *focacius panis* quiere decir «pan cocido en las brasas del hogar». Y a partir de ese concepto etimológico de la palabra *focus*, derivan términos como *hogaza* en castellano, *fougasse* en francés o *foccacia* en italiano.

Esta receta, lógicamente, no contiene gluten, pero no por ello ha perdido la esencia y el alma de este bello, sorprendente y ancestral pan.

## Ingredientes

(para 2 fougasses de 500 g)

400 g de almidón de maíz  
75 g de almidón de mandioca  
25 g de trigo sarraceno  
7 g de sal  
20 g de goma xantana  
15 g de psyllium  
15 g de proteína vegetal  
(páginas 38-39)  
15 g de miel  
425 g de agua  
10 g de levadura fresca  
de panadería  
30 g de aceite de oliva  
virgen extra

## Relleno

50 g de aceitunas negras  
sin hueso  
unas hojas de romero  
sal Maldon  
aceite de oliva virgen extra

Pon el agua (ten en cuenta el cálculo de temperatura de la masa), la levadura y la miel en el recipiente de la amasadora, y mezcla bien para que se diluya. Añade el resto de ingredientes, excepto el relleno.

Con el gancho de la amasadora, amasa durante 14 minutos a velocidad media, añade las aceitunas negras troceadas y 1 cucharada de romero picado (1 y 2), y amasa 1 minuto más.

Espolvorea la superficie de trabajo con harina, vuelca la masa y estírala con el rodillo a modo de un triángulo alargado para lograr la forma típica de la fougasse (3, 4 y 5). Puedes hacer 2 piezas grandes o varias más pequeñas.

Coloca la fougasse en la bandeja de hornear y, con la ayuda de un cortador de pizza o un cuchillo, practica los cortes: uno en horizontal, a lo largo de la pieza, y el resto en diagonal, en la base, de más grandes a más pequeños, en la punta (6).

Deja que las piezas fermenten en un lugar protegido hasta que doblen su volumen (7 y 8).

Precalienta el horno a 250 °C, introduce la bandeja y vierte 200 g de agua en la bandeja situada en la solera del horno. Cierra inmediatamente la puerta para que no pierda vapor.

Apaga el horno 1 minuto para que el vapor generado se pegue en las piezas (si el ventilador siguiera funcionando, deshidrataría las fougasses y no se dorarían). A continuación, enciende de nuevo el horno con ventilador hornea a 180 °C durante 40 minutos.



PANES  
CON TRADICIÓN Y ESPÍRITU







---

# BARRA GALLEGA

El secreto de este pan rústico es la alta hidratación, que proporciona a la pieza una miga ligera y grandes alvéolos; una fermentación prolongada, que lo enriquece de aromas y matices; y una corteza gruesa y crujiente, debido al horneado sin aire y a la alta temperatura de cocción.

Como afirma el entusiasta divulgador del pan y panadero casero Iban Yarza, autor de *Pan casero*, es, sobre todo, por una cuestión de gusto, ya que las cortezas más habituales y que más gustan en la zona noroeste del país suelen ser más tostadas. Con estas cortezas, el sabor del pan gana en profundidad e intensidad.

En este sentido, es curioso comprobar cómo en el norte de España, con climas fríos y húmedos, por lo general suelen gustar los panes más recios e integrales, con cortezas tostadas y patentes. Sin embargo, cuanto más bajamos hacia el sur y más calor hace, los panes se vuelven más tiernos, suaves y blancos.

En este caso, esta elaboración está dedicada a los amantes de los panes rústicos, con cortezas tostadas y consistentes y, por si fuera poco, con una miga esponjosa y de alveolado abundante.

## Ingredientes

(para 4 barras de 250 g)

300 g de almidón de maíz  
100 g de almidón de mandioca  
    o patata  
100 g de teff  
20 g de goma xantana  
15 g de proteína vegetal  
    (páginas 38-39)  
5 g de goma de guar  
    (o 5 g más de psyllium  
    si no se dispone de ella)  
10 g de psyllium  
10 g de sal  
10 g de impulsor  
550 g de agua  
15 g de azúcar (o miel, sirope  
    o melaza)  
9 g de levadura fresca  
    o 3 g de levadura seca  
30 g de aceite de oliva

En primer lugar, pesa los ingredientes. A continuación, pon en la amasadora el líquido, la levadura y la miel o el azúcar (regla del 65, ver páginas 43-44), mezcla bien y añade el resto de ingredientes.

Amasa durante 15 minutos a velocidad media para obtener una masa bien trabajada. Espolvorea un táper o barqueta ancha con harina de arroz y distribúyela bien (1).

Vuelca la masa sobre la barqueta (2), espolvorea la masa con harina de arroz (3) y, con la ayuda de las palmas de las manos, aplástala delicadamente para que se adapte al recipiente (4 y 5); si al aplastar la masa se pegara en las manos, espolvorea con un poco más de harina.

Introduce la masa bien protegida en la nevera para detener la fermentación con el fin de que se generen más aromas y la pieza se conserve mejor. Cuando haya doblado su volumen, espolvorea la superficie de trabajo con harina de arroz y vuelca la masa con delicadeza (6 y 7).

Divídela en 4 piezas con la ayuda de una rasqueta o un cuchillo (8). Haz el corte con decisión, procurando que sea limpio, para no desgasificar la pieza (9). Con delicadeza, rueda la pieza por la superficie de trabajo para darle una forma alargada; crea picos en los extremos (10 y 11).

Coloca las barras en la bandeja de hornear (12) y, si es necesario, deja que recuperen el volumen de fermentación que han perdido



en el formado (tienen que tener más del doble del volumen inicial); para ello, pon la bandeja en el horno apagado con  $\frac{1}{2}$  litro de agua hirviendo. Cuando las piezas estén en su punto, saca la bandeja y precalienta el horno a temperatura máxima (procura mantener las piezas al resguardo de las corrientes de aire).

Introduce las piezas en el horno, añade 200 g de agua en la bandeja inferior, cierra el horno y prosigue el horneado a 225 °C sin ventilador, con calor arriba y abajo, durante 10 minutos, y después baja la temperatura 190 °C durante 30 minutos más.



### ¿POR QUÉ RECOMIENDO ESTA RECETA?

Este es mi pan preferido para acompañar cualquier plato. La barra gallega es liviana, crujiente, y tiene un sabor marcado por la larga fermentación en bloque y se conserva bien. ¿Se puede pedir más? Es ideal para aquellos a los que nos gusta disfrutar del pan crujiente y con sabor.

### OPCIONES

Las proteínas vegetales se pueden sustituir por 2 claras de huevo. En esta receta, el teff se puede reemplazar por trigo sarraceno y, si se desea un sabor menos marcado, se puede reducir la cantidad de harinas puras y aumentar el almidón.



