

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

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 plagiaren, 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: 978-84-18100-18-5

Depósito legal: B-5701-2020

1E1I



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

SUMARIO

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



PROTEÍNAS	38	PROCESOS DE ELABORACIÓN	46
Huevo	38		
Proteínas vegetales.		UTENSILIOS BÁSICOS	
La proteína de patata	38	Y PLANIFICACIÓN	48
Otras opciones	39		
LEVADURAS	39	EL PESADO DE LOS INGREDIENTES	49
Levadura biológica	39		
Levaduras, dos maneras de entender la panadería	40	EL AMASADO	50
Levadura de panadería	40	El amasado a mano	50
Conservación de la levadura	41	<i>El amasado Marco</i>	51
Cómo utilizar la levadura	42	<i>El proceso de amasado a mano (amasado Marco)</i>	52
Levadura química	42	<i>Ventajas e inconvenientes del amasado a mano</i>	54
OTROS INGREDIENTES	43	El amasado mecánico	55
Agua	43	<i>El proceso de amasado mecánico</i>	56
Sal	44		
Grasas	44	LA DIVISIÓN DE LA MASA Y EL FORMADO	58
Semillas y granos	45	La división de la masa	58
Azúcar	45	El formado	58
Huevos	45		



		LA FERMENTACIÓN	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

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





ESPIRAL DE TOMATE, JAMÓN SERRANO Y AJO NEGRO	172
TRENZA DE MIEL, ARÁNDANOS ROJOS Y NUECES	176
FOCACCIA DE CERVEZA, QUESO Y ROMERO CON SAL NEGRA	180
MASA MADRE	184
¿QUÉ ES LA MASA MADRE?	186
ELABORACIÓN DE MASA MADRE	187
Ingredientes	187
Proceso de elaboración	187
Evolución de la masa madre por días	188
CÓMO SECAR MASA MADRE	191
CÓMO CONSERVAR LA MASA MADRE	191

CÓMO USAR LA MASA MADRE	192
Proceso de activación	192
PANES CON MASA MADRE	194
PAN BLANCO DE MASA MADRE	196
BÂTARD DE MASA MADRE AL 50 %	200
PAN 100 % INTEGRAL DE MASA MADRE EN DOS VERSIONES	204
EPÍLOGO	210
PROBLEMAS Y DEFECTOS:	
CAUSAS Y SOLUCIONES	212
El fallo más recurrente y fácil 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
EL ESPÍRITU DEL BOSQUE, PRIMERA ESCUELA 100 % GLUTEN FREE	218
M&G Maestros sin Gluten	219
OBRADORES, PANADERÍAS Y PASTELERÍAS SIN GLUTEN	220
AGRADECIMIENTOS	223

PRÓLOGO

Pamela y Juan Carlos desean que escriba el prólogo del libro que tienes en tus manos, y lo cierto es que me invaden diversos sentimientos encontrados. Por un lado, es todo un honor para mí que yo haya sido el elegido entre todos sus famosos y televisivos amigos. Por otro lado, es un reto, porque voy a tener que sacar a la luz episodios que pertenecen al ámbito de la gran amistad y respeto que me une a mis entrañables amigos, socios y compañeros.

Comencé a admirar el trabajo de El Espíritu del Bosque hace mucho tiempo, cuando entré en este sector tan especial de la panadería y la pastelería. Ya por aquel entonces, Juan Carlos,

con la inestimable ayuda de su inseparable Pamela, subía vídeos a las redes sociales e impartía cursos de panadería sin gluten de tal calidad que todos los que nos hemos dedicado antes o después a este trabajo de transformar nuestras materias primas «especiales» en productos deliciosos, apetecibles y saludables tuvimos la obligación de desfilar por aquel espectacular rincón donde se encuentra la escuela de El Espíritu del Bosque.

Para mí fue una experiencia reveladora aquel primer curso, aunque después le sucedieron algunos más: pastas, quesos, etc. Aquel primer sábado descubrí materias primas que mejoraron mi manera de entender nuestras masas y me permitieron aplicar las técnicas más actuales empleadas en la panadería y la repostería tradicionales (un mundo del que yo provengo) a nuestras complicadas masas para conseguir unos resultados en los procesos profesionales hasta aquel momento no alcanzados en nuestro sector.

Ese día nació la profunda admiración y respeto que siento y sentiré por el trabajo de investigación que, desde El Espíritu del Bosque, se lleva a cabo cada día para beneficio de los celíacos.

Después vinieron, de manera bidireccional, las llamadas, las consultas y los desarrollos conjuntos para, sin darnos cuenta, llegar a forjar una buena amistad con esta pareja de grandes profesionales, pero, sin duda, todavía más grandes personas. Así, un par de años después, resultó sencillo sentar las bases de lo que hoy es M&G Consultores. Solo necesitamos ver la necesidad de complementar nuestros trabajos y experiencias previas para ponerlas al servicio de toda aquella gente que, tras ver un nicho de



mercado, deseaba invertir tiempo, patrimonio y sacrificio para emprender en un modelo de negocio que, sin estar exento de riesgos, era, y continúa siendo en muchas partes de España, tan necesario para acercar a los celíacos una nueva realidad en lo que a panadería, repostería y pastelería se refiere.

Yo mismo conozco, porque lo he vivido en primera persona, el inmenso trabajo, el cuidado y el amor que Pamela y Juan Carlos han invertido para que tengamos este libro. Así pues, quiérelo, cuídalo y consúltalo a menudo, ya que te será de mucha ayuda. Trata de comprender el

conocimiento que hay volcado en él y comprobarás que se convierte, como me ha ocurrido a mí con sus autores, en uno de los libros de cabecera cuando entres en la cocina a elaborar las fabulosas recetas que en él se ofrecen y que podrás desarrollar con su ayuda.

Disfrútalo.

Con todo mi cariño, admiración y respeto.

Roberto González Correa
Maestro panadero y cofundador de M&G
Maestros Sin Gluten

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 diez años, mejorar la calidad de vida de muchas familias desde nuestra escuela El Espíritu del Bosque - 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, adentrándonos en los porqué y en las soluciones.

En este libro he volcado toda mi investigación y experiencia práctica adquirida, al enfrentarme a esas mismas dudas y problemas cuando hace diez años solo contaba con bolsas de preparados con mixes comerciales (que nos limitan y muchas veces están 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 obtenamos 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



HARINAS

Tenemos la suerte de disponer de una gama tan amplia de harinas para la panificación sin gluten que tendríamos que dedicar un libro entero para poder hablar sobre todas ellas. He hecho una selección de las que me resultan más interesantes y las que más utilizo para enriquecer las masas, por el sabor que aportan, el valor nutricional que contienen, los resultados que consigo con ellas y su facilidad a la hora de comprarlas.

La mayoría de la harinas propuestas en este libro se pueden adquirir molidas o elaborarlas nosotros mismos partiendo del grano o semilla, con la ayuda de un molinillo de café o un robot de cocina.

TRIGO SARRACENO

En primer lugar, hay que aclarar que el trigo sarraceno no contiene gluten porque no es un cereal, sino una herbácea que no está emparentada con el trigo. Pero cuando a uno le acaban de diagnosticar intolerancia al gluten y le nombran la palabra «trigo», aunque sea acompañada del término «sarraceno», es lógico que entren las dudas. También se conoce con el nombre de

alforfón. El grano, en su origen, es de color oscuro, debido a que contiene el salvado (la capa más externa). Este último se compone, principalmente, de fibra y, en menor medida, de vitaminas, minerales y antioxidantes.

A nivel nutricional, con el descascarillado externo perdemos fibra y, en escasa cantidad, algunas vitaminas, minerales y antioxidantes. Aun así, pese a ese descascarillado inicial, el grano sigue conservando en gran medida su alto valor nutricional.

Mi opinión

La harina de trigo sarraceno es mi preferida para emplearla en las masas sin gluten, ya que contiene todo lo que necesito para elaborar un buen pan: es una harina liviana y su grano se considera un alimento «funcional». Contiene un 13 %, aproximadamente, de proteínas de alto valor biológico, y aporta todos los aminoácidos esenciales. El índice glucémico es de medio a bajo y tiene mucha fibra, incluso superando a los cereales integrales y las legumbres. Tiene un sabor intenso, que al emplearse en las cantidades apropiadas, dota al pan de un aroma especial muy parecido



A la izquierda, granos de sorgo. A la derecha, los granos de sorgo se muelen con el molinillo para obtener harina de sorgo.



Variedad de granos de trigo sarraceno con cascarrilla (el más oscuro) y descascarillado (el más claro) y las harinas obtenidas de ambos.

al elaborado con gluten y aporta un color muy atractivo. En definitiva, se trata de una auténtica joya.

Cómo utilizarlo

Lo que se debe tener en cuenta a la hora de utilizar esta harina es que tiene carácter y un sabor muy marcado; por tanto, mi recomendación es empezar utilizando de un 10 a un 20 % de trigo sarraceno y, si deseamos dotar al pan de más carácter, ir aumentando la cantidad de forma progresiva.

Es interesante utilizar el grano entero, tanto en las masas como para recubrir el pan, solo, o junto con otras semillas.

TEFF

El teff es una planta herbácea anual de semilla comestible. Su grano es el más pequeño de los cereales, y, debido a ello, su harina es siempre integral, ya que el salvado no se puede separar al molerla.

Se trata de una gran harina que aporta calidad nutricional a las masas por su elevado contenido en hierro y calcio, su alto contenido en proteínas de gran calidad (comparadas con las del huevo), por ser fuente de ocho aminoácidos esenciales (entre los que destaca la lisina) y por su bajo índice glucémico.

Mi opinión

La harina de teff es la otra harina que recomendaría en nuestros panes. Además, es una muy buena opción para utilizarla junto con el trigo sarraceno y así enriquecer todavía más las masas, aunque también se puede emplear sola.

El teff aporta un sugerente color oscuro a la migaja del pan, lo que hace que me recuerde mucho al color de los panes de centeno.

Cómo utilizarlo

Me gusta mucho su capacidad espesante y de retención de agua durante el amasado, ya que aporta estabilidad y la masa se puede manipular mejor; por ello es ideal para masas con un alto porcentaje de hidratación como, por ejemplo, la chapata. En general, no falta en ninguna de mis recetas en las que quiera obtener panes con un alto valor nutricional.

ARROZ

El arroz es el cereal más usado en la alimentación, pese a ser el segundo cereal más cultivado después del maíz, pero a este se le da muchos otros usos aparte del consumo humano. Se podría decir que el arroz es la principal fuente de alimentación en la dieta humana; una de cada cinco calorías consumidas en el mundo pertenece al arroz.

El valor nutricional del arroz es considerable, tanto en el arroz integral como en el blanco. Este último es una magnífica fuente de hierro y calcio, aparte de contener vitamina D, niacina, riboflavina y tiamina. A esto hay que sumar que si lo consumimos integral estaremos aportando una considerable cantidad de fibra.

Mi opinión

Para el trabajo y la manipulación de nuestras masas sin gluten recomiendo harina de arroz, ya que se reparte muy bien por la superficie de trabajo, cubre bien las piezas y tiene un sabor suave, un aspecto incoloro y un buen precio.

No es una harina que suela incorporar en las masas en sí, excepto que necesite prescindir del escaso porcentaje de azúcar o miel, que utilizo para conseguir que nuestros panes se doren durante el horneado. Incorporando harina de arroz a la mezcla, conseguimos que se dore la corteza de los panes, gracias a la presencia de proteínas, que, junto con los hidratos de carbono, durante el horneado generan la reacción de Maillard, responsable del color de la corteza de los panes.

Cómo utilizarlo

Mi recomendación en caso de emplear harina de arroz en la masa es que sea más gruesa que fina, ya que, con ello, y aunque parezca contradictorio, vamos a conseguir una masa más liviana y dar mayor volumen a los panes, además de una miga menos húmeda y un menor índice glucémico. Esto se debe a que, cuando un cereal como el arroz, con un alto contenido en amilopectina, se muele, las partículas de almidón se vuelven más finas, por lo que se facilita la hidrolización de las moléculas de almidón, que conlleva una mayor absorción de humedad

y gelificación, lo que tiene como consecuencia el aumento de su índice glucémico y la pérdida de volumen. Así pues, se aprecia una mayor disminución del volumen del pan a medida que disminuye el tamaño de las partículas. Mi recomendación es que para las masas se elijan harinas gruesas o bien que se muelan en casa; sin embargo, para trabajar las masas y darles forma, es preferible emplear harina fina.

La reacción de Maillard consiste en un conjunto de reacciones químicas que se producen entre las proteínas y los azúcares disponibles en la masa por efecto del calor, y que generan ese color, sabor y olor que tanto nos gusta en los panes.

SORGO

El sorgo (*Sorghum spp.*) es una gramínea de la que se obtiene un grano del mismo nombre. Es una especie originaria de la India y zona central de África.

La harina de sorgo es rica en minerales y vitaminas, entre las que destacan las del grupo B (tiamina, riboflavina y niacina) y E. Esta riqueza hace que sea un importante antioxidante.

Mi opinión

Además del valor nutricional de esta harina, me gusta usarla porque aporta ligereza, un sabor delicado y un bonito color rojizo a las cortezas de los panes.

Cómo utilizarlo

Por sí sola, o en combinación con otras, al tratarse de una harina ligera y con un delicado sabor, equilibra muy bien los panes en cuanto a ligereza y sabor. Esta harina suele ser difícil de conseguir molida; sin embargo, el grano suele ser más fácil de encontrar envasado, y hay que



Arriba, harina de sorgo molida. Abajo, granos de sorgo.

destacar que se muele muy bien en un robot de cocina.

Por tanto, es una harina muy recomendable para incorporarla a los panes. ¡Probadla!

AVENA

La avena (*Avena sativa*) es un cereal originario de Asia. Su valor en alimentación se debe a su sabor dulce y agradable, a que es muy rica en antioxidantes y a que posee grandes cantidades de beta-glucanos en su fibra soluble, con efectos beneficiosos en la reducción del colesterol.

Mi opinión

Se trata de una harina con unas buenas cualidades para la panificación, siempre que nos

aseguremos que no contiene gluten. El problema de la avena es que su empleo genera mucha controversia. Hay estudios que desaconsejan que los celíacos la consuman, mientras que otros la ensalzan. No soy yo la persona adecuada para opinar en ese sentido. Que la uséis o no depende de vosotros. Yo sí la utilizo y puedo decir que obtengo unos panes con un sabor muy agradable.

Igual que en el caso del arroz, no necesitamos añadir azúcar a la mezcla, ya que por sí sola conseguimos unos dorados muy apetecibles. Si se tiene que decir algo no demasiado a su favor es que la migaja queda un poco húmeda en el caso de que queramos consumir el pan el mismo día. De lo contrario es estupenda.

Cómo utilizarla

Debemos tener en cuenta que la avena se suele encontrar con más facilidad envasada en copos que molida. Para mí no supone ningún problema, ya que con los copos se pueden conseguir unos panes fantásticos: solo tenemos que molerlos lo más finos posible e incorporarlos a nuestra mezcla.

Asimismo, los copos también se pueden emplear para cubrir los panes a modo de decoración.

QUINOA

La quinoa se considera un superalimento o alimento funcional, debido al alto valor nutricional que atesora. Este seudocereal puede encontrarse con distintas coloraciones, desde blanco a amarillo, beige, marrón claro, rojo o negro.

Posee una calidad nutricional excepcional por su alto contenido en aminoácidos esenciales, entre los que destaca la lisina, y también es rica en calcio y fósforo. El contenido en proteínas puede alcanzar el 23 %.

Mi opinión

La quinoa es una muy buena opción para enriquecer los panes, tanto por su valor nutricional como por su sabor, que me recuerda a la nuez. Tiene una equilibrada proporción de almidón, en torno al 65 %. Pero, sobre todo, me gusta porque me proporciona otras opciones de uso, como, por ejemplo, el grano cocido en las masas.

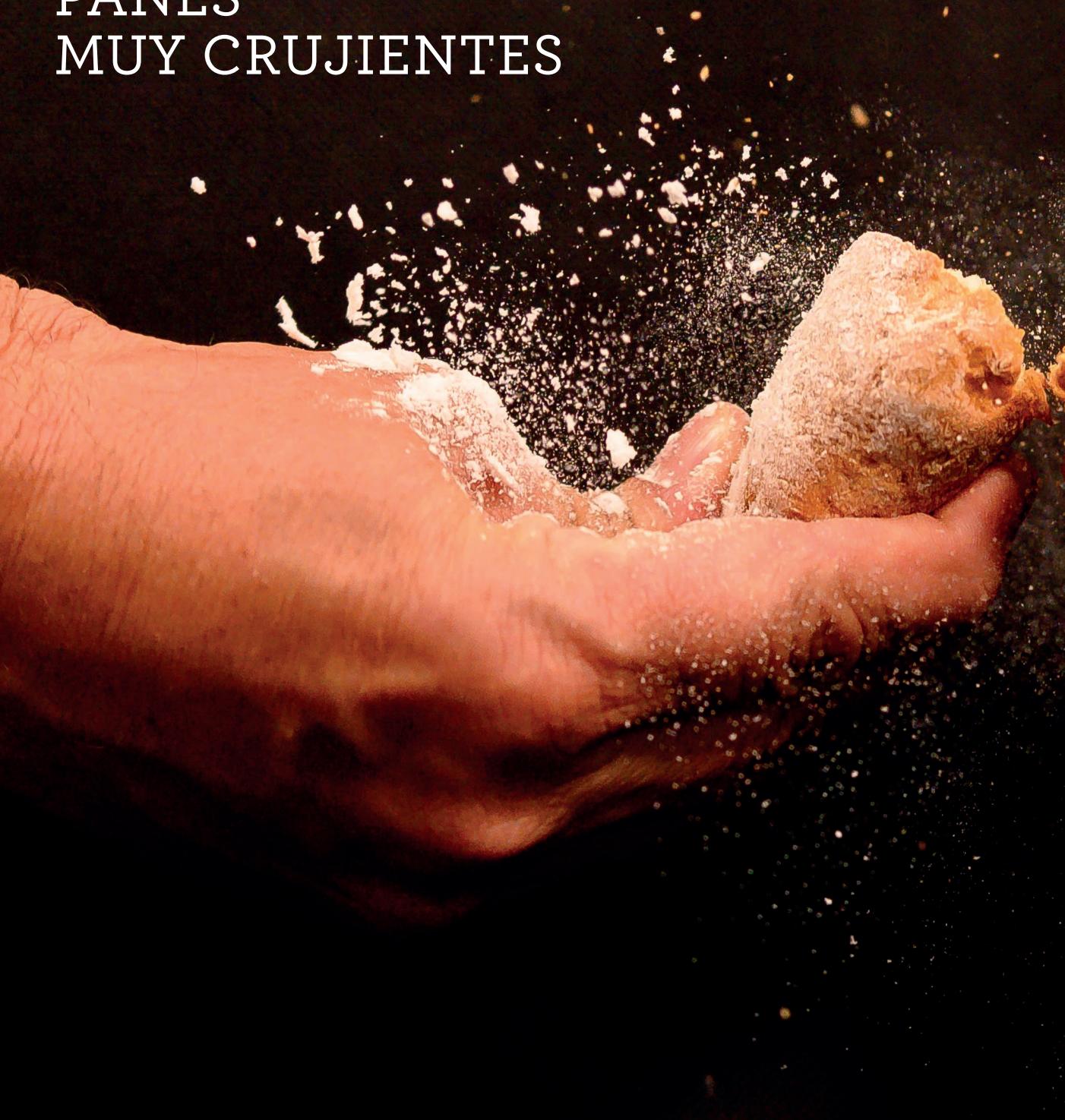
Cómo utilizarla

Suelo utilizarla de dos maneras: en forma de harina como en la receta del pan de quinoa, o mezclada con otras harinas. Otra opción es dejar el grano en remojo, lavarlo y después cocerlo para añadirlo a la masa.

OTRAS HARINAS

Por suerte, existe un gran número de harinas que se pueden emplear en las masas sin gluten; de hecho, es posible elaborar un pan distinto cada día con cada una de ellas, aunque no es lo que se busca en este libro. Por el contrario, deseo mostrar las que más me gustan y, en mi opinión, pueden ser más interesantes, como las que ya se han descrito. En otras ocasiones he usado otras harinas, pero por no ser fáciles de conseguir o emplearlas en casos muy puntuales, no forman parte de mis recetas, pese a obtener buenos resultados con ellas, como las de mijo, amaranto, garbanzo, cáñamo, altramuz, lentejas, etc. Te animo a que cuando domines las recetas propuestas en este libro experimentes con ellas y sus maravillosos sabores.

PANES MUY CRUJIENTES





BAGUETTE

Este pan blanco, de consumo diario, es quizás 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 quizás 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 migaja 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
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 acortearán 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.





PANECILLOS

Cierra los ojos, imagínate que estás en un restaurante y piensa en qué pan te gustaría hallar en el cestillo para acompañar la comida. De repente, viene a tu mente un sugerente olor a pan recién horneado, abres los ojos y encuentras que ese cesto de pan está repleto de panecillos tiernos y crujientes. Ya puedes dejar de soñar, esta es la receta perfecta para cumplir tu deseo.

Esta receta de panecillos, por su textura y fácil manipulación, es la más versátil de las que propongo, por lo que es ideal para dar rienda suelta a tu imaginación y realizar formas variadas y distintos acabados.

En casa, debido a que parte de la familia es de ascendencia alemana, tenemos por costumbre llamar a estos panecillos Brötchen. *Brot*, literalmente, significa «pan», y *chen* es el sufijo que indica el diminutivo.

Tenemos la costumbre de comerlos los días festivos en el desayuno recién horneados. Y no me levanto temprano para elaborarlos. Al tratarse de piezas pequeñas y con las cantidades de la receta, se obtienen aproximadamente 25 panecillos. Como son muchos, nada más formarlos, congelo los que no voy a comer ese día, y así cuando queremos desayunar panecillos recién horneados, los saco por la noche del congelador, los coloco en una bandeja y los dejo en el interior del horno apagado. Por la mañana, cuando me levanto, ya están perfectamente fermentados, por lo que solo tengo que calentar el horno, meter los panecillos y, mientras preparo el café, la mantequilla y las mermeladas, estarán listos, crujientes y recién horneados.

Ingredientes

(para 25 panecillos de 40 g)

400 g de almidón de maíz
75 g de almidón de mandioca
25 g de trigo sarraceno
10 g de sal
15 g de psyllium
20 g de goma xantana
15 g de proteína vegetal
10 g de impulsor (levadura química de repostería)
15 g de miel
425 g de agua
10 g de levadura fresca de panadería
30 g de aceite de oliva virgen extra
harina de arroz y cacao en polvo (opcional, para decorar)

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

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

Con el gancho de la amasadora, amasa durante 6 minutos a velocidad media.

Deja que la masa reposé en un lugar templado aproximadamente 1 hora.

Cuando haya concluido 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.

Una vez haya terminado el amasado, obtendrás una masa fina, elástica y un poco húmeda (1).

Vuelca la masa en la superficie de trabajo ligeramente engrasada con aceite para que no se pegue y haz rodar la masa. Dale forma alargada (2).

Divídela en porciones de 45 g (3).



Da forma a cada porción, rodando la masa entre las manos de manera circular para dar tensión a la pieza (4).

Cuando tengas todas las piezas redondeadas, dales forma alargada (5) y, con las manos ligeramente inclinadas en las puntas de la pieza, forma, rodando, los picos (6). Deja algunas piezas redondas aplastadas.

Pasa las piezas por una mezcla de harina de arroz con distintas proporciones de cacao en polvo para darle un toque rústico y original (7). Deja alguna solo con harina de arroz (8).

A las piezas redondas y aplastadas puedes ponerles algún motivo decorativo que te guste (9) y espolvorear con harina de arroz



10

blanca o teñida con cacao (10). Retira el motivo para que deje su impronta y colócalas en una bandeja con el resto de las piezas; mete la bandeja en el 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 en página 64). Cuando hayan doblado su volumen, retira las piezas del horno y precaliéntalo a 225 °C. Mientras, aprovecha para cortar las formas con picos a lo largo (11 y 12). Una vez alcanzada la temperatura deseada, introduce los panecillos y añade 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 el panecillo y no se doraría). A continuación, enciende de nuevo el horno y, con el ventilador, hornea a 180 °C durante 28 minutos.

¿POR QUÉ RECOMIENDO ESTA RECETA?

Porque este pan me encanta para mojarlo en los huevos fritos, y es que no me puedo resistir a su corteza crujiente y a su migas esponjosa. Además, es un pan sencillo y muy fácil de elaborar. Tiene un sabor neutro que resulta ideal para los niños, así como para aquellos a quienes les gustan los panes suaves.

En este pan, el horneado combina el vapor con el ventilador, por lo que conseguimos una corteza fina y crujiente.

OPCIONES

Podemos sustituir el trigo sarraceno por otras harinas.

Si nos sobran panecillos una vez horneados, una buena opción es introducirlos en una bolsa de plástico y meterlos en el congelador. Cuando quieras consumirlos, solo tendrás que sacarlos del congelador y, si tienes microondas, emplear la opción solo grill para que se descongelen en unos minutos y recuperen su corteza crujiente. Hay que tener en cuenta que con la función microondas el pan se quemará por dentro.

Me gusta la versatilidad de esta masa, ya que es posible elaborar panes con distintas formas y acabados: redondos, alargados, trenzas, cubiertos de semillas...

En este caso recomiendo aceite de oliva virgen extra, aunque en los países donde no es común encontrar este aceite se puede utilizar el que se tenga a mano.



11



12

