

Receta: El pan del mundo

El primer pan global del mundo cocido a partir de algoritmos – un pan plano húmedo y fascinante. La receta es una sección representativa de las más populares recetas de pan de todos los rincones del mundo y ha sido refinada por el famoso panadero sueco Sébastien Boudet. La masa se prepara mejor a máquina con equipo delicado de cocina, como el Ankarsrum Original Assistant, pero dará resultados equivalentes si se prepara a mano.

Ingredientes (para un pan de unos 800g):

250 g (4 ½ dl) de harina tamizada de trigo marzal
150 g (2 ½ dl) de harina de espelta
50 g (1 dl) de harina de maíz
100 g (1 ¼ dl) de granos de centeno triturados (más 1 dl de agua hirviendo)
30 g (½ dl) de linaza entera
30 g (2 cucharadas) azúcar de caña sin refinar
20 g (2 cucharadas) de mantequilla (derretida a temperatura ambiente)
½ dl de aceite de oliva
15 g (3 cucharaditas) de sal marina
2 g (tamaño de un guisante) de levadura orgánica
4 dl de agua (a 95°F/35°C)

A continuación veremos cómo proceder:

1. Escaldar los granos de centeno echando 1 taza de agua hirviendo sobre ellos. Dejar que se enfríen a 100°F/37°C (tibios al tacto).
2. Echar el agua, la levadura, la sal y el azúcar, la linaza, las harinas de maíz y de espelta, así como los granos de centeno escaldado en el tazón del equipo de cocina o en un tazón grande para mezclar. Mezclar la masa hasta que quede uniforme.
3. Agregar la harina de trigo marzal a la masa y mezclar en el equipo de cocina hasta que quede uniforme (a velocidad media por unos 2-3 minutos). Alternativamente, mezclar la masa en un tazón. Cubrir el tazón del equipo de cocina o el tazón de mezclar con un paño húmedo y dejar que la masa se asiente por 45 minutos.

4. Después que la masa haya tenido tiempo para asentarse: Agregar la mantequilla derretida a temperatura ambiente y proceder con el equipo de cocina hasta que quede bien mezclada con la masa (a velocidad media por unos 2-3 minutos). Alternativamente, amasar la mantequilla con las manos metiéndola dentro de la masa hasta quedar bien añadida. Raspar los bordes del tazón y agregar el aceite de oliva de manera que caiga entre el tazón y la masa.
5. Poner la tapa del tazón del equipo de cocina o un paño húmedo sobre el tazón de mezclar, y dejar que la masa se asiente otra vez por unas 2 horas. Es buena idea estirar la masa un poco, a intervalos regulares, para que adquiera buena elasticidad y migas finas. La mejor técnica estriba en tirar de la masa desde los bordes hacia el centro, al tiempo que se gira el tazón entre movimiento y movimiento.
6. Esparcir ligeramente harina sobre la superficie de trabajo y colocar la masa encima. Tirar de los bordes hacia el centro por última vez y enseguida dar forma redonda al pan con unos 2-3 cm de alto. Colocar la masa sobre un paño de cocina espolvoreado con harina y envolverla con el paño para que no se seque.
7. Envolver el pan con alguna envoltura plástica. Seguidamente dejar que permanezca por 12 horas en el refrigerador u otro espacio frío similar.
8. Precalentar el horno a 475°F/250°C, con calor encima y debajo, y colocar una rejilla en el medio. Al calentarse el horno, colocar la masa sobre una lámina de hornear, espolvorear aquella con harina fina y asegurar que el pan no crecerá demasiado en altura durante la fermentación. El pan del mundo tiene de 2 a 3 cm de altura, por lo cual se hornea más rápido y adquiere buena corteza.
9. Colocar el pan en el horno dejando que el papel de hornear se deslice hacia abajo sobre la bandeja caliente del horno. Hay entera libertad para usar una tabla de cortar fina o un cuchillo para pan a fin de simplificar el proceso. Tirar un chorrillo de agua sobre la parte inferior del horno y cerrar la puerta de este.
10. Tras 15 minutos en el horno, el pan debe voltearse para que ambas caras puedan quedar bien horneadas. Voltear el pan y dejarlo así por unos 15 minutos, hasta que la corteza adquiera el color preferido de usted para el pan. El tiempo total en el horno es de unos 30 minutos, en función del tipo de horno.

11. Retirar el pan y dejar que se enfríe sobre una rejilla del horno.
12. Partir el pan con las manos y compartirlo con tu compañero.

Un consejo del famosos panadero sueco Sébastien Boudet

Un pan perfectamente horneado es algo muy personal, así que la mejor manera para determinar cuándo es oportuno sacarlo del horno es verificar el color. Personalmente, mi preferencia es cuando la corteza está realmente bien horneada y los bordes un poquito quemados. Entonces la corteza tiene un poquito de sabor casi a caramelo/dulce de leche y un exquisito dulzor acaramelado.

Receta: Ankarsrum, en colaboración con Sébastien Boudet

Foto: