

# PAN DE CAMPO

---

## GERMÁN TORRES



PAN  
DE CAMPO

---

GERMÁN TORRES

FOTOGRAFÍAS  
**LAURA MACÍAS ACUÑA**

DISEÑO  
**MARIANA ALEN**

RETOQUE DIGITAL  
**JUAN GARGIULO**

CORRECCIÓN  
**VANESA FERNÁNDEZ**

# Índice

---

12	66	114
Otros panes, otras músicas	Bruschettas con pan de centeno	Focaccia con burrata, tomates asados y romero
<i>Por Tomás Linch</i>		
14	84	116
Nuevos ritmos	Gaicho	Focaccia de cebada, maní y cerveza
18	86	118
El delirio de un nuevo comienzo	Bruschettas con pan gaucho	Fosforitos
24	96	120
Acerca de la producción de granos	Pan gaucho con maíz morado	Fosforito con pastrón y mostaza antigua
30	98	122
Harinas alternativas	Gaicho con mijo y kamut	Bagels
42	100	124
Masa madre aplicada	English muffin	Ciabatta tandilera con grasa, chorizo seco y aceitunas
52	104	126
El camino hacia una panadería regional	Brioche	Lavash integral
PANES ALTERNATIVOS	106	128
	Sándwich de jamón, higos y queso azul con pan brioche	Pan de sémola, harina de maíz, ají molido, parmesano, germen y lino
58	109	130
Masa madre de centeno	Brioche con sauco y rosa mosqueta	Pan de remolacha
62	112	
Pan de centeno 100 %	Zaatar focaccia	

132

Pan de centeno y trigo con harina de rosa mosqueta, cerezas, frutillas y frambuesas

134

Pebete

136

Raw crackers de tomates secos y aceitunas

139

Pan rallado

140

Bruschetta de anchoas, manteca y pimientos asados

142

Focaccia de parmesano, harina de maíz amarillo y aceitunas

143

Pan semiintegral con masa madre de cacao, agua de café y nibs

144

Pumpernickel

146

Bruschetta simple de pumpernickel, chucrut y tomates

148

Pan de centeno tipo vollkornbrot

151

Bruschetta de vollkornbrot, banana, dulce de leche, higos y manteca de maní

152

Pan de centeno y granos malteados de trigo y centeno

## COCINA ALTERNATIVA

158

Ñoquis de sémola

160

Risotto de sarraceno

162

Tostado de panceta y queso

165

Masa de empanadas

166

Empanadas de brócoli, raclette y gorgonzola

168

Empanadas de carne, zanahoria, pimientos, verdeo y perejil

169

Falafels de cebada

170

Prepizza semiintegral con masa madre de centeno

172

Pizza de queso cuartirolo, parmesano, espinaca y espárragos

## PASTELERIA ALTERNATIVA

176

La Valiente

180

Endulzantes

186

Medialunas de manteca

190	Medialunas con algarroba	208	Tarta de ricota, crema pastelera, dulce de leche y toffee de Hesperidina	224	Praliné
192	Croissant	211	Budín de pan	225	Mermelada de higos
195	Roll Martín Fierro (membrillo y queso)	212	Bombones de whisky y dulce de leche	227	Mermelada de duraznos
196	Submarino	213	Manteca de miel	230	Pastafrola de membrillo con frutos rojos
197	Tarta de nueces pecán	214	Brownie de centeno y tahini	233	Tarta de coco y dulce de leche
198	Rolls de manzanas asadas, granola y azúcar de coco	217	Panqueque de manzana y mascabo	234	Alfajor de teff, dulce de leche y mantequilla de maní bañado con chocolate y café
201	Torta Elsa	218	Pepas de sarraceno	237	Torta de semolín y maíz con naranja, ananá y miel de caña
202	Torta Félix	221	Peras en almíbar de earl grey	238	Torta banana split
205	Galette de manzanas y ciruelas	222	Crumble de amaranto con higos, uvas y cerezas	241	Bizcochitos de grasa, queso y es-pelta

242

El alcohol en la pastelería

248

Campo abierto

250

No hay recetas

253

Centeno: creo que probé casi todo

254

Agradecimientos



Las recetas de este libro son un punto de partida. La idea es que sepan que siempre hay alternativas que también pueden dar muy buenos resultados. Toda receta puede transformarse, experimentando y reemplazando ingredientes por otros que tengamos más a mano. Probando y fallando es la mejor manera de aprender. Mi intención no es seguir pautas de panadería y pastelería clásicas o tradicionales. Por el contrario, la guía es la intuición y el oficio. Practicar y repetir es la única manera de mejorar la técnica. La idea de este libro es la búsqueda de nuevos sabores y texturas. Las formas quedan en un segundo plano.





# Otros panes, otras músicas

---

*Prólogo, por Tomás Linch*

Para Germán Torres la música es un ingrediente más. Tal vez porque él mismo todavía no se ha decidido si es un músico que cocina o un cocinero que toca la guitarra. Cuando trabajamos en su libro anterior, *Pan de garage*, Germán era el *frontman* de una banda *grunge* cuya energía se expresaba en una máxima de Kurt Cobain: "Que la música suene más fuerte que tus problemas". Y así, con Led Zeppelin, Soundgarden o Jimi Hendrix sonando al taco, horneaba unos panes únicos.

El volumen subió, el *garage* se empezó a llenar y, de a poco, sucedió lo inevitable: todo el mundo en la ciudad y más allá, hacía, servía y comía panes de masa madre. De la vanguardia al *mainstream*, con su timidez de silencios reflexivos, gorros de lana y remeras de Sonic Youth, Germán tuvo mucho que ver en la forma en la que Buenos Aires descubrió sus nuevos panes. O mejor, redescubrió viejos caminos para hacer panes nuevos.

"La fama es una picadora monstruosa que nos mastica y nos escupe de vuelta", escribió Roger Waters cuando Pink Floyd estaba en su mejor y peor momento. La explosión del *garage* impulsó la separación de la banda que Germán lideraba y la reclusión apareció como la única solución posible. Lejos del ruido y la distorsión, con una guitarra acústica, un horno eléctrico hogareño y una

cafetera de prensa, Torres comenzó un nuevo camino.

Centeno, quinoa, *teff*, kamut, amaranto, maíz, trigo sarraceno, arropes, azúcares no tradicionales. Como pequeñas canciones, el repertorio de Germán comenzó a ampliarse hacia lugares inimaginables. Volver a estudiar, aprender, cuestionar, sentirse incómodo, encontrar cientos de preguntas y muy pocas respuestas. Experimentar, volver a afinar los instrumentos, cambiar de registro, dejar que la música y la harina hablen por sí mismas.

No es casual que en ese contexto y algo cansado de tanta modernidad, el panadero haya vuelto al molde. La metáfora es fácil, si la forma libre del pan es un sinónimo de vuelo y fantasía, el molde es prisión y repetición, creación en serie. Lo que nadie dice es que la mayoría de los panes que se consumen en nuestro país son de molde. Lo que tampoco dicen es que esa goma de color blanco llena de levadura podría incluso no ser un pan: aunque tenga sus ingredientes, es algo así como un protopan diseñado para sobrevivir semanas en un paquete de plástico apilado en una góndola, jamás pensado para alimentar. ¿Qué pasa si buscamos la forma digna de hacer ese pan? Un pan con sabor, con miga, con mucho alimento, con cereales y semillas, un pan de verdad. Y de molde.

Así nació Delirante, el nuevo proyecto solista de Germán. Y así, casi sin querer, nació este libro. Con Delirante no solo llegaron los nuevos ingredientes y los nuevos panes. La pastelería también se vio cuestionada. Siguiendo la misma lógica, Germán repensó clásicos y no tan clásicos de nuestra pastelería con ingredientes que se parecen mucho más a aquello que entendemos como alimento: semillas ancestrales, azúcares poco procesados, vegetales frescos.

Como un artista siempre de vanguardia, Germán parece estar pensando siempre en lo que vendrá. Seguramente cuando se publique este libro, o en poco tiempo, el centeno y los panes de molde con alimentos nobles se reinstalarán entre los consumos de quienes gustan mostrar sus comidas en las redes sociales. No me cabe duda de que cuando eso suceda, el panadero ya estará investigando otra cosa, tocando otros instrumentos, sonando igual de rico.

# Nuevos ritmos

---

Desde el inicio Salvaje fue un éxito: vendíamos todo lo que producíamos y la fila para comprar pan llegaba hasta la esquina. Sin embargo, al tiempo surgieron diferencias irreconciliables entre los socios. Diferencias que teníamos desde la obra, pero que ya, años después, no supimos (o no quisimos) resolver ni dejar atrás. Se terminó la pasión y el amor no alcanzó para salvar esa relación, ahí entendí eso que dicen: "Recién cuando te separás conocés a tu pareja". Lo mismo pasa en una sociedad. Ya no compartíamos mucho y para sufrir sin sentido, preferí alejarme.

En plena pandemia estaba sin trabajo, recién separado de una relación tóxica y viviendo en un Airbnb diminuto. Necesitaba un nuevo camino. En ese momento, el pan de harina de centeno empezó a resonarme por dentro. Comencé a estudiar, a pensar en su consumo en los países nórdicos, en Alemania y en Rusia. No solía comer este tipo de panes, pero algo me decía que allí se guardaban secretos. Sin dudarlo, me dediqué de lleno a buscar la mejor fórmula para su elaboración.

Para el centeno no se necesita autólisis, no hay que agregar la sal después, el amasado no es intenso, no hay que atrapar una burbuja de aire. No hay formato. Empecé hidratando al 85 %, luego agregué semillas y granos escaldados o germinados. Y ahí

me di cuenta: el centeno funciona mejor cuando está hidratado al 100 %, y cuando se añaden semillas, conviene hidratarlo incluso un poco más. Fui descubriéndolo con práctica y lectura.

Luego intenté aplacar la amargura propia del centeno y mejorar el gusto. Probé con miel y arropes, hasta que me decidí por un almíbar ligero saborizado con manzanilla. La harina de algarroba, incorporada en la masa madre, fue otra opción para mejorar el sabor amargo. A diferencia de la harina de trigo que requiere bastante amasado, con el centeno solo se trata de integrar los ingredientes. Tampoco necesita una larga fermentación para obtener una buena coloración. Cuando hago pan de centeno, dejo que el pan se expanda lo más posible en el molde y lo horneo a baja temperatura. El resultado son panes muy cargados de sabor, burbujas pequeñas y mayor vida útil.



No hace falta un horno especial para hacer panes de centeno. Con un horno hogareño es suficiente.

## Delirante

Mientras hacía mi duelo de Salvaje y me separaba de la sociedad, decidí atravesar esa etapa oscura amasando. Es algo que no pude dejar de hacer. En una charla con mi amigo y colega Paul Feldstein, surgió la palabra *delirante* para describir mi manera de elaborar panes. Ya tenía una marca, un proyecto en el que podía hacer todo lo que quisiese. Así fue como comencé a interpretar el centeno, de manera delirante. Cada tanda de pan era diferente, buscaba mejorar la técnica, el sabor y la textura. Probé de todo con el centeno y aún lo sigo haciendo.

Al tiempo encontré una casa, me compré un horno, Néstor de Siamo nel Forno me prestó su amasadora y conseguí unos moldes. Fede García, gran amigo y diseñador, me ayudó con el logo y empecé a sacar fotos para mostrar lo que hacía. A los pocos días tenía clientes franceses, alemanes, rusos y otros a los que les gustaba este pan o que sabían de sus ventajas.

En el momento en el que estaba por comprarme un segundo horno, porque en el que tenía solo entraban 8 panes, Chris Petersen me propuso asociarnos. Moraleja, cuando estás en cero o menos que cero, solo hay una dirección: ir para adelante.





# El delirio de un nuevo comienzo

---

Empezar de nuevo, de cero. Hoja en blanco otra vez. Delirante. Lo escuché tantas veces, incluso en oleadas, durante varios días seguidos. Tanto que se me hizo realidad. Un camino trazado con el corazón siempre será cuestionado. También agradecido. La mejor referencia para saber que estás en el camino correcto es la crítica. Cuanta más, mejor. Lo importante es si adentro de vos suena correcto. Nunca me interesó opinar sobre el camino de los demás. Quita energía. Y para ir para adelante, hace falta mucha energía y valentía.

Empezar de nuevo, una vez más, bajar al papel lo aprendido en la práctica, instinto y constancia. Me gusta esa sensación de hacer algo nuevo, los nervios, la primera cita prometedora, el encanto de buscar las palabras correctas antes de hablar, la humildad de saber que todo puede fallar. Es lo que me pasa cada vez que hago un pan. Es lo que me motiva. Cada día es un nuevo desafío. Desafío a ser feliz y a hacer lo mejor posible. "*The best you can is good enough*", como siempre, Radiohead.

El mundo de la panadería giró de forma radical hacia un mejor pan. La masa madre ya es conocida en todo nuestro país. De a poco, la harina deja de ser solo un producto genérico de un cereal genérico. ¿Harina de qué? ¿Harina de dónde? ¿Cómo está produ-

cida y molida? Cada vez hay más conciencia, productores responsables y consumidores informados. Recuerdo las primeras clases que di, hace ya varios años, en el Instituto Argentino de Gastronomía (IAG), con las masas y los nervios fermentando. Me pagaban un viático que –literalmente– usaba para ir en taxi con las masas listas para hornear y volver en colectivo con los canastos. Miento, me quedaba algo de resto para comprar cigarrillos. Valió la pena.



Armé mi proyecto dedicado al centeno y viví de eso un año entero.

El primer pan de masa madre que probé en mi vida fue uno que hice con mis propias manos, en Uruguay. Mucho después pude viajar por otros países, trabajar en restaurantes locales y extranjeros y así hacerme una idea de qué se trataba este estilo de panadería que, en definitiva, es un estilo de vida.

Lo mismo me pasa ahora con el centeno. Después de todo este camino recorrido desde aquellas primeras pruebas de pan de trigo, otro estilo de pan me llama más la atención. Al principio fue casi como tocar de oído, aceptar que estaba delante de algo nuevo otra vez. Nota mental al empezar un proyecto: tener paciencia y repetir, las claves.

Un día sucedió que un alemán, muy emocionado, me dijo que el pan de centeno que había hecho le recordó al pan que hacía su abuela y por ende a su abuela. Ahí supe que había encontrado algo, algo que estaba bien. Ese pan había tocado la fibra que cualquier cocinero quiere tocar.

Así armé mi proyecto dedicado al centeno y viví de eso un año entero. Alejándome del alveolo y la competencia, de la negatividad y de lo que ya no me hacía bien. En el camino de aceptar a los demás y aceptarme a mí mismo. Con la conciencia de que siempre se puede cambiar. Si algo te molesta, cambiá. Y yo cambié, elegí un camino con más luz. Porque todo cambio conlleva un duelo para poder renacer con más fortalezas. Durante un tiempo me sentí Tom Hanks en *El naufrago*, solo en una balsa que parecía desmoronarse pasando las primeras olas.

Este nuevo libro propone un desafío. Tanto para escribirlo como para leerlo e interpretarlo. Así como muchas veces pienso el

vínculo de la cocina con la música, creo que una receta es como una partitura: allí están escritas todas las notas que necesitan ser tocadas, los tiempos e incluso la intención. Recuerdo esas viejas partituras de obras clásicas que incluyen descripciones como “*agitato*”, “*lontano*”, “*semplice*”. Sin embargo, cómo esa partitura llega a nuestros oídos depende más del músico que de la obra, y depende no solo de su formación, también de lo que sea, de lo que piensa y de cómo vive, entre miles de otras cosas. Me gustaría que cada receta de este libro pudiera contener una de esas palabras, ya que lo que vas a leer a continuación requiere tanto de la interpretación de las recetas como de la capacidad que tengas de improvisar.

Cuando Tomás Linch de Editorial Planeta me propuso hacer este segundo libro, sabía que iba a tener que estudiar y trabajarlo mucho. También, que el viaje iba a llevar unos años. Nunca dejé de estudiar porque nunca se llega a saber algo del todo y lo que creíamos saber se reconfigura cada día: la panadería es un oficio vivo. Bajar o subir la cantidad de agua, el clima, el tiempo, usar más hielo, menos madre, más sarraceno, más autólisis, nuevas harinas: adaptarse al medio ambiente, emigrar o morir, la vida misma.

Propongo un acercamiento más pensado a la pastelería, a la panadería y a la cocina a través del instinto. No soy químico, ni nutricionista, ni pastelero de ley, no voy a escribir sobre cosas que no sé. Lo que sí sé, es que hoy todavía convivimos con una pastelería de “harina común” y azúcar blanca. Este no es un libro *diet*, *low-fat* o *gluten-free*, ideas que siempre salieron desde productos comerciales y que no hacen más que sembrar desconocimiento. Por el otro lado, es cierto que hay gluten en productos en los que no debería estar, como en un helado, en una hamburguesa o en un dentífrico. El azúcar tampoco es la bruja malvada. Hay muchos tipos de azúcares como de harinas y en este libro vamos a hablar de todo eso que nos acerca más a los productos y a su raíz, y nos aleja de aquello que no podemos controlar, como la premezcla y/o el supermercado. ¿Y para qué? Para sonreír más. ¿No es acaso ese el fin de toda búsqueda?



Hoy todavía convivimos con una pastelería de “**harina común**” y **azúcar blanca**.

Mi búsqueda personal es que la harina deje de ser un genérico. Aspiro a que se parezca algo más al vino o al café, algo con origen, con terruño, con mística.

En el transcurso de este libro vamos a ver recetas clásicas interpretadas de forma alternativa. Una pastafrola es una pastafrola, y es perfecta así como es, pero ya que podemos y queremos, vamos a probar hacerla de otra manera.

Pensar que algo *diet* o sin azúcar pero con endulzantes artificiales es la respuesta, es una idea que va perdiendo lugar. ¿*Gluten-free* si no tenés intolerancia? A veces no vale la pena, o mejor, da más pena todavía. La margarina como sustituto de la manteca y el edulcorante para reemplazar el azúcar: a veces es peor la cura que la enfermedad. Así que me puse a investigar y encontré que hay muchos tipos de azúcares y maneras de endulzar, y muchos tipos de harinas y materias grasas. Me salí del molde pero sin hacer cosas tan extrañas.

Este libro propone recetas sencillas pero diferentes, repensadas, y sobre todo interpretadas. No es un libro de pastelería tradicional. Al contrario, es totalmente rupturista y delirante desde un punto de vista clásico y a la vez respetuoso de los sabores, los valores culturales y las representaciones gastronómicas. Hay miles de libros de pastelería tradicional. Este no es uno de ellos.

También van a encontrar nuevas recetas de panes. Digo nuevas porque sé que muchos de ustedes están acá por el pan. Recetas repensadas, reformuladas, alternativas: probablemente estos panes sean muy cuestionados, pero la cocina es libre. Incluso a mí cada tanto me gusta entrar en una panadería tradicional a buscar unas buenas facturas y sándwiches de miga. Que cada uno cocine y coma lo que quiera.

Para este libro, además de laburar en casa y en La Valiente, viajamos a distintos campos donde producen granos y cultivos alternativos, para conocer el proceso de cada productor. Consulté a muchos amigos y colegas que logran excelentes resultados desde la artesanía y el trabajo obsesivo. Con toda esa información sobre la mesa, compartimos las riquezas de los ingredientes que verán en estas páginas.



