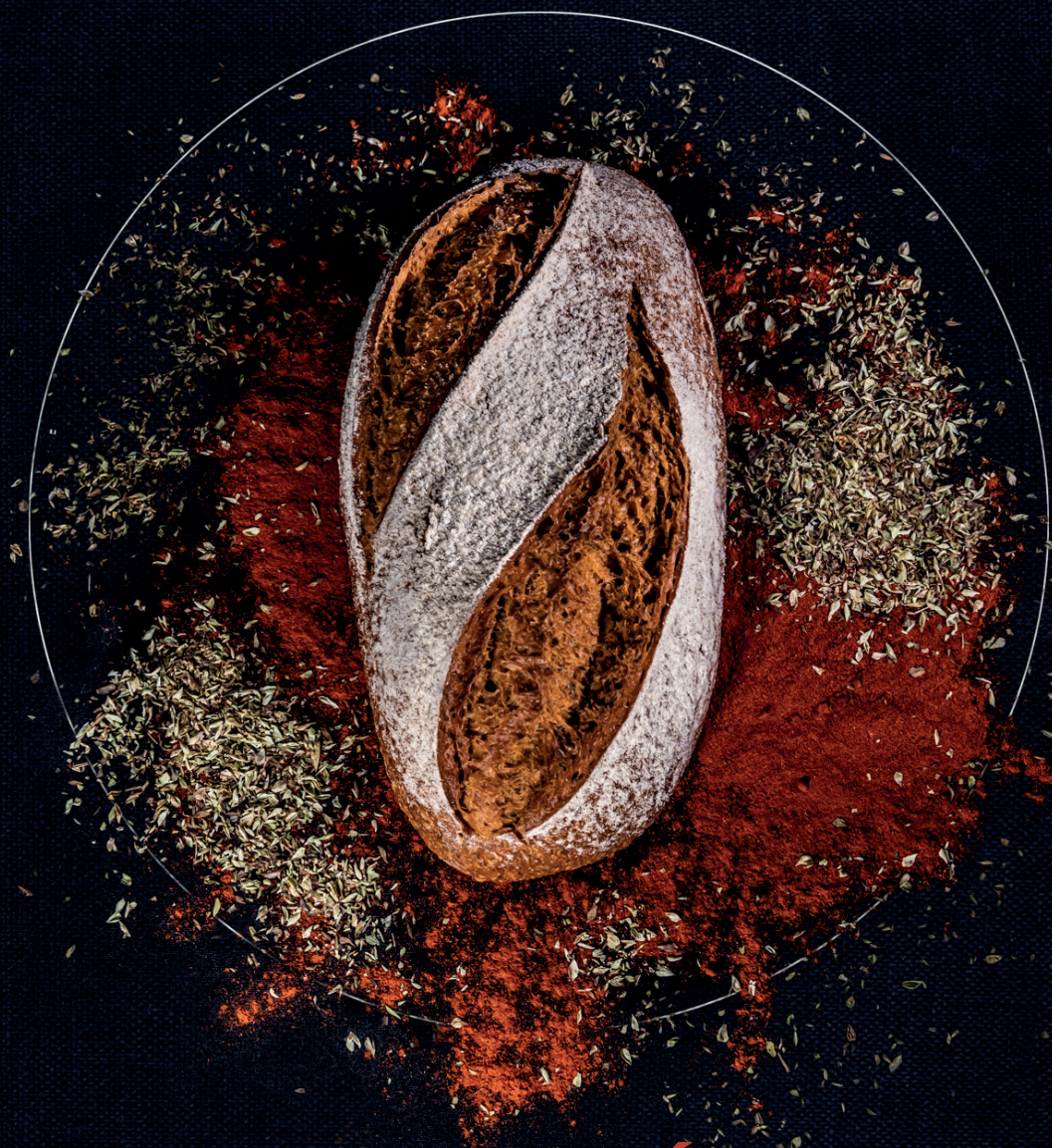


EL MEJOR PAN DEL MUNDO



DOMI VÉLEZ



EL MEJOR PAN DEL MUNDO

DOMI VÉLEZ



ÍNDICE

Introducción 6

El mejor panadero del mundo 14

Las edades del pan 20

Harinas 28

Masa madre 40

Procesos 48

Vocabulario del pan 54

Herramientas 58

Recetario 62

Índice de recetas 220

UN PANADERO ESPECIAL

Seguramente, estimado lector, con esta obra empezarás a descubrir una nueva forma de relacionarte con el pan, una nueva forma de ver y entender el pan y una nueva forma de alimentarte a través del pan, y quizá con un pan que no sea el que hasta ahora te ha servido de complemento alimenticio para acompañar tus horas más sabrosas o tus minutos más frugales.

Y si así es, te lo agradezco como investigador y amante de la gastronomía y de un alimento único y excepcional como es el pan.

En tus manos tienes una obra en la que no solo vas a descubrir el pan, sino a un panadero llamado Domi Vélez, que encarna un nuevo ideal de panadero humanista nunca antes conocido. Domi es un panadero especial, dotado de una curiosidad infinita y especial que le motiva constantemente a comprometerse con su entorno local, a intentar dar respuesta a las necesidades sociales a través de su oficio y a experimentar.

A nivel experimental, Domi se convierte en un crisol único y excepcional con el que poder contrastar, a través de la arqueología experimental gastronómica o *Arqueogastronomía*, la información sobre el pan obtenida del registro arqueológico, las reseñas de las fuentes clásicas agroalimentarias, los datos físicoquímicos obtenidos de las reconstrucciones científicas de panes en los que hemos trabajado juntos o los datos microbiológicos que ofrece la masa madre del Horno de Vélez. Y gracias a su colaboración, la ciencia sigue avanzando.

Volver los ojos a la tradición, al pasado, bucear en la historia de la panadería, para Domi no es síntoma de obsolescencia, sino de descubrir, junto con otros investigadores, nuevos caminos para el pan, nuevas técnicas y cereales ya olvidados y una puerta que se abre hacia la responsabilidad social y la salud de nuestra sociedad contemporánea.

Posee una pasión inusual por su oficio y tiene una sensibilidad especial por la identidad agroalimentaria y la biodiversidad cultural de Mediterráneo, por la sostenibilidad y por el estado de salud de aquellas personas que pueden consumir pan y las que no, aportando como solución una nueva panadería tradicional cimentada en los conocimientos históricoarqueológicos del Mediterráneo antiguo y en la ciencia como solución para las actuales intolerancias y alergias que cada día son más comunes en los distintos grupos etarios de nuestra sociedad actual.

En este afán por dar respuesta a las necesidades de su entorno y su visión de aunar la tradición panadera con las posibilidades de innovación que le ofrece el conocimiento científico, al igual que su paisano Elio Antonio de Nebrija, Domi se manifiesta como un humanista contemporáneo. Un panadero en constante aprendizaje científico, heredero del *corpus pistorum romanorum*, siempre tendente a dignificar su profesión. Su trabajo, su motivación natural, gira en torno a profundizar en el conocimiento científico y en la tradición mediterránea a través de la herencia cultural e ideológica de un legado profesional que le ha sido donado por sus antepasados, por sus *manes*, a los que debe honrar y saber inculcar, valorar y transmitir el legado de cinco generaciones de panaderos. Domi, como cualquier ciudadano del mundo grecorromano, ha aceptado la responsabilidad y ha unido su legado familiar a su destino, aceptando la *traditio* de sus dioses *manes*, de su paterfamilias, en el que Domi se ve constantemente reflejado con admiración y orgullo, y que guía continuamente sus pasos.

Manuel León Béjar

Director Científico de Arqueogastronomía,
Universidad de Cádiz

EL SUPER- PODER DE DOMI VÉLEZ

A medida que cumplimos años el pan recobra en nuestra vida el lugar que se merece, el lugar que ocupó en la niñez cuando pegábamos la nariz al horno viendo crecer esos panes que alguien con todo el corazón había preparado. Con este libro entenderás las harinas y los procesos de la panificación de la mano de Domi Vélez y así podrás ser tú el que deje huella en esas pequeñas o grandes personas que te rodean.

Cuando mis hijos eran pequeños y me preguntaban qué superpoder me gustaría tener, yo solía responderles que volar. En el mundo real y con los pies un poco más en el suelo, siempre he tenido claro que me hubiese encantado nacer con la habilidad de desentrañar de manera intuitiva los misterios y sorpresas que nos llevan deparando los amasados y las fermentaciones de la molienda del cereal en los últimos diez mil años.

Ese superpoder, Domi Vélez ya lo tiene y cuando a ello le sumamos su inquietud por el aprendizaje y la mejora continua, es normal que se haya convertido en el Mejor Panadero Mundial, por la UIBC.

No sé si he logrado hacerme merecedor de colaborar con un texto en un libro como este, pero prometo que seguiré trabajando para acercar el conocimiento científico del mundo de la harina a los panaderos e industria, de una forma clara y entendible para, así, ser merecedor de este orgullo.

Bernardo Álvarez del Manzano
Consultor experto en harinas

SIN SECRETOS

Cuando Planeta Gastro me ofreció la posibilidad de escribir un libro de recetas sobre el pan y de lo que rodea a este alimento, me planteé desde el primer momento hacer uno que fuera práctico, fácil de entender. Con el objetivo de que, quien se interese por su lectura, pueda aprovechar todas y cada una de las recetas y tips, junto al resto de información que he plasmado en los sucesivos capítulos.

Estamos ante una obra con la que no se busca la floritura, sino lo práctico, lo «rentable». Por eso, todas y cada una de las fotografías que se han realizado para dar vida a las recetas, han sido obtenidas durante el trabajo diario de nuestro obrador.

Tiene el lector ante sí un producto no solo de fácil aplicación, sino también práctico, características que considero muy necesarias en los tiempos que corren, en los que ser productivos es de vital importancia para el funcionamiento de los obradores de pan, e incluso está pensado para aquellos «panarras caseros» (dicho con cariño y afecto) que verán cómo la información aquí aportada, les sirve para mejorar la técnica, pero también, para conocer y percibir cómo puede ser, por dentro, una panadería real.

En los textos de este libro plasmo mi experiencia adquirida entorno a los obradores. Son ya más de veintisiete años y la considero una de las cosas más importantes a la hora de afrontar la dirección de una fábrica, obrador o pequeño taller. Si a esta experiencia, fundamental para mí, le sumamos el conocimiento y la incorporación al pan de ingredientes funcionales nunca

vistos antes en panificación, estamos prestando a todo aquel que lea este libro, nuestra trayectoria de éxito, donde hemos conseguido premios mundiales, nacionales y de carácter científico.

Nos desnudamos. Ponemos a disposición de todos vosotros, el mundo de Vélez al completo, donde la suma de multitud de factores y el inexorable paso del tiempo han creado un nuevo concepto de panadería y de panadero. Pero, además, en este libro no escondemos nada, no guardamos secretos ni alteramos fórmulas ni recetas. Nada de eso. Mi deseo con este trabajo es que nuestro mundo, el de la panadería, se dé a conocer, pero sobre todo que la información fluya, sea compartida, se herede. Creo que no podemos dejar mejor legado.

Os presento, en estos capítulos, cientos de años de tradición familiar panadera, que quedan a vuestra disposición, sin nada que esconder, pero sí, con toda la ilusión de quien ha puesto el corazón y se ha dejado, sobre estas páginas, todo lo que sabe, para que nuestro gremio siga evolucionando. Es mi humilde aportación, porque jamás dejamos de aprender, así como jamás dejaré de compartir, enseñar y transmitir todo lo aprendido en este camino.

Ojalá consiga imbuiros en mi mundo con esta obra. Que al abrir las primeras páginas, querido lector, de este libro, emane el olor que me acompaña cada mañana, el del pan recién hecho. Os acompaño pues con la ilusión de un niño que ha visto realizado uno de sus mayores sueños, el de dar a conocer su universo, el universo de aquel que lucha, es constante y se esfuerza.

Domi Vélez



El mejor panadero del mundo



12 kilos y 500
LITROS y 500
- 1 LITRO 250
2'59

solprint Todos
MARTES
3 MolDES
INTEGRales

PACKAGING EDITORIAL COMERCIAL DIGITAL
www.solprint.com presupuesto@solprint.com 952 46 36 46

solprint
CAMANA BAHIA → 10°
CAMANA ESPECIALES
CUANDO SE CAMBIE DE 2° ASU
TEMPERATURA CAMBIAN LA
HUMEDAD DE 75% A 60%

PACKAGING EDITORIAL COMERCIAL DIGITAL
www.solprint.com presupuesto@solprint.com 952 46 36 46

10 kg
(N.M.M.)
1'59

Martes: 27
3 MolDES
Integrat

Martes: 27
26 Molletes ppg
Tulti
10 pufquitas
Suecia

Jueves
40 Molletes
pequeñas integrales
Aceituno
Jueves
12 Molletes Avena
Suecia

UN PANADERO DE QUINTA GENERACIÓN



Domi Vélez se alza con el prestigioso World Baker 2021, un galardón ansiado por cualquier panadero que se precie de serlo. El mejor panadero del mundo es español y su panadería está en Lebrija, provincia de Sevilla. Este libro de recetas nace como fruto de la herencia recibida por los antepasados familiares de Domi Vélez. Recordemos que él es panadero de quinta generación, poso que suma al conocimiento atesorado en su trayectoria vital. Quizá muchos hayan leído alguna entrevista suya en prensa, o le han visto en redes sociales, con sus comentarios, recomendaciones y recetas. Quizá en programas de televisión. Vélez, viaja al extranjero a compartir su conocimiento, pero también acude a la Universidad para impartir cursos y aprender a partes iguales. A trabajar,

codo con codo, con los investigadores. Además de todo esto, cada mañana madruga, como buen panadero con el objetivo de elaborar Pan Real. «Cuento con un equipo humano profesional y comprometido que me permite llevar este estilo de vida, frenético en ocasiones, asociado al galardón», explica Vélez.

El 26 de octubre de 2021 Domi Vélez fue reconocido por su trabajo de innovación e investigación en busca de panes saludables, pero también por su preocupación de recuperar recetas ancestrales. El evento se celebró enmarcado dentro de la prestigiosa feria IBA de Múnich y fue retransmitido a través de internet para todo el mundo. IBA, en Alemania, es la feria especializada

internacional más importante para el gremio de panaderos y pasteleros.

En dura competencia por el elevado nivel, preparación, profesionalidad, formación y vocación reinante entre todos los competidores, el maestro panadero sevillano se logró imponer, definitivamente, a los tres finalistas que le disputaban el galardón. Peng Fudong que representaba a China, una candidatura potente, con mucho peso, como reconocieron desde la organización. Sigurdur Már Gudjónsson que abanderaba a Islandia y a Han Chih Lu, bajo bandera taiwanesa. Estos fueron los finalistas, pero a la citada edición se presentaron hasta cuarenta y cinco candidaturas. En esta gala, Domi Vélez recogió el testigo al brasileño Rogério Shimura, galardonado en 2019, para traerse el premio a Andalucía y España.

A la ceremonia acudieron el presidente de CEOPPAN, Eduardo Villar y el secretario general de la Unión Internacional de Panaderos y Pasteleros (UIBC) José María Fernández del Vallado.

Domi Vélez se dirigió a su familia y trabajadores para agradecerles el apoyo mostrado en los últimos meses. «Hoy es el día más importante de mi carrera profesional. También es el día más emocionante. Ha sido un camino largo para llegar hasta este premio», expresó Domi Vélez, que dedicó el premio a su maestro, su padre fallecido en el año 2000.

Domi Vélez es panadero de quinta generación. Los orígenes se remontan a su tatarabuelo que fundó el negocio en el año 1930, en la sevillana localidad de Las Cabezas de San Juan, aunque su familia provenía de Los Molares, cerca de la localidad de Utrera. Los padres de Domi comenzaban a trabajar a las cinco de la mañana. En sus recuerdos de la infancia está siempre presente la panadería. Cuenta nuestro maestro panadero que la furgoneta de reparto del pan era su medio de transporte para llegar muchas mañanas a la puerta del colegio. En declaraciones públicas ha reconocido que, si sus

antepasados vieran el trabajo que está realizando, en el que destaca y llama la atención el afamado pan azul o la hamburguesa rosa, «mi abuelo se echaría las manos a la cabeza. Mi padre no tanto. Él ya mezclaba ingredientes, hacía sus experimentos integrando pasas y nueces, que ahora están tan de moda en el mundo de la panadería», ha explicado Domi.

Su tío, Juan Antonio Vélez, hermano de su padre, ha elaborado un manuscrito en el que plasma la historia de los Vélez panaderos, hasta donde su memoria le alcanza. En él diserta sobre la panadería de Manuel Vélez y María Gabriela Rincón. Habla de una panadería propiedad de los bisabuelos de Domi que, antes era de sus tatarabuelos. Según Juan Antonio Vélez, esta se encontraba en la calle Real de la localidad sevillana de Los Molares. Como de costumbre en las panaderías de antaño, casi toda la familia ayudaba al buen funcionamiento, bien en la elaboración, despacho o repartiendo el pan por las casas. Su bisabuelo Manuel falleció joven, por lo que su bisabuela María Gabriela debió tomar las riendas del negocio. Poco después la heredó su abuelo Manuel Vélez que, al fallecer se la dejó en herencia a su mujer Amalia hasta el último propietario que fue uno de sus hijos, de nombre Joaquín. En Los Molares, además de la citada panadería había otras dos con el apellido Vélez. La de Francisco Vélez Utrera y su hermano Esteban Vélez Utrera.

En los años treinta, su abuelo Juan Vélez y su abuela Soledad Vélez Gómez se casan. Al tener descendencia se trasladan a Las Cabezas de San Juan, donde alquilaron una panadería. Gracias a su buen hacer, en tres años ahorraron el dinero suficiente para poder montar una panadería en propiedad, en la calle Ancha, número 98 de Las Cabezas. Esta panadería era próspera. Juan Antonio Vélez, tío de Domi Vélez, recoge el dato. Llegó a amasar más de setecientos kilos de harina. Gran porcentaje de dicha harina era molturada por un molino anexo al obrador de la panadería.

El padre de Domi pronto se hizo panadero en Las Cabezas, pero, avatares del destino y en busca de un futuro mejor, terminaron desplazándose a Lebrija. Allí fundaron varios negocios, pero también acabaron cumpliendo el sueño de Jesús Vélez, padre de Domi, montar su propio obrador en Lebrija.

Es aquí donde comienza otra historia. Es la historia cercana de Domi Vélez, la que le ha forjado, le ha formado, enseñado y convertido, en buena parte, en el panadero que hoy es. Domi quiso seguir los pasos de su progenitor. Aprendió el arte y conoció los secretos que encierra hacer pan, de la mano de su padre, Jesús Vélez. Su maestro, su mentor, a quien debió despedir de manera repentina el 25 de enero del año 2000. Domi, de manera abrupta se encontró, de la noche a la mañana, navegando a bordo de un barco con la ausencia del capitán. Entonces tenía dos caminos, abandonar o coger el timón. Optó por tomar las riendas, sin previo aviso, sin preparar el cuerpo –y la mente– a lo que le deparaba el porvenir. Su padre le enseñó a hacer pan. Domi debió aprender, por sí solo, todo lo que rodea a un obrador de pan y que está relacionado, no con el noble arte de hacer

el alimento más imprescindible, sino aprender a capear en la trastienda de la gestión de un obrador a base de experiencias, reveses y, por qué no negarlo, algún golpe y caída, de las que ha resurgido más fuerte.

Con el aprendizaje que le inculcó su padre ya tenía suficiente para llevar un obrador como maestro panadero. Sin embargo, nuestro hombre nunca se ha conformado. Ha continuado investigando, rodeándose de estudiosos en materias vinculadas con las harinas, la fermentación, masas madre... Ha compartido experiencias y ha creado un banco de pruebas donde ensayar junto con arqueólogos, gastrónomos o médicos especialistas en alergias e intolerancias alimentarias. Domi está diseñado para seguir aprendiendo, crecer y aplicar lo aprendido para poder compartirlo luego con aquel que prueba y disfruta su pan.



PAN *BLUE SKY*

En la receta que os presento a continuación, vamos a desarrollar nuestro afamado pan azul. Un pan visualmente muy atractivo que os sorprenderá por su sabor y que, además, cuenta con unas propiedades excelentes.

De este pan, me gustaría destacar que, gracias a los ingredientes que lo conforman, supondrá

una importante fuente de antioxidantes. Usaremos un cereal súper interesante. No hablamos del trigo común, sino del *tritordeum*. Se trata de un cereal muy digerible, además, es rico en luteína, que le aportará ese color amarillo tan típico de los cereales que poseen esta proteína.

Ingredientes

INFUSIÓN DE FLORES

4 l de agua a 100 °C

300 g de flor seca de
guisante de mariposa

MASA FINAL

5 kg de tritordeum

3 l de infusión de flores

100 g de sal

1 kg de masa madre

1,5 g de levadura seca

Elaboración

La infusión resultante del agua y las flores la reservamos en frío, hasta el día siguiente. Colaremos para extraer el líquido, separando los pétalos de las flores. Pero ojo, debemos usar guantes pues el líquido resultante puede manchar.

Tip

Flor seca de guisante de mariposa: según la zona geográfica, dicha flor puede estar permitida o no para su uso en la industria alimentaria. En caso negativo, debemos sustituir las flores por colorantes naturales, como, por ejemplo, la antiocianina E 163 de origen natural e inocuo para la salud, obtenida, por ejemplo, de la col lombarda.

En muchos países, especialmente en la zona de Oriente, se usan estas flores de guisante de mariposa para la elaboración de té e infusiones. Se trata de ingrediente enraizado en la cultura oriental porque proviene de la medicina ayurvédica. Es, pues, un producto de nuevo uso en Europa, por eso está pendiente de aprobación para su uso en la industria alimentaria, aunque se pueda encontrar con facilidad en herbolarios y en webs dedicadas a productos naturales.



Elaboración del Pan *Blue Sky*

Amasaremos todos los ingredientes, reservando 200 ml de la infusión, que añadiremos un poco después, durante el proceso de amasado. Cuando finalice este, con temperatura de la masa entre 26 y 27 °C, dejaremos fermentar en bloque durante tres horas y media a 26 °C, dando dos pliegues. A continuación, pesaremos las piezas y preformaremos. Dejamos reposar la masa otros 15 minutos. Formaremos y dejaremos fermentar la masa durante 24 horas a 7 °C.

Horneado

El horneado dependerá del tamaño de las piezas. Por regla general, 220 °C de techo y 210 °C de suelo durante 50 minutos con uso de vapor.





Os presento la primera receta, que hicimos en nuestro obrador de pan de masa madre.

Podréis entender que es una elaboración a la que guardamos mucho cariño.

BATARD ECO

Ingredientes

*5 kg de harina T65 o blanca
biológica*
3 l de agua
120 g de sal
1,5 kg de masa madre
25 g de espelta caramelizada
(malta)
500 ml de agua

Autólisis

Con estos ingredientes hacemos una autólisis de una hora aproximadamente. Pero ¿qué perseguimos con esta técnica? Con ella, pretendemos buscar la extensibilidad de las masas con mucha fuerza, activando aquellas enzimas presentes en las harinas y ayudando tanto en la fermentación como en el amasado. Las enzimas proteasas, empiezan a degradar el gluten y las alfa amilasas digieren, en primer lugar, el almidón dañado, que serán el primer alimento de nuestras levaduras favoreciendo, todo esto, a la fermentación.

También con esta técnica oxidaremos menos la masa y nuestro pan tendrá más sabor, más volumen y más color.

Amasamos la harina y el agua hasta obtener un preparado homogéneo, tapamos y dejamos reposar durante una hora a temperatura ambiente.

Pasado este tiempo añadimos: 120 g de sal, 1500 g de masa madre, 25 g de espelta caramelizada (malta).

Amasamos todos estos ingredientes, a los que añadimos 500 ml de agua, poco a poco, hasta obtener una masa fina y elástica. La temperatura final de amasado será de 26 °C.

Retiremos y dejamos fermentar durante tres horas y media a temperatura de 26 °C realizando dos pliegues durante este tiempo. Sacamos nuestra masa de la fermentadora, pesamos en piezas de 600 g y boleamos. Este preformado, llamado boleó, se hará en caso de tener una harina de fuerza media, pero si trabajamos con una harina floja, nuestro preformado debe ser intenso.

Dejamos reposar el preformado durante una hora y damos la forma final (Batard). Pondremos entre telas y dejamos fermentar 20 horas a 8 °C.

Horneado

Hornearemos el pan, pero antes realizamos un corte central. Coceremos 50 minutos a 220 °C de techo y 200 °C de suelo con inyección de vapor.

PAN DE QUESO DE CABRA PAYOYA CON INFILTRACIONES DE VINO MULSUM, MIEL Y PISTACHOS

En esta ocasión traemos una obra maestra en cuanto a ingredientes funcionales se refiere. Por un lado tenemos el libvm, ingrediente romano, que es un queso de cabra payoya con infiltraciones de vino mulsum, con fermentación maloláctica y elaborado según tratado de Columela del siglo I.

De este queso libvm podemos hablar maravillas. Es rico en ácidos grasos omega-9, proteínas más bajo en grasa que el queso similares a este, debido a su especial elaboración.

Los pistachos nos van a aportar minerales y antioxidantes, entre otras propiedades saludables, además es bajo en grasa.

En esta receta volvemos a unir pan con historia, ya que si bien el queso era de época romana, el

pistacho era consumido en el neolítico.

La panadería nos servirá de excusa para viajar. Nos vamos hasta la Sierra de Cádiz. La raza de cabra payoya tiene su origen en el municipio gaditano de Villaluenga del Rosario. Es uno de los lugares donde nace esta cabra. A los nativos de esta bonita localidad se les denomina payoyos. La raza caprina payoya está clasificada como raza autóctona en peligro de extinción en el Catálogo Oficial de Razas de ganado en España, por lo que, un bocado de este pan que os voy a enseñar a elaborar a continuación es un alegato y un recuerdo a esos hombres y mujeres que trabajan duro en el campo, para que nuestra identidad no se pierda, con la permanencia de leche y quesos como el payoyo de esta sierra andaluza.



Ingredientes

2 kg de tritordeum
 1/2 cuña cortada a trozos de queso
 libvm
 1,2 l de agua
 400 g de sal
 1 kg de masa madre
 20 g de levadura seca
 120 g miel
 60 g de pistachos

Elaboración

Para elaborar este pan amasaremos todos los ingredientes a excepción de la miel y los pistachos que incorporamos lentamente en el amasado. La dureza del pistacho puede provocar la rotura de la estructura de nuestra masa.

Ahora, sacaremos nuestra masa de la amasadora, daremos dos pliegues durante la hora de fermentación en bloque a 28 °C y a continuación pesamos, preformamos y dejaremos reposar.

El siguiente paso será formar y fermentar, de nuevo, durante 40 minutos a 28 °C.

Horneado

La cocción se realizará en horno con una temperatura de 220 °C de techo y 200 °C de suelo, con vapor, durante 50 minutos.



PAN GOLDEN MILK

Esta receta contiene mantequilla clarificada. En la cocina tradicional india la mantequilla clarificada –llamada *ghee*– se usa desde hace miles de años y es muy valorada por sus beneficios para la salud. Su consumo debe ser moderado pues no deja de ser una grasa. Se trata de una mantequilla muy estable, lo que permite su uso en cocciones a altas temperaturas sin riesgo de oxidarse, un aspecto interesante para los amantes de la cocina saludable.

Mantequilla clarificada

Usaremos 500 g de mantequilla al menos con un 82 % de materia grasa. Troceamos y metemos en el horno hasta que se formen tres capas. La primera es la lactosa, que retiraremos con una cucharilla, la parte central y dorada es nuestra mantequilla clarificada *ghee* y la capa blanca de abajo es la proteína. Separaremos ambas con un colador de tela y reservaremos en frío.

Ingredientes

2 kg de tritordeum
 600 ml leche sin lactosa o de
 almendras
 600 ml de agua
 400 g de masa madre
 120 g de miel
 40 g de sal
 20 g de levadura
 10 g de cúrcuma
 100 g de mantequilla
 clarificada

Elaboración

Amasamos todos los ingredientes menos la mantequilla y la miel que se añaden durante el amasado. Sacamos nuestra masa y la dejamos fermentar en bloque durante una hora a 28 °C. Daremos dos pliegues y transcurrido el tiempo de fermentación en bloque, pesaremos y formaremos, con una fermentación final de 40 minutos.

Horneado

Realizaremos una cocción en horno con 220 °C de techo y 200 °C de suelo durante 50 minutos, con uso de vapor.

PANIS NAUTICUS



La receta de este pan ha sido recuperada gracias al trabajo del arqueólogo y profesor Manuel León Béjar, en colaboración con la Universidad de Cádiz. Este pan se ha podido rescatar por la información y datos recopilados en excavaciones arqueológicas y textos de época romana. Tocaba pasar el trabajo de investigación a nuestro laboratorio, que es el obrador de la panadería D'Vélez. En estrecha colaboración con León Béjar, hemos desarrollado un pan que ya se elaboraba hace 2.000 años. La función principal del *Panis Náutico* era abastecer, nutrir a los marineros durante las travesías. En la investigación se trabajó en la ruta que unía Gades y Éfeso.

Estamos ante un pan que podía soportar, a la perfección, los 30 días que duraba la citada travesía. Gracias a su proceso de elaboración se obtenía un pan seco, poco propenso a la proliferación del moho, en buena parte debido al yeso que aparece como uno de sus ingredientes. Pero si el pan se secaba en exceso, los marineros romanos lo rehidrataban con vino, o reciclándolo en la elaboración de gachas. Se trata de un pan sostenible enmarcado en lo que ahora llamamos economía circular, que no es otra que una cocina inteligente, de aprovechamiento.

Ingredientes

MASA MADRE DE PARTIA

800 ml de agua a 40 °C
750 g de harina de cebada
recién molturada

PANIS NAUSICUS

5 kg de harina de trigo
100 g de sal
3 l de agua a 28 °C
1,5 kg de masa madre de
Partia
100 g de sulfato de calcio
(yeso) según receta de
origen romano

Elaboración

Mezclamos todos los ingredientes de la masa madre de Partia y dejamos reposar 24 horas, a temperatura ambiente, en un bote cerrado. Nuestra masa madre estará activa cuando la parte superior adquiera un tono rosado, según indicaciones de Plinio El Viejo.

Elaboración del *Panis Nauticus*

Mezclamos todos los ingredientes, hasta obtener una temperatura mínima de 28 °C, ya que estamos ante un producto, el sulfato de calcio, que inhibe las levaduras y si nuestra masa no obtiene una temperatura elevada podemos encontrarnos con problemas en la fermentación por la acción del yeso. Damos un pliegue.

Activaremos nuestras levaduras, para lograrlo dejamos la masa a temperatura ambiente durante una hora, mitigando de esta forma los efectos del yeso.

Dejamos fermentar nuestra masa durante 24 horas en frío a temperatura de 6 °C. Transcurrido el tiempo, sacamos la masa y dejamos atemperar. Pesamos las piezas a 500 g y damos forma redondeada aplastándola con la mano para obtener así una mayor corteza.

Colocamos el pan en tablas con telas de lino. Dejamos fermentar durante 2 horas a temperatura de 25 °C.

Horneado

Coceremos durante 70 minutos a 210 °C de techo y 200 °C suelo en nuestro horno, con uso de vapor.

BURGER PINK FLOID

En esta receta hemos logrado un plus de sabor, originalidad y vistosidad al conseguir un pan de hamburguesa de color rosa. Se trata de un alimento de alto valor nutricional y saludable. Este es un producto muy técnico. Entre sus ingredientes lleva miel, con el objetivo de lograr un pan más tierno, además actúa como azúcar invertido sin la necesidad de utilizar edulcorantes artificiales. Esta receta requiere un amasado lento y se sirve de ácidos cítricos para encapsular los pigmentos. Debemos estar atentos porque el exceso de cocción puede provocar la pérdida de color en nuestro pan. El higo tinto es un ingrediente sensible a las altas temperaturas.

Debemos estar muy atentos al dulzor final de nuestro pan. El higo tinto aporta por sí dulzor extra, a este debemos añadir el efecto de la miel. En caso necesario, corregiremos este exceso reduciendo la cantidad de edulcorante, que es la miel.

Mi recomendación es armonizar este pan con productos salados, como buenas carnes a la brasa a la plancha, cebolla frita, beicon, entre otras.

