

# Recetas de Esbieta

— LOS SECRETOS DEL —

# PAN CASERO

*Las mejores recetas de panes y masas enriquecidas del mundo*



*Esbieta,  
la youtuber que  
ha conquistado  
a millones  
de seguidores*

Recetas de Esbieta

— LOS SECRETOS DEL —  
**PAN CASERO**

*Las mejores recetas de panes  
y masas enriquecidas del mundo*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Svitlana Volodymyrivna Popivnyak, 2020  
© Editorial Planeta, S. A., 2020  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: octubre de 2020  
Depósito legal: B. 13.498-2020  
ISBN: 978-84-08-23323-7  
Preimpresión: Safekat, S. L.  
Impresión: Gráficas Estella  
*Printed in Spain* - Impreso en España

Diseño de la cubierta: Rudy de la Fuente  
© de la fotografía de la cubierta: Mint Images / Getty Images  
© del diseño del interior: Rudy de la Fuente  
© de las fotografías del interior: Svitlana Volodymyrivna Popivnyak

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# ÍNDICE

## EL PLACER DE HACER PAN EN CASA

|  |    |
|--|----|
| La alquimista del pan .....                  | 13 |
| La terapia del pan casero.....               | 14 |
| El proceso de hacer pan .....                | 15 |
| El proceso de la masa madre.....             | 23 |
| Ingredientes: el elemento diferenciador..... | 27 |
| Utensilios.....                              | 29 |



## PANES DE CADA DÍA

|   |    |
|---|----|
| Pan campesino: abundancia y carácter .....              | 32 |
| Pan gris.....   | 34 |
| Pan etrusco.....  | 36 |
| Pan de tetilla gallego.....                             | 38 |
| Pan de trigo múltiple.....                              | 40 |
| Pan de Tartine sin amasado.....                         | 42 |
| <i>Pagnotta</i> , o el buen pan italiano .....          | 44 |
| Panecillos 100 % integrales.....                        | 46 |
| Pan de sándwich al más puro estilo yanqui.....          | 48 |
| El pan de molde cubano de <i>Cocina al minuto</i> ..... | 50 |
| Pan de molde 100 % integral.....                        | 52 |
| Pan con avena, salud en tu mesa.....                    | 54 |
| Pan de centeno 100 %.....                               | 56 |
| Pan de hamburguesa premium.....                         | 58 |
| Pan de leche para sándwiches.....                       | 60 |
| Pan sin amasar <i>stirato</i> .....                     | 62 |
| Chapata italiana.....                                   | 64 |
| <i>Sfilatino</i> : la delgada barra italiana .....      | 66 |
| Barras con espelta: sabor y energía.....                | 68 |
| Barras con harina integral.....                         | 70 |
| Pan de espelta.....                                     | 72 |
| Pan tostado casero.....                                 | 74 |
| Pan tostado integral .....                              | 76 |



## PANES ESPECIALES

|  |     |
|--|-----|
| Pan con cebolla caramelizada: un sabor de locura | 80  |
| Pan de orégano: el pan amigo                     | 82  |
| Pan de romero con esencia mediterránea           | 84  |
| Panecillos con olivas                            | 86  |
| Pan con tomate seco: un contraste armonioso      | 88  |
| Panecillos con copos de trigo                    | 90  |
| <i>Pleztel</i> : el pan más juguetón de Israel   | 92  |
| Pan de ajo: el aperitivo mediterráneo            | 94  |
| Pan con queso                                    | 96  |
| Pan de molde con comino y menta                  | 98  |
| Pan de Huelva: matalahúva y naranja              | 100 |
| Pan de sándwich con un toque de cebolla          | 102 |
| Cuernitos con sal y comino                       | 104 |
| Cuernitos soviéticos                             | 106 |
| Panecillos de lino: un concentrado de salud      | 108 |
| Pan amarillo                                     | 110 |



## MASAS ENRIQUECIDAS

|  |     |
|--|-----|
| <i>Pogacha</i>                             | 114 |
| Bollos buenos                              | 116 |
| Las medias noches de Proust                | 118 |
| El toque vienés                            | 120 |
| El bollo perfecto para el té de las cinco  | 122 |
| Bollos suizos de toda la vida              | 124 |
| Roscón nuestro de cada día                 | 126 |
| El pan <i>jalá</i> es una fiesta           | 129 |
| <i>Jalá</i> lituano                        | 130 |
| <i>Jalá</i> 79 % integral                  | 132 |
| <i>Babá</i> festiva                        | 134 |
| <i>Babá</i> para disfrutar a diario        | 136 |
| <i>Buchty</i> : el bollo de leche gourmand | 138 |
| Los fartones de Amparo                     | 140 |

|  |     |
|--|-----|
| Tarta de manzana al estilo húngaro.....                | 142 |
| <i>Kolach</i> : un postre religioso.....               | 144 |
| Trenza festiva: folclore ucraniano.....                | 146 |
| Caracola de canela para toda la semana.....            | 148 |
| <i>Piroshki</i> con membrillo: fiesta de sabor .....   | 150 |
| Los mejores bollitos para el café .....                | 152 |
| Pan chuta: el secreto de los Andes .....               | 154 |
| Tortitas de kéfir dulces o la exquisita levedad.....   | 156 |
| <i>Dishki</i> : un bollo indescriptible .....          | 158 |
| Bizcocho de zanahoria con levadura<br>de panadero..... | 160 |



## PANES PLANOS

|   |     |
|---|-----|
| Focaccia: más pan que pizza.....                        | 164 |
| Pizza madura.....                                       | 166 |
| Pizza exprés .....                                      | 168 |
| Pizza blanca: la excepción romana .....                 | 170 |
| Calzone: pizza callejera para comer en casa.....        | 172 |
| Coca mallorquina de pimientos asados .....              | 174 |
| Coca valenciana de pimiento .....                       | 176 |
| <i>Gözleme</i> : el bocado ligero de Turquía .....      | 178 |
| <i>Lángos</i> : la pizza húngara .....                  | 180 |
| <i>Perepishka</i> de Kiev: el bocado del pueblo.....    | 182 |
| <i>Khachapuri imeretino</i> : el pan de Georgia .....   | 184 |
| Molletes: el pan del sur.....                           | 186 |
| <i>Batbout</i> : pan marroquí para la vida moderna..... | 188 |
| <i>Ruisreikäleipä</i> o pan de centeno finlandés .....  | 190 |
| Empanada de bonito: el bocado gallego .....             | 192 |
| <i>Focaccine aromatiche</i> .....                       | 194 |
| Coca de masa fermentada en agua .....                   | 196 |

# EL PLACER DE HACER PAN EN CASA

---

Leer, ver series, tocar la guitarra, hacer bricolaje, ¿preparar pan en casa? Pocas actividades domésticas hay más gratificantes que la de convertirnos en panaderos ocasionales. Amasar la harina, jugar con los tiempos y procesos de la masa, los distintos levados, crear y alimentar nuestra propia masa madre, descubrir los diferentes matices de cada harina y las infinitas posibilidades de este producto milenario... El universo del pan ofrece un sinfín de sensaciones gratificantes a las que puedes acceder de la mano de este libro y la experiencia de Esbieta.







# LA ALQUIMISTA DEL PAN

---

Mi nombre es Svitlana Volodymyrivna Popivnyak, pero puedes llamarme Esbieta. Soy la creadora del canal *Recetas de Esbieta*, que cuando escribo estas líneas, gracias a vuestro apoyo y confianza, ha superado los dos millones de suscriptores en YouTube. Es un canal especializado en pan y recetas elaboradas con harina, aunque de vez en cuando me adentro en otros ámbitos, como un buen pollo al horno cuya salsa pida un pan bien rico para mojar...

Nací en Ucrania y vivo en España desde el año 2000. Es en este país donde la pasión por la cocina casera ha ido aflorando en mí, hasta el punto de dedicarme a ella a tiempo completo y en cuerpo y alma. Una afición que me transmitió mi abuela Vasylyna con todo su cariño y amor por la cocina con raíces y que he convertido en mi modo de vida. No sabría vivir sin cocinar ni sin preparar panes.

En Ucrania estudié Química, que guarda relación con la cocina por su parte de «alquimia», pero me considero autodidacta en los fogones. La curiosidad ha sido mi mejor maestra, así como la asunción de que el ensayo y el error es un método que trae sus frutos.

En mi mesita de noche juvenil no se acumulaban novelas policíacas, sino viejos y voluminosos libros de cocina que ya devoraban mis ojos adolescentes. Cuando me ponía manos a la obra, no era raro que me decepcionara a mí misma. A menudo mis platos me resultaban pobres, sosos..., pero nunca tiré la toalla. Con el tiempo descubrí que lo que fallaba era la interpretación: no hacía más las recetas, no las sabía leer como el músico lee la partitura y la interpreta con el corazón. Poco a poco, con dedicación y ganas de aprender, entendí mejor el lenguaje de los libros de cocina y las recetas empezaron a brillar con luz propia.

Una de las razones del éxito de mi canal reside justo en eso. Intento explicar el proceso de las recetas de forma directa y clara, pero dejando un espacio para que cada cocinero, en su casa, encuentre su hueco, su voz. La cocina, y más concretamente el pan, es un elemento vivo, y por eso trabajar con él resulta una aventura fascinante.

# LA TERAPIA DEL PAN CASERO

El placer de hacer tu propio pan en casa no reside solo en comer un pan de gran calidad, sino también, y sobre todo, en el mismo proceso de prepararlo. Meta y camino se funden en una maravillosa aventura en la que la campanita del horno es el objetivo, pero que previamente ofrece muchas y felices recompensas.

Aun sin comernos los panes que con tanta pasión hemos preparado, merecería la pena meterse, nunca mejor dicho, en harina. Existen pocos procesos más meditativos y relajantes que el del panadero, lejos de las exigencias de una industria o los rigores del horario, tan esclavos y sacrificados en la historia de las tahonas. Amasar con las manos te permite concentrarte en una sola cosa y así descender a lo material, lo palpable, lo sólido en sus distintas texturas.



Cualquiera que lo haya probado coincidirá conmigo en que cuando estás con las manos en la masa canalizas tu energía, liberas la tensión, te centras solo en ti, en el aquí y el ahora.

Otra de las enseñanzas que esconde la elaboración del pan es el levado de la masa. Observación y paciencia se ponen en juego, dos virtudes a reivindicar en el mundo de las prisas y lo superficial. Sabes que estás tratando con un organismo vivo, la levadura, y que, en función de la temperatura ambiental, la humedad, la harina que emplees y la cantidad de agua con la que juegues, obtendrás diversas y prodigiosas reacciones. Descubrirás que hay fermentaciones lentas y otras más rápidas, así como diversas estructuras para tu pan final, con sabores más intensos o más discretos, según las demandas de tu paladar. La experiencia es un camino de aprendizaje sin fin.

El arte de hacer pan en casa resulta extrañamente adictivo. Aunque no esté considerado precisamente como un deporte de riesgo ni genere grandes cantidades de adrenalina, el placer que obtenemos es más sutil, más duradero y más profundo. Te sentirás como un malabarista con varios elementos que controlar, pero con el poder y la satisfacción de que hasta las cabriolas más arriesgadas, con un poco de técnica, salen bien.

Más allá del placer del sabor y de la textura, hacer pan es una rutina que ayuda a templar la personalidad y que te aportará una salud y un equilibrio interior indiscutibles. Es la terapia del pan casero.

# EL PROCESO DE HACER PAN

La idea principal que hay que asimilar al trabajar con panes y bollos es que interactuamos con un organismo vivo: la levadura. La forman unos hongos invisibles que responden a estímulos externos como el calor, el frío o la humedad. De hecho, les encanta el calorcito, que los vuelve activos, mientras que con el frío están más perezosos y lentos. Los hongos también se activan más en las masas de consistencia blanda —las que contienen mucha agua— que en las de consistencia dura. Es importante tener presente que las masas suben más rápido con calor que con frío. Y que las masas blandas suben antes que las duras.

Prestar atención a las reacciones de la levadura ante los elementos externos es el principio del éxito en tu aventura con los panes.

La segunda idea, pero no menos importante, está relacionada con la naturaleza de las harinas y con la importancia de asumir su gran capacidad de transformación. Es necesario comprender que, después de humedecerla con agua, la harina es una mezcla pegajosa y amorfa que, tras un proceso de amasado, se convierte en una masa compacta que ya no se adhiere a las manos. Tras la fermentación, el formado y el horneado, se transformará en un apetitoso y aromático pan o bollo.

Cada uno de los pasos del proceso de elaboración del pan requiere la máxima atención, pero me gustaría hacer hincapié en el amasado, fase en que la capacidad de transformación de la harina resulta casi mágica y que también requiere un acto de fe por parte del principiante. ¿Ese plastón

pegajoso y tan poco grácil se convertirá en una masa con cuerpo, sedosa y manejable? Sí. Pero es importante estar dispuesto a llegar hasta el final y amasar con tesón, hasta obtener esa masa con cuerpo que será el fundamento de tu pan.

## Amasado

Después de humedecer la harina con agua, hacen falta al menos 20 minutos de reposo antes de empezar a amasar la mezcla. Es necesario para que se hidraten debidamente las partículas de harina, esas microscópicas piedrecitas del cereal.

Habiendo humedecido debidamente la harina, empezará a liberarse el gluten que esas partículas acogen en su interior. Es entonces cuando tiene sentido empezar a amasar, desarrollar el gluten, formar la malla glutínica que, tras la fermentación y el horneado, se convertirá en una aireada y esponjosa miga.

Sabrás que el gluten se desarrolla gracias a la evolución que experimenta la mezcla durante el amasado. Si al principio esta se pega mucho a las manos o a las paredes del recipiente de la amasadora, conforme vayas trabajando se pegará menos. Adquirirá cuerpo y nervio, se recogerá, pero a la vez se volverá más dócil a nuestras manos.

Para trabajar a mano masas de consistencia blanda o media, podemos proceder con el llamado «amasado francés». Consiste en levantar la masa de la mesa con las manos, golpearla contra la mesa, estirla y doblarla. Repetimos el proceso un mínimo



de 15 minutos hasta que alcance consistencia: recogemos la masa, la despegamos de la mesa con las manos desde los lados, la golpeamos encima de la mesa y la doblamos sobre sí misma.

Que no te dé miedo que se te pegue a las manos; a medida que la vayas amasando, se pegará menos y se volverá elástica y manejable.

Para que no te queden dudas, te animo a ver el vídeo que realicé al respecto y que puedes encontrar en mi canal *–Recetas de Esbieta–* si buscas «amasado francés».

La masa de consistencia dura se amasa tomándola con una mano y restregándola, con la otra mano, contra la mesa. Se estira, como si fuera barro o arcilla, para volverla a unir y restregar de nuevo contra la mesa, ejerciendo presión con la base de la palma de la mano. Lo puedes ver, por ejemplo, en el vídeo de «*babka* de chocolate» que encontrarás en mi canal.

Si la masa es de consistencia blanda, sabrás que está debidamente amasada una vez deje de pegarse a la yema de los dedos. Si usas una máquina de amasado, cuando notes que se despega fácilmente de las paredes de la amasadora. Otro indicador es el brillo satinado que adquiere una masa de consistencia blanda cuando está debidamente amasada.

La masa de consistencia media estará lista cuando empiece a desprenderse de las manos y de la mesa. Si optas por amasarla en la amasadora, sabrás que está preparada cuando, después de haberse despegado de las paredes del recipiente de la amasadora, y al seguir amasándola un poco más, empieza a engancharse ligeramente a las paredes para desprenderse enseguida.

La masa de consistencia dura no se pega a las manos, pero hay que amasarla hasta



que se vuelva muy uniforme, tanto el color como la textura.

La consistencia de la masa influye en el sabor y la textura de las elaboraciones. Y aunque las masas de consistencia media son las más cómodas para trabajar, aventurarse con masas de consistencia blanda o dura supone abrir la puerta a otras interesantes experiencias. En este libro encontrarás recetas de masas de consistencia tanto blanda como media y dura. No tengas miedo a experimentar.

El tiempo del amasado depende de varios factores: de la fuerza de la harina, de su consistencia, de los demás ingredientes, de la habilidad para amasar y la experiencia del panadero.

Al trabajar con la ayuda de una amasadora, hay que tener en cuenta un detalle: en ningún momento se debe permitir que la masa se caliente. Una masa trabajada en caliente se vuelve pegajosa y proporciona elaboraciones de menor volumen. Incluso puede llegar a destruirse, convirtiéndose en un pegamento incapaz de mantener forma alguna.

Si en un momento dado la temperatura de la masa supera los 26 °C, podemos reservarla en el congelador durante unos 15-20 minutos para, una vez enfriada, proseguir con el amasado. Este recurso es especialmente necesario en verano o con temperaturas ambientales muy altas. También puedes enfriar la masa antes de empezar a trabajarla.

AMASADO DE MASAS DURAS

