

# Pan *HOY*

por *Diego* Alonso

Pan Hoy es un proyecto artístico culinario con el que me propongo crear pan cotidianamente como un método de profundizar en el pensamiento actual y la meditación trascendental.

Cada día realizo variaciones en la receta del que llamo “pan de cada día” para hacer del proceso un aprendizaje de la ciencia del Pan y una profundización sobre la vida misma.

Igual que la Masa Madre (fermento natural sin levaduras) somos seres vivos y no máquinas repetidoras. La masa madre leva cada día de forma diferente según las condiciones atmosféricas y seguramente (esto no se ha estudiado todavía) astrológicas. Lo mismo nos pasa a nosotros por más que el Ego se empeñe en mantener a diario un disfraz unificador y coherente.

Dicho esto lo más divertido de hacer pan cada día es explorar sus variantes cómo hacemos con nuestra presencia durante la meditación. No vamos hacia ningún destino ni venimos de ninguna memoria, buscamos ese momento único en que experimentamos el SER AQUI y AHORA

como el Pan  
recién salido del  
horno cada día.

# Receta

10 cucharadas soperas harina integral

10 cucharadas soperas harina 000

1 cucharada soperas profunda de aceite de oliva

1 cucharada de azúcar de caña (opcional miel)

3 cucharadas grandes de Masa Madre (si no tienes puedes usar levadura)

Sal a gusto (una cucharada soperas sabe bien,

pero menos puede ser - o nada si tienes problemas de tensión)

1 vaso de agua (a 2 dedos del borde)

1. En un bol grande de cerámica mezclamos la harina con todos los ingredientes (menos agua).

2. Añadir la mitad del agua y mezclar todo bien con una cuchara (si es necesario añadir más agua es importante la consistencia firme de la masa, tirando a seca, pudiendo darle forma y que se sostenga, un poco como las barras de colores moldeables que usan los niños en el colegio “plastilina”).

3. Cuando la harina a cogido toda el agua metemos mano acabando de homogeneizar el bollo.

4. Sacamos el bollo del recipiente y sobre la mesada de piedra amasamos, estirando, recogiendo sobre sí misma y volviendo a estirar. (Aquí hay que coger el estilo personal, esto es casi como respirar, tiene que salir de dentro y crecer a través de nuestros brazos energizado la masa. Es importante quererla, darle nuestro amor).

5. Creamos una forma de bola y desde abajo vamos estirando la masa hacia arriba, como si fuesen pétalos de rosa creciendo desde el capullo y envolviendo la bola. Esto hará luego crecer bien nuestro pan (Mi masa madre es sin gluten, pero si tuviese un poco de gluten eso ayuda, de vez en cuando no está tan mal un poco de gluten si el origen de nuestros productos es noble).

6. Luego de unos cuantos pétalos volvemos a homogeneizar la bola y la llevamos a reposar en el bol de cerámica. Cubrimos con un trapo de cocina y colocamos dentro del horno apagado durante unas 7 horas (o 5-6) hasta que haya duplicado al menos su tamaño y al tocar la superficie con el dedo esta se hunda con la presión y vuelva a su forma anterior al retirar el dedo.

7. En este momento encendemos el horno a 250 grados y calentamos dentro un recipiente profundo de barro (en lo posible) con tapa (en mi casa uso una de cristal transparente así puedo ver cómo el pan crece dentro, es una sensación muy especial).

8. Mientras el horno se calienta echamos un poco de harina sobre la mesada, volcamos el bollo sobre ella e intentamos darle forma sin presionarlo (para que mantenga el aire que contiene dentro que es lo que hará la miga más esponjosa).

9. Con el horno ya bien caliente sacamos el recipiente, abrimos la tapa, colocamos el bollo dentro del recipiente con cuidado de no presionar (podemos ayudarnos con una espátula por debajo) y antes de cerrar la tapa hacemos un corte superficial de un lado al otro (liberara los gases y ayudará a crecer al pan).

Cerramos tapa y metemos en el horno (claro que con una agarradera o trapo, está muy caliente)

10. A los 20 minutos abrimos el horno y quitamos la tapa (esta estaba para mantener la humedad y hacer levar el pan). Cerramos el horno y dejamos otros 20 minutos cuando el pan ya está listo.

Lo sacamos del recipiente y dejamos enfriar sobre una rejilla.\*

**Diego Alonso**  
Director de MONDO GALERIA  
[www.mondogaleria.com](http://www.mondogaleria.com)



