

# Trigo Recio de Ronda Evolutivo

elaboración de panes y repostería







Edita: Grupo de Acción Compartida Serranía de Ronda

Este recetario ha sido realizado con financiación de la Consejería de Economía, Conocimiento, Empresas y Universidad de la Junta de Andalucía con cargo al Programa Operativo FEDER de Andalucía 2014-2020, dentro del Objetivo Específico 1.2.2. «Transferencia de conocimiento y cooperación entre empresas y centros de investigación» y de la programación financiera de la medida A1122062E0 «Transferencia de tecnología y cooperación entre universidades y empresas, principalmente en beneficio de las PYME». El porcentaje de ayuda aportada por dicho fondo es de un 80%.

Coordinación: Alonso Navarro, Agustín Troya, Rafael Galindo y Guiomar Carranza

Colaboran: Universidad Rural Paulo Freire-Serranía de Ronda, Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Red Andaluza de Semillas, Plantaromed.

Diseño, maquetación e impresión: Imprenta Galindo, Ronda

*Impreso en papel reciclado 100%*

# Índice

|   |    |
|---|----|
| Prólogo .....                             | 7  |
| Introducción .....                        | 9  |
| Panadería La Artesa .....                 | 12 |
| Biopan .....                              | 16 |
| Panadería Buenas Migas .....              | 20 |
| Panadería Paco .....                      | 26 |
| Horno María Diezma .....                  | 30 |
| Miguel A. Herrera Benítez .....           | 34 |
| Tres Espigas Málaga .....                 | 40 |
| El ciclo del Pan, Alquimia del Alma ..... | 44 |
| Pan Piña .....                            | 50 |
| Florent Huguet .....                      | 54 |
| Querida Nieta .....                       | 58 |
| La Esencia, Pan Artesanal .....           | 62 |
| Panadería La Tahona .....                 | 66 |
| Harinera del Molino .....                 | 70 |
| Trigo Recio de Ronda Evolutivo I+D .....  | 75 |
| Red Andaluza de Semillas .....            | 77 |



# Prólogo

El **Grupo de Acción Compartida** es una asociación de agricultores y agricultoras con más de 10 años de historia. Dos formas de entender la agricultura vertebran este Grupo. Por un lado, consideran la agroecología y los manejos agrarios respetuosos con el entorno, así como las técnicas y saberes tradicionales, herramientas imprescindibles para ofrecer alternativas viables al estilo de agricultura intensiva y extractora de recursos que impera hoy día. Por otro lado, practican la economía circular, que enlaza el uso de recursos locales con el manejo responsable de los residuos y el impacto económico y social en las zonas donde cultivan los campos. Por esto, su enfoque se centra en completar la actividad productiva, contando con proyectos y colaboraciones en la transformación y comercialización de los productos finales.

De forma paralela, apuestan por la recuperación de un patrimonio agrario andaluz generado por nuestros antepasados y que en las últimas décadas se ha visto seriamente dañado. A partir de su colaboración dentro de la Red Andaluza de Semillas, el trabajo del Grupo se comenzó a centrar en la recuperación de cereales y legumbres. El caso de los cereales es particularmente urgente, por un lado, por tratarse de un alimento básico y, por otro lado, por la gran mecanización e industrialización que ha sufrido su producción. Esto último ha ido aparejado a la sustitución de las variedades andaluzas por unas semillas modernas que no se adecúan ni a las condiciones locales, ni al manejo agrario de la zona.

Particularmente, en lo que respecta al trabajo en este recetario, es imprescindible destacar el desempeño en la recuperación de variedades tradicionales de cereal del Grupo de Acción Compartida. A lo largo de años, el Grupo ha investigado y seleccionado diversas variedades de cereal antiguas, reproduciéndolas en ensayos de campo y estudiando y caracterizando sus principales rasgos. Comenzaron recuperando variedades casi perdidas de agricultores de la comarca de la Serranía de Ronda, enclave donde se enraíza el Grupo. Más tarde iniciaron también la recuperación de variedades seleccionadas del Centro de Recursos Fitogenéticos del Instituto Nacional de Investigaciones Agrarias (INIA). Gracias al trabajo de años y años

multiplicando y evaluando las semillas, el Grupo cuenta hoy día con más de 30 ha donde se cultivan variedades de cereal recuperadas.

El **Laboratorio de Historia de los Agroecosistemas (LHA)** es un grupo de investigación transdisciplinar cuyo objetivo es promover un mejor conocimiento del funcionamiento de los agroecosistemas en perspectiva histórica. La historia, como forma de conocimiento aplicado, permite describir la ecología de los sistemas agrarios tradicionales y, con ello, la posibilidad de construir diseños más sustentables para el futuro. A lo largo de años, el equipo ha desarrollado importantes herramientas para evaluar la sostenibilidad agraria y elaborado una amplia cantidad de estudios y publicaciones que ratifican su importante papel a nivel internacional, tanto dentro de la Historia Agraria como de la Agroecología. Dentro del trabajo del equipo, destacan los ensayos de campo llevados a cabo para comparar el desempeño de variedades tradicionales y modernas de trigo en los secanos mediterráneos. Los hallazgos de este experimento revelaron importantes beneficios ambientales, nutricionales y socioeconómicos de las variedades antiguas, lo que impulsó al grupo a apostar por proyectos para fomentar la recuperación de las variedades tradicionales de trigo andaluz.

En los últimos meses, el equipo del LHA ha liderado un proyecto de transferencia con el objetivo de fomentar el uso de cultivares tradicionales de trigo en la cadena agroalimentaria andaluza a través de la promoción de los beneficios comerciales, nutricionales, medioambientales y económicos a lo largo de las etapas de producción, transformación y consumo. A pesar de tener que enfrentar las restricciones impuestas debido a la crisis sanitaria por la pandemia del COVID-19, desde el LHA se ha trabajado con distintos actores a lo largo de la cadena para establecer alianzas desde las que impulsar la recuperación de trigos antiguos andaluces. La colaboración entre el LHA y el Grupo de Acción Compartida nace en el seno de este proyecto, y el presente recetario es fruto de esta cooperación. Con él, ambos equipos hemos aunado esfuerzos para dar a conocer las variedades tradicionales de trigo a distintos panaderos y panaderas artesanas de la geografía andaluza. A partir del trabajo de estos artesanos y artesanas, y con el espíritu de compartir su experiencia y receta, hemos compilado una serie de textos e imágenes que esperamos sirvan para impulsar nuevas ideas y proyectos de recuperación de este patrimonio andaluz con tanto valor.

**Guiomar Carranza Gallego y Gloria I. Guzmán Casado.**  
Laboratorio de Historia de los Agroecosistemas  
(Universidad Pablo de Olavide).



# *Introducción*

Hasta la década de los años 70 y 80, era normal ver en nuestros campos de cereales de la Serranía de Ronda , innumerables variedades de trigos , blandos y recios: Raspinegro, Colorado, Capelli, Rabón, Aurora, Fanfarrón, Candéal, Rubio, Salmerón, Berberisco... el recio es el trigo del que más variedad se podía encontrar, también eran común las escañas, centenos, avenas y cebadas... Desgraciadamente por diferentes factores y motivos como la entrada de nuestro país en la PAC (política agraria comunitaria ) y la llamada revolución verde, todo esta biodiversidad agrícola se fue perdiendo y desplazada por variedades nuevas que comercializaban las empresas de semillas, que en la mayoría de los casos venían acompañadas por los llamados paquetes agrotóxicos , que hacen al agricultor más dependiente del exterior , teniendo que comprar año tras año todas esas semillas que tradicionalmente se guardaban para simientes, este sistema de guardar las semillas e intercambiarlas por otras se ha mantenido desde que el hombre cazador-recolector comenzó a ser sedentario y descubrió la agricultura hace unos 20-30 mil años. No podemos negar la gran evolución que se ha producido a lo largo de la historia y todas estas variedades han co-evolucionado con el hombre hasta llegar a nuestros días, sería un error descomunal dejar perder todas estas variedades, por la codicia del ser humano y querer tener el mayor beneficio posible en el menor tiempo, en detrimento de la salud del planeta y de las personas.

Desde hace varios años un grupo de agricultores (GAC) de la comarca de Ronda, venimos desarrollando un proyecto de recuperación de cereales tradicionales con la participación de algunas entidades relacionadas con el estudio, investigación y divulgación de los saberes campesinos, variedades locales , medio rural y soberanía alimentaria. A lo largo de todo este proceso se han recuperado y reproducido más de 50 variedades de trigos y algunas escañas andaluzas..., de algunas de estas variedades ya se han conseguido elaborar harinas con la idea de poner en valor todas estas variedades extinguidas, para llegar a la mesa de los consumidores, para lo cual hemos contado con la ayuda, trabajo y empeño de varios profesionales andaluces entorno a la panadería y cocina que han apostado por volver a

trabajar con estas harinas antiguas que muchos de ellos echaban de menos y que tradicionalmente conocían o habían escuchado a sus antepasados de elaborar el pan con estas harinas. De todas estas experiencias nace este recetario que ha contado con la colaboración de doce panaderos, un cocinero y un molinero que nos han apoyado en nuestro proyecto de recuperación de estos trigos ancestrales.

Esperamos que tenga muy buena acogida este recetario y que sirva para que la recuperación de los cereales tradicionales en los campos andaluces, sea una realidad más pronto que tarde, pues estamos en un momento crucial para crear estas sinergias que sirvan para el desarrollo local, creando economías de cercanía, apostando por la soberanía alimentaria, realizando una agricultura más respetuosa con nuestra madre tierra.

**Rafael Galindo Racero**  
Grupo de Acción Compartida. Serranía de Ronda





# *Panadería La Artesa*

## Sevilla

Llevamos ya unos cinco años trabajando con harinas de variedad local. Nuestro primer contacto fue con la variedad Recio de Ronda que llegó a nuestras manos a través de la Red Andaluza de Semillas, queremos agradecer especialmente la labor de María y de Alonsi. Tuvimos una primera buena acogida por parte de nuestros consumidores.

Después de los años hemos normalizado el uso de las variedades locales en nuestras recetas incorporando el trigo Chamorro como ingrediente esencial de nuestros “panes especiales”.

En este curso hemos introducido (de nuevo) el Recio de Ronda ofertándolo en nuestro Obrador y en diversos puntos de reparto tres días a la semana.

# PAN RECIO DE RONDA

INGREDIENTES (para hacer 600 gr./850gr. de pan aproximadamente).

---

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 420 g. Harina de Recio de Ronda           | 17 g. Sal                       |
| 280 g. Harina de Trigo Duro (Spiga Negra) | 4 g. Levadura                   |
| 450 g. Agua                               | 70 g. Masa Madre Trigo Integral |

## ELABORACIÓN

---

Nos gusta especialmente la miga de este pan, por su color, su consistencia y sobre todo por su sabor. La corteza nos gusta dejarla crujiente para lograr un rico contraste con el sabor interior.

En nuestra receta mezclamos esta variedad a dos tercios con un tercio de harina de trigo duro de nuestras compañeras de Spiga Negra, para darle consistencia a la masa y añadirle el color amarillo a la miga que nos recuerda al pan moreno de Cádiz. La masa madre que solemos usar es integral de trigo para darle aún más sabor.

La receta que presentamos esta pensada para una fermentación larga en bloque a temperatura y humedad controlada (unos 8°), si se va a hacer una fermentación a temperatura ambiente (entre 24°-26°) se puede hacer una fermentación de 2 horas con intervalos de pliegues cada 30 o 40 minutos. Si la temperatura es más alta debemos añadir agua más fría en el amasado y acortar los intervalos de plegado

Mezclamos bien todos los ingredientes en una cubeta menos la levadura. Después de 20 o 30 minutos volvemos a amasar incorporando la levadura disuelta en un poco de agua. Notaremos que la masa está distinta, esto se debe a la autólisis o autoamasado, al mezclar la harina y el agua y dejarla reposar se van formando cadenas de gluten que nos harán más sencillo el amasado manual.

Embadurnamos de aceite la cubeta y dejamos reposar la masa protegida con un paño para que no se reseque, si hace mucho calor se puede humedecer un poco el paño.

Esperamos el tiempo de fermentación y damos los pliegues en los intervalos recomendados.

Dividimos la masa en piezas de 600 gr (piezas resultantes de medio kilo) o de 850gr (piezas de ¾ de kilo), preferimos por estética dejarla con forma alargada.

Después de 1,5 o 2 horas de fermentación (dependiendo de la temperatura ambiente) se cuece en el horno 15 minutos a 250° y 20-25 minutos a 210°







# *Biopan*

## Lucena (Córdoba)

Mi nombre es Antonio Burguillos y soy Panadero desde el año 2010 donde comenzó mi afición y amor al buen pan. Empecé a hacer panes en casa cansado del pan convencional que no me parecía adecuado para mi alimentación “ni la de nadie”, me adentre en los panes elaborados con Harinas integrales de variedades tradicionales y molidos a la piedra y por supuesto elaborados con masa madre natural elaborada por mi. Amasando a mano transcurrieron unos pocos años conociendo las texturas al mezclar agua y la harina y la magia de la fermentación con masa madre.

En esta aventura comencé a compartir con mi familia y amigos y al cabo de 5 años comencé mi proyecto de Panadería Ecológica con el nombre de Biopan, en esta andadura llevo ya 6 años y tengo una gran variedad de recetas todas elaboradas en ecológico y con cereales en su mayoría de variedades antiguas.

Si aun tienes curiosidad por lo que hago te invito a visitar nuestra web [biopan.info](http://biopan.info)

¡¡¡SALUD PARA TOD@S NOSOTR@S Y PARA EL PLANETA!!!

# HOGAZA RECIO RONDA EVOLUTIVO

## INGREDIENTES

---

(para hacer 650 gr. de pan).

300 g. RECIO EVOLUTIVO

150 cl. AGUA

5,4 g. SAL

300 g. MASA MADRE

## ELABORACIÓN

---

Amasamos durante 15 minutos, dejamos reposar 20 minutos en bloque, pasamos a la mesa y dejamos reposar otros 20 minutos. Cortamos a 800 gramos, boleamos y reposo de 10-15 minutos. Un último boleo rápido, formamos y al molde enharinado.

Fermentación: en el mueble fermentador durante una hora y media aprox. con algo de humedad y calor.

Horneado: volcamos sobre la pala, le damos un corte a lo largo y metemos en el horno durante 25-30 minutos con algo de humedad al principio, el horno a 210 grados.

EXCELENTE SABOR, TEXTURA Y AROMA!!!





# *Panadería Buenas Migas*

Niguelas (Granada)

La Panadería Buenas Migas es un pequeño proyecto que empezó hace ya más de 7 años en Nigüelas, Valle de Lecrín, Granada.

El proyecto lo formamos Alexis y Víctor.

Desde nuestros inicios hemos sido un proyecto autogestionado, apostando siempre por la producción local, la Agroecológica y el auto empleo. Dentro de nuestra filosofía de trabajo, en la panadería valoramos mucho la producción artesanal, en contraposición a la producción industrial predominante en la sociedad actual (y en las panaderías en particular). Por ello nuestros procesos no están casi mecanizados y destaca el trabajo manual en ellos. Somos pequeños y así nos gusta ser. Esto nos permite dedicar el tiempo, atención y cariño necesario a cada uno de nuestros panes y productos.

# PAN DE TRIGO RECIO DE RONDA

## INGREDIENTES

---

(para hacer 1 Kg. de pan).

610 g. Harina Recio de Ronda

250 g. Masa Madre (elaborada a partir de Recio de Ronda)

340 ml. Agua tibia

15 g. Sal

7 g. Levadura panadera (opcional)

## ELABORACIÓN

---

Disolver la masa madre con agua tibia.

Mezclar la harina con la sal y añadir progresivamente la masa madre disuelta con el agua.

Si dispones de amasadora amasar 20 minutos.

Si no dispones de amasadora amasar la mezcla ayudándote de una espátula y harina si se te queda muy pegada. (Esta harina es mucho mas pegajosa que las harinas de trigos actuales disponibles en el mercado). Amasar 10 minutos, dejar reposar 5 y continuar amasando 10 minutos mas.

1.<sup>a</sup> Fermentación. Dejar fermentar en un barreño toda la masa de 1 a 3 horas.

Una vez pasado ese tiempo cortamos, pesamos y formamos los panes.

2.<sup>a</sup> Fermentación. Una vez formados los panes dejar fermentar hasta que aumente el volumen del pan formado a menos del doble del tamaño inicial.

Esta harina al tener menos gluten no puede desarrollar tanto volumen como las harinas de trigo actuales. Hay que meter los panes al horno antes, de forma similar a los panes de espelta.

Antes de meter al horno pulverizar agua en los panes para evitar que se reseque demasiado la corteza, echar un poco de harina (función unicamente ornamental) y cortar (greñar).

Para panes de 750-1000 g hornear 45 minutos a 200-210 °C.



# BIZCOCHO-MAGDALENAS DE CALABAZA

## INGREDIENTES

---

(para un bizcocho de 350 g)

160 g Calabaza cocida

110 g Harina Recio de Ronda.

50 g Aceite de Oliva Virgen Extra

50 g Azúcar.

10 g Harina de Arroz.

10 g Bicarbonato-Impulsor.

Ralladura de la cáscar de ½ limón.

Canela en polvo.

## ELABORACIÓN

---

Cocer la calabaza hasta que esté blanda y escurrir muy bien el agua (también se puede hacer con calabaza horneada).

Triturar la calabaza con el aceite, el azúcar y la rayadura de cáscara de limón hasta conseguir una textura cremosa y fina.

Tamizar las harinas y mezclarlas con el Bicarbonato-Impulsor.

Añadir la harina a la mezcla de calabaza triturada y mezclar hasta que esté completamente homogeneizado, (es importante, dedícale unos minutos a remover).

La masa resultante tiene una textura mas bien dura (dependerá del tipo de calabaza que utilices). Si está muy liquida la puedes rectificar añadiendo un poco de harina. Si está muy dura añádele un poco de agua.

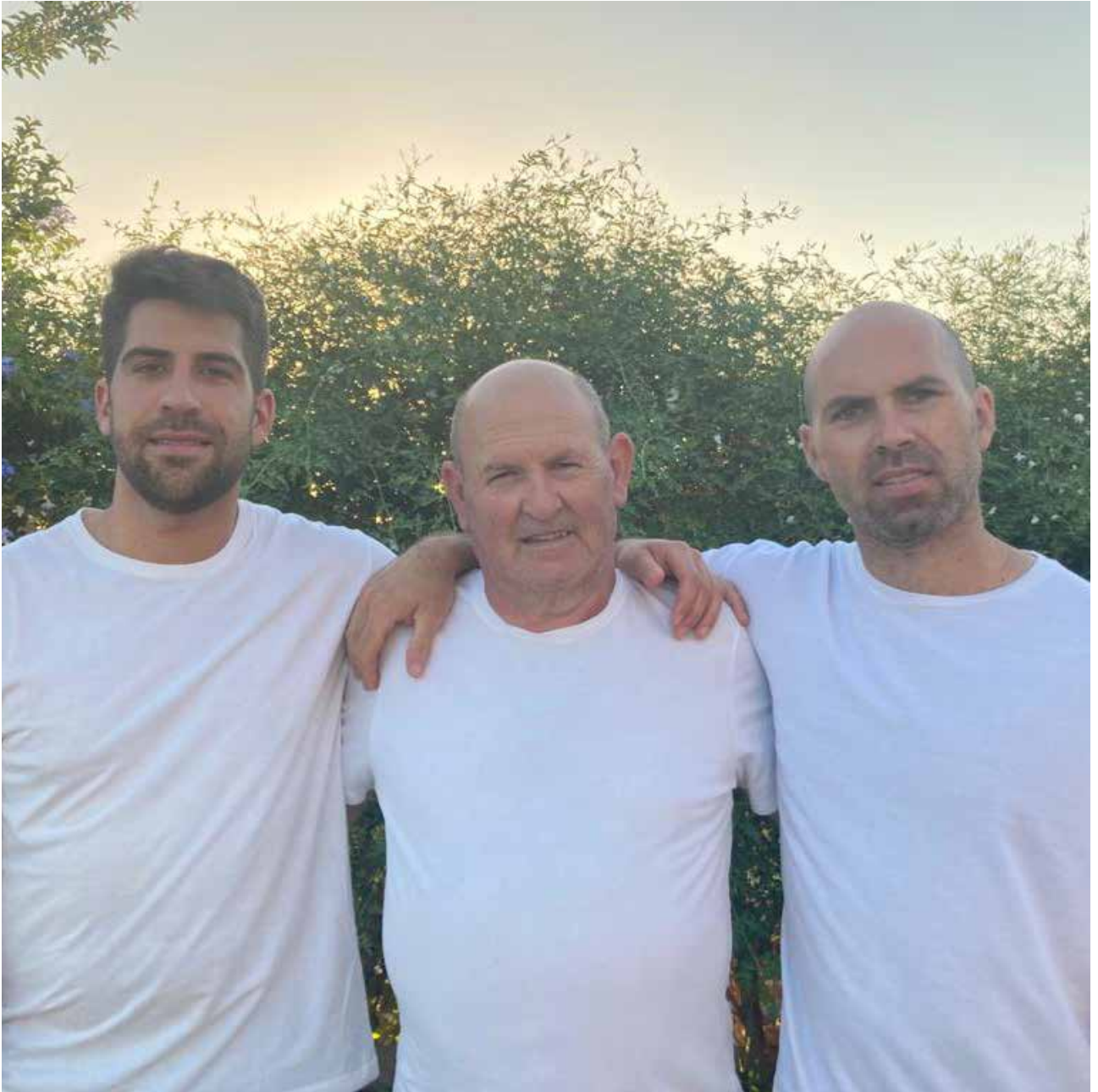
Con la masa obtenida rellenar los moldes de bizcoho o magdalenas.

Espolvorear azúcar y canela por encima.

Hornear 25 minutos a 190-200 °C







# *Panadería Paco*

## Puerto Serrano (Cádiz)

Combina tradición e innovación y por ello se ha convertido en una empresa de referencia en la sierra de Cádiz, gracias también a la calidad de sus productos y a la atención que presta a sus clientes.

La empresa surgió como tal en el año 1987, cuando Francisco Morillo (Paco) compró una pequeña panadería ya existente en la localidad de Puerto Serrano. Dicha panadería se considera centenaria y ha estado sirviendo al pueblo a lo largo de su historia.

Paco ha dedicado prácticamente toda su vida al pan, ya que empezó su andadura en el sector a la temprana edad de 14 años, trabajando con el anterior propietario de la que sería su futura empresa, así como en otras panaderías locales.

La experiencia adquirida con los años lo hizo aventurarse a formar su propio negocio y a adaptarlo a las necesidades más específicas de sus clientes y vecinos, introduciendo nuevos productos; de ahí que la empresa fuese creciendo en tamaño y clientes.

Con los años, Panadería Paco se ha forjado como una empresa referente en su entorno gracias al trabajo y esfuerzo de toda una familia, la cual ha dedicado toda su vida a servir a sus vecinos. Francisco Morillo, Paco, a dejado a sus hijos, Narci y Antonio, el legado de una tradición y gracias a la formación que han recibido y al empeño que han puesto, han conseguido que la empresa evolucione de una forma extraordinaria, incorporando cientos de productos y dando trabajo y felicidad a muchas personas, que bien lo necesitan.

# TRIGO RECIO DE RONDA EVOLUTIVO

## INGREDIENTES

---

(para hacer 1 Kg. de pan aproximado)

1 Kg. Harina Trigo Recio de Ronda Evolutivo

200 g. Masa Madre natural solida (se puede sustituir por cucharón, pie de masa, o masa fermentada)

20 g. Sal

20 g. Levadura prensada

600 ml. Agua

## ELABORACIÓN

---

Amasar hasta obtener una masa elástica, este tipo de harina no requiere de un amasado excesivo.

Temperatura final de la masa después de amasar debe de ser entre 24/26 grados

Reposar en bloque hasta que doble el volumen, pero a mitad de fermentación dar un pliegue.

Pesar piezas y formar

Es recomendable dar la fermentación en pieza en cestos o bonetón.

Cocer en horno de soleta a ser posible, con el horno alto a la entrada del pan y vapor.





# *Horno María Diezma*

Benalúa (Granada)

El Horno María Diezma es la panadería que en 1932 puso en marcha María Diezma, la abuela de Jorge Márquez, un panadero enamorado de su oficio. Empezó a trabajar en el obrador familiar a los 13 años y fue su tío Antonio, el “amasador”, el que le enseñó la forma tradicional con la que sigue elaborando el pan hoy día. A los 21 años empezó a hacer pan ecológico, avalado por las asociaciones de consumidores/as de productos ecológicos. Su pan se elabora con una cuidada masa, algo vivo que hay que conocer y a la que le afecta el invierno y el verano, «la masa, son como los niños, hasta en el verano tienen frío». En el Horno María Diezma se elaboran panes, galletas, magdalenas y bizcochos ecológicos de harina de trigo, centeno y espelta que se cuecen en un horno de leña.

# TRIGO RECIO DE RONDA EVOLUTIVO

## INGREDIENTES

---

(para hacer 1 Kg. de pan aproximado).

1 kg de harina

150 g de masa madre

10 gr de sal

650 ml de agua

## ELABORACIÓN

---

Se amasa bien y se deja reposar dos horas en bloque, después se pesa la pieza y se bolea

Se deja reposar otra hora y se forma la pieza

Otra hora y media más o menos y a cocer







# *Miguel A. Herrera Benítez*

Ronda (Málaga)

nació en Algodonales el 2 de Julio de 1987.

Este restaurador algodonaleño lleva la cocina en la sangre desde pequeño. Comenzó sus estudios de cocina con 16 años en la escuela de Hostelería de San Roque, y prosiguió con su formación en la Escuela de Hostelería Fernando Quiñones en Cádiz, en la obtuvo el título de Restauración. Además, ha completado su formación con diferentes cursos y programas que le han llevado a especializarse en la dietoterapia.

Tras ejercer como camarero, ayudante de cocina y cocinero, no solo en empresas de catering sino también en restaurantes, trabajó como oficial primera de cocina en la Diputación de Cádiz y como formador en la Escuela de Hostelería de Jerez, donde impartió clases de cocina para niños y adultos. Asimismo, participa de manera activa en numerosos eventos gastronómicos y proyectos empresariales. En la actualidad compagina su labor como asesor gastronómico en la Serranía de Cádiz y Ronda con su trabajo como formador profesional y organizador de exclusivos eventos a nivel nacional. El amor por lo que hace impregna todos y cada uno de sus armoniosos y tradicionales platos, producto de la currada trayectoria de este apasionado

# PAN

## INGREDIENTES

---

(para hacer 1 Kg. de pan aproximado).

1 kg de Harina Recio de Ronda

1 pastilla de levadura fresca

1/2 c/c de levadura en polvo

Sal

Agua templada

## ELABORACIÓN

---

1.º Mezclamos todos los ingredientes en un bol y amasamos hasta que no queden grumos y sea una masa compacta.

2.º Dejamos reposar durante (5) horas aproximadamente.

3.º Pasado este tiempo volver a amasar.

4.º Hornear a 180oC durante (35-40) minutos aproximadamente.



# MAGDALENAS DE AOVE Y ANÍS EN GRANO

## INGREDIENTES

---

Harina Recio de Ronda  
AOVE  
Levadura  
Azúcar  
Huevos  
Anís en grano  
Canela  
Ralladura de naranja

## ELABORACIÓN

---

- 1.º En un bol, colocar todos los ingredientes secos: harina, levadura, azúcar, una cucharadita de anís en grano y la canela.
- 2.º En otro bol, mezclar los huevos, AOVE y la ralladura de naranja.
- 3.º Cuando lo tengamos todo mezclado juntar las dos mezclas y mover hasta que no queden grumos.
- 4.º En los recipientes de las magdalenas echar la mezcla y hornear a 180oC hasta que queden doradas.







# *Tres Espigas Málaga*

Nuestra panadería comenzó ya hace algunos años con mi bisabuelo en un pueblo de los montes de Málaga, Comares, Mas tarde la continuo mi abuelo Rafael, y así mi padre continuo su camino, sobre el año 1965 se vino a Málaga y alquiló una panadería y posteriormente la compro y en el año 72 nació yo.

Crecí entre palas y hornos de leña, en mis vacaciones y fines de semana solía ya desde pequeño cortar carros y echar una mano en lo que tocara.

Viendo que la panadería cogía derroteros que no eran los de toda la vida, empecé a formarme fuera de Málaga en distintas escuelas y cursos que empezaban a surgir, y desde hace unos 5 años estoy en ese camino.

Actualmente intentamos ir en la dirección de panes mas correctos, con la mínima utilización de aditivos, en definitiva panes limpios con fermentaciones adecuadas para obtener un producto de fácil asimilación e índice glucémico bajo, además desde hace algún tiempo estamos interesados en trabajar con la harinas de trigos locales, para ello colaboramos con el Grupo de Acción compartida e intentar llevar a la mesa de nuestros clientes panes con sabores de antaño.

# PAN

## INGREDIENTES

---

(para hacer varias piezas de 650/750 gr. de pan).

2,5 kg. Harina Recio de Ronda Evolutiva

1,7 kg. Agua

60 gr. Sal

1 kg. Masa Madre

1,5 kg. Escaldado

Agua Basinage (si es necesario)

## ELABORACIÓN

---

Amasar todo junto, controlando agua basinage si fuera necesario hasta que forme una corona bien lisa poner en una cubeta o bol a temperatura ambiente por 2 horas.

Dividir y desgasificar bien y bolear o formar

Poner en molde o baneton mínimo 650 gr. / 750 gr. o peso deseado

Fermentar

Voltear y cocer con vapor a 260° C





# *El ciclo del Pan, Alquimia del Alma*

## Algodonales (Cádiz)

Recién llegado a Sevilla, mientras daba un paseo, un espacio de ensueño y lleno de magia se abrió ante mí, el Huerto del Rey Moro. Un horno de barro, con “duende”, humeante y cálido, junto a Luciano Furcas, Tiziana de Angelis y Joserra Leza, me recibieron para introducirme en el fascinante proceso del Pan. Desde entonces han pasado ya unos 5 años y ahí continúo, reviviendo el paso por los 4 elementos semana tras semana. El proceso se me sigue presentando apasionante y misterioso.

En primer lugar, la harina (Tierra) entra en contacto con el fluido de la vida (Agua), creando esa mezcla viscosa y moldeable que se orienta hacia la forma. Después la madera (Aire) junto al oxígeno necesario para la combustión genera la llama (Fuego) que finalmente transformará la masa en el preciado manjar. La piedra angular del proceso, (el quinto elemento) la Masa Madre, el “Archeus” de los alquimistas (de fuerza creadora y vivificante), se dispone como la piedra angular para que se produzca la transmutación. Y, como no, el corazón entregado de un servidor a través de las manos y del canto.

Y así se suceden de manera indefinida todos los ciclos uno tras otro, siempre únicos y genuinos; el agua pasando por sus distintas fases, la semilla completando todo el ciclo hasta su fin, el compost realizando su proceso continuo nutriendo a la tierra.... Todo en perpetua fermentación.

En definitiva, este proceso del pan, a través de los ciclos y de los elementos me lleva a una comprensión más amplia de la vida, de cómo se materializa el espíritu (“el cuerpo de cristo”) transformando el alimento (generado por la tierra) para nutrir la carne y el alma, ampliando la consciencia hasta concebir la infinitud de la vida y del “Ser”.

Miguel García Pablo.  
Amor y Gratitude

# PAN DE ANTAÑO

## INGREDIENTES

---

(para un pan de unos 900-950 grs. aprox.)

550 gr de harina de Trigo Recio Evolutivo al 70 % de Hidratación

385 ml de agua

100 gr de masa madre activa

10 gr de sal

Mucho Amor

## ELABORACIÓN

---

Con la masa madre (pura de Recio) bien activa (un par de refrescos previos o tres) después de unas 6 horas de fermentación, se mezclan bien todos los ingredientes y se amasan hasta que apetezca.

Aquí ya se puede desde hacer una autólisis previa de una horita aprox., amasar varias veces con 10 min. de reposo, hacer varios plegados cada hora, o simplemente dejar la masa fermentar en bloque de 3 a 6 horas (dependiendo de la temperatura).

Le doy forma a la masa (yo lo hago con agua) y enmoldo con un brochazo de aceitito, dejando que eleve hasta el borde del molde (30/60 min.). Mientras, enciendo el horno y lo llevo hasta unos 230 grados aprox. (mi horno es de leña y la precisión es a ojímetro). Le hago un cortecito en el centro a lo largo superficial y lo meto al horno (realizo un golpe de vapor con piedras calientes y agua fría) manteniendo esa temperatura de 15 a 20 min. Después bajo a unos 180/190 grados y lo dejo por unos 35/40/45 min. mas (la temperatura no es precisa, los tiempos tampoco).

Saco del horno y desmoldo sobre una rejilla. Si la superficie quedó muy dura puedo tapar con un paño húmedo; dejo reposar hasta que se enfría completamente (mínimo 1 hora, 2 o 3 recomendable) y a Gozar!!!



# PAN ANCESTRAL

Trigo Recio Evolutivo un 70% con un 30% de Escaña

## INGREDIENTES

---

(para un pan de unos 900-950 grs. aprox.)

550 grs. de harina (385 gr de Recio y 165 gr de Escaña)

Agua a tiento, que quede bien húmeda

100 grs. de masa madre activa

10 grs. de sal

Mucho Amor

## ELABORACIÓN

---

Con la masa madre de Escaña bien activa se mezclan bien todos los ingredientes añadiendo agua como lo sientas (yo la dejo mas bien liquidita). La dejo fermentar a temperatura ambiente al gusto (con unos veintialgo grados la estoy dejando la noxe por unas 9 o 10 horas, que coja un puntito de acidez y que amase el tiempo).

Unto un molde de quilo con un poco de aceite güeno de oliva y deajo reposar por una horita mas aprox. (a lo que vaya pidiendo). Mientras, precaliento el hornico a unos 220/230 grados y meto el pan con un sutil cortecito longitudinal en el centro para sugerirle por donde abrir. Dejo la temperatura sobre 200 grados (horno de leña casero con temperatura aproximada y orgánica) y lo deajo hasta que me da el olorcico a pan ya bien cocido (sobre 1 hora mas menos) (Cuidao que no se quemem;ij).

Lo saco del molde, que este bien doraico por arriba y que suene por el culo cuando llares a su puerta. Lo deajo sobre una rejilla y lo tapo con un trapito húmedo.

A reposo unas horicas y ¡Ala!, a degustar;







# *Pan Piña*

## Algatocin (Málaga)

La panadería la fundaron en el año 1940, José Piña Alba y Manuela Corrales, los abuelos de mi mujer, Manuela Pérez Piña. Cuando los fundadores se jubilaron, sus hijas, entre ellas mi suegra, continuaron con el negocio. Yo siempre he sido una persona muy decidida y resuelta, y siempre me rondaba la cabeza la idea de montar mi propio negocio, tenía ganas de emprender, pero no tenía claro en qué sector.

Allá por el año 2007 yo trabajaba como repartidor de helados en la Costa del Sol cuando mi suegra y sus hermanas decidieron que era hora de jubilarse y como consecuencia cerrar la panadería que durante dos generaciones estuvo elaborando el pan para los habitantes de Algatocín.

Fue en ese momento cuando pensé que era una pena que un negocio que estaba funcionando y con tanta historia se cerrara, así que le propuse a Manoli la idea de quedarnos con el negocio, y que la tercera generación Piña continuara con su legado. Manoli, mi mujer, es la culpable de haberme contagiado ese amor por el pan, por las cosas bien hechas, despacito y sin prisas, justo lo que el pan necesita. Ella ha sido mi maestra, pero sobre todo mi apoyo, todo esto no hubiera sido posible si ella no hubiera estado ahí dándome ánimos y apoyándome en todas mis ideas. No puedo olvidarme de las tías de mi Manoli, las cuales nos apoyaron en nuestros comienzos, dándonos consejos y ofreciendo su experiencia, la ilusión de ver que la panadería que fundaron sus padres iba a seguir abierta no era comparable con nada.

A partir de entonces he adoptado su apellido y mucha gente me conocen o me llaman "Piña". Actualmente, pese a la gran cantidad de pedidos que tenemos y la falta de tiempo que ello conlleva, nos hemos organizado para no perder nuestra esencia, seguimos fermentando las masas de nuestro pan en armarios de madera, de esta manera el pan fermenta a su ritmo, en invierno más lento y en verano más rápido, dependiendo de la temperatura de nuestras instalaciones, y seguimos utilizando el horno de leña, el cual le otorga al pan ese sabor tan característico de pueblo.

# PAN RECIO

## INGREDIENTES (para 1 kg de pan)

---

1 kg. de Harina de trigo 100%  
1/2 l. de Agua  
20 grs. de Levadura  
20 grs. de Sal

## ELABORACIÓN

---

### 1. Amasado.

Para comenzar a elaborar nuestro pan artesano, primero mezclamos todos los ingredientes. Los podemos amasar a mano o podemos usar la amasadora, durante 15-20 minutos. Hasta que quede una masa homogénea. (video amasado adjunto al correo)

### 2. Corte/pesado.

Una vez tenemos nuestra masa la pasamos a la mesa y se deja reposar durante 10-15 minutos, después se cortan las piezas se pesan y se les da la forma deseada para posteriormente pasarlos a fermentación. (video adjunto)

### 3. Fermentación.

Se colocan las piezas en el armario de madera donde fermentaran durante 15-20 minutos, dependiendo de la temperatura exterior.

### 4. Horneado.

Después de la fermentación las piezas de masa pasan al horno de leña, donde se cocerá durante 45-50 minutos a 220-250°C





# *Florent Huguet*

## Sevilla

Me llamo Florent Huguet, tengo 52 años. Soy panadero desde hace casi 30 años, con paradas en otros oficios. Aprendí el oficio en panadería artesanal/industrial (equipada con amasadoras, formadoras, cámara de fermentación, hornos grandes).

Después, me interesé por la panadería ecológica, el amasar a mano y las diferentes masas madres.

Ahora, hago panes solo por encargo (trigos blanco, T80 e integral, Recio de Ronda, espelta, centeno 100%, molletes blancos e integrales, baguettes) y con proyecto de abrir a medio plazo una panadería ecológica. Vivo en Sevilla.

# MOLLETES DE RECIO DE RONDA

## INGREDIENTES (para 10 molletes)

---

543 grs. de harina Recio de Ronda  
136 grs. de harina panadera  
428 grs. de agua  
12 grs. de sal  
54 grs. de masa madre  
5 grs. de levadura  
20 grs. de aceite

## ELABORACIÓN

---

- 1.º Un primer amasado de todos los ingredientes.
- 2.º A la hora le hago un pliegue.
- 3.º Dos horas después, peso las piezas y formo los molletes y fermentan dos horas más antes de hornear.
- 4.º Horneo con vapor a 180 grados durante 20 minutos.







# *Querida Nieta*

## Benalmádena (Málaga)

Querida Nieta, mi negocio en Benalmádena, se inspira en mis abuelas y su amor por la cocina, todo un legado de recetas de aquella época.

De ellas tomo mi afición por las masas, su elaboración, las calidad de sus ingredientes, siempre en continuo aprendizaje. Porque mi formación es el día a día, cuidando todos los detalles y poniendo mucho amor en cada elaboración.

# PAN DE HARINA DE RECIO DE RONDA Y SEMILLAS DE LINO ECOLÓGICO

## INGREDIENTES (para hacer 650 g. de pan aproximado).

---

300 grs. de harina de recio  
200 grs. de harina de fuerza  
100 grs. de harina integral trigo o espelta  
50 grs. de semillas de lino  
2 cucharaditas de sal  
11 grs. de levadura de panadería o 25 grs. de levadura fresca  
2 cucharadas soperas de azúcar moreno integral  
2 cucharadas soperas de miel  
2 cucharadas soperas de AOVE  
300 ml. de leche de almendras o avena.

## ELABORACIÓN

---

1.º vamos a hidratar los 50 gramos de semillas de lino molidas con la leche de almendras o de avena. Reservamos.  
2.º en un bol incorporamos las harinas y con una cuchara de madera revolvemos hacemos un hueco en el centro y agregamos la levadura a la cual por encima le ponemos la azúcar de caña y la miel. Alrededor ponemos las dos cucharaditas de sal y las dos cucharadas de aceite de oliva.

Una vez que tenemos todo listo vamos a agregar la leche templada con las semillas, la incorporamos poco a poco y vamos amasando despacito sintiendo como todos ingredientes van uniéndose. Una vez incorporado todo empezamos a amasar unos 20 minutos a mano aproximadamente o hasta que veas que la masa toma consistencia queda lisa y no se pega.

Dejamos cerca del calor del horno en el mismo bol donde comenzamos la masa tapada con un paño húmedo unos 30 o 40 minutos hasta que doble su tamaño.

Una vez que esté lista la estiramos con un palo, (yo uso mis manos) en la mesada previamente espolvoreada con semillas de lino. Le damos forma según el molde que vayamos a usar y una vez en el molde dejamos unos 20 minutos más de fermentación o hasta que haya crecido algo más.

Horneamos unos 35 o 40 minutos según tu horno, yo pongo unos 15 minutos a vapor otros 10 minutos a vapor más seco a 230 grados y unos 10 minutos más solo seco a 160 grados cuando está dorado y damos golpecitos al pan y suena hueco ya está se desmolda y se deja enfriar en una rejilla antes de cortar y a disfrutar es sano nutritivo y muy nutritivo!





# *La Esencia Pan Artesanal*

## Mairena del Aljarafe (Sevilla)

En Javier González, estudiante de ingeniería y de familia pastelera, se despierta la necesidad imperiosa de aprender de esa tradición familiar, pero se topa con el mundo de las masas fermentadas y eso ya supuso amor a primera vista.

Dejó todo por el pan. En constante formación, su aprendizaje en Barcelona, le brinda la oportunidad de trabajar con grandes profesionales por aquellas tierras catalanas.

A su vuelta a Andalucía decide crear su propio espacio de fantasía, La Esencia, donde todos los panes son elaborados con harinas molturadas en piedra y fermentados con 24 horas.

# PAN DE RECIO DE RONDA

## INGREDIENTES

---

(para hacer 3 o 4 piezas de 600 g. de pan tipo batard).

700 grs. harina de Recio

300 grs. harina media fuerza

700 grs. de agua

16 grs. sal

100 grs. masa madre

1 gr. levadura (opcional)

## ELABORACIÓN

---

1.º Amasado corto.

2.º Dejar en bloque 2 horas a temperatura ambiente.

3.º Preforma y dejar reposar 10 min.

4.º Formar y poner en tela de fermentación a 6 grados durante 18 horas.

5.º Hornear a 220 grados durante 35 min.







# *Panadería La Tahona* Cuevas del Becerro (Málaga)

Me llamo Rafael Villarejo y llevo 5 años dedicado a la panadería, en Cuevas del Becerro, un pueblo pequeño con encanto de la Serranía de Ronda.

Empecé prácticamente desde cero, pero con un gran maestro, mi suegro José Montilla, panadero de toda la vida en nuestro pueblo. Me lo enseñó todo.

Aparte he asistido a diferentes formaciones de maestros varios, como Xavi Barriga, el cual me inspiró para dar otro enfoque en el mundo del pan.

Desde entonces vengo probando nuevas harinas, fermentaciones y clases de panes. Últimamente, panes con harinas ecológica, entre ellos la de Recio de Ronda.

# PAN

## INGREDIENTES

---

(para hacer 7,5 Kg. de pan aproximadamente).

5 kg de harina Recio de Ronda

2 kg de Escaña andaluza

20 gr de sal por kg de harina

500 gr de masa madre

2 gr de levadura por kg de harina

30 gr de malta tostada

3,5 l de agua

## ELABORACIÓN

---

1. Mezclar el agua, la masa madre, la sal y la malta y mezclar unos 5 minutos. Luego añadir la harina y dejar amasando otros 15 minutos más.
2. Sacar la masa de la amasadora y dejarla reposar 2 horas a temperatura ambiente. Luego, meterla en la nevera unas 7 horas a unos 4-5 grados.
3. Formamos el pan y lo pasamos a la cámara de fermentación unas 3-4 horas, a 34 grados y 60% de humedad.
4. Horneamos a 200 grados durante 45 minutos.





# *Harinera del Molino*

## Coín (Málaga)

Nuestra harinera se sitúa en la calle Los Molinos, en la localidad de Coín. No es ninguna casualidad el nombre de la calle, ya que nuestro molino fue fundado en 1780 y continúa en la ubicación original, en el casco urbano.

A mediados del siglo XVIII Coín contaba con 19 molinos harineros, esta singularidad era posible gracias a los acuíferos de nuestra villa, como el río Nacimiento o el río Pereila, cuyos cauces eran aprovechados para mover estos molinos harineros y otros cuantos de aceite.

Con la llegada de la electricidad es de lo poco que ha cambiado nuestro molino, el cual está en manos de la familia Méndez desde 1890, siendo ahora la cuarta generación de la misma que vela por este negocio centenario a manos de Bartolomé Méndez.

### Moltura en piedra sílex

El procedimiento de moltura ha sido transmitido de generación en generación, moliendo en piedra sílex francesas los mejores granos que cuidadosamente seleccionamos.

Estas piedras de extraordinaria dureza permiten la molienda del grano en una sola pasada, con lo cual conseguimos una harina que mantiene el germen del trigo y todas las propiedades nutritivas, vitaminas y otros oligoelementos de la materia prima prácticamente inalterados.

La molienda natural, aunque más lento y laborioso, nos permite conseguir unas harinas muy valoradas por los aromas, matices cromáticos y el sabor que transmiten a los productos acabados, siendo especialmente valorada a nivel nacional para la producción de panes artesanos.

### Producción Ecológica

Además de apostar por la molienda natural, apostamos por la producción ecológica y la recuperación de cereales antiguos.

Al igual que fuimos pioneros en su momento en la producción de auténticas harinas integrales sin salvado añadido, hoy ofrecemos también una gran variedad de harinas procedentes de diferentes granos seleccionados, estando siempre atentos a la demanda y las expectativas de un sector hoy día muy activo, que requiere una gran variedad de productos naturales y de gran calidad.

### Generación molinera

Mención especial a la generación molinera. Miguel Sánchez, Miguel Sánchez Fernández, Antonio Méndez Sánchez y Bartolomé Méndez.

La generación molinera se inició con Miguel Sánchez. Su hijo, Miguel Sánchez Fernández siguió los pasos de su padre, comprando el molino y continuando la generación.

Antonio Méndez, heredó el molino de su tío Miguel, manteniendo la así la generación molinera, para posteriormente dar paso a su hijo y actual dueño del molino, Bartolomé Méndez, que sigue los pasos de sus predecesores conservando la mollienda tradicional y ecológica.







## *Trigo Recio de Ronda Evolutivo I+D*

Es una mezcla de trigo de diferentes variedades, nuestros antepasados ya usaban esta técnica para su propio autoconsumo en parcelas de 5000 a 6000 metros, dicha mezcla está compuesta por tres o cuatro variedades de trigos, Trigo duros ( *triticum durum* ) y Trigo blando. ( *triticum aestivum* ). Siempre predominado el blando, formando esta mezcla por una variedad dura y tres blandas.

El cultivo de esta asociación de “Recio de Ronda Evolutivo” nos aportan biodiversidad y riqueza a la tierra y auténticos aromas y sabores a la hora de elaborar panes y hacer repostería.

Hoy en día desde diferentes entidades de estudio e investigación de cereales, se está estudiando las poblaciones de cereales. Pero siempre por separados duros por un lado y blandos por otros, hablamos de poblaciones de 50 a 100 individuos de diferentes variedades.

Desde esa enseñanza y el trabajo de recuperación de trigos antiguos, hace 6 años empezamos a guardar las características de esta variedad de trigo que hoy le llamamos “Recio de Ronda Evolutivo”. Donde ponemos en marcha una variedad nueva pero a la vez tradicional, obtenida en campo abierto, compuesta por la variedad de trigo Recio de Ronda ( *triticum durum* ), Candeal ( *triticum aestivum* ), Mocho de Ronda ( *triticum aestivum* ). Donde cada dos años hemos estado inyectando otras variedades para ir reforzando esa estabilidad entre ellos como Pichi de Antequera ( *Triticum aestivum* ), Chamorro ( *Triticum aestivum* ), Candeal de granada ( *Triticum aestivum* ) y se vayan uniendo para crear una adaptación al cambio climático, necesidades tanto para la tierra y el ser humano.

La biodiversidad de estos trigos, además de dar colores y vida con sus espigas y raspas a nuestros paisajes agrarios, mejoran la tierra de cultivo a través de sus raíces pivotantes que dejan biomasa y micorrizas asociadas que producen sus raíces. El gran porte de sus tallos y sus hojas nos ayudan a impedir el crecimiento de las hierbas adventicias, nos dejan abundantes rastrojos que incorporan hidratos de carbono que luego se convertirán en nutrientes y minerales para la tierra, como nitrógeno, potasio, fósforo...

El grano que sale de esta mezcla de trigo Recio de Ronda Evolutivo, cuando se muele y se transforma y se obtiene una harina de gran calidad con una magnífica sinfonía de aromas con alto poder de protéico y poco contenido en gluten, pudiéndose utilizar para hacer pan como repostería.

La producción por fanega ( 6400m<sup>2</sup>) en un cultivo agroecológico, ronda desde los 1500- 2000 kilos, dependiendo del tipo del suelo y meteorología que tengamos cada año, adaptándose muy bien a las condiciones de cambio climático que se nos avecinan y que ya es una realidad.

**Grupo de Acción Compartida**

# *Red Andaluza de Semillas*

Comienzo y desarrollo del proyecto de recuperación las variedades de trigos antiguos en Andalucía.

Por la recuperación de las variedades de cereales y soberanía alimentaria de la comunidad Andaluza y puesta en marcha de la biodiversidad de los cereales.

Hace ya unos años, que desde el grupo técnico de las RAS venimos trabajando por la conservación de la biodiversidad agrícola y la recuperación de las variedades antiguas de nuestros antepasados. Observamos que unas de las semillas que siempre estaban hay en lista para trabajar por su recuperación eran los cereales.

Dentro de este grupo de cereales decidimos comenzar con los trigos antiguos andaluces en el año 2015, con el cultivo y recuperación en campo contando con la ayuda de los agricultores/as, acompañado de un estudio técnico. Partiendo de la base de la unión e intercambio de los saberes campesinos de los agricultores junto con los conocimientos de los técnicos agrarios, fue un proyecto muy ambicioso que abarco desde charlas divulgativas, jornadas técnicas, visitas a campo con agricultores/as del territorio para hablar de la importancia de estos cereales, el intercambio de semillas y los saberes campesinos de los cultivos de trigos antiguos, agregados a ellos.

Realizando trabajos de campo para investigar en parcelas elementales de estudio, en aquellas provincias que iban sembrando en conjunto en fincas más grande para ir multiplicando grano con el apoyo de las demás provincias, con unas 60 variedades de nuestros trigos antiguos que se fueron reproduciendo por toda Andalucía.

Siempre creando unión entre los pequeños agricultor@ de todo el territorio andaluz, con un proceso de 4 años de cultivos y desarrollo de investigación. Los trigos nos fueron dando sus características y comportamiento en sus cultivos de cada año, tanto el técnico como el agricultor, anotan y observan unas características de cada variedad y su biodiversidad de no mantener una homogeneidad fija, es una de las características que los diferencia de otras variedades más modernas.

Siendo un trabajo de equipo, unión de agricultores/as y técnicos donde se crea esta acción y desarrollo de que los trigos Andaluces se estén reproduciendo por muchas provincias de nuestra comunidad.

**Alonso Navarro Chavéz**

Presidente de la Red Andaluza de Semillas.





Este recetario ha sido realizado con financiación de la Consejería de Economía, Conocimiento, Empresas y Universidad de la Junta de Andalucía con cargo al Programa Operativo FEDER de Andalucía 2014-2020, dentro del Objetivo Específico 1.2.2. «Transferencia de conocimiento y cooperación entre empresas y centros de investigación» y de la programación financiera de la medida A1122062E0 «Transferencia de tecnología y cooperación entre universidades y empresas, principalmente en beneficio de las PYME». El porcentaje de ayuda aportada por dicho fondo es de un 80%.

