

# Francesc Altarriba

Francesc Altarriba es un *pannier* cuya vida profesional gira en torno al pan. Propietario del único taller gastronómico del pan que existe en nuestro país (BonBlat, en Manlleu, Barcelona) dirige además otras firmas como ALTERpans o Integral Food, que no solo fabrican y distribuyen este producto sino que pretenden llevarlo, y lo logran, a lo más alto de la gastronomía. Un lugar que, sin duda, el pan merece.

**Usted ha creado el término para definir una profesión, *pannier*. ¿En qué se diferencia un *pannier* de un panadero?**

Si hay una función que es trabajar el pan en el canal Horeca, tiene que haber un especialista: el *pannier* (nunca el panadero, que no forma parte del equipo humano del establecimiento). El panadero elabora pan, igual que el viticultor trabaja la viña. El *pannier*, al igual que el *sommelier*, trabaja el pan como producto terminado, conoce su punto óptimo de consumo, los maridajes...

**El pan está presente en la cultura humana desde prácticamente sus inicios: restos arqueológicos de hornos, diferentes imágenes literarias que van desde la Biblia hasta *El Quijote*, por no hablar del refranero, donde abundan los dichos relativos a este producto. ¿Qué lugar tiene el pan en las cocinas del siglo XXI?**

El pan no es un elaborado de cocina, es un producto de sala al igual que los complementos (café, licores, digestivos, aguas, vinos...) y ha de evolucionar en los próximos años de forma espectacular, de hecho es el único producto del carro de la compra que no ha modificado su presentación.

Por ejemplo, hace décadas en el carro de la compra había 1 kg de azúcar, 1 kg de patatas, un pollo entero... y una hogaza de pan. Hoy, en el carro de la compra, del pollo no queda casi nada, tenemos loncheados, troceados, elaborados, precocinados, etc., sin embargo el pan es la misma hogaza.

**Existen infinidad de clases de pan. Solo en España, tenemos elaboraciones típicas casi en cada región: el pan candeal castellano, el *pade pagès* y el *llongeten* cataluña, o el famoso Pan de Cea gallego, primero en obtener la Indicación Geográfica Protegida en Europa. Y fuera de nuestro país, la riqueza es igual de inmensa. ¿Todos los panes son iguales?**

Todos los panes son diferentes, lo que más los diferencia es el proceso de elaboración, las fermentaciones y reposos. Aparte del sistema de cocción final.

**Francesc Altarriba Consulting está creada en torno al pan. ¿Cuándo y por qué decidió dedicarse a él en cuerpo y alma?**

Al descubrir hace un par de años que era imposible avanzar en el mundo del pan. Los tópicos y creencias falsas hacen que el pan sea cada vez más un producto de peor calidad llevando a un menor o casi nulo consumo.

No hay especialistas en pan, encontramos buenos panaderos pero nadie que sepa luego cómo tratar el pan correctamente.

**En su empresa presenta dos sellos de calidad diferenciados: uno es Forn de Pa Altarriba, donde se comercializa un pan que podemos consumir a diario, adquirido en cualquiera de sus establecimientos, y otro es BonBlat, que elabora panes de alta gama para establecimientos gastronómicos. Quizás esta distinción, en un alimento básico como el pan, es más sutil y no sea entendida a primera vista: ¿en qué se diferencian estas dos líneas de trabajo?**

El pan fresco de cada día lo situamos en los alimentos que llamamos 1ª gama. Los panes gastronómicos son elaborados de 3ª y 5ª gama, utilizando las nuevas tecnologías: son masas congeladas y panes pre-cocidos.

**La carta de vinos ya no es la única que nos ofrecen en los restaurantes. También existe la carta de aguas, y cómo no, la carta de panes. Pero como en todo, para elegir bien hay que saber. ¿Dónde se puede aprender de pan?**

La carta de panes realmente no existe, a lo más puedes elegir entre diferentes variedades de un mismo tipo de pan. Una carta de panes sería poder elegir entre diferentes tipologías de panes: grandes, pequeños, etc.

**Una de sus elaboraciones ganó el premio Imnoforum 2003. Al tratarse de un producto tradicional y de orígenes ancestrales, podría parecer que en el panes difícil innovar: ¿es esto cierto?**



Era un pan de rosas rojas de Alejandría, elaborado en forma de pétalo con aceites esenciales de rosa natural y pétalos: ideal para el consumo con ensaladas.

Tanto yo como mi equipo estamos constantemente innovando en productos, procesos y aplicaciones; de hecho, en el mundo del pan aún está todo por hacer, podemos afirmar que no existe la cultura del pan.

**En muchas dietas de adelgazamiento el pan es lo primero que se elimina. Sin embargo, pocos alimentos son tan imprescindibles —y tan amados— como el pan. ¿Se puede comer pan y no engordar?**

Sí. El pan son hidratos de carbono al igual que la pasta. Es un producto muy saludable y hay estudios comparativos de diferentes dietas que demuestran que las que incorporan pan son más efectivas en adelgazamiento.

**La consabida dicotomía entre cocina de autor y cocina tradicional trae de cabeza a muchos críticos y cocineros, pero el pan, en el fondo, puede pertenecer a ambos mundos. ¿Cómo se entiende el pan en el mundo 2.0?**

El pan forma parte de nuestra cultura y no puede faltar ni en la cocina tradicional ni mucho menos en la de vanguardia. En todo caso, se usa mal por el escaso conocimiento a día de hoy por parte de los restauradores.

**Y por último, señor Altarriba, ¿hay un pan para cada plato?**

Puede haber un pan para cada plato, incluso diferentes panes para un mismo plato. Aunque un mismo pan sirve también para diferentes platos.

TM31 / TM21

# Base de pizza provenzal

- Preparación: 15 min  
 Reposo: 9 h 10 min  
 Horneado: 8 min  
 Total: 9 h 35 min

## Para 4 unidades de 250 g

### Masa madre (poolish)

- 310 g de harina de fuerza
- 18 g de margarina
- 10 g de levadura prensada fresca
- 290 g de agua
- 4 gotas de vinagre de manzana

### Masa

- 300 g de harina de fuerza (y cantidad extra)
- 60 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de sal
- 1 cucharada rasa de sésamo tostado (6 g)
- 1 cucharada de orégano seco (2 g)
- ½ cucharadita rasa de azúcar (2 g)

## Preparación

### Masa madre

- 1 Ponga en el vaso la harina, la margarina y la levadura. Programe **2 min/vel 4** sin poner el cubilete.
- 2 Añada el agua y el vinagre y programe **1 min/vel 4** sin poner el cubilete. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y programe **4 min/vel 4** sin poner el cubilete. Retire del vaso y vierta en un recipiente de cristal. Tape con film transparente y reserve en el frigorífico durante 8 horas.

### Masa

- 3 Transcurrido este tiempo, ponga en el vaso la harina de fuerza, el aceite, la sal, el sésamo, el orégano, el azúcar y la masa madre o *poolish*. Amase **10 min/vel 4** sin poner el cubilete.
- 4 Añada 1 cucharada de harina y amase **10 seg/vel 4**. Vierta la masa resultante en un bol espolvoreado con harina, cubra con un paño y deje reposar 10 minutos a temperatura ambiente.
- 5 Divida la masa en bolas de 200-250 g y deje reposar durante 1 hora cubiertas con un paño.
- 6 **Precaliente el horno a 190°C.**
- 7 Extienda las bolas de masa del grosor deseado, pínchelas con un tenedor, rellene al gusto y hornee durante 8 minutos a 190°C.

## Información nutricional

**Energía:** 678,4 kcal/unidad  
 2.835,8 kJ/unidad  
 22,6% IR (hombre) | 29,5% IR (mujer)  
**Hidratos de carbono:** 108,3 g/unidad  
**Proteínas:** 15,6 g/unidad • **Grasas:** 20,4 g/unidad  
**Colesterol:** 0 mg/unidad • **Fibra:** 5,6 g/unidad

Apta de forma muy esporádica para control de peso, riesgo cardiovascular medio/alto y embarazadas.  
 No apta para: celíacos, intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas o a los frutos secos y diabéticos.

