



Meditar y el arte
de hacer pan





Meditar y el arte de hacer pan

Recetas, historia y comida lenta

Julia Ponsonby

Traducción del inglés de
Julio Hermoso

Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

The Art of Mindful Baking

Returning the Heart to the Hearth

Text © Julia Ponsonby, 2014

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited, 2014

© De la traducción, Julio Hermoso

This translation of *The Art of Mindful Baking* originally published in English in 2014 is published by arrangement with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

Diseño gráfico de la colección: Gloria Gauger

© Ediciones Siruela, S. A., 2022

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 978-84-18859-82-3

Depósito legal: M-3.813-2022

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

EL HOGAR, UN ARTE ANCESTRAL 9

CAPÍTULO 1

SIMPLICIDAD 29

CAPÍTULO 2

UTILIZAR LAS MANOS 53

CAPÍTULO 3

EL PAN, SENDA DEL BIENESTAR 83

CAPÍTULO 4

EL PAN, SENDA DEL SABER 115

EPÍLOGO

ALIMENTO PARA LA AMISTAD 151

PARA SABER MÁS 161

AGRADECIMIENTOS 165







Para mi padre, que fue un cocinero muy consciente y me enseñó una importante lección mientras picaba perejil: aunque sepas hacer ciertas cosas con rapidez, a veces es más agradable hacerlas despacio solo porque te apetece hacerlo (¡al revés también funciona!).





EL HOGAR, UN ARTE ANCESTRAL

Al observar las lenguas de fuego de una hoguera, el azul, naranja, dorado y rojo del parpadeo de unas llamas tan leves que parecen plumas, es como si nos estuvieran contando una historia, pero es prácticamente imposible seguirle el hilo. Hay algo similar en la historia del pan: en uno de sus extremos, nos conecta con la parte más básica, elemental y sustentadora de la vida; en el otro, con las innovaciones tecnológicas y con la justicia y el cambio social. El pan solo es una parte de cuanto se hace en el obrador, pero es su piedra angular: el arte del panadero; tentador cuando está caliente, sustento básico cuando está frío. Aquí comenzaremos por contar su historia y darle un contexto en el marco del ayer, el hoy y el mañana; después danzaremos con nuestra masa y conoceremos a sus primos hermanos.





LAS TARTAS DE LA INFANCIA

Cuando era pequeña, fue Doris Tovey —la asistente de la familia— quien me introdujo en el mundo del bizcocho y las tartas. Tan solo nos pedía que engrasáramos bien los moldes, que observáramos cómo batía ella la mantequilla con el azúcar y, lo mejor de todo, que dejáramos limpio el cuenco a lametones. Cuando nuestros bracitos fueron ganando fuerza, pudimos participar más removiendo la mezcla y aprender más sobre lo que estaba sucediendo, ¡pero poco más!

Ya sabíamos que la levadura en polvo hacía que el bizcocho subiera y que eran necesarios ciertos ingredientes —mantequilla, azúcar, huevos, harina y leche (en este orden)— para hacer la tarta Victoria. También sabíamos que aquella tarta era como una especie de sándwich de dos capas de bizcocho esponjoso que unías con el relleno de otra capa de mermelada, justo a tiempo para servirla con el té, y la adornabas con una nevada de azúcar glas espolvoreado por encima. Dado que no teníamos ninguna responsabilidad al respecto de que la tarta fuese perfecta o de que estuviese lista a su hora, hacer bizcochos con Doris era todo pura y auténtica diversión. Observábamos, escuchábamos y nos entregábamos de lleno: estábamos absolutamente atentos al objetivo de la tarea.

Aunque en ese momento no nos percatábamos, éramos un asombroso ejemplo de la «conciencia plena» en acción, ya que no teníamos nada en la cabeza que no fuese la tarta que estábamos preparando. Nos entregábamos «como principiantes»: con la mente limpia, abierta a las posibilidades del momento.



Esta «mente de principiante» es lo que muchos adultos pretenden cultivar cuando introducen a propósito en su vida el planteamiento consciente.

Ponle una pizca de conciencia plena

La práctica de la conciencia plena se ha extendido por Europa y América en los últimos años, en parte a través de las enseñanzas del monje vietnamita Thich Nhat Hanh.

La conciencia plena consiste en centrar nuestra atención en el momento presente, ser consciente del aquí y ahora, segundo a segundo. Es posible que surjan pensamientos del pasado o del futuro. Entonces, nos limitamos a darnos cuenta de que están ahí y volvemos a centrarnos en el presente. Al mantener abierta la consciencia, vemos la vida con nuevos ojos.

Aunque las raíces de la meditación en conciencia plena puedan hallarse en el budismo, el valor de la práctica de esta atención plena tiene unos beneficios que van más allá de la vida religiosa: fomenta la relajación, y cada vez se le reconoce más su éxito en la sanidad convencional, incluido el tratamiento de la depresión, entre otras enfermedades. Gracias a la desaceleración que fomenta su planteamiento, la conciencia plena se ve ya como el antídoto para el acelerado ritmo de nuestra vida moderna.

La respiración es el puente

Podemos describir la conciencia plena en los términos de su aspecto formal y su aspecto informal. El formal se plasma en la meditación; el aspecto informal reside en la aplicación de la con-



ciencia plena a todo lo que hacemos. En ambos casos, la consciencia de nuestra propia respiración —coger aire... y soltarlo...; coger aire... y soltarlo— es lo que ancla nuestra experiencia respetuosamente en el presente, ya que la respiración se halla siempre en el presente. En su libro *El poder del ahora*, Eckhart Tolle plantea la respiración como un medio para centrarnos en nuestro propio cuerpo y de volver a conectar con el mundo real, algo que siempre es importante, ya que esta conexión se ve a menudo en peligro por el modo de vida moderno tan acelerado.

Hacer pan en consciencia plena

Hacer pan, y hacerlo bien, nos exige que seamos conscientes. Es una actividad que necesita que nos hallemos presentes en ella de forma plena, entregados a un flujo que es inaccesible a las distracciones. Nos pide que afrontemos las recetas con una «mentalidad de principiante»: sin suponer que todo saldrá siempre conforme a nuestra idea inicial. Este es el mejor plan en lo que se refiere a cualquier tipo de cocina (o de forma de vida, ciertamente). Tal vez estés haciendo el pan en una cocina distinta, con un horno nuevo, y los tiempos de preparación serán distintos. Incluso los cambios de la temperatura y de la humedad del aire pueden afectar al modo en que sube la masa de un día para otro. Y siempre existe la posibilidad de que un perro callejero se te cuele en la despensa y devore la mitad de los ingredientes, de tal forma que no te quede más remedio que cambiar de planes en la cocina. Con el planteamiento de la «mentalidad de principiante», más que un incordio, estas fluctuaciones son una fuente de sorpresas, y el incordio no es precisamente nuestro condimento favorito en el pan.



La respiración es el puente que conecta la vida
con la consciencia, que une el cuerpo y los
pensamientos. Cada vez que se te disperse la mente,
utiliza la respiración como medio para volver a tener
el pensamiento bajo control.

EXTRAÍDO DE *EL MILAGRO DE MINDFULNESS*,
DE THICH NHAT HANH

Valernos de las experiencias de nuestra infancia

Como responsable de alimentación del Schumacher College de Devon, Inglaterra, y siendo una de las principales panaderas de la facultad, utilizo mi planteamiento de la «mentalidad de principiante» cuando mi trabajo no va conforme a nuestros planes, y siempre tengo presentes los recuerdos de aquellos bizcochos que preparaba con Doris, aunque ahora «juegue» a una escala mucho mayor y haga más pan que bizcochos o tartas y también me dedique mucho más a las tareas organizativas. Una parte del disfrute de trabajar en un centro con un programa educativo transformador para una vida sostenible es que viene gente maravillosa de todo el mundo que llama a nuestra puerta con una mentalidad abierta, se une a nuestra cocina y aporta frescura a todo lo que preparamos. De nuestros participantes fluye un entusiasmo por aprender y por darse a los demás que es contagioso y me lleva de regreso, una y otra vez, a las experiencias de mi niñez en la cocina. En medio



de las prisas por sacar a tiempo las comidas, me sorprende mirándolo todo con nuevos ojos y viendo nuevas posibilidades en recetas ya conocidas. Cocinar juntos se convierte en una especie de improvisación, una *jam session*, por utilizar un término musical. Es una oportunidad para ser creativos juntos, para compartir ideas. Este elemento del juego es algo que todos podemos aportar al hacer pan o repostería: es un aspecto del planteamiento meditativo que solemos olvidar y que nos revitaliza y nos trae alegría.

Al preparar algo, no solo aportamos nuestro magnetismo, sino que la voz de nuestra alma se produce en aquello que preparamos [...].

Si la cocinera está irritada cuando hace la comida, si está gruñendo o suspirando, si está sumida en una profunda tristeza, si es desdichada, todo ello se presentará ante ti con los alimentos que ella prepara. El conocimiento de este hecho hizo que los hindúes prefieran como cocinero a un brahmán, miembro de la casta superior, cuyos pensamientos sean elevados [...] y en ocasiones es el gurú, el maestro.

HAZRAT INAYAT KHAN (1882-1927),
FUNDADOR DE LA ORDEN SUFÍ DE OCCIDENTE EN 1914
Y MAESTRO DEL SUFISMO UNIVERSAL
