

Curso de Panadería



¡Los más populares
y más vendidos en
panaderías y
expedios de todo
el país!

Aprenda a elaborar una extensa variedad de exquisitos panes:
tradicional, de dulce, de caja, salado, de feria, de pueblo, para
ocasiones especiales y muchos más...



ÍNDICE

LA HISTORIA DEL PAN	3
MATERIA PRIMA PARA LA ELABORACIÓN DE PAN	51
MATERIALES Y HERRAMIENTAS	55
PROCESO DE FABRICACIÓN DEL PAN	61
CONSEJOS PARA LA ELABORACIÓN DEL PAN	64
RECETAS	67
ALMOHADAS	68
BÍSKUETS	76
BESOS	79
BOLILLOS	80
BICICLETAS	82
BOCADOS	85
BIROTOS	91
BARQUILLOS	95
BIGOTES	98
BUDÍN	103
CHICHARRONES	106
PAN EN FORMA DE COCOL	109
CHILINDRINAS	114
PAN DE CAJA	118
CANASTAS	122
CARACOLES DE VAPOR	125
CHIRIMOYAS	128
PAN CATARINO	134
CALVOS	137
CALABAZAS	140
COLCHONES	148
CONCHAS	151
CUERNOS DE VAPOR	157
CUERNOS DE MANTEQUILLA DE PAN DANÉS	161
DONAS	165
ELOTES	168
GALLETAS DE COCO	171
GUSANOS	175
HOJALDRAS	180
PAN INTEGRAL CON SALVADO	184
LADRILLOS	187
MEXICANOS	190
MANITAS	193
PAN MESTIZO	197
MOÑOS DE DANÉS	203

PAN DE MUERTO	207
NEBLINAS	211
OREJAS	215
PANQUECITOS	219
POLVORÓN BLANCO DE AZÚCAR GLASS	222
POLVORONES	224
POLVORONES CON PAN MOLIDO	227
PAN DE ROYAL	230
PIEDRAS	233
PACHUCOS	234
RIELES	239
ROSCAS DE CANELA	243
ROSCA DE REYES	246
REBANADAS	251
REBANADAS	254
REHILETES DE DANÉS	259
SEMAS	263
SOLES	266
PAN EN FORMA DE TORNILLO	269
TELERAS	273
TRENZAS	277
YOYOS	284
TRENZAS DE SAL	285
PAN DE FERIA	287
PAN REDONDO O MORELIANO	289
PAN REDONDO O MORELIANO	294
PAN DECORADO LETRAS	298
PAN EN FORMA DE CORAZÓN	302
PAN TÍPICO DE NUEZ	307
PAN DE YEMA	311

LA HISTORIA DEL PAN

FRUTO DE LA CASUALIDAD



Para conocer los orígenes del pan debemos remontarnos a un pasado remoto, el descubrimiento fue casual, nos situamos en la Época Neolítica, un antepasado del hombre conoce ya las semillas y cereales, y sabe que una vez triturados y mezclados con agua, dan lugar a una papilla. Este hombre olvida la papilla en una especie de olla, al volver encuentra una torta granulada, seca y aplastada, el primer pan acaba de tomar forma.

Desde ese momento el pan ha estado unido a la evolución del hombre, ha estado presente en conquistas, revoluciones, civilizaciones, descubrimientos, es decir formando parte de la cultura universal del hombre.

Desde ese rudimentario primer pan, fruto del azar del hombre, hasta nuestros días, donde la oferta de panes es muy extensa -tenemos más de 315 variedades de pan-, el consumo de este alimento ha pasado por distintas etapas y civilizaciones.

EL PAN EN EGIPTO



El alimento de los egipcios pobres se componía principalmente de pan y cebolla.

La evolución en la panificación se produjo de forma importante durante esta civilización, ya que fueron los egipcios los que descubrieron la fermentación y con ella el verdadero pan, el

pan fermentado. El pan sin fermentar -sin levadura- se denomina pan ácimo.

Se puede decir que el pueblo egipcio consolidó las técnicas de panificación y creó los primeros hornos para cocer el pan, en este sentido en el año 4000 A. de C. fue desenterrado un horno en las excavaciones próximas a Babilonia.

Según un historiador francés, los egipcios "inventaron" la costumbre gastronómica de colocar un pequeño pan de trigo en el lugar de cada comensal.

EL PAN DEL MUNDO GRIEGO



Una vez que Grecia adopta el invento del pan, a través de las relaciones comerciales con los egipcios, lo perfecciona. Fueron los griegos, en el siglo III A. De C los que hicieron un arte de la panadería, crearon más de setenta panes diferentes, los panaderos griegos inventaban formas variadas a los panes utilizados para fiestas religiosas, probaban diferentes masas panaderas: trigo, cebada, avena, salvado, centeno e incluso masa de arroz; añadiendo a estas, especias, miel, aceites, frutos secos... y seguramente fueron los precursores de la pastelería.

En un museo de Suiza, se conserva la torta más antigua, conocida como "torta de Corcelles" del año 2800 A. Da C.

EL PAN DE LA ÉPOCA ROMANA



En un principio, en el pueblo romano se restringe la elaboración del pan.

Si embargo, en el año 30 A. De C. Roma cuenta con más de 300 panaderías dirigidas por profesionales cualificados griegos; en estas los procesos de elaboración y cocción eran realizados por diferentes profesionales; el precio estaba perfectamente regulado por los magistrados y en el año 100, en época del emperador Trajano, se constituye una primera asociación de panaderos: el Colegio Oficial de Panaderos de carácter privilegiado (exención de impuestos) y se reglamentaba estrictamente la profesión: era heredada obligatoriamente de padres a hijos.

Los romanos mejoraron los molinos, las máquinas de amasar, y los hornos de tal manera, que, hoy en día se denomina "horno romano" al horno de calentamiento directo.

EL PAN EN LA EDAD MEDIA



Durante la Edad Media no se produjeron progresos notables en la panificación. Además del cultivo de trigo y de centeno, se continuó con el de cebada.

En Europa, el cultivo de cereales descendió, y con ello vinieron los periodos de hambre, la escasez del alimento base, la escasez del pan.

En muchos lugares de Europa los monasterios se convirtieron en los principales productores de pan.

El pan blanco, en esta época seguía siendo signo de prestigio social, sólo accesible para clases ricas y pudientes.

Las ciudades en la Edad Media empiezan a cobrar importancia, y ya en el siglo XII surgen los primeros gremios de artesanos de todo tipo de profesionales. Así, el gremio panadero se asocia y se constituyen como profesionales del pan. Al ser el pan alimento base de la población, en esta época, al igual que en Roma, la producción y distribución del pan esta regulada por el gobierno.

EL PAN EN LA ÉPOCA MODERNA



A finales siglo XVIII, progresa de agricultura, las investigaciones sobre la harina y se consigue la mejora en técnica del molino; aumenta la producción del trigo y se consigue una harina mejor. El precio del pan baja al aumentar la oferta y el pan blanco (antes solo para determinadas clases sociales) llega a toda la población.

En el siglo XIX se inventa el molino de vapor; así fueron evolucionando los sistemas de panificación y se añade una nueva fase a la elaboración del pan: la aireación de la masa; aparece un nuevo tipo de levadura y surgen técnicas mecánicas para amasar el pan; con estas mejoras la industria del pan va creciendo de manera rápida.

EL PAN EN ESPAÑA



Es introducido por los celtíberos, siglo III A. De C., por lo que ya se conocí cuando llegaron los romanos a la península.

En la España mozárabe el cultivo de cereales, que no era extenso, era suficiente y por esto el pan era el alimento base de la dieta cotidiana;

en cada casa, el ciudadano amasaba el que iba a ser su futuro pan, le ponía una marca que lo distinguiera y lo llevaba a cocer a los hornos públicos, el panadero cobraba una tasa por ello. Durante esta época se consumía pan blanco y el llamado "pan rojo", un pan más tosco, formado por harina y salvado.

En España especialmente en la zona mediterránea, existen gremios de panaderos desde hace más de 750 años. En el año 1200 consta la existencia escrita del gremio de panaderos de Barcelona.

EL PAN EN MÉXICO



Antes de la llegada de los españoles, en gran parte del territorio que hoy conocemos como Mesoamérica se preparaban alimentos a base de maíz, como la tortilla y los tamales, cuya elaboración requería primero de la fermentación (el nixtamal), después la molienda en metate y por último su cocimiento en comal o al vapor.

La cantidad y variedad de alimentos que se preparaban a base de maíz quedó ampliamente documentada en la exposición y las publicaciones preparadas para el programa del Museo Nacional de Culturas Populares, bajo el título de: El maíz, fundamento de la cultura popular mexicana.

La llegada del trigo a América ocurrió en los primeros viajes de la conquista. Según una versión, a Perú llegó al inicio de la década de 1530, mezclado con otros granos que le enviaran, como presente de España, a doña Inés de Muñoz, viuda de un hermano de Francisco Pizarro. Se cuenta que Doña Inés separó cuidadosamente los 45 granos que había hallado y que los sembró en sendos tiestos bajo la mirada burlona y benevolente de Pizarro. Pocos años más tarde, prosigue el relato, para felicidad de los peninsulares en Perú, "los trigales se mecían al viento en los huertos cercanos a Lima"; fue el propio Pizarro quien instaló, más tarde, el primer molino.

En lo que se refiere a México, se afirma que el grano lo trajeron los soldados de Cortés. Una versión, avalada por el cronista López de Gómara, cuenta que en 1520 un negro, esclavo del conquistador, halló

tres granos de trigo en el fondo de un costal y los sembró en el huerto del predio que hoy ocupa la casa número 66 de la calle Rivera de San Cosme, en la ciudad de México, y que de ellos obtuvo 186 granos.

Otra versión asegura que algunos soldados invasores encontraron granos de trigo

entre sus avíos y los sembraron durante su asentamiento en las tierras conquistadas. Y, según el historiador Fernández del Castillo. "ya para 1523 la sagrada tierra mexicana se cubre con hermosos campos candeales", y un año después se fabrica en México pan de trigo con harina nativa. Lo anterior, sin embargo, no desdice la misiva que Cortés enviara en 1525 a la Corona de España, en la cual suplica el envío de diversos productos necesarios, entre ellos el trigo español.

Con la introducción del grano llegaron distintas técnicas de cultivo y procesamiento, así como nuevas formas de alimentación. Trigo y maíz requerían de similares tareas de beneficio: desgranado, molienda, fermentación y cocimiento, pero los procedimientos para efectuarlos no eran iguales. El maíz se molía en las casas sobre el metate, con mano de obra propia; al trigo había que molerlo en el molino. La tortilla se cocía en el comal y el tamal al vapor, mientras que el pan de trigo se cocía en el horno. La fermentación del maíz ocurría al remojarlo en agua con cal, antes de la molienda; la del trigo se introducía en la masa por medio de levaduras.

Aunque con el tiempo los nuevos conocimientos significaron para la vida de México, una apropiación cultural, la producción del trigo durante la Colonia benefició sobre todo a los españoles. Al cultivarse se explotaba mano de obra indígena, prácticamente esclava, y, además, le ahorraba a

los españoles el costo de traerlo desde España y las pérdidas y mermas que tal travesía ocasionaba.

El pan ceremonial



Pero el pan es mucho más que un alimento. Como se dijo, adquirió un carácter religioso en épocas muy tempranas de su historia. Desde los panes sin levadura de los judíos hasta los panes benditos y el pan de comunión del culto católico, diversas culturas le han asignado un valor que lo convierte en objeto sagrado. Aún más usual ha sido su uso como instrumento de culto en los oficios litúrgicos. Los panes han servido en muchas culturas y en distintas épocas como objetos rituales; como ofrendas propiciatorias de la fertilidad de seres humanos, animales y cultivos; como acompañamiento de muertos en su sepultura y de vivos en ceremonias de nacimiento y de matrimonio; de las relaciones entre familias y comunidades que se enriquecen al compartir el pan.

En México, desde tiempos prehispánicos, los alimentos que ocupan el lugar de "pan de sustento", la tortilla y los tamales de maíz, han tenido usos ceremoniales muy arraigados que todavía persisten. Son ofrendas propiciatorias, prenda en peticiones de mano, objetos de homenaje.

El pan de trigo también ha adquirido una significación ceremonial, arraigada sobre todo en zonas rurales. En las ciudades, en cambio, su uso en este sentido ha sido mucho más festivo que ceremonial: panes dulces y pasteles se utilizan para celebrar fechas importantes, religiosas o personales, Y a cada fecha le corresponde un pan particular.

El pan como alimento

El valor alimenticio del pan es, desde luego, fundamental. En tiempos de grandes hambrunas ha constituido el sustento principal: remojado en agua o en cualquier caldillo, el pan ha salvado a pueblos enteros de la muerte por inanición. Este fue el caso del "maná del desierto", de connotaciones milagrosas, con el que se alimentaron los judíos en su huida a Egipto. También fue el caso de Leningrado durante los 900 días del cerco hitleriano y el de las poblaciones marginadas de muchos países que subsisten gracias al pan, sea éste de maíz, de arroz, de centeno, de salvado o de trigo.

Cuando no es sustento principal, el pan acompaña, enriquece, satisface y proporciona una base de energía que complementa la que aportan otros alimentos. Como plato principal se utiliza ocasionalmente. Eso sucede cuando es parte integral de diversos platillos, como los pasteles de carne y verduras, las pizzas italianas, las tortas mexicanas -expresión suprema del barroco-, los kish-lorraine franceses y las pascualinas argentinas.

El pan es el acompañante ideal de las comidas, ya sea dulce o de sal; de trigo, centeno o cualquier otra harina; en forma de bollo, en rebanada, aplanado o como galleta. Se puede consumir caliente o frío, tostado o no; entero o en trozos; sólo o con jalea, mantequilla, queso o algún otro unto.

Además, el pan en la mesa tiene otros usos. En trozos o cubitos puede servir como aderezo de sopas y ensaladas; molido. se usa para empanizar carnes, pescados y legumbres. Sirve para "sopear" la leche, el chocolate y el café, para "limpiar" el plato de jugos y salsas; para "empujar" los bocados hacía el cubierto; como cubierto en sí mismo, y como servilleta para limpiarse dedos y boca.

Ya no sólo en la mesa, sino a cualquier hora y en cualquier lugar, el pan se consume, con hambre, o sin ella, como "antojo" o golosina, en cualquiera de las formas ordinarias de pan dulce o salado, en pastelitos, bisquets o galletas; en cualquiera de sus formas rellenas, como los volovanes, marinas y empanadas; sandwiches, tortas, hot dogs, gaznates, chous y barquillos y, desde luego, los nacionales pambazos.

El pan como medicamento

En todos los tiempos los pueblos han encontrado las formas de extraer el máximo provecho de las plantas que le sirven principalmente de alimento. Los cereales no han sido excepción. Entre los múltiples usos están las funciones curativas de las diversas partes de la planta que se use, y su grado de maduración o elaboración. Actualmente, muchos de estos usos se han perdido, pero aún perviven algunos como los siguientes:

La flor del trigo: por ejemplo, secada en la sombra y molida, vertida en el licor favorito de un dipsómano, le ayudará a dejar de beber.

Una pizca de tres dedos de polvo de flor diluida en leche y agua, y puesta a hervir, sirve para curarse de lombrices.

Las hojuelas de avena puestas toda la noche a remojar producen un agua que alivia los males de las vías respiratorias.

La levadura del pan colocada sobre los callos facilita su extracción.

También el pan tiene usos curativos. Por ejemplo, para curar el catarro se deben comer dos onzas por la mañana y dos por la tarde, de una hogaza preparada como sigue: cuatro libras de harina se amasan con partes iguales de vino y agua, se agrega la levadura, una libra de azúcar, un puño de anís y otro de hinojo. La masa se mete al horno y cuando esté a medio cocer se saca, se corta en pedazos y se vuelve a meter hasta que termine la cocción.

Para el dolor de oído, el zumbido o la sordera, debe aplicarse un trozo de pan recién salido del horno, impregnado de vino, todo lo caliente que se soporte. Esto hace que el vapor entre por el oído y cure la afección.

El pan como arma política



Por último, el dicho aún vigente de que al pueblo hay que darle "pan y circo" nos lleva a uno de los usos más importantes y universales del pan: el político, el cual, según la época y nación de que se trate adopta modalidades distintas, de acuerdo a las circunstancias y los propósitos de los gobiernos que las aplican.

Así, el pan ha sido utilizado como discriminador de clases y signo de jerarquía; por ejemplo, durante el Imperio Romano, sólo los amos consumían pan blanco. La suficiente disponibilidad y el control de su precio también han tenido, usos políticos. El abasto se utiliza como mecanismo para crear en el pueblo una sensación de bienestar que actúa, a su vez, como pantalla ocultadora de los problemas reales que lo afectan. De ahí la frase "pan y circo". A veces los gobiernos se ocupan de que los pueblos tengan la barriga llena con un mínimo de calorías, a precios subsidiados, lo cual hace olvidar la carestía o escasez de otros satisfactores; también proporciona suficiente entretenimiento -antes circo, hoy "tele" y fútbol- que distrae y enajena al pueblo de los problemas actuales.

Durante las guerras civiles o entre naciones, el pan se convierte en arma de presión. Esto ocurre con cada vez con mayor frecuencia, sobre todo cuando los países pobres se ven en la necesidad de comprar granos en el

exterior y el país vendedor condiciona su venta a la adopción de ciertas posiciones políticas internas e internacionales. De esta manera, tras el disfraz de "condiciones mercantiles" "cuotas preferenciales" y otros conceptos igualmente oscuros, los países poderosos justifican su intervención en la economía de los países compradores y en los niveles de bienestar de sus pueblos.

No puede soslayarse, sin embargo, el factor seguridad que en la vida de los hombres y de los pueblos, implica la disponibilidad suficiente de pan a precios moderados. Y esto es también una función política que el pan cumple cabalmente. Esta función se manipula como arma de discriminación, de control o de presión.

El pan en la cultura popular

Durante la época prehispánica, las culturas se suceden dando origen a nuevas naciones. Grupos con tradiciones homogéneas y diferencias regionales interactúan, y se enriquecen.

La invasión española y 300 años de dominación colonial, resquebrajan violentamente a las culturas indígenas, por medio de la esclavitud y el despojo, y la brutal imposición de formas ajenas de vida.

La resistencia y la apropiación fueron las armas contra la dominación que permitieron preservar rasgos y sistemas culturales propios. A partir de puntos de contacto existentes en ambas culturas, los indígenas traducen o desechan, asimilan y se apropian de formas culturales introducidas por los españoles.

El maíz y el trigo, como granos vitales para el sustento, comparten significados sociales que hacen posible la apropiación.

En México el pan de trigo llegó a ser un alimento popular que a su vez generó formas culturales propias. Los aportes indígenas y mestizos al pan español crearon formas y sabores insospechados en los primeros tiempos de la Colonia.

Pulque, anís y aguamiel, granillo y ajonjolí, coco y canela, cacahuete, chocolate, piloncillo y acitrón adornaron y dieron sabor y aroma a los panes mexicanos.

Así, desde entonces, el pan en México ha sido tan importante que podemos hablar de una cultura del pan.

Desde que nacemos hasta que morimos nos acompaña la presencia de este alimento. El pan es necesario durante el embarazo; marca ritos que

conmemoran nuestras muertes y señala con su presencia el ritmo de cada día en el desayuno, el almuerzo y la cena; está presente en ceremonias y ofrendas.

En las áreas rurales, donde el alimento principal, el "pan nuestro" es el maíz, el pan de trigo no es de consumo cotidiano. En varios grupos, sin embargo, tiene significados simbólicos muy marcados.

En las ceremonias de petición de mano de los purépechas de Michoacán, los padres del novio obsequian con pan y fruta a los presentes en la celebración. El día de la boda el pan desempeña un papel importante. Unas piezas grandes, llamadas morelianas y pan mollete, se sirven en el "ofrecimiento al padrino". Después de la Soda, o más tarde, cuando ya se bailó y se bebió, un pan con figura humana se le entrega al novio, como símbolo de fecundidad.

Para estas fiestas se preparan grandes panes con forma de borrego, que llevan adornos policromados con anilinas artificiales y que constituyen objetos artesanales de gran belleza.

En las celebraciones de cumpleaños y día de santo; en los quince años, la primera comunión y las bodas, el pan se viste de lujo. En unas se ofrece pan dulce y bizcochos y en las grandes celebraciones no puede faltar el pastel.

En las fiestas familiares y celebraciones menores se suele ofrecer panes rellenos, como marinas y medias noches, empanadas, sandwiches, así como ese plato que constituye casi una cultura en sí misma: la torta. Las tortas se preparan de jamón, queso, milanesa, chorizo, pierna, huevo, pastel de pavo, pollo, bacalao, romeritos y hasta Chile relleno. Se comen a toda hora y en cualquier ocasión. Una sencilla telera con frijoles y Chile

constituye un almuerzo restaurador, cuánto más si se le añade queso y algunas verduras y frutos frescos como aguacate, lechuga, rabanitos, cebollas y jitomate. "Compuestas", con chorizo y lomo de puerco, queso, aguacate, frijolitos, lechuga, Chile chipotle y crema, se convierten en platillo succulento para el paladar más exigente.

En las primeras comuniones se ofrecen bizcochos: chilindrinas, conchas, cuernitos y garibaldis, con los cuales se sopea el chocolate. En las fiestas de bodas se ofrecen pasteles altos, de dos pisos cuando menos, que se cubren con betún blanco. Los pasteles de cumpleaños son por lo general más sencillos y tienen mayor diversidad en colores, formas, tamaños y decoraciones. Los pasteles de los 15 años son muchas veces color de rosa y van adornados con muñequitos de azúcar que representan a la festejada y a sus damas y chambelanes.

En algunos pueblos y ciudades pequeñas todavía se acostumbra festejar estas fechas, no con pasteles sino con unos panes de dulce grandes, terminados con brillo y profusamente adornados, que se hacen con muchas formas: borregos, pájaros, lagartos, flores o corazones.

Hace poco más de 50 años aún persistía el uso de bizcochos para celebrar alguna de las fechas personales y era importante adquirir ciertas formas en días especiales.

Muchas de estas costumbres han ido perdiendo, como la de ofrecer conchas el día de la Concepción, el 8 de diciembre; comprar gorditas de la Villa el 12 de diciembre, y ofrecer en la casa mamón y marquesote. Casi no se sirven ya los ricos pambazos en las posadas, ni mucho menos las tortas compuestas. Sin embargo, persisten las roscas de reyes, que se acostumbran "partir" en familia; cada miembro con la esperanza de "sacarse el monito", un muñeco que lleva dentro y que antes era de

porcelana y hoy de plástico. A quien le toca la figura debe hacer una fiesta el 2 de febrero, día de la Candelaria

El pan de muertos es uno de los que se incorporaron a los antiguos ritos de recordatorio de los muertos y aún se ofrenda en el cementerio el 2 de noviembre. Eso no lo descarta, sin embargo, como bizcocho. Por el contrario, durante todo el mes de noviembre, es usual comprar ese riquísimo pan en las panaderías, que adornan sus vitrinas con claveras risueñas.

Otra vieja costumbre es la de los buñuelos navideños, que son de dos tipos: el de molde, que es como una flor de encaje azucarado, y el de rodilla, que se hace con una masa delgadita restirada sobre la rodilla. Ambos se comen en plato, rociados con miel de piloncillo.

Existen otros bocados populares que reúnen en sincretismo cultural los granos básicos de mexicanos y españoles. La torta de tamal es, por ejemplo, un bocado muy popular en el desayuno de quienes salen muy temprano de sus casas.

También el pambazo guajolote, que lleva de relleno una gran enchilada chorreada de salsa roja; se encuentra todavía con frecuencia en las ferias de los pueblos y los barrios populares.

El pan ha generado, además, dichos y canciones infantiles, y una nomenclatura popular de enorme riqueza. Los nombres y formas se relacionan a elementos de una vieja realidad cotidiana: plantas, flores y animales, y también algunas muestras de la picaresca nacional, eran presencia común en desayunos y meriendas de familias mexicanas.

Huarache, calabaza, beso, gendarme, manita, camelia, pantaleta, granada, lengua, cisne, bonete, chichi. calzones, espejo, reina y caracol,

son sólo unos pocos entre cientos que reúnen ingenio lingüístico y sabor popular.

Es una pena que caigan en el olvido. Una artesanía tradicional que se ha recreado durante cuatro siglos, merece la memoria, la conservación y el rescate de las expresiones culturales que ha generado.

Valor alimenticio del pan

Como cualquier alimento, el pan suministra energía al cuerpo y, con ésta, los elementos para crecer, para reparar tejidos y para reproducir las sustancias que reglan esa producción de energía.

El pan es un alimento que contiene casi todos los nutrientes indispensables: grasas, proteínas, sustancias minerales y vitaminas. Sin embargo, como todos los demás, no es un alimento completo y debe estar acompañado de otros para obtener los nutrientes necesarios en proporciones suficientes.

La harina blanca con la cual comúnmente se elabora el pan se obtiene de un molido que desprende la cáscara del grano de trigo y deja al gluten solo.

La cáscara es una fibra celulósica no digerible que, no obstante, es necesaria para la salud, ya que aporta peso y volumen al trayecto digestivo, facilitando los procesos de digestión de otros alimentos. El gluten, por su parte, contiene los aminoácidos esenciales de una proteína completa.

Sin embargo, el gusto por el pan blanco y los criterios de utilidad de las empresas molineras y de panificación, han contribuido a que éste sea el que más se consume, con la consiguiente pérdida de nutrientes.

De hecho, en el proceso de refinación el trigo pierde más de veinte sustancias esenciales para una buena alimentación entre ellas, el hierro y buena parte de las vitaminas del complejo B.

Esta pérdida se intenta subsanar industrialmente con la introducción de aditivos y "enriquecedores" de la harina, que no alcanzan a compensar

totalmente las pérdidas y que adulteran el producto. Además, se le agregan antioxidantes, colorantes, saborizantes y materias que le dan mayor volumen.

De modo separado se producen, en mucha menor cantidad, harinas de germen y harinas integrales que se utilizan en panes coseros y en panes especiales, de tipo "europeo"

En pan de harina de trigo integral contiene 49% de carbohidratos, 2% de grasas y 11% de albúminas. El 38% restante lo constituyen sales minerales no alimenticias y agua.

Dentro de los carbohidratos están el almidón y la glucosa. Del primero se derivan las dextrinas que se producen durante la cocción y el tueste. De la segunda se forma el glucógeno, el cual se almacena en los músculos y da energía y calor al cuerpo.

Las proteínas son sustancias imprescindibles para el organismo, porque todo el tejido muscular está formado de esta misma sustancia y sin ella no sería posible la vida. Las albúminas, que son proteínas o polipéptidos, se convierten por acción de los jugos digestivos en péptidos, hasta dar aminoácidos que son absorbidos por el intestino y se convierten en carne animal y en energía. La fibrina, que es un ingrediente del gluten, va directamente a la sangre y regula la cicatrización.

El cuerpo humano puede transformar muchos de los aminoácidos que no necesita, en otros que le son indispensables, pero hay diez aminoácidos que el cuerpo no produce y que obtiene de los alimentos; éstos son los llamados aminoácidos esenciales.

Las tres sustancias minerales principales de la harina son el calcio, el fósforo y el hierro. En el pan está presente el sodio, debido a la sal que se

agrega en su elaboración. El pan integral supera al blanco en su contenido de calcio, aunque tiene la desventaja de no ser asimilable si en la dieta no se incluyen otras sustancias necesarias.

En los panes mexicanos, muchos de los elementos que se le agregan para adornar o dar sabor y consistencia, añaden también valor alimenticio. Tal es el caso de las nueces, almendras y cacahuates, el ajonjolí, el piloncillo y el coco.

Los panes de harinas que no pueden refinarse tanto como la del trigo conservan una mayor parte del valor nutricional del cereal del que se hacen. Así, los panes de avena, de centeno, de mijo o de soya, tanto como el del trigo entero, son por lo general alimentos que aportan grandes beneficios para la salud.

La fabricación del pan

Los indios y más tarde los mestizos también se desempeñaron en las labores de los amasijos, los cuales, al igual que los molinos, los telares y todas las ramas de la manufactura, se concedían por mercedes a los españoles.

La venta del pan estuvo muy reglamentada durante la Colonia. Diversos decretos se sucedieron obligando o prohibiendo, alternadamente, la venta en plazas y en la vía pública, o en las pulquerías.

Según Silvio Zavala, el operario indio recibía una ínfima paga por su trabajo en los amasijos, y tenía la obligación de vender todo el pan que producía. Lo que no vendía pasaba a constituir una deuda con el dueño que debía pagarse con trabajo. De esa manera, en corto tiempo el indio panadero quedaba irremediablemente enganchado por sus deudas.

Cuando los reglamentos lo permitían, el operario salía a vender el pan en las calles y las plazas; cuando no, lo vendía en las pulquerías, colocando en canastos separados el pan del día, fresco; el de un día, frío, y el de dos días o, más refrío en un intento por recuperar, al menos parte de las pérdidas de días anteriores.

Al entrar al último tercio del siglo XVI, ya se producían en la Nueva España dos tipos de pan, según la harina utilizada para elaborarlos. Había un pan ordinario, llamado pan bazo, hecho con harina de moyuelo (salvado bien molido) Y un pan floreado, hecho con la harina más fina y blanca. Los ingredientes adicionales, aromatizantes y semillas, creaban variaciones de esos panes. Era común el pan blanco perfumado con anís o canela, o rociado con ajonjolí. El pan ordinario, que pronto adquirió gran variedad de formas, llegó a conocerse como pan mexicano. En una de sus formas el ajonjolí establecía la diferencia: el chimistlán, por ejemplo, era un cocol

ordinario, hecho con harina burda de salado, mientras que el cocol propiamente dicho era un chimistlán rociado con ajonjolí.

Al menos durante doscientos años estuvo prohibido mezclar harinas de distintas calidades para fabricar pan, regla que al parecer nunca se cumplió. En 1792, dos panaderías de la ciudad de México, una ubicada en la calle de Quezada y otra en la de San Jerónimo, iniciaron la elaboración de un pan común, mediante la mezcla de trigos finos y corrientes, que cumpliera con los requisitos de ser accesible a los pobres y aceptable a los ricos.

Aunque desde fines del siglo XVI se había reglamentado la venta del pan, en 1793 y 1796 se expidieron en las ciudades de México y Querétaro, decretos que reglamentaban las condiciones para fabricarlo y venderlo, ya que eran frecuentes las quejas por el pan roto, duro y frío. En tales decretos se estipulaba su peso y precio y se intentaba controlar las ganancias excesivas de los panaderos.

Los indígenas no fueron los beneficiarios inmediatos del nuevo cultivo, pero sí sus protagonistas.

Por ello, su cultivo y manufactura generaron en los indígenas y mestizos nuevos conocimientos que incorporaron a su propia cultura.

Un fenómeno semejante ocurrió entre los españoles y criollos, que adoptaron poco a poco gustos nativos. Hay historiadores que aseguran que el español llegó a preferir la tortilla y que el indígena el pan de trigo. Seguramente es una afirmación exagerada. Sin embargo, es innegable que para finales del siglo XVIII el pan ya era parte de la alimentación de los mestizos e incluso de aquellos grupos de indígenas que trabajaban cerca de los españoles. También es un hecho que los indios encontraron

en el pan un pretexto para desplegar una gran imaginación, además de su habilidad manual. La riqueza y variedad que para entonces había adquirido la panadería mexicana está relacionada estrechamente con la fantasía creadora de los indígenas.

Además de los panaderos españoles y nativos, a fines del siglo XVIII llegaron a México, procedentes de Francia e Italia, maestros pasteleros y panaderos que establecieron otras panaderías, de carácter familiar. Una de ellas fue la que estableció en Oaxaca don Manuel Maza, padre de Doña Margarita, quien más tarde fue la esposa de Benito Juárez.

Años antes de la guerra de Independencia, algunos españoles se instalaron en Chilpancingo, ciudad por la que transitaba el importante comercio del "Camino de Asia". En la panadería de esta ciudad se produjo el pan que en la guerra sostendría a los insurgentes del general Bravo y que alimentó a Morelos y el Congreso de Anáhuac. En este establecimiento se produjeron, durante más de un siglo, las rosquetas de manteca, los borrachitos, los panes infantados y las semitas que fueron honra y envidia de la panadería nacional.

Más tarde, durante la intervención norteamericana, el general Grant instaló en las calles de Correo Mayor y Jesús María una panadería para abastecer a los soldados invasores. Se cuenta que Grant no era un mal panadero y que al final de la guerra el establecimiento quedó abierto al público, ávido de conocer un famoso invento de ese general: el pan de caja.

Unos cuantos años antes, en 1839, fue el pan, o más precisamente una panadería, y su destrucción, lo que dio pretexto para una intervención de Francia. En la "guerra de los pasteles", como se llama a este ridículo incidente, el gobierno francés exigió a México retribuciones exageradas

por los "desmanes ocasionados contra una pastelería francesa por las turbas revolucionarias". Es posible que, a pesar de ello, la pastelería francesa haya conservado a sus adeptos entre los consumidores de la capital.

Industrialización del pan

La mecanización se inició con la introducción de revolventoras para pan blanco en los primeros años del siglo XX, técnica que se difundió paulatinamente entre los panaderos más poderosos. El objetivo principal era reducir tiempos y costos de producción manual.

En la primera mitad del siglo hubo intentos para mecanizar los procesos de elaboración, no siempre con éxito. Por ejemplo, algunas de las máquinas para hacer bolillos fracasaron porque no dejaban la masa tan suave como cuando se hacen manualmente. En 1918 se presentó una máquina que, supuestamente vencía este impedimento, pero tuvo otros problemas de operación, por lo cual fue descartada. En la actualidad hay otras máquinas para producir bolillos y barras por el sistema de cordón.

En 1920 hubo un gran acontecimiento en la modernización. La panadería "La Primavera", que empezó a utilizar amasadoras, batidoras y cortadoras, instaló un área de venta con vitrina y aparadores.

A principios de los años cincuenta se había instalado una fábrica totalmente mecanizada, con amasadoras, máquinas cortadoras y boleadoras, cámara de reposo y fermentación y hornos automáticos. Existían, además, más de diez fábricas de pan de molde, sobre todo en la capital y en las ciudades más grandes del norte de la República.

Los despachos o áreas de venta se modernizaron más pronto que los amasijos. La idea era vender y los panaderos habían aprendido los efectos de una buena presentación del producto y de la limpieza del local en el ánimo de compra del público. En este sentido, la introducción del autoservicio fue un gran avance para los dueños panaderos. La colocación del pan en repisas, donde estuviera al alcance e invitara a comprar; la facilidad de tomar cada pan personalmente; la abolición del tiempo de

espera para ser atendido, fueron factores importantísimos para aumentar el consumo de pan dulce, que es, precisamente, el que más utilidades produce, los dueños panaderos se ahorraron despachadores y los habitantes de México empezaron a olvidar los nombres de aquello que por generaciones habían sido bocados favoritos: Los Ojos de Pancha y los Duques; El Espejo, El Caracol, La Monja y tantos otros que hoy sólo quedan en la memoria de nuestras abuelas.

No se puede decir, sin embargo, que la mecanización haya traído grandes mejoras en las condiciones de trabajo de los panaderos. No pueden soslayarse las mayores facilidades y el menor esfuerzo que ahora se requiere para mezclar, batir, amasar,

extender, dividir, formar, decorar y hornear. Empero, no son precisamente los operarios los que se benefician con las significativas mejoras de los ingresos que proporciona la fabricación de pan. Muchas de las máquinas fueron pretexto para desplazar a obreros o para exigirles que igualaran el rendimiento que con éstas se obtienen. Había que hacer mayor número de piezas y más largos turnos para conservar el trabajo. Además, dado que por lo general la producción se controla por el número de sacos de harina, la continua disminución del tamaño de los panes hace que el trabajo aumente.

La mecanización no puso fin al sistema de patrones; al contrario, los estructuró rígidamente. Actualmente las panaderías funcionan con cuatro maestros, dos para pan blanco -uno en cada turno-, uno para pan dulce y un maestro pastelero.

Además, cada maestro tiene un segundo, dos oficiales y dos medios oficiales. Aunque está oficialmente estipulado el nivel de salario de cada puesto, una práctica común determina que la retribución consista en un

porcentaje del precio de venta del pan producido o, últimamente, una cantidad por pieza.

La mecanización se ha dado, sobre todo, en las panaderías de las grandes ciudades. En las ciudades pequeñas y en los pueblos, todavía gran parte del pan se elabora en amasijos y tahonas sin mecanización alguna y donde la elaboración es igual a la de hace 200 años. Por lo general tienen un área de trabajo más o menos amplia. En un extremo se hallan las mesas para amasar y dejar reposar la masa, para palotear, cortar y formar; en el otro, el horno de tabique, calentado por leña o a veces, por combustóleo o gas.

En el campo el pan de trigo es un producto familiar, preparado con motivo de fiestas de la familia o de la comunidad si se considera que la tortilla es un tipo de pan, en el campo equivaldría al pan nuestro cotidiano. La tortilla, junto con el tamal y el pan de trigo, centeno o salvado, asume en las comunidades rurales un significado trascendente, algo de gran valor producido por quienes más tarde se reunirán a compartirlo.

En la zona purépecha de Michoacán, por ejemplo, se produce un pan que señala específicamente algún hecho venturoso en la vida de la comunidad. En las ceremonias de petición de mano se reparte pan a los presentes y el día de la boda se ofrecen panes grandes morelianos y molletes; otros con figuras humanas, masculina y femenina, representan la fertilidad de la pareja.

En el lado opuesto del consumo se encuentra la masificación, la producción en serie que se concreta en el pan blanco, blando, de molde, envuelto en papel plástico pletórico de anuncios acerca de las maravillas nutricionales y de sabor del producto que encierra. Este tipo de producción, mecanizado al grado que, desde el momento de vaciar la harina del costal hasta que el producto sale en venta, no lo toca mano de

hombre, empieza a abarcar también a otro tipo de productos que aparentemente seguían perteneciendo al mundo de la manufactura: buñuelos, panqués y rosquitas ya se producen por millones y se venden en todo tipo de expendios -no necesariamente panaderías-, en todo el país.

Decimos apariencia porque, como se mencionó, hace tiempo que las panaderías empezaron a mecanizarse. Y aunque queramos pensar lo contrario, cuando compramos pan en la panadería del barrio, en realidad ya es un producto más o menos mecanizado, a menos que se trate de una pequeña tahona suburbana.

En cierta escala, la mayoría de las panaderías padece de algunos de los males que significa la industrialización. En términos resumidos, ésta implica establecimientos que son verdaderos emporios, donde los bolillos se producen en cordón, hay centrifugadoras de huevo, cortadoras múltiples y pisos completos como cámaras de fermentación. En estas grandes fábricas también se utilizan saborizantes, colorantes y harinas mejoradas; sin embargo, lo característico es el uso de preservadores, estabilizadores y acondicionadores de masa. Los voceros de la cámara de esa industria han denunciado la mala calidad del pan elaborado en la mayoría de las panaderías de la capital del país, en las que se producen millones de piezas diariamente. La mayor parte se endurece se encoge y pierde sabor antes de 48 horas.

Desde luego, hay muchas panaderías en donde hay una real preocupación por la calidad del pan, pero en el marco de producción capitalista la mayor preocupación siempre es la ganancia. Ese es el criterio que rige la producción, y, por lo mismo, cada vez están más renuentes a producir el pan de precio controlado. Los dueños de panaderías se quejan incluso del aumento al subsidio de la harina. que de otro lado significa producir

bolillos y teleras en una proporción dada. Lo que ellos impugnan es que se limite su margen de utilidad.

Sin embargo, el peso real de ese subsidio lo cargan los operarios, quienes solamente reciben un mínimo porcentaje por pieza de bolillo. Los dueños, mientras tanto, cobran por pieza de pan dulce grandes diferencias en las panaderías de clase media, y mucho más en las de lujo.

En el artículo "Seminario para panaderos" aparecido en la revista Pan de mayo de 1982, aparece el siguiente texto en relación a la oferta de pan dulce en las panaderías del país:

"En el barrio de gente de altos recursos económicos los productos de panadería tendrán fórmulas más ricas, la calidad debe ser muy buena y el precio será alto. Si aumentan los costos, se reducirá el peso o se subirá el precio, pero no bajará de calidad':

"En un barrio más modesto, las fórmulas serán más pobres, la calidad será algo inferior y el precio más bajo. Si aumentan los costos, por no poder absorberlos, el cliente preferirá el mismo precio por el mismo peso y con menos calidad".

La preocupación por la ganancia se manifiesta pues para desalentar el consumo del bolillo y la telera. Incluso se aplican algunas medidas extremas, como colocar barras de otros precios encima del pan más barato o sacar a la venta el pan controlado cuando ya está frío, y colocarlo junto al pan de figura, más caro pero calientito. Y para darle otra vuelta al "problema" del pan controlado, se induce al consumo del pan dulce produciendo variedades de baja calidad y con un precio un poco más accesible a los consumidores de escasos recursos.

La industrialización genera en los países pobres la dependencia tecnológica, y por tanto económica, respecto de los países desarrollados. Además, como la tecnología nunca es neutra, por esa vía se importan no solamente máquinas, sino gustos, formas de consumo y métodos para alentarlos.

En México, en poco más de 50 años la industrialización ha logrado separarnos de muchos de nuestros gustos, de nuestras viejas capacidades, de las posibilidades de auto producción.

Ya no se sueña con hacer el pan en casa, aunque no sólo es posible sino deseable. La dependencia que la industrialización genera convierte la idea en algo tan remoto como una utopía a contra corriente del progreso. Necesitamos lo que la industria produce, porque eso dicen los anuncios que nos invaden a toda hora, todos los días del año, y por todos los medios.

Entonces compramos y compramos. Aparte de innumerables objetos superfluos y alimentos chatarra, compramos y llevamos a casa panes y pastelitos que son más golosinas que alimentos, casi siempre creyendo que son buenos. La industrialización nos roba también la memoria. Ya no se recuerdan nombres, aromas, ni sabores.

Afortunadamente, en los pueblos y en el campo todavía se hace pan "del de antes", rico, fresco, sin adulterar. En la ciudad también, en las panaderías más viejas y en las que se usan al menos algunos procedimientos manuales, todavía se vende el pan fresco y calentito, de hermosas formas, aromático y sabroso, que se conoce como el pan mexicano.

El trigo

El trigo es una planta gramínea del grupo de los cereales que debe su nombre al latí *triticum*, a su vez derivado de un vocablo que significa triturado, quebrado.

La planta del trigo tiene dos partes principales: una aérea, compuesta por tallos herbáceos conocidos como cañas, que se engrosan al nivel de los entrenudos, y otra subterránea, formada por tallos arrodillados, con entrenudos muy cortos y nudos portadores de numerosas raíces. Las flores se agrupan en los extremos de los tallos en inflorescencias llamadas espigas que, a su vez, están compuestas por espiguillas.

El fruto del trigo es el grano, simple, seco, compuesto de pericarpio, germen y endospermo. El pericarpio es la corteza, pegada a la semilla, que molida o quebrada constituye el salvado. El germen es una sustancia que puede sostener la vida. Ocupa solamente entre el 1% y el 2% de la masa total del grano y contiene grasas, un alto porcentaje de azúcares naturales, casi todas las vitaminas del complejo B y todos los aminoácidos esenciales de una proteína completa. El endospermo, a su vez, contiene el gluten, sustancia que ocupa entre el 80% y el 85% del grano y que se utiliza para la elaboración de la harina blanca. Una de sus partes, la capa aléurica, a veces considerada como parte de la corteza, contiene cierta materia proteica, sustancias grasas y minerales.

Existen cientos de variedades de esta planta, difíciles de distinguir dadas sus semejanzas. Industrialmente se clasifican de acuerdo a su consistencia y su color, así como por la textura que obtienen en la molienda. Hay trigos rojos y amarillos que, a su vez, pueden ser duros, semiduros o blandos. Los trigos rojos, semiduros, que se cultivan en primavera, por ejemplo, tienen un elevado contenido proteico y producen

una harina de excelente calidad para la panadería, mientras que los rojos blandos de invierno tienen menos proteínas y se usan preferentemente para pasteles y confituras.

En la obtención de harina blanca, la eliminación del germen da lugar a salvados y otros productos que contienen diferentes proporciones de las capas externas del grano y fragmentos del embrión del endospermo. Estas se utilizan para producir alimentos para animales.

Durante el proceso de molienda el grano debe pasar por distintas etapas. Primero, el grano se lava, se seca y se raspa para quitar la pelusa y cualquier material extraño. A continuación se humedece, para endurecer el salvado y acondicionar el almidón del endospermo. Después de haber sido tratado durante seis horas, el grano se pasa a través de una serie de rodillos que lo aplastan y lo trituran sin molerlo. Las capas de salvado y el germen se separan del endospermo por una serie de cribas y mecanismos de ventilación.

Las capas más externas forman el salvado, el moyuelo y la harinilla; del embrión se obtienen compuestos del germen, como el aceite. Para eliminar al máximo la corteza, el material amiláceo del endospermo pasa a través de rodillos en una operación que se repite varias veces, hasta que queda prácticamente libre de cualquier resto de salvado. De esta manera, una vez que la materia amilácea se cierne a través de una malla muy fina, el 75% del grano inicial se transforma en harina industrial. Otros tipos de harina se obtienen con variaciones de este proceso. La inclusión del germen, el salvado y la capa aléurica del endospermo originan harinas integrales, generalmente oscuras, que tienen un valor nutritivo mucho más elevado.

En México, el trigo es el segundo cereal más importante en la alimentación, y su cultivo sigue al maíz en la producción cerealera nacional. Más delicado que éste, el trigo se da solamente en tierras altas: entre 800 y 2300 metros sobre el nivel del mar.

La siembra se hace en dos periodos: de invierno y de primavera. La primera se hace entre septiembre y noviembre y la segunda entre febrero y marzo. En algunas regiones se hace "a rabo de buey", es decir, siguiendo el arado y en otras se hace "al vuelo". En tierras sueltas y con clima húmedo, lo mejor es tirar las semillas sobre el suelo regado o llovido, para luego taparlas con el arado. También se utilizan máquinas sembradoras que depositan toda la semilla a una profundidad uniforme. Donde el clima propicia el crecimiento temprano de hierbas, que amenazan el crecimiento de la planta es necesario desyerbar no así donde el trigo crece antes de que las malas hierbas proliferen. El trigo es un cultivo que requiere cierto grado de humedad, entre 254 y 635 milímetros de precipitación anual, distribuida a lo largo del periodo vegetativo. Al contrario del maíz que es sobre todo de temporal, en México el trigo se cultiva generalmente en zonas de riego.

Para cosechar es común el uso de las máquinas segadoras. Algunas cortan el trigo y lo dejan tirado; otras lo juntan en haces. Hay unas segadoras que cortan la parte superior de las plantas, al mismo tiempo que trillan y dejan el trigo limpio. En otros casos, para encostalar el trigo y llevarlo limpio al mercado se utiliza una máquina aventadora que separa al grano de las hierbas y paja que pudiera tener. En México la zona de mayor producción fue originalmente el Bajío, conocido durante mucho tiempo como el "granero de la República". Con el uso de semillas mejoradas y la conversión de tierras vírgenes en zonas de riego a partir de la segunda mitad de la década de los 40, el noroeste desplazó al Bajío en cuanto a

producción. En la actualidad, el estado de Sonora es el que más aporta a la producción nacional, seguido por los estados de Sinaloa, Guanajuato, Chihuahua, Baja California y Baja California Sur.

Con la aplicación del plan nacional de emergencia para la agricultura en 1954, se inició una época de desarrollo durante la cual se generaliza la utilización de la tecnología y los insumos generados a partir de las necesidades del cultivo de semillas mejoradas.

Auspiciada por "la Fundación Rockefeller" la producción de las llamadas "semillas milagrosas" de la "revolución verde" fueron resultado de políticas orientadas a una producción intensiva en capital. En 1963, México ya era exportador de trigo.

El trigo desplazó a otros sembradíos básicos, como el maíz y el frijol y, por otra parte, aumentó la tendencia al agotamiento de la fertilidad de la tierra, por la gran extracción de nutrientes que caracteriza a los cultivos de alto rendimiento. Aunque la restitución de estos nutrientes se intenta con el uso de fertilizantes, no se logra totalmente.

El cultivo de estas semillas "milagrosas" ha sido solamente para los grandes agricultores, beneficiados por la creación de distritos de riego, quienes, además, tienen la posibilidad de obtener financiamiento para los insumos necesarios.

Con las políticas de estímulo a la tecnología industrial y a través de precios de garantía, el trigo que se había convertido en cultivo de exportación, fue a su vez desplazado por otros cultivos, como las oleaginosas y las hortalizas. Por otra parte, los precios que se fijan en el mercado internacional, así como las cuotas de importación de países compradores de granos, influyen también en los precios

La necesidad de importar granos básicos provoca una fuga de divisas que pesa adicionalmente en el déficit externo del país y agrava nuestra dependencia de la producción extranjera, cada vez más condicionada a cuestiones de orden político. En consecuencia, se afectan los niveles de bienestar y salud de los mexicanos, con el encarecimiento de sus satisfactores esenciales.

Para aliviar esta situación se ha experimentado con mezclas de distintos cereales que producen granos de mayor volumen y valor nutritivo. El triticale, mezcla de trigo, triticum y centeno, secale, se perfila como un buen sustituto de otros granos forrajeros y para la alimentación humana. Su cultivo es más resistente a las sequías y las heladas y es más adaptable a las distintas condiciones de acidez o alcalinidad de los suelos. Por las cualidades particulares de los granos que se mezclan para producirlo, el triticale hereda la corteza del grano largo del centeno y el cuerpo corto del grano de trigo. Así, el triticale es un grano "chupado", en el que se forman almidones hidrocarbonados que llenan lo que falta del grano y le proporcionan mayor calidad alimenticia y en el que la proporción de germen, tanto como de salvado, es mayor que en el trigo ordinario. Así, el triticale es un grano más digerible, de mayor contenido proteico. Sus resultados se han comprobado ya en la alimentación animal. Sin embargo, hace falta que lo aprueben los panaderos, pues su mayor proporción de salvado reduce la cantidad de harina blanca que se puede obtener, aunque aumenta la calidad nutritiva de todas las harinas que se pueden producir con triticale.

Será necesario conjuntar la tenacidad de los nutriólogos y la visión de todos quienes se ocupan y preocupan por la alimentación del pueblo para que en un futuro próximo se incorporen a la alimentación mexicana harinas y panes que conserven el valor nutritivo de este nuevo grano. Será

la inventiva popular y la tradición panadera lo que enriquecerá y adaptará, con formas y sabores, esta nueva aportación a sus propias necesidades.

El beneficio del trigo



Los primeros cultivos de trigo se hicieron en áreas aledañas a la capital de la Nueva España, desplazando al maíz y el frijol. Con el tiempo, el cultivo del trigo se extendió al Bajío y a los valles de

Puebla y Tlaxcala. El grano se traía desde esos lugares en recuas e incluso en trajineras, a los molinos de la capital.

Al inicio de la Colonia, los indígenas se resistieron a sembrar el trigo en sus propias tierras, aunque se veían obligados a hacerlo en tierras de otorgamiento, concedidos por el virrey a los españoles. Para justificar el despojo de tierras se decía que los indígenas no querían aprender las nuevas técnicas de cultivo. Desde luego, preferían el maíz, su sabor, su textura; tenían arraigo a los tiempos y formas de su cultivo. Pero, además, existían razones sobradas para esa resistencia. Por una parte, estaba la imposición española de trabajar las tierras de otorgamiento. Por otra, el doble impuesto que el indígena debía pagar por el cultivo del trigo: uno, el que cobraba el cacique, sostenido por el poder colonial, cuando el trigo y otros productos de origen español fueron incorporados al sistema tributario indígena; otro, el diezmo directo impuesto por los españoles sobre el cultivo. Además, los españoles ejercían control sobre los molinos, cobrando por su uso.

Con todo, para fines del siglo XVI los indígenas habían aprendido muchas de las nuevas técnicas y, sobre todo, habían generalizado prácticas que

originalmente aplicaban al maíz. La producción de trigo ya se efectuaba a gran escala y se había expedido gran número de otorgamientos de tierras que desplazaban a los indígenas y sus cultivos. Los indios asignados a esos otorgamientos cultivaban trigo y también hacían otras tareas, como la elaboración de pan y la construcción de molinos.

Los primeros molinos llamados heridos de molino, consistían de ruedas de álabe, instaladas a la orilla de ríos o donde recibieran el impacto del agua conducida en declive por zanjas o heridos. El impacto del agua hacía mover la rueda, su eje y los piñones; éstos, a su vez, daban fuerza a las muelas de piedra colocadas horizontalmente, que trituraban los granos de trigo y producían la harina para los amasijos.

Desde los primeros tiempos, los heridos de molino sólo se construían por quienes obtenían del virrey las llamadas mercedes o privilegios reales. De 1540 a fines del siglo XVI, se otorgaron 200 mercedes, algunas de ellas a solicitantes indígenas y muchas a los frailes. Desde entonces estos últimos produjeron la harina que requerían los conventos, hospicios, escuelas y hospitales que se establecieron en la Nueva España.

Durante la Colonia, la vida de los indígenas se vio afectada por los intereses españoles y, más tarde, criollos. Los efectos más desgarradores y de más profundo impacto fueron el despojo de sus tierras, por la expansión de pastizales y cultivos de trigo, así como por intereses mineros y el otorgamiento de indios a guisa de mano de obra esclava.

Desde la primera época de la Colonia se establecieron los mecanismos legales para desplazar a los indios de sus tierras. Unos fueron las encomiendas y concesiones, otras las peticiones de cambio de cultivo. En este caso, lo que se hacía era comprobar la necesidad de cambiar de maíz a trigo en las tierras deseadas. La mayor parte de las veces el cambio era

concedido, y como generalmente los indios no podían emprender por si mismos el nuevo cultivo, se justificaba el despojo. Estos despojos continuaron hasta fines del siglo XVIII. Tal fue el caso de las tierras indígenas de Tlalmanalco, perdidas en 1793.

Al ser despojados, los indios debían forzosamente realizar la labranza a la cual se habían resistido, sólo que ahora en tierras de españoles. Otros debieron trabajar en la construcción de molinos y otros edificios que los españoles requerían.

EL PAN EN EL REFRANERO



- Con vino añejo y pan tierno se pasa el invierno.
- Bocado de pan, rajilla de queso y de la bota un beso.
- Pan de centeno para tu enemigo es bueno.
- Pan candeal, pan celestial.
- El muerto a la mortaja y el vivo a la hogaza.
- Quien no da migas, no tendrá amigas.
- Pan rebanado sin vergüenza es masticado.

Pan y agua, vida hambrienta o vida sana.

- Pan de ayer y vino de antaño mantienen al hombre sano.
- Pan que sobre, carne que baste y vino que falte.
- Quien de mano ajena come pan, come a la hora que se lo dan.

LEYENDA ACERCA DEL PAN



Cuenta la leyenda que fue en los tiempos de Hernán Cortés cuando se sembró trigo por primera vez en México. Tres semillas que accidentalmente llegaron en un saco de arroz. Pero vamos al principio. Dicen que el conquistador español tenía, entre otros, a un criado llamado Juan Garrido. Un hombre de piel oscura que había nacido en Portugal, pero por azares del destino llegó a España y se hizo inseparable del capitán Cortés.

Tan inseparable que participó también en aquella empresa de la conquista, repartiendo mandobles con la espada y disparando el arcabuz. Seguro que era un valiente y buen soldado, ya que una vez tomada la gran Tenochtitlan fue premiado con un poco de tierra. Mínima cantidad, puesto que también mínimo era su cargo; pero lo suficiente como para sembrar una que otra cosilla. Según esta historia, la parcela se encontraba en lo que hoy es la Ciudad de México y relativamente cerca del famoso Árbol de la Noche Triste.

Pues aun bien recompensado, mantuvo su condición de sirviente, por lo que una de sus obligaciones era ayudar a preparar los alimentos. Un día limpiaba arroz para la comida de los soldados españoles. Sí, limpiaba porque era fácil que contuviera piedras —como los frijoles antes de cocinarlos—, y no era muy recomendable que algún guerrero perdiera un diente al masticar.

Justo así fue como encontró, en el montón de arroz, tres granos de trigo.

Ya imaginarás que el hombre extrañaba el sabor del pan, y decidió sembrar las tres semillas sin saber siquiera si podrían prosperar en esa tierra extraña. Fueron a parar allí en su pequeño terreno.

Marcó el sitio con todo cuidado porque era fácil perderlas entre la maleza. Pasaron varios días. Cuando estaba casi seguro de que no habría trigo y mucho menos pan, notó que un brote verde salía de la tierra. Sólo creció una planta. Las otras dos semillas ni siquiera lograron germinar.

Poca cosa como para pensar siquiera en una galletita. Al llegar el momento de cosechar colectó 180 granos, que como número es grande; pero muy poco para elaborar harina y luego panificar.

Juan Garrido no desesperó y decidió sembrar nuevamente.



Se cuenta que a partir de ahí hubo trigo suficiente como para establecer cultivos por todo el país. Los conquistadores pudieron comer nuevamente el delicioso pan, además de comenzar a popularizarlo también entre el resto de la población.

Elaboración del Pan Casero

Es justo señalar que todavía se hace pan en casa. Desde luego, ello requiere tiempo; sin embargo, hacerlo podrá significar la recuperación de una autonomía y memoria perdidas, a veces desde hace varias generaciones. Hacer pan en casa devuelve gustos y olores y alienta a descubrir lo que fue el pan mexicano.

La levadura

La mayor parte de los panes requieren de levadura para su elaboración. La levadura es un organismo vivo que crece en temperatura tibia; el frío detiene su crecimiento y el calor excesivo la mata. La función de la levadura es fermentar la masa, haciéndola crecer y suavizándola; además es una valiosa fuente de vitaminas del complejo B y permite asimilar algunos minerales, como el Zinc. Mientras más levadura contenga la masa, más rápida será la fermentación.

En el mercado la levadura se adquiere seca o prensada en barras. Sin embargo, al contrario de lo que se piensa, la levadura también se puede producir fácilmente en casa, con el procedimiento siguiente: Con agua caliente y harina se hace una pasta muy blanda, que luego se dejará bien tapada, en un lugar caliente, encima del horno, por ejemplo, donde ha de permanecer 12 horas. Al término de ese tiempo se pondrá agria, lo que se aprecia de inmediato por el olor que desprende. Bastará luego desleír esta primera pasta en agua caliente y añadirle más harina para hacer una pasta más firme que la anterior. Esta se dejará reposa; otras 12 horas sobre el horno, para que fermente completamente. La operación se repite una última vez y finalmente se obtiene una levadura adecuada para elaborar pan.

Al principio el pan no tendrá el sabor acostumbrado, lo que se solucionará en los amasijos sucesivos: en dos o tres días de elaboración continua la levadura tomará todos los caracteres de una madre perfecta.

Sin embargo, si este procedimiento resulta poco práctico, se puede comprar madre en las panaderías cercanas o se puede adquirir levadura prensada o cerealina. Esta última simplifica mucho la panificación, ya que con ella sólo es necesario fermentar una vez la pasta amasada o, a lo sumo, dos.

Uso de la levadura prensada

Se disuelve la levadura en agua tibia (32° C) y se introduce en la mezcla de harina, agua y sal. Se deja reposar 12 horas en ambiente cálido, tiempo durante el cual la masa debe ser aplastada y volteada dos veces para librarla del gas que desprende la levadura, oxigenar el fermento y acelerar la disgregación del gluten. Al cabo de la fermentación, la masa se encuentra lista para ser cortada y formada. En general se usan 10 grs. de levadura cerealina por 1 Kg de harina. En la medida en que aumenta la proporción de la levadura, se acorta el tiempo de reposo de la masa.

MATERIA PRIMA PARA LA ELABORACIÓN DE PAN

Levadura, huevos, harina de trigo, margarina, manteca y azúcar son los ingredientes básicos para la elaboración de pan.

Levadura



En primer lugar hablaremos de las levaduras, elemento importante en la elaboración de los panes. Suponemos, y decimos esto porque no existen referencias históricas, que el hombre encontró la levadura de forma accidental allá en la época prehistórica al dejar un poco de masa sobrante a la intemperie que fermentó de forma natural y espontánea., esta masa se mezcló más tarde con otra nueva que trajo como resultado un pan más esponjoso y con mejor sabor que los confeccionados hasta entonces que era un pan ácimo.

Desde entonces las levaduras se utilizaron en la confección de este alimento sin saber el hombre el por qué de este milagro hasta el descubrimiento del microscopio en el año 1.680. Fue Pasteur, en el año 1.857, el que hace un estudio serio sobre las levaduras en el proceso de la fermentación. En el año 1.880 se comenzó a utilizar la levadura de cerveza, la cual tenía el problema de su corto periodo de conservación y en el año 1.887 se comenzó a utilizar levadura pura o levadura prensada que se obtiene de la filtración de la levadura por medio de filtroprensas.

La levadura es un hongo llamado *Saccharomyces cerevisiae* que procede de los residuos de la fermentación de los mostos de la cerveza, en la actualidad se obtiene de la melaza procedente de la remolacha o de la

caña de azúcar y su función es la de transformar el azúcar en alcohol y gas carbónico lo que hace que se duplique o triplique el volumen inicial de la masa.

La levadura se puede comprar en panaderías o en tiendas especializadas y es conveniente no equivocarse con la levadura de cerveza en copos que sólo sirve para enriquecer ensaladas y purés.

La mejor forma de obtener una levadura es la hecha por nosotros mismos pese a ser un largo y laborioso proceso en el que además debemos poner nuestra fuerza muscular. El proceso es el siguiente: se mezclan 50 grs. de harina integral de fuerza, un vaso de yogur natural y un poco de agua tibia, todo esto se amasa durante 15 o 20 minutos hasta conseguir una bola consistente y seca que no se pegue a los dedos. Se coloca en un recipiente cerrado y se deja en un ambiente tibio de unos 25º durante 24 horas, pasado este tiempo se le quita la primera capa reseca con lo que nos quedaremos con una bola de no más de 425 grs. de masa a la cual se le añadirá la misma cantidad de harina (unos 425 grs.) y agua tibia y volveremos amasar durante otros 15 minutos y volvemos a dejar reposar durante otras 24 horas a temperatura ambiente y así durante un mínimo de siete días, con lo cual tendremos la mejor levadura que podamos imaginar. Esta bola se puede conservar en frigorífico durante 15 días como máximo o tres meses en el congelador de donde sacaremos la cantidad precisa que necesitemos de cada vez.

Harina

La harina es el elemento básico del pan y nos detendremos a estudiarla debidamente. Normalmente la harina con la que confecciona el pan es de trigo y suele ser refinada por razones de una mejor conservación del cereal lo cual no es bueno para el organismo ya que a la larga, por la



dificultad de asimilarlo, puede producir avitaminosis, por lo que aconsejamos que la harina sea de cereales integrales y a poder ser de cultivo biológico. En muchas panaderías nos venden un pan integral que está hecho con harina blanca refinada a la que se le añade salvado y

un poco de melaza de azúcar para darle un tono oscuro y dorado, normalmente el salvado no suele ser de origen biológico por lo que tiene restos de pesticidas, abonos e insecticidas. Otro producto que nos suelen vender, cada vez con más frecuencia, es el pan precongelado que recién hecho tiene un buen sabor pero que si se deja reposar más de dos horas será un producto insípido y de textura plástica incomedible. Recordemos, los más viejos, que los panes hechos por nuestras abuelas de forma artesanal duraba una semana sin alterarse sustancialmente y saquemos las consecuencias con los panes que se elaboran en muchos lugares y que en menos de veinticuatro horas son ya un mendrugo.

Hay muchos tipos de harinas para la confección del pan pero entre ellas la estrella es la de **trigo integral biológica** la cual contiene sodio, calcio, potasio, magnesio, silicio, fósforo, azufre, hierro, etc. y vitaminas tales como B1, B2, B6, B12, D, E, K, PP. Su gran cantidad de fibra hace que sea recomendada para aquella persona que tienen divertículos y pólipos intestinales.

La **harina de trigo** blanca (refinada) es la más usada en las panaderías, como ya hemos comentado, porque su coste es menos, su

almacenamiento es más duradero y su manipulación sencilla, tanto en la pasta como en la fermentación, pero su calidad nutricional es muy baja en comparación con la de trigo integral. Se utilizamos la harina blanca biológica tendremos la seguridad de que no contiene productos químicos blanqueantes y no contendrá pesticidas, ni conservantes, ni antiapelmazantes, ni fungicidas.

La **harina de centeno** es muy usada en el norte de Europa y tiene un característico color siena. El contenido de encimas de esta harina es superior a la del trigo y eso provoca que durante la cocción gran parte del almidón se transforme en otros tipos de azúcares. Para aumentar la acidez de este pan y para reducir la actividad enzimática se le añade a la masa madre una gotas de vinagre, a razón de 10 grs. por cada kilo de masa madre.

La **harina de maíz** es poco usada en panadería en Europa, no así en Latinoamérica, es ideal para aquellas personas que no toleran el gluten, especial para celíacos. Se elaboran con ella tortitas, nachos y tacos. El maíz es un cereal con un alto contenido en grasa y es ideal para la calurosa época estival ya que actúa como un regulador del tiroides.

La **harina de mijo** es muy rica en hierro y calcio, pero tiene una gran cantidad de ácido salicílico por lo que su panificación no es fácil, por lo que se recomienda mezclarlo con harina integral de trigo.

La **harina de avena** le ocurre igual que a la de mijo, es difícil elaborarla y se debe mezclar igualmente con la de trigo, es muy rica en sales minerales y proteínas. Los copos de avena son ideales para decorar los panes, ya que le dan un toque de color y una magnífica textura.

La **harina de arroz** es, junto con la de trigo, la más consumida en el mundo, es especial para niños y personas convalecientes ya que su digestión es ligera y su poder energético alto y tiene bajo contenido en gluten, precisamente por esta razón no es buena para la panificación, a no ser que la mezclamos con la de trigo, ya que la masa se torna quebradiza y la fermentación no es muy efectiva.

La **harina de soja** contiene muchas proteínas, hierro, calcio y fósforo pero con bajo contenido en gluten lo que hace que no sirva para hacer pan con ella y por tanto, como ocurre con la de arroz, si se mezcla con la de trigo se puede conseguir un pan suave y nutritivo. Se recomienda el pan hecho con estas harinas para personas con anemia, niños pequeños y mujeres durante la lactancia.

Hay dos formas de **elaborar la masa**: el método indirecto y el método directo.

El **método indirecto** consiste en trabajar con restos de masa preparada a la que se le añade levadura, harina y agua, estas masas viejas aportan levaduras activas y aceleran la fermentación formando un pan ligero con una cortaza muy crujiente.

Hay dos tipos de masas viejas, **la biga** (para profesionales) y **la creciente** (para la preparación del pan casero).

La biga se puede preparar muchos días antes de su utilización y es importante mantenerla a una temperatura constante. Se elabora con harina, agua y levadura y se amasa hasta obtener una masa ligera la cual se deja reposar tapada en un lugar cálido, posteriormente se destapa y refresca varias veces para mantener activa la levadura.

La creciente se obtiene al unir a la masa total una pequeña porción de masa vieja, la proporción de masa es de 1 Kg. de harina, un 60% de agua y unos 20 grs. de lavadura fresca.

El **método directo** se hace añadiendo todos los componentes a la vez y sin añadir masa vieja fermentada y se amasa durante 20 minutos, después de deja reposar la masa cubierta con un paño de lana o algodón.

Sal

Es un elemento que actúa sobre el sabor final del pan, pero también actúa también controlando el crecimiento de los microorganismos y la tasa de fermentación. También aumenta la estabilidad de la masa, pues sus iones bloquean la carga de la proteína, permitiendo que ésta se agregue a otras moléculas proteicas.



Agua



El agua es importante para la elaboración del pan ya que si contiene mucha cantidad de calcio o sodio influirá negativamente sobre el gluten haciendo que la masa sea más dura y rígida, por lo que sugerimos que sea agua de manantial o embotellada. También hacemos notar que el agua fría o muy caliente hará que la

fermentación no sea la adecuada por lo que su temperatura ideal debe de estar comprendida entre los 30 o 35 grados.

Da consistencia a la harina, y la convierte en una masa, que al mezclarla con el resto de los ingredientes se forma una red tridimensional donde va a ocurrir todo el proceso de la fermentación.

Leche



A veces se utiliza porque su principal proteína, la caseína, incrementa la capacidad de absorción y la firmeza de la masa.

Aceite



Podemos añadir aceite de oliva para los panes especiales pero nunca aceite de semillas ya que contienen mucho colesterol y las altas temperaturas la cocción hacen, en la mayoría de los casos, que sea tóxico. También se le puede añadir grasas como mantequilla, leche o yogur pero debemos tener en cuenta que cualquier grasa reduce la acción de la levadura. El azúcar, la miel, el sésamo, las algas o la harina de malta, entre otros, pueden hacer de nuestro

pan algo muy especial.

MATERIALES Y HERRAMIENTAS

Horno:



Puede ser de leña, de gas o eléctrico, sin lugar a duda el de leña es el mejor porque el pan que salga de él es aromático y mantiene una humedad de cocción justa, el de gas por el contrario puede salirnos un poco más seco y por añadidura deberemos de darle la vuelta a media cocción para que se haga bien por las dos caras, como truco diremos que para que no nos salga muy

seco podemos poner dentro un cacharro con agua. El eléctrico sólo necesita calentarlo y podemos utilizar el mismo truco del agua para que mantenga una humedad aceptable.



Mesa o tablero



Espátula de plástico.



Palote



Pala



Brochas



Hojas o charolas



PROCESO DE FABRICACIÓN DEL PAN

Mezclado

En la preparación de pan, se requiere un proceso de mezclado en el que se reparten uniformemente los ingredientes. Hay máquinas amasadoras, que realizan este proceso. Gracias a ellas se puede variar la velocidad de amasado, que influirá en el tiempo.

- **Primera fase de fermentado**

Esta fase de la fabricación dura varias horas. Consiste en que las levaduras actúen fermentando parte de los componentes del pan. Para ello, la masa se somete a una temperatura y humedad óptimas para el desarrollo de *Saccharomyces cerevisiae*. Esta temperatura oscila entre los 24 y 29° C y la humedad es de un 75%. Esta fermentación ocurre en una masa muy grande, en la que todavía no se han separado las porciones que formarán las barras de pan.

- **Segunda fase de fermentado**

Después de que la masa se haya fermentado durante varias horas, se corta y se le da forma al pan para que resulte una superficie lisa que pueda ser capaz de sujetar las bolsas de CO₂. Después se le somete a la masa durante un tiempo a las mismas condiciones de temperatura y humedad que en la primera fase de fermentado. Esta segunda fase puede llegar hasta las 20 horas dependiendo del resultado que se quiera obtener respecto a aroma y sabor y es realmente cuando la levadura rompe el azúcar produciendo burbujas de CO₂.

- **Horneado**

Es un proceso muy importante, pues se somete a la masa a unas temperaturas determinadas y durante unos tiempos de cocción característicos del tipo de pan. Al someter al pan a estas temperaturas, que en general suelen ser mayores de 200 grados, se matan a todas las levaduras y a todos los posibles contaminantes excepto a formas de resistencia, que pueden provocar contaminaciones a la 24-36 horas. También se consigue un aumento de la masa del pan, al expandirse el CO₂. debido al calor y un endurecimiento de la superficie. Este endurecimiento se produce por la evaporación del agua de la corteza que supone una pérdida de peso de un 8-14 % de la masa.

Para valorar la calidad del pan y la posible flora contaminante, se le hacen pruebas para determinar su nivel:

- **Prueba práctica de horneado**

La prueba práctica de horneado consiste en la fabricación de un pequeño lote de pan, y en su incubación. Al cabo de 48 horas, se comprueba la posible contaminación o putrefacción del pan.

- **Prueba cualitativa**

Es una comprobación de la presencia de bacterias del género Bacillus. Consiste en suspender los componentes del pan en caldo nutritivo y en incubar a 37° C durante 48 horas. Si aparece una película blanco-grisácea se confirma la presencia de este microorganismo.

- **Recuento en placa**

Se prepara una suspensión de cada ingredientes, y se pasteuriza a 80° C

durante 10 minutos. A continuación se hace un recuento en placa de agar, incubando a 37° C. Si hay más de 20 organismos/g. habría que deshechar el ingrediente analizado.

- **Prueba de olor cualitativa**

Se le añaden 75 ml de agua hirviendo (100 °C) durante 15 minutos, se incuba después a 30-35 °C durante 24 horas y se huele, tratando de detectar el olor a podrido.

CONSEJOS PARA LA ELABORACIÓN DEL PAN

Hornear panes es una actividad divertida porque permite ser creativa con diferentes ingredientes y obtener diferentes sabores. Además puede hornear panes de diferentes formas y tamaños.

Hornear deja en el ambiente aromas exquisitos y le permite mostrar siempre algo delicioso de lo que hace con su tiempo y esfuerzo.



Mucha gente tiene miedo de hornear en casa. Piensan que lleva mucho tiempo y supone más habilidades de las que poseen. En realidad una buena manera de comenzar esta actividad es hacerlo con panes rápidos. Los panes rápidos pueden prepararse rápida y fácilmente. El elemento leudante es el polvo de hornear y/o el bicarbonato de sodio, los cuales no requieren tiempo para leudar. Los panes rápidos además son panes que no necesitan ser amasados.

Panes Rápidos para su Salud

Los panes rápidos también le aportan nutrición a su dieta. Mucho de ellos llevan fruta, vegetales y nueces, por lo que agregan vitaminas, minerales y fibra a la dieta. Las recetas de panes rápidos llevan poca grasa, azúcar y sodio; además son fáciles de alterar para hacerlas aún más saludables.

El azúcar de la receta generalmente puede ser reducido en un tercio sin cambiar mucho producto final. Por ejemplo si una receta pide una taza de azúcar, intente usar 2/3 de taza. La receta básica de los panes rápidos lleva una cucharada de azúcar por taza de harina.

En realidad lo que ocurre es que nos acostumbramos a panes más dulces, pero es recomendable usar menos azúcar.

El contenido de grasa (por ejemplo mantequillas) puede también ser reducido en 1/3 en algunas recetas. La proporción básica para panes rápidos es dos cucharadas de grasa por taza de harina.

Otra forma de reducir la grasa es sustituir la mitad de la grasa por puré de fruta (como puré de manzana) o yogurt descremado. Por ejemplo si una receta lleva media taza de de grasa, puede usar un cuarto de taza de grasa y un cuarto de puré de frutas o yogurt descremado.

La fibra en los panes rápidos puede aumentarse no solo agregando frutas y vegetales, sino también sustituyendo parte de la harina blanca por harina integral. Reemplace un tercio de la harina blanca por integral para aumentar el valor nutricional sin alterar la calidad del producto final.

Consejos para Hornear Panes Rápidos

Revuelva solo lo suficiente para humedecer los ingredientes secos. El mezclar demasiado hará que el pan sea duro.

Los panes rápidos deben hornearse apenas termine de mezclar la masa y debe hacerse en el centro del horno precalentado.

Reduzca la temperatura del horno en 25° F cuando use moldes de vidrios.

Si el pan se dora muy rápido, cúbralo con papel de aluminio.

Deje enfriar los panes rápidos en el molde por aproximadamente 10



minutos; luego retírelos del molde y déjelos enfriar completamente antes de cortarlo en rodajas.

Los Panes Rápidos y las Comidas

Los panes rápidos son una gran adición a cualquiera de sus comidas. Una rodaja de pan de nuez con manzana sería una excelente adición al desayuno. El pan de banana con una ensalada de pollo hacen un delicioso almuerzo. Recuerde que los panes rápidos son fáciles de llevar en viajes y fáciles de incluir en los almuerzos empaquetados que lleva al trabajo o a la escuela.



Los panes rápidos pueden ser envueltos y congelados. Para asegurar su calidad, deben consumirse dentro de las 4 a 6 semanas.

Algo para recordar

- La levadura que se utiliza en la elaboración de los panes debe ser bien fresca. Esta se conoce por su aroma agradable y color parejo.
- Los panes si no se sirven enseguida, conviene envolverlos en papel celofán para que no se humedezcan ni reseque la corteza.
- Las masas con levadura pueden perfumarse. Cuando son dulces con esencia de vainilla, ralladura de la cáscara de limón o agua de azahar. Siempre deben leudar según indique la receta, 1, 2 o 3 veces.
- La temperatura del horno para masas con levadura debe ser caliente. De esta manera se levarán bien y parejos.
- Salvo que la receta indique lo contrario, es mejor retirar los panes de los moldes una vez que estén fríos.

RECETAS



ALMOHADAS

Utensilios:



- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Mesa o tablero.
- Pala de madera.
- Servilleta o manta limpia.
- Palote de 40 cm de largo por 2 cm de diámetro.
- Espátula de plástico o de aluminio.
- Brocha.
- Recipiente para batir huevo.

- Cuchara sopera.
- Charolas limpias para colocar el pan.
- Trapos para sacar las charolas.
- Hojas o charolas.
- Recipiente limpio para mezclar el relleno.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 almohadas.
- 500 g de azúcar.
- 500 g de margarina.
- 10 huevos.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- ½ cucharada de sal o 20 g.
- 2 huevos para barnizar las almohadas.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- ¼ de litro de agua.

–50 g de manteca para engrasar las charolas.

Ingredientes para el relleno

–350 g de azúcar.

–½ kg de queso rallado.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar a preparar las almohadas primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Mezclen el queso con el azúcar hasta quede bien incorporado para hacer el relleno.
3. Coloquen 2 kg de harina y la levadura sobre la mesa o tablero.
4. Formen una fuente con la harina.
5. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, la margarina, los huevos, la sal y la manteca.
6. Mezclen los ingredientes y agreguen agua conforme se vaya necesitando.
7. Amasen la mezcla hasta que quede una masa consistente que despegue del tablero.
8. Dejen reposar la masa ½ hora y tapen con una servilleta o manta limpia.
9. Dividan la masa en 4 partes iguales.
10. Corten 10 piezas de cada parte de la masa.

11. Boleen las 40 piezas de masa sobre el tablero o mesa.
12. Enharinen las 40 piezas.
13. Dejen reposar las piezas durante 5 minutos.
14. Enharinen las piezas y extiéndanlas con el palote en forma de rectángulo de 10 x 6 cm aproximadamente.
15. Coloquen el relleno en el centro de los rectángulos.
16. Cubran el relleno doblando hacia el centro los extremos de las piezas.
17. Presionen las orillas con los dedos para que no se salga el relleno.
18. Realicen el mismo procedimiento con todas las piezas.
19. Coloquen las almohadas en las charolas engrasadas con los dobleces hacia abajo.
20. Batan 2 huevos en el recipiente con la ayuda del batidor.
21. Barnicen las almohadas en la parte superior.
22. Dejen reposar las almohadas durante 15 o 20 minutos.

Horneado de las almohadas

23. Para hornear las almohadas se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
24. Coloquen la pala en la puerta del horno.
25. Metan las charolas en la parte contraria donde se colocó el fuego.

26. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas para que se cueza parejo.

27. Cierren la puerta del horno.

28. Saquen el pan a los 10 minutos o cuando adquiera un color café oscuro o esté bien cocido.

29. Dejen enfriar el pan.

30. Coloquen el pan en las charolas.

PAN BLANCO DE SAL

Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- 4 hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Báscula o balanza.
- Cuchillo.
- Canasto.
- Nylon para envolver el pan en el canasto.
- 3 tercios de leña.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 100 g de manteca.
- 1 litro de agua.
- 2 cucharadas soperas de sal.
- 1 pizca de levadura de barra.
- ½ taza de harina para preparar la levadura de harina.
- ½ cuarto de taza de agua para preparar la levadura de harina.
- Papel de estraza.

Preparación de la levadura de harina

1. Primero laven la mesa, y luego laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen ½ taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.

3. Agreguen $\frac{1}{2}$ cuarto de taza de agua.
4. Amasen los ingredientes para formar la levadura.
5. Dejen reposar la masa 1 día, si hace calor, para que se agrie o fermente.

Nota: Si hace frío, dejen reposar 2 días la masa para preparar la levadura.

Preparación de la masa

6. Coloquen la harina sobre la mesa.
7. Agreguen las 2 cucharadas soperas de sal.
8. Agreguen la levadura de harina.
9. Agreguen la levadura de barra.
10. Añadan la manteca y mezclen los ingredientes.
11. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir la masa.
12. Mezclen bien todos los ingredientes y vayan despegando con el cuchillo la masa que quede en la mesa.
13. Amasen hasta que la masa quede suave.
14. Unten manteca a la masa.
15. Dejen reposar la masa en la batea 1 hora aproximadamente.

Elaboración de las piezas de pan

16. Coloquen la masa en la mesa.

17. Corten la masa en pedazos.
18. Formen tiras con los pedazos de masa que cortaron.
19. Corten trozos de la masa del tamaño del hueco de la mano.
20. Boleen los trozos de masa.
21. Unten manteca a las bolitas de masa para que no se sequen.
22. Aplanen las bolitas de masa sobre la mesa hasta que queden de 1 cm de grueso aproximadamente.
23. Dejen reposar las piezas.
24. Doblen las piezas a la mitad en forma de quesadilla.
25. Engrasen las charolas.

Nota: Este pan también se puede hornear sin engrasar la charola.

26. Coloquen las piezas sobre la charola, dejando una distancia de 2 cm o 2 dedos entre cada pieza.
27. Unten manteca a las piezas para que no se sequen.
28. Terminen de colocar todas las piezas sobre las charolas.
29. Dejen reposar las piezas.

Preparación del horno

30. Barran el horno con la escoba.
31. Coloquen 1 tercio de leña en forma de cuadro y apilada.

32. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
33. Enciendan el horno.
34. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.
35. Agreguen otro tercio de leña para que aumente el calor del horno. 5
36. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo, una vez que se quemó toda la leña.

Nota: Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo con el tamaño del horno para que caliente bien.

37. Mojen la escoba para barrer las brasas.
38. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio y se puedan colocar las charolas.

Horneado del pan

39. Horneen el pan unos segundos para que no se quemé.
40. Saquen las charolas del horno para revisar si el pan está cocido.
41. Saquen las charolas del horno cuando el pan esté bien cocido.
42. Coloquen las charolas en las tablas.
43. Dejen enfriar el pan.
44. Acomoden el pan en la canasta cuando esté frío.

BÍSQUETS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Mesa o tablero.
- Espátula de plástico.
- Palote.
- Pala.
- Brocha.
- Recipiente para batir el huevo.
- Lata vacía de atún sin las 2 tapas.
- Botella de refresco.
- Trapos para sacar hojas o charolas,
- Cuchara sopera.
- Hojas o charolas.
- Charolas limpias para colocar los bisquets.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 bisquets.
- 600 g de margarina.
- 500 g de azúcar.
- 20 g de sal.
- 80 g de royal.
- 8 huevos.
- 2 huevos para untar o barnizar los bisquets.
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua hervida y fría.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón. Coloquen la harina sobre la mesa o el tablero junto con el royal y la margarina.

Mezclen los ingredientes hasta que queden bien incorporados

Formen una fuente con la mezcla de estos ingredientes.

5. Coloquen el azúcar, la sal y los 8 huevos al centro de la fuente.
6. Mezclen y tallen muy bien estos ingredientes.
7. Agreguen el agua poco a poco conforme se vaya necesitando.
8. Incorporen la harina poco a poco hasta formar una pasta suave.

Elaboración de los bísquets

9. Coloquen la pasta sobre el tablero enharinado.
10. Extiendan la pasta formando un rectángulo de 60 por 40 cm y doblen los extremos hacia el centro.
11. Vuelvan a extender la pasta y doblen los extremos. Después, extiendan por última vez y corten la pasta con latas de atún sin tapas para obtener 60 círculos.
12. Coloquen 12 círculos en cada charola.
13. Marquen en el centro de las piezas de pasta un círculo pequeño con la ayuda del cuello de la botella enharinado.
14. Batan 2 huevos en un recipiente.
15. Barnicen 60 piezas por la parte superior.

Horneado de los bísquets

16. Para hornear los bísquets se requiere una temperatura de 200° a 180°

o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

17. Coloquen la pala en la puerta del horno y las charolas del lado contrario donde colocaron el fuego
18. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los bisquets durante 25 minutos.
19. Revisen a los 5 minutos y giren las charolas para que el pan se cueza parejo.
20. Saquen el pan cuando adquiriera un color café o esté bien cocido.
21. Dejen enfriar el pan.
22. Coloquen el pan sobre las charolas limpias.

Los bisquets se pueden comer rellenos de nata, mermelada o cajeta y acompañados con chocolate o café.

BESOS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Espátula.
- Tablero o mesa.

- Pala.
- 6 hojas o 3 charolas.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Cuchara sopera.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 besos.
- 800 g de azúcar.
- 600 g de manteca vegetal.
- 2 cucharadas de vainilla líquida.
- 100 g de royal.
- 6 huevos.
- ½ litro de agua hervida y fría, o bien
- ½ litro de leche.
- ½ kg de azúcar para polvear.
- 100 g de margarina para untar los besos.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina con el royal sobre el tablero.

3. Formen una fuente con estos ingredientes.
4. Agreguen al centro de la fuente el azúcar y la manteca.
5. Tallen fuerte sobre el tablero el azúcar con la manteca hasta que se disuelvan.
6. Agreguen los huevos y el carbonato al centro de la fuente.
7. Añadan la vainilla.
8. Agreguen el agua o leche.
9. Mezclen bien todos los ingredientes que están en el centro de la fuente.
10. Empiecen a incorporar la harina con los otros ingredientes.
11. Mezclen todos los ingredientes hasta obtener un batido suave.
12. Tallen la pasta 2 o 3 minutos hasta que quede suave y consistente.

Elaboración de los besos

13. Tomen un pedazo de pasta y opriman, con la mano cerrada, dejando caer la pieza en la charola.
14. Coloquen 12 piezas en cada charola.

Horneado de besos

15. Para hornear los besos se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
16. Coloquen la pala en la puerta del horno.
17. Metan las charolas al horno, con la ayuda de la pala, del lado contrario donde colocaron el fuego.

18. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los besos de 20 a 25 minutos.
19. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que los besos se horneen parejo.
20. Saquen las charolas del horno con ayuda de los trapos cuando el pan adquiriera un color café claro o esté bien cocido.
21. Dejen enfriar los besos y decoren a su gusto, después colóquenlos en charolas limpias.
22. Unten los besos con la margarina y polvéenlos con el azúcar.

BICICLETAS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Tablero o mesa.
- Pala de madera.
- Cuchara sopera.
- Charolas u hojas.
- Charolas limpias para colocar el pan.
- Palote de 40 cm de largo por 2 cm de diámetro. –Espátula de lámina o de plástico.
- Recipiente de lámina o de plástico. –Recipiente de lámina, de peltre o de plástico para revolver el azúcar y el queso. –Recipiente para azucarar. –Trapos para sacar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 30 bicicletas.
- 15 g de sal.
- 1 kg de manteca vegetal.
- 200 g de azúcar para espolvorear las bicicletas.
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua hervida y fría.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- $\frac{3}{4}$ kg de harina para espolvorear y palotear las piezas que se van formando.

Ingredientes para el relleno:

- 300 g de azúcar para el relleno.

- 300 g de queso de tenate o de canasta.

Elaboración de la pasta

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Revuelvan en el recipiente el queso rallado con el azúcar y coloquen 1 ½ kg de harina sobre el tablero.
3. Formen una fuente con la harina.
4. Agreguen sal, canela y agua al centro de la fuente e incorporen o mezclen estos ingredientes hasta formar una masa.
5. Agreguen 1 kg de manteca.
6. Tallen la masa con la manteca y agreguen poco a poco el ½ kg de harina restante hasta que se despegue del tablero.
7. Formen una bola de masa y dividan en 5 partes iguales.

Elaboración de las Bicicletas

8. Extiendan con el palote las 5 partes de masa en forma de rectángulo y espolvoreen con harina.
9. Enrollen los rectángulos.
10. Corten con la espátula cada rollo en 12 partes iguales para obtener 60 piezas.
11. Tomen los rollitos y metan la punta superior hacia el centro de la pieza.
12. Tomen una pieza y colóquenla sobre el tablero enharinado.
13. Presionen el rollito con la palma de la mano sobre el tablero y extiendan con el

palote en forma de círculo y del tamaño de una tortilla.

14. Coloquen una pieza sobre el tablero, pongan un poco de relleno y tapen con otra tortilla.
15. Presionen todas las orillas del círculo para que no se salga el relleno.
16. Tomen una pieza y trenzen toda la orilla.
17. Coloquen las piezas en las charolas con la trenza hacia abajo.

Horneado de las bicicletas

18. Para hornear las bicicletas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
19. Azucaren las bicicletas por el lado del repulgo o trenza.
20. Prepárense para hornear las bicicletas.
21. Coloquen la pala en la puerta del horno, metan las charolas del lado contrario donde prendieron el fuego y dejen cocer durante 15 minutos.
22. Revisen a los 15 minutos de que se metieron las charolas y gírenlas al lado contrario para que el pan se cueza parejo. Después de cocido se coloca el quemador del horno cerca de la charola para que queme el azúcar y le dé brillo y se quita de inmediato para que no se quemem las bicicletas.
23. Saquen las charolas cuando estén bien cocidas las bicicletas.
24. Dejen enfriar las bicicletas por lo menos 15 minutos.
25. Coloquen las bicicletas en charolas limpias cuidando que no se rompan.

BOCADOS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería.
- Tablero o mesa.
- Espátula.
- Pala.
- 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.
- Cuchara sopera.
- Charolas limpias, para colocar el pan.
- Trapos para sacar las charolas del horno.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 bocados.
- 900 g de azúcar.
- 600 g de manteca vegetal.
- 80 g de royal.
- 2 cucharadas de vainilla.
- 6 huevos.
- ½ litro de agua hervida y fría o leche.
- ½ kg de azúcar para polvear.
- 50 g de pasas.

Preparación de la pasta

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina y el royal sobre el tablero o mesa.
3. Formen una fuente con estos ingredientes.

4. Agreguen al centro de la fuente el azúcar.
5. Añadan la manteca.
6. Tallen fuerte hasta que el azúcar se disuelva con la manteca.
7. Agreguen al centro de la fuente los huevos.
8. Añadan la vainilla.
9. Viertan la leche o el agua.
10. Mezclen todos los ingredientes del centro de la fuente.
11. Incorporen la harina con los otros ingredientes.
12. Formen una pasta suave.

Elaboración de los bocados

13. Separen las pastas en 6 partes iguales.
14. Dividan cada parte de pasta en 10 porciones para obtener 60 bocados.
15. Coloquen 10 porciones de pasta en cada charola.
16. Extiendan las porciones de pasta dándoles forma de rombo de 10 cm.
17. Tomen las pastas por la parte de arriba, con ambas manos, y jalen hacia los lados para que queden 2 orillas o puntas.
18. Realicen el mismo procedimiento con todas las porciones.
19. Polveen los bocados con azúcar.
20. Sacudan el azúcar que cayó en las charolas.
21. Coloquen una pasta en el centro de cada bocado.

Horneado de los bocados

22. Para hornear los bocados se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
23. Coloquen la pala en la puerta del horno.

24. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala, del lado contrario donde pusieron el fuego.
25. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan de 20 a 25 minutos.
26. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas del lado contrario para que los bocados se horneen parejo.
27. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 15 minutos más.
28. Saquen el pan del horno con ayuda de los trapos cuando adquiriera un color café claro o esté bien cocido.
29. Dejen enfriar el pan.
30. Despeguen los bocados con la ayuda de la espátula.
31. Coloquen los bocados en charolas limpias.

BOLILLOS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Mesa o tablero.
 - 2 espátulas.
 - Navaja.
 - 6 paños de manta.
 - 2 palas de madera.
 - Barredero.
- Cubeta para mojar el barredero.

Ingredientes:

- 2 kg de harina de trigo que rinde para 36 bolillos.
- 1/4 de harina para espolvorear en el tablero y encima del bolillo al terminar su elaboración para que no se peguen en la pala al soltarlas en el horno.
- 40 g de azúcar.
- 20 g de sal.
- 30 g de levadura en pasta si se trabaja en clima caliente y dupliquen esta cantidad si se trabaja en clima frío.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 50 g de manteca para engrasar las manos

Preparación de la masa

1. Para empezar a preparar la masa de los bolillos, laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina en la mesa o tablero.
3. Hagan una fuente con la harina.
4. Mezclen el azúcar, la sal y la levadura.
5. Agreguen $\frac{3}{4}$ de litro de agua en el centro de la fuente.
6. Unten manteca en las manos para facilitar el amasado.

7. Empiecen a bajar la harina al centro de la fuente, cuidando que no se salga el agua.
8. Agreguen el sobrante de agua conforme lo necesite la masa para que sea manejable.
9. Amasen bien la masa durante 15 o 20 minutos, tallando fuerte contra el tablero.
10. Amasen hasta que la masa quede lisa y no se rompa al estirla.
11. Dejen reposar la masa durante 30 minutos.
12. Si hace frío dejen reposar la masa un poco más.
13. Vuelvan a amasar para que la masa saque el aire que se le haya formado con la levadura.

Elaboración del pan

14. Dividan la masa en 6 pedazos.
15. Estiren cada pedazo 30 cm aproximadamente.
16. Corten cada tira en 6 pedazos.
17. Empiecen a formar el bolillo, alargando cada pedazo de masa.
18. Doblen la masa a la mitad y golpeen en el centro, una vez, con la mano.
19. Vuelvan a doblar a la mitad dos veces más, dando dos golpes en el centro de la masa.
20. Estiren los pedazos de masa 20 cm aproximadamente, cuidando que los extremos no se alarguen.
21. Coloquen el bolillo con la unión o cierre hacia arriba.
22. Coloquen los bolillos sobre las tablas polveadas.
23. Dejen reposar los bolillos 30 minutos aproximadamente para que esponjen o se desarrollen.

Horneado del bolillo

24. Para hornear los bolillos se requiere una temperatura de 250° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
25. Mojen el barretero con agua.
26. Limpíen el horno despacio para que no se levante la ceniza.
27. Coloquen la pala en la entrada del horno, sosteniéndola con una silla.
28. Coloquen los bolillos en la pala con la unión o el cierre hacia abajo.
29. Rasguen al lado derecho de cada bolillo con una navaja haciéndole una ligera punta.
30. Metan la pala al lado izquierdo del horno y suelten rápido los bolillos al lado derecho para que queden en fila.
31. Cierren la puerta del horno.
32. Dejen cocer los bolillos de 15 a 20 minutos.
33. Introduzcan al horno las dos palas y saquen los bolillos que ya están cocidos.
34. Coloquen un canasto a la entrada del horno.
35. Saquen los bolillos cuando ya estén cocidos, es decir, que estén un poquito rojizos o doraditos y vacíen al canasto.

BIROTOS



Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- 4 hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Báscula o balanza.

- Cuchillo.
- Canasto.
- Nylon para envolver el pan en el canasto.
- 3 tercios de leña.
- Papel de estraza.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 500 gramos de manteca de puerco.
- 1 pizca de levadura de barra.
- 2 huevos.
- 1 litro de agua.
- 1 pizca de carbonato.
- ½ taza de harina para preparar la levadura.
- ½ cuarto de taza de agua para preparar la levadura.

Preparación de la levadura de harina

1. Antes de empezar a preparar los birotos, primero laven la mesa.
2. También laven sus manos con agua y jabón.
3. Coloquen ½ taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.

4. Agreguen $\frac{1}{2}$ cuarto de taza de agua
5. Amasen bien los ingredientes para hacer la levadura de harina.
6. Dejen reposar la masa un día, si hace calor, hasta que se agrie o fermente.

Nota: Sí hace frío dejen reposar 2 días la masa.

Preparación de la masa

7. Coloquen la harina en la mesa.
8. Agreguen una cucharada de carbonato.
9. Añadan 500 g de azúcar.
10. Mezclen todos los ingredientes.
11. Formen una fuente.
12. Agreguen la levadura de harina.
13. Añadan 2 huevos.
14. Agreguen 100 g de manteca.
15. Añadan una pizca de levadura de barra.
16. Revuelvan todos los ingredientes.
17. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir la mezcla.
18. Batan todos los ingredientes hasta que la masa quede suave.
19. Pongan manteca a la masa para que no se seque.

20. Dejen reposar la masa una hora aproximadamente.

Elaboración de las piezas de pan

21. Coloquen la masa en la mesa.

22. Corten la masa en trozos grandes.

23. Agreguen los pedazos de masa.

24. Corten la masa en pedazos del tamaño del hueco de la mano.

25. Boleen los pedazos de masa.

26. Formen piezas alargadas de 10 cm aproximadamente.

27. Terminen de formar todas las piezas.

28. Vacíen un poco de harina sobre la mesa.

29. Enharinen las piezas.

30. Terminen de enharinar las piezas.

31. Coloquen las piezas enharinadas sobre las charolas.

32. Dejen reposar las piezas.

Preparación del horno

33. Barran el horno con la escoba y saquen la ceniza para que esté limpio.

34. Coloquen 1 tercio de leña en el horno acomodándola en forma de cuadro y apilada.

35. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.

36. Enciendan el horno.
37. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.
38. Agreguen otro tercio de leña para que aumente el calor del horno.
39. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo, una vez que se quemó toda la leña.

Nota: Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo al tamaño del horno para que caliente bien.

40. Mojen la escoba.
41. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio y se puedan colocar las charolas.

Horneado del pan

42. Metan las charolas al horno.
43. Revisen el pan.
44. Saquen las charolas del horno cuando los birotos estén bien cocidos.
45. Coloquen el pan sobre las tablas para que se enfríe.
46. Dejen enfriar el pan y después acomódelo en la canasta o en la batea.

BARQUILLOS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - 6 hojas o 3 charolas.
 - Espátula.
 - Charrasca.
 - Brocha o cuchillo.
 - Palote.
- Tablero o mesa.
 - Manta o servilleta limpia.
 - Pala.
 - 2 charolas limpias.
 - Trapos para sacar las charolas.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 36 barquillos.
- 40 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 30 g de sal.
- 450 g de azúcar.
- 350 g de manteca vegetal o de puerco.
- 50 g. de manteca para engrasar el tablero
- ½ cucharada sopera de canela molida.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 150 g de azúcar para el relleno.
- 100 g de queso de canasto para relleno.
- 50 g de manteca vegetal para engrasar charolas.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Mezclen el azúcar y el queso para formar el relleno.

3. Coloquen 1 $\frac{1}{4}$ kg de harina en la mesa o tablero.
4. Ciernan la levadura y la harina.
5. Formen una fuente con la harina y la levadura.
6. Agreguen 1/2 litro de agua fría.
7. Agreguen la sal y la manteca.
8. Mezclen los ingredientes para formar una masa.
9. Amasen durante 10 minutos o hasta que la masa despegue del tablero.
10. Dejen reposar la masa durante 15 minutos cubriéndola con una manta o servilleta para que no se reseque.
11. Agreguen el azúcar a la masa y añadan agua para que se disuelva y vacíen el resto de la harina.
12. Vuelvan a amasar hasta que la masa despegue del tablero.

Elaboración de los barquillos

14. Corten la masa en 6 partes iguales.
15. Utilicen la espátula para cortar la masa.
15. Engrasen el tablero con manteca y dividan un pedazo de masa en 3 partes.
16. Coloquen un pedazo de masa en la parte engrasada.
17. Extiendan la masa con el palote.
18. Continúen extendiendo dos extremos de la masa para darle forma de triángulo.
19. Enrollen dos lados del triángulo y volteen para que los dobleces

queden hacia adentro.

20. Coloquen en cada orilla del triángulo una porción del relleno de los barquillos

21. Envuelvan el triángulo.

22. Corten con la charrasca o el cuchillo el centro de los triángulos enrollados para formar 2 barquillos.

23. Engrasen las charolas.

24. Coloquen los barquillos sobre las charolas.

Dejen reposar los barquillos 30 minutos para que esponjen bien.

Horneado de los barquillos

25. Para hornear los barquillos se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

26. Coloquen la pala en la entrada del horno y metan las charolas del lado contrario donde se colocó el fuego.

27. Cierren la puerta del horno y dejen cocer de 20 a 25 minutos.

28. Revisen el pan a los 10 minutos.

29. Saquen las charolas con la pala y la ayuda de los trapos.

Si es necesario, giren las charolas para que el pan se hornee parejo.

30. Dejen enfriar el pan y colóquenlo en charolas limpias.

BIGOTES



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Palote o rodillo.
- Espátula de plástico o lámina.
- Pala.
- Charrasca o cuchillo.
- Hojas o charolas.
- Trapos para sacar las charolas.
- Charola para colocar el azúcar.
- Charolas limpias para colocar el pan.
- Cuchara sopera.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 bigotes.
- 300 g de azúcar.
- 150 g de manteca.
- 400 g de mantequilla.
- 6 huevos.

- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- 20 g de sal.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 100 g de azúcar para polvear el pan.
- 1 ½ litro de agua hervida y fría.
- 100 g de manteca.
- 50 g de harina para untar los bigotes.
- ¼ kg de harina para polvear el tablero y la masa.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre el tablero o mesa.
3. Agreguen la levadura.
4. Formen una fuente con la harina y la levadura.
5. Coloquen en medio de la fuente el azúcar, la sal, la manteca, la canela y los huevos.
6. Mezclen y tallen todos los ingredientes y agreguen poco a poco el agua necesaria para formar una masa suave.
7. Amasen los ingredientes suavemente.
8. Sigam amasando hasta que la masa despegue del tablero.
9. Dejen reposar la masa durante 30 minutos si es clima caliente y 45, si es clima frío.
10. Ablanden la mantequilla con las manos.

Elaboración de los bigotes

11. Extiendan la masa con el palote formando un cuadrado de 1 cm de grosor.
 12. Coloquen la mantequilla en el centro de la masa.
 13. Doblen un extremo de la masa hacia el centro a fin de cubrir la mantequilla.
 14. Doblen el otro extremo de la masa.
 15. Extiendan la masa con el palote formando un rectángulo de 80 cm de largo.
 16. Dejen reposar la masa 5 minutos.
 17. Realicen los mismos dobleces que el paso anterior.
 18. Dejen reposar la masa otros 5 minutos.
 19. Engrasen las charolas con manteca.
 20. Extiendan la masa con el palote hasta que tenga un grosor de 1 cm.
- Importante:** Es necesario que realicen 2 dobleces más como en el procedimiento anterior.
21. Corten la masa en 5 tiras iguales.
 22. Extiendan las 5 tiras en forma de rectángulo de 50 cm de largo por 20 cm de ancho.
 23. Corten las 5 tiras en 10 partes iguales en forma de triángulos encontrados para obtener 50 piezas.

24. Enrollen las puntas del triángulo.
25. Realicen el mismo procedimiento con todas las piezas.
26. Coloquen las piezas sobre la charola, con la terminación del bigote hacia abajo.

Elaboración de la pasta para untar los bigotes

27. Coloquen en el tablero 100 g de manteca y 50 g de harina.
28. Mezclen bien los ingredientes hasta formar una pasta suave.
29. Coloquen un poco de pasta en los bigotes.
30. Repartan la pasta entre 50 piezas cubriéndolas perfectamente.
31. Dejen reposar las piezas 15 minutos.

Horneado del pan

32. Para hornear los bigotes se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
33. Apaguen el fuego.
34. Coloquen la pala a la entrada del horno.
35. Metan las charolas del lado contrario donde estuvo el fuego y dejen cocer el pan durante 20 minutos.
36. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas para que se cueza parejo.
37. Saquen las charolas con ayuda de los trapos, cuando el pan haya

adquirido un color café claro o esté cocido.

38. Espolvoreen el pan con el azúcar cuando aún esté tibio.

39. Coloquen el pan en una charola limpia.

BUDÍN



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero o tablas.
 - Charola o molde de 60 x 40 cm.
 - Pala.
 - Espátula de plástico o lámina.
- Cuchillo.
 - Trapos para sacar las charolas.
 - Tablero o mesa.
 - Cuchara sopera.
 - Charola limpia para colocar el pan, de 60 x 40 cm.

Ingredientes:

- 1½ kg de harina que rinde 40 rebanadas.
- ½ kg de pan molido.
- 400 g de manteca.
- 60 g de royal.
- 1 cucharada sopera de carbonato.
- 500 g de azúcar.
- ¾ de litro de agua hervida y fría.
- 3 cucharadas soperas de vainilla líquida.
- 50 g de manteca para engrasar la charola o el molde.

Ingredientes para decorar el budín:

- ¼ kg de azúcar glass.
- 100 gramos de coco rallado o granulado de colores o chocolate.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre el tablero junto con el royal y el pan molido.
3. Formen una fuente con la harina, el royal y el pan molido.
4. Coloquen en el centro de la fuente el azúcar, la manteca, el carbonato y la vainilla.
5. Agreguen poco a poco el agua y conforme se vaya necesitando.
6. Mezclen todos los ingredientes hasta formar un batido bien tallado y espeso parecido al de los pasteles.
7. Engrasen el molde o la charola y coloquen un papel de estraza sobre la charola engrasada.
8. Vacíen el batido a la charola o molde con la ayuda de la espátula de plástico, cuidando que quede parejo.

Horneado del budín

9. Para hornear el budín se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
10. Coloquen la pala en la puerta del horno.
11. Metan la charola al lado contrario donde colocaron el fuego y dejen cocer el budín durante 40 minutos.

Recomendación: Coloquen la charola hasta el fondo del horno porque el budín tarda en cocerse, y en la entrada del horno pueden colocar otras

charolas.

12 Saquen el molde o charola del horno con la ayuda de los trapos cuando el budín esté bien cocido.

Piquen el budín con un cuchillo y si sale limpio significa que está cocido.

Decoración del budín

1. Dejen enfriar el budín y colóquenlo en una charola limpia.
2. Retiren el papel.
3. Emparejen las orillas del pan quitando la parte reseca con el cuchillo y preparen la pasta para untar el budín. La pasta se prepara disolviendo el azúcar glass con agua.
4. Cubran el budín con la pasta.

Dejen secar bien la pasta para poder cortar el budín en rebanadas.

Pueden decorar el budín con grageas.

CHICHARRONES

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Mesa o tablero.
- Pala.
- Hojas o charolas.
- Espátula de plástico o lámina.
- Cuchillo.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Recipiente para batir el huevo.
- Brocha pequeña.
- Cuchara sopera.
- 2 charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 chicharrones.
- 800 g de margarina.
- 500 g de azúcar.
- 1 cucharada sopera de sal.
- 80 g de royal.
- 8 huevos.
- 2 huevos para barnizar los chicharrones.
- ¾ de litro de agua hervida y fría.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre la mesa o tablero junto con el royal y la margarina.

3. Mezclen suavemente estos ingredientes hasta que queden bien incorporados.

Nota: Es importante disolver la mantequilla con el royal y la harina con las manos sin tallarla sobre el tablero para que quede en forma de polvo.

4. Formen una fuente con estos ingredientes.

5. Coloquen en el centro de la fuente los 8 huevos, el azúcar y la sal.

6. Tallen y mezclen bien estos ingredientes.

7. Agreguen agua poco a poco conforme se vaya necesitando.

8. Incorporen la harina poco a poco hasta formar una pasta suave.

9. Enharinen el tablero y coloquen la pasta.

Elaboración de los chicharrones

5. Extiendan la pasta con el palote hasta que tenga 80 cm de largo por 60 cm de ancho y un grosor de 1 cm.

11. Doblen los 2 extremos hacia el centro.

12. Extiendan y doblen la pasta de nuevo. Después, vuelvan a extender un rectángulo de 80 por 60 cm y un grosor de 1 cm.

13. Rayen líneas diagonales de 1.5 cm de separación aproximadamente.

14. Realicen el mismo procedimiento detallado contrario para formar un enrejado.

15. Corten la pasta en 6 tiras iguales.

16. Dividan cada tira en 10 cuadros para 60 piezas o chicharrones.
17. Coloquen las 10 piezas en las charola dejando un espacio entre cada chicharrón.
18. Batan los 2 huevos en un recipiente.
19. Barnicen la parte superior de los chicharrones.

Horneado de los chicharrones

20. Para hornear los chicharrones se requiere una temperatura de 200° a 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
21. Coloquen la pala en la puerta del horno y metan las charolas del lado contrario de donde prendieron el fuego.
22. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 25 minutos.
23. Revisen el pan a los 10 minutos.
24. Giren las charolas para que el pan se hornee parejo.
25. Saquen el pan del horno cuando adquiera un color café claro o esté bien cocido.
26. Dejen enfriar el pan.
27. Coloquen los chicharrones sobre las charolas limpias.

COCOLES

Utensilios:

- Horno de tabique, de adobe o de tepetate
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera.
- Pala de madera.
- Charolas u hojas de lámina.
- Báscula con balanzón.
- Barretero.
- 5 tabiques o barra tubular.
- Cepillo.
- Rodillo.
- Mesa o tablero.
- Cubeta de lámina.
- Leña para calentar el horno.
- Amasijo.
- Recipiente para batir el huevo.
- Batidor.
- Brochas.
- Mantas.
- Huacales.
- Hoja de zapote blanco o de fresno.
- Papel de estraza.
- Hule o plástico.

Ingredientes:

- 10 kg de harina que rinde para 20 piezas de pan.
- 5 kg de azúcar.

- 1 ½ kg de manteca.
- 200 g de levadura de pasta.
- 2 ½ kg de huevo.
- 6 litros de agua.
- 1 kg de ajonjolí
- ½ kg de jalea.
- ½ kg de pasas.
- ½ kg de nuez picada.
- ¼ de taza de esencia de nuez.
- Una pizca de colorante amarillo huevo.

Preparación de la masa

1. Para empezar laven sus manos con agua y jabón.
2. Calienten el agua.
3. Vacíen la harina en la artesa.
4. Agreguen, a la harina, 2 kg de huevo, 1 ¼ kg de manteca, 5 kg de azúcar, la nuez picada, la esencia de nuez y el agua caliente.
5. Revuelvan los ingredientes.
6. Agreguen la levadura.
7. Revuelvan la harina con los ingredientes hasta que desaparezcan los grumos.
8. Tapen la masa con la manta y dejen reposar hasta que alcance el doble de su volumen.
9. Enharinen la mesa o tablero.

10. Coloquen la masa en la mesa enharinada.

Elaboración del pan

11. Corten trozos de masa de 500 g.

12. Aparten un pedazo de masa de aproximadamente 2 kg para hacer los hilos del bordado.

13. Boleen los pedazos de masa en forma alargada o de bolillo.

14. Dejen reposar los bolillos.

15. Calienten el horno hasta que se consuma la leña.

16. Engrasen las hojas o charolas.

17. Coloquen las piezas en las charolas.

18. Aplanen las piezas hasta darles una forma de cocol.

19. Dejen reposar las piezas durante 10 minutos.

20. Tomen la masa que apartaron y corten trozos de 25 cm aproximadamente.

21. Boleen los trozos de masa formando tiras o hilos de aproximadamente 1 m.

22. Borden alrededor del pan o cocol en forma espiral.

23. Realicen el mismo procedimiento con las piezas restantes.

24. Batan el huevo en un recipiente hasta que quede espumoso.

25. Unten bien las piezas con huevo.
26. Coloquen el ajonjolí alrededor del bordado de todas las piezas.
27. Limpien el horno con el barretero húmedo, colocando las brasas a un costado y rodeen con los tabiques.

Preparación de la crema

28. Coloquen $\frac{1}{2}$ kg de harina en un recipiente, agreguen 25 g de manteca, una pizca de colorante amarillo huevo y $\frac{1}{4}$ de litro de agua fría y revuelvan bien hasta que quede una crema espesa.
29. Vacíen la crema en una bolsa de plástico y realicen un orificio o agujero pequeño en una esquina. Después decoren el pan haciendo figuras en el centro de la pieza.
30. Corten la jalea en forma de triángulos, rectángulos o figuras al gusto.
31. Decoren con jalea y pasas sobre la crema formando figuras al gusto.

Horneado del pan

32. Metan el pan al horno con el apoyo de la pala y dejen cocer durante 3 minutos.

Nota: En lugar de hojas o charolas de lámina pueden utilizar papel encerado para colocar el pan y meterlo al horno.

33. Revisen a los 3 minutos y si el pan adquirió un color café oscuro significa que se está cociendo bien.
34. Saquen las charolas que tengan el pan más cocido en el orden en que se metieron al horno. Preferentemente las del centro que se cocen

más rápido por ser la parte más caliente del horno.

35. Coloquen el pan sobre las tablas limpias.

36. Dejen enfriar el pan durante 12 horas.

Conservación del pan

37. Preparen el huacal con la manta y el plástico y coloquen la hoja de zapote blanco en el fondo del huacal.

38. Coloquen las piezas de pan y cubran el decorado con papel de estraza para no maltratar el decorado.

39. Coloquen otra capa de hoja de zapote blanco cuando hayan metido la mitad de pan.

40. Terminen de colocar todo el pan y cubran bien con la manta y el plástico.

CHILINDRINAS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Pala.
- Cuchara sopera.
- Espátula.
- Hojas o charolas para hornear el pan.
- Brocha.
- Recipiente.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 chilindrinas.
- 600 g de azúcar.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 300 g de margarina.
- 8 huevos.
- 20 g de sal.
- 2 huevos para barnizar.
- 2 cucharadas de canela molida.
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua hervida.

Ingredientes para decorar las chilindrinas:

- 500 g de azúcar remojada y puesta a secar para que queden como

bolitas.

–100 g de harina.

–¼ de vaso de agua.

Ingredientes para preparar la pasta de las chilindrinas:

–500 g de harina.

–200 g de azúcar.

–150 g de manteca.

–1 cucharada de vainilla.

–½ cucharada de royal. –½ vaso de agua.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina con el azúcar sobre el tablero para preparar el decorado.
3. Formen una fuente y agreguen poco a poco el agua.
4. Mezclen y tallen los ingredientes hasta incorporarlos bien.
5. Extiendan el azúcar con la harina en una charola y colóquenla en la entrada del horno para que seque bien.
6. Coloquen la harina con el royal sobre el tablero para preparar la pasta.
7. Formen una fuente.
8. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, la manteca y la vainilla y mezclen todos los ingredientes.
9. Agreguen poco a poco el agua y talle hasta formar una pasta suave y

manejable.

10. Coloquen la pasta en un recipiente.
11. Coloquen la harina con la levadura sobre el tablero y formen una fuente para preparar la masa para las chilindrinas.
12. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, la margarina, los huevos, la sal y la canela.
13. Agreguen agua poco a poco mientras incorporan y tallan todos los ingredientes hasta que la masa quede manejable.
14. Dejen reposar la masa durante 30 o 40 minutos.

Elaboración de las chilindrinas

15. Dividan la masa en 6 partes iguales.
16. Dividan cada parte de masa en 10 pedazos para obtener 60 piezas.
17. Boleen las piezas presionando sobre el tablero.
18. Engrasen las charolas con manteca.
19. Coloquen 10 piezas en cada charola, dejando una separación para que no se peguen.
20. Dividan la pasta en 6 partes iguales y obtengan 10 porciones de cada una.
21. Enharinen las manos y coloquen una porción de pasta sobre las 60 piezas de masa, oprimiendo las orillas.

22. Batan los huevos en un recipiente y barnicen las piezas.
23. Quiebren el azúcar que mezclaron con el agua y la harina y espolvoreen sobre la pasta de las piezas; presionen un poco para que quede adherida.
24. Sacudan el azúcar de la charola y dejen reposar las piezas durante 30 minutos.

Horneado de las chilindrinas

25. Para hornear las chilindrinas se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
26. Coloquen la pala en la puerta del horno.
27. Metan las charolas al horno colocándolas del lado contrario donde se puso el fuego.
28. Cierren la puerta del horno y dejen cocer durante 10 minutos.
29. Revisen las chilindrinas a los 10 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se horneen parejo.
30. Saquen las charolas con la ayuda de los trapos cuando el pan adquiera un color café claro o esté bien cocido.
31. Dejen enfriar el pan.
32. Coloquen el pan en charolas limpias.

PAN DE CAJA



Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- 4 hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Báscula o balanza.
- Cuchillo.
- Canasto.
- Nylon para envolver el pan en el canasto.
- 3 tercios de leña.
- Papel de estraza.
- 10 moldes, latas o tazonas para cocer el pan de caja.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 500 g de azúcar.
- 300 g de manteca de puerco.
- 1 pizca de levadura de barra.
- 5 huevos.
- 1 litro de agua.
- 1 cucharada de carbonato.
- ½ cucharada de royal.
- ½ taza de harina para preparar la levadura.
- ½ cuarto de taza de agua para preparar la levadura.

Preparación de la levadura de harina

1. Antes de empezar a preparar el pan, primero laven la mesa.
2. También laven sus manos con agua y jabón.
3. Coloquen ½ taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.
4. Agreguen ½ cuarto de taza de agua

5. Amasen los ingredientes para formar la levadura.
6. Si hace calor, dejen reposar la masa 1 día, para que se agrie o fermente.

Nota: Si hace frío, dejen reposar la masa 2 días

Preparación de la masa

7. Coloquen la harina sobre la mesa.
8. Agreguen una cucharada de carbonato y ½ cucharada de royal.
9. Añadan 500 g de azúcar.
10. Mezclen todos los ingredientes.
11. Abran la harina dejando un hueco para agregar los otros ingredientes.
12. Agreguen 4 huevos, si son de rancho, y 7 si son de granja.
13. Añadan la levadura de harina.
14. Agreguen manteca.
15. Agreguen una pizca de levadura de barra.
16. Empiecen a mezclar todos los ingredientes.
17. Agreguen agua poco a poco sin dejar de mezclar.
18. Revuelvan bien los ingredientes hasta que la mezcla no quede aguada ni espesa.
19. Batan la masa fuerte estirando hacia arriba para que se mezclen bien

todos los ingredientes.

20. Revisen que la masa no tenga grumos. Si es necesario sigan amasando.

Elaboración de las piezas de pan

21. Preparen los moldes para hacer el pan de caja.

22. Unten los moldes con manteca para que no se pegue el pan al momento de hornear.

23. Vacíen la masa en los moldes.

24. Cuiden que la masa cubra la mitad de los moldes para que no se derrame al hornearse.

25. Coloquen los moldes sobre las charolas.

26. Dejen reposar la masa en los moldes 1 hora aproximadamente.

Preparación del horno

27. Barran el horno con la escoba.

28. Coloquen 1 tercio de leña en forma de cuadro y apilada.

29. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.

30. Enciendan el horno.

31. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.

32. Agreguen otro tercio de leña, para que aumente el calor del horno.

33. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo.
34. Mojen la escoba.
35. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio y se puedan colocar las charolas.

Nota: Coloquen 2 a 3 tercios de leña de acuerdo con el tamaño del hormo para que caliente bien.

Horneado del pan

36. Metan los moldes al horno y dejen cocer el pan 5 o 6 minutos.
37. Revisen el pan para comprobar que se esté cociendo bien.
38. Saquen los moldes del horno cuando el pan esté bien cocido.
39. Saquen el pan del molde y colóquenlo en la canasta o batea donde está el pan surtido.

CANASTAS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Tablero o mesa.
- 6 hojas o 3 charolas.
- Palote.
- Pala.
- Cuchillo o charrasca.
- Espátula.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Manta o servilleta limpia.
- Recipiente para el relleno.
- Cuchara sopera.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 canastas.
- 1 kg de manteca vegetal.
- 400 g de azúcar.
- 60 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 2 cucharadas de canela molida.
- ½ cucharada de carbonato.
- 5 huevos.
- 50 g de royal.
- ½ litro de agua hervida y fría.
- ½ kg de azúcar para espolvorear las canastas.
- ½ kg de queso rallado para el relleno.
- 350 g de azúcar para el relleno.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen sobre el tablero 1 kg de harina y la levadura.
3. Formen una fuente con la harina y la levadura.
4. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, el agua y los huevos.
5. Mezclen suavemente todos los ingredientes hasta obtener una masa consistente.
6. Cubran la masa con una servilleta y dejen reposar 15 minutos.
7. Abran la masa y agreguen al centro la manteca, la canela, el royal y el carbonato.
8. Mezclen todos los ingredientes y agreguen poco a poco el otro kilogramo de harina.
9. Dejen de amasar cuando la masa despegue del tablero.

Elaboración de las canastas

10. Dividan la masa en 6 partes iguales.
11. Dividan cada parte en 10 porciones para obtener 60 piezas.
12. Mezclen el queso con el azúcar para obtener el relleno.
13. Coloquen una pieza sobre el tablero y extiendan con el palote dándole forma ovalada o de memela.
14. Marquen rayas diagonales a lo largo de la memela con la charrasca.

15. Marquen otras rayas diagonales cruzadas para formar un enrejado.
16. Volteen la memela con cuidado para que no se parta la masa.
17. Coloquen relleno en el centro de la pieza.
18. Doblen la memela a la mitad para cubrir el relleno.
19. Presionen las orillas de las piezas para evitar que se salga el relleno, dándole forma de canastas y después colóquenlas en las charolas.

Horneado de las canastas

20. Para hornear las canastas se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
21. Coloquen la pala en la puerta del horno y metan las charolas del lado contrario donde se colocó el fuego.
22. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan de 15 a 20 minutos.
23. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que las canastas se horneen parejo.
24. Saquen las canastas del horno cuando adquieran un color café claro o estén cocidas y despéguelas de las charolas con la espátula.
25. Dejen enfriar las canastas, polveen con el azúcar y colóquenlas en charolas limpias.

CARACOLES DE VAPOR



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- 6 hojas o 3 charolas.
- Espátula.
- Charrasca.
- Brocha o cuchillo.
- Palote.
- Tablero o mesa.
- Manta o servilleta limpia.
- Pala.
- 2 charolas limpias.

Ingredientes:

- 2kg de harina que rinde para 36 caracoles.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 30 g de sal.
- 450 g de azúcar.
- 350 g de manteca vegetal o de puerco.
- ½ cucharada sopera de canela molida.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 50 g de manteca para engrasar el tablero.
- 50 g de manteca vegetal para engrasar charolas.

Preparación de la masa

1. Para empezar a elaborar los caracoles, laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen 1 ¼ kg de harina en el tablero o mesa.

3. Ciernan la levadura y la harina.
4. Formen una fuente con la harina y la levadura.
5. Agreguen ½ litro de agua fría
6. Agreguen la sal y la manteca.
7. Mezclen los ingredientes para formar una masa.
8. Amasen durante 10 minutos o hasta que la masa se desprege del tablero.
9. Dejen reposar la masa durante 15 minutos y cúbrala con una manta o servilleta limpia para que no se reseque la masa.
10. Agreguen el azúcar a la masa, el agua para disolverla y también añadan la harina sobrante.
11. Vuelvan a amasar hasta que la masa desprege del tablero.

Preparación de los caracoles

12. Corten la masa en 6 partes iguales.
13. Utilicen la espátula para cortar la masa.
14. Engrasen el tablero y dividan un pedazo de masa en 6 partes.
15. Coloquen un pedazo de masa en la parte engrasada.
16. Extiendan la masa con el palote.
17. Extiendan la masa por los 2 extremos para darle forma de triángulo y engrásenla con manteca.

18. Estiren dos puntas y enrollen hacia adelante.
19. Coloquen las piezas en las charolas y den vueltas a la masa para que quede en forma de caracol.
20. Continúen el mismo procedimiento para elaborar los 36 caracoles.
21. Engrasen ligeramente los 36 caracoles.
22. Dejen reposar las piezas durante 30 minutos para que esponjen y espolvoreen azúcar a los caracoles.

Horneado de los caracoles

23. Para hornear los caracoles se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero
24. Coloquen la pala en la entrada del horno y metan las charolas del lado contrario donde se colocó el fuego.
25. Cierren la puerta del horno y dejen cocer de 20 a 25 minutos los caracoles.
26. Revisen el pan a los 10 minutos.

Nota: Si es necesario, giren las charolas para que el pan se hornee parejo.

27. Saquen las charolas con la pala y la ayuda de los trapos.
28. Dejen enfriar el pan y colóquenlo en charolas limpias.

CHIRIMOYAS



Utensilios:

- Horno de adobe.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Pala de madera.
 - Escoba para barrer el horno.
 - Mesa.
 - Hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
 - Báscula o balanza.
 - Cuchillo.
 - Canasto.
 - Recipiente.
 - Naylon para envolver el pan en el canasto.
 - 3 tercios de leña.
 - Papel de estraza.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 300 g de azúcar.
- 100 g de manteca de puerco.
- 1 pizca de levadura en barra.
- 2 huevos.
- 1 litro de agua.
- 1 pizca de carbonato.
- ½ taza de harina para preparar la levadura.
- ½ taza de agua para preparar la levadura.

Ingredientes:

- 750 g de harina.
- 125 g de manteca.
- $\frac{1}{4}$ de litro de agua.
- 1 cucharada sopera de sal.
- 1 cucharada sopera de levadura en barra.
- 2 cucharadas soperas de levadura de harina.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de kg de harina.
- $\frac{1}{2}$ kg de manteca.
- 300 g de azúcar.

Preparación de la levadura de harina

1. Antes de empezar a preparar las chirimoyas primero laven la mesa.
2. También laven sus manos con agua y jabón.
3. Coloquen $\frac{1}{2}$ taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.
4. Agreguen $\frac{1}{2}$ cuarto de litro de agua.
5. Amasen bien los ingredientes para hacer la levadura de harina.
6. Dejen reposar la masa 1 día, si hace calor, hasta que se agrie o fermente.

Nota: Si hace frío, dejen reposar la masa 2 días.

Esta levadura de harina la pueden utilizar en la preparación de otros panes.

Preparación de la masa de dulce

7. Coloquen la harina sobre la mesa.
 8. Agreguen una pizca de carbonato.
 9. Añadan 300 g de azúcar.
 10. Mezclen todos los ingredientes.
 11. Formen una fuente.
 12. Agreguen la levadura de harina.
 13. Añadan 2 huevos.
 14. Agreguen 100 g de manteca.
 15. Agreguen una pizca de levadura en barra.
 16. Batan los ingredientes para que la masa empiece a suavizarse.
 17. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir.
 18. Batan hasta que la masa quede suave y despegue de la mesa.
 19. Engrasen la mesa con manteca.
 20. Dejen reposar la masa 30 minutos aproximadamente.
- No deben tocar ni mover la masa mientras reposa porque se aplasta.

Preparación de la masa con sal

21. Vacíen la harina sobre la mesa y formen una fuente.

22. Agreguen la cucharada sopera de sal y la levadura.
23. Añadan la levadura de harina.
24. Agreguen la manteca.
25. Añadan agua poco a poco hasta que la mezcla quede suave.
26. Mezclen y amasen todos los ingredientes.
27. Revuelvan o amasen la masa hasta que quede suave.
28. Unten manteca a la masa para que no se seque.
29. Dejen reposar la masa.

Preparación de la pasta

30. Coloquen la harina sobre la mesa y formen una fuente.
31. Agreguen la manteca y el azúcar.
32. Revuelvan todos los ingredientes.
33. Amasen la mezcla hasta que obtengan una pasta suave.

Preparación de las piezas de pan

34. Coloquen la masa con azúcar en la mesa.
35. Corten la masa con azúcar en pedazos grandes.
36. Alarguen los pedazos de masa sobre la mesa.
37. Corten pedazos de masa del tamaño del hueco de la mano.

38. Boleen sobre la mesa los pedazos de masa.
39. Unten manteca a las charolas.
40. Coloquen las piezas de masa con azúcar sobre las charolas.
41. Dejen reposar las piezas de masa con azúcar hasta que estén listas las piezas de sal para hacer el pan de chirimoya.
42. Coloquen la masa con sal sobre la mesa.
43. Corten la masa en pedazos grandes.
44. Alarguen los pedazos de masa sobre la mesa.
45. Corten los pedazos de masa en piezas del tamaño del hueco de la mano.
46. Extiendan las piezas sobre la mesa en forma redonda.
47. Terminen de hacer las piezas redondas con la masa de sal.
48. Coloquen una porción de pasta sobre las piezas de sal.
49. Extiendan bien la pasta en el centro de las piezas de sal.
50. Coloquen encima de la pasta una pieza de masa de dulce.
51. Aplanen un poco las piezas de dulce.
52. Levanten con un cuchillo las piezas de pan y colóquenlas con la masa de sal hacia arriba.
53. Denle a las piezas forma de volcán y hagan un corte en forma de cruz en la masa de sal.

54. Unten manteca a las charolas.
55. Coloquen las piezas sobre las charolas.
56. Dejen reposar las piezas una hora aproximadamente.

Preparación del horno

57. Barran el horno con la escoba.
58. Coloquen 1 tercio de leña acomodándola en forma de cuadro y apilada.
59. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
60. Enciendan el horno.
61. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.

Nota: Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo al tamaño del horno para que caliente bien.

Horneado del pan

62. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala de madera.
 63. Horneen el pan unos segundos para que no se quemé.
- Si el horno está muy caliente, no lo tapen porque el pan cuece muy rápido.
64. Saquen las charolas del horno para revisar el pan.
 65. Saquen las charolas del horno cuando el pan este bien cocido. Después déjenlo enfriar y colóquenlo en los canastos.⁵ Las chirimoyas están listas para disfrutarlas con la familia o para vender este rico pan a precios muy económicos para que todos salgan beneficiados.

PAN CATARINO

Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- Hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Cuchillo.
- Canasta.
- Nylon.
- 3 tercios de leña.
- Papel de estraza.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- ½ kg de manteca.
- 2 puños pequeños de sal.
- 250 g de azúcar.
- Una cucharada sopera de levadura de harina.
- Agua.

Preparación de la masa

1. Primero laven la mesa.
2. También laven sus manos con agua y jabón.

3. Vacíen la harina sobre la mesa y formen una fuente.
4. Agreguen la sal.
5. Añadan levadura de harina que ya tenían preparada.
6. Agreguen el azúcar.
7. Añadan la manteca.
7. Agreguen poco a poco el agua conforme la masa la requiera.
9. Batan los ingredientes hasta que la masa quede suave.
10. Mezclen bien hasta que la masa despegue del tablero.
11. Engrasen la masa y dejen reposar media hora.

Elaboración de las piezas de pan

12. Coloquen la masa en la mesa y corten pedazos grandes.
13. Alarguen los pedazos de masa.
14. Corten la masa en pedazos del tamaño del hueco de la mano.
15. Empiecen a aplanar los pedazos de masa.
16. Sigán aplanando hasta que las piezas tengan una forma ovalada de ½ cm de grosor aproximadamente o muy delgada.
17. Terminen de aplanar todas las piezas.
18. Agreguen azúcar a las piezas.
19. Coloquen las piezas en las charolas.

Preparación del horno

20. Barran el horno con la escoba.
21. Coloquen 1 tercio de leña acomodándola en forma apilada.
22. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
23. Enciendan el horno y dejen calentar hasta que se consuma toda la leña.
24. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo. Después colóquenlas a un lado para meter las charolas

Horneado del pan

25. Metan las charolas al horno y dejen cocer el pan durante unos segundos.
26. Saquen las charolas y revisen cómo se está cociendo el pan.
27. Saquen las charolas del horno cuando el pan esté bien cocido.
28. Coloquen el pan catarino en canastos cuando esté frío.

CALVOS

Utensilios:

- Horno de tabique.
- Casillero de panadería o tablas.
- 2 charolas.
- Tablero o mesa
- Espátula de plástico.
- Pala
- Trapos para sacar las charolas.
- Cuchara sopera.
- Recipiente para disolver la cobertura del chocolate.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 calvos.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 300 g de azúcar.
- 200 g de manteca.
- 4 huevos.
- 10 g de sal.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.

Ingredientes:

- 1 ¼ de litro de agua hervida.
- ½ kg de azúcar glass o ½ kg de cobertura de chocolate.
- ¼ kg de gragea o ¼ kg de coco.

Preparación de la pasta

1. Laven sus manos con agua y jabón y enseguida coloquen los 2 kg de harina sobre el tablero o mesa.
2. Agreguen la levadura.
3. Formen la fuente con la harina y la levadura y agreguen azúcar, manteca, sal, canela y los huevos.
4. Incorporen todos estos ingredientes hasta formar una mezcla manejable.
5. Agreguen el agua.
6. Mezclen poco a poco la harina con los demás ingredientes hasta formar la masa.
7. Amasen constantemente hasta que la masa despegue del tablero o mesa y dejen reposar la masa durante 5 minutos
8. Dividan la masa en 4 partes.
9. Dividan cada parte de masa en 10 piezas para formar 40 calvos.
10. Boleen sobre el tablero las 40 piezas.
11. Engrasen las charolas.
12. Coloquen 10 piezas en cada charola.
13. Dejen reposar las piezas durante 10 minutos.
14. Aplasten las orillas de las piezas hasta que adquiera forma redonda con 10 cm de diámetro.

15. Dejen reposar las piezas 15 minutos hasta que inflen.

Horneado de los calvos

16. Para hornear los calvos se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

17. Coloquen la pala en la entrada del horno para meter los calvos.

18. Metan las charolas o las hojas al lado contrario donde se prendió el fuego y dejen cocer durante 10 minutos.

19. Cierren la puerta del horno.

20. Abran la puerta a los 5 minutos y revisen el pan girando las charolas al lado contrario para que se cueza parejo.

21. Revisen el pan y si adquiere un color café claro o está bien cocido, sáquenlo del horno y dejen enfriar los calvos

Decorado de los calvos

22. Mezclen el azúcar glass con poquita agua, cubran o embadurnen las piezas con el azúcar glass o la cobertura de chocolate y cuando la cobertura esté todavía fresca, coloquen sobre una parte de las piezas la gragea o el coco.

Nota: En caso de que usen cobertura de chocolate, disuelvan en un recipiente de aluminio metiéndola al horno durante 5 minutos.

23. Dejen secar los calvos y coloquen los calvos en charolas limpias. Inviten a familiares y amigos a saborear estos deliciosos calvos.

CALABAZAS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Mesa o tablero.
- 1 pala.
- Colador o cernidor.
- 4 hojas o charolas.
- Cuchillo de sierra.
- Olla de aluminio para preparar la crema del relleno.
- Cuchara grande y cuchara sopera.
- Trapos para sacar las charolas.
- Recipiente para disolver los ingredientes de la crema.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 calabazas.
- 400 g de azúcar.
- 200 g de manteca vegetal.
- 40 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 20 g de sal.
- 4 huevos.
- 1 ¼ litro de agua hervida y fría.
- ¼ de azúcar glass.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.

Ingredientes para el relleno:

- 1 litro de leche.
- 100 g de maicena.
- 200 g de azúcar.
- Una raja de canela.
- 100 g de mantequilla.
- 2 huevos.
- Una pizca de color amarillo huevo.
- ½ taza de agua para disolver la maicena.

Nota: Pueden elaborar la crema pastelera sin el huevo y la mantequilla.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen los 2 kg de harina sobre la mesa o tablero.
3. Ciernan la levadura con la harina.
4. Formen una fuente con la harina y la levadura.
5. Agreguen azúcar, manteca, huevos, canela molida y sal al centro de la fuente.
6. Mezclen todos los ingredientes.
7. Viertan poco a poco el agua sin dejar de mezclar hasta terminar de agregar el agua.
8. Incorporen o mezclen poco a poco la harina hasta formar una masa que despegue del tablero.

9. Formen una bola con la masa y dejen reposar de 10 a 15 minutos.

Elaboración de las calabazas

10. Dividan la bola de masa en 4 partes iguales.

11. Dividan cada una de las 4 partes en 10 pedazos iguales para formar 40 piezas.

12. Engrasen la charola con manteca.

13. Boleen un trozo de masa sobre el tablero.

14. Realicen el mismo procedimiento con las 39 piezas restantes.

15. Coloquen 10 piezas en cada charola engrasada.

16. Unten con manteca cada una de las piezas.

17. Dejen reposar durante 15 minutos las piezas.

18. Aplasten las orillas de cada pieza hasta darle una forma de volcán.

19. Engrasen nuevamente las piezas con manteca.

20. Dejen reposar durante 20 minutos hasta que se inflen las piezas.

21. Preparen todos los ingredientes y utensilios para la elaboración de la crema que llevan las calabazas.

Elaboración de la crema

22. Pongan a hervir la leche con el azúcar, la mantequilla y la raja de canela durante 10 minutos.

23. Disuelvan en un recipiente la maicena en $\frac{1}{2}$ taza de agua, agregando los 2 huevos y el color amarillo.
24. Muevan con la cuchara hasta disolver perfectamente estos ingredientes y agreguen poco a poco la mezcla a la leche.
25. Sigán moviendo hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa, parecida a la del flan y retírenla del fuego.

Horneado de las calabazas

26. Para hornear las calabazas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
27. Coloquen la pala en la puerta del horno para meter las charolas.
28. Metan las charolas del lado contrario donde prendieron el fuego.
29. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 15 minutos.
30. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas para que se cueza parejo.
31. Saquen las charolas del horno cuando el pan adquiera un color café o esté bien cocido y dejen enfriar.
32. Realicen un corte en forma de triángulo en una orilla del pan con el cuchillo de sierra.
33. Levanten la tapita con la mano sin que se desprenda.
34. Coloquen crema en el pan.

35. Realicen el mismo procedimiento con las 39 piezas restantes. 5
36. Coloquen las 40 calabazas sobre el tablero. 6
37. Espolvoreen azúcar glass sobre las piezas de pan con el cernidor o colador.
38. Coloquen las piezas de pan sobre una charola limpia, sin encimarlas.

COCOLES

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Espátula.
- Palotes.
- 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.
- Charolas limpias para colocar el pan.
- Recipientes.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Brocha para untar el huevo batido o brillapán.
- Pala.
- Manta o servilleta limpia.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 cocoles.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 10 g de sal.
- 400 g de azúcar.
- 200 g de manteca vegetal.
- 1 cucharada sopera de anís molido.
- 50 g de ajonjolí.
- 2 huevos para barnizar los cocoles.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 30 g de harina para polvear el tablero.
- 50 g de manteca para untar las charolas.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.

2. Formen una fuente en el tablero con la harina.
3. Coloquen en medio de la fuente la levadura, la sal, el azúcar, el anís y la manteca.
4. Agreguen $\frac{3}{4}$ de litro de agua al centro de la fuente.
5. Mezclen los ingredientes que colocaron al centro de la fuente.
6. Engrasen las manos con manteca y empiecen a mezclar la harina con los otros ingredientes.
7. Amasen o tallen la masa hasta que despegue del tablero.
8. Formen una bola con la masa y engrásenla.
9. Cubran la masa con una servilleta o manta y dejen reposar durante 30 minutos en clima templado o un poco más si es clima frío.

Elaboración de los cocoles

10. Dividan la masa en 4 partes iguales.
11. Dividan cada parte en 10 pedazos para obtener un total de 40 piezas.
12. Boleen las piezas sobre el tablero sin dejar de apretar la masa.
13. Polveen el tablero con harina.
14. Coloquen las 40 piezas sobre el tablero enharinado y déjenlas reposar durante 5 minutos.
15. Engrasen las charolas con manteca.

16. Extiendan con el palote las piezas de masa en forma de rombo y colóquenlas en las charolas.
17. Batan los 2 huevos en un recipiente para obtener el barniz de los cocoles.
18. Barnicen los cocoles con la ayuda de la brocha.
19. Coloquen el ajonjolí en la parte superior de los cocoles.

Horneado de los cocoles

20. Para hornear los cocoles se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
21. Coloquen la pala en la entrada del horno, metan las charolas del lado contrario donde se prendió el fuego y dejen cocer los cocoles durante 10 minutos.
22. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que los cocoles se horneen parejo.
23. Saquen el pan a los 10 minutos con ayuda de los trapos cuando tenga un color café oscuro o esté bien cocido.
24. Dejen enfriar los cocoles.
25. Coloquen los cocoles en charolas limpias.

COLCHONES

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- 4 charolas.
- Tablero o mesa.
- Espátula de plástico o lámina.
- Pala.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Manta para tapar la masa.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 colchones.
- 10 g de sal.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 100 g de manteca para engrasar la charola.
- 400 g de azúcar.
- 6 huevos.
- 1 cucharada de canela molida.
- 250 g de manteca.
- 1 ¼ litro de agua hervida y fría.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar, revisen que todos los ingredientes y utensilios estén a la mano.
2. También laven sus manos con agua y jabón.

3. Coloquen la harina sobre el tablero.
4. Abran una fuente.
5. Agreguen al centro de la fuente la levadura, el azúcar, la sal, los huevos, la manteca y la canela.
6. Mezclen todos los ingredientes.
7. Agreguen el agua lentamente sin dejar de mezclar.
8. Tallen la masa hasta que quede suave y consistente y despegue del tablero o mesa.
9. Formen una bola con la masa.
10. Cubran la masa con la manta y dejen reposar durante 15 minutos.

Elaboración de los colchones

11. Corten la masa en 4 partes iguales.
12. Dividan cada una de las partes en 10 pedazos para obtener 40 piezas.
13. Engrasen las charolas con manteca.
14. Boleen las piezas sobre la mesa o tablero.
15. Coloquen 10 piezas en cada charola, en forma rectangular y con una separación de 5 cm para que al hornearse queden unidas.
16. Engrasen las bolas de masa con suficiente manteca.
17. Dejen reposar las piezas durante 5 minutos.

18. Aplasten ligeramente las piezas para darles una forma cuadrada.
19. Dejen reposar las piezas 30 minutos.

Horneado de los colchones

Para hornear los colchones se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

20. Coloquen la pala en la entrada del horno para meter las charolas.
21. Metan las charolas del lado contrario donde colocaron el fuego.
22. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los colchones durante 10 minutos.
23. Revisen los colchones a los 5 minutos y giren las charolas para que se hornee parejo.
24. Saquen los colchones cuando adquieran un color café claro o estén bien cocidos.
25. Dejen enfriar los colchones el tiempo necesario.
26. Coloquen los colchones en charolas limpias.
27. Los colchones están listos.

Nota: Si desean, los colchones se pueden adornar con mermelada, cobertura de chocolate o espolvorear con coco.

Recuerden que 2 kg de harina rinden para 40 exquisitos colchones.

CONCHAS



Utensilios:

- Horno de adobe.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Pala de madera.
 - Escoba para barrer el horno.
 - Mesa.
- 4 hojas o charolas.
 - Lámina para raspar.
 - Báscula o balanza.
 - Tablas para colocar las charolas.
 - Cuchillo.
 - Canasto.
 - Nylon para envolver el pan en el canasto.
 - 3 tercios de leña.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 500 g de azúcar.
- 100 g de manteca de puerco.
- 1 pizca de levadura de barra.
- 2 huevos.
- 1 litro de agua aproximadamente.
- 1 pizca de carbonato.
- ½ taza de harina para preparar la levadura.
- ½ taza de agua para preparar la levadura.
- Papel de estraza.

Ingredientes para preparar la pasta:

- $\frac{3}{4}$ kg de harina.
- $\frac{1}{2}$ kg de manteca.
- 300 g de azúcar.

Preparación de la levadura de harina

1. Antes de empezar a preparar las conchas primero laven la mesa donde se va a preparar el pan.
2. También laven sus manos con agua y jabón.
3. Coloquen $\frac{1}{2}$ taza de harina en un recipiente.
4. Agreguen $\frac{1}{2}$ cuarto de taza de agua.
5. Amasen bien para hacer la levadura.
6. Dejen reposar la masa un día si hace calor hasta que se agrie o fermente.

Si hace frío dejen reposar 2 días la masa.

Esta levadura de harina la pueden utilizar en la preparación de otros panes.

Preparación de la masa

7. Coloquen la harina en la mesa.
8. Agreguen a la harina una pizca de carbonato.
9. Añadan 500 g de azúcar.

10. Mezclen todos los ingredientes.
11. Formen una fuente con la harina.
12. Agreguen la levadura de harina.
13. Añadan 2 huevos.
14. Agreguen 100 g de manteca.
15. Agreguen una pizca de levadura de barra.5
16. Batan los ingredientes para que la masa empiece a suavizarse.6
17. Agreguen agua a la masa sin dejar de batir.
18. Batan hasta que la masa quede suave y despegue de la mesa.
19. Engrasen la masa con un poco de manteca para que no se seque y no se pegue a la mesa o batea.
20. Dejen reposar la masa 60 minutos aproximadamente en la batea.

Elaboración de las piezas de pan

21. Coloquen la masa en la mesa.
22. Corten la masa en pedazos largos.
23. Alarguen los pedazos de masa.
24. Corten la masa en pedazos del tamaño del hueco de la mano para hacer las bolitas.
25. Boleen sobre la mesa todos los pedazos de masa.

26. Unten manteca a las charolas.
27. Coloquen las piezas, sobre las charolas y presionen para que se extiendan un poco.
28. Unten las piezas con manteca para que no se sequen.
29. Dejen reposar las piezas 30 minutos.

Preparación de la pasta

30. Coloquen la harina en la mesa y agreguen la manteca y el azúcar.
31. Mezclen bien los ingredientes y amasen hasta que la pasta quede suave.
32. Extiendan la pasta sobre la mesa con una bolsa para que no se pegue en la mano.
33. Coloquen sobre la pasta extendida las bolitas de masa a una distancia de 3 cm entre cada pieza.
34. Aplanen un poco las piezas de masa.
35. Coloquen azúcar en un recipiente.
36. Levanten con el cuchillo la pieza de masa y su porción de pasta.
37. Rallen cuadritos sobre la pasta de cada pieza.
38. Coloquen azúcar sobre la pasta de cada pieza.
39. Engrasen las charolas.
40. Coloquen las conchas en las charolas.

41. Realicen el mismo procedimiento con todas las conchas.
42. Dejen reposar durante una hora las piezas de pan.

Preparación del horno

43. Barran el horno con la escoba.
44. Coloquen 1 tercio de leña acomodándola en forma apilada.
45. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
46. Enciendan el horno.
47. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.
48. Agreguen otro tercio de leña para que aumente el calor del horno.

Nota: Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo al tamaño del horno para que se caliente bien.

49. Extiendan las brazas para que el horno se caliente parejo, una vez que se quemó toda la leña
50. Mojen la escoba y coloquen las brazas a un lado del horno para meter las charolas.

Horneado del pan

51. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala de madera y dejen hornear el pan unos segundos.
52. Saquen las charolas del horno para revisar si se están cocinando bien las conchas.

53. Vuelvan a meter las charolas al horno.
54. Saquen las charolas del horno cuando las conchas estén bien cocidas.
55. Coloquen las conchas en las tablas del casillero.
56. Dejen enfriar las conchas.
57. Apilen o acomoden las conchas en la canasta o en la batea.

CUERNOS DE VAPOR



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- 6 hojas o 3 charolas.
- Palote.
- Espátula.
- Charrasca.
- Brocha o cuchillo.
- Mesa o tablero
- Manta o servilleta.
- Pala.
- 2 charolas limpias.
- Trapos para sacar las charolas.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinde para 36 cuernos.
- 40 g de levadura de pasta si se trabaja en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si se trabaja en clima frío.
- 30 g de sal
- 450 g de azúcar.
- 350 g de manteca vegetal.
- 50 g de manteca para engrasar el tablero.
- ½ cucharada sopera de canela molida.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 150 g de azúcar para el relleno.
- 100 g de queso de canasto para relleno.
- 50 g de manteca vegetal para engrasar charolas.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Mezclen el azúcar y el queso para formar el relleno.
3. Coloquen 1 $\frac{1}{4}$ kg de harina en la mesa o tablero.
4. Ciernan la levadura y la harina.
5. Formen una fuente con la harina y la levadura.
6. Agreguen $\frac{1}{2}$ litro de agua hervida y fría.
7. Agreguen la sal y la manteca.
8. Mezclen los ingredientes para formar una masa.
9. Amasen durante 10 minutos o hasta que la masa despegue del tablero.
10. Dejen reposar la masa durante 15 minutos y cúbranla con una manta limpia.
11. Agreguen el azúcar a la masa.
12. Añadan agua para que se disuelva el azúcar.
13. Agreguen la harina restante.
14. Vuelvan a amasar hasta que la masa despegue del tablero.

Elaboración de los cuernos

15. Corten la masa con la espátula.

16. Hagan 6 partes iguales.
17. Engrasen el tablero con manteca.
18. Dividan un pedazo de masa en 6 partes.
19. Coloquen un pedazo de masa en la parte engrasada.
20. Extiendan la masa con el palote.
21. Continúen extendiendo dos extremos de la masa para darle forma de triángulo.
22. Enrollen dos lados del triángulo hacia adentro.
23. Denle vuelta a la pieza.
24. Coloquen el relleno en el centro de la pieza.
25. Envuelvan la pieza.
26. Tomen las puntas de la pieza y doblen para que adquiera la forma de cuerno.
27. Continúen el mismo procedimiento para elaborar los demás cuernos.
28. Engrasen las charolas.
29. Coloquen los cuernos sobre las charolas.

Nota: Dejen reposar las piezas para que esponjen por lo menos 50 minutos o hasta que levanten o doblen su volumen.

Horneado de los cuernos

30. Para hornear los cuernos de vapor se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

31. Coloquen la pala en la entrada del horno para meter las charolas y pónganlas en el lado contrario de donde se colocó el fuego.

32. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan de 20 a 25 minutos.

33. Revisen el pan a los 10 minutos.

Si es necesario, giren las charolas del lado contrario para que el pan se hornee parejo.

34. Saquen las charolas con la pala y la ayuda de los trapos.

35. Dejen enfriar el pan y colóquenlo en charolas limpias.

CUERNOS DE MANTEQUILLA DE PAN DANÉS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Palote.
- Espátula de plástico.
- Charrasca o cuchillo.
- Pala.
- Hojas o charolas.
- Trapos.
- Brocha.
- Recipiente.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 cuernos.
- 200 g de manteca vegetal o margarina.
- 300 g de azúcar.
- 150 g de mantequilla.
- 4 huevos.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 20 g de sal.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 2 huevos para barnizar el pan.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- ¼ de harina para polvear el tablero y la masa.

Preparación de la masa

1. Para empezar a elaborar los cuernos, laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina en el tablero o mesa.
3. Agreguen la levadura a la harina.
4. Formen una fuente con la harina.
5. Coloquen en medio de la fuente el azúcar, la sal, la manteca, la canela, y los huevos.
6. Mezclen y tallen todos los ingredientes.
7. Agreguen agua para formar una masa suave.
8. Amasen los ingredientes hasta que la masa despegue del tablero.

Elaboración de los cuernos

9. Extiendan la masa con el palote formando un cuadrado de 1 cm de grueso.
10. Ablanden la mantequilla.
11. Coloquen la mantequilla al centro de la masa extendida.
12. Doblen un extremo de la masa hacia el centro, a fin de cubrir la mantequilla.
13. Doblen el otro extremo de la misma forma para obtener un doblez completo.

14. Extiendan la masa con el palote, formando un rectángulo de 60 cm de largo.
15. Doblen los extremos de la masa hacia el centro, para obtener 2 dobleces completos.
16. Dejen reposar la masa durante 5 minutos.
17. Extiendan de nuevo la masa con el palote, formando un rectángulo de 60 cm de largo.
18. Dejen reposar la masa otros 5 minutos.
19. Engrasen las charolas con manteca.
20. Batan los 2 huevos en el recipiente para barnizar los cuernos.
21. Extiendan la masa con el palote hasta que tenga un grosor de 1 cm.
22. Doblen la masa a la mitad.
23. Extiendan otra vez la masa con el palote hasta que obtenga 1 cm de grosor.
24. Corten la masa en 5 tiras iguales.
25. Corten cada tira en 10 partes iguales en forma de triángulos encontrados.
26. Estiren la punta de los triángulos, envuelvan con las manos todas las piezas y después colóquenlas en las charolas engrasadas.
27. Barnicen los cuernos con el huevo batido para que tengan brillo y déjenlos reposar 30 minutos.

Horneado de los cuernos

28. Para hornear los cuernos se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

29. Coloquen la pala en la puerta del horno.

30. Metan las charolas del lado contrario donde se puso el fuego.

31. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 20 minutos.

32. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se hornee parejo.

33. Vuelvan a cerrar la puerta del horno y dejen cocer otros 10 minutos el pan.

34. Saquen las charolas del horno, si el pan adquirió un color dorado o café claro, déjenlo enfriar y después coloquen los cuernos en charolas limpias.

DONAS



Utensilios:

- Estufa, parrilla o braceró.
 - Casillero o tablas.
 - Cazo o cacerola.
 - Palote.
 - 2 palos delgados, largos y resistentes de 40 cm.
 - 3 charolas.
 - Tablero o mesa.
 - Servilleta o manta para tapar la masa.
- 3 charolas limpias para colocar las donas.
 - Una lata de atún vacía o de leche Clavel para utilizarla como molde, sin las 2 tapas.
 - Botella de refresco o tapadera de refresco de plástico para hacer el orificio del centro de la dona.
 - Recipiente de lámina para disolver la cobertura de chocolate.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 donas.
- 10 g de sal.
- 350 g de azúcar.
- 150 g de manteca.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 2 litros de aceite.
- 4 huevos.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- ½ kg de harina para polvear el tablero.

Ingredientes para decorar las donas:

- ¼ kg de azúcar o ¼ de cobertura de chocolate o mitad y mitad para mejor surtido.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina y la levadura sobre el tablero.
3. Desbaraten la levadura en la harina y abran una fuente con la harina y la levadura.
4. Coloquen el azúcar, la manteca, la sal, el huevo y la canela en el centro de la fuente y mezclen todos los ingredientes poco a poco.
5. Bajen la harina lentamente y agreguen el agua poco a poco conforme se amasa y sigan amasando hasta que la masa se desprege del tablero o mesa.
6. Formen una bola de masa y cubran con la manta la bola de masa y dejen reposar durante 15 minutos.

Elaboración de las donas

7. Dividan la masa en 2 partes iguales.
 - Extiendan una de las partes de la masa con el palote hasta que quede del tamaño de una tortilla grande de un cm de grosor.
 - Coloquen la lata de atún sobre la mesa y presionen para cortar y sacar una pieza redonda.
 - Corten todas las piezas y colóquenlas en las tablas enharinadas y finalmente realicen un orificio en el centro de cada pieza con el cuello de una botella.
8. Tapen las piezas con una servilleta o manta y dejen reposar durante 30 minutos y enseguida pongan a calentar aceite en una cacerola durante 10 o 15 minutos.

9. Coloquen un trocito de masa en el aceite para asegurarse que esté caliente.

Si el trocito de masa adquiere un color café, el aceite para freír las donas está listo.

10. Coloquen las piezas en el aceite dejando un espacio para que no se peguen las donas y dejen freír las donas hasta que adquieran un color café por la parte de abajo, después volteen con los palitos para que se frían por los 2 lados.

11. Levanten las donas con los palitos y dejen escurrir sobre la cacerola.

Decoración de las Donas

12. Coloquen las donas sobre una charola y espolvoreen con el azúcar.

Si quieren poner cobertura de chocolate, dejen enfriar completamente las donas.

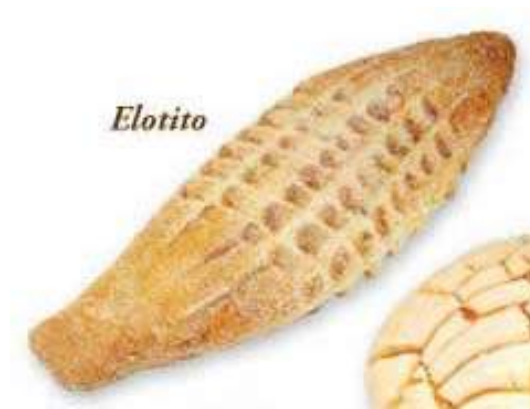
Para disolver la cobertura de chocolate, se pone a calentar en baño María o a fuego suave hasta que se disuelva.

6. Tomen la dona por la parte de abajo e introduzcan la parte de arriba en la cobertura de chocolate disuelta.

También pueden decorar con azúcar glass, mantequilla con coco, grageas o granillo.

14. Coloquen las donas en charolas limpias.

ELOTES



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería.
- Tablero o mesa.
- 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.
- Palote.

- Pala.
- Cuchillo.
- Espátulas de plástico y de lámina.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Servilleta o manta limpias.
- Recipiente para revolver el relleno.
- Cuchara sopera.
- Charolas limpias para colocar el pan.
- Charrasca.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 elotes.
- 1 kg de manteca vegetal.
- 400 g de azúcar.
- 60 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 2 cucharadas de canela molida.
- ½ cucharada de carbonato.
- 5 huevos.
- 50 g de royal.

–½ litro de agua hervida y fría.

Ingredientes para la preparación del relleno:

–½ kg de queso rallado. –350 g de azúcar.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen sobre el tablero 1 kg de harina, la levadura y el royal.
3. Formen una fuente con estos ingredientes.
4. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, el agua y los huevos.
5. Mezclen todos los ingredientes hasta tener una masa suave.
6. Cubran la masa con una servilleta y dejen reposar 5 minutos.
7. Abran la masa y agreguen al centro la manteca, la canela y el carbonato.
8. Mezclen los ingredientes y agreguen el otro kilogramo de harina.
9. Amasen bien todos los ingredientes hasta que la masa despegue del tablero.

Elaboración de los elotes

10. Dividan la masa en 6 partes iguales.
11. Dividan cada parte en 10 porciones para obtener 60 piezas.
12. Mezclen el queso con el azúcar para obtener el relleno.

13. Extiendan una pieza con el palote en forma ovalada o de memela.
14. Marquen rayas diagonales a lo largo de la pieza con la charrasca para formar un enrejado, volteen la pieza y coloquen el relleno.
15. Doblen las piezas para cubrir el relleno y colóquenlas en la charola con la unión hacia abajo.

Horneado de los elotes

16. Para hornear los elotes se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
17. Coloquen la pala en la puerta del horno y metan las charolas al lado contrario donde se colocó el fuego.
18. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan de 15 a 20 minutos.
19. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas del lado contrario para que el pan se hornee parejo.
20. Dejen cocer el pan otros 10 minutos y sáquenlo del horno cuando adquiriera un color café claro o esté bien cocido.
21. Despeguen los elotes con la espátula cuando todavía estén tibios y polveen con el azúcar.
22. Coloquen los elotes en charolas limpias cuando estén fríos.

GALLETAS DE COCO



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Espátula de plástico o lámina.
- Palote de 40 cm de largo por 2 cm de diámetro.
- Trapos para secar las charolas.
- Lata de atún sin tapas o molde que se tenga en casa.
- Hojas o charolas.
- Pala de madera.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 72 galletas.
- 600 g de manteca o de margarina para darle mejor sabor.
- 6 huevos.
- 2 huevos más para barnizar o brillapán.
- 1 kg de azúcar.
- 2 cucharadas soperas de vainilla.
- ½ litro de agua hervida.

- 80 g de royal.
- Una cucharada de carbonato.
- ½ kg de coco rallado.
- ¼ kg de harina para enharinar el tablero.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón antes de empezar a preparar las galletas de coco.
2. Coloquen 2 kg de harina en el tablero junto con el royal.
3. Formen una fuente.
4. Coloquen en medio de la fuente la manteca, el azúcar, los 6 huevos, la vainilla y el carbonato.
5. Mezclen todos los ingredientes y agreguen poco a poco el agua conforme se vaya necesitando.
6. Incorporen poco a poco el harina con los ingredientes.
7. Tallen la pasta hasta que quede consistente.
8. Formen una bola con la pasta.

Elaboración de las galletas de coco

9. Dividan la pasta en dos partes iguales.
10. Enharinen el tablero.
11. Extiendan la pasta con el palote hasta que tenga un grosor de ½ cm.
12. Corten las piezas con la lata de atún o el molde.

13. Coloquen 12 piezas en cada charola.
14. Extiendan la pasta sobrante para obtener más círculos.
15. Batan el huevo para barnizar las piezas.
16. Barnicen cada círculo con el huevo o brillapán.
17. Coloquen coco sobre la parte barnizada de las piezas.

Nota: Estas galletas las pueden decorar con grageas de colores, azúcar, granillo, mermelada o barnizar con brillapán y también pueden colocar una pasa en medio del pan.

Nota: Se recomienda cortar el coco en pedazos pequeños con la ayuda de la espátula de lámina.

Horneado de las galletas de coco

18. Para hornear las galletas de coco se requiere una temperatura de 160° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
19. Coloquen la pala en la entrada del horno para meter las charolas del pan.
20. Metan las charolas al horno del lado contrario donde se prendió el fuego.
21. Cierren la puerta del horno y dejen cocer las galletas durante 20 minutos.
22. Revisen a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se horneen parejo las galletas.

23. Saquen las galletas del horno cuando adquieran un color café claro o estén bien cocidas.
24. Dejen enfriar las galletas.
25. Coloquen las galletas en una charola limpia.

GUSANOS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Mesa o tablero.
- Espátula de plástico o lámina.
- Trapos para sacar las charolas o las hojas.
- Pala.
- Manta o servilleta limpia para tapar la masa.
- Brocha chica para untar el pan.
- Recipiente para batir el huevo o vaciar el brillapán.
- Charrasca o cuchillo.
- Palote de madera.
- Cuchara sopera.

Ingredientes para preparar la masa:

- 2 kg de harina que rinden para 40 gusanos.
- 400 g de azúcar.
- 300 g de manteca.
- 6 huevos.
- ¼ cucharada sopera de color amarillo huevo.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 20 g de sal.
- 1 ¼ de litro de agua hervida y fría.

Ingredientes para elaborar el relleno:

- 150 g de azúcar.
- ¼ kg de queso fresco rallado o molido.

Ingredientes para elaborar la pasta:

- ¼ kg de harina.
- 150 g de azúcar.
- 100 g de manteca vegetal.
- Una pizca de color amarillo huevo.
- Sabor vainilla o naranja.
- 10 g de royal o polvo para hornear.
- Medio cuarto de litro de agua hervida y fría.
- 2 huevos para untar los gusanos ya elaborados o brillapán.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina en el tablero o mesa junto con la levadura.
3. Formen una fuente con la harina y la levadura.
4. Agreguen en el centro de la fuente la manteca, el azúcar, los huevos, la sal y el color amarillo huevo.
5. Mezclen poco a poco todos los ingredientes.
6. Agreguen el agua poco a poco conforme se vaya necesitando.
7. Siguen tallando o amasando la masa hasta que se desprenda de la mesa o tablero.

8. Formen una bola de masa.
9. Tapen la masa con la manta o servilleta limpia.
10. Dejen reposar la masa 15 minutos.
11. Dividan la bola de masa en 4 partes iguales.
12. Dividan cada una de las partes de la masa en 10 piezas iguales para tener 40 gusanos.
13. Boleen cada una de las 40 piezas hasta que la masa tenga una forma de bola y dejen reposarlas.
14. Coloquen el $\frac{1}{4}$ kg de harina en la mesa o tablero junto con el royal.
15. Abran una fuente.⁵
16. Agreguen el azúcar, la manteca, el color amarillo huevo y el sabor que se prefiera.⁶
17. Mezclen estos ingredientes y agreguen poco a poco el agua necesaria.
18. Incorporen y tallen la harina con los otros ingredientes hasta obtener una pasta suave y consistente.
19. Dividan esta pasta en 4 partes iguales.
20. Dividan cada una de las 4 partes en 10 piezas iguales para tener 40 porciones de pasta.
21. Coloquen una porción de pasta en las 40 piezas de masa en forma de tortilla chica.

Preparación del relleno

22. Mezclen el azúcar y el queso en un recipiente.
23. Engrasen una parte del tablero.
24. Engrasen las charolas.

Elaboración de los gusanos

25. Coloquen una pieza de masa sobre el tablero engrasado y extiendan la masa en forma ovalada o de memela.
26. Rallen la pasta de las piezas con la charrasca o cuchillo para darles forma de gusanos.
27. Volteen la pieza y coloquen el relleno en el centro.
28. Doblen las puntas de las piezas para envolver el relleno.
29. Coloquen las piezas con la pasta hacia arriba en las charolas engrasadas.

Horneado de los gusanos

30. Para hornear los gusanos se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
31. Batan 2 huevos para barnizar los gusanos con ayuda de la brocha.
32. Barnicen las 40 piezas con el huevo batido y dejen reposar.

Nota: Si no cuentan con huevo, pueden barnizar con brillapán o espolvorear con azúcar.

33. Coloquen la pala en la puerta del horno para meter las charolas.
34. Metan las charolas al lado contrario donde se prendió el horno.
35. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 10 minutos.
36. Revisen el pan a los 5 minutos, para ver si se está cociendo bien y giren las charolas para que se cueza parejo.
37. Saquen el pan cuando adquiera un color café claro o esté bien cocido, déjenlo enfriar y acomódenlo en las charolas limpias.

HOJALDRAS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Tablero o mesa.
 - Palote.
 - Espátula de plástico o lámina.
 - Charrasca o cuchillo.
 - Pala.
- Hojas o charolas.
 - Trapos para meter o sacar las charolas del horno.
 - Cuchara.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 hojaldras.
- 300 g de azúcar.
- 400 g de mantequilla.
- 6 huevos
- 2 cucharadas soperas de canela en polvo.
- 20 g de sal.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 100 g de manteca.
- 50 g de manteca para engrasar las charolas.
- 1 ¼ litro de agua hervida.
- ¼ de kg de harina para polvear el tablero y la masa.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre el tablero o mesa.
3. Agreguen la levadura a la harina.
4. Formen una fuente con la harina y la levadura.
5. Coloquen el azúcar, la sal, la manteca, la canela y los huevos en medio de la fuente.
6. Mezclen y tallen todos los ingredientes, y agreguen poco a poco el agua necesaria para formar una masa suave.
7. Amasen los ingredientes suavemente hasta que la masa despegue del tablero.
8. Dejen reposar la masa durante 10 minutos.
9. Ablanden la mantequilla con las manos.
10. Extiendan la masa con el palote, formando un cuadro de 1 cm de grosor y coloquen la mantequilla en el centro.
11. Doblen los extremos de la masa hacia el centro para cubrir la mantequilla.
12. Extiendan por segunda vez la masa con el palote, dejen reposar 5 minutos y vuelvan a doblar los extremos.
13. Extiendan la masa por tercera vez, doblen de nuevo la masa y déjenla reposar otros 5 minutos.

14. Engrasen las charolas con manteca.
15. Extiendan la masa con el palote hasta que tenga un grosor de 1 cm y corten en 5 tiras iguales.⁵
16. Corten 10 rectángulos de cada tira para obtener 50 piezas.⁶
17. Tomen un rectángulo y formen una bolita sobre el tablero, cuidando que no se reviente al bolear.
18. Realicen el mismo procedimiento con las 49 piezas restantes.
19. Coloquen 10 piezas en cada charola engrasada, dejando una separación de 3 a 5 cm.
20. Engrasen las piezas ligeramente con manteca.
21. Dejen reposar las piezas 5 minutos.
22. Unten manteca en sus manos para darles forma de volcán a las piezas.
23. Aplanen un poco las orillas de las piezas para que queden en forma de volcán.
24. Realicen el mismo procedimiento con las 49 piezas restantes.
25. Dejen reposar las piezas 15 minutos.

Horneado de las hojaldras

26. Para hornear las hojaldras se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
27. Coloquen la pala en la puerta del horno para meter las charolas.

28. Metan las charolas al horno del lado contrario donde estuvo el fuego.
29. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 20 minutos.
30. Revisen el pan a los 5 minutos.
31. Giren las charolas al lado contrario para que el pan se cueza parejo.
32. Saquen las hojaldras del horno cuando adquiriera un color café claro.
33. Dejen enfriar las hojaldras y después colóquenlas en charolas limpias.

Nota: Las hojaldras se pueden rellenar con todo tipo de comida .

PAN INTEGRAL CON SALVADO



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Tablero o mesa.
- Espátula.
- 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.

- Charolas limpias para colocar el pan.
- Recipiente.
- Brocha.
- Pala.
- Trapos para sacar las charolas del horno.

Ingredientes:

- ½ kg de harina que rinde para 30 piezas.
- ¼ kg de salvado.
- 10 g de sal.
- 40 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 200 g de manteca.
- 150 g de azúcar.
- ¼ de litro de agua hervida o fría.
- 2 huevos para barnizar el pan.
- 100 g de ajonjolí para espolvorear en las piezas.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina en el tablero o mesa.
3. Abran una fuente con la harina.
4. Agreguen en el centro de la fuente la sal y la levadura.
5. Mezclen todos los ingredientes y agreguen agua poco a poco.
6. Tallen sobre el tablero hasta que obtengan una masa.
7. Dejen reposar la masa.
8. Abran un poco la masa hasta formar un hueco y agreguen al centro la manteca, el azúcar y el salvado.
9. Incorporen bien los ingredientes con la masa.
10. Tallen bien hasta que la masa desprenda del tablero.
11. Dejen reposar la masa 10 minutos.

Elaboración del pan integral

12. Dividan la masa en 3 partes iguales.
13. Dividan cada parte en 10 porciones para obtener 30 piezas.
14. Boleen las piezas presionando sobre el tablero para que queden bien apretadas.
15. Engrasen las hojas con manteca.
16. Coloquen 10 piezas en cada hoja dejando una separación de 2 cm para

que no se peguen.6

17. Presionen ligeramente las orillas de las piezas para que adquieran la forma de volcanes.
18. Batan los huevos con la ayuda de la brocha.
19. Barnicen las piezas con huevo y espolvoreen con ajonjolí.
20. Dejen reposar las piezas durante 30 minutos.

Horneado del pan integral

21. Para hornear el pan integral se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
22. Coloquen la pala en la puerta del horno y metan las hojas del lado contrario donde colocaron el fuego.
23. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 15 minutos.
24. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que el pan integral se hornee parejo.
25. Saquen las charolas del horno cuando el pan adquiera un color café oscuro o esté bien cocido.
26. Dejen enfriar el pan.
27. Coloquen el pan sobre las charolas limpias.

LADRILLOS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Palote.
- Espátula.
- Pala.
- Recipiente.
- Pocillo.
- Brocha.
- Cuchara.
- 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.
- Trapos para sacar las charolas.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 ladrillos.
- 400 g de piloncillo.
- 80 g de royal.
- 500 g de manteca vegetal.
- ½ cucharada de carbonato.
- 2 huevos para barnizar.
- 2 cucharadas de anís molido.
- ½ litro de agua hervida y fría.
- ½ de agua para hervir el piloncillo.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Pongan a hervir el piloncillo y agreguen el anís.
3. Retiren del fuego cuando el piloncillo esté disuelto y dejen enfriar.
4. Coloquen la harina y el royal sobre la mesa.
5. Formen una fuente con la harina y el royal.
6. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, la manteca y el carbonato.
7. Añadan el piloncillo disuelto con el anís.
8. Empiecen a mezclar los ingredientes y agreguen agua poco a poco conforme se necesite.
9. Amasen todos los ingredientes hasta obtener una pasta consistente y manejable, cuidando que no se haga masa.

Elaboración de los ladrillos

10. Dividan la pasta en 4 partes iguales.
11. Polveen el tablero con harina.
12. Coloquen un pedazo de pasta sobre el tablero enharinado y estiren presionando con las dos manos hasta que tenga una forma de rollo.
13. Extiendan la pasta con el palote en forma de rectángulo de 60 por 8 cm.
14. Dividan el rectángulo en 10 partes iguales.

15. Realicen el mismo procedimiento con los otros tres pedazos de pasta.
16. Coloquen las piezas sobre las charolas.
17. Procuren colocar 20 piezas en cada charola o 10 en cada hoja.
18. Batan los huevos en un recipiente para obtener el barniz.
19. Barnicen las 40 piezas con el huevo batido.

Horneado de los ladrillos

20. Para hornear los ladrillos se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
21. Coloquen la pala en la puerta del horno para poner las charolas.
22. Metan las charolas al horno, del lado contrario donde se colocó el fuego y dejen cocer el pan durante 20 minutos.
23. Saquen el pan cuando adquiera un color café oscuro o esté bien cocido.

MEXICANOS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Hojas o charolas.
- Pala de madera.
- Espátula de plástico.
- Mesa o tablero.
- 2 charolas limpias para colocar el pan.
- Trapos para sacar las charolas.
- Palote de 40 cm de largo por 2 cm de diámetro.
- Servilleta para tapar la masa.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 mexicanos.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- 50 g de royal.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 600 g de azúcar.
- 700 g de manteca vegetal o de puerco.
- ½ cucharada sobera de sal.
- ½ litro de agua hervida y fría.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar, revisen que todos los ingredientes y utensilios estén a la mano.
2. Laven sus manos con agua y jabón.

3. Coloquen 1 kg de harina y la levadura sobre el tablero o mesa.
4. Formen una fuente con la harina y la levadura.
5. Agreguen el agua y mezclen estos ingredientes.
6. Formen una bola con la masa.
7. Tapen la masa con una servilleta limpia y déjenla reposar 15 minutos.
8. Formen un hueco en el centro de la masa.
9. Agreguen en el hueco el azúcar, el royal, la sal y la canela.
10. Incorporen bien todos los ingredientes.
11. Agreguen poco a poco la harina restante.
12. Tallen bien todos los ingredientes hasta que quede una masa consistente y despegue del tablero.
13. Dividan la masa en 5 partes iguales.
14. Dividan cada parte en 10 porciones iguales para obtener 50 piezas.
15. Boleen las 50 piezas sobre el tablero.
16. Boleen las piezas dándoles forma de molote.
17. Presionen las piezas con el palote marcando 3 partes.
18. Extiendan con el palote las orillas de las piezas.

19. Enrollen las puntas hacia el centro de las piezas.
20. Abran un poco las orillas enrolladas y aprieten las puntas para evitar que se desenrollen.
21. Realicen el mismo procedimiento con todas las piezas.
22. Coloquen 9 mexicanos en cada charola.

Horneado de los mexicanos

Para hornear los mexicanos se requiere una temperatura de 160° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

23. Coloquen la pala en la puerta del horno.
24. Metan las charolas al horno del lado contrario donde se colocó el fuego.
25. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los mexicanos durante 20 minutos.
26. Revisen los mexicanos a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se hornee parejo el pan.
27. Saquen el pan cuando tenga un color café oscuro o esté bien cocido.
28. Dejen enfriar el pan.
29. Coloquen el pan en charolas limpias.
30. Los mexicanos están listos.

MANITAS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Palote.
- Espátula de plástico o lámina.
- Charrasca o cuchillo.
- Pala.
- Hojas o charolas.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Cuchara sopera.
- Brocha.
- Recipiente para batir el huevo.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 manitas.
- 300 g de azúcar.
- 400 g de mantequilla.
- 6 huevos.
- 2 cucharadas soperas de canela en polvo.
- 20 g de sal.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 50 g de manteca para engrasar las charolas.
- 1 ¼ de litro de agua hervida y fría.
- 2 huevos para barnizar los panes.
- ¼ de kg de coco rallado.

- ¼ de kg de mermelada del sabor que se prefiera.
- ¼ de kg de harina para el tablero y la masa.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina en el tablero o mesa.
3. Agreguen la levadura a la harina.
4. Formen una fuente.
5. Coloquen en medio de la fuente el azúcar, la sal, la manteca, la canela y los huevos.
6. Mezclen y tallen todos los ingredientes y agreguen poco a poco el agua necesaria para formar una masa suave.
7. Amasen todos los ingredientes suavemente hasta que la masa despegue del tablero.
8. Dejen reposar la masa durante 10 minutos si es clima caliente y 20 minutos en clima frío.
9. Extiendan la masa con el palote formando un cuadro de 1 cm de grosor.
10. Ablanden la mantequilla.
11. Coloquen la mantequilla en el centro de la masa extendida.
12. Doblen los extremos de la masa hacia el centro a fin de cubrir la mantequilla.

13. Extiendan la masa en forma vertical sobre la masa de 60 a 90 cm de largo y vuelvan a doblar los extremos. Después déjenla reposar.
14. Realicen los mismos dobleces del paso anterior y dejen reposar la masa otros 5 minutos.
15. Engrasen las charolas con manteca.5
16. Extiendan la masa con el palote hasta que tenga 1 cm de grosor y doblen a la mitad.6
17. Extiendan la masa hasta que tenga 1 cm de grosor y corten en 5 tiras iguales.
18. Extiendan cada una de las 5 tiras 50 cm de largo por 15 cm de ancho.
19. Coloquen la mermelada en el centro de cada una de las tiras.
20. Batan el huevo en el recipiente con la ayuda de la brocha y unten en la parte superior de la masa.
21. Doblen uno de los extremos de la masa para cubrir el relleno.
22. Doblen el otro extremo de la masa para unir la pieza.
23. Realicen el mismo procedimiento con las 4 tiras restantes.
24. Hagan 2 cortes en cada pan para darle la forma de manita.
25. Barnicen las piezas de pan con el huevo.
26. Corten las tiras de masa con la charrasca o el cuchillo en 10 partes iguales, para obtener 50 manitas.
27. Distribuyan las manitas en 3 charolas.

28. Dejen reposar las manitas 15 minutos.

Horneado de las manitas

29. Para hornear las manitas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

30. Calienten el horno durante 30 minutos.

31. Apaguen el horno.

32. Coloquen la pala en la puerta del horno para meter el pan.

33. Metan la charola del lado contrario donde estuvo el fuego y dejen cocer el pan durante 20 minutos.

34. Revisen el pan a los 5 minutos de haberlo metido y giren las charolas del lado contrario para que se cueza parejo.

35. Saquen el pan cuando adquiriera un color café claro, lo que indica que ya esté bien cocido.

36. Dejen enfriar el pan de 5 a 10 minutos.

37. Coloquen el pan en una charola limpia.

PAN MESTIZO

Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- Hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Báscula o balanza.
- Cuchillo.
- Canasto.
- Recipiente.
- Naylon para envolver el pan en el canasto.
- 3 tercios de leña.
- Papel de estraza.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 300 g de azúcar.
- 100 g de manteca de puerco.
- Una pizca de levadura de barra.
- 2 huevos.
- 1 litro de agua.
- 1 pizca de carbonato.
- ½ taza de harina para preparar levadura.
- ½ taza de agua para preparar la levadura.
- 750g de harina.

- 125g de manteca.
- ¼ de litro de agua.
- 1 cucharada sopera de sal.
- 1 cucharada sopera de levadura de barra.
- 2 cucharadas soperas de levadura de harina.

Preparación de la levadura de harina

1. Antes de empezar a preparar el pan mestizo primero laven la mesa.
2. También laven sus manos con agua y jabón.
3. Coloquen ½ taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.
4. Agreguen ½ litro de agua.
5. Batan los ingredientes para formar la levadura de harina.
6. Dejen reposar la masa 1 día si hace calor hasta que se agrie o fermente.

Nota: Si hace frío dejen reposar 2 días la masa.

Esta levadura de harina la pueden utilizar en la preparación de otros panes.

Preparación de la masa de azúcar

7. Coloquen la harina en la mesa.
8. Agreguen una pizca de carbonato.
9. Añadan 300 gramos de azúcar.
10. Mezclen todos los ingredientes.

11. Formen una fuente.
12. Agreguen la levadura de harina.
13. Añadan 2 huevos.
14. Agreguen 100 gramos de manteca.
15. Añadan una pizca de levadura.
16. Batan los ingredientes para que la masa empiece a suavizarse.
17. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir.
18. Batan hasta que la masa quede suave y despegue de la mesa.
19. Engrasen la masa.
20. Dejen reposar la masa 30 minutos aproximadamente.

Nota: No deben tocar ni mover la masa porque se aplasta.

Preparación de la masa de sal

21. Vacíen la harina sobre la mesa.
22. Agreguen una cucharada sopera de sal.
23. Añadan la levadura de harina y la manteca.
24. Agreguen agua poco a poco hasta que la mezcla quede suave.
25. Mezclen y amasen todos los ingredientes.
26. Revuelvan o amasen hasta que la masa quede suave.

27. Unten manteca a la masa para que no se seque.

28. Dejen reposar la masa.

Preparación de las piezas de pan

29. Coloquen la masa de dulce en la mesa.

30. Corten la masa en pedazos grandes.

31. Alarguen sobre la mesa los pedazos de masa.

32. Unten manteca en las charolas.

33. Corten la masa en pedazos del tamaño del hueco de la mano.

34. Boleen las piezas de masa.

35. Coloquen las piezas en las charolas y engrásenlas con manteca.

36. Coloquen la masa de sal en la mesa.

37. Corten la masa en pedazos grandes y alárguenlos sobre el tablero.

38. Corten pedazos de masa del tamaño del hueco de la mano.

39. Formen tiras delgadas de 20 cm de largo aproximadamente.

40. Estiren también los pedazos de masa de azúcar.

41. Tomen una tira de sal y una tira de dulce.

42. Junten las 2 tiras de las puntas, y formen una trenza.

43. Junten las puntas formando una rosca.

44. Junten una pieza de sal y una pieza de azúcar y formen una trenza.
45. Formen una pieza en forma de caracol.
46. Coloquen las roscas en las charolas.
47. Coloquen los caracoles en las charolas.
48. Terminen de hacer todas las piezas de pan.
49. Dejen reposar el pan mestizo.

Preparación del horno

50. Barran el horno con la escoba.
51. Coloquen 1 tercio de leña acomodándola en forma de cuadro y apilada.
52. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
53. Enciendan el horno.
54. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo, una vez que se quemó toda la leña.

Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo al tamaño del horno para que caliente bien.
55. Mojen la escoba.
56. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio y se puedan colocar las charolas.

Horneado del pan

57. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala de madera y dejen cocer el pan durante 3 minutos.
58. Saquen las charolas del horno para revisar que el pan se esté cociendo bien.
59. Saquen las charolas del horno cuando el pan esté bien cocido.
60. Dejen enfriar el pan.
61. Coloquen o apilen las piezas de pan sobre la canasta.1 Disfruten el pan mestizo con su familia, amigos y vecinos e invítenlos a que colaboren y aprendan a elaborar este exquisito pan que podrán vender a precios muy económicos.

MOÑOS DE DANÉS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Palote.

- Espátula.
- Tablero o mesa.
- Charrasca o cuchillo.
- Hojas o charolas.
- Pala.
- Trapos.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 moños.
- 200 g de manteca vegetal.
- 300 g de azúcar.
- 150 g de mantequilla.
- 4 huevos. –20 g de sal.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 150 g de azúcar para polvear el pan.
- 50 g de harina para formar la pasta que se unta el pan.
- 100 g de manteca para formar la pasta.
- 1 ¼ litros de agua hervida y fría.
- 50 g de manteca para engrasar charolas.
- ¼ de harina para polvear el tablero y la masa.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre el tablero o mesa.
3. Agreguen la levadura a la harina.
4. Formen una fuente con la harina.
5. Coloquen en el centro de la fuente el azúcar, la sal, la manteca, la canela y los huevos.
6. Agreguen el agua necesaria y mezclen y tallen todos los ingredientes hasta formar una masa suave.
7. Amasen los ingredientes hasta que la masa despegue del tablero.

Elaboración de los moños

8. Extiendan la masa con las manos formando un cuadro de 1 cm de grosor.
9. Ablanden la mantequilla y colóquenla al centro de la masa.
10. Doblen un extremo de la masa hacia el centro para empezar a cubrir la mantequilla.
11. Doblen el otro extremo de la misma forma para obtener un doblez completo.
12. Extiendan la masa con el palote formando un rectángulo de 90 cm de largo.
13. Doblen la masa como en los pasos anteriores para obtener 2 dobleces

completos.

14. Dejen reposar la masa 5 minutos.
15. Vuelvan a extender la masa con el palote hasta formar un rectángulo de 90 cm de largo.
16. Dejen reposar la masa otros 5 minutos.
17. Engrasen las charolas con manteca.
18. Extiendan la masa con el palote hasta que tengan un grosor de 1 cm.
19. Doblen la masa a la mitad para obtener 3 dobleces completos.
20. Extiendan la masa con el palote hasta que obtenga 1 cm de grosor.
21. Corten la masa en 5 tiras iguales.
22. Corten cada tira en 10 rectángulos de 20 cm de largo por 5 cm de ancho para obtener 50 piezas.
23. Formen los moños doblando las piezas con la mano izquierda hacia adelante y coloquen 10 en cada charola cuidando que queden separados.
24. Mezclen la harina con la manteca y tallen en el tablero para formar una pasta suave.
25. Unten la pasta sobre los moños y dejen reposarlos 15 o 20 minutos.

Horneado de los moños

26. Para hornear los moños se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

27. Coloquen la pala en la entrada del horno y metan las charolas.
28. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los moños durante 20 minutos.
29. Revisen los moños a los 5 minutos y giren las charolas para que se horneen parejos.
30. A los 15 minutos de haber revisado el pan, saquen los moños, si ya adquirieron un color café claro.
31. Dejen enfriar un poco los moños.
32. Polveen los moños con azúcar.
33. Dejen enfriar completamente los moños.
34. Coloquen el pan sobre las charolas limpias.

PAN DE MUERTO



Utensilios:

- Horno de adobe.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Pala de madera.
 - Escoba para barrer el horno.
 - Mesa.
 - 4 hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
 - Báscula o balanza.
 - Cuchillo.
 - Canasto.
 - Nylon para envolver el pan en el canasto.
 - 3 tercios de leña.
 - Papel de estraza.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 500 g de azúcar.
- 100 g de manteca de puerco.
- 1 pizca de levadura de barra.
- 2 huevos.
- 1 litro de agua.
- ½ taza de harina para preparar la levadura.
- ½ cuarto de taza de agua para preparar la levadura.

Preparación de la levadura

1. Antes de empezar a preparar el pan, primero laven la mesa. Después laven sus manos con agua y jabón.

2. Coloquen $\frac{1}{2}$ taza de harina en un recipiente.
3. Agreguen $\frac{1}{2}$ cuarto de taza de agua y amasen bien.
4. Dejen reposar la masa un día, si hace calor, hasta que se agrie o fermente y si hace frío dejen reposar 2 días la masa

Preparación de la masa

5. Coloquen la harina sobre la mesa.
6. Agreguen una pizca de carbonato.
7. Añadan 500 g de azúcar.
8. Mezclen todos los ingredientes.
9. Formen una fuente o un hueco en el centro de la harina.
10. Agreguen la levadura de harina.
11. Añadan 2 huevos.

Elaboración de las piezas

19. Coloquen la masa en la mesa.
20. Corten la masa en 3 partes.
21. Alarguen los pedazos de masa.
22. Empiecen a cortar la masa en pedazos del tamaño del hueco de la mano.
23. Boleen sobre la mesa todos los pedazos de masa.

24. Empiecen a formar los muñequitos.
25. Aplasten con los dedos la parte inferior de la pieza.
26. Realicen cortes con el cuchillo en la parte aplanada.
27. Formen los brazos de los muñecos.
28. Crucen los brazos de los muñecos en diferentes posiciones.
29. Unten manteca a los muñecos.

Nota: Se pueden formar las figuras que ustedes gusten.

30. Unten manteca a las charolas.
31. Coloquen las piezas en las charolas.1
32. Dejen reposar los muñecos ½ hora aproximadamente para que esponje la masa.

Preparación del horno

33. Barran el horno con la escoba.
34. Coloquen 1 tercio de leña en forma de cuadro y apilada.
35. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
36. Enciendan el horno.
37. Dejen calentar el horno hasta que se consuma la leña.
38. Agreguen otro tercio de leña para que aumente el calor del horno

39. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo, una vez que se quemó toda la leña.

Nota: Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo con el tamaño del horno para que caliente bien.

40. Mojen la escoba para barrer las brasas.0

41. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio y se puedan colocar las charolas.

Horneado del pan

42. Horneen el pan de muerto durante unos segundos.

43. Revisen el pan para comprobar si se está cociendo bien.

44. Saquen las charolas del horno cuando el pan esté bien cocido y colóquenlas en las tablas.

45. Dejen enfriar el pan para que no se aplaste al acomodarlo en la canasta. 5

46. Coloquen el pan de muerto en la canasta o en la batea.

NEBLINAS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Espátula.
- Trapos.
- Hojas o charolas para hornear el pan.
- Pala.
- Cuchara sopera.
- Manta para tapar la masa.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 neblinas.
- 400 g de azúcar.
- 250 g de manteca.
- 10 g de sal.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 2 cucharadas soperas de canela.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 6 huevos.

Ingredientes para la pasta que cubre la masa

- 150 g de manteca.
- 100 g de harina de trigo.

–150 g de azúcar para espolvorear el pan.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar a elaborar las neblinas, laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina en el tablero.
3. Formen una fuente con la harina.
4. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, la sal, la manteca, la canela y la levadura.
5. Añadan los huevos.
6. Mezclen bien todos los ingredientes.
7. Agreguen poco a poco $\frac{3}{4}$ de litro de agua.
8. Incorporen los ingredientes y agreguen el agua necesaria hasta que quede una masa suave.
9. Amasen el tiempo necesario hasta que la masa despegue del tablero.
10. Formen una bola con la masa y unten manteca sobre la mesa o tablero.
11. Cubran la masa con la servilleta y dejen reposar durante 30 minutos.
12. Engrasen las charolas.

Elaboración de las neblinas

13. Corten la masa en 4 partes iguales.

14. Dividan cada parte en 10 pedazos para obtener 40 piezas.
15. Boleen las 40 piezas sobre el tablero presionando la masa.
16. Coloquen 10 piezas en cada charola.
17. Unten la masa con manteca.
18. Dejen reposar las piezas de masa.
19. Coloquen la manteca y la harina sobre el tablero para preparar la pasta.
20. Mezclen la harina y la manteca.
21. Tallen sobre el tablero hasta que la pasta quede suave y manejable.
22. Coloquen un poco de pasta en cada una de las piezas tratando de darle forma de volcán y déjenlas reposar durante 30 minutos si hace frío y 20 minutos si el clima es caliente.

Horneado de las neblinas

23. Para hornear las neblinas se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
24. Coloquen la pala en la entrada del horno y metan las charolas del lado contrario donde se colocó el fuego.
25. Cierren la puerta del horno y dejen cocer durante 10 minutos.
26. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se horneen parejo las neblinas.

27. Saquen las charolas del horno con la ayuda de los trapos cuando el pan adquiera un color café claro o esté bien cocido.
28. Dejen enfriar las neblinas durante 5 minutos.
29. Espolvoreen las neblinas con el azúcar.
30. Coloquen las neblinas en las charolas limpias.

OREJAS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería.
- Palote de madera.
- Espátula de plástico y de lámina.
- Charrasca o cuchillo.
- Charolas.
- Pala.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 1 kg de harina que rinde para 36 orejas.
- ½ kg de margarina de envoltura roja o azul para feité.
- 5 g de sal.
- ½ litro de agua.
- ½ kg de azúcar.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre el tablero de la mesa.
3. Formen una fuente con la harina.
4. Agreguen al centro de la fuente la sal y el agua.
5. Bajen lentamente la harina al centro para formar una masa.

6. Amasen hasta formar una masa consistente y que despegue del tablero. No deben quedar grumos o bolas sin deshacer.
7. Formen una bola con la masa.
8. Espolvoreen el tablero o mesa con la harina para que la masa no se pegue.

Elaboración de las orejas

9. Coloquen la bola de masa en la parte espolvoreada del tablero.
10. Corten un poco el centro de la bola en forma de cruz.
11. Extiendan 4 cm las puntas que se formaron con el palote.
12. Coloquen la margarina al centro de la masa.
13. Suban la punta de la masa y cubran la margarina.
14. Realicen el mismo procedimiento con las 3 puntas restantes.
15. Golpeen la masa un poco con el palote para emparejarla, cuidando que no se salga la margarina.
16. Paloteen la masa hacia el frente, extendiendo 40 cm aproximadamente.
17. Doblen un extremo de la masa hacia adentro.
18. Doblen el otro extremo hacia adentro a fin de que queden 3 capas.
19. Dejen reposar la masa 5 minutos.
20. Doblen y dejen reposar la masa 3 veces.

21. Extiendan con el palote la masa formando un rectángulo de 60 por 40 cm de ancho aproximadamente.
22. Espolvoreen la masa con azúcar.
23. Doble los 2 extremos de la masa hacia el centro.
24. Emparejen la masa con el palote.
25. Vuelvan a espolvorear azúcar sobre la masa.
26. Vuelvan a doblar los extremos hacia el centro.
27. Emparejen la masa con el palote.
28. Vuelvan a espolvorear azúcar sobre la masa doblada.
29. Doble la masa a la mitad por última vez.
30. Emparejen la masa con la mano para apretarla ligeramente.
31. Corten la masa en forma de rebanadas.
32. Coloquen 12 piezas en cada charola.

Horneado de las orejas

33. Para hornear las orejas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
34. Coloquen la pala en la puerta del horno.
35. Metan las charolas al horno del lado contrario donde colocaron el fuego.

36. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 30 minutos.
37. Revisen el pan a los 5 minutos de haber metido las charolas.
38. Giren las charolas del lado contrario para que se cueza parejo el pan.
39. Saquen el pan cuando adquiriera un color café claro o estén doradas las orejas.
40. Dejen enfriar el pan.
41. Despeguen las orejas cuando estén tibias, con la charrasca o la espátula de plástico.
42. Coloquen las orejas en una charola limpia.

PANQUECITOS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Espátula de plástico o lámina.
- 5 moldes para panqués, latas vacías de atún o de sardina.
- Hojas o charolas en caso de que se utilicen latas de atún o sardina.
- Pala de madera.
- Cuchara sopera.
- Trapos para sacar los moldes.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 panqués.
- 900 g de azúcar.
- 600 g de margarina.
- 100 g de royal.
- 2 cucharadas soperas de vainilla o la ralladura de una naranja.
- 8 huevos.
- ½ cucharada de carbonato.
- ¼ de pasas o nuez picada.
- ¾ de litro de agua o leche.
- 100 g de manteca para engrasar los moldes.

Preparación del batido

1. Antes de empezar, revisen que todos los ingredientes y utensilios estén a la mano.

2. Laven sus manos con agua y jabón.
3. Coloquen la harina y el royal sobre el tablero o mesa.
4. Formen una fuente con estos ingredientes.
5. Agreguen al centro de la fuente la margarina, el azúcar y el carbonato.
6. Tallen estos ingredientes hasta que se disuelva bien el azúcar.
7. Agreguen los huevos y la vainilla o ralladura o naranja.
8. Incorporen el agua poco a poco sin que se salga de la fuente.
9. Formen una mezcla consistente.
10. Incorporen de manera envolvente las pasas o la nuez picada y sigan mezclando.
11. Engrasen los moldes.
12. Vacíen la pasta en los moldes, cuidando que no rebase la tercera parte.
13. Golpeen suavemente los moldes sobre el tablero para que la pasta quede pareja.

Horneado de los panquecitos

Para hornear los panquecitos se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

14. Coloquen la pala en la puerta del horno.
15. Metan los moldes al horno pegados a la pared y en fila.5

Si se usaron latas, deben meterlas sobre las hojas o charolas.

16. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los panquecitos durante 20 minutos si usaron latas de sardina y si usaron moldes dejen cocer el pan de 30 a 40 min.6
17. Revisen los panquecitos a los 20 minutos y giren los moldes o charolas del lado contrario para que se cueza parejo el pan.
18. Saquen los panquecitos cuando tengan un color café claro o estén bien cocidos.
19. Dejen enfriar los moldes.
20. Desmolden los panquecitos.
21. Coloquen los panquecitos en charolas limpias.

POLVORÓN BLANCO DE AZÚCAR GLASS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Lata de atún sin tapas.
- Pala de madera.
- Espátula de plástico o lámina.
- Hoja o charolas.
- Palote de 40 cm de largo x 2 cm de diámetro.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Mesa o tablero.
- 2 charolas limpias para colocar los polvorones cocidos.
- Cuchara sopera.
- Cernidor o colador.

Ingredientes:

- 1 ½ kg de harina que rinde para 90 polvorones.
- 1 kg de azúcar glass.
- 1 kg de manteca vegetal.
- 2 cucharadas soperas de vainilla líquida.
- 200 g de azúcar glass cernida para espolvorear los polvorones ya cocidos.

Preparación de los polvorones

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen el azúcar glass y la manteca en el tablero o mesa.
3. Tallen los dos ingredientes hasta que queden bien incorporados.
4. Agreguen la vainilla y la harina poco a poco hasta formar una pasta suave.
5. Enharinen el tablero o mesa donde van a colocar la pasta.
6. Extiendan la pasta suavemente con las manos y posteriormente con

el palote.

7. Corten círculos con la lata de atún.
8. Coloquen 12 piezas en cada charola.

Horneado de los polvorones

9. Para hornear los polvorones se requiere una temperatura de 150° a 100° en horno de tabique o calabacero.
 10. Coloquen la pala en la puerta del horno.
 11. Metan las charolas al lado contrario de donde prendieron el fuego y dejen cocer los polvorones durante 15 minutos. Colóquenlas en las orillas ya que hay menos calor en esas zonas del horno.
 12. Revisen el pan a los 10 minutos y giren las charolas para que se cueza parejo.
 13. Saquen el pan cuando adquiriera un color hueso o quede bien cocido.
- Nota:** Pueden probar si el pan está bien cocido colocando el dedo en la superficie, si está duro o tiene consistencia al presionarlo, significa que está bien cocido.
14. Saquen las charolas con ayuda de los trapos y la pala y dejen enfriar el pan.
 15. Espolvoreen los polvorones con azúcar glass con la ayuda del cernidor o colador.
 16. Coloquen los polvorones en las charolas limpias, intercalándolos en forma de pirámide.

POLVORONES



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- 1 cuchara sopera.
- Mesa o tablero.
- Trapos para sacar las charolas.
- Espátula de plástico o lámina.
- Recipiente para colocar el azúcar.
- Charolas u hojas.
- Charolas limpias para colocar los polvorones cocidos.
- Brocha nueva.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 72 polvorones.
- 1 kg de manteca vegetal o de puerco.
- 60 g de royal o polvo de hornear.
- 1 kg de azúcar.
- ½ kg de azúcar para espolvorear.
- 6 huevos.
- 2 cucharadas soperas de vainilla líquida.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.

2. Coloquen la harina y royal sobre el tablero o mesa.
3. Formen una fuente con estos ingredientes.
4. Agreguen al centro de la fuente la manteca, el azúcar, el sabor vainilla o canela molida, los huevos y el color.
5. Tallen los ingredientes hasta disolver el azúcar.
6. Incorporen la harina con los demás ingredientes hasta formar una pasta consistente.

Elaboración de los polvorones

7. Dividan la pasta en 7 partes iguales.
8. Dividan cada parte de la masa en 10 piezas para obtener 70 polvorones.
9. Boleen las piezas sobre la mesa o tablero.
10. Coloquen el azúcar en un recipiente.
11. Coloquen azúcar a las piezas presionando un poco para que se adhiera bien.
12. Coloquen 10 piezas en cada hoja con el azúcar hacia arriba dejando una separación entre las porciones de masa.
13. Presionen las piezas con la palma de la mano para formar los polvorones.
14. Barnicen las piezas.

Horneado de los polvorones

15. Para hornear los polvorones se requiere una temperatura de 160° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
16. Coloquen la pala en la puerta del horno.6
17. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala al lado contrario donde colocaron el fuego.
18. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los polvorones durante 15 minutos.
19. Revisen el pan a los 10 minutos y giren las charolas del lado contrario para que hornee parejo.
20. Saquen los polvorones del horno cuando tengan un color café claro o estén bien cocidos.
21. Dejen enfriar los polvorones.
22. Coloquen los polvorones en charolas limpias.

POLVORONES CON PAN MOLIDO



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Pala.
 - Cuchara sopera.
 - Tablero o mesa.
 - 6 hojas o 3 charolas para cocer el pan.
 - Botella chica de vidrio.
- Espátula.
 - Trapos para sacar las charolas del horno.
 - Recipiente para colocar el azúcar.
 - Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 polvorones.
- ½ kg de pan molido.
- 450 g de azúcar.
- 300 g de manteca vegetal.
- 250 g de mermelada.
- Una taza con agua.
- ½ cuchara sopera de anís.
- 80 g de royal.
- Una pizca de carbonato.

Preparación de los polvorones

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen sobre el tablero la harina y el royal.
3. Incorporen o mezclen los ingredientes.
4. Formen una fuente.
5. Agreguen al centro de la fuente el azúcar, la manteca, el anís, el carbonato y el pan molido.
6. Mezclen los ingredientes del centro de la fuente y agreguen agua poco a poco.
7. Mezclen la harina con los otros ingredientes hasta formar una pasta consistente.

Elaboración de los polvorones

8. Dividan la pasta en 4 partes iguales.
9. Dividan cada parte en 10 pedazos para obtener 40 piezas.
10. Preparen las charolas.
11. Coloquen el azúcar en un recipiente.
12. Boleen una pieza de pasta sobre el tablero.
13. Coloquen la bola de pasta sobre el azúcar y presionen para que se adhiera bien.
14. Coloquen la pieza de pasta azucarada en la charola.

15. Presionen la pieza con la botella para darle a la pasta forma de polvorón.5
16. Realicen el mismo procedimiento con todas las piezas de pasta.6
17. Pongan 20 piezas en cada charola y coloquen mermelada en el centro de los polvorones.

Horneado de los polvorones

18. Para hornear los polvorones se requiere una temperatura de 160° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
19. Coloquen la pala en la puerta del horno.
20. Coloquen las charolas en la pala y métanlas al horno del lado contrario donde pusieron el fuego.
21. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 15 minutos.
22. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que los polvorones se horneen parejo.
23. Cierren la puerta del horno y dejen cocer otros 10 minutos.
24. Saquen los polvorones del horno con ayuda de los trapos cuando adquieran un color café claro o estén bien cocidos.
25. Dejen enfriar los polvorones.
26. Coloquen los polvorones en charolas limpias.

PAN DE ROYAL

Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- Hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Cuchillo.
- Canasta.
- Nylon .
- 3 tercios de leña.
- Papel de estraza.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 300 g de azúcar.
- ½ kg de manteca.
- 2 cucharadas soperas de royal o polvo de hornear.
- 2 huevos, si son de rancho y 4 si son de granja.
- Agua.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar a preparar el pan, primero laven la mesa y después laven sus manos con agua y jabón.
2. Vacíen la harina sobre la mesa.

3. Formen una fuente con la harina.
4. Agreguen 300 g de azúcar.
5. Añadan el royal.
6. Agreguen 2 huevos.
7. Agreguen la manteca.
8. Revuelvan los ingredientes.
9. Agreguen agua poco a poco sin dejar de mezclar.
10. Batan bien hasta que la masa despegue del tablero.
11. Engrasen la masa
12. Dejen reposar la masa.

Elaboración de las piezas de pan

13. Corten la masa en pedazos largos.
14. Alarguen en el tablero los pedazos de masa.
15. Corten la masa en trozos del tamaño del hueco de la mano.
16. Formen sobre el tablero hilos de masa de 20 cm aproximadamente.
17. Formen trenzas con las tiras o hilos de masa.
18. Junten las puntas de la masa para formar roscas.
19. Coloquen azúcar en las roscas.

20. Pongan las piezas de pan sobre las charolas y déjenlas reposar.

NOTA: No unte manteca a las charolas para que no se pegue el pan royal al hornearlo.

Preparación del horno

21. Barran el horno con la escoba.

22. Coloquen 1 tercio de leña acomodándola en forma apilada.

23. Enciendan el horno y dejen calentar hasta que se consuma la leña.

24. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo. Después colóquenlas a un lado para meter las charolas.

Horneado del pan

25. Metan las charolas al horno y dejen cocer el pan unos segundos.

26. Saquen las charolas del horno cuando el pan esté doradito. Después colóquenlo en el canasto.

PIEDRAS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.
- Pala.
- Espátula.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Colador o cernidor.
- Cuchara sopera
- Pocillo.
- Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 30 piedras.
- 350 g de piloncillo.
- 500 g de manteca vegetal.
- 2 cucharadas soperas de anís molido.
- 80 g de royal.
- ½ litro de agua hervida y fría.
- ½ cucharada sopera de carbonato.
- ¼ de litro de agua para hervir el piloncillo con el anís.
- 50 g de azúcar glass para espolvorear las piedras.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.

2. Pongan a hervir el piloncillo con el anís en un pocillo con agua y retiren del fuego cuando se disuelva.
3. Coloquen la harina y el royal sobre la mesa o tablero.
4. Formen una fuente con la harina y el royal.
5. Coloquen al centro de la fuente la manteca y el carbonato.
6. Agreguen el piloncillo disuelto con el anís.
7. Agreguen poco a poco el agua al centro de la fuente y empiecen a mezclar los ingredientes.
8. Mezclen todos los ingredientes hasta formar una pasta consistente, manejable y un poco suave.

Elaboración de las piedras

9. Dividan la pasta en 3 partes iguales.
10. Dividan cada parte en 10 pedazos para obtener 30 piezas.
11. Preparen las charolas.
12. Coloquen las piezas de pasta sobre las charolas dándoles una forma redonda o de piedra.
13. Coloquen 20 piedras en cada charola.

Horneado de las piedras

14. Para hornear las piedras se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

15. Coloquen la pala en la entrada del horno, metan las charolas del lado contrario donde se puso el fuego y dejen cocer el pan durante 20 minutos.⁵
16. Saquen las charolas del horno con la ayuda de los trapos cuando el pan adquiera un color café oscuro o esté bien cocido.⁶
17. Dejen enfriar el pan.
18. Coloquen las piedras en charolas limpias.
19. Espolvoreen las piedras con azúcar glass.

PACHUCOS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería.
- Tablero o mesa.
- Pala.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.
- Espátula.
- Cuchillo o charrasca.
- Charola limpia para colocar el pan.
- Cuchara sopera.
- 4 pliegos de papel de estraza.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 pachucos.
- 900 g de azúcar.
- 600 g de margarina o manteca vegetal.
- 2 cucharadas soperas de vainilla líquida.
- 100 g de royal.
- ½ cucharada de carbonato.
- 8 huevos.
- 100 g de pasas.
- ½ litro de leche o agua hervida.

Preparación de la pasta

1. Laven sus manos con agua y jabón.

2. Coloquen la harina y el royal sobre el tablero o mesa.
3. Formen una fuente con estos ingredientes.
4. Agreguen al centro de la fuente el azúcar y la margarina.
5. Mezclen y tallen hasta que el azúcar se disuelva con la margarina.
6. Agreguen al centro de la fuente los huevos, la vainilla y el carbonato.
7. Mezclen bien todos los ingredientes del centro de la fuente y agreguen poco a poco la leche o el agua.

Elaboración de los Pachucos

8. Mezclen poco a poco la harina con los otros ingredientes hasta obtener una pasta suave.
9. Agreguen las pasas y sigan mezclando para que queden bien incorporadas a la pasta.
10. Dividan la pasta en 6 partes iguales con la ayuda de la espátula.
11. Dividan cada parte de pasta en 10 porciones para obtener 60 piezas.
12. Engrasen las charolas con manteca.
13. Coloquen una porción de pasta en el centro de cada papel de estraza que colocaron en las charolas y dóblenlos en forma diagonal para cubrir la pasta.

Horneado de los pachucos

14. Para hornear los pachucos se requiere una temperatura de 200° o

calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

15. Coloquen la pala en la puerta del horno y metan las charolas del lado contrario donde pusieron el fuego.5
16. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan de 20 a 25 minutos.6
17. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas del lado contrario para que los pachucos se horneen parejo.
18. Saquen las charolas del horno con la ayuda de los trapos cuando los pachucos adquieran un color café o estén bien cocidos.
19. Dejen enfriar los pachucos.
20. Coloquen los pachucos en charolas limpias.

RIELES

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería.
- Mesa o tablero.
- Palote.
- Espátula de plástico o lámina.
- Charrasca o cuchillo.
- Charolas.
- Pala.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Charolas limpias para colocar el pan.
- Brochas limpias para barnizar.
- Recipiente para batir huevos

Ingredientes:

- 1 kg de harina que rinde para 36 rieles.
- ½ kg de margarina roja o azul para feité.
- 250 g de harina para espolvorear el tablero.
- ½ kg de mermelada de piña.
- 10 g de sal.
- 2 huevos para barnizar.
- ½ litro de agua hervida y fría.
- 50 g de manteca vegetal para engrasar las charolas.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre el tablero o mesa.
3. Formen una fuente con la harina.
4. Agreguen al centro de la fuente la sal y el agua.
5. Bajen lentamente la harina al centro para formar una masa.

6. Tallen hasta formar una masa consistente que desprege del tablero.
7. Formen una bola con la masa.
8. Espolvoreen el tablero o mesa con la harina para que la masa no se pegue.

Elaboración de los rieles

9. Coloquen la masa en la parte espolvoreada del tablero.
10. Corten un poco el centro de la masa en forma de cruz.
11. Extiendan con el palote las 4 puntas, aproximadamente 4 cm.
12. Coloquen la margarina al centro de la masa.
13. Suban una punta de la masa y cubran la margarina.
14. Realicen el mismo procedimiento con las 3 puntas restantes para cubrir toda la margarina.
15. Golpeen un poco la masa con el palote para emparejarla, cuidando que no se salga la margarina.
16. Paloteen la parte superior de la masa hacia el frente extendiendo 40 cm aproximadamente.⁶
17. Doblen un extremo de la masa hacia adentro.
18. Doblen el otro extremo hacia adentro a fin de que se queden 3 capas.
19. Dejen reposar la masa 5 minutos.
20. Doblen y dejen reposar la masa 3 veces.

21. Extiendan con el palote la masa formando un rectángulo de 80 x 40 cm.
22. Corten 6 tiras iguales con el cuchillo o charrasca.
23. Espolvoreen el tablero con harina.
24. Coloquen una tira de masa espolvoreando el tablero.
25. Extiendan la tira de masa 80 x 8 cm.
26. Corten la tira de masa a la mitad para obtener 2 piezas.
27. Corten las 5 tiras restantes para obtener una pieza.
28. Engrasen las charolas o las hojas donde se van a colocar las piezas.
29. Coloquen 2 piezas en cada charola.
30. Batan 2 huevos en el recipiente para barnizar las piezas.
31. Barnicen las orillas de las piezas.
32. Coloquen mermelada en medio de las piezas.
33. Realicen cortes pequeños con el cuchillo o charrasca de 1.5 cm al centro de las 6 piezas que se quedaron en el tablero.
34. Cubran la mermelada con las piezas que tienen los cortes.
35. Unan las orillas de la masa para evitar que salga la mermelada.
36. Realicen cortes cada 2 cm sobre todas las orillas de las 6 piezas.

37. Batan en un recipiente 2 huevos con la ayuda de la brocha.
38. Dividan cada pieza en 6 partes iguales para obtener 36 rieles.
39. Barnicen los 36 rieles con el huevo batido.

Horneado de los rieles

40. Para hornear los rieles se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
41. Coloquen la pala en la puerta del horno.
42. Metan las charolas al horno del lado contrario donde colocaron el fuego.
43. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan de 40 a 50 minutos.
44. Revisen a los 5 minutos de haber metido las charolas.
45. Giren las charolas del lado contrario para que se cueza parejo el pan.
46. Saquen el pan cuando adquiriera un color café claro o esté dorado.
47. Dejen enfriar el pan.
48. Despeguen los rieles cuando estén tibios con la charrasca o la espátula de plástico.
49. Coloquen los rieles en charolas limpias.

ROSCAS DE CANELA



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Mesa o tablero.
- Espátula de plástico o lámina.
- Pala de madera.
- Trapos para sacar las charolas.
- Charola para el azúcar.
- Cuchara sopera.
- Charola limpia para colocar las roscas cocidas.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 roscas.
- 1 kg de azúcar.
- 1 kg de manteca vegetal o de puerco.
- 6 huevos.
- 4 cucharadas soperas de canela molida.
- 60 g de royal.
- Una cucharada de carbonato.
- Una taza de agua hervida y fría.
- ½ kg de azúcar para polvear las roscas.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar, revisen que todos los ingredientes y utensilios estén a la mano.
2. Laven sus manos con agua y jabón.

3. Coloquen el azúcar y la manteca sobre el tablero o mesa.
4. Tallen el azúcar y la manteca.
5. Agreguen los huevos, el carbonato, la canela y vuelvan a tallar.
6. Agreguen la harina, el royal y el agua conforme se vaya necesitando, si falta agreguen un poquito.
7. Incorporen todos los ingredientes hasta tener una pasta manejable.
8. Dividan la pasta en 6 partes iguales.
9. Dividan cada parte en 10 porciones hasta obtener 60 piezas.
10. Extiendan una pieza con el palote dándole forma alargada.
11. Junten las 2 puntas formando un círculo.
12. Realicen el mismo procedimiento con todas las piezas.
13. Coloquen las piezas en las charolas y marquen rayas en la parte superior con la espátula.

Horneado de las roscas de canela

Para hornear las roscas de canela se requiere una temperatura de 160° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

14. Coloquen la pala en la puerta del horno.
15. Metan las charolas del lado contrario donde colocaron el fuego.
16. Cierren la puerta del horno y dejen cocer las roscas durante 15 minutos.

17. Revisen las roscas a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se horneen parejo.
18. Saquen las roscas cuando adquieran un color café claro o estén bien cocidas.
19. Espolvoreen las roscas con el azúcar cuando aún estén tibias.
20. Coloquen las roscas sobre las charolas limpias.
21. Las roscas de canela están listas.

ROSCA DE REYES



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero o tablas.
 - Tablero o mesa.
 - Pala.
 - Palote.
 - Trapos para sacar las charolas del horno.
- 4 hojas o 2 charolas.
 - Espátula.
 - Muñecos para rosca.
 - Brocha.
 - Cuchillo.
 - Recipiente.
 - Charolas limpias para colocar el pan.

Ingredientes para la masa de la rosca:

- 2 kg de harina que rinden para 4 roscas medianas.
- 600 g de azúcar.
- 500 g de margarina.
- 50 g de manteca para engrasar las charolas.
- 10 g de sal.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 3 cucharadas soperas de canela molida.
- 1 kg de huevo.
- ¼ de litro de agua hervida y fría.

- 100 g de harina para polvear el tablero.

Ingredientes para el relleno:

- 1 kg de queso fresco.
- ½ kg de azúcar.
- 6 muñequitos para rosca.

Ingredientes para la decoración:

- 100 g de acitrón rojo.
- 100 g de acitrón amarillo.
- 100 g de acitrón verde
- 100 g de higos.

Ingredientes para preparar la pasta con la que decorarán la rosca de reyes:

- 2 huevos.
- 200 g de margarina.
- 200 g de azúcar.
- ½ cucharada de vainilla líquida.
- ½ kg de harina.
- ¼ de litro de leche o agua hervida y fría.
- 2 huevos para barnizar las roscas.
- 50 g de azúcar para decorar la pasta.

Preparación del relleno

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Rallen el queso para preparar el relleno y mezclen con el azúcar y el chocolate.

Preparación de la masa

3. Coloquen en el tablero la harina y la levadura para preparar la masa.
4. Formen una fuente con estos ingredientes.
5. Agreguen al centro de la fuente la margarina, el azúcar, la sal, la canela molida y los huevos.
6. Mezclen los ingredientes del centro de la fuente.
7. Empiecen a mezclar la harina con los otros ingredientes.
8. Agreguen poco a poco el agua necesaria.
9. Amasen bien todos los ingredientes hasta que obtengan una masa suave y consistente.
10. Formen una bola con la masa.
11. Cubran la masa con una servilleta y déjenla reposar durante 30 minutos.

Elaboración de la rosca

12. Dividan la masa en 4 partes iguales.
13. Engrasen las charolas con manteca.
14. Extiendan las 4 partes de masa con el palote hasta que tengan 60 cm de largo por 30 de ancho.
15. Coloquen relleno en medio de cada porción de masa, y encima pongan los muñecos que se deseen cuidando que queden separados y acostados.

16. Barnicen un extremo de la masa con ayuda de la brocha y doblen los extremos hacia el centro para cubrir el relleno.6
17. Realicen otro dobléz a la mitad, cuidando que la parte barnizada quede hacia abajo y unan las puntas de la masa para formar una rosca.
18. Coloquen una rosca en cada charola.
19. Barnicen las 4 roscas con el huevo batido.
20. Coloquen sobre el tablero el azúcar, la margarina, la vainilla, el royal y los huevos.
21. Mezclen bien los ingredientes.
22. Agreguen la harina poco a poco sin dejar de mezclar.
23. Añadan agua y tallen hasta obtener una pasta suave.
24. Coloquen 4 porciones de pasta en cada rosca, dejando la misma separación.
25. Corten el acitrón y los higos y decoren las roscas con ellos alternándolos en cada espacio.
26. Dejen reposar las roscas una hora.

Horneado de la rosca

27. Para hornear la rosca se requiere una temperatura de 160° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
28. Coloquen la pala en la puerta del horno.
29. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala, del lado contrario

donde colocaron el fuego y dejen cocer las roscas durante 20 minutos.

30. Revisen el pan a los 15 minutos y giren las charolas al lado contrario para que las roscas se horneen parejo.
31. Cierren la puerta del horno y dejen cocer otros minutos o el tiempo necesario.
32. Saquen las charolas del horno, con la ayuda, de los trapos cuando las roscas adquieran un color café oscuro o estén bien cocidas.
33. Despeguen las roscas con la ayuda de la espátula.
34. Coloquen las roscas en charolas limpias.

REBANADAS



Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- 4 hojas o charolas.

- 1 lámina para raspar.
- 1 báscula o balanza.
- 1 cuchillo.
- 1 canasto.
- Nylon para envolver el pan en el canasto.
- 3 tercios de leña.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 500 g de azúcar.
- 100 g de manteca de puerco.
- 1 pizca de levadura de barra.
- 2 huevos.
- 1 litro de agua.
- 1 cucharada de carbonato.
- ½ cucharada de royal.
- ½ taza de harina para preparar la levadura.
- ½ cuarto de taza de agua para preparar la levadura.
- Papel de estraza.

Preparación de la levadura de harina

1. Antes de preparar el pan en rebanadas, primero laven la mesa y también laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen $\frac{1}{2}$ taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.
3. Agreguen $\frac{1}{2}$ cuarto de taza de agua y amasen bien.
4. Dejen reposar la masa 1 día, si hace calor, hasta que se agrie o fermente. Si hace frío, dejen reposar 2 días la masa.

Preparación de la masa

5. Coloquen la harina en la mesa.
6. Agreguen $\frac{1}{2}$ cucharada de carbonato y la cucharada de royal.
7. Añadan 500 g de azúcar.
8. Mezclen todos los ingredientes.
9. Abran la harina en el centro o hagan una fuente para agregar los otros ingredientes.
10. Agreguen la levadura a la harina.
11. Añadan huevos a la harina.
12. Agreguen 100 gramos de manteca.
13. Añadan una pizca de levadura de barra.
14. Revuelvan y amasen bien todos los ingredientes para que la masa quede suave.

15. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir.5
16. Batan hasta que la masa quede suave y despegue de la mesa.
17. Unten manteca a la masa para que no se seque.
18. Dejen reposar la masa 60 minutos aproximadamente.

Preparación de las piezas de pan

19. Coloquen la masa en la mesa.
20. Corten la masa en 3 partes iguales.

Nota: Si desean que el pan de rebanadas salga más delgado, corten la masa en 4 pedazos.

21. Unten manteca a las charolas.
22. Coloquen y extiendan las piezas sobre las charolas.
23. Unten manteca a las piezas para que no se peguen al hornearse.
24. Dejen reposar las piezas 1 hora aproximadamente para que el pan salga esponjado.

Preparación del horno

25. Barran el horno con la escoba.
26. Coloquen 1 tercio de leña en forma de cuadro y apilada.
27. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
28. Enciendan el horno.

29. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.
30. Agreguen otro tercio de leña para aumentar el calor del horno.
31. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo, una vez que se quemó toda la leña.

Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo con el tamaño del horno para que caliente bien.

32. Mojen la escoba para barrer las brasas.
33. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio y se puedan colocar las charolas.

Horneado del pan

34. Coloquen azúcar en las piezas antes de meter las charolas al horno.
35. Metan las charolas al horno unos minutos.
36. Revisen el pan para comprobar si está bien cocido.
37. Saquen las charolas del horno cuando el pan esté bien cocido y colóquenlas sobre las tablas.
38. Dejen enfriar el pan.
39. Partan el pan en rebanadas.
40. Coloquen las rebanadas en la canasta o en la batea.

REBANADAS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Mesa o tablero.
- Espátula de plástico o lámina.
- Recipiente y brocha.
- Cuchillo de sierra.
- 5 charolas.
- Trapos para sacar las charolas.
- Pala.
- Cuchara sopera.
- Charolas limpias.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 rebanadas.
- 400 g de azúcar.
- 200 g de manteca.
- 20 g de canela molida.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 3 huevos.
- ½ cucharada sopera de color amarillo huevo (color vegetal).
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 20 g de sal.

Ingredientes para decorar las barras para rebanadas:

- ¼ kg de mantequilla o margarina.
- ½ kg de azúcar para polvear las rebanadas.
- 2 huevos para barnizar las barras.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina con la levadura en el tablero o mesa.
3. Formen una fuente con la harina y levadura.
4. Coloquen en el centro de la fuente el azúcar, la manteca, la canela y los huevos.

Mezclen todos los ingredientes.

6. Agreguen agua poco a poco e incorporen la harina.

Amasen hasta que la masa despegue de la mesa o tablero.

Formen una bola con la masa.

Elaboración de las barras

9. Dividan la masa en 4 partes iguales.
10. Extiendan una parte de masa en forma de rectángulo.
11. Enrollen la masa poco a poco cuidando que quede apretada.
12. Realicen el mismo procedimiento con las otras 3 partes de masa.

13. Engrasen 2 charolas.
14. Coloquen 2 barras en cada charola cuidando que queden separadas para que no se peguen.
15. Aplanen las orillas de las barras.
16. Dejen reposar las barras 30 minutos.
17. Batan el huevo en un recipiente.
18. Piquen las barras con el cuchillo para que se horneen parejo.
19. Barnicen las barras con el huevo.
20. Dejen reposar las barras 30 minutos.

Horneado de las barras

21. Para hornear las barras se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
22. Coloquen la pala en la puerta del horno.
23. Metan las charolas al horno del lado contrario donde se prendió el fuego.
24. Cierren la puerta del horno y dejen cocer las barras durante 10 minutos.
25. Revisen las barras a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se horneen parejo. Cuando el pan adquiriera un color café oscuro y tenga consistencia, significa que está cocido.
26. Saquen el pan del horno cuando esté bien cocido.

27. Dejen enfriar el pan el tiempo necesario, generalmente es de un día para otro con el fin de poder cortar mejor las rebanadas.

Procedimiento para decorar las barras

28. Batan la mantequilla hasta que quede cremosa.

29. Corten con el cuchillo rebanadas de 1.5 cm de grosor.

30. Unten mantequilla en una cara de las rebanadas con la ayuda del cuchillo.

31. Coloquen azúcar en la parte donde untaron la mantequilla.

Nota: Después de untar la mantequilla y el azúcar, si desean pueden meter las rebanadas al horno para que se doren durante 10 minutos.

32. Coloquen las rebanadas sobre las charolas.

REHILETES DE DANÉS

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Charolas para colocar el pan.
- Charrasca o cuchillo.
- Espátula.
- Palote.
- Tablero o mesa.
- Trapos.
- Recipientes.
- Brocha.
- Pala.
- Hojas o charolas.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 rehiletes.
- 100 g de mermelada del sabor que más les guste.
- 1 litro de agua hervida y fría.
- 20 g de sal.
- 50 g de manteca para engrasar charolas.
- 6 huevos.
- 2 huevos más para barnizar el pan.
- 300 g de azúcar.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 150 g de manteca vegetal.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.

–¼ de kg de harina para polvear el tablero y la masa.

Preparación de la masa

1. Para empezar a preparar los rehiletes laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina en el tablero o mesa.
3. Agreguen la levadura a la harina.
4. Formen una fuente con la harina.
5. Coloquen en medio de la fuente el azúcar, la sal, la manteca, la canela y los huevos.
6. Agreguen el agua poco a poco.
7. Mezclen y tallen los ingredientes hasta formar una masa suave.
8. Amasen bien hasta que la masa despegue del tablero.

Elaboración de los rehiletes

9. Extiendan la masa con el palote, formando un cuadro de 1 cm de grosor.
10. Ablanden la mantequilla.
11. Coloquen la mantequilla al centro de la masa extendida.
12. Doblen un extremo de la masa hacia el centro.
13. Doblen el otro extremo de la misma forma para obtener un doblez completo.

14. Extiendan la masa con el palote formando un rectángulo de 90 cm de largo.
15. Doblen la masa otra vez como en los pasos anteriores para obtener 2 dobleces completos.⁵
16. Dejen reposar la masa con la mantequilla 5 minutos.⁶
17. Vuelvan a extender la masa con el palote en forma rectangular, de 90 cm de largo.
18. Dejen reposar la masa otros 5 minutos.
19. Engrasen las charolas con la manteca.
20. Batan los huevos en el recipiente.
21. Extiendan la masa con el palote hasta que tenga un grosor de 1 cm.
22. Doblen la masa a la mitad.
23. Vuelvan a extender la masa con el palote hasta que tenga 1 cm de grosor.
24. Corten la masa en 5 tiras iguales.
25. Corten cada tira en 10 cuadros para obtener 50 piezas.
26. Realicen 4 cortes en forma diagonal que serán las 4 puntas en las piezas sin llegar hasta el centro y formen los rehiletes.

Horneado de los rehiletes

27. Para hornear los rehiletes se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

28. Coloquen la pala a la entrada del horno.
29. Metan las charolas al horno al lado contrario donde se colocó el fuego y dejen cocer el pan 20 minutos.
30. Revisen los rehiletes a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que el pan se hornee parejo.
31. Dejen cocer otros 15 minutos y saquen los rehiletes del horno cuando adquieran un color café claro o estén bien horneados.
32. Dejen enfriar el pan.
33. Coloquen el pan en charolas limpias.

SEMAS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Palote.
- 3 charolas o 6 hojas.
- Pala.
- Espátula.
- Manta o servilleta.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Cuchara sopera.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 40 semas.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 15 g de sal.
- 2 cucharadas soperas de anís molido.
- 200 g de manteca.
- 400 g de azúcar.
- 1 ¼ litros de agua hervida y fría.
- 250 g de harina para polvear.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina y la levadura sobre la mesa o tablero.
3. Formen una fuente con la harina y la levadura.

4. Agreguen al centro de la fuente la manteca, el azúcar, la sal y el anís.
5. Agreguen un poco de agua.
6. Mezclen todos los ingredientes que pusieron en el centro de la fuente.
7. Empiecen a mezclar la harina con los demás ingredientes para formar la masa.
8. Tallen y amasen bien hasta que la masa despegue del tablero.
9. Formen una bola con la masa.
10. Cubran la masa con una manta y déjenla reposar 15 minutos en clima caliente o 30 minutos en clima frío.

Elaboración de las semas

11. Corten la masa en 4 partes iguales.
12. Dividan cada parte en 10 pedazos para obtener 40 piezas en total.
13. Polveen la parte del tablero donde van a colocar las piezas.
14. Boleen las piezas apretando la masa sobre el tablero.
15. Coloquen las bolas sobre el tablero polveado.
16. Dejen reposar las bolas de masa durante 10 minutos.
17. Polveen el tablero otra vez con un poco de harina.
18. Coloquen una pieza sobre el tablero polveado con la unión hacia abajo.

19. Extiendan la pieza con el palote hasta que adquiera la forma de gordita.
20. Coloquen la pieza extendida en la charola con la unión hacia arriba.
21. Realicen el mismo procedimiento con las piezas restantes.
22. Dejen reposar las piezas 15 o 20 minutos, dependiendo del clima.

Horneado de las semas

23. Para hornear las semas se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
24. Coloquen la pala en la puerta del horno para colocar las charolas.
25. Metan las charolas con la pala, del lado contrario donde se puso el fuego.
26. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 10 minutos.
27. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que las semas se horneen parejas.
28. Vuelvan a cerrar la puerta del horno.
29. Saquen las semas a los 10 minutos cuando adquieran un color café claro o esté bien cocido el pan.
30. Dejen enfriar las semas.
31. Coloquen las semas en charolas limpias.

SOLES

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería.
- Tablero o mesa.
- 6 hojas o 3 charolas.
- Pala.
- Brocha.
- Cuchara sopera.
- Espátula.
- Charolas para colocar el pan.
- Recipiente.
- Palote.
- Cuchillo.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 soles.
- ½ cucharada de carbonato.
- 60 de royal.
- 6 huevos para la masa.
- 3 cucharadas de canela molida.
- 800 g de manteca vegetal.
- 500 g de mermelada de piña, durazno, fresa o la que gusten.
- 400 g de azúcar.
- 2 huevos para barnizar.
- ½ litro de agua hervida y fría.
- 50 g de levadura en pasta.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen en el tablero 1 kg de harina y la levadura.
3. Formen una fuente con la harina y levadura.
4. Agreguen el agua poco a poco al centro de la fuente y empiecen a incorporar la harina.
5. Formen una bola con la masa.
6. Dejen reposar la masa durante 10 minutos.
7. Abran la masa para agregar los otros ingredientes.
8. Agreguen al centro de la masa la manteca, la canela, el royal, el azúcar, el carbonato y los huevos.
9. Mezclen bien todos los ingredientes.
10. Añadan el kilogramo de harina restante.
11. Sigam mezclando hasta obtener una masa consistente que despegue del tablero.

Elaboración de los soles

12. Dividan la masa en 3 partes iguales.
13. Dividan cada parte en 10 porciones para obtener 30 piezas.
14. Extiendan las piezas con el palote en forma de círculo y del tamaño de una tortilla grande.

15. Extiendan mermelada en 15 tortillas.
16. Cubran la mermelada con las otras 15 piezas.
17. Presionen las orillas de las piezas con un repulgado parejo para evitar que se salga la mermelada.
18. Coloquen 6 soles en cada charola o en cada hoja.
19. Batan 2 huevos en un recipiente con la ayuda del batidor.
20. Barnicen los soles con el huevo batido.

Horneado de los soles

21. Para hornear los soles se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
22. Coloquen la pala en la entrada del horno.
23. Metan las charolas al horno, del lado contrario donde se colocó el fuego y dejen cocer el pan de 15 a 20 minutos.
24. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que los soles se horneen parejo.
25. Saquen las charolas del horno cuando los soles tengan un color café claro o estén bien cocidos.
26. Dejen enfriar el pan y, si lo desean corten cada pan en 4 partes iguales.
27. Coloquen los soles en charolas limpias.

PAN EN FORMA DE TORNILLO



Utensilios:

- Horno de tabique, adobe de barro o tepetate.
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera.
- Pala de madera. –Báscula.
- Espátula o chimal.
- Barredero.
- 5 tabiques o barra tubular.
- Cepillo.
- Mesa o tablero.
- Cubeta de lámina.
- Leña para calentar el horno.
- Amasijo.
- Recipiente para batir el huevo.
- Batidor.
- Brochas.
- Navaja.
- Mantas.
- Plástico.
- Huacal.
- Hoja de zapote blanco o de fresno.
- Papel de estraza.

Ingredientes:

- 10 kg de harina que rinde para 40 piezas.
- 5 kg de azúcar.

- 2 ½ kg de huevo.
- 1 ½ kg de manteca.
- 200 g de levadura en pasta.
- 1 kg de ajonjolí.
- 6 litros de agua.
- ½ kg de jalea.
- ½ kg de pasas.
- ½ kg de nuez picada.
- ¼ de taza de esencia de nuez.
- Una pizca de amarillo huevo.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar laven sus manos con agua y jabón.
2. Calienten el agua.
3. Vacíen la harina en la artesa y formen una presa.
4. Agreguen 2 kg de huevo, 1 ¼ kg de manteca y 5 kg de azúcar.
5. Añadan la nuez, la esencia de nuez y el agua caliente.
6. Revuelvan los ingredientes.
7. Agreguen la levadura.
8. Revuelvan la harina con los ingredientes hasta que desaparezcan los grumos.
9. Tapen la masa con la manta y déjenla reposar hora y media o hasta que doble su volumen.
10. Coloquen la masa en la mesa enharinada y corten piezas de 250 g.

Elaboración del pan

11. Boleen las piezas.
12. Denle a las piezas forma de bolillo.
13. Coloquen los bolillos sobre las tablas enharinadas y dejen reposar durante 10 minutos.
14. Enciendan el horno y dejen calentar hasta que se termine la leña.
15. Engrasen las hojas.
16. Coloquen las piezas en las hojas engrasadas.
17. Realicen tres cortes no muy profundos en forma diagonal con la ayuda de la navaja.
18. Batan el huevo en un recipiente hasta que quede espumoso.
19. Barnicen las piezas con el huevo batido cuidando que queden bien cubiertas.
20. Coloquen ajonjolí sobre las piezas.
21. Preparen la crema y decoren el pan.
22. Corten la jalea en forma de tiras.
23. Decoren las piezas con la jalea y las pasas.

Horneado del pan

24. Coloquen las charolas en la pala.

25. Metan las charolas al horno.
26. Cierren el horno y dejen cocer el pan durante 3 minutos.
27. Revisen a los 3 minutos y si el pan adquirió un color café oscuro o vino, significa que se está cociendo bien.
28. Dejen cocer otros 3 minutos y saquen las charolas con la pala.
29. Retiren el pan de las charolas y colóquenlo sobre las tablas limpias.
30. Dejen enfriar el pan durante 12 horas.

Conservación del pan

31. Preparen el huacal, la manta, el plástico y las hojas de zapote blanco.
32. Coloquen en el huacal la manta y el plástico.
33. Empiecen a colocar el pan en el huacal alternando con capas de hojas de zapote blanco.
34. Terminen de meter el pan y cúbranlo bien con la manta y el plástico.

Nota: A los tres días retiren las hojas de zapote blanco para que el pan se conserve.

TELERAS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- 2 palotes de madera.
- Mesa o tablero.
- 2 palas o lengüetas.
- 2 paños o mantas para colocar las teleras.
- Canasto.
- Espátula de plástico.
- Espátula de lámina.
- Barredero
- Cubeta con agua.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinde para 36 teleras.
- ¼ kg de harina para espolvorear en la mesa y en la tabla donde se coloquen las teleras.
- 20 g de sal.
- 60 g de azúcar.
- 30 g de levadura en pasta si se trabaja en clima caliente y dupliquen esta cantidad si se trabaja en clima frío.
- 1 litro de agua hervida y fría, y si el lugar es de clima frío, debe entibiarse un poco el agua.
- 50 g de manteca para engrasar las manos.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar, revisen que todos los ingredientes y utensilios estén a la mano.
2. Laven sus manos con agua y jabón.
3. Coloquen la harina en el tablero.
4. Desbaraten la pasta de levadura en la harina, revuelvan y hagan una fuente.
5. Pesen el azúcar y la sal que le van a poner a la masa.
6. Agreguen el azúcar y la sal al centro de la fuente.
7. Agreguen un poco de agua.
8. Unten manteca en las manos para facilitar el trabajo con la masa.
9. Comiencen a bajar la harina al centro de la fuente.
10. Agreguen más agua al centro de la fuente conforme la masa lo vaya necesitando.

Nota: Si el clima es frío pongan a entibiar el agua.

11. Amasen bien hasta que la masa quede lisa o tallada, o que se despegue de la mesa o del tablero.
12. Formen una bola con la masa.
13. Dejen reposar la masa una hora, y si hace frío dejen reposar la masa un poco más.

Elaboración de las teleras

14. Dividan la masa en 6 partes.
15. Dividan cada parte en 6 trozos para obtener las 36 teleras.
16. Froten sobre el tablero los pedazos de masa para darle una forma alargada.
17. Dejen reposar las piezas de 10 a 15 minutos.
18. Polveen el tablero para que no se peguen las bolitas de masa.
19. Presionen las orillas de las piezas con las manos para darles forma de telera.
20. Presionen dos veces con el palote sin romper la masa para formar tres gajos.
21. Enharinen las charolas o tablas.
22. Coloquen las teleras sobre las charolas o tablas con las marcas hacia abajo.
23. Dejen reposar las piezas 20 minutos, si se trabaja en clima frío, y un poco menos, si trabajan en clima caliente.

Horneado de las teleras

24. Para hornear las teleras se requiere una temperatura de 280° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
25. Humedezcan el barretero con agua.

Nota: El barretero se hace con un palo largo y con trapos limpios

amarrados en la punta formando un mechudo.

26. Limpie el horno con el barretero para que no levante ceniza y no se ensucie el pan por la parte de abajo.

Para que la telera tenga suavidad, se recomienda colocar dentro del horno un bote con agua para que produzca vapor mientras se deja cocer el pan.

27. Volteen las piezas con las marcas hacia arriba para que inflen o esponjen bien las teleras.

28. Coloquen la pala en la puerta del horno y recárguenla en una silla o banco.

29. Metan la pala al lado izquierdo del horno. Después, ladeen hacia el lado derecho y suelten las piezas con un movimiento rápido para que no se peguen las teleras.

30. Dejen un espacio entre fila y fila para que las piezas queden al centro del horno.

Nota: Para sacar el pan se meten 2 palas con las puntas unidas.

31. Cierren la puerta del horno.

32. Observen las teleras a los 5 minutos para ver cómo se van cociendo.

33. Saquen las teleras con las palas cuando ya estén cafecitas o de color dorado que indica que ya están bien cocidas.

34. Coloquen las teleras en un canasto.

TRENZAS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Tablero o mesa.
 - Palote o rodillo.
 - Espátula de plástico o lámina.
 - Charrasca o cuchillo.
- Pala.
 - Trapos para sacar las charolas del horno.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 trenzas.
- 300 g de azúcar.
- 400 g de mantequilla.
- 6 huevos.
- 2 cucharadas soperas de canela en polvo.
- 20 g de sal.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 50 g de manteca para engrasar las charolas.
- 1 ¼ litros de agua hervida y fría.
- ¼ de kg de harina para polvear el tablero y la masa.

Preparación de la masa

1. Antes de empezar a preparar las trenzas, primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina sobre el tablero o mesa.

3. Agreguen la levadura a la harina.
4. Formen una fuente y coloquen en medio el azúcar, la sal, la manteca, la canela, y los huevos.
5. Mezclen y tallen todos los ingredientes y agreguen poco a poco el agua necesaria para formar una masa suave.
6. Amasen los ingredientes suavemente hasta que la masa desprenda del tablero.
7. Ablanden la mantequilla.
8. Extiendan la masa con el palote formando un cuadro de 1 cm. de grosor, coloquen la mantequilla en el centro y doblen los extremos de la masa para cubrirlos.
9. Extiendan la masa con el palote formando un rectángulo y dejen reposar 5 minutos.
10. Vuelvan a doblar la masa y extiendan con el palote otras dos veces.
11. Engrasen las charolas con manteca.

Elaboración de las trenzas

12. Extiendan la masa con el palote hasta que tenga un grosor de 1 cm y corten en 5 tiras iguales.
13. Extiendan las tiras 50 cm y corten cada una en 10 partes iguales para obtener 50 piezas.
14. Formen las trenzas enroscando la masa y coloquen las piezas en las charolas dejando una separación para que no se peguen.

Nota: Las trenzas se pueden espolvorear con azúcar o barnizar con huevo o brillapán, coco o ajonjolí.

Horneado de las trenzas

15. Para hornear las trenzas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
16. Apaguen el fuego y coloquen la pala en la entrada del horno.
17. Metan las charolas al horno del lado contrario donde colocaron el fuego y dejen cocer el pan durante 20 minutos.
18. Después, revisen y giren las charolas para que se cueza parejo.
19. Saquen el pan. Si ya adquirió un color café claro, está bien cocido y déjenlo enfriar.
20. Coloquen las trenzas en las charolas limpias.

TRENZAS DE SAL



Utensilios:

- Horno de adobe.
 - Casillero de panadería o tablas.
 - Pala de madera.
 - Escoba para barrer el horno.
 - Mesa.
 - 4 hojas o charolas.
 - Lámina para raspar.
- Báscula o balanza.
 - Cuchillo.
 - Canasto.
 - Nylon para envolver el pan en el canasto.
 - 3 tercios de leña.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 500 g de manteca.
- 1 litro de agua.
- 2 cucharadas soperas de sal.
- 1 pizca de levadura de barra.
- ½ taza de harina para preparar la levadura de harina.
- ¼ cuarto de taza de agua para preparar la levadura.

Preparación de la levadura de harina

1. Primero laven la mesa. Después laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen ½ taza de harina en un recipiente para preparar la

levadura.

3. Agreguen $\frac{1}{2}$ cuarto de taza de agua y amasen bien para hacer la levadura.

4. Dejen reposar la masa un día, si hace calor, hasta que se agrie o fermente.

Nota: Si hace frío, dejen reposar la masa 2 días para preparar la levadura.

Preparación de la masa

5. Coloquen la harina sobre la mesa.

6. Agreguen 2 cucharadas soperas de sal.

7. Añadan la levadura de harina.

8. Agreguen la levadura de barra.

9. Añadan la manteca.

10. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir la masa.

11. Mezclen bien todos los ingredientes.

12. Amasen los ingredientes hasta que la masa quede suave.

13. Unten manteca a la masa para que no se seque.

14. Dejen reposar la masa 1 hora aproximadamente.

Elaboración de las piezas de pan

15. Coloquen la masa en la mesa.

16. Corten la masa en pedazos grandes.
17. Alarguen la masa sobre la mesa.
18. Corten la masa en piezas del tamaño del hueco de la mano.
19. Estiren las piezas sobre la mesa formando tiras delgadas de 20 cm aproximadamente.
20. Enrosquen 2 veces las piezas para darle forma de trenza.
21. Realicen el mismo procedimiento con todas las porciones de masa.
22. Coloquen las trenzas en las charolas.
23. Unten manteca a las trenzas para que no se sequen.
24. Dejen reposar las trenzas para que esponjen.

Preparación del horno

25. Barran el horno con la escoba.
26. Coloquen 1 tercio de leña en forma de cuadro y apilada.
27. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
28. Enciendan el horno.
29. Dejen calentar el horno hasta que se consuma toda la leña.
30. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo, una vez que se quemó toda la leña.
31. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio

y se puedan colocar las charolas.

Horneado del pan

32. Metan las charolas al horno.

33. Horneen las trenzas cerca de 30 minutos.

No calienten mucho el horno para que no se quemen las trenzas y queden bien tostadas.

34. Saquen las charolas del horno y revisen las trenzas, para saber si se están cociendo bien.

35. Saquen las trenzas del horno cuando estén bien cocidas. Después déjenlas enfriar y colóquenlas en la canasta.

YOYOS



Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Espátula de plástico o lámina.
- Mesa o tablero.
- Charola para polvear el pan.
- Pala de madera.
- Recipiente para preparar el relleno.
- Charolas u hojas.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Cuchara sopera.
- Charola limpia para colocar el pan.

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 60 yoyos.
- 800 g de azúcar.
- 600 g de manteca vegetal.
- ½ cucharada de carbonato.
- 2 cucharadas de vainilla líquida.
- 100 g de royal.
- 6 huevos.
- ½ litro de agua hervida y fría, o bien ½ litro de leche.
- ½ kg de azúcar para polvear.
- 100 g de margarina para untar los yoyos.

Ingredientes para elaborar el relleno:

- ½ kg de azúcar glass.
- ½ kg de margarina.

Preparación de la pasta

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen la harina y el royal sobre el tablero.
3. Formen una fuente con estos ingredientes.
4. Agreguen al centro de la fuente el azúcar y la manteca.
5. Tallen bien el azúcar con la manteca.
6. Agreguen los huevos, el carbonato, la vainilla y el agua.
7. Mezclen todos los ingredientes.
8. Incorporen la harina hasta tener una pasta suave y batida.
9. Engrasen las charolas.
10. Separen la pasta en 12 partes iguales con la ayuda de la espátula.
11. Tomen una de las 12 partes y dividan en 5 porciones iguales.
12. Tomen una de las 5 porciones y presionen con el puño cerrado para obtener una bolita de pasta.
13. Coloquen la bolita de pasta en la charola.
14. Realicen el mismo procedimiento con toda la pasta.

15. Coloquen 20 porciones en cada charola.

Horneado de los yoyos

16. Para hornear los yoyos se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

17. Coloquen la pala en la puerta del horno.

18. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala al lado contrario donde colocaron el fuego y dejen cocer el pan de 20 a 25 minutos.

19. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se hornee parejo.

20. Saquen el pan cuando adquiera un color café claro o esté bien cocido.

21. Dejen enfriar el pan.

Elaboración del relleno

22. Coloquen el azúcar glass y la margarina sobre el tablero o mesa y tallen hasta que se disuelva el azúcar.

23. Coloquen el relleno en el recipiente.

24. Despeguen los yoyos con ayuda de la espátula.

25. Unten el relleno en una pieza.

26. Formen el yoyo juntando con una pieza sin relleno.

27. Realicen el mismo procedimiento con las demás piezas.

Decoración de los yoyos

28. Tallen la margarina sobre el tablero para untar a los yoyos.

29. Unten margarina a los yoyos cubriendo toda la pieza.

30. Polveen los yoyos con azúcar.

31. Coloquen los yoyos en una charola limpia.

PAN DE FERIA

PAN REDONDO O MORELIANO

Utensilios:

- Horno de tabique, adobe de barro o tepetate.
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera.
- Pala de madera de tres metros de largo.
- Mesa. –Báscula.
- Tabla de 2.5 m de largo por 30 cm de ancho.
- Recipiente.
- Batidor.
- Manta o tela.
- Plástico para cubrir el pan.
- 10 trozos de leña.
 - Barretero de tela.
- Cubeta de lámina.
- Espátula de lámina.
- Hojas o charolas de lámina.
- Navaja.
- 5 Tabiques.
- Cepillo para limpiar la mesa.
- Rodillo de madera.
- Medio costal de hojas de zapote blanco.
- 5 pliegos de papel de estraza.
- Caja o huacal de madera.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- 2 brochas para untar el huevo.
- Ladrillo o barra tubular.

Las hojas de zapote blanco y la manta ayudan a conservar fresco el pan y le dan aroma y sabor.

Ingredientes:

- 10 kg de harina que rinde para 20 piezas.
- 5 kg de azúcar.
- 2 ½ kg de huevo.
- 200 g de levadura.
- 1 ½ kg de manteca vegetal o de cerdo.
- 500 g de nuez picada.
- 1 taza de esencia de nuez.
- 1 kg de ajonjolí.
- 500 g de jalea.
- ½ kg de pasas.
- 6 litros de agua caliente.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Pongan a calentar el agua en la cubeta.
3. Coloquen la harina en la artesa.
4. Agreguen a la harina 2 kg de huevo, el azúcar, 1 ¼ kg de manteca, la esencia de nuez y la nuez picada.
5. Viertan el agua caliente.
6. Mezclen los ingredientes.
7. Agreguen la levadura.

8. Mezclen todos los ingredientes hasta que obtengan una masa sin grumos.
9. Cubran la masa con la manta y déjenla reposar una hora si hace calor y hora y media si hace frío.

Elaboración del pan

10. Enharinen la mesa.
11. Coloquen la masa en la mesa enharinada.
12. Corten la masa en trozos de 500 gramos.
13. Calienten el horno hasta que se consuma la leña.
14. Boleen los trozos de masa con las manos enharinadas.
15. Coloquen las bolas de masa sobre las tablas enharinadas y déjenlas reposar.
16. Engrasen las hojas o charolas con manteca.
17. Extiendan las bolas de masa del tamaño de la hoja o charola.
18. Coloquen las piezas en las charolas engrasadas y denles forma redonda.
19. Dejen reposar las piezas durante 10 minutos.

Decoración del pan

20. Batan $\frac{1}{2}$ kg de huevo en el recipiente hasta que la mezcla quede espumosa.

21. Realicen 4 cortes poco profundos alrededor de cada pan.
22. Barnicen las piezas con huevo.
23. Coloquen ajonjolí alrededor de cada pieza.
24. Corten la jalea al gusto para decorar los panes.
25. Decoren el pan con las figuras de su preferencia.

Horneado del pan

26. Coloquen las brasas a un lado del horno.
27. Mojen el barredor y limpien el horno.
28. Coloquen los tabiques o la barra tubular alrededor de las brasas para que el pan no se quemé.
29. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala.
30. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los panes durante 3 minutos.
31. Revisen el pan a los 3 minutos y si adquirió un color café oscuro, significa que se está cociendo bien.
32. Dejen cocer los panes otros 3 minutos con el horno abierto.
33. Saquen las charolas que tengan el pan más cocido en el orden en que se metieron al horno. Preferentemente las del centro que se cocen más rápido por ser la parte más caliente del horno.
34. Coloquen los panes en las tablas.
35. Dejen enfriar el pan durante 12 horas.

- Si el horno quedó muy caliente trapeen con el barretero mojado.
- Para comprobar que el horno tenga la temperatura adecuada agreguen agua al tabique.
- Si el agua burbujea significa que el horno está caliente, si está frío, metan más leña para que termine de calentarse.

Conservación del pan

36. Coloquen en el fondo del huacal o de la caja de madera un plástico y después una manta.
37. Pongan una capa de hoja de zapote blanco o de fresno en el fondo del huacal y metan los primeros panes.
38. Vayan intercalando una capa de hojas de zapote blanco, una de panes y se cubren al final con papel de estraza.
39. Al terminar de meter todo el pan cubran con una última capa de hojas de zapote blanco y hagan un nudo con la manta y el plástico para que quede bien tapado.

Nota: Retiren la hoja de zapote blanco al tercer día para que el pan se conserve en buen estado.

PAN REDONDO O MORELIANO

Utensilios:

- Horno de tabique, adobe de barro o de tepetate.
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera grande.
- Pala de madera de 3 m.
- Hojas o charolas de lámina.
- Barretero de trapo o tela.
- Espátula de lámina gruesa o chimal.
- Báscula.
- Huacales o cajas de madera.
- Mantas. –Plástico.
- Hojas de zapote blanco o fresno.
- Papel de estraza o papel amarillo.
- 10 leños grandes.
- Tabiques o barra tubular.
- Recipiente para batir el huevo.
- Batidor.
- Brocha nueva.
- Cubeta de lámina.
- Cepillo para limpiar la mesa.
- Rodillos de madera.
- Mesa de 2.5 m.
- Bolsas de plástico.
- Recipiente para hacer la crema.

Ingredientes:

- 10 kg de harina que rinden para 20 piezas de pan.
- 5 kg de azúcar.
- 2 ½ kg de huevo.

- 200 g de levadura de pasta.
- 1 ½ kg de manteca vegetal o de cerdo.
- ¼ de taza de esencia de nuez.
- ½ kg de nuez picada.
- 6 litros de agua caliente.
- ½ kg de jalea.
- ½ kg de ajonjolí.
- Una pizca de colorante amarillo huevo.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.
2. Calienten 5 litros de agua en la cubeta o bote.
3. Coloquen la harina en la artesa.
4. Agreguen el azúcar y 1 ¼ kg de manteca.
5. Añadan 2 kg de huevo, la nuez y la esencia de nuez
6. Agreguen el agua caliente y revuelvan los ingredientes.
7. Agreguen la levadura cuando esté el agua templada.
8. Mezclen la harina con los ingredientes.
9. Amasen dentro de la artesa hasta que quede una masa uniforme y desaparezcan los grumos. Después tapen con una manta y déjenla reposar una hora.
10. Enharinen la mesa.
11. Coloquen la masa sobre la mesa enharinada.
12. Coloquen la báscula en la mesa.
13. Corten trozos de masa y pese en la báscula pedazos de 500 g.
14. Separen 4 pedazos de masa para el bordado.

15. Boleen las piezas de masa sobre la mesa.
16. Calienten el horno hasta que la leña se consuma.
17. Engrasen las hojas o charolas.
18. Coloquen las piezas de masa en las charolas y extiendan con el rodillo.
19. Corten tiras de 25 cm con la masa sobrante.
20. Boleen en trozos de masa hasta formar hilos delgados de 1 metro de largo.
21. Tomen una tira o hilo de masa y borden alrededor de cada pieza.
22. Borden la pieza a su gusto.
23. Batan el huevo restante hasta que quede espumoso.
24. Barnicen las piezas con huevo cuidando que queden bien cubiertas.
25. Agreguen ajonjolí.
26. Preparen la crema o pasta para decorar las piezas.
27. Vacíen la crema en una bolsa de plástico y decoren las piezas.
28. Corten la jalea en forma de triángulos, flores o figuras que deseen.
29. Coloquen las jaleas sobre la crema que se colocó en las piezas.
30. Coloquen las pasas sobre la crema.

Horneado del pan

31. Preparen el horno y metan las charolas.
32. Cierren el horno y dejen cocer el pan 3 minutos.
33. Revisen el pan a los 3 minutos y si adquirió un color café oscuro o vino significa que se está cociendo bien.
34. Dejen cocer el pan otros 3 minutos con el horno abierto.

35. Saquen las charolas que tengan el pan más cocido en el orden en que se metieron al horno. Preferentemente las del centro que se cocen más rápido por ser la parte más caliente del horno. 5

36. Retiren el pan de las charolas procurando no romperlo. 6

37. Coloquen el pan en las tablas.

38. Dejen enfriar el pan durante 12 horas.

Conservación del pan

39. Coloquen en el huacal la manta, el plástico y hojas de zapote blanco.

40. Metan el pan en el huacal alternando con hojas de zapote blanco.

41. Terminen de meter el pan y tapen el huacal con el plástico y la manta, haciendo un nudo para que quede bien cerrado.

Nota: Al tercer día retiren las hojas de zapote blanco o fresno para que se conserve el pan.

PAN DECORADO LETRAS

Utensilios:

- Horno de tabique, adobe de barro o tepetate.
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera.
- 10 leños grandes.
- 5 tabiques o barra tubular.
- Pala de madera.
- Barredero de tela o de trapo.
- Recipiente para batir el huevo.
- Brocha.
- Batidor.
- Cubeta de lámina para mojar el barredero.
- Hojas o charolas de lámina.
- Espátula de lámina gruesa.
- Báscula para pesar la harina.
- Mesa o tablero.
- Hoja de árbol de zapote blanco o fresno.
- 2 ½ m de manta o tela.
- 2 ½ m de hule.
- Una caja de madera o huacal.
- 10 hojas de papel de estraza.
- 25 bolsas de plástico.
- 3 rodillos de madera.

Ingredientes:

- 10 kg de harina que rinde para 20 panes de 500 g cada uno.
- 5 kg de azúcar.
- 1 ½ kg de manteca vegetal o de cerdo.
- 200 g de levadura en pasta.
- 2 ½ kg de huevo.
- ¼ kg de nuez en pedazos.
- ½ kg de pasas.
- ½ kg de ate de jalea.
- 50 g de colorante amarillo huevo.
- 6 litros de agua.
- 1 taza de esencia de nuez.

Preparación de la masa

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.

2. Calienten el agua.
3. Coloquen en la artesa la harina, la levadura y $\frac{1}{4}$ kg de manteca.
4. Agreguen 2 kg de huevo, el agua caliente, la nuez picada y la esencia de nuez.
5. Incorporen todos los ingredientes hasta que obtengan una mezcla sin grumos.
6. Tapen la masa con una manta y dejen reposar durante una hora.
7. Enharinen el tablero o mesa para que no se pegue la masa.
8. Coloquen la masa en la mesa enharinada.

Elaboración del pan

9. Corten trozos de masa de 500 g.
10. Boleen las piezas sobre la mesa enharinada hasta que queden bien lisas.
11. Coloquen las 20 piezas en las tablas enharinadas.
12. Engrasen las hojas o charolas con manteca.
13. Calienten el horno hasta que se consuma la leña.
14. Coloquen las piezas en las charolas.
15. Extiendan las piezas con el rodillo en forma redonda y del tamaño de la hoja o charola.
16. Dejen reposar las piezas durante 10 minutos.

17. Batan el huevo restante hasta que quede espumoso.
18. Barnicen las piezas de masa con el huevo batido procurando cubrir toda la masa y dejen reposar 10 minutos.
19. Coloquen 1 kg de harina, $\frac{1}{4}$ kg de azúcar y una pizca de colorante artificial en el recipiente y agreguen 4 huevos y 100 g de manteca para preparar la crema o pasta.
20. Batan todos los ingredientes hasta que desaparezcan los grumos.
21. Vacíen la crema en una bolsa de plástico y hagan un pequeño orificio.
22. Decoren con la crema todas las piezas con letras y dibujos.

Nota: Los mensajes que se escriben en el pan de fiesta se refieren a la familia, nombres de novios, amigos o ciudades.

23. Decoren al gusto el pan con jalea y las pasas.

Horneado del pan

24. Metan las charolas al horno con la pala de madera.
25. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan 3 minutos.
26. Revisen el pan a los 3 minutos y si adquirió un color café oscuro o vino, dejen cocer durante 3 minutos más con el horno abierto.
27. Saquen las charolas que tengan el pan más cocido en el orden en que se metieron al horno. Preferentemente las del centro que se cocen más rápido por ser la parte más caliente del horno.

28. Retiren el pan de las charolas con cuidado para que no se rompa y colóquenlo en las tablas.
29. Dejen enfriar el pan durante 12 horas.

Conservación del pan

30. Coloquen la manta en la caja de madera o huacal y después coloquen el plástico.
31. Pongan una capa de hoja de zapote blanco y empiecen a meter el pan alternando con las hojas.
32. Terminen de colocar el pan en el huacal y cubran con una capa de hojas de zapote.
33. Cubran el pan con la manta y el plástico haciendo un nudo.

Nota: Retiren la hoja de zapote blanco al tercer día, para que el pan se conserve en buen estado.

PAN EN FORMA DE CORAZÓN

Utensilios:

- Horno de tabique, adobe de barro o tepetate.
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera.
- Huacal o caja de madera.
- Espátula.
- Pala de madera.
- Báscula.
- Brocha.
- 2 ½ m de manta.
- Batidor.
- 2 ½ m de plástico.
- 4 pliegos de papel de estraza.
- 5 tabiques o barra tubular.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Mesa. –Barretero de trapo.
- Rodillo de madera.
- 10 trozos de leña.
- Hojas o charolas.
- Hoja de zapote blanco o fresno.
- Recipiente.
- Cubeta de lámina.

Ingredientes:

- 10 kg de harina.
- 5 kg de azúcar.
- 1 ½ kg de manteca de cerdo o vegetal.

- 500 g de pasas.
- 2 ½ kg de huevo.
- 500 g de jalea de frutas.
- 200 g de levadura en pasta.
- 500 g de ajonjolí.
- 6 litros de agua y caliente.
- Colorante amarillo huevo.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Pongan a calentar el agua en una cubeta.
3. Coloquen en la artesa la harina, el azúcar, 1¼ kg de manteca y la levadura.
4. Agreguen agua tibia y mezclen bien los ingredientes hasta desbaratar la levadura.
5. Agreguen 2 kg de huevos y el agua caliente.
6. Batan todos los ingredientes hasta obtener una masa consistente.
7. Cubran la masa con una manta y dejen reposar durante 1 hora para que esponje.

Elaboración del pan

8. Enharinen la mesa para que la masa no se pegue.
9. Aparten 2 kg de masa para formar los adornos de los panes.
10. Corten trozos de masa de 500 g cada uno.

11. Boleen sobre la mesa las piezas de masa.
12. Dejen reposar las piezas 20 minutos.
13. Calienten el horno hasta que se consuma la leña.
14. Engrasen con manteca las hojas o charolas.
15. Coloquen una pieza de masa en el tablero.
16. Extiendan las piezas con el rodillo en forma redonda y del tamaño de la charola.

Decoración del pan

17. Corten con la espátula 2 cm de masa alrededor de la pieza.
18. Denle forma de corazón a las piezas.
19. Corten hilos delgados de 80 cm con la masa que separaron.
20. Decoren los contornos de los corazones, formando espirales con los hilos de masa.
21. Batan en un recipiente $\frac{1}{2}$ kg de huevo hasta que la mezcla quede espumosa.
22. Barnicen las piezas con el huevo batido con el apoyo de la brocha.
23. Agreguen el ajonjolí sobre las piezas.
24. Coloquen $\frac{1}{2}$ kg de harina en la artesa.
25. Agreguen 50 g de manteca, una pizca de colorante y $\frac{1}{2}$ litro de agua.

26. Revuelvan los ingredientes hasta que desaparezcan los grumos y obtengan una crema espesa.
27. Vacíen la crema en una bolsa de hule o plástico y hagan un orificio en una esquina.
28. Coloquen crema en el centro de cada pieza.
29. Corten la jalea en diferentes figuras.
30. Coloquen los trozos de jalea, las pasas y el ate en el centro del corazón.

Horneado de pan

31. Hagan a un lado del horno las brasas y la ceniza, con la ayuda del barretero mojado.
32. Coloquen los tabiques o la barra tubular alrededor de las brasas.
33. Empiecen a meter las charolas al fondo del horno con la ayuda de la pala.
34. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 3 minutos.
35. Revisen el pan y, si adquirió un color café dejen cocer otros tres minutos con el horno abierto. 5
36. Saquen las charolas que tengan el pan más cocido en el orden en que se metieron al horno. Preferentemente las del centro que se cocen más rápido por ser la parte más caliente del horno. 6
37. Acomoden las charolas en las tablas.

38. Retiren el pan de las charolas y dejen enfriar 12 horas.

Conservación del pan

39. Empaquen el pan en los huacales de madera, colocando primero una manta y un plástico en el fondo.

40. Después vayan alternando una capa de hoja de zapato blanco, el pan y el papel de estraza.

41. Al final hagan un nudo con la manta y el plástico para que el pan quede bien protegido.

PAN TÍPICO DE NUEZ



Utensilios:

- Horno de tabique, adobe de barro o tepetate.
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera.

- Mesa.
- Brocha para untar el huevo.
- Espátula.
- Hojas o charolas.
- 10 trozos de leña.
- Báscula.
- Barredero.
- Huacal de madera.
- Hojas de zapote blanco o fresno.
- 2.5 m de manta.
- 2.5 m de hule.
- Recipiente.
- Batidor.
- Cubeta de lámina.
- Pala.
- Ladrillos o barra tubular.
- Trapos para sacar charolas del horno.

Ingredientes:

- 10 kg de harina de trigo que rinde para 10 piezas.
- 6 litros de agua caliente.
- 4 kg de azúcar.
- 1 ½ kg de manteca vegetal o de cerdo.
- 100 g de levadura en pasta.
- 250 g de nuez.
- 1 taza de esencia natural sabor nuez.
- 2 ½ kg de huevo.
- 500 g de ajonjolí.

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
2. Pongan a calentar el agua en la cubeta.
3. Coloquen en la artesa la harina, la manteca, la esencia de nuez, 2 kg de huevo y la nuez picada.
4. Agreguen la levadura, un poco de agua tibia y mezclen con los otros ingredientes hasta que se desbarate.
5. Añadan el agua caliente, mezclen y batan todos los ingredientes hasta que quede una masa consistente.
6. Cubran la masa con una manta y dejen reposar durante una hora para que esponje.

Elaboración del pan

7. Enharinen la mesa para que la masa no se pegue.
8. Coloquen la masa en la mesa.

9. Corten trozos de 100 g cada uno.
10. Boleen sobre la mesa los trozos de la masa.
11. Dejen reposar las bolitas de masa durante 10 minutos.
12. Formen tiras de 20 cm de largo con las bolitas de masa.
13. Doblen las tiras y unan las puntas.
14. Engrasen las charolas con manteca.
15. Coloquen 12 tiras de masa en una charola.
16. Junten 6 tiras para formar un pan.
17. Junten las otras 6 tiras para formar 2 panes en la charola.
18. Realicen el mismo procedimiento hasta formar los 10 panes.
19. Dejen reposar las piezas 10 minutos.
20. Calienten el horno hasta que la leña se consuma.

Decoración del pan

21. Batan $\frac{1}{2}$ kg de huevo en un recipiente hasta que quede espumoso.
22. Barnicen las piezas con el huevo batido.
23. Coloquen el ajonjolí en las orillas de las piezas.

Horneado del pan

24. Coloquen las brasas y la ceniza a un lado del horno con la ayuda del barretero.

25. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala.
26. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan 3 minutos.
27. Revisen el pan y, si adquirió un color café oscuro, dejen cocer otros 3 minutos con el horno abierto.
28. Saquen las charolas que tengan el pan más cocido en el orden en que se metieron al horno. Preferentemente las del centro que se cocen más rápido por ser la parte más caliente del horno.
29. Retiren el pan de las charolas.
30. Coloquen el pan en las tablas o en la mesa.
31. Dejen enfriar el pan durante 12 horas.
32. Coloquen una manta y un plástico en el fondo del huacal.
33. Coloquen una capa de hojas de zapote blanco en el fondo del huacal.
34. Acomoden el pan sobre las hojas de zapote blanco.
35. Sigán colocando el pan alternando las capas de zapote blanco hasta terminar de guardarlo.
36. Cubran el pan con la manta y el plástico, y hagan un nudo para que quede bien cerrado.

Nota: Retiren las hojas de zapote blanco al tercer día para que el pan se conserve en buen estado.

PAN DE YEMA

Utensilios:

- Horno de adobe o del material que tengan en la región.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- Hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Báscula o balanza.
- Cuchillo.
- Canasto.
- Recipiente.
- Naylon para envolver el pan en el canasto.
- 3 tercios de leña.

Cómo hacer una balanza

1. La balanza es una vara delgada y fuerte de 40 cm de largo, con 3 hilos fuertes de cada lado para amarrar la balanza. La balanza puede ser de plástico, palitos, jícaras, etc.-1

Cómo se pesa en la balanza

2. Coloquen en un recipiente un producto que tenga la medida que desean pesar.
3. En el otro recipiente empiecen a poner el producto que desean pesar.-
4. Cuando la balanza esté en equilibrio, significa que han obtenido el peso

que desean.

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- 500 gramos de azúcar.
- 100 gramos de manteca de puerco.
- 1 pizca de levadura de barra.
- 4 huevos.
- 1 litro de agua.
- 1 pizca de carbonato.
- 250 gramos de queso.
- ½ taza de harina para preparar la levadura.
- ¼ de taza de agua para preparar la levadura.
- Papel de estraza.

Preparación de la levadura de harina

1. Antes de empezar a preparar el pan, primero laven la mesa, después laven sus manos con agua y jabón.
2. Coloquen ½ taza de harina en un recipiente para preparar la levadura.
3. Agreguen ¼ de taza de agua y amasen bien para hacer la levadura.
4. Dejen reposar la masa 1 día, si hace calor, hasta que se agrie o fermente.

Nota: Si hace frío en el día, dejen reposar la masa dos días.

Preparación de la masa

5. Coloquen la harina sobre la mesa.
6. Agreguen una pizca de carbonato.
7. Añadan 300g de azúcar y mezclen todos los ingredientes.
8. Formen una fuente o un hueco en medio de la harina para agregar los otros ingredientes.
9. Agreguen la levadura de harina.
10. Añadan 4 huevos.
11. Agreguen 100g de manteca.
12. Añadan una pizca de levadura de barra.
13. Batan los ingredientes para que la masa empiece a suavizarse.
14. Agreguen el agua poco a poco sin dejar de batir.
15. Batan hasta que la masa quede suave y despegue de la mesa.
16. Engrasen la masa con un poco de manteca para que no se pegue en la mesa y no se seque.
17. Dejen reposar la masa 30 minutos aproximadamente.

Nota: No deben tocar ni mover la masa mientras reposa porque se aplasta.

Elaboración de las piezas de pan

18. Coloquen la masa en la mesa.
19. Corten la masa en pedazos medianos.
20. Alarguen los pedazos de masa.
21. Corten la masa en pedazos del tamaño del hueco de la mano.
22. Boleen sobre la mesa los pedazos de masa.
23. Engrasen las charolas.
24. Coloquen las piezas sobre las charolas y presionen para que se extiendan un poco.
25. Unten manteca a las piezas.
26. Dejen reposar las piezas 30 minutos para que se puedan hornear.

Preparación del horno

27. Barran el horno con la escoba.
28. Coloquen 1 tercio de leña en forma de cuadro y apilada.
29. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.
30. Enciendan el horno.
31. Dejen calentar el horno hasta que se consuma la leña.
32. Una vez que se quemó toda la leña, extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo.

Nota: Coloquen 2 o 3 tercios de leña de acuerdo con el tamaño del horno para que caliente bien. Cada tercio de leña tiene entre 20 o 30 trozos.

33. Mojen la escoba para barrer las brasas.

34. Barran y coloquen las brasas a un lado del horno para que esté limpio y se puedan colocar las charolas.

Horneado del pan

35. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala de madera y dejen cocer el pan durante 3 minutos.

36. Revisen el pan y giren las charolas para que se hornee parejo.

37. Saquen las charolas del horno cuando el pan adquiriera un color café claro o esté bien cocido.

38. Coloquen las charolas sobre las tablas y dejen enfriar el pan.

39. En este momento han terminado de hornear el pan de yema.