



ALMACÉN
CONSCIENTE

PANADERÍA INTEGRAL INICIAL

RECETARIO



ALMACÉN
CONSCIENTE



UN POCO DE HISTORIA SOBRE EL PAN

La historia del pan tiene su origen con la incorporación del cereal como alimento, en la dieta humana, aproximadamente 8000 ac. Se cree que la primera forma de consumirlo, fue moliendo una antigua especie de cebada, en piedras. La misma se humedecía y se cocinaba al fuego. Algunos registros dicen que los primeros panes aparecieron en Asia Central, pero fueron los antiguos Egipcios los que desarrollaron la preparación del pan, dado que contaban con cultivos propios de cereales que les facilitaba la producción. Los egipcios fueron los creadores del horno construido con adobe. Allí horneaban sus panes previamente fermentados. Han encontrado registros de panaderías tanto en sus ruinas como en sus escrituras, pero se desconoce el origen de la fermentación.

La elaboración del pan también se desarrolló en Grecia pero en menor medida, dado que no tuvo un crecimiento considerable la agricultura de cereales y solían traerlo de otros países productores, sobre todo del norte de África.

Los romanos pasaron por distintas etapas:

En un comienzo elaboraban pan sin levadura porque consideraban que el pan se volvía impuro con el proceso de fermentación. A medida que se fue desarrollando la producción de pan y se fue popularizando, necesitaron conquistar territorios con producción de cereal para poder abastecer la gran demanda de sus pobladores.

En la edad media el pan negro o rústico de centeno era destinado a las clases humildes y el pan blanco refinado para las clases adineradas o de altos rangos.

La fermentación lenta en la panadería integral contribuye a transformar los almidones y neutralizar los anti nutrientes, volviendo a este alimento más digerible y nutritivo. La elaboración de nuestro pan es un buen momento de meditación activa y conexión con este alimento de la tierra que formará parte de nosotros.

RECETARIO





PAN INTEGRAL



ALMACÉN
CONSCIENTE

POR ROMINA MOLINA

PAN INTEGRAL



Ingredientes:

- 500gr de harina integral de trigo extra fina
- 5gr de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar integral mascabo
- 2 cucharadas de aceite de oliva primera presión
- 1 cucharada de té de sal rosada
- 1 taza de agua (300gr)



Preparación:

En un recipiente colocar la harina, la sal rosada y mezclar bien. Realizar un agujero en el centro, y colocar el aceite de oliva, la levadura previamente hidratada, el azúcar y un poco de agua.

Comenzar a unir la preparación agregando agua hasta lograr una masa homogénea. Llevar a la mesada y amasar bien durante 10 minutos aproximadamente. Colocar el bollo nuevamente en el recipiente y tapar con un lienzo o repasador.

Dejar fermentar, en un lugar templado, entre 4hs y 8hs.

Luego del tiempo de fermentación, amasar nuevamente por unos minutos y darle la forma del molde que vamos a utilizar.

Colocar el bollo en el molde previamente pincelado con aceite de oliva, y dejar leudar hasta que duplique su tamaño.

Luego cocinar en horno precalentado, a 160°/180°, durante 40 minutos aproximadamente. Retirar del horno, entibiar y desmoldar.



ALMACÉN
CONSCIENTE

POR ROMINA MOLINA

PAN INTEGRAL: EL PASO A PASO



PAN INTEGRAL CON
SEMILLAS DE LINO
Y GIRASOL





PAN INTEGRAL CON SEMILLAS DE LINO Y GIRASOL



Ingredientes:

- 500g de harina integral de trigo extra fina
- 5 g de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar integral mascabo
- 2 cucharadas de aceite de oliva primera presión
- 1 cucharada de té de sal rosada
- 3 cucharadas de semillas de girasol activadas y escurridas
- 3 cucharadas de semillas de lino molidas
- 1 taza de agua (300gr)



Preparación:

En un recipiente colocar la harina, la sal rosada y mezclar bien. Realizar un agujero en el centro. Colocar en este orden: el aceite de oliva, la levadura previamente hidratada, el azúcar y un poco de agua.

Comenzar a unir la preparación agregando agua hasta lograr una masa homogénea. Llevar a la mesada y amasar bien durante 10 minutos aproximadamente. Colocar el bollo nuevamente en el recipiente y tapar con un lienzo o repasador. Dejar fermentar, en un lugar templado, entre 4hs y 8hs.

Luego del tiempo de fermentación, estiramos la masa, agregamos las semillas de lino y girasol, y volvemos a amasar hasta integrar bien. Colocamos el bollo en una fuente para horno previamente pincelada con oliva y la dejamos leudar hasta que duplique su tamaño. Cocinar en horno precalentado a 160°/180° durante 40 minutos aproximadamente. Retiramos del horno y dejamos enfriar.



PAN INTEGRAL: EL PASO A PASO





PAN PROTEICO CON PASAS
Y FRUTOS SECOS



PAN PROTEICO CON PASAS Y FRUTOS SECOS



Ingredientes:

- 500g de harina integral de trigo extra fina
- 100gr de frutos secos activados (almendras, castañas de cajú y nueces activadas)
- 100gr de pasas de uva
- 5 gr de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar integral mascabo
- 1 cucharada de aceite de oliva primera presión en frío
- 1 cucharada de té de sal rosada
- 1 taza de agua (300gr)



Preparación:

En un recipiente colocar la harina, la sal rosada y mezclar bien. Realizar un agujero en el centro. Colocar en este orden: 1 cucharada de aceite de oliva, la levadura previamente hidratada, el azúcar y un poco de agua.

Comenzar a unir la preparación agregando agua hasta lograr una masa homogénea. Llevar a la mesada y amasar bien durante 10 minutos aproximadamente. Colocar el bollo nuevamente en el recipiente y tapar con un lienzo o repasador. Dejar fermentar, en un lugar templado, entre 4hs y 8hs.

Luego del tiempo de fermentación, estiramos la masa y agregamos las pasas y los frutos secos. Amasamos lentamente hasta incorporar los frutos secos a la masa. Colocamos el bollo en una fuente para horno previamente pincelada con oliva, le hacemos un corte en cruz y lo dejamos leudar hasta que duplique su tamaño.

Luego cocinar a 160°/180° durante 40 minutos aproximadamente. Retiramos del horno y dejamos enfriar.



ALMACÉN
CONSCIENTE

POR ROMINA MOLINA

PAN PROTEICO: EL PASO A PASO





PANCITOS INTEGRALES
SABORIZADOS



PANCITOS INTEGRALES SABORIZADOS



Ingredientes:

- 500g de harina integral de trigo extra fina
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar integral de caña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de té de sal rosada
- 1 verdeo o puerro chico picado
- 4 cucharadas de escamas de queso gouda orgánico
- 1 taza de agua (300gr)



Preparación:

En un recipiente colocar la harina, la sal rosada y mezclar bien. Realizar un agujero en el centro y colocar 1 cucharada aceite de oliva, la levadura previamente hidratada, el azúcar y un poco de agua.

Comenzar a unir la preparación agregando agua hasta lograr una masa homogénea. Llevar a la mesada y amasar bien durante 10 minutos aproximadamente. Colocar el bollo nuevamente en el recipiente y tapar con un lienzo o repasador. Dejar fermentar, en un lugar templado, entre 4hs y 8hs.

Luego del tiempo de fermentación, volvemos a amasar por unos minutos y estiramos con un palo de amasar. Agregamos el verdeo picado junto con las escamas de queso gouda. Cerramos la masa y amasamos suavemente para incorporar los ingredientes. Armamos bollitos de 20gr aproximadamente. Colocamos los bollitos en una fuente para horno previamente pincelada con ghee o aceite de oliva y los dejamos leudar hasta que dupliquen su tamaño.

Luego cocinar en horno a 160°/180° durante 30 minutos aproximadamente. Retiramos del horno y dejamos enfriar.

OTRAS RECOMENDACIONES DE PANES INTEGRALES

Combinaciones de cereales integrales

(Hasta 2 para facilitar la digestibilidad)

Pan integral de trigo (300gr) y centeno (200gr)

Pan integral de trigo (400gr) y trigo sarraceno (100gr)

Pan integral de trigo (400gr) y avena arrollada (100gr)

Pan integral de trigo (400gr) y harina de quinoa (100gr)

Combinaciones de semillas

(tomar como referencia las cantidades del pan con semillas)

Semillas de calabaza peladas y chía

Semillas de girasol pelado y chía

Semillas de sésamo integral y chía

Semillas de sésamo integral y sésamo negro

Semillas de sésamo integral y amapola

Semillas de sésamo integral y lino

Ideas veganas para pancitos saborizados

Puerro o cebolla previamente salteada en oliva

Tomates secos y albahaca

Aceitunas negras orgánicas

Orégano y pimienta negra



Este ebook no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso del autor.
Todos los derechos reservados. Copyright Romina Molina, 2019. Almacén Consciente