LITORALPRESS

Fecha: 29-07-2025
Medio: El Informador
Supl. : El Informador
Tipo: Noticia general
Título: **“Consejos para un buen vivir”**

Pág. : 4
Cm2: 405,1
VPE: $ 115.057

Tiraje: 1.400
Lectoría: 4.200
Favorabilidad: No Definida

LOS TIEMPOS DE NUESTRA TIERRA

“Consejos para un buen vivir”

PAN INTEGRAL

El pan es uno de los alimentos más presente en nuestra mesa y en todo horario, por eso la importancia de mejorar su calidad nutricional y digestibilidad.

Un pan integral es preparado aprovechando todos los atributos del grano del trigo, para ello se ocupan todas sus partes:salvado, germen y el endosperma, en palabras comunes: afrechillo, harinilla y harina blanca.

Afrecho (molienda gruesa) y afrechillo (Salvado): es la capa exterior, rica en fibra, vitaminas del grupo B y minerales.

Harinilla(Germen): La parte nutritiva que contiene vitaminas, minerales y grasas saludables.

Harina Blanca (Endospermo): La parte principal del grano, que contiene principalmente almidón y proteínas.

Antes los molinos entregaban distintas opciones: “harina en rama” el grano completo molido, que es lo ideal; y las opciones por separado de afrecho, afrechillo, harinilla y harina blanca. Pero en la actualidad, los molinos modernos, muelen el trigo y lo separan en harina blanca y afrechillo (que viene mezclado con harinilla) y al volver a juntarlos,podemos preparar un saludable y sabroso pan integral.

RECETA

10 tazas de harina blanca
2 tazas de afrechillo
1 cucharadita de levadura
Sal de mar, aceite o manteca, agua tibia

Mezclar bien los ingredientes secos, agregar sal de mar disuelta en agua tibia, aceite o un poco de manteca, la levadura en polvo y el agua tibia. Mezclar bien y dar una consistencia mas húmeda de la habitual; amasar enérgicamente para estimular el gluten, que la elasticidad y homogeneidad a la masa, sin desmigarse al cortarlo.

La otra parte para un buen pan saludable y digerible, es el tiempo de leudado, y para ello se debe dejar la masa tapada en ambiente cálido por lo menos 6 horas. Lo ideal es leudar por toda la noche, tal cual, lo hacían nuestras abuelas.

Luego, encontraremos una masa muy leudada (predigerida por las levaduras), que ha doblado su volumen, y así con cuidado podemos hacer los panes del tamaño deseado. Una alternativa es dejarlo leudar en un molde.

Llevar a horno pre calentado. Al sacarlos del horno, envolverlos bien en paños, para que no se endurezcan o reseque la “cáscara”.

Centro de Aprendizaje
MONGELECHI MAPU
Agricultura Familiar Sustentable

BENEFICIOS:

Mayor contenido de fibra: Ayuda a la digestión, promueve la saciedad y puede ayudar a controlar el peso.

Nutrientes esenciales: Rico en vitaminas del grupo B, vitamina E, magnesio y otros minerales.

Menor riesgo de enfermedades: el consumo regular de granos integrales puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.