

Fecha: 24-10-2023
Medio: La Estrella de Arica
Supl.: La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: Recetas para disfrutar el pan en sus diversas variedades, sabores y texturas

Pág.: 20
Cm2: 557,5
VPE: \$ 907.064

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: ☐ No Definida

[COCINA]

Recetas para disfrutar el pan en sus diversas variedades, sabores y texturas

Chile es el segundo país en el mundo que más lo come, con 96 kg per cápita al año.

Ignacio Arriagada M.

El pasado lunes se conmemoró en todo el mundo el Día del Pan, hito dedicado principalmente a destacar su importancia en la dieta de miles de millones de personas, dado su valor nutricional en sus diferentes variedades y formatos, y su papel en la lucha contra el hambre.

En Chile, la ingesta de este alimento es abundante en las estadísticas. La Federación Chilena de Industriales Panaderos (Fechipan) calcula que el promedio de consumo está entre 88 a 90 kilos per cápita por año.

Por su parte, la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA) ubica a

nuestro país en el segundo mayor consumidor de pan después de Alemania y Turquía, con 96 kilos aproximadamente.

Los nutricionistas enfatizan que el pan es una fuente trascendental de carbohidratos, vitaminas, fibra y minerales esenciales. Por eso, aseguran, este alimento es catalogado como indispensable en muchas culturas alrededor del mundo y una fuente de energía importante.

Asimismo, para algunas comunidades la producción de pan también es clave en la economía y en la entrega de puestos de trabajo.

Por estas y otras bondades, cuatro especialistas entregan cinco recetas de pan para disfrutar: ☺



PAN DE MASAS MADRE POR ANDREA CHRISTIE DE @SOY_MAMA_MODERNA

Ingredientes o 000
-305g de agua tibia 26°C -81g de masa madre activa
-406g de harina de fuerza -8g de sal

Agregar los ingredientes en una fuente, mezclar bien y tapar con un paño por 1 hora. Tomar la masa, amasar en pliegues y dejar reposar. Este proceso se debe hacer tres veces. Una vez terminada la fermentación en bloques, desmoldar la masa en la mesa con un poco de harina y con cuidado para no desgastarla. Luego se debe estirar y doblar la masa sobre sí misma, primero de un lado y luego de otro, para darle tensión y formar un bollo, el que quedará en una fuente enharinada y tapada en el refrigerador por al menos 12 horas. Posteriormente comienza el proceso de horneado precalentando el horno a 250°C. Sacar la masa del refrigerador y pasarla a un molde u olla enharinada, luego realizar un corte con un cuchillo. Una vez que el horno llega a su temperatura máxima, meter la olla tapada y dejar por 20 minutos. Pasado este tiempo, retirar la tapa y bajar la temperatura del horno a 200°C y dejarla destapado por otros 20 minutos. Retirar el pan.

PAN CON CHOCOLATE POR PACARI

Ingredientes
-500 gramos de harina de trigo
-100 gramos de azúcar
-10 gramos de sal
-10 gramos de levadura instantánea
-250 ml de leche tibia
-50 gramos de mantequilla derretida
-1 huevo
-150 gramos de chocolate



En un tazón grande, mezclar la harina, el azúcar y la sal. En un tazón pequeño, disolver la levadura en la leche tibia y esperar unos minutos hasta que comience a burbujear. Agregar la levadura disuelta, la mantequilla derretida y el huevo a la mezcla de harina. Mezclar todo hasta obtener una masa. Amasar la masa en una superficie enharinada hasta que esté suave y elástica. Colocar la masa en un tazón engrasado y cubrirlo con un paño húmedo. Dejar que la masa repose y aumente su volumen durante 1 hora. Precalentar el horno a 180°C. Golpear suavemente la masa para desinflarla y agregar el chocolate picado. Amasar la masa nuevamente para distribuir uniformemente el chocolate. Formar la masa en una hogaza o en una forma de pan y colocarla en un molde para hornear previamente engrasado. Dejar reposar el pan durante otros 15-20 minutos, mientras el horno se calienta. Hornear el pan en el horno precalentado durante unos 30-35 minutos. Sacar el pan del horno y dejarlo enfriar en una rejilla antes de cortarlo en rebanadas y servir.

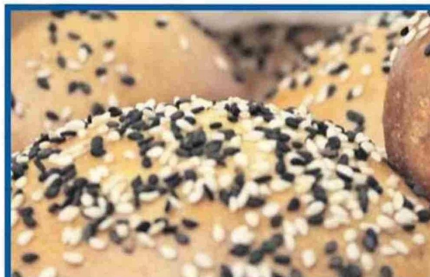
DOBLADITAS INTEGRALES

POR CONSTANZA RIVEROS, ACADÉMICA DE ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO

Ingredientes
-2 tazas de harina de trigo integral
-1 cucharadita de sal
-1 cucharadita de azúcar
-1 cucharadita de levadura seca activa
-2 cucharadas de aceite de oliva
-3/4 de taza de agua tibia



En un tazón grande, mezclar la harina integral, la sal y el azúcar. En otro tazón pequeño, disolver la levadura en el agua tibia. Dejar reposar durante unos minutos hasta que comience a burbujear. Agregar la levadura disuelta y el aceite de oliva a la mezcla de harina. Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea. Amasar la masa en una superficie enharinada durante unos 5-7 minutos. Poner la masa en una fuente, cubrirla con un paño húmedo y dejar que la masa repose y duplique su tamaño durante aproximadamente 1 hora. Precalentar el horno a 200°C. Dividir la masa en porciones del tamaño de un puño. Extender cada porción en un círculo delgado en una superficie enharinada. Doblar la masa por la mitad sobre el relleno, creando una forma de media luna, y presionar los bordes para sellarlos. Colocar las dobladas en una bandeja para hornear previamente enharinada. Hornearlas en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén doradas. Sacar las dobladas del horno y dejar enfriar durante unos minutos antes de servir.



PAN BRIOCHE MAJKA POR YERKO ATLAGICH DE @MAJKA BISTRO

Ingredientes
-2 kilos de harina pan
-1,2 litros de leche -400 gr. de azúcar
-60 gr. de levadura -250 gr. de mantequilla
-24 gr. de sal -200 gr. huevos

Juntar la harina, la leche y la sal. Agregar el mejorante y el azúcar. Incorporar la mantequilla, huevos y por último la levadura para dejar reposar a temperatura ambiente durante 8 horas, tapado en un lugar fresco. Tras esa primera fermentación, hacer bollos de 100 grs. y dejar reposar durante 3 horas hasta que doble su tamaño. Finalmente, poner sésamo de dos colores y hornear a 160° por 30 minutos.

PAN MARRAQUETA POR CONSTANZA RIVEROS, ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UB

Ingredientes
-500 gramos de harina de pan (harina de trigo sin preparar)
-10 gramos de sal
-10 gramos de azúcar
-7 gramos de levadura fresca o 2,5 gramos de levadura seca activa
-300 ml de agua tibia
-2 cucharadas de aceite vegetal

En un tazón grande, mezclar la harina de pan, la sal y el azúcar. En otro tazón pequeño, disolver la levadura en el agua tibia. Añadir una pizca de azúcar y dejarla reposar durante unos 10 minutos hasta que comience a burbujear. Hacer un hueco en el centro de la mezcla de harina y verter la levadura disuelta en él. Agregar el aceite. Amasar la masa en la superficie enharinada durante unos 10-15 minutos, o hasta que esté suave y elástica. Volver a colocar la masa en el tazón, cubriendo con un paño húmedo y dejar que la masa repose y duplique su tamaño durante aproximadamente 1-1,5 horas. Una vez que la masa haya duplicado su tamaño, dividirla en porciones del tamaño de una pelota de golf y formar bollos. Dejar reposar los bollos durante unos 10 minutos. Precalentar el horno a 220°C. Con las manos húmedas, aplanar ligeramente cada bollo y estirarlo para darle forma alargada, similar a una marraqueta. Con un cuchillo afilado, realizar 3 o 4 cortes diagonales en la parte superior de cada marraqueta. Poner las marraquetas en una bandeja para hornear enharinada o sobre papel pergamino y hornearlas durante 15-20 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes.