

LOS TIEMPOS DE NUESTRA TIERRA

"Consejos para un buen vivir"



Centro de Apoyo Rural
MONGELECHI MAPU
Agricultura Familiar Sustentable



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 más 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".

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.

