Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30

30 de M

Bienvenidos Gracias por participar en este curso de Panadería Nutritiva. Vamos a empez despejando unos mitos de la panadería. La panadería no es complicada, y no es difícil. No es necesario tener implementos caros, y tampoco es algo para dejar a un experto. Todos podemos hacer pan, y compartirlo con nuestros seres queridos.

Lo primero que vamos a ver es como se escriben y se leen las recetas de pan. Existen dos tipos de recetas, e estilo "Porcentaje Panadero" y el estilo de "Receta Total". Se pueden distinguir simplemente sumando todos lo valores.

PORCENTAJE PANADERO = valores suman MÁS de 100% **RECETA TOTAL = valores suman 100%**

En este curso vamos a aprender a usar el Porcentaje Panadero, por su facilidad de uso y también por ser el m popular. Con nuestra receta en mano, midamos los ingredientes! Para hacer esto, hay que seguir el procedimie de cálculo que se describe a continuación.

Procedimiento Cácl culo:

-La elaboración del pan comienza con el cálculo de los gramajes de cada ingrediente usando los porcentajes panaderos de la receta.
Se determina la cantidad de pan deseado, en términos de peso por porción.
Ej. 12 panes de 50g = 600g de masa
-Lo siguiente es determinar el "porcentaje total" de la receta, sumando todos los porcentajes.
Ej. Pan de 5 cereales = 187%
-Luego se calcula el valor que corresponde al 100% de harina, dividiendo la masa por el porcentaje.
Ej. 600 / 187 = 3.21
-El valor 3.21 se lo multiplica por 100 para lograr una medida de 321 g de harina para la receta de pan de 5 cereales.
-Con el valor de la harina, se calcula el porcentaje de cada ingrediente en relación a la harina.
Ej. Azúcar = 15% de 321g = 321 x 0.15 = 48,15g (se lo considera como 48g)

Pan de 5 cereales

Harina ----------50%
Salvado ----------5%
Harina integral ----------35%
Avena ----------4%
Ajonjolí ----------3%
Linaza ----------3%

Sal ----------2%
Azúcar----------15%
Grasa ----------8%
Levadura fresca ----------6%
Agua----------56%

Notas:

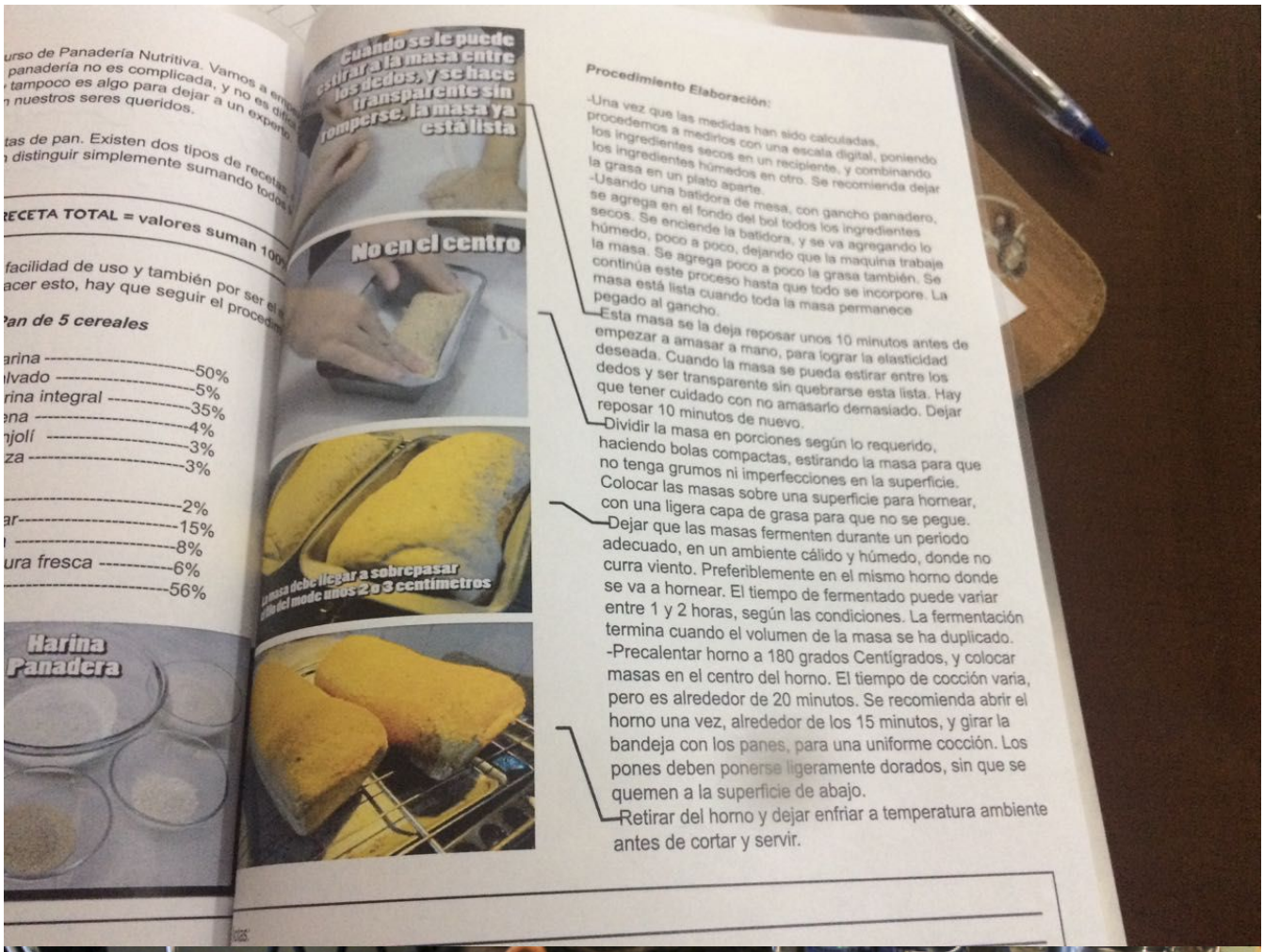
Número de panes que deseo:_____ x Peso de cada pan:_____ g = Masa Total:_____ g

Porcentaje Total de la receta:_____% Dividir Masa Total/Porcentaje Total:_____ / _____ = _____

Total Harina:_____ g (Multiplica el total de harina por el porcentaje correspondiente a la receta)

Harina Panadera	_____ g	Sal	_____ g
Salvado	_____ g	Azucar	_____ g
Harina Integral	_____ g	Grasa	_____ g
Avena	_____ g	Levadura Fresca	_____ g
Ajonjolí	_____ g	Agua	_____ g
Linaza	_____ g		

Notas:


Cuando se le puede estirar la masa entre los dedos, y se hace transparente sin romperse, la masa ya está lista
No en el centro
La masa debe llegar a sobrepasar el borde del molde unos 2 o 3 centímetros
Harina Panadera
Procedimiento Elaboración:
-Una vez que las medidas han sido calculadas, procedemos a medirlos con una escala digital, poniendo los ingredientes secos en un recipiente, y combinando los ingredientes húmedos en otro. Se recomienda dejar la grasa en un plato aparte.
-Usando una batidora de mesa, con gancho panadero, se agrega en el fondo del bol todos los ingredientes secos. Se enciende la batidora, y se va agregando lo húmedo, poco a poco, dejando que la maquina trabaje la masa. Se agrega poco a poco la grasa también. Se continúa este proceso hasta que todo se incorpore. La masa está lista cuando toda la masa permanece pegado al gancho.
Esta masa se la deja reposar unos 10 minutos antes de empezar a amasar a mano, para lograr la elasticidad deseada. Cuando la masa se pueda estirar entre los dedos y ser transparente sin quebrarse esta lista. Hay que tener cuidado con no amasarlo demasiado. Dejar reposar 10 minutos de nuevo.
Dividir la masa en porciones según lo requerido, haciendo bolas compactas, estirando la masa para que no tenga grumos ni imperfecciones en la superficie. Colocar las masas sobre una superficie para hornear, con una ligera capa de grasa para que no se pegue.
Dejar que las masas fermenten durante un periodo adecuado, en un ambiente cálido y húmedo, donde no curra viento. Preferiblemente en el mismo horno donde se va a hornear. El tiempo de fermentado puede variar entre 1 y 2 horas, según las condiciones. La fermentación termina cuando el volumen de la masa se ha duplicado.
-Precalentar horno a 180 grados Centígrados, y colocar masas en el centro del horno. El tiempo de cocción varía, pero es alrededor de 20 minutos. Se recomienda abrir el horno una vez, alrededor de los 15 minutos, y girar la bandeja con los panes, para una uniforme cocción. Los pones deben ponerse ligeramente dorados, sin que se quemen a la superficie de abajo.
Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente antes de cortar y servir.

©Nieves Tuset

©Nieves Tuset

HARINA
INTEGRAL
© Nieves Tuset

© Nieves Tuset

JAVIER
LA TRONCAL
azúcar
©Nieves Tuset

©Nieves Tuset

HARINA
INTEGRAL

©Nieves Tuset

©Nieves Tuset

©Nieves Tuset

©Nieves Tuset

©Nieves Tuset

Las 3
Chanchitos
©Nieves Tuset

© Nieves Tuset

© Nieves Tuset

PRESTO
BREAD SLICING GUIDE

hrrrr
©Nieves Tuset

© Nieves Tuset

© Nieves Tuset

©Nieves Tuset

©Nieves Tuset

Artes Culinarias Papoom
PRESENTA
Panadería Nutritiva
CREA TU PROPIO PAN INTEGRAL EN CASA
MAYO 29
17H30
CUPOS LIMITADOS
Dicta: Técnico Panadero Jaime Echeverría
Inscripciones: 0992616120