

PAN PITA Y PAN INTEGRAL

Introducción:

LEVAURA Y SU PROCESO:

- La levadura es un hongo (ser vivo) que produce enzimas capaces de provocar la fermentación alcohólica de los hidratos de carbono.
- Levadura seca (directa a la masa).
- Levadura fresca (realizar fermentado en agua tibia).
- La levadura se alimenta de azúcar y se MUERE con la sal (por eso debemos mezclarla muy bien con la harina, y no tenga contacto directo con la levadura).
- Se activa con un medio Líquido TIBIO.

3 PASOS:

1. Amasar y dejar fermentar o leudar (20 a 25 minutos)
2. DESGASIFICAR , para eliminar el bióxido de carbono, Armar las piezas, colocar DORA (yema +agua o leche)
3. Volver a leudar x 25 minutos y llevar al horno a cocción.

Los tiempos de fermentación, dependerán de la época del año, mientras más calor, menor el tiempo de leudado, así como en invierno, el tiempo detallado en la receta aumentara, fijarse en que duplique el volumen inicial.

DORA:

Se denomina al batido que se usa para sellar y abrillantar masas antes de ingresarlas al horno, se hace con la ayuda de una brocha.

Se realiza batiendo ligeramente, yema con 1 poco de leche o agua hasta integrarlos.

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl

PAN INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 kilo harina integral
- 250cc de agua aproximadamente.
- 10 g. De sal
- 10 g. De azúcar
- 15 g. De levadura seca
- 5 cucharadas de aceite de oliva, girasol, pepita de uva (el de tu preferencia)
- 50 g. Semillas a elección (amapola, sésamo, linaza, maravilla etc.)

Mientras más semillas agreguen, más prensado quedara el pan.

Preparación:

1. Colocar la harina junto a la sal en la maquina o en un mesón, revolver para “esconder la sal”
2. Agregar azúcar, levadura y aceite (yo ocupe aceite de oliva)
3. Incorporar un poco de “agua tibia” y las semillas elegidas, seguir incorporando agua, hasta formar la masa.
4. Amasar solo hasta juntar.
5. Realizar primer proceso de fermentación por 25 minutos, colocando la masa cerca de una fuente de calor, en el video acelere el proceso, colocando la masa dentro de una bolsa y está dentro de otra, cerrar, dejando espacio para que leude la masa, colocar la bolsa con la masa dentro de un bol con agua tibia.
6. Una vez transcurrido el primer tiempo de fermentación, desgasificar.
7. Realizar los panes de las formas deseadas, seguir demostración en el video.
8. Colocar las figuras en lata con alguna materia grasa y velo de harina, silpac o papel mantequilla.
9. Pintar con dora, agregar semillas y hornear a 180° por 20 minutos (dependerá del porte de las piezas)
10. Fermentar por 20 minutos más.

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl

PAN PITA O FIGAZZA ARABE

Ingredientes:

- 1/2 kilo de harina
- 10 g de sal
- 20 cc de aceite neutro (3 cucharadas colmadas)
- ½ cucharadita de azúcar
- 300 cc de agua
- 10 g Levadura seca

Preparación:

1. Formar una corona con la harina, colocar la sal, mezclar BIEN, hasta esconderla.
2. Agregar luego el azúcar, el aceite y la levadura.
3. Incorporar el agua e ir integrando los ingredientes.
4. Amasar hasta lograr una textura suave y elástica. Formar un bollo, colocarlo en un bol enharinado, cubrirlo con film, dejarlo fermentar x 20 minutos.
5. Pasar el bollo a la mesa y desgasificar dándole pequeños golpes.
6. Cortar tiras, con cada tira formar cilindros, cortar los cilindros y bollar, aplanar con uslero sobre mesa enharinada a 2 cm. de espesor.
7. Colocar las piezas separadas entre sí, sobre una placa con alguna materia grasa y un velo de harina, silpac o papel mantequilla, dejar leudar por 20 minutos más.
8. Llevar a horno fuerte por 7 minutos aproximadamente o hasta que las piezas tomen cuerpo (se inflan) y adquieran una corteza sin color.

Para que tu pan quede con muy poca miga, tapar con un paño húmedo cuando tengan las piezas hechas, en su último proceso de fermentación.

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl

TIPS con PLACER

LEVADURA

- La levadura fresca la debes fermentar en un pocillo aparte con un medio líquido tibio y azúcar, la levadura instantánea va directamente a la masa.
- Si una receta te indica levadura FRESCA y quieres usar Levadura Granulada, debes reducir a la mitad ejemplo: 40 gr. De levadura fresca = 20 de levadura granulada.
- Recuerda que una vez abierta el envase de levadura (grande) este pierde fuerza, al pasar el tiempo.
- Guárdala en un frasco de vidrio y colócale la fecha, si han pasado 6 meses y aún queda levadura, deberás agregar unos 5 gr más de lo que te dice la receta original.

SAL

- Recuerda “esconderla “o diluirla en agua, esta no debe tener contacto directo con la levadura.
- 1 cucharada Sopera de sal es más menos lo indicado para 1 kilo de harina
- Si ocupo Sal de mar, será 1/2 cucharada sopera.
- Recuerda que si se agrega a la masa del pan un ingrediente salado (aceitunas, anchoas, salame, jamón crudo, etc.) debo reducir la cantidad de sal de la masa.

AZÚCAR

- Es el alimento de la levadura, puedes ocupar azúcar granulada, flor, rubia, de caña, glucosa, miel (esta última le da humedad al pan y ayuda a su mayor conservación).

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl

LIQUIDO

- Recuerda usarlo tibio, será más fácil trabajar la masa (quedara más tierna).
- Este puede ser agua, vino blanco o tinto, algún caldo de verduras, ave o carne, leche, cerveza, etc.
- Agrégalo poco a poco, en verano la harina está más seca y necesitara más líquido y en invierno esta tiene mayor humedad, por consiguiente necesitara menos líquido.
- La masa estará lista cuando no quede harina suelta en el bol, y tu masa este un poco pegajosa, bájala a la mesa y coloca harina en tus manos, esta será suficiente para empezar a amasar o sobar. Al sobar se activara el gluten (proteína de la harina) y la masa se ira secando, volviéndose elástica y lisa.

FERMENTACION o LEUDADO

- Recuerda que debemos leudar nuestra masa en un lugar cálido, cerca de la estufa, cerca del horno, en verano en el patio, etc.
- Para acelerar el proceso de fermentación poner la masa dentro de 1 bolsa , y este dentro de otra, colocarla dentro de un bol con agua tibia, ayudará a que el proceso de fermentación sea más rápido.
- Si dejas la masa en el bol, debes taparlo con papel film y luego puedes “arroparlo” con algún paño de cocina.
- El tiempo de fermentación total no debe superar las 1 ½ horas.
- Para “frenar” el leudado, puedo llevar la masa al refrigerador.

SABORES

- Puedes agregar (Pan integral), el condimento que quieras para saborizar tus panes (orégano, ajo, merquen, estragón, albahaca, etc.) también puedes agregar cebolla caramelizada, algún tipo de embutido, aceitunas, pimienta, semillas etc.

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl



COSTRA

- Lo clásico es usar DORA (yema + agua o leche) quedaran brillantes.
- Para hacerlo más rustico,(pan integral) moja la masa con agua fría (cuando armes tus piezas) y espolvorea harina blanca.
- Puedes hacer cortes con un cuchillo en la masa, y así le darás la apariencia de un baguette.
- Para colocar las semillas debes pintar con dora o con clara de huevo tu pan (así se adhieren).

HORNO

- La temperatura del horno debe ser media (170° a 180°) y este debe pre calentarse 5 minutos una vez llegada a la temperatura requerida.
- Para hornear tus panes puedes ocupar láminas de Silpac, láminas de silicona, papel mantequilla, papel julia (lo venden en supermercados, y dura para 4 horneadas) o simplemente colocar alguna materia grasa (margarina, aceite o manteca) y un velo de harina (espolvoreada sobre la materia grasa).

CONGELAR

- Puedes congelar el pan que desees, duración 6 meses.
- RECUERDA Pre-hornearlo, debes sacarlo del horno cuando este levemente dorado por abajo y firme en la superficie.

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl



PAN INTEGRAL

Para lograr diferentes panes con harina integral, puedes combinar las harinas, usando solo harina integral pura (la que usamos en el video, la oscura, la compra en la vega en el molino COKE), también las encuentras en supermercados, la marca líder es bastante buena.

Puedes hacer tus propias mezclas.

Si agregas salvado o avena instantánea, tu pan quedara más compacto.

Ten presente que si agregas:

Salvado este es el producto que queda al refinar las capas externas de la flor de avena, está formada principalmente por la cascarilla y algunos trozos del grano. Contiene mayor cantidad de fibras y menor cantidad de carbohidratos.

Avena Instantánea: Los copos de avena contienen hidratos de carbono complejos, esto hace que nuestro organismo los absorba de forma lenta lo que nos da una mayor sensación de saciedad y nos ayuda a eliminar esa sensación de hambre durante más tiempo, aportándonos también energía.

Variaciones del Pan Integral:

- 300 g. De harina integral y 200 g. de avena instantánea en copos, el resto de los ingredientes son los mismos.
- Puedes agregarle 2 cucharadas de miel, reemplazando el azúcar, esto le dará mayor humedad, tal cual lo mencione anteriormente.
- Agrega las semillas y sabores que desees para formar tus propios sabores de panes.
- Estirar la masa, un rectángulo, pincelar miel, agregar ciruelas y nueces y enrollar, cortar medallones y luego los aplastar en la lata (Simulando unos cinnamon rolls), puedes espolvorear canela como otra variante.

Pan Pita Integral: reemplaza un 20% de la harina integral por harina blanca, ejemplo: 800 de harina integral y 200 de harina blanca, agregar 12 g de levadura (aumenta 2 g de la receta dada y agregar 1 cucharada más de aceite).

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl



Si tienes alguna duda, me puedes hacer las consultas que desees, indicando el curso a consultar, mediante la página web, Facebook, correo electrónico o directamente a mi WhatsApp, responderé a medida que mi tiempo lo permita.

Te dejo invitada o participar de los otros cursos online que tenemos disponibles, así como a los múltiples cursos presenciales que están programados para ti.

Un verdadero PLACER ser parte de tu cocina.

Nos vemos en el próximo curso.

Profesora: Silvana Cecconi Gandini

www.placerculinario.cl