EMPRENDEDOR EN PRODUCCION DE DULCERIA Y CONFITERIA ARTESANAL

Instructor

Bernardo Grisales r

Centro : Centro de tecnologías agroindustriales

NOMBRE DEL PRODUCTO

PAN SEMI INTEGRAL

DESCRIPCION DEL PRODUCTO

El pan se originó hace ocho mil años en los lagos suizos donde se le horneaba fermentado, hecho simplemente con cebada molida y agua. Con el paso del tiempo las técnicas de la panadería evolucionaron y panaderos egipcios descubrieron que su producto mejoraba si se le añadía levadura antes de hornearlo. Fueron ellos los que elevaron la panadería a la categoría de arte. Para los tiempos bíblicos, hebreos, egipcios y fenicios preparaban y consumían pan integral, debido a que el blanco fue un invento del siglo XIX.

Hoy en día la gran polémica es decidirse entre el blanco y el integral. El pan blanco es elaborado exclusivamente de harina, agua y sal, no contiene ningún nutriente cuyo consumo excesivo se asocie con un mayor riesgo en el desarrollo de las llamadas patologías occidentales (obesidad, colesterol elevado, enfermedades cardiovasculares…), asociadas en parte importante al excesivo consumo de azúcares y grasas saturadas (de origen animal). Aun así es más recomendable el pan integral.

Si pretendemos comprar auténtico pan de trigo integral hemos de fijarnos en ciertos aspectos con el fin de diferenciarlo del tan consumido pan de salvado o pseudointegral, al que se le han añadido artificialmente fragmentos de salvado a la harina blanca. Este pan ha sido elaborado con grano que no contiene el germen, la parte más rica en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. Es de mayor calidad nutritiva que el pan blanco, pero de inferior calidad que el pan integral auténtico. Veamos las características del auténtico pan integral:

- Su olor es fuerte y un poco ácido, pero agradable.
- Su corteza es gruesa y oscura; protege a la miga y prolonga su conservación.
- Su miga es de color marrón más o menos oscuro y bastante uniforme.
- Si la masa ha sido fermentada con levadura natural, apenas se distingue el salvado, pues la fermentación lo ablanda. Si se ven fragmentos enteros de

salvado, posiblemente sea porque han sido añadidos artificialmente a la harina blanca para producir un falso pan integral o pan de salvado.

El auténtico pan integral no es precisamente dietético, pues aporta gran cantidad de carbohidratos, pero a cambio contiene fibra dietética, diez veces más que el pan blanco, vitaminas B3 y B5, así como ácido fólico. De igual modo es una buena fuente de hierro, fósforo y calcio. Se recomienda consumir dos rebanadas de pan integral al día si es de caja, o bien uno de tipo bolillo también integral. Sólo que para no padecer de estreñimiento, habría que asegurarse de tomar una buena cantidad de agua

PAN INTEGRAL. (2012). Recuperado 11 de julio de 2021, de TODOS SOMOS UNO website: https://todossomosuno.com.mx/portal/pan-integral/

FORMULA

POOLISH	**%**	
HARINA DE FUERZA	**30**	**300**
AGUA	**30**	**300**
LEVADURA	**0.5**	**5**
MASA FINAL		
HARINA DE FUERZA	**35**	**350**
HARINA INTEGRAL	**35**	**350**
OTROS(salvado-avena-Centeno-pasas –granola –ajonjolí-etz)	**10**	**100**
PASAS	**10**	
AGUA	**25**	**250**
MARGARINA	**15**	**150**
AZUCAR MORENA	**10**	**100**
MELAO DE PANELA	**10**	**100**
LEVADURA FRESCA	**3.5**	**35**
SAL	**1.5**	**15**

.

PROCEDIMIENTO

1-Limpiar y desinfectar equipos y utensilios

2- Pesar los ingredientes por separado y verificar

3- Realizar el pre fermento (Poolish) el día anterior (en un recipiente mezclar la harina de trigo más agua y levadura mezclar y dejar 2 horas luego meter a la nevera en refrigeración)si no lo puede realizar el día anterior no usar el 0.5 % de levadura si no el 2 % una hora antes de realizar el proceso.

4- Realizar una corona con harina de trigo + harina integral+ otros+ en el centro adicionar agua+azúcar+levadura+ margarina+melao+poolish y mazclar. Esta mezcla la pueden realizar en un recipiente

5-Dejar reposar por un tiempo de 30 minutos a una hora tapando el recipiente(1 fermentación)

6- Adicionar la sal y las pasas y mezclar

7-Amasar por 20 minutos manualmente aproximadamente

8-Pesar la masa de acuerdo al peso deseado 50gr

9-brillar con las claras de los huevos y decorar con semillas

10-Dejar crecer hasta que doble su tamaño

11-Hornear a temperatura 190°c por 15 minutos aproximadamente.

NOTA: Si lo van a realizar solo con harina integral es necesario realizar el poolish con un día de anterioridad Y respetar los tiempos de fermentación

Remojar las pasas el dia anterior usando el mismo peso del agua del peso de las pasas y si van a decorar con semillas o frutos secos tostar primero

EQUIPOS Y UTENCILIOS

EQUIPOS	***UTENCILIOS***
Horno	Gramera
	Recipientes
	Cuchillos
	latas