



Taller de Panificados Saludables



MISIONES Provincia

Agricultura
Familiar

ALIMENTACION SALUDABLE

Comer sano es aportar todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantenernos sano. Para desarrollarnos plenamente, para vivir con salud, y protegernos de enfermedades.

Fomentando la Soberanía Alimentaria que es el derecho de los pueblos a decidir sus políticas agraria y alimentaria, es decir el derecho de poder decidir lo que se quiere consumir, como y quien se lo produce.

HIGIENE Y SANIDAD

Cuando se hace referencia a la higiene, se tiene en cuenta a la persona que elabora un producto; y la sanidad se relaciona a la limpieza y desinfección de materia prima, equipos y utensilios. Ambos términos son importantes al momento de definir la Calidad Final del producto.

A fin de mejorar estas condiciones hay que tener en cuenta:

En lo personal:

- Lavar las manos y uñas antes de cualquier proceso y manipulación.
- Usar delantal y cofia o cabellos recogidos.
- No usar reloj, anillos, pulseras u otros objetos fuentes de contaminación y accidentes.
- No manipular alimentos cuando hay heridas, resfríos u otras enfermedades contagiosas.

En el espacio de elaboración:

- Limpiar y ordenar antes de comenzar la elaboración. Esto favorecerá la limpieza, la comodidad y evitará accidentes.

En el equipamiento y utensilios:

- Contar con todos los elementos a utilizar limpios y en condiciones de uso.
- Lavar las ollas y dejar escurrir boca abajo sin secar.
- Lavar las maquinarias utilizadas (amasadoras, batidoras, mezcladoras, etc) inmediatamente al terminar de usar, secar todas sus partes y luego guardar-
- Todo utensilio debe guardarse limpio.

En los procesos:

- Lavar la materia prima con abundante agua limpia. En caso de no contar con agua potable es conveniente colocar lavandina (5 gotas de lavandina por litro de agua es suficiente para desinfectar).
- Enjuagar los equipos y utensilios antes de utilizar.
- Retirar los residuos, a fin de evitar contaminaciones.
- Lavar moldes con agua hirviendo si son nuevos; si son rehusados lavar con detergente, enjuagar y volver a enjuagar.

Todas estas recomendaciones permiten disminuir la carga microbiana, evitar las contaminaciones y favorecer la calidad y conservación del producto elaborado.

Recetas

Pan Tricolor

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
PARA EL FERMENTO		
Levadura	20 gr	1 cdita
Azúcar	Gr	2 cdas soperas
Harina 000	gr	2 cdas soperas
PARA LA MASA		
Harina 000	1 kg	1 paquete
Aceite	100 gr	¼ taza tipo desayuno
Huevo	50 gr	1 unidad
Sal	-	c/n
Agua	-	c/n
PIGMENTACIÓN		
Acelga	200 gr	1 mazo
Zapallo	300 gr cocidos	¼ de zapallo
Remolacha	240 gr	3 medianos

Preparación:

- 1) En un recipiente mezclar la levadura 2 cucharas de azúcar 2 cucharas de harina y un poco de agua tibia y dejar doblar su tamaño.
- 2) En un bowl mezclar los secos y darle forma de corona dejando un hoyo en el centro.
- 3) En el centro agregar el aceite, el fermento y el pigmento que le dará el color a la masa previamente cocido y licuado.
- 4) Integrando y agregar agua tibia si es necesario, recordando que parte de la humedad de la masa la aportará el pigmento que le dio el color a nuestra masa.
- 5) Amasar hasta tener una masa homogénea y dejar descansar 10 minutos.

- 6) Dividir las masas en porciones pequeñas y dar forma de bollo, y dejamos en un molde aceitado y enharinado.
- 7) Intercalando los colores de cada masa, dejar reposar media hora.
- 5) Llevar al horno, previamente precalentado, a fuego medio por 35 a 40 minutos

Pan de Maíz

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
PARA EL FERMENTO		
Levadura	20 gr	1 cdita
Azúcar	Gr	2 cdas soperas
Harina 000	gr	2 cdas soperas
PARA LA MASA		
Harina 000	1 kg	3 tazas
Aceite	100 gr	¼ taza tipo desayuno
Harina de Maiz	250 gr	1 taza
Bicarbonato de sodio	20 gr	1 cdita
Sal y Pimienta	-	c/n

Preparación:

- 1) En un bowl mezclar la levadura con 2 cucharas de azúcar, 2 cucharas de harina, con un poco de agua tibia y dejar reposar hasta duplicar su tamaño.
- 2) En un bowl mezclar los ingredientes secos y formar una corona para luego integrar los líquidos.
- 3) Integrar el aceite y el fermento, también agregar el agua tibia a medida que lo necesite.
- 4) Amasar hasta tener una masa homogénea y dejarla descansar en un molde aceitado y enharinado por media hora.
- 5) Llevar a horno durante 35 minutos, a fuego medio.

Pan integral

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
PARA EL FERMENTO		
Levadura	20 gr	1 cedita
Azúcar	Gr	2 cdas soperas
Harina 000	gr	2 cdas soperas
PARA LA MASA		
Harina integral	1 kg	1 paquete
Aceite	100 gr	¼ taza tipo desayuno
Huevo	50 gr	1 unidad
Sal	-	c/n

Preparación:

- 1) En un recipiente mezclar la levadura, 2 cucharas de azúcar, 2 cucharas de harina con un poco de agua tibia y dejar doblar su tamaño.
- 2) En un bowl mezclar los secos y darle forma de corona dejando un hoyo en el centro
- 3) Agregar en el centro el aceite, el huevo y el fermento previo, integrar de a poco con la harina y una vez integrada agregar agua tibia hasta obtener una masa que se pueda trabajar en la mesa.
- 4) Amasar entre 5 a 10 minutos y dejar descansar un mínimo de 15 minutos cubierta con un paño.
- 5) Desgasificar y dar forma, dejarla reposar nuevamente en el molde que irá al horno por al menos 15 minutos.
- 6) Llevar a horno, previamente precalentado, por 40 minutos a fuego medio.

Focaccia

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
PARA EL FERMENTO		
Levadura	20 gr	1 cdita
Azúcar	Gr	2 cdas soperas
Harina 0000	gr	2 cdas soperas
PARA LA MASA		
Harina	1 kg	1 paquete
Aceite	100 ml	¼ taza tipo desayuno
Huevo	50 gr	1 unidad
Sal	-	c/n
Agua	-	c/n según hortaliza a utilizar como pigmentación.
DECORADO O TOPPING		
Romero	-	c/n
Orégano	-	c/n
Tomates cherris	100 gr	10 unidades
Cebollas	50 gr	Media cebolla
Aceitunas	50 gr	5 unidades
Aceite de oliva	-	c/n
PIGMENTACIÓN		
Se puede optar por: Remolacha, Zapallo, Espinaca, Albahaca, Rúcula		

Preparación

- 1) En un bowl mezclar la levadura con dos cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de harina y un poco de agua tibia hasta formar una mezcla semi líquida.
- 2) En un bowl colocar la harina en forma de corona, agregar la sal en los bordes de la harina, luego agregar el fermento y el pigmento que deseemos utilizar.

- 3) Amasar hasta tener una masa homogénea y dividir en porciones, y dejarlas reposar por separado.
- 4) Aceitar un molde cuadrado y de paredes bajas, estirar la masa hasta que tenga la forma del molde y dejar reposar una hora, tapada con un paño húmedo.
- 5) Sobre la masa descansada, agregamos aceite de oliva, sal a gusto, y decoramos con cebollas cortadas en julianas, romero, aceitunas picadas y tomates Cherry cortados.
- 6) Antes de llevarlo a horno, mojar los dedos en aceite y hundirlos en la masa varias veces.
- 7) Llevar a horno, precalentado, a fuego medio durante 30 minutos, hasta dorar.

Bizcochuelo de Zanahoria

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
Huevos	150 gr	3 unidades
Harina 0000	250 gr	1 taza
Azúcar	175 gr	$\frac{3}{4}$ taza
Aceite	175 gr	$\frac{3}{4}$ taza
Zanahorias	340 gr	2 unidades grandes
Esencia de Vainilla y Canela	-	c/n
Polvo de Hornear	20 gr	2 cdita
Bicarbonato de sodio	10 gr	1 cdita
Sal	-	1 pizca

Preparación:

- 1) Batir los huevos y el azúcar hasta blanquear, luego integrar bien el aceite.
- 2) Agregar la esencia de vainilla y la zanahoria rayada.

- 3) Agregar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la canela tamizada, una pizca de sal, integrar con movimiento envolventes hasta notar que no haya grumos.
- 4) En un molde previamente enmantecado y enharinado, verter la masa y dejar descansar 5 minutos.
- 5) Llevar a horno, previamente precalentado, durante 40 minutos, a fuego moderado, evitando abrir la tapa del horno, recomendable es abrirla a partir de la media hora para probar si está cruda o cocida.
- 6) Pinchar con un palillo y si sale limpio, la preparación está lista

Galletitas de azúcar rubio - Receta de Nancy Umfurer, de 25 de Mayo

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
Harina 0000	3 kg	3 paquetes
Azúcar rubio	1kg	5 taza
Huevos	400gr	8 unidades
Margarina	500gr	16 cdas soperas
Polvo de Hornear	100gr	1 taza chica

Preparación

- 1) En un bowl mezclar el azúcar rubio y la margarina.
- 2) Luego batir los huevos e incorporar a la mezcla anterior.
- 3) Integrar el polvo de hornear con la harina e ir agregando todos los ingredientes, en cantidad necesaria, hasta conformar una masa homogénea.
- 4) Dividir en bollos y darle forma redonda.
- 5) Colocar una horma, previamente enmantecada y enharinada y llevar a horno moderado por 20 minutos.

Porciones: de 90 a 100 unidades

Budín de banana con azúcar negro - Receta de Mariela Becker, de Mojón Grande

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
Harina leudante	400 gr	2 tazas tipo desayuno
Huevos	100 gr	2 unidades
Azúcar negra	200gr	1 taza tipo desayuno
Banana madura	320gr	2 unidades medianas
Ralladura de naranja	100gr	1 unidad chica
Aceite	500cc	2 tazas tipo desayuno

Preparación:

- 1) En un bowl, mezclar los huevos, azúcar y aceite.
- 2) En otro recipiente pisar las bananas e incorporar a la mezcla anterior.
- 3) Agregar la ralladura de naranja.
- 4) Por último ir agregando la harina batiendo hasta obtener la textura de una crema ligera.
- 5) Colocar en un molde, previamente pincelado con aceite.
- 6) Llevar al horno a 170° por 45 min.
- 7) Desmoldar al salir del horno.
- 8) Dejar enfriar y degustar.

Porciones: 16 porciones.

Receta de Mariela Becker, de Mojón Grande.

Pan de miel - Receta de Ana Rivero, de 25 de Mayo.

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
Harina 0000	2kg	2 paquetes o 10 tazas grandes
Huevos	250 gr	2 unidades
Miel	200gr	1 taza tipo desayuno
Polvo de hornear	10gr	2 cucharadita de té
Grasa de cerdo	75gr	3 cucharadas soperas
Agua	-	c/n

Preparación:

- 1) En un bowl batir por 5 min. los huevos y la miel.
- 2) Agregar a la mezcla, la grasa de cerdo, la harina y el polvo de hornear.
- 3) Amasar hasta obtener una masa blanda.
- 4) Dejar descansar por 10 min.
- 5) Dar forma de pan y colocar en una horma enmantecada y enharinada.
- 6) Hornear por 40 minutos o de acuerdo al volumen de los panes.

Porciones: 6 unidades

Bizcochuelo de miel - Receta de Nancy Umfurer, de 25 de Mayo

Ingredientes:	Unidad de Medida	Medidas Caseras
Harina 000	300gr	2 ½ taza tipo desayuno
Azúcar	200 gr	1 taza tipo desayuno
Huevos	200gr	4 unidades
Miel	250gr	1 taza tipo desayuno
Café	150 gr	1 taza tipo desayuno

Bicarbonato de sodio	5 gr	1 cucharadita de té
Polvo de hornear	5 gr	1 cucharadita de té
Aceite	250gr	1 taza tipo desayuno
Esencia de vainilla	-	c/n

Preparación:

- 1) En una fuente profunda colocar las claras de huevos y batir a punto nieve.
- 2) En otro recipiente batir, azúcar, miel, la esencia de vainilla, el café y las yemas.
- 3) Aparte agregar a la harina el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio.
- 4) Una vez integrado todos los ingredientes secos incorporar los líquidos.
- 5) Luego agregar las claras a punto nieve con movimientos envolventes.
- 6) Enmantecar o aceitar una horma, distribuir en forma uniforme la masa y llevar a horno moderado por 40 minutos.

Porciones: 5 personas.