



Nuestro pan de cada día
80 recetas para hacer pan en casa

TEMAS DE HOY | FECHA DE PUBLICACIÓN: 6-11-2014 | PVP 19.90 €
ISBN: 978-84-9998-424-7 | FORMATO: 22,5 x 23,5 CM. | RÚSTICA SIN SOLAPAS

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es



Nuestro pan de cada día
80 recetas para hacer pan en casa
Sor Liliana y sor Beatriz

Sor Liliana y sor Beatriz, las monjas de clausura del monasterio de Concepcionistas Franciscanas de Segovia convertidas en estrellas de televisión con sus recetas, nos ofrecen ahora 80 variedades de panes caseros de distintas culturas y países, para comerlos solos o acompañando todo tipo de platos y para cada momento del día.

La elaboración del pan tiene sus pasos: selección de los ingredientes adecuados, un buen amasado, fermentación primaria, troceado, boleado, reposo, moldeado y formado, fermentación final, horneado, enfriado, almacenamiento y consumo. Dicho así, da la impresión de que hacer pan es una cosa complicada. No lo es, aunque es una tarea que exige esmero y práctica.

Hacer pan es un proceso casi mágico que se pone en marcha aunque tengamos pocos conocimientos técnicos. Y cualquiera que lo intente podrá comprobar que el placer que proporciona comer un pan hecho en casa, con las propias manos, compensa sin duda ninguna el trabajo y el tiempo que se le dedica.

**Un sencillo homenaje al pan
que nunca faltó en la mesa de los ricos y que
hace las delicias de los pobres cuando lo tienen.**

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

El pan bueno de cada día

Hablar de pan es hablar de uno de los buenos alimentos que adornan nuestra mesa. Se puede decir que en ella ocupa un lugar de privilegio. Sin embargo, no resulta fácil saber cuándo el pan comenzó a formar parte del menú de cada día. Los entendidos hablan de miles de años, allá por la Edad de Piedra, cuando nuestros antepasados dejaron de correr de un lado para otro, se hicieron sedentarios y comenzaron a aficionarse a la agricultura y al pastoreo. En Mesopotamia se cultivaba el trigo hace más de 6000 años.

El paso del cultivo del grano a la elaboración del pan deja amplio campo a la imaginación. Lo más probable es que con los granos de cereal, molidos con una piedra y humedecidos con agua, se hiciera una pasta, y esta acabara por casualidad cerca de una fuente de calor. El resultado, aunque algo duro al paladar, era comestible y lo llamaron pan. En aquellos tiempos los «comedores de pan» tenían que hacer gala de buenos dientes.

Con el tiempo los egipcios descubrieron que la levadura mejoraba el pan, haciendo más agradable su textura, y construyeron hornos para lograr una cocción más completa. Aficionados al buen pan, en Egipto llegaron a fabricar hasta cuarenta tipos distintos. Ahí estuvo sin duda el comienzo de nuestras panaderías, que tantas y tan agradables sorpresas nos ofrecen: el buen pan de cada día.

La elaboración del pan tiene sus pasos: selección de los ingredientes adecuados, un buen amasado, fermentación primaria, troceado de la masa, boleado, reposo, moldeado y formado, fermentación final, horneado, enfriado, almacenamiento y consumo. Dicho así, da la impresión de que hacer pan es una cosa complicada. No es cosa complicada, pero sí es una tarea que exige esmero y práctica.

Las monjas del monasterio de Concepcionistas Franciscanas de Segovia hemos querido dedicar este libro a las recetas para hacer el pan bueno de cada día. Es un sencillo homenaje al pan que nunca faltó en la mesa de los ricos y que hace las delicias de los pobres cuando lo tienen. En este libro encontrarán gran variedad de recetas de panes de distintas culturas y países, para que elijan lo que más les guste o les venga bien.

Antes de terminar este prólogo es obligado expresar nuestro agradecimiento a Ana Alderete, que nos animó para que este libro se fuera elaborando poco a poco, como el buen pan, y a la editorial Temas de Hoy, que publica el trabajo realizado.

Cuenten siempre con nuestra oración, al tiempo que pedimos la suya. Es como otro alimento que da un mejor sabor al pan. Con ellos, todos iremos caminando hasta que lleguemos al lugar en donde se gusta el pan de Gloria. Que Dios les bendiga y que disfruten de estas recetas.

LAS AUTORAS

La elaboración del pan tiene sus pasos: selección de los ingredientes adecuados, un buen amasado, fermentación primaria, troceado de la masa, boleado, reposo, moldeado y formado, fermentación final, horneado, enfriado, almacenamiento y consumo.

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

Pan fácil

INGREDIENTES (PARA 1 PAN)

600 gr de harina de fuerza
320-350 ml de agua tibia
30 gr de levadura fresca
15 gr de sal
1 huevo para pintar
semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Ponemos la harina en un bol grande, haciendo un hueco en el centro.

En un recipiente, echamos 4 cucharadas de agua tibia y deshacemos la levadura. Vertemos esta mezcla en el hueco dejado en la harina.

A mano, mezclamos toda la masa hasta que comprobamos que no se pega a las paredes del bol y está totalmente homogénea. Añadimos la sal.

Preparamos la encimera, espolvoreando un poco de harina sobre ella, y volcamos encima la masa, trabajándola durante unos 10 minutos. Se puede añadir algo de harina para que no se pegue la masa en las manos, pero siempre poco a poco y en pequeñas cantidades.

Una vez trabajada la masa, la cubrimos con un paño húmedo hasta que doble su tamaño. Este proceso dependerá de la temperatura ambiente, pero aproximadamente se necesitan una o dos horas de reposo. Hay que tener cuidado para no exceder el tiempo de reposo, u obtendremos como resultado un pan pesado.

A continuación formaremos el pan, lo ponemos en una bandeja enharinada y dejamos que fermente, a temperatura ambiente y al resguardo de corrientes de aire, hasta que doble su volumen (podéis meterlo en un armario o en el propio horno apagado).

Cuando el pan haya levado, lo pintamos con huevo y esparcimos por encima semillas de sésamo.

Lo pasamos al horno, precalentado a 200 °C, de 15 a 20 minutos.

Este pan, muy sencillo de hacer, es tan delicioso que resulta una verdadera tentación. Y podemos disfrutarlo en cualquier momento del día.

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es