# La receta del pan

☺ **Ingredientes:**

Harina de trigo
Agua
Levadura
Sal

☺ **Pasos a seguir:**

Se disuelve la levadura en agua templada junto con el puñado de sal. En la artesa, se pone un montón de harina sobre la que se vierte el agua con levadura y se va amasando. Poco a poco se va añadiendo harina hasta formar una masa que quede viscosa pero seca. Se deja reposar tapada con un trapo para que "lede" o suba, entre una hora y hora y media.




# ¿Sabías que...?

☺ El gesto de partir el pan es símbolo de fraternidad para los cristianos y se celebra en cada misa.

☺ Hay muchos refranes y dichos relacionados con el pan. Como por ejemplo:

- ☺ Quien no da migas, no tendrá amigas
- ☺ A buen hambre no hay pan duro
- ☺ Pan reciente, mucho en la mano y poco en el diente
- ☺ Más largo que un día sin pan
- ☺ Eso tiene miga...

☺ Los primeros panes se hicieron en el Neolítico, entre el 9.000 y 4.000 a.C. Eran tortas planas, sin levadura, que se cocían sobre piedras calientes.

☺ En Bizkaia, los primeros granos de cereal aparecen hacia el año 3.500 a.C.

Ferrería de El Pobal

El Pobaleko burdinola
Ferrería de El Pobal

Bº El Pobal s/n
48550 Muskiz
Teléfono: 629 27 15 16
Correo: info@elpobal.com

Ferrería de El Pobal

# Actividad "Haciendo pan"

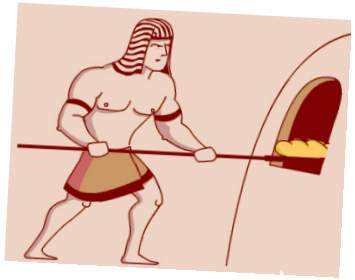


Aprende a elaborar el pan con métodos tradicionales, utilizando las instalaciones de nuestro Museo.

¡Conocerás aspectos curiosos de este alimento milenario!

www.bizkaia.net/elpobal

# Historia del pan



- Los **egipcios** descubrieron que al humedecer la harina y taparla se desprendía almidón, lo que hacía que la masa, una vez cocida, se volviera esponjosa. Son los primeros panes "levados".
- Los **griegos** crearon más de setenta panes distintos, que usaban para fiestas religiosas.
- Los **romanos** mejoraron los molinos, las máquinas de amasar y los hornos. Al pan que comían pobres y esclavos lo llamaban "panis plebeius".
- En la **Edad Media** los principales productores de pan fueron los monasterios.
- En la **época moderna** el pan blanco llega a toda la población.
- **Hoy en día** existen más de 315 variedades de panes distintos sólo en Europa.

## Nuestro molino hidráulico



**Pescante** o grúa para levantar las piedras

**Tolva** donde se deposita el grano de maíz y trigo

**Aska** para almacenar la harina

**Piedra móvil** o volandera

**Piedra fija** o durmiente

**Cañón** por donde entra el agua del canal

**Rodete** que hace girar la piedra superior

## Nuestros hornos de leña



El horno es una bóveda construida con ladrillo refractario. Dentro se queman grandes cantidades de leña hasta conseguir que toda la bóveda quede blanca. ¡Ya está suficientemente caliente! Entonces se limpia el suelo y se introducen los panes para su cocción.

## Tipos de harina y tipos de pan

- Hay **cuatro tipos de harina** según van de más a menos refinadas: flor, blanca, integral y sémola.
- El **pan de trigo** es el que más se consume.
- El **pan de centeno** es característico de los países del Norte porque este cereal resiste muy bien el clima frío.
- El **talo**, típico del País Vasco, es un pan hecho con harina de maíz.
- Llamamos **pan blanco** al elaborado con harina a la que se ha retirado el salvado, la cáscara del cereal.
- La **chapata** es un pan que tiene forma aplanada. La **baguette** es un pan que procede de Francia y tiene forma alargada.

