

## EL PAN

---

El Pan es un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional, que los días 21, 22, y 23 de Marzo los alumnos de primero preparar mediante el horneado de una masa. Elaborada fundamentalmente con harina de cereales, sal y agua, que a gusto de todos en nuestro mercado situado en la villa del Rosario podrán degustar y ver su elaboración.

*FELIZ DÍA DE MERCADO  
MEDIVAL*



## MERCADO MEDIEVAL PUERTAS ABIERTAS



CEIP NTRA. SRA. DEL  
ROSARIO

---

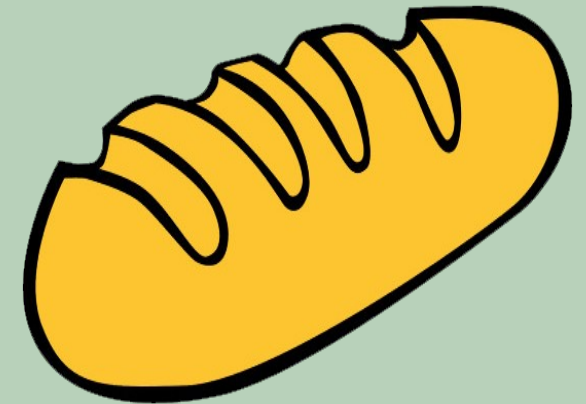
C:/ Maite Dagazartundua Ruiz s/n  
03183-Torrevecija (Alicante)

**Teléfono:** 965-290-160

<http://mestrecacasa.gva.es/web/ccip/rosario>

**Correo electrónico:** 030135233@du.gva.es

## Mercado Medieval El pan



Scolarest

DESTINADO AL SERVICIO DEL COMEDOR

## HACER PAN

Como supuestamente lo vais a hacer a mano, es conveniente no hacer grandes masas para tener facilidad de moverla y amasarla.

Masa madre

Echar agua a un bol y deshacer la masa madre con las manos. Quedara como una papilla con resto o tropezones. Deshacerla en 1/3 del agua que se vaya a usar.

COMER

APRENDER

VIVIR

## PASO PRIMERO

Medida pequeña. ( 3 l agua para 6 kg de harina)

Deshacer en 1 litro 100 gr de masa madre.

Verter 1,5 de agua con un puñado de sal, en el recipiente de la masa madre deshecha. Incorporar poco a poco los 6 kg de harina al mismo tiempo que se mezcla.

Cuando esta la masa casi formada echar la levadura Drensada (150 Gr) (mas levadura de la cuenta para que vaya rápido) al mismo tiempo que echamos un poco de agua de la que tenemos reservada con la levadura para que ligue la masa.

Se trabaja con la masa hasta que se obtenga una masa elástica. Se puede hacer una prueba: Se coge un trozo y se estira poco a poco como un chicle, si se consigue estirar sin romper la masa se puede decir que esta lista.... de lo contrario habria que seguir trabajándola. Echar unas gotas de agua si veis que esta dura o cuesta trabajarla.

## PASO SEGUNDO

Tapar la masa cuando se termine, y dejar mover en bloque. (10-20 Min)

Cortar y formar las piezas. Depositar las piezas sobre llandas.

Doner harina en la llanda para que no se pegue y tapar para que no se reseque la masa.

Dejar en sitio lo más caldeado posible. El pan debe coger mínimo un volumen de 1/3 más del inicial.

Importante, si el horno no tiene posibilidad de vapor rociar las piezas con agua o pintar con agua antes de entrar al horno. De lo contrario saldrá mate y no cojera color. . Cortar con cutter o similar y meter al horno. Meter a 180 -190 ° ... unos 22 min piezas pequeñas.....30 piezas de ¼ kg.

