

DAME RICO PAN, PANADERO.

Un olor delicioso sale de la tienda de Francisco, el panadero del barrio. Se levanta muy temprano por la mañana para hornear el pan que venderá ese día a los vecinos.

Es un trabajo muy sacrificado, que exige mucho esfuerzo diario: se levanta todos los días a las 5 de la mañana y trabaja durante todos los días hasta cerrar la tienda. Los domingos y festivos también trabaja porque los vecinos están acostumbrados a tomar pan a diario.



Francisco es el dueño de su propio negocio, y cuenta con un ayudante, su hijo Fernando, que es quien le ayuda con los pedidos y las compras. En un futuro, cuando su padre sea mayor y se jubile, tiene intención de seguir el negocio de familia. Por eso es importante que ayude a su padre y aprenda el oficio.

Francisco, prepara diferentes variedades de pan, dependiendo del tipo de harina y cereales que utilice y las semillas que le mezcle. Así hornea panes de avena, cebada, centeno, arroz, trigo... Incluso hace pan sin gluten, para las personas que son celíacas. Estas personas sufren una enfermedad que les impide comer cereales con gluten. Pero eso no le impide a Francisco poder hornear un pan especial para ellos.



La preparación es sencilla pero laboriosa. Francisco primero prepara una masa, elaborada principalmente con harina de diferentes cereales, agua y sal. Le echa también levadura, para que fermente la masa, le de volumen y se quede mucho más esponjosa. A algunos panes no les echa levadura, y se quedan con una forma mucho más aplanada o chata. A este tipo de pan sin levadura se llama pan ácimo, y se cree que es el precursor de los panes actuales.



Básicamente, el pan se realiza en 4 pasos fundamentales:

1. Mezclar los ingredientes y amasar trabajando la masa.
2. Reposar la masa.
3. Hornear la masa.
4. Enfriar el pan y dejar reposar para luego vender.



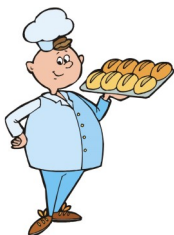
El pan comenzó a fabricarse hace miles de años, incluso hay evidencia de horneado de pan en el Antiguo Egipto. Así, el pan era usado como moneda de pago para un trabajador de la época. Algunos historiadores creen que el pan se empezó a producir y consumir en época de la Prehistoria.

En la Edad Media las clases más ricas y privilegiadas, consumían el pan blanco, mientras que los menos pudientes consumían el pan negro, hecho de cebada, centeno o avena. Así pues, el pan también era un indicador fácilmente reconocible de las clases sociales de la época.



En la antigüedad era complicado conseguir un pan fino como los que conseguimos en la actualidad. Gracias al invento de los molinos, de la maquinaria mecánica y los hornos, se ha podido mejorar notablemente el sabor y la pureza del mismo.

El vocablo pan proviene del latín pannus, que significa masa blanca. Al parecer en la época del Imperio Romano el pan (preferiblemente de trigo) era el alimento básico de la población romana. De hecho el cultivo de este cereal era muy importante como medio de subsistencia para la sociedad.



El pan es considerado como un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional en Europa, América y multitud de países del mundo. Cada región fabrica su propio pan con cereales diferentes, añadiéndole diferentes especias, fruta, grasas, aceites... Incluso la forma y el amasado del pan depende de cada país: alargado, redondo, plano, con forma de pequeña bola, picos...

Así por ejemplo en México comen un pan aplastado llamado tortillas. También consumen pan dulce, bolillos y virotos.



En algunos países centroamericanos, el pan más habitual es el de las pupusas de maíz, así como las arepas en Colombia y Venezuela.

En algunos países asiáticos como por ejemplo Japón, toman un pan dulce típico llamado Melopan.

Algunas familias del barrio no le compran el pan a Francisco, y deciden hornear su propio pan en casa. Cuentan con unas máquinas específicas para elaborar su pan de manera sencilla. Otras personas, compran el pan congelado en el supermercado y se lo hornean ellos mismos en el horno.

Si el pan no se consume en ese mismo día o al siguiente, el pan se puede poner un poco duro. El pan duro se puede utilizar para hacer pan rallado. Para que el pan no se ponga duro es conveniente guardarlo en unas bolsas especiales llamadas paneras.

En mi casa compramos el pan a Francisco a diario. Es muy rico, sano y nutritivo, y a todos nos encanta. No nos imaginamos comer sin pan, así que le agradecemos enormemente el esfuerzo que realiza nuestro panadero a diario por nosotros.





Nombre _____

Fecha _____

DAME RICO PAN, PANADERO.

CONTESTA LAS PREGUNTAS:



1. ¿Alguna vez has comido pan?

a. Sí

b. No ¿Te gustaría hornear tu propio pan? _____

2. Según el texto, ¿qué significa: laboriosa?

a. Que sabe bien

b. Que da mucho trabajo

c. Que se prepara fácilmente

d. Que se hornea con harina de diferentes cereales

3. Según el texto, ¿por qué crees que ahora es más sencillo hacer pan?

4. Según el texto, cuando Fernando se jubile...

a. Francisco le ayudará

b. Francisco se dedicará a hacer masas de pan

c. No lo dice

d. Se retirará y dejará de trabajar

5. ¿Para que se usaba el pan en el Antiguo Egipto?

6. Escribe en una lluvia de ideas todas las palabras que relaciones con la palabra pan:



7. ¿Por qué crees que Francisco el panadero se levanta tan temprano?

- a. Porque así le da tiempo a preparar el pan y a hornearlo
- b. Porque necesita amasar pan de centeno
- c. Porque tiene la ayuda de su hijo Fernando
- d. Porque quiere hacer deporte por la mañana



8. ¿Por qué Francisco hace pan para celíacos?

9. ¿Qué piensas acerca del consumo del pan en la Edad Media?

10. Escribe los pasos para elaborar el pan y hacer un dibujo en cada uno de los pasos.

1 <hr/> <hr/>	2 <hr/> <hr/>
3 <hr/> <hr/>	4 <hr/> <hr/>