

Colección... Saber más sobre...
Panadería económica
Pan de feria

Pan típico de nuez

69

Procesos Productivos

**Módulo 3: Preparación de alimentos
nutritivos y económicos**



Autores

Lucila Valencia de la Mora
Coordinación General del Proyecto

**Expertos del taller de
Panadería económica****Tulancingo, Hidalgo**

Felipe Sosa Galindo
Mercedes Reyes Roque
María Magdalena Sánchez Santiago
Salomón López Amador
María de los Angeles Hernández García
Martha Vázquez Amador
María Esther Cordero Gómez
Blanca Estela Flores Romero
Omar Elías Díaz Domínguez
Guadalupe Chong Márquez
Federico Rivera Castro
Javier Gómez Méndez
Velia Méndez Pérez
Mauricio Sosa Gómez
Mariela Islas Cubas
Jesús Jonathan Sosa Cordero
Érika María Domínguez Rábago
Josefina Tenorio Toriz
Ofelia Catalina Hernández García
Tomás Sosa Reyes
Ana Belén López Vargas
Alfredo Sosa Reyes
Rosa Gutiérrez Figueroa
Alberto Vargas Gutiérrez
Alejandro Vargas Gutiérrez
Juan Ignacio Vargas Gutiérrez
Guadalupe Vargas Gutiérrez
Israel Vargas Gutiérrez
María Pérez Castillo
América Patricia Díaz Figueroa
Zita González Pérez
Javier Rivera

**Expertos del taller de
Pan de pueblo****Ahuatitla, Municipio San Felipe
Orizatlán, Hgo.**

Clemencia Hernández Hernández
Magdalena Ventura Hernández
María Magdalena Hernández Hernández
Concepción Martínez Hernández
Silvia María Hernández Bautista
Yolanda Martínez Bautista
Lucía Hernández Hernández
Carmen Hernández Torres
Margarita Horta Hernández
Florencia Hernández Medina
Carmen Hernández Michel
Antonia de la Cruz Cecilia
Francisca Medina Hernández
Angelina de la Cruz Alonso
María Catalina Rodríguez Hernández
María Julia Flores Hernández
Magdalena Medina Hernández
Ana Margarita Hernández Hernández
Florencia Hernández Bautista
María Bruna Hernández
Margarita Concepción Hernández
Eusebia Martínez Hernández
Agustina de la Cruz
Máxima Campos Martínez
Guillermina Rodríguez Hernández
Isabel Pavón Hernández
Inés Seferina Hernández
Delia Jazmín Medina Hernández
Seferina Ventura Hernández
María Acosta Melo
Francisca Piña Hernández
Epifania Hernández Hernández
María Concepción Hernández Hernández
Susana Hernández Hernández
Francisca Hernández
María Luciana Hernández
Yolanda Hernández Hernández
Hermelinda Hernández Hernández
Berta Concepción Hernández

**Expertos del taller de
Pan de feria****Tulancingo, Hidalgo**

María Eugenia Salvador Bristain
Epifanio Ortiz Neri
Nicolasa Ortiz Neri
José Ortiz Neri
Jesús Cervantes López

Pan típico de nuez

Presentación

Cuando amanece el día, las manos expertas de los panaderos mexicanos, trabajan con habilidad para transformar la masa en vistosas piezas de pan con formas y sabores variados.

Poco a poco, van saliendo del horno las charolas con diversos panes como conchas, cocoles, donas, orejas, panqués y una extensa gama de piezas olorosas y calientes que llegarán a todos los hogares para disfrutarse, acompañados de un espeso y humeante chocolate, o bien de un aromático café o atole.

La panadería es una actividad que podemos dominar si tenemos interés en aprender a preparar ricas piezas de pan que comprende la elaboración de las masas, de las pastas, de los rellenos y de los decorados que proporcionan artísticas presentaciones.

Esta ***Colección Saber más sobre... Panadería económica***, contiene 70 títulos que les permitirán conocer paso a paso la elaboración de exquisitos panes.

Pan típico de nuez

Utensilios:

- Horno de tabique, adobe de barro o tepetate.
- Casillero de panadería o tablas.
- Artesa o recipiente de madera.
- Mesa.
- Brocha para untar el huevo.
- Espátula.
- Hojas o charolas.
- 10 trozos de leña.
- Báscula.
- Barredero.
- Huacal de madera.
- Hojas de zapote blanco o fresno.
- 2.5 m de manta.
- 2.5 m de hule.
- Recipiente.
- Batidor.

- Cubeta de lámina.
- Pala.
- Ladrillos o barra tubular.
- Trapos para sacar charolas del horno.

F-B

Ingredientes:

- 10 kg de harina de trigo que rinde para 10 piezas.
- 6 litros de agua caliente.
- 4 kg de azúcar.
- 1 ½ kg de manteca vegetal o de cerdo.
- 100 g de levadura en pasta.
- 250 g de nuez.
- 1 taza de esencia natural sabor nuez.
- 2 ½ kg de huevo.
- 500 g de ajonjolí.

F-C

Manos a la obra

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
F-1
2. Pongan a calentar el agua en la cubeta.
F-2
3. Coloquen en la artesa la harina, la manteca, la esencia de nuez, 2 kg de huevo y la nuez picada.
F-3
4. Agreguen la levadura, un poco de agua tibia y mezclen con los otros ingredientes hasta que se desbarate.
F-4

5. Añadan el agua caliente, mezclen y batan todos los ingredientes hasta que quede una masa consistente.

F-5

6. Cubran la masa con una manta y dejen reposar durante una hora para que esponje.

F-6

Elaboración del pan

7. Enharinen la mesa para que la masa no se pegue.

F-7

8. Coloquen la masa en la mesa.

F-8

9. Corten trozos de 100 g cada uno.

F-9

10. Boleen sobre la mesa los trozos de la masa.

F-10

11. Dejen reposar las bolitas de masa durante 10 minutos.

F-11

12. Formen tiras de 20 cm de largo con las bolitas de masa.

F-12

13. Doblen las tiras y unan las puntas.

F-13

14. Engrasen las charolas con manteca.

F-14

15. Coloquen 12 tiras de masa en una charola.

F-15

16. Junten 6 tiras para formar un pan.

F-16

17. Junten las otras 6 tiras para formar 2 panes en la charola.

F-17

18. Realicen el mismo procedimiento hasta formar los 10 panes.

F-18

19. Dejen reposar las piezas 10 minutos.

F-19

20. Calienten el horno hasta que la leña se consuma.

F-20

Decoración del pan

21. Batan $\frac{1}{2}$ kg de huevo en un recipiente hasta que quede espumoso.

F-21

22. Barnicen las piezas con el huevo batido.

F-22

23. Coloquen el ajonjolí en las orillas de las piezas.

F-23

Horneado del pan

24. Coloquen las brasas y la ceniza a un lado del horno con la ayuda del barretero.

F-24

25. Metan las charolas al horno con la ayuda de la pala.

F-25

26. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan 3 minutos.

F-26

27. Revisen el pan y, si adquirió un color café obscuro, dejen cocer otros 3 minutos con el horno abierto.

F-27

28. Saquen las charolas que tengan el pan más cocido en el orden en que se metieron al horno. Preferentemente las del centro que se cocen más rápido por ser la parte más caliente del horno.

F-28

29. Retiren el pan de las charolas.

F-29

30. Coloquen el pan en las tablas o en la mesa.

F-30

31. Dejen enfriar el pan durante 12 horas.

F-31

32. Coloquen una manta y un plástico en el fondo del huacal.

F-32

33. Coloquen una capa de hojas de zapote blanco en el fondo del huacal.

F-33

34. Acomoden el pan sobre las hojas de zapote blanco.

F-34

35. Sigam colocando el pan alternando las capas de zapote blanco hasta terminar de guardarlo.

F-35

36. Cubran el pan con la manta y el plástico, y hagan un nudo para que quede bien cerrado.

F-36

Nota:

Retiren las hojas de zapote blanco al tercer día para que el pan se conserve en buen estado.

El pan Típico de nuez está listo para
saborearse con un aromático café.

También está debidamente guardado para
llevarlo a vender a las ferias.

Reyes Tamez Guerra
Secretario de Educación Pública

Ramón de la Peña Manrique
Director General del INEA

Luz María Castro Mussot
Directora Académica

Lucila Valencia de la Mora
**Coordinadora de Desarrollo
de Procesos Productivos**

Justino Hernán Mercado Pérez
**Director del Instituto Estatal de Educación
para los Adultos, Hidalgo**

**Organización de Talleres para la Descripción
de Saberes y Habilidades Productivas**
Porfirio Maldonado Mouthon

Agradecemos la participación del personal de la Coordinación de Desarrollo de Procesos Productivos en la sistematización de las habilidades básicas y competencias laborales del taller de Panadería Económica, a los amasijos de las panaderías “La Guadalupana” y “San Juanita”, de Tulancingo, Hgo, y a la población experta en pan de pueblo de los amasijos de Ahuatitla, Municipio de San Felipe Orizatlán, Hgo, así como a la Coordinación Regional de Tulancingo, por su aportación en los procedimientos para pan de feria.

Agradecemos también la colaboración de la Subdirección de Producción de Medios y al Departamento de Producción Editorial del INEA.

Si usted desea mayor información, comuníquese al teléfono 52 41 27 62 o a la siguiente dirección electrónica: lvalencia@inea.gob.mx

PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN PARA LA VIDA Y EL TRABAJO

Colección Saber más sobre... PANADERÍA ECONÓMICA

Panadería económica

1. Teleras.
2. Bolillos.
3. Cuernos de vapor.
4. Barquillos.
5. Caracoles.
6. Besos.
7. Yoyos.
8. Bocados.
9. Pachucos.
10. Panquecitos.
11. Ladrillos
12. Piedras.
13. Budín.
14. Chicharrones.
15. Bisquets.
16. Orejas.
17. Rieles.
18. Polvorones.
19. Polvorones con pan molido.
20. Polvorón blanco de azúcar glass.
21. Galletas de coco.
22. Mexicanos.
23. Roscas de canela.
24. Soles.
25. Elotes.
26. Canastas.
27. Conchas.
28. Chilindrinas.
29. Neblinas.
30. Colchones.
31. Almohadas.
32. Barras para rebanadas.
33. Gusanos.
34. Calvos.
35. Burritas.
36. Semas.
37. Cocolos.

38. Calabazas.
39. Pan integral con salvado.
40. Cuernos de mantequilla.
41. Moños de danés.
42. Rehiletos.
43. Manitas.
44. Trenzas
45. Hojaldras.
46. Bigotes.
47. Bicicletas.
48. Pan de muerto.
49. Rosca de reyes.
50. Donas.

Pan de pueblo

51. Pan de yema.
52. Pan de elote.
53. Pan mestizo.
54. Chirimoyas.
55. Conchas.
56. Rebanadas.
57. Birotos.
58. Pan de caja.
59. Pan de royal.
60. Pan de muerto.
61. Pan de trenzas de sal.
62. Pan blanco de sal.
63. Pan catarino.

Pan de feria

64. Pan redondo o moreliano.
65. Pan redondo bordado.
66. Pan en forma de cocol.
67. Pan en forma de tornillo.
68. Pan en forma de corazón.
- 69. Pan típico de nuez.**
70. Pan decorado con letras.