

Colección... Saber más sobre...

Panadería económica

Pan de pueblo

Pan catarino

63

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 catarino

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 catarino

Utensilios:

- Horno de adobe.
- Casillero de panadería o tablas.
- Pala de madera.
- Escoba para barrer el horno.
- Mesa.
- Hojas o charolas.
- Lámina para raspar.
- Cuchillo.
- Canasta.
- Nylon.
- 3 tercios de leña.
- Papel de estraza.

F-B

Ingredientes:

- 2 kg de harina.
- ½ kg de manteca.
- 2 puños pequeños de sal.
- 250 g de azúcar.
- Una cucharada sopera de levadura de harina.
- Agua.

F-C

Manos a la obra

Preparación de la masa

1. Primero laven la mesa.
F-1
2. También laven sus manos con agua y jabón.
F-2
3. Vacíen la harina sobre la mesa y formen una fuente.
F-3
4. Agreguen la sal.
F-4
5. Añadan levadura de harina que ya tenían preparada.
F-5

6. Agreguen el azúcar.

F-6

7. Añadan la manteca.

F-7

7. Agreguen poco a poco el agua conforme la masa la requiera.

F-8

9. Batan los ingredientes hasta que la masa quede suave.

F-9

10. Mezclen bien hasta que la masa despegue del tablero.

F-10

11. Engrasen la masa y dejen reposar media hora.

F-11

Elaboración de las piezas de pan

12. Coloquen la masa en la mesa y corten pedazos grandes.

F-12

13. Alarguen los pedazos de masa.

F-13

14. Corten la masa en pedazos del tamaño del hueco de la mano.

F-14

15. Empiecen a aplanar los pedazos de masa.

F-15

16. Sigán aplanando hasta que las piezas tengan una forma ovalada de $\frac{1}{2}$ cm de grosor aproximadamente o muy delgada.

F-16

17. Terminen de aplanar todas las piezas.

F-17

18. Agreguen azúcar a las piezas.

F-18

19. Coloquen las piezas en las charolas.

F-19

Preparación del horno

20. Barran el horno con la escoba.

F-20

21. Coloquen 1 tercio de leña acomodándola en forma apilada.

F-21

22. Agreguen viruta, cartón o papel para que la leña prenda mejor.

F-22

23. Enciendan el horno y dejen calentar hasta que se consuma toda la leña.

F-23

24. Extiendan las brasas para que el horno se caliente parejo. Después colóquenlas a un lado para meter las charolas

F-24

Horneado del pan

25. Metan las charolas al horno y dejen cocer el pan durante unos segundos.
F-25

26. Saquen las charolas y revisen cómo se está cociendo el pan.
F-26

27. Saquen las charolas del horno cuando el pan esté bien cocido.
F-27

28. Coloquen el pan catarino en canastos cuando esté frío.
F-28

Disfruten de este delicioso pan con la familia y compartan con sus vecinos este alimento vendiéndoles pan catarino a precios económicos.

Reyes Tamez Guerra
Secretario de Educación Pública

Ramón de la Peña Manrique
Director General del INEA

Luz María Castro Musso
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.