



Pan natural, pan sano

Harinas integrales molidas en nuestro molino.

Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

Hogaza Tradicional o “del corazón”

Ingredientes: 95% Harina Blanca, 5% Grano de centeno, masa madre de trigo de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada),

agua embotellada y sal.

Origen del grano: Proporcionado por nuestros proveedores Rincón del Segura (Albacete) y El Molino (Coín, Málaga) con procedencia nacional.

Formato y peso: Se presenta en formato redondo con el dibujo de un corazón, horneado dentro de molde para mantener una corteza no demasiado tostada, de rebanada redonda-ovalada y peso 1,2 kg.

Elaboración: El grano de centeno se muele en el obrador con nuestro molino y la masa se elabora mano. En ocasiones es posible se use la ayuda de una amasadora exclusivamente para la mezcla inicial de los ingredientes, cuando son grandes cantidades, siendo el proceso de amasado y boleado a mano. La masa madre es la protagonista en este proceso, la cual es refrescada hasta en tres ocasiones antes del amasado de la masa en bloque. El proceso de fermentación se prolonga, desde que se realiza el primer refresco, unas 24 horas aproximadamente.

Características generales: Panes de miga tierna y mullida, de corteza media, que será variable según la posición en la que el pan se sitúe en el horno. De miga de alveolado medio, color crema, debido a la presencia del grano de centeno. Se entrega cortado, salvo petición contraria. Corte de 15 mm.

Etiquetado: En el etiquetado se incluye la información nutricional y los alérgenos, así como otros datos. Éste es su detalle:

Información Nutricional por cada 100 gr

Valor energético	238,00 Kcal	995,79 KJl
Proteínas	6,75	
Hidratos de Carbono	49,99	
Azúcares naturalmente presentes	0,18	
Fibra	1,77	
Grasa Total	0,64	
Ácidos Grasos Saturados	0,10	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,06	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,27	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
IG Centeno integral	45 (Medio)	



Alérgenos: Contiene gluten. Puede contener trazas y/o restos derivados de la leche, soja, sésamo, frutos con cáscara y huevo. Trabajamos con todos estos ingredientes y esta circunstancia hace que cualquier producto elaborado sea susceptible de contaminación cruzada por cualquiera de ellos.

Beneficios del Trigo: Obtenida de información publicada en la web (Fuente: www.farmacia.bio)

El trigo (*Triticum sativum Lam.*) es un cereal que empezó a cultivarse hace unos 10.000 años en el sudeste asiático. Su cultivo está muy extendido por todo el mundo. En América no se cultivó hasta que lo llevaron los colonizadores españoles.

La cantidad de proteína que aporta es similar a la de la cebada, algo mayor que el arroz y el maíz. Aporta todos los aminoácidos esenciales pero no es equilibrada ya que tiene *déficit de lisina* (como todos los cereales) por eso se recomienda combinarlo con legumbres, leche u otros granos que sean más ricos en lisina.

Es el cereal que mayor cantidad de gluten contiene lo que lo hace ser el más panificable. Los hidratos de carbono son el nutriente mayoritario del trigo siendo estos de absorción lenta (bajo índice glucémico). El aporte de fibra es más alto en las variedades integrales. El aporte graso es muy bajo y en su composición predominan las grasas poliinsaturadas.

Aporta vitaminas del grupo B y vitamina E (contenida en el germen de trigo). El aporte de minerales es mayor en las variedades integrales e incluye zinc, selenio, yodo, potasio y pequeñas cantidades de magnesio, hierro, calcio y sodio. Es importante consumir trigo procedente de cultivo ecológico para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente.

Beneficios del grano de centeno: Obtenida de información publicada en la web (Fuente: www.cuerpamente.com)

Desde tiempos inmemoriales los pueblos del centro y norte de Europa han cultivado el centeno, "**Secale Cereale**", como cereal de referencia, en contraste con el trigo, más común en el área mediterránea.

La espiga alta y estrecha del centeno cuenta con un amplio sistema de raíces que le permiten vivir en condiciones climáticas extremas, propias de los países fríos o continentales a los que recompensa con numerosos nutrientes.

La Galma y la Petkus, de origen alemán, de espiga corta y especialmente productiva. Lamentablemente, hoy su cultivo está en retroceso a pesar de ser aprovechado también como forraje.

Por su rusticidad, su cultivo ha sido tradicionalmente más ecológico que el de otros cereales, incluso en algunas zonas se mezclaba ocasionalmente con el de trigo para proteger a éste –de espiga más pequeña– de las inclemencias del tiempo.

La riqueza mineral del centeno es extraordinaria. Una ración de 100 g de pan de este cereal cubre el 18% de las necesidades diarias de hierro y de fósforo y el 11% de las de magnesio.

También su aporte vitamínico es importante, pues una rebanada de 100 g satisface el 18% de la vitamina B1 que se precisa diariamente; el 15% de vitamina E; el 12% de vitamina B6 ; y el 8% y el 7% de vitaminas B2 y B3, respectivamente.

También se valora su poder laxante, debido a su abundancia de fibra (13%), la más alta entre los cereales integrales, y a sus **componentes mucilaginosos**, que lo hacen apto en caso de diabetes. Entre sus componentes, destaca la energía de los hidratos de carbono (53%), que lo convierten en una buena opción para tomar como tentempié o en la merienda.

Conviene mencionar que sus proteínas (9%) contienen lisina, un aminoácido deficitario en los cereales, lo que aumenta su valor biológico.

Además se trata de un cereal pobre en grasas (1,7%) y una fuente notable de vitamina E, de potente acción antioxidante. o para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente.