



Pan Alemán

Pan natural, pan sano

Harinas integrales molidas en nuestro molino.
Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

Ingredientes: 95%Grano de Centeno , 5%Grano de Espelta, masa madre de grano de centeno con arranque de madre de espelta de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada), agua embotellada, sal. Para su elaboración se usa sólo grano entero de centeno lo que lo

convierte en un pan total centeno, total integral al que se le añade semillas de lino, pipas de calabaza y girasol, llamado también Pan alemán.

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 molde rectangular de rebanada cuadrada y peso de 900 gr aproximadamente. Se suele decorar con semillas.

Elaboración: El grano se muele en nuestro obrador y la masa se elabora mano. La masa madre es la protagonista en este proceso, la cual es refrescada hasta en cuatro ocasiones antes del formado de la pieza final. El proceso de fermentación se prolonga, desde que se realiza el primer refresco, unas 24 horas aproximadamente.

Características generales: Pan denso, muy tierno, tanto en corteza como en miga, la cual es muy húmeda, debido a una buena hidratación, necesaria para obtener un pan óptimo 100% integral, 100% grano de centeno. Debido a la alta presencia de mucílago en el centeno, un tipo de fibra soluble (sustancia orgánica de textura viscosa) la miga resulta gelatinosa y muy densa, llegando a manchar el cuchillo según se corta la pieza. De color marrón muy oscuro, uniforme sin moteado, propio de los panes elaborados en su totalidad con grano entero de centeno, con alveolo irregular, llegando a ser en algunas zonas inexistente. Se preserva en frío horas antes para poder cortarlo.

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

Pan alemán - Información Nutricional por cada 100 gr

Valor energético	200,28 Kcal	837,97 Kjl
Proteínas		9,16
Hidratos de Carbono		38,59
Azúcares naturalmente presentes		0,64
Fibra		7,71
Grasa Total		2,97
Ácidos Grasos Saturados		0,39
Ácidos Grasos Monoinsaturados		1,38
Ácidos Grasos Poliinsaturados		1,63
IG Centeno Integral		45 (Medio)
Sal		0,74



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 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.