Taller de
PANIFICACIÓN
LOCAL
Santa Bárbara - Quilaco
Programa impulsado por:
Colbún

ÍNDICE

Palabras de Colbún 02

Origen del Programa de Rescate a la Tradicion Panificadora Local 03

El pan en nuestra historia 04

Algunos ingredientes 06

Pasos esenciales en la panificación 14

Recetas de panificación 20

Participaron en este taller 30

Palabras de Colbún

La Central Angostura, fue concebida como un aporte a la comunidad en su conjunto, trabajando así de manera participativa e involucrando desde sus inicios a diversos actores locales, tanto del ámbito público como privado.

Es así como se conformó hace ya 4 años, la Mesa de Turismo y Fomento Productivo Angostura, cuyo objetivo es trabajar de manera conjunta el Plan de Promoción y desarrollo Turístico y potenciar el Destino Angostura como un espacio sustentable, inclusivo y que finalmente sea un aporte para la comunidad local potenciando con esto los atractivos de Quilaco y Santa Bárbara. Lo anterior para complementarse de manera armónica con el proceso de generación de energía.

El programa rescate a la tradición panificadora local, es parte de las diversas acciones que buscan potenciar el Destino Sostenible, pero por sobre todo reforzar el compromiso de Colbún por apoyar iniciativas que aporten al Patrimonio local y fortalecimiento de la identidad territorial donde nuestros proyectos se encuentran insertos, más aún cuando estas iniciativas son validadas por la propia comunidad, desarrollando espacios de encuentro, aprendizaje y que apuntan a un desarrollo local integral.

Los invitamos a disfrutar de este interesante testimonial del taller con recetas que permitirán resguardar y poner en valor parte importante del activo culinario de la zona.

Felipe Hormazabal
Jefe de Asuntos Públicos Zona Biobío Cordillera Colbun S.A

Origen del Programa de Rescate a la Tradición Panificadora Local

La actividad panificadora, es un acto vital del patrimonio de la zona tanto para las comunas de Santa Bárbara y Quilaco, donde no es solo un elemento fundamental para la alimentación diaria, sino constituye un saber ancestral que traspasa generaciones y que tiene un significado social en el compartir y vincularse con el otro.

El origen de este programa, nace justamente en identificar el pan, la tortilla y todo lo que ocurre a su alrededor como una actividad que representa la historia y que también ha perdido su valor en cuanto a la masificación de este hacer.

El objetivo del programa de panificación, fue justamente aportar al rescate por una parte de recetas, saberes y sabores que están dando vuelta pero que no han logrado sistematizarse ni menos socializarse entre quienes hoy hacen pan a diario. Por otra parte el programa buscaba fortalecer esta actividad haciendo pequeñas variaciones en incorporar nuevos ingredientes pero que tuvieran relación con el entorno, con lo local.

Así fue como durante 6 sábados, se reunieron 10 mujeres de distintos sectores rurales a hablar del pan, contar historias, compartir recetas, y finalmente a darse cuenta que aún cuando son historias de vida diferentes y diversas existe un hilo conductor transversal en la vida de cada una como lo es el pan, la tortilla, la harina, la enseñanza de las mujeres y el legado.

Algunas de estas mujeres viven hoy en zonas urbanas, pero la nostalgia y el recuerdo es un tesoro colectivo, en torno al cual el taller dio vueltas y generó recetas con historia, conversa y cariño.

Los invitamos a hojear este libro que está lejos de querer ser un libro de cocina y apuesta por ser un legado o muestra tangible de lo que está y muchas veces no se ve.

Soledad Oviedo y Fernando Illanes
Gestores del programa

El pan en nuestra historia

La dieta chilena ha estado vinculada al pan, un importante alimento a lo largo de la historia, siendo Chile en algún momento el principal productor mundial de trigo en el período de la Conquista.

Diversos cronistas e historiadores, destacan que la tortilla de rescoldo fue el principal "pan" durante muchas décadas en nuestro país y era llamado por los españoles como "pan subcinericio", siendo el elemento vital de alimentación que nace en el campo y que se va propagando a la ciudad junto con la migración.

El pan tiene diversas recetas, modos de cocción y preparaciones a lo largo del país que varían según la cultura e ingredientes de cada uno de nuestros pueblos. Es por esto que para la cultura Aymara es importante el "calatanta" (cala significa piedra en aymara) y es un pan que se cocina sobre piedras calientes.

El catuto es parte de la gastronomía tradicional del pueblo mapuche. Se elabora a partir de trigo. Se hierve trigo hasta que esté cocido. Según los

sabios mapuche el mejor catuto se prepara con la variedad de trigo jiuto o liuto.

El pan amasado, nace en el mundo rural y su preparación varía mucho según la receta que forma parte del patrimonio cultural de cada familia, zona geográfica y localidad donde se prepare. En sus inicios las cenizas eran el lugar de cocción, pasando así al horno de leña y posteriormente al horno de cocina tradicional moderna como suelen llamar en algunos lugares.

Este pan amasado, se denomina así debido al "amasado" que es el movimiento con ambas manos que permite unificar todos los elementos y comenzar a partir el pan en bollos o pelotas para posteriormente cocer en el horno.

En el campo es posible aún encontrar personas que solo hacen su pan con la harina que es de su cosecha de trigo y que llevan a los molinos locales para ser procesada.

Con la llegada de los españoles, Chile comenzó a incorporar las técnicas europeas del pan, introduciendo la famosa "marraqueta" o pan batido, que cambia de nombre según el lugar de Chile donde lo pidas.

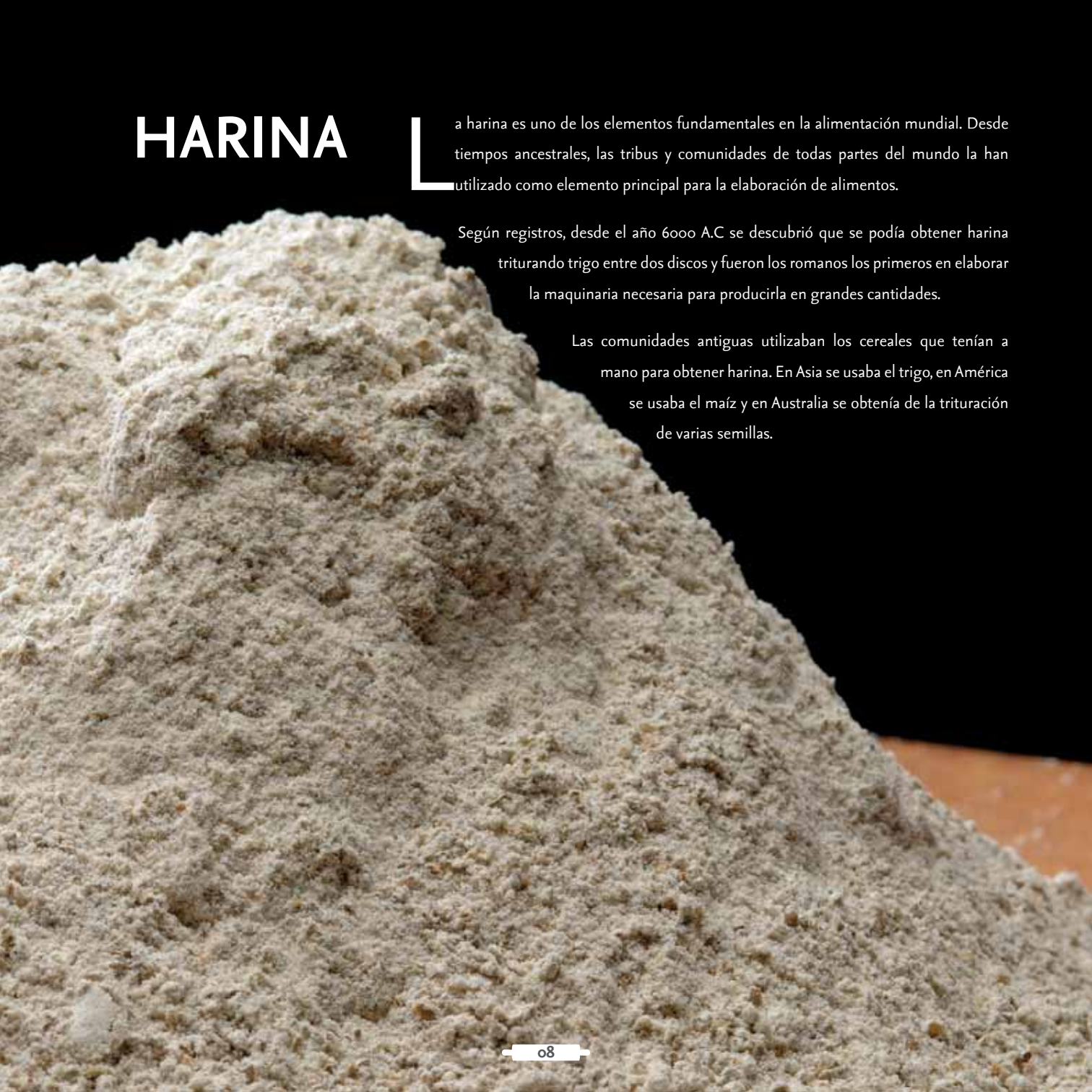
ALGUNOS INGREDIENTES

HARINA

La harina es uno de los elementos fundamentales en la alimentación mundial. Desde tiempos ancestrales, las tribus y comunidades de todas partes del mundo la han utilizado como elemento principal para la elaboración de alimentos.

Según registros, desde el año 6000 A.C se descubrió que se podía obtener harina triturando trigo entre dos discos y fueron los romanos los primeros en elaborar la maquinaria necesaria para producirla en grandes cantidades.

Las comunidades antiguas utilizaban los cereales que tenían a mano para obtener harina. En Asia se usaba el trigo, en América se usaba el maíz y en Australia se obtenía de la trituración de varias semillas.



LEVADURA

Se cree que el origen de la levadura se remonta a tiempo de los egipcios. Numerosas leyendas hablan de papillas de cereales líquidas que los panaderos egipcios reservaban en lugar fresco hasta que se formaban unas burbujas de gas que espumaban el líquido.

El arte de hacer pan con levadura se propagó rápidamente por los países que bordean el Mediterráneo, de manera muy especial en Grecia, no obstante fueron los romanos quienes transmitieron estos conocimientos a la Europa Occidental.

En el siglo XVII, los panaderos utilizaban la levadura de cerveza líquida, elaborada a partir de una mezcla de grano germinado y agua. Esta levadura presentaba el inconveniente de que confería un sabor amargo al pan. Hasta el siglo XIX no se encuentra una levadura capaz de reemplazar a la de cerveza. La primera levadura seca fue producida en los Países Bajos y era un subproducto de destilería. Su descubrimiento supuso un logro importante, pero debido a su delicada conservación su uso se limitaba a un pequeño perímetro alrededor de las destilerías.

BICARBONATO

El bicarbonato y el carbonato de sodio es el producto de las cenizas de determinadas plantas, de ahí su nombre en inglés Soda ash (ash significa ceniza).

No olvidemos que la ceniza, utilizada como detergente desde tiempos inmemoriales, no es otra cosa que una mezcla de carbonato de sodio y de potasio.

Las primeras pistas de uso del bicarbonato de sodio se encuentran en el antiguo Egipto. La gente empleaba regularmente una mezcla compuesta de carbonato de sodio y bicarbonato de sodio que llamaban natrón. Este mineral se obtenía a partir de la evaporación del agua de un lago salado. Su utilización era múltiple: se empleaba para la higiene personal porque la gente lo usaba como jabón, para lavar y teñir tejidos, para producir cristal y, además formaba parte de numerosos ingredientes necesarios para el proceso de momificación.

El carbonato de sodio luego fue utilizado, con el paso de los siglos, como un elemento importante en la industria del papel, el jabón, el textil y la producción de vidrio.

MAKI / MAQUI

El maqui es un árbol dioico, pequeño, alcanza de 4 a 5 m de altura, siempre verde, de tronco dividido, ramas abundantes, delgadas y flexibles, de corteza lisa que se desprende en largas tiras fibrosas.

Sus hojas son perennes, simples, opuestas, decusadas, péndulas, de forma oval-lanceolada, con borde aserrado, glabras, de textura coriácea, con nervadura marcada y provista de un pecíolo largo y rojizo.

Sus hojas sirven para quemaduras y similares; el jugo de las hojas es usado para enfermedades de la garganta, por lo que la infusión de sus hojas ha sido utilizado para heridas, tumores, garganta inflamada, diarrea y como analgésico y febrífugo.

PIÑÓN

Es un elemento vital para la cultura pewenche. Junto con las almendras es el fruto seco que contiene más proteínas. En cuanto a elementos minerales destaca su contenido en fósforo (adecuado para huesos y dientes), hierro y potasio. Es por ello que es un gran aliado para personas con descalcificación y osteoporosis. Sus ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados los hacen indicados para combatir el colesterol y las enfermedades cardiovasculares. Mejoran también el funcionamiento del sistema nervioso.

Estos son los principales beneficios de los piñones:

- **Los piñones son muy calóricos, energéticos, poseen una buena cantidad de proteínas y, además, también contienen ácidos grasos esenciales como lo son los omega 3 y 6. A su vez, cuentan con minerales tales como hierro, magnesio y potasio.**

- **Por otra parte, consumir piñones para el colesterol puede resultar muy bueno. Es que, dado su contenido de ácidos grasos de calidad (mono y poliinsaturados), son indicados para ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y subir los del bueno.**

MIEL

La miel es un producto que ha utilizado el ser humano desde sus orígenes. De hecho, las pinturas rupestres de la Cueva de la Araña, en Bicorp (Valencia), que datan de 7.000 años antes de Cristo, muestran como un hombre está recolectando miel. Esto demuestra que ya los primeros pobladores de la tierra descubrieron los beneficios de este alimento. Forma parte de la dieta mediterránea desde la época de los egipcios.

La miel de abejas domesticadas en general tiene un rico sabor y es utilizada principalmente para endulzar y preparar algunos alimentos, pero el principal beneficio de la miel se encuentra en sus propiedades antibacteriales, anti-inflamatorias, antisépticas y calmantes.

- Tomar una cucharadita de miel de abejas en el desayuno nos proporciona más energía para nuestras actividades físicas diarias.
- La miel de abeja con limón alivia las molestias de la garganta, calma la tos y baja la fiebre.
- Una propiedad de la miel de abeja poco conocida es que ayuda a las personas que sufren de ulceras gástricas
- La miel de abeja tiene altas propiedades antiséptica que ayudan a evitar infecciones y aceleran la cicatrización de la piel.
- La miel de abeja es un alimento prebiótico, que contiene oligosacáridos propios que aumentan la población de la flora bacteriana de forma natural, mejorando la salud digestiva y del sistema inmunológico.

PASOS ESENCIALES EN LA PANIFICACIÓN

Mezclado

Con la harina sobre la mesa o batea se hace un forado al medio para poner los otros ingredientes.

Reposo

Es el tiempo que se le da para que cada uno de los ingredientes aporte con sus propiedades.

Amasado

Trabajo manual con mucha energía que busca homogenizar la masa para obtener la mejor elasticidad.

Formado

Con ambas manos y en círculo se cortan las distintas unidades y en la forma que sea el tipo de pan que estamos realizando.

Horneado

Tradicionalmente en esta zona es en horno a leña, logrando así una cocción a tiempo y con un sabor y olor particular.

RECETAS DE PANIFICACIÓN

Levadura Madre

“Antiguamente mi mamá y mi abuelita, hacían la levadura y la ponían dentro de esas ollas de fierro, sobre el fogón… debían pasar días para que esa masa madre se pudiera ocupar… la idea es que no tuviera al sol, la masa debía estar más de 5 horas para que la levadura hiciera efecto en el pan… a veces quedaba más ácido pero era un sabor diferente… Ahora nadie ocupa levadura natural…”
Cecilia Quintana, Localidad de Los Notros.

La Masa Madre o levadura de masa es un fermento natural que permite prescindir de las levaduras industriales y que además permite dar origen a un pan repleto de sabores y aromas.

Ingredientes

- Harina de Trigo
- Agua

Preparación

Se machaca trigo y se pone a fermentar con agua.
Se hace pequeño amasijo que se deja en el saco o cajón de la harina, de preferencia en un lugar tibio.
Dejar reposar durante 5 o 6 días. Una vez aumentado el doble del tamaño está listo

Pan Amasado

"Antes todas sabíamos hacer pan, desde niñas... a los 10 años uno hacía el pan con la abuelita, y desde más pequeñas aún acompañábamos y veíamos como las demás mujeres lo hacían... Hoy casi nadie de la juventud hace pan, compran esa hallulla de supermercado, que se hace rápido y sin cariño..."

Silvia Burgos, Localidad de Lo Nieve.

El pan amasado es un símbolo de la alimentación tradicional chilena, especialmente en aquellos rincones más lejanos, donde no solo es un alimento que se utiliza al desayuno, si no es imprescindible como compañía en las otras comidas del día.

Ingredientes

- 2 kilos de harina
- 2 cucharada de levadura (soperas)
- 1 ½ de sal
- 3 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de azúcar granulada
- ½ cucharada de polvos de hornear

Preparación

Juntar todos los ingredientes secos, incorporar la manteca y amasar. Dejar reposar por 10 minutos y poner en el horno a temperatura de 200 ° durante 25 minutos.

Pan Integral con Frutos Secos

"Jamás pensé que ese pan negro podía mezclarse con frutos secos y ser tan sabroso, uno no conoce mucho de la harina integral..."
Ester Molina, localidad de Aguas Blancas.

Ingredientes

- 2 tazas de harina integral
- 5 gramos de levadura seca (dejar fermentar en agua tibia)
- 3 tazas de harina blanca
- 75 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite
- Nueces y pasas a gusto...

Preparación

Se mezclan las harinas (integral y blanca) se le agrega la mantequilla, la pizca de sal, aceite y la levadura. Amasar un poco luego agregar los frutos secos.

Dejar fermentar una hora a temperatura sobre 18 grados, luego hornear a temperatura de 180° por 30 a 45 minutos.

Las nueces y las pasas se pueden remplazar por otros frutos como, ciruelas, murtas, maqui, arándanos, almendra picadas u otros.

Pan sin levadura

"El pan es un elemento que tiene un alto valor cultural no solo en nuestro país, sino en muchos lugares del mundo. Este es un buen ejemplo de la incorporación de los elementos que cada sociedad tiene a la mano para poder ser un alimento representativo. En India esta es una receta rápida ya que es un alimento popular y muy utilizado en la calle..."
Hugo Navarro, monitor de panificación.

Ingredientes

- 100 ml de agua tibia
- 1 cucharada de azúcar
- 300 gramos de harina blanca
- 1 cucharada de sal
- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de semillas de granos

Preparación

Mezclar la harina, mantequilla derretida, sal, azúcar y semillas (optativo). Hacer con esto una masa muy suave. Luego hacer pequeñas bolas para luego estirarlas como tortillas... estas también pueden ser horneadas a temperatura muy suave como también pueden ser salteadas en un sartén.

Por otra parte preparar una mezcla de aceite de oliva con ajo para dar una pincelada al término del horneado. (Esta mezcla de aceite puede contener otros ingredientes aromáticos, como merquén, cilantro seco o cualquier hierba que disponga seca).

Empanadas de Horno de Digüeñes

"Los digüeñes antes se caían solos por todos lados, habían montones... Mi mamá nos llevaba a todas a recoger y teníamos para semanas con lo que recolectábamos..."

Mónica Vidal, Localidad de Aguas Blancas.

Ingredientes
Masa Tradicional

- 6 Tazas Harina
- 1 ½ taza Agua caliente
- ¼ Taza Manteca
- 1 Cucharada Polvo de Horneo
- Sal a gusto

Ingredientes
Masa Integral

- 6 Tazas Harina Integral
- 1 Taza Harina tradicional
- 1 ½ taza Agua caliente
- ¼ Taza Manteca
- 1 Cucharada Polvo de Horneo
- Sal a gusto

Preparación

Preparar el pino de la manera tradicional, pero con digüeñes limpios en vez de carne. Hacer la masa, armar las empanadas con el pino y un trozo de huevo duro. Hornear y Servir bien calientes.

Pan de Miel

"La miel nos ha acompañado desde la niñez, siempre vimos las abejas cerca y la miel estaba siempre en la mesa...

Bernarda Poblete, Localidad de Aguas Blancas.

Ingredientes

- 1 taza grande de miel (250 gramos)
- 125 gramos de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 ½ Taza de harina
- 1 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

Mezclar la miel con la mantequilla y el azúcar, revolver energéticamente.

Incorporar los huevos de a uno y seguir revolviendo hasta que quede una pasta homogénea.

Incorporar los ingredientes secos hasta formar una pasta compacta. Agregar más harina de ser necesario hasta que la consistencia sea la de pan tradicional.

Hornear durante 30 minutos en horno precalentado.

Tortilla Tradicional

"Yo aprendí a los 13 años a prepararlas, me enseñó mi mamá que es una gran tortillera y en mi familia todas las mujeres sabíamos hacerlas..."

Ana Zagal, sector de San Ramón.

Ingredientes

- 2 kilos de harina
- 1 cucharada sopera de manteca
- Sal a gusto
- 3 cucharadas de té de levadura
- Bicarbonato

Preparación

Se mezclan con la harina todos los ingredientes secos.

Posterior a esto se añade la manteca y se comienza a unificar la masa incorporando agua tibia hasta obtener una masa homogénea.

Se deja reposar media hora o hasta que la masa se infle.

Se soba y se divide el tamaño de la tortilla.

Incorporar en medio de las cenizas que deben estar calientes.

Revisar en unos 20 minutos.

Al sacarlas se les saca la superficie negra con rallador.

Tortilla de San Pedro

"Esta tortilla se hacía cuando yo era lola y era para la noche de San Pedro. La real tortilla era de 25 kilos de harina... en aquellos años se compartía la novena y el rosario en torno a la tortilla, se invitaba a familiares y vecinos cercanos..."
María Pilar Uribe, sector Lo Nieve.

Ingredientes

- ½ kilo de zapallo
- 1 kilo de harina
- 6 huevos
- ¼ mantequilla o manteca
- 1 kilo de azúcar
- 2 cucharadas soperas de levadura
- 1 cucharada sopera de polvos de hornear
- Ralladura de limón o naranja si desea

Preparación

Cocer el zapallo y cuando esté tibio se pone en la batea de amasar.

Se agregan los huevos, la harina, levadura y los demás ingredientes hasta conseguir una masa homogénea. No se utiliza agua, solo zapallo para humectar la masa. Reposar 10 minutos y enterrar en las cenizas.

Tortilla con Maqui

"El maqui lo recogíamos desde niñas y era entretenido por el color que nos quedaba la boca y las manos, hoy el maqui está de muy de moda por las propiedades que tiene y se ocupa muy poco en la zona..."
Eva Poblete, localidad de Aguas Blancas.

Ingredientes

- 4 tazas de harina sin polvos de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de maqui (puede ser deshidratado o fresco)
- 2 tazas de agua hervida tibia
- 1 cucharada de sal
- 250 gramos de manteca

Preparación

Mezclar la harina sobre una superficie y agregar con el bicarbonato. A esta mezcla, hacer un hoyo al medio y agregar la manteca derretida, el agua y la sal. Mezclar todo suavemente hasta que quede una masa homogénea.

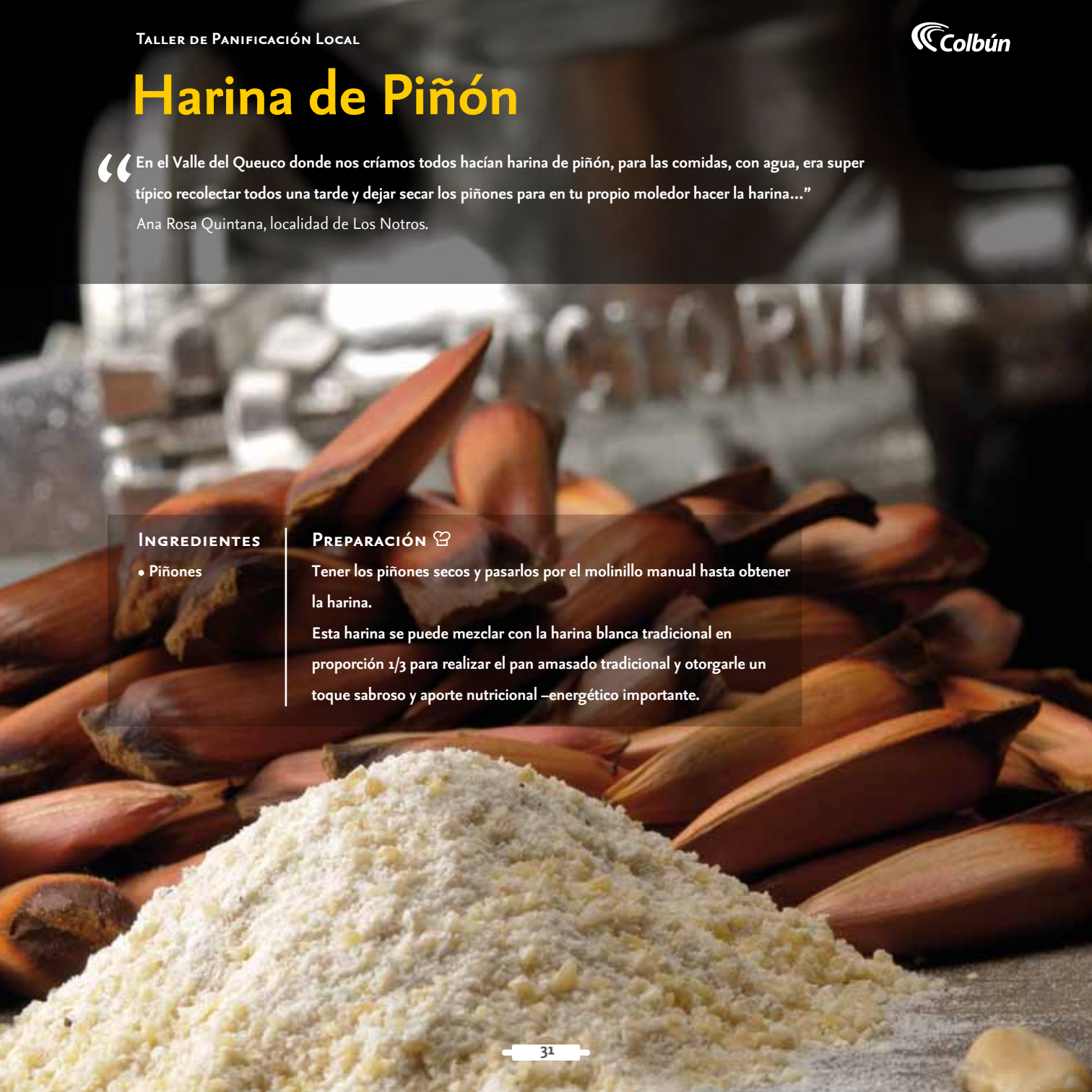
Incorporar el maqui (si utilizas el deshidratado debes dejar remojarlo al menos 2 horas) y amasar hasta que quede repartido en toda la masa. Dejar reposar hasta que se infle.

Cortar según el tamaño a gusto e introducir en las cenizas calientes.

Sacar y eliminar el quemado con un rallador, al partirla tendrá un bello color morado.

Harina de Piñón

"En el Valle del Queuco donde nos críamos todos hacían harina de piñón, para las comidas, con agua, era super típico recolectar todos una tarde y dejar secar los piñones para en tu propio moledor hacer la harina..."
Ana Rosa Quintana, localidad de Los Notros.



Ingredientes

- Piñones

Preparación

Tener los piñones secos y pasarlos por el molinillo manual hasta obtener la harina.

Esta harina se puede mezclar con la harina blanca tradicional en proporción 1/3 para realizar el pan amasado tradicional y otorgarle un toque sabroso y aporte nutricional –energético importante.

Participaron en este taller

Mónica Vidal, Localidad de Aguas Blancas

Bernarda Poblete, Localidad de Aguas Blancas

Eva Poblete, Localidad de Aguas Blancas

Cecilia Quintana, Localidad de Los Notros

Ana Rosa Quintana, Localidad de Los Notros

Ana Zagal, Localidad de San Ramón

Ester Molina, Localidad de Aguas Blancas

Silvia Burgos, Localidad de Lo Nieve

Patricia Castillo, Localidad de Lo Nieve

María Pilar Uribe, Localidad de Lo Nieve

Hugo Navarro, Monitor

Nora Schweter, Monitora

Fernando Illanes, Encargado de Desarrollo Local
Zona BioBio Cordillera- Colbún S.A
Gestor y Coordinador del Programa

Soledad Oviedo, Jefa de Proyectos TKO® consultores
Gestora y Coordinadora del Programa

1ª Edición: agosto de 2015
ISBN: 978-956-8800-16-1

CRÉDITOS:
Esta publicación fue realizada por COLBÚN S.A

EQUIPO REVISOR:
TKO® consultores
COLBÚN S.A

CREACIÓN, DISEÑO Y EJECUCIÓN DEL PROGRAMA:
TKO® consultores

DESARROLLO LIBRO:
TKO® consultores
www.turistiko.cl

FOTOGRAFÍAS:
Gastón Calliñir Schifferli
TKO® consultores

* Todas las recetas fueron obtenidas dentro del Taller de Panificación local.

Pan
Casero
Angostura del Biobío

Desarrollado por: TKO consultores