



10 CONSEJOS DE EXPERTO PARA HACER PAN CASERO

Durante el confinamiento, son muchos los que se han reconciliado con sus hornos hasta agotar la harina y la levadura en las tiendas. El pan casero ha sido la receta por antonomasia de la cuarentena, pero algo que, a priori, es tan simple y que solo necesita agua, harina, levadura y sal, puede dar infinitos y caóticos resultados. Leon the Baker, el obrador “SIN” y ECO preferido de los amantes del pan, de venta online y offline, nos da consejos de experto y nos presenta su mix de harinas SIN GLUTEN y SIN LACTOSA para elaborar pan casero delicioso y saludable. leonthebaker.com



1. **Tiempo.** Lo primero de todo es que para hacer pan casero y artesano no hay que tener prisa, el pan necesita tiempo para fermentar y desarrollar sus sabores, cuanto más tiempo repose el pan (dentro de un límite...), mejor sabrá y sentará. Si se hace un buen proceso de fermentación, el pan tendrá más volumen y será más esponjoso además de ser, más digestivo, ya que restaura y conserva tu flora bacteriana.
2. **Los ingredientes.** El agua debe estar fría, a la temperatura que sale del grifo, si se utiliza agua caliente, se estará forzando la fermentación para hacerla más corta.
3. **Usa una báscula.** Hasta que tengas controlado el arte de la panadería, se recomienda pesar siempre los ingredientes.
4. **La mezcla.** En la elaboración de pan sin gluten, recomendamos mezclar primero los ingredientes secos (harina, sal, levadura) y añadir luego los húmedos (agua, aceite, leche, cerveza...)
5. **Tipo de levadura.** Para elaborar un pan artesano, se puede utilizar levadura de panadero o levadura natural, es decir, masa madre. Nunca se debe mezclar la levadura de panadero junto con sal, ya que perderá sus propiedades.
6. **Originalidad.** Puedes añadir a la masa de pan condimentos al gusto. Por ejemplo, orégano, tomillo, semillas, nueces, pasas, aceitunas, etc...
7. **Tiempo de reposo.** Una vez amasado el pan déjalo reposar al menos 30 minutos antes de darle forma, aunque se recomienda un reposo de al menos 2 horas tapado con un paño o papel transparente. Un consejo es dejar la masa en la nevera durante toda una noche, así no crecerá en exceso ni se sobre-fermentará.
8. **Truco de experto.** Crear vapor en el horno para hornearlo, el pan subirá un poco más y saldrá más esponjoso.
9. **Una vez cocido.** Hay que sacar el pan inmediatamente del molde y dejarlo enfriar sobre una rejilla.
10. **Intenta ajustarte a los ingredientes y que las cantidades coincidan con la receta original.** El resultado puede variar de un día a otro. Si guardas el pan en un trapo de tela, se conservará tierno durante más tiempo.



Selección de Mix de harinas Leon the Baker SIN GLUTEN y SIN LACTOSA

PVP 2,90 euros

[para elaborar pan y otras recetas]

Además, si lo tuyo con la cocina es un imposible, siempre puedes comprar cualquiera de sus panes artesanos, naturales, SIN aditivos, conservantes y colorantes artificiales en sus tiendas de Madrid y en su página web.



Acerca de Leon The Baker

Leon the Baker es el obrador “SIN” y ECO preferido por los amantes del pan, de venta online y offline. Trabaja con ingredientes 100% naturales y es pionero en el sector, ya que utiliza métodos e ingredientes libres de gluten sin aditivos, conservantes artificiales ni colorantes. Como panadería artesanal, que sirve a toda la península, ha revolucionado el mundo de la nutrición y el fitness por su exquisito cuidado de algo tan importante como el sabor. Sus productos son aptos para celíacos y los que siguen la filosofía #HealthyLifestyle pero sobre todo, son para los que no renuncian al mejor pan.

¿Dónde encontrar a Leon the Baker?

Tienda Leon the Baker en C/Conde Duque, 19 *Permanece abierta*

28015, Madrid

Teléfono: 910822582

Tienda Leon the Baker en C/Jorge Juan, 72 *Permanece abierta*

28009, Madrid

Teléfono: 919294002

Tienda Leon the Baker en C/María de Guzmán, 30

28003, Madrid

Teléfono: 919423228

El Corte Inglés de Castellana en C/Paseo de la Castellana, 85 *Permanece abierto*

28046, Madrid

El Corte Inglés de Goya en C/ Goya, 87 *Permanece abierto*

28001, Madrid

Además, reparten sus panes recién horneados todos los días excepto domingos en más de **200 puntos de venta en toda España** excepto en Islas Canarias.

**Durante el estado de alarma siguen recibiendo y enviando pedidos con normalidad a toda la Península. Las tiendas de Jorge Juan y Conde Duque siguen dando servicio de 9.30 a 14.30h de lunes a sábado (así como sus centros en CI Castellana y CI Goya)*