



COCOPAN PANES ARTESANOS

Página 1 de 4

Hola !

Con este escrito quiero dar unas pinceladas en distintos aspectos que son importantes en nuestros panes, os voy a contar un poco los tipos de panes que tenemos , las propiedades de ellos y como se conservan.

1.- Tipos de Panes

- 1.-Pan de trigo Integral
- 2.-Pan de trigo Blanco (25% integral)
- 3.-Pan de Trigo integral + semillas (amapola,sésamo,linos y girasol) + centeno
- 4.-Pan de Espelta integral
- 5.-Pan de Espelta Blanco (25 % integral)
- 6.-Pan de Espelta Blanco + semillas (amapola, sésamo, lino y girasol)
- 7.-Pan Gallego estilo Cocopan
- 8.-Pan de Hamburguesas (Formato de 120 gr)

Todos los panes se elabora únicamente con masa madre de harina integral y cada uno con su harina correspondiente.

Para todos casos el pan pesa entre 680-690 gr.

Las harinas son ecológicas molidas a la piedra .

Por tanto los únicos ingredientes que lleva el pan además de la harina, agua y masa madre (harina y agua) es la sal marina.



COCOPAN PANES ARTESANOS

Página 2 de 4

2.-Propiedades del pan

Índice Glucémico (IG) Bajo

Debido al proceso de elaboración de mis panes con procesos de fermentación larga que incluye únicamente el uso de masa madre hace que baje drásticamente el IG hasta valores cercanos a 50, esto es debido a que el ácido láctico producido durante la fermentación reduce la biodisponibilidad de los carbohidratos más simples en nuestro organismo.

Además al utilizar harina ecológica molida a la piedra de grano entero (con el germen) también han mostrado mejor respuesta glucémica en varios estudios , mientras los elaborados con harinas integrales convencionales (que carecen de germen y simplemente tienen salvado añadido) presentan índices glucémicos parecidos a los del pan blanco(IG-70).

Otro factor que afecta a la asimilación de la glucosa en el torrente sanguíneo es la dificultad que nuestro organismo tenga para digerir los hidratos de carbono, y aquí entra en juego el grosor de la partícula de harina ,asimilarlos es más costoso por parte de nuestro sistema digestivo, dando lugar a una absorción de los azúcares más lenta y regular.

Por tanto está comprobado que los panes elaborados de sólo masa madre y con procesos de fermentación larga y harinas molidas a la piedra que incluyan el cereal entero son mucho más saludables porque nos aportan menos azúcares y estos se asimilan de un modo más lento.

	<h1>COCOPAN PANES ARTESANOS</h1>	<p>Página 3 de 4</p>
--	--	----------------------

Gluten debilitado

Sabemos que al fermentar el pan con sólo masa madre se incrementa la actividad proteolítica debido a los largos tiempos de fermentación que le doy al pan, por lo que aumenta la cantidad de proteína (gluten) degradada, por lo tanto el pan presenta un gluten debilitado, convirtiéndolo en un alimento de gran digestibilidad.

Alto tiempo de Conservación

Debido al uso de la masa madre y de la sal marina hace que el pan se conserve correctamente mucho más tiempo que otro convencional . El pan se conserva perfectamente entre 6-7 días, siempre envuelto en un paño de algodón entre 20 y 32 grados, para ello recordamos que :

- A mayor temperatura de almacenaje, menor será la retrogradación . Se ha observado que a 36 grados el almidón se retrograda un 75% menos que a 20 grados . Por lo tanto cuanto más caliente mejor.
- A temperaturas bajas, mucho mayor será la retrogradación. Se ha observado que alrededor de los 4 grados el envejecimiento es máximo, por tanto prohibido reservar el pan en la nevera.

Nuestros panes pueden congelarse (siempre en bolsa de plástico) y luego se recuperan a la perfección !

Minerales

Sólo los panes elaborados a partir de harinas de grano entero tienen aportación significativa de minerales, además de fibra. Por otro lado para la elaboración de mi pan solo se usa sal marina, y en esta se incluyen todos los minerales que el cuerpo necesita.

Por último esta es la carta que envío cuando envío los panes a domicilio, donde se explica brevemente como conservar.



COCOPAN PANES ARTESANOS

Página 4 de 4

Hola ,

soy Cocopan .

Te voy a explicar un poco como me puedes conservar durante 6 ó 7 días en óptimas condiciones ,:

Si al tocarme estoy un poco caliente de más, ponme en una rejilla , de esas que tienes en el horno, y espera a que me enfríe.

Para conservarme lo mejor es mantenerme calentito y seco , a mas temperatura mejor , la ideal es entre 20 ° C y 32 ° C , y siempre me tienes que meter en una bolsa de tela de algodón o lino .

También puedes dejarme en la misma bolsa de papel que voy y además envolverme en un paño de cocina , piensa que siempre tengo que estar a mas temperatura ya que si no, me degrado y no estoy bueno.

Nunca me metas en el frío.

Para zonas de playas o zonas húmedas, además de lo anterior, intentar dejarlo en una zona seca , ya que si no me amuhezo.

¿ Y sí me quieres congelar ?

Pues ahí me cambias de ropa y me pones en una bolsa de plástico y me cierras , no me metas con la bolsa de papel que me estropearé y me haré viejo.

Además al estar hecho de masa madre cuando me despiertes estaré casi tan bueno como el primer día.

Un saludo y espero que me disfrutéis.

Cocopan