



La harina  
Otras harinas  
El grano de cereal  
La harina y su constitución  
Usos de la harina

Scones

Un poco de historia

Variaciones

De aceite  
De queso  
De crema  
De harina integral

De panceta  
Otros usos de la masa de scones  
Arrollados de verdura  
Arrollados de canela  
Torta de jamón y queso

Ingredientes de los panes rápidos

El horneado: cambios  
El horneado: tiempos  
Agentes leudantes en los panes rápidos

Más información...  
Apuntes

La harina

La harina es uno de los ingredientes principales en la repostería y se obtiene de diferentes cereales: arroz, trigo, cebada; aunque el término *harina* lo usamos comúnmente para referirnos a la harina de trigo.

La molienda de los granos —para obtener la harina— se conoce desde la prehistoria y se ha desarrollado por miles de años; en la actualidad se trata de una industria muy importante. Existen evidencias de que el maíz y el trigo eran triturados y usados como alimento al menos

6000 años atrás, ya que se han descubierto granos y piedras usadas para la molienda. Los romanos fueron los primeros en utilizar el movimiento rotatorio en la molienda, los molinos pequeños giraban a mano y los más grandes eran movidos por esclavos o animales. Luego surgió el molino de agua y posteriormente el de viento —alrededor del año 1200. Los molinos de viento fueron los más utilizados hasta la Revolución Industrial. Tiempo más tarde en Hungría se desarrollaron molinos de

acero inoxidable que permitieron harinas más finas. Actualmente los granos se trituran por medio de rodillos.

Cuanto más refinadas son las harinas, menor es su riqueza en minerales y vitaminas.

- Harina de arroz: muy utilizada en Asia.

- Harina de mandioca: se consume en Paraguay, norte de Argentina y en Brasil.

- Harina de castaña: en Italia se la utiliza para la elaboración de postres.

- Harina de garbanzo: habitual en la India.

- Es uno de los principales ingredientes en la Repostería
- Existen harinas de cereales, arroz, trigo, cebada.
- La molienda de los granos se conoce desde la prehistoria y se ha realizado a través de piedras, molinos y rodillos.
- Cuanto más refinadas son las harinas, menor es su riqueza en minerales y vitaminas.

Las féculas son harinas refinadas al máximo, en las que ya no queda más que el almidón (glúcido) en valores que oscilan de 80 a 90 %. Las féculas se extraen de cereales como el arroz, maíz, o de raíces y tubérculos como la papa y la yuca.

- Harina de guisantes: se usa en la cocina India.

- Harina de pescado

- Harina de maíz

- Harina de soja

- Harina de habas

- Harina de almorta

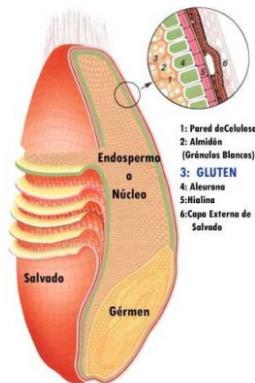
Otras harinas





El grano de cereal

El grano de cereal está compuesto por 3 partes o elementos:



a. la cáscara llamada salvado, rica en proteínas, celulosa, vitaminas B1 y B2, y sales minerales. El salvado es aproximadamente el 14% del grano.

b. el endospermo (semilla) que está compuesto de gránulos de almidón (glúcidos) atrapados en una red de proteínas (84%).

c. el germen (2%), rico en lípidos y vitamina E.

Durante la molienda se separan las diferentes partes, el grano se rompe y permite la salida de la semilla. Ésta se muele y se purifica. Del primer proceso surge la sémola y luego de pasar por varios rodillos se obtiene la harina. El germen de trigo y el salvado también se extraen durante la molienda del grano.

La harina de trigo es la que más utilizamos en repostería. Cuando es granulosa y seca se denomina *harina fuerza* y cuando es más untuosa y deja un polvo fino (la flor) en las manos se le llama *harina flor*.

La harina está constituida por proteínas y almidón. Una de las proteínas de la harina se llama gluten. El gluten afecta la textura del producto creando una masa elástica

que ayuda al crecimiento del producto panificado. Se forma así una red firme en presencia de agua que atrapa las burbujas de aire producidas por el agente

leudante. Esta red retiene el gas carbónico producido durante la fermentación y da al producto final un aspecto alveolado. La elasticidad es menor o está ausente en el

gluten de otros cereales; por ello el pan de centeno y los panes compuestos de varios cereales tienen una miga menos ligera que la del pan de trigo.

Existen varias clases de harina según los grados de refinado y también los tipos de trigo que la componen. En los panes se utiliza harina de alto contenido en proteínas —fuerte—, mientras que para tortas se requiere harina flor producida con trigo de bajo contenido en proteínas (gluten).

Los productos con harina integral contienen porcentualmente menos gluten, crecen menos y tienden a ser más pesados. La harina integral es harina de trigo menos refinada que conserva parte del salvado. Contiene menos gluten, más minerales y fibras, y el producto final es más compacto, por lo tanto retiene menos el dióxido de carbono.

- La harina está constituida por proteínas y almidón.
- Cuando la harina es granulosa y seca se llama *harina fuerza* y cuando es más untuosa y deja un polvo fino se llama *harina flor*.
- Existen varias clases de harina según los grados de refinado y los tipos de grano que la componen.
- La harina integral es harina de trigo menos refinada ya que conserva parte del salvado.
- Los productos con harina integral contienen menos gluten, crecen menos y tienden a ser más pesados.

Usos de la harina

La harina y su constitución





Scones

Horno: 230° C / 12 minutos  
Cantidad: 12 medianos

Cernir juntos dentro del bol ..... 2 taza de harina  
..... 4 ctas. polvo de hornear  
..... 1 cta. sal

Deshacer dentro de la harina ..... 1/3 taza de manteca

Agregar ..... 2/3 taza de leche

Mezclar ligeramente para hacer una masa tierna.

Amasar suavemente sobre tabla.

Estirar de 2 cm de espesor.

Cortar en redondeles de 4 cm de diámetro.

Colocar sobre chapa y hornear.

Los scones, de origen escocés, son un tipo de pan rápido. Se realizan con polvo de hornear y en general se

consumen recién hechos y acompañados de dulce, jalea, manteca, miel, etc.

**De aceite.** Sustituir la manteca por aceite. Mezclar el aceite con la leche.

**De queso.** Agregar 1/2 taza de queso parmesano rallado a los ingredientes secos de la receta básica.

**De crema.** Usar 1/4 taza de manteca en la receta básica y sustituir la leche por 1/3 taza de crema doble y dos huevos algo batidos (reservar una pequeña cantidad de clara). Unir y estirar la masa, cortarla en cuadrados, pincelar con clara de huevo diluida con

agua. Espolvorear con azúcar granulada y hornear.

**De harina integral.** Sustituir 1 taza de harina por 1 taza de harina integral o avena.

**De panceta.** Dorar 4 ó 6 rebanadas de panceta. Escurrir y picar.

Mezclar con los ingredientes secos de la receta básica.

**Arrollados de verdura.** Preparar la receta básica. Estirlarla —1/2 cm de espesor— y cubrir con relleno de verduras. Arrollar. Cortar en trozos de 2 cm y poner sobre chapa enmantecada con el lado cortado para arriba. Hornear.

**Relleno de verdura**

Saltear ..... 1/2 taza de aceite

..... 1/4 taza de cebolla picada

Agregar y saltear ..... 2 tazas de acelga o espinaca cocida escurrida y picada

Quitar del fuego y agregar ..... 1 huevo crudo

..... 3/4 cta. de sal

..... 1/2 cta. de orégano

..... 1/2 taza de queso rallado

..... pizca de pimienta

Arrollados de canela. Preparar la receta básica. Estirlarla —1/2 cm de espesor— y pincelar con manteca derretida. Espolvorear con 2 Cdas. de azúcar, 1/3 cta. de canela. Arrollar. Cortar en trozos de 2 cm de espesor y poner sobre chapa enmantecada con el lado cortado para arriba. Hornear.

Otros usos de la masa de scones

Un poco de historia

Variaciones





Scones

**Torta de jamón y queso.** Realizar doble receta de la masa de scones con la mitad del polvo de hornear. Estirar la mitad de la masa, forrar un molde enmantecado.

Rellenar con ..... 400 gr de jamón picado  
..... 400 gr de queso dambo  
picado  
Agregar ..... 2 huevos batidos

Estirar la otra parte de la masa y cubrir el relleno.  
Hornear.

Ingredientes de los panes rápidos

**Harina.** La harina aporta a la masa elasticidad, una característica que ayuda a retener los gases dentro de la preparación. Contribuye también con la estructura de los productos horneados que se obtiene debido a que el gluten se gelatiniza por efecto del calor.

**Polvo de hornear.** Se incluye en la masa y por efecto del calor y la humedad es una fuente de gas que queda atrapada en la masa gracias a la estructura elástica que genera la proteína de la harina. Le brinda esponjosidad al producto; no solo aumenta el volumen, sino

que de él también depende la consistencia final del horneado.

**Materia grasa.** Aporta sabor y ablanda el producto final.

**Líquido.** Es necesario para disolver y activar el polvo de hornear, ya que libera el dióxido de carbono para hidratar la proteína de la harina (gluten). A su vez, por efecto del calor, se transforma en vapor de agua que también actúa como agente leudante.

**Sal.** Además de mejorar el sabor, favorece y acelera la hidratación de la harina.

Al comienzo del horneado la grasa se derrite, la mezcla se hace más fluida, las sustancias solubles en agua se disuelven y el polvo de hornear comienza a formar dióxido de carbono (que se expande junto con el vapor

de agua que se forma). La proteína de la harina empieza a coagular y forma la red que retiene los gases. Al final, la evaporación en la superficie se hace lenta y el producto comienza a dorarse.

En el caso de los panes rápidos debemos encender el horno para que alcance la temperatura deseada en el momento en que ingresa el producto.

**Vapor.** El vapor se forma durante el horneado del producto y queda retenido gracias a la harina y su capacidad de elasticidad y de retener el gas. El aire, el vapor y el dióxido de carbono son los gases esponjantes.

**Aire.** Al combinar los diferentes ingredientes de la masa se incorporan burbujas de aire que quedan atrapadas.

**Polvo de hornear.** Es una mezcla de bicarbonato de sodio y ácido tartárico entre otros. Es estable cuando está seco, y se activa en presencia de agua. Es un leudante de acción rápida. El dióxido de carbono que se forma queda retenido dentro de la estructura formada por el gluten de la harina [no me queda muy claro].

- *Ingredientes de los panes rápidos: harina, polvo de hornear, materia grasa, líquido, sal.*
- *El horno debe encenderse en el momento que ingresa el pan rápido.*
- *Agentes leudantes: vapor, aire, polvo de hornear.*

El horneado: cambios

Tiempos

Agentes leudantes



