



~ Asociación no lucrativa ~
Sólo asociados
~ Por la conservación del Pan Artesano,
Natural y Tradicional ~

Pan TOTAL GRANO DE ESPELTA

Ingredientes: 100% Grano de espelta. Se puede utilizar masa madre de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada) o prefermento de grano de espelta. Se completa con agua, sal y mínima levadura en caso de usar prefermento (fermentación de más de 24 h). Para su elaboración se usa sólo grano entero de espelta lo que lo convierte en un pan total espelta, total integral.

Pan natural, pan sano

Grano molido en el molino de piedra, propiedad de la fundadora de la asociación. Los granos y harinas que se aportan son naturales, de empresas con sello ecológico, sin aditivos, residuos ni OGM

Origen del grano: Proporcionado por nuestros proveedores Rincón del Segura (Albacete) y El Molino (Coín, Málaga) con procedencia nacional o alemana.

Formato y peso: Se presenta en formato molde rectangular alargado, de rebanada cuadrada y peso 1,5 kg.

Elaboración: El grano se muele en el molino, propiedad de la fundadora y presidenta de la asociación. Para el levado puede usarse masa madre o prefemermento: mínima levadura en una gran cantidad de masa que se deja levar lentamente 18 h antes de la elaboración del la pieza final.

Esto proporciona una fermentación total de, aproximadamente, 24 h convirtiendo el proceso de fermentación en una creación lenta de bacterias beneficiosas para nuestra flora intestinal.

Beneficios para nuestra salud de la elaboración de pan con prefermentos de larga fermentación en las masas:

→ **Descompone el gluten con lo que ayuda a nuestro organismo a la absorción de los almidones y nutrientes:** hay una predigestión de los almidones del cereal desomponiéndolos en azúcares simples, más fáciles de asimilar por nuestro organismo.

- **Proteolisis:** La fermentación lenta rompe las proteínas del gluten, haciendo que el pan sea más digerible.
- **Reducción del ácido fítico:** El proceso de fermentación disminuye la cantidad de ácido fítico, un componente natural de los cereales que impide la absorción de minerales esenciales como el calcio, el hierro y el zinc.
- **Mayor disponibilidad:** La descomposición de nutrientes en componentes más simples facilita su absorción por parte del organismo.
- **Índice glucémico bajo:** La fermentación lenta descompone los azúcares de forma más gradual, reduciendo el índice glucémico, lo que provoca que los picos de azúcar en la sangre sean menores.
- **Compuestos prebióticos:** La fermentación con prefermentos de larga fermentación en las masas producen sustancias que actúan como prebióticos, alimentando y promoviendo la diversidad de las bacterias "buenas" del intestino.
- **Producción de vitaminas:** Durante la fermentación, se pueden producir vitaminas del grupo B, que son esenciales para el metabolismo y el funcionamiento del cuerpo.

Características generales: Pan denso, de corteza media y miga húmeda, debido a una buena hidratación, necesaria para obtener un pan óptimo 100% integral, 100% grano de espelta. De color tierra (marrón oscuro), el cual es uniforme sin moteado, propio de los panes elaborados en su totalidad con grano entero, y de pequeño alveolado. Se entrega cortado, salvo petición contraria. Corte variable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/100 GR

Valor energético	221,45 Kcal	926,55 KJl
Proteínas	9,55	
Hidratos de Carbono	45,99	
Azúcares naturalmente presentes	4,47	
Fibra	7,01	
Grasa Total	1,59	
Ácidos Grasos Saturados	0,26	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,29	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,82	
IG Espelta Integral	45 (Medio)	
Sal	0,83	



Alérgenos: Gluten, huevos, lácteos, frutos c/cáscara, soja, sésamo. No se garantiza no exista algún rastro o ppm del resto de alérgenos: crustáceos, pescado, cacahuètes, apio, mostaza, sulfitos, altramuces, molusco.