



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

Pan TOTAL GRANO DE CENTENO CON SEMILLAS O PAN ALEMÁN

Ingredientes: 100% Grano de centeno. Se fermenta con prefermento de grano de centeno. Se completa con agua, sal y mínima levadura. El prefermento permite una fermentación de más de 24 h, convirtiendo el proceso de fermentación en una creación lenta de bacterias beneficiosas para nuestra flora intestinal.

Para su elaboración se usa sólo grano entero de centeno lo que lo convierte en un pan total centeno, total integral. Se le añaden semillas de lino, pipas de calabaza y pipas de girasol.

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 pequeño, de rebanada cuadrada y peso 900 gr.

Elaboración: El grano se muele en el molino, propiedad de la fundadora y presidenta de la asociación. Resulta un pan de miga “pegajosa” por su alto contenido en **mucílago**.

El **mucílago** es un tipo de fibra soluble, con efecto laxante, que reduce la saciedad y ayuda a recuperar los movimientos peristálticos del intestino.

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

Beneficios del mucílago:

→ **Función:** Su función principal es proteger las paredes del estómago e intestino del ácido y de las enzimas digestivas, al mismo tiempo que lubrica el contenido para que pueda moverse fácilmente.

→ **Composición:** Está compuesto principalmente por agua y mucina, una proteína que forma un gel.

→ **Importancia:** Sin la protección del mucílago, los ácidos podrían dañar las propias células de la pared del tracto digestivo.

Movimientos peristálticos

→ **Naturaleza:** Son contracciones musculares rítmicas y ondulantes que se propagan a lo largo del tubo digestivo, desde el esófago hasta el recto.

→ **Proceso:** En cada sección, las fibras musculares circulares se contraen por detrás del bolo alimenticio, mientras que las fibras longitudinales se relajan, empujando el alimento hacia adelante en forma de onda.

→ **Función:** Estos movimientos transportan el bolo alimenticio, mezclan el quimo con las secreciones digestivas y, finalmente, ayudan a la eliminación de los desechos.

→ **Regulación:** Son procesos involuntarios controlados por el sistema nervioso autónomo, que adapta la motilidad a la presencia y consistencia del material a ser movilizado.

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 descomponiéndolos 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 (en ocasiones pegajosa por su contenido en mucílago), debido a una buena hidratación, necesaria para obtener un pan óptimo 100% integral, 100% grano de centeno. De color tierra

(marrón muy oscuro), el cual es uniforme sin moteado, propio de los panes elaborados en su totalidad con grano entero, y de muy pequeño alveolado, que se pierde entre las semillas. Se entrega cortado, salvo petición contraria. Corte variable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/100 GR

Valor energético	200,28 Kcal	837,97 Kjl
Proteínas	9,16	
Hidratos de Carbono	38,59	
Azúcares naturalmente presentes	0,64	
Fibra	7,71	
Grasa Total	2,97	
Ácidos Grasos Saturados	0,39	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,38	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,63	
IG Centeno Integral	45 (Medio)	
Sal	0,74	



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.