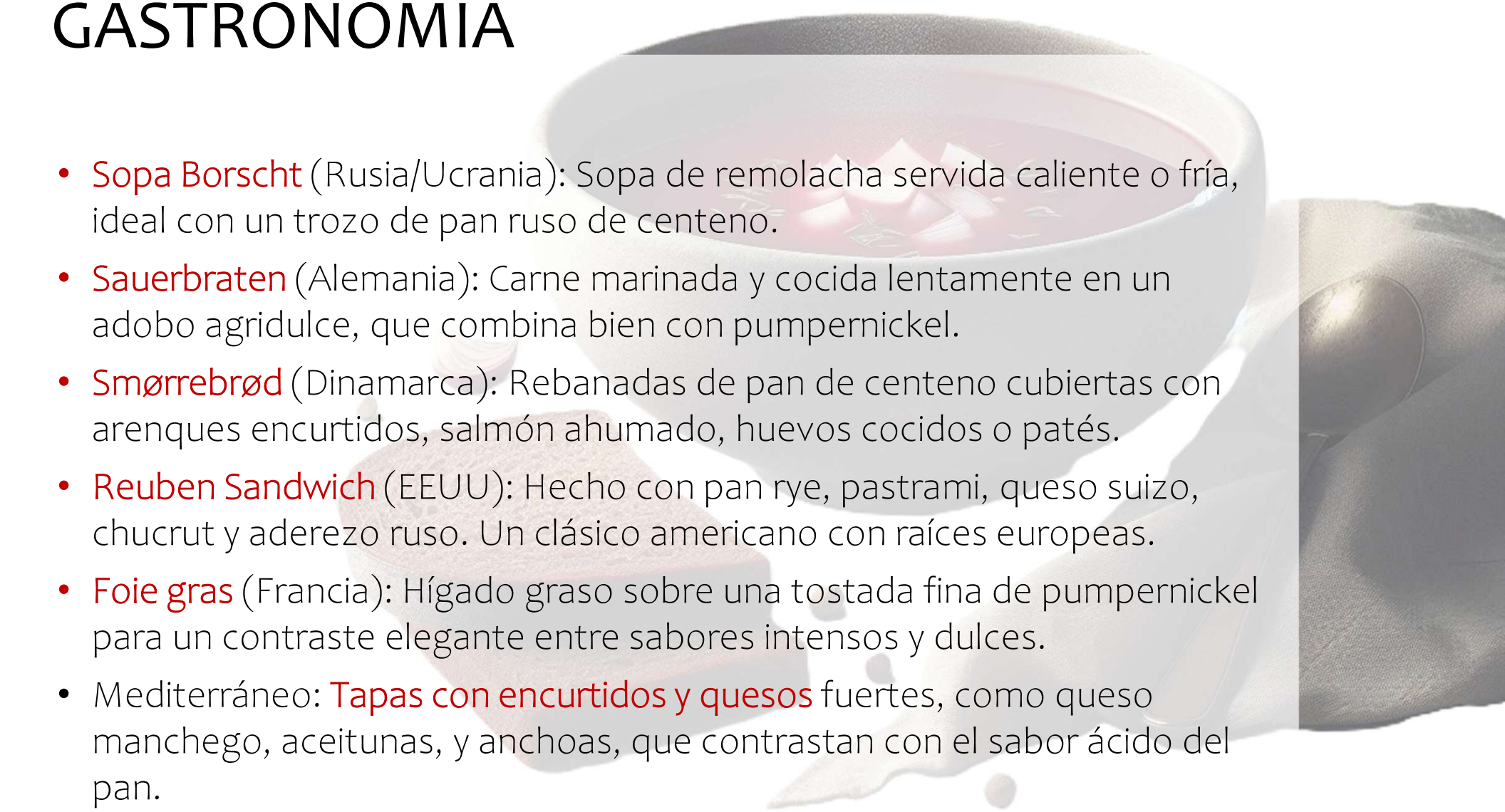
CEREALES: EL CENTENO

- Origen: Cultivado en **climas fríos** (Europa del Este y Norte).
- Propiedades nutricionales:
  - **Rico en fibra, magnesio y antioxidantes.**
  - Contiene **menos gluten que el trigo**, lo que resulta en un pan más compacto.
- Beneficios:
  - Mejora la digestión gracias a su contenido en fibra.
  - **Mayor frescura y durabilidad** que otros panes.

EL PAN DE CENTENO

- El pan de centeno gana sabor y digestibilidad si se elabora con masa madre en lugar de levadura comercial.
- Al tener menos gluten, la fermentación lenta mejora su estructura y sabor. Deja que fermente lentamente (de 8 a 12 horas). Esto resalta los matices ácidos característicos del centeno.
- El centeno requiere mayor hidratación que el trigo, ya que su harina absorbe más agua. Usa moldes para pan, ya que la masa suele ser más pegajosa y difícil de moldear a mano.
- Combínala con un pequeño porcentaje de harina de trigo (10-20%) si buscas un pan menos denso, ideal para principiantes.
- Hornea a temperatura alta durante los primeros 10 minutos (220-230°C) y luego reduce (200°C) para un horneado uniforme.

EL PAN DE CENTENO EN GASTRONOMÍA



- Sopa Borscht (Rusia/Ucrania): Sopa de remolacha servida caliente o fría, ideal con un trozo de pan ruso de centeno.
- Sauerbraten (Alemania): Carne marinada y cocida lentamente en un adobo agridulce, que combina bien con pumpernickel.
- Smørrebrød (Dinamarca): Rebanadas de pan de centeno cubiertas con arenques encurtidos, salmón ahumado, huevos cocidos o patés.
- Reuben Sandwich (EEUU): Hecho con pan rye, pastrami, queso suizo, chucrut y aderezo ruso. Un clásico americano con raíces europeas.
- Foie gras (Francia): Hígado graso sobre una tostada fina de pumpernickel para un contraste elegante entre sabores intensos y dulces.
- Mediterráneo: Tapas con encurtidos y quesos fuertes, como queso manchego, aceitunas, y anchoas, que contrastan con el sabor ácido del pan.