

DEL MOLIN AL PAN PAN PANADERU

Güei en día y na situación que tamos viviendo, diónos a toos por facer pan. Tamos tanto tiempu en casa que tenemos tiempo pa facer esi ricu manxar.

Nun ye d'anguañu que na mesa tea'l pan con nós a hora la xinta. Lo más común ye que sea de trigu. Tamién podemos atopalu de centenu, de maíz, de escanda, de castaña y de faba...Si,si... táis llendo bien, de castaña y de faba. N'asturies siempre aprovechamos mui pero que mui bien tolos recursos que la madre ñatura nos ofrece.

Asina que podemos atopar munches clases de fariña cola que facer el pan.

Pero'l pan estrella de la nuesa tierra ye'l pan d'escanda. La escanda ye un cereal que antaño yera mui ricu, vamos qu'había abondo, y facíamos el pan con él. Pero pasó'l tiempu, llegó'l trigu y la escanda pasó a un segundo o tercer llugar y dexóse de facer pan d'escanda. Afortunadamente ta volviendo a recuperase esa tradición del usu de la escanda.

Coles fariñes de maíz fáise un "pan" compactu, duru, que tien munchu trabayu y nomámoslu boroña, podemos facela preñada (con chorizu y tocín), de xuru que ya la visteis per ehí sobre too nos mercaos. Con maíz tamién facemos tortos, que ye una masa de maíz y agua frito, acompañamos los tortos con picadillu xeneralmente.

Cola fariña de castaña o faba podemos facer pan pa les xentes que tienen alerxia al gluten. Asina tamién puen disfrutar d'un deliciosu pan. Equí hai pa tolos gustos!!!

CONTESTA:

- ¿Qué clases de pan podemos atopar na nuesa mesa?(ESCRIBE'L NOME COMPLETU, LA LLETRA TA PUESTA PA QUE SEPÁIS L'ORDEN ONDE S'ESCRIBE)

T	C	E	M	CA	F
---	---	---	---	----	---

- ¿Cuál ye'l más común?

- ¿Cuál ye'l pan estrella de la nuesa tierra?

- ¿Cómo se llama'l "pan" de maíz?

- ¿Qué podemos facer tamién con una masa fecha de fariña de maíz y agua frito?

- ¿Pueden los alérxicos al gluten comer pan fecho con fariña de castaña o de faba?