



tritordeum

VIVAGRAN



El cereal dorado

Libro de Recetas



www.tritordeum.com

El titular de los derechos de autor se reserva todos los derechos sobre el contenido de este material.



Indice

Nota		pagina 3
Tritordeum	El cereal dorado	pagina 4
Nutrición	Beneficios para los consumidores	pagina 5
Portafolio	Harinas y maltas	pagina 6
Clásicos Internacionales	Pan de masa madre	pagina 8
	Baguette francesa	pagina 9
	Empanada	pagina 10
	Bizcocho	pagina 11
	Cookie de chocolate	pagina 12
Clásicos Españoles	“Pa de Pagès” (Catalonia)	pagina 14
	Mona de Pascua (Catalonia)	pagina 15
	Pan Gallego (Galicia)	pagina 16
	Mollete (Andalucía)	pagina 17
	Roscón de Reyes	pagina 18
	Coca de Sant Joan (Catalonia)	pagina 19
Clásicos Italianos	Pizza	pagina 21
	Focaccia	pagina 22
	Pinsa Romana	pagina 23
Especialidades Tritordeum	Hogaza de malta	pagina 25
	Brionut	pagina 26
	Muffin integral	pagina 27
Prefermentos y más	Masa madre, poolish, tang zhong,...	pagina 28
Trucos para panaderos	Recetas y procesos	pagina 30

Nota

Este recetario nace con una convicción clara: que es posible hacer pan y bollería de alta calidad, nutritivo y sostenible, sin renunciar al sabor ni al carácter artesanal.

Tritordeum es un cereal único, fruto del cruce natural entre el trigo duro y una cebada silvestre. Cultivado con respeto por la tierra, y pensado para responder a los desafíos del presente —cambio climático, demanda de alimentos más saludables, y necesidad de diferenciación en el mercado panadero—, representa una **nueva generación de ingredientes al servicio del panadero consciente.**

En estas páginas encontrarás recetas desarrolladas específicamente para Tritordeum, con el objetivo de **ayudarte a explorar todo su potencial:** su color dorado característico, su sabor suave y ligeramente dulce, su perfil nutricional rico en fibra, luteína y antioxidantes, y su comportamiento excelente en fermentaciones largas.

Este recetario es también un homenaje a tu oficio. Porque sabemos que cada panadero artesano trabaja con manos expertas y corazón inquieto. Y porque creemos que el pan de verdad empieza en el campo, pero se transforma en algo extraordinario en tu obrador.

“Gracias por confiar en Tritordeum.
Por un pan que nutre, que cuida, y que inspira.”



Etienne Vassiliadis, CEO Vivagran

Tritordeum

Tritordeum es un nuevo cereal de origen español que cruza el **trigo duro** (*Triticum durum*) con una **cebada silvestre** chilena (*Hordeum chilense*).

Tritordeum ha heredado de sus parentales características únicas de **robustez frente al cambio climático**, de **eficiencia frente a enfermedades** del campo o uso del nitrógeno, de **calidad de panificación y maltería**, una **composición nutricional superior** a trigos, y sobre-todo un **perfil organoléptico que enamora**.

Descubre el potencial de ese cereal para tu panadería.

Nutrición

Tritordeum es un cereal innovador que destaca por su perfil nutricional equilibrado y saludable. Es rico en fibra, lo que **favorece la digestión y la saciedad**; contiene luteína, un antioxidante natural **beneficioso para la vista**; y aporta proteínas de buena calidad, además de minerales como el potasio y el magnesio.

Gracias a su menor contenido en gluten frente al trigo común, resulta **más digestible para muchas personas**. Una opción nutritiva y sabrosa, ideal para una alimentación consciente y moderna.



Alta Proteína

13-15% en harina



Alta Luteína

10x más que trigo



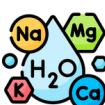
Alta Fibra

+30% que trigo



Menos Gluten*

-50% que trigo



Alta Vitaminas y Minerales

B3, B5, E, calcio, magnesio, potasio

*proteínas inmunogénicas e indigestas del gluten – NO APTO PARA CELÍACOS

Portafolio

Ofrecemos una gama completa de ingredientes derivados de Tritordeum, pensados para adaptarse a las necesidades de panaderos, elaboradores y artesanos comprometidos con la calidad y la innovación.

Disponemos de **harinas refinadas e integrales**, molidas tanto en **cilindro** como en **piedra**, en versiones **convencionales y ecológicas**, ideales para panadería, bollería y otros productos de panificación saludable.

Además, contamos con **maltas de Tritordeum**, tanto en grano malteado como en harina de malta, que aportan sabor, color, dulzor natural y funcionalidad tecnológica a tus elaboraciones.

Un portafolio versátil, sostenible y con valor añadido, desde el campo hasta el obrador.

CATEGORIA	ARTICULES	ORIGENES	FORMATOS
 Harina Refinadas	HCCR-E	 	5, 25kg
	HPCR-E		5, 25kg
 Harinas Integrales	HCCI-E	 	5, 25kg
	HPCI-E		5, 25kg
 Maltas	HCCI-M-CADIZ		2, 5, 25kg
	HCCI-M-CERES		2, 5, 25kg
	GC-M (grano)		5, 25kg

Clásicos Internacionales



Pan de masa madre

Clásicos Internacionales

Autor: Etienne Vassiliadis

El pan de masa madre de Tritordeum es la **unión perfecta entre tradición e innovación**. Su miga dorada y aromática, su corteza crujiente y su sabor suave y ligeramente dulce lo convierten en un clásico contemporáneo, ideal para quienes valoran el pan auténtico.



Ingredientes:

Harina de Tritordeum	1 Kg
Masa madre de Tritordeum	200 gr
Agua	700 gr
Levadura (opcional)	4 gr
Sal	20 gr
	1924 gr

Nutrición:

Energia (kcal)	229
Carbohidratos (%)	47,2
Grasas (%)	1,3
Fibras dieteticas (%)	5,4
Proteina (%)	7,4
Sodio (mg/kg)	481,6

Instrucciones:

Alimentar la masa madre (opcional si ya está activa)

- Alimentar 8-12 h antes con una proporción 1:1:1 (masa madre:agua:harina)
- Dejar a temperatura ambiente hasta que esté en su punto máximo de actividad

Autólisis (opcional, recomendada)

- Mezclar la harina con el 90% del agua (630 gr)
- Dejar reposar 30-60 minutos tapado, para favorecer la hidratación y desarrollo del gluten

Mezcla y amasado

- Añadir la masa madre activa y comenzar a amasar
- Incorporar la sal disuelta en el resto del agua (70 g)
- Amasar hasta obtener una masa elástica, con buena tensión (amasado francés o con pliegues)
- Temperatura final de masa: 23-25°C

Fermentación en bloque (1ª fermentación)

- Colocar la masa en un bol aceitado
- Fermentar a temperatura ambiente durante 1-2 h, realizando pliegues cada 60 minutos
- La masa debe mostrar volumen y burbujas, pero sin sobrefermentar

Formado

- Volcar la masa sobre la mesa, reposar 15-20 min (preformado)

- Formar la hogaza con tensión, sin desgarrar la miga

Fermentación en frío (2ª fermentación)

- Colocar en un baneton o bol enharinado, cubrir
- Llevar al frigorífico entre 12 y 18 horas a 4-6°C

Horneado

- Precalentar el horno a 250°C con piedra o bandeja y vapor
- Volcar la hogaza sobre una bandeja o pala, greñar al gusto
- Hornear:
 - 15 min con vapor a 250°C
 - 30-35 min sin vapor a 210°C
- Dejar enfriar sobre rejilla al menos 1 hora



Una hogaza de miga dorada, alveolada y húmeda, con corteza crujiente y aromas suaves y complejos, gracias al Tritordeum y la fermentación lenta.

Baguette francesa

Clásicos Internacionales

Autor: Etienne Vassiliadis

La baguette, símbolo indiscutible de la panadería francesa, se transforma en esta versión elaborada con harina de Tritordeum.

Con su forma alargada, corteza fina y crujiente, y una migra aireada de tono dorado, esta baguette conserva toda la elegancia del formato clásico, pero con un perfil más nutritivo y diferenciado.



Fermentación
en frio



18 horas



20 min

Ingredientes:

Poolish

Harina de Tritordeum	600 gr
Agua	600 gr
Levadura seca	0,4 gr
1200 gr	

Masa final

Harina de Tritordeum	2000 gr
Poolish Tritordeum	1200 gr
Aqua	1140 gr
Levadura seca	8 gr
Sal	40 gr
4388 gr	

Nutrición:

Energia (kcal)	237
Carbohidratos (%)	48,9
Grasas (%)	1,4
Fibras dieteticas (%)	5,6
Proteina (%)	7,7
Sodio (mg/kg)	422

Instrucciones:

Mezclado y autólisis

- Mezclar el poolish, la harina y el agua (reservar la sal).
- Dejar en autólisis durante 30 minutos.

Amasado e incorporación de sal

- Añadir la sal y amasar hasta obtener una masa fina, suave y extensible.

Fermentación en bloque

- Fermentar durante 2 h a temperatura ambiente, con un pliegue a los 60 minutos.

División y preformado

- Dividir en piezas de 300-350 g según el tamaño de baguette deseado.
- Preformar suavemente y reposar 15-20 minutos tapadas.

Formado

- Formar las baguettes con tensión adecuada y colocar en tela de lino o bandejas con soporte.

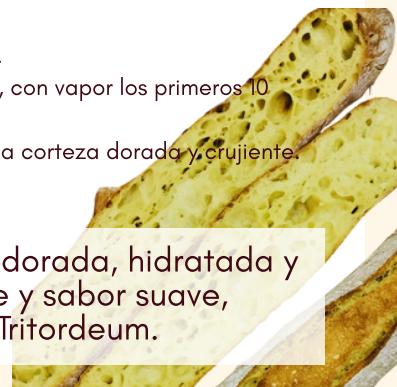
Fermentación en frío

- Fermentar en frío entre 12 y 18 h a 4-6 °C, bien cubiertas o en cámara controlada.

Horneado

- Precalentar el horno a 250 °C con vapor.
- Greñar y hornear durante 20-25 minutos, con vapor los primeros 10 minutos.
- Finalizar a 220-230 °C sin vapor para una corteza dorada y crujiente.

Baguettes artesanas con migra dorada, hidratada y aromática, de corteza crujiente y sabor suave, propias del carácter único del Tritordeum.



Empanada Argentina

Clásicos Internacionales

Autor: Etienne Vassiliadis

El pan de masa madre de Tritordeum es la **unión perfecta entre tradición e innovación**. Su miga dorada y aromática, su corteza crujiente y su sabor suave y ligeramente dulce lo convierten en un clásico contemporáneo, ideal para quienes valoran el pan auténtico.



Preparación
en directo



2 horas 30 min



20 min

Ingredientes:

20
unidades

Masa

Harina de Tritordeum	500 gr
Agua	200 gr
Manteca	100 gr
Sal	5 gr

805 gr

Relleno (carne picada)

Carne picada	500 gr	Opcional:
Cebollas picadas	2 unidades	
Huevos duros picados	2 unidades	
Pimentón dulce	1 cucharada	
Comino molido	1 cucharadita	

650 gr (Saltear con aceite)

Nutrición:

Energia (kcal)	282
Carbohidratos (%)	25,1
Grasas (%)	14,8
Fibras dieteticas (%)	3
Proteina (%)	12,9
Sodio (mg/kg)	126

Instrucciones:

Preparación de la masa

- En un bol, mezclar la harina con la sal.
- Añadir la manteca derretida o grasa tibia y mezclar con una cuchara.
- Incorporar el agua caliente poco a poco
- Amasar 5-10 minutos hasta obtener una masa suave y elástica.
- Tapar y dejar reposar 30-45 min.

Preparación del relleno

- Sofreír la cebolla hasta que esté transparente.
- Agregar la carne y cocinar hasta que esté dorada.
- Añadir los condimentos y mezclar bien.
- Dejar enfriar y luego incorporar el huevo duro, aceitunas y pasas si se desea.

Armado y cocción

- Estirar la masa hasta 2-3 mm de grosor y cortar discos de 12-14 cm.
- Colocar una cucharada de relleno en cada disco y cerrar con repulgue clásico o tenedor.
- Pintar con huevo batido.
- Hornear a 200 °C durante 20-25 minutos, o hasta que estén doradas.
- (También se pueden freír, pero la masa de Tritordeum horneada queda especialmente crujiente y ligera)

Empanadas doradas, sabrosas y con una masa suave y elástica, que aporta un plus nutricional gracias al alto contenido en fibra, luteína y antioxidantes del Tritordeum.

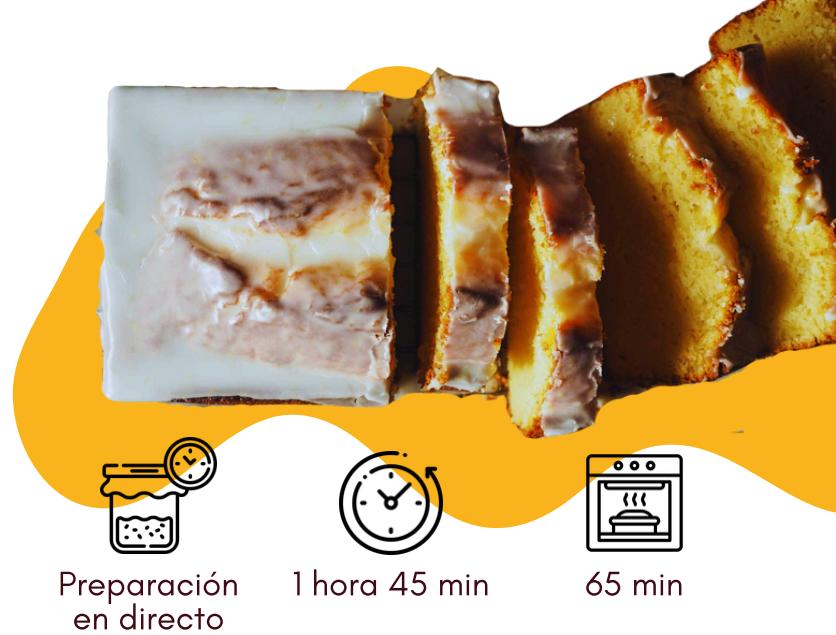


Bizcocho de limón y requesón

Clásicos Internacionales

Autor: Paula's Apron

El pan de masa madre de Tritordeum es la **unión perfecta entre tradición e innovación**. Su miga dorada y aromática, su corteza crujiente y su sabor suave y ligeramente dulce lo convierten en un clásico contemporáneo, ideal para quienes valoran el pan auténtico.



Ingredientes:

Batido

Harina de Tritordeum	190 gr
Azúcar blanco	250 gr
Mantequilla	100 gr
Requesón	250 gr (o tipo ricota / mató)
Aceite de girasol	150 ml
Huevos XL	3 unidades
Zumo de limón	2 cucharadas
Ralladura de 1 limón	
Impulsor	2 sobres

Glaseado

Azúcar glas	150 gr
Zumo de limón	2 cucharadas
Ralladura de 1 limón	

Nutrición:

Energia (kcal)	316
Carbohidratos (%)	36
Grasas (%)	16,5
Fibras dietéticas (%)	1,4
Proteína (%)	6,5
Sodio (mg/kg)	179

Instrucciones:

Preparar el horno y el molde:

- Precalentar el horno a 170 °C (calor arriba y abajo sin ventilador).
- Engrasar un molde rectangular de 23 x 13 x 8 cm.

Mezclar ingredientes húmedos:

- En un bol grande, batir con varillas manuales los huevos y el requesón hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir el aceite y el zumo de limón; mezclar hasta integrar.

Añadir azúcar y aromatizantes:

- Incorporar el azúcar, la sal y la ralladura de limón (rallándola directamente sobre la mezcla para aprovechar los aceites esenciales). Mezclar bien.

Integrar ingredientes secos:

- Tamizar la harina y la levadura química sobre la mezcla anterior.
- Mezclar suavemente hasta que no queden restos de harina, evitando sobrebatir.

Hornear:

- Verter la masa en el molde preparado.
- Hornear durante aproximadamente 65 minutos en el nivel medio del horno.
- Comprobar cocción insertando un palillo en el centro; debe salir limpio.
- Retirar del horno y dejar enfriar 10 minutos en el molde.

Enfriar completamente:

- Desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Preparar el glaseado:

- En un bol, mezclar el azúcar glas con 2 cucharadas de zumo de limón hasta obtener una consistencia similar a la pasta de dientes. Si es necesario, añadir más zumo de limón gota a gota hasta alcanzar la textura deseada.

Opcional: añadir ralladura de limón al glaseado para intensificar el sabor.

Glasear el bizcocho:

- Una vez el bizcocho esté completamente frío, verter el glaseado por encima, permitiendo que se deslice por los lados.
- Dejar reposar unos 10 minutos hasta que el glaseado se endurezca.

Un bizcocho jugoso y tierno, con un equilibrado sabor a limón y la suavidad que aporta el requesón. El glaseado añade una capa crujiente y dulce que complementa perfectamente la miga húmeda del bizcocho.

Galletas de avena y chocolate

Clásicos Internacionales

Autor: Etienne Vassiliadis

Un clásico de la repostería americana, ahora con el toque dorado del Tritordeum. Estas galletas combinan lo mejor de dos mundos: la **textura rústica** y reconfortante de la avena, con la **intensidad irresistible del chocolate**. Gracias a la harina de Tritordeum, ganan en valor nutricional, sabor suave y una textura equilibrada, manteniendo todo el placer de una cookie casera.



Ingredientes:

24
unidades

Harina de Tritordeum

Azúcar moreno	210 gr
Azúcar blanco	150 gr
Copos de avena (grandes)	100 gr
Mantequilla	180 gr
Huevos XL	225 gr
Sal	2 unidades
Impulsor	5 gr
"Chunks" de chocolate	5 gr
	300 gr
	1275 gr

Nutrición:

Energia (kcal)	480
Carbohidratos (%)	58,3
Grasas (%)	25,1
Fibras dieteticas (%)	4,7
Proteina (%)	6,4
Sodio (mg/kg)	164

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 180 °C. Forra una bandeja de horno con papel vegetal o usa un tapete de silicona.
- En un bol grande, bate la mantequilla con los azúcares hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea (3-5 minutos).
- Añade los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada adición. Incorpora el extracto de vainilla.
- En otro bol, mezcla la harina Tritordeum, el impulsor y la sal. Añade esta mezcla a los ingredientes húmedos y bate a velocidad baja hasta integrar.
- Agrega los copos de avena y las pepitas de chocolate, y mezcla con espátula hasta que quede una masa homogénea.
- Forma bolas de masa (de unos 35 g cada una) y colócalas en la bandeja dejando espacio entre ellas.
- Hornea durante 11-13 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero el centro aún ligeramente tierno.
- Deja enfriar 5 minutos en la bandeja y luego transfiere a una rejilla para enfriar completamente.

Galletas suaves por dentro y ligeramente crujientes por fuera, con el sabor tostado de la avena, el dulzor del chocolate y el toque dorado y nutritivo de la harina de Tritordeum.

Clásicos Españos

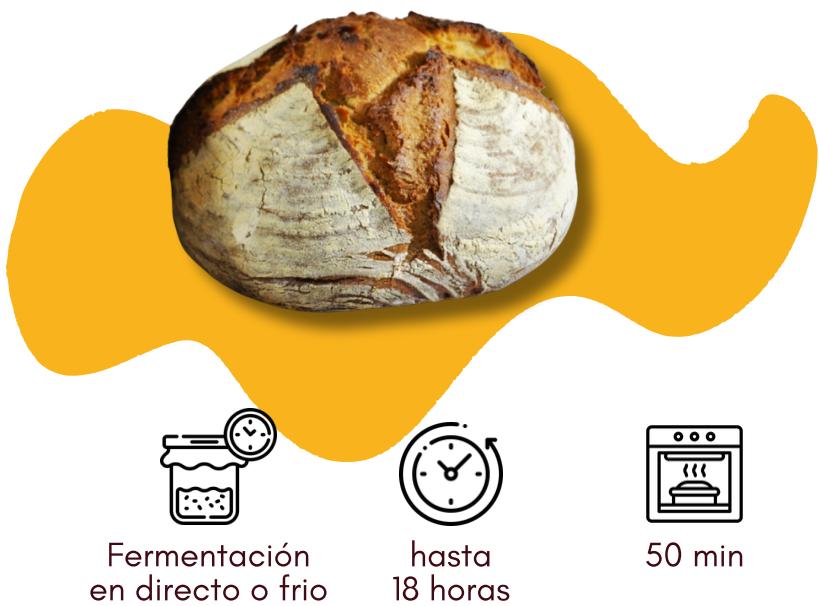


“Pa de Pagès”

Clásicos Españoles

Autor: Etienne Vassiliadis

El **pa de pagès** es un pan rústico con historia, **símbolo del saber panadero ancestral**. Esta versión, elaborada con harina de Tritordeum y un toque de malta del mismo cereal, mantiene el carácter auténtico del pan de pueblo, pero con un perfil nutricional más equilibrado y una miga dorada y suave inconfundible.



Ingredientes:

Harina de Tritordeum	1 Kg
Masa madre de Tritordeum	200 gr
Agua	700 gr
Sal	20 gr
Levadura (opcional)	4 gr
Malta de Tritordeum (opcional)	5 gr
	1929 gr



Nutrición:

Energia (kcal)	227
Carbohidratos (%)	46,7
Grasas (%)	1,3
Fibras dieteticas (%)	5,3
Proteina (%)	7,3
Sodio (mg/kg)	427

Instrucciones:

- Autólisis (opcional pero recomendada)**
 - Mezclar la harina, el 90% del agua (630-675 g) y la malta.
 - Dejar reposar tapado durante 30-60 minutos para mejorar la extensibilidad.
- Incorporar masa madre y sal**
 - Añadir la masa madre y mezclar bien.
 - Disolver la sal en el agua restante y añadirla poco a poco durante el amasado.
- Amasado**
 - Amasar manualmente (amasado francés o pliegues) o en amasadora, hasta obtener una masa elástica y suave.
- Fermentación en bloque**
 - Fermentar a temperatura ambiente (22-24 °C) durante 3-4 h, realizando 2-3 pliegues cada 30-45 minutos.
 - La masa debe casi duplicar su volumen.
- Formado y fermentación final**
 - Volcar la masa sobre la mesa, preformar y dejar reposar 20 minutos.
 - Formar una hogaza redonda con tensión y colocar en un baneton o bol enharinado.
 - Tapar y fermentar 1-2 horas a temperatura ambiente, o bien fermentar en frío en la nevera 12-18 h.
- Horneado**
 - Precalentar el horno a 250 °C con piedra o bandeja y vapor.
 - Greñar en cruz.
 - Hornear:
 - 15 minutos con vapor a 250 °C
 - Luego 30-35 minutos a 210 °C sin vapor
 - Dejar enfriar sobre rejilla.



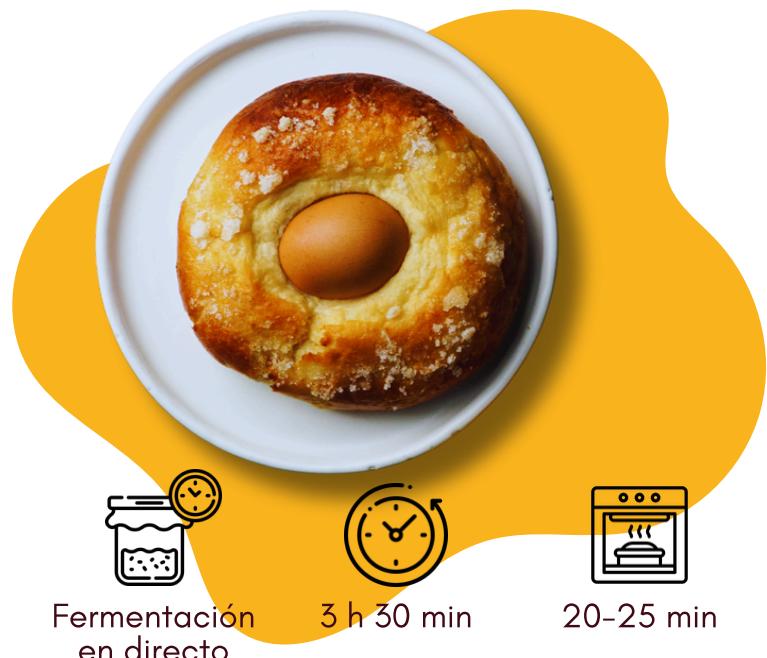
Un pan de corteza gruesa y crujiente, miga dorada, aireada y ligeramente húmeda, con notas dulces y tostadas gracias al Tritordeum y la malta. Ideal para rebanadas gruesas, tostadas o acompañar embutidos y platos tradicionales.

Mona de Pascua

Clásicos Españoles

Autor: Etienne Vassiliadis

El **pa de pagès** es un pan rústico con historia, **símbolo del saber panadero ancestral**. Esta versión, elaborada con harina de Tritordeum y un toque de malta del mismo cereal, mantiene el carácter auténtico del pan de pueblo, pero con un perfil nutricional más equilibrado y una miga dorada y suave inconfundible.



Ingredientes:

Masa

2 unidades

Harina de Tritordeum	500 gr
Azúcar blanco	100 gr
Mantequilla	75 gr
Leche entera	100 ml
Zumo de naranja	50 ml
Huevos XL	2 unidades
Levadura seca	7 gr
Ralladura de 1 naranja	Opcional: agua de azahar, esencia de vainilla
Sal	6 gr

Decoración

Huevo cocido	1 por mona
Huevo batido	para pintar
Azúcar perlado, fideos de colores, almendra laminada	

Nutrición:

Energia (kcal)	337
Carbohidratos (%)	53,6
Grasas (%)	10
Fibras dieteticas (%)	4,8
Proteina (%)	8,7
Sodio (mg/kg)	273

Instrucciones:

1. Activar la levadura

- Disolver la levadura en la leche tibia con una cucharadita de azúcar.
- Dejar reposar 10 minutos hasta que espume.

2. Preparar la masa

- En un bol grande, mezclar la harina con el azúcar, la sal y la ralladura de naranja.
- Añadir los huevos, el zumo de naranja, la leche con levadura y el aroma (si usas).
- Mezclar y amasar hasta integrar bien.

3. Incorporar la mantequilla

- Añadir la mantequilla poco a poco, amasando hasta que se absorba completamente.
- Amasar unos 10-15 minutos hasta obtener una masa lisa y elástica.

4. Fermentación en bloque

- Dejar fermentar tapado en un lugar cálido hasta que doble su volumen (1,5-2 h).

5. Formado

- Dividir la masa en dos partes. Formar bolas, coronas o animales (forma tradicional).
- Colocar el huevo cocido en el centro si lo deseas.
- Colocar sobre bandeja de horno con papel vegetal. Dejar fermentar 45-60 min más.

6. Decoración y horneado

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Pintar con huevo batido, decorar al gusto.
- Hornear 20-25 minutos hasta que esté dorada y cocida.
- Dejar enfriar sobre rejilla.



Una mona de Pascua esponjosa, aromática y dorada, con todo el sabor tradicional, pero con el valor añadido del Tritordeum, que aporta fibra, luteína y un color naturalmente cálido.

Pan Gallego

Clásicos Españoles

Autor: Etienne Vassiliadis

Este pan rústico, inspirado en el clásico pan gallego de miga abierta y corteza crujiente, se elabora con una **mezcla del 70% de harina de Tritordeum y un 30% de harina de gran fuerza**, que refuerza la estructura sin renunciar a la autenticidad.



• 100%
TRITORDEUM



Fermentación
en directo o frío



hasta
18 horas



50 min

Ingredientes:

Harina de Tritordeum	700 gr
Masa madre de Tritordeum	200 gr
Harina Trigo gran fuerza	300 gr
Agua	850 gr
Sal	40 gr
Levadura (opcional)	4 gr
2094 gr	

Nutrición:

Energia (kcal)	217
Carbohidratos (%)	44,7
Grasas (%)	1,2
Fibras dieteticas (%)	4,1
Proteina (%)	7,3
Sodio (mg/kg)	452

Instrucciones:

1. Autólisis (opcional pero muy recomendable)

- Mezclar las harinas con el 90% del agua (765 g).
- Dejar reposar 30-60 min, cubierto.

2. Añadir masa madre, sal y agua restante

- Incorporar la masa madre y el agua restante poco a poco.
- Añadir la sal disuelta en el agua o directamente tras el primer amasado.

3. Amasado

- Amasar hasta que la masa esté elástica y con buena tensión.
- Puedes usar amasado por pliegues cada 30 min si trabajas a mano.

4. Fermentación en bloque

- Reposar en un bol aceitado durante 3 a 4 horas a 23-24°C
- Realizar 2-3 pliegues cada 30-40 minutos.

5. Formado

- Volcar la masa sobre la mesa ligeramente enharinada.
- Preformar suavemente y dejar reposar 20 minutos.
- Formar una hogaza redonda (opcional: dejar una "torre" central, típico gallego).

6. Fermentación final

- Colocar en un baneton bien enharinado o bol.
- Fermentar 1,5 a 2 horas a temperatura ambiente o
- 12-18 h en frío (4-6°C) para mejor sabor y estructura.

7. Horneado

- Precalentar el horno a 250 °C con piedra o bandeja y vapor.
- Volcar la hogaza sobre una pala, greñar en cruz o espiral.
- **Hornear:**
 - 15 min con vapor a 250 °C
 - 30-35 min a 210-220 °C sin vapor, hasta corteza crujiente
- Enfriar sobre rejilla mínimo 1 hora.

Pan de corteza gruesa y crujiente, miga húmeda, muy alveolada y con el sabor ligeramente dulce y tostado que aporta el Tritordeum. La harina de fuerza refuerza la estructura y permite una gran expansión y elasticidad.

Mollete

Clásicos Españoles

Autor: Etienne Vassiliadis

Suavidad andaluza con un toque dorado y nutritivo. El **mollete de Antequera** es uno de los panes más emblemáticos del sur de España: **ligero, esponjoso y de corteza casi imperceptible**, perfecto para desayunos, tostadas o bocadillos.



Fermentación
en directo



2 h 45 min



12-15 min

Ingredientes:

Harina de Tritordeum	500 gr
Agua	300 gr
Leche entera	50 gr
Aceite de oliva	25 gr
Sal	10 gr
Levadura fresca	15 gr
	900 gr

Nutrición:

Energia (kcal)	244
Carbohidratos (%)	44,1
Grasas (%)	4,5
Fibras dieteticas (%)	5
Proteina (%)	7,1
Sodio (mg/kg)	482

Instrucciones:

1. Activar la levadura

- Disolver la levadura y el azúcar en el agua templada y la leche. Dejar reposar 10 minutos hasta que aparezcan burbujas.

2. Mezclar y amasar

- En un bol, mezclar la harina con la sal.
- Agregar los líquidos con levadura y el aceite.
- Amasar a mano durante 10-12 minutos o en amasadora hasta que la masa esté suave y elástica.

3. Primera fermentación

- Formar una bola, colocar en un bol aceitado y cubrir.
- Dejar reposar 1,5 horas, o hasta que duplique su volumen.

4. Formado de molletes

- Dividir en porciones de 80-100 g.
- Formar bolas suaves y aplastar ligeramente.
- Colocar sobre bandejas con papel vegetal y espolvorear con harina.

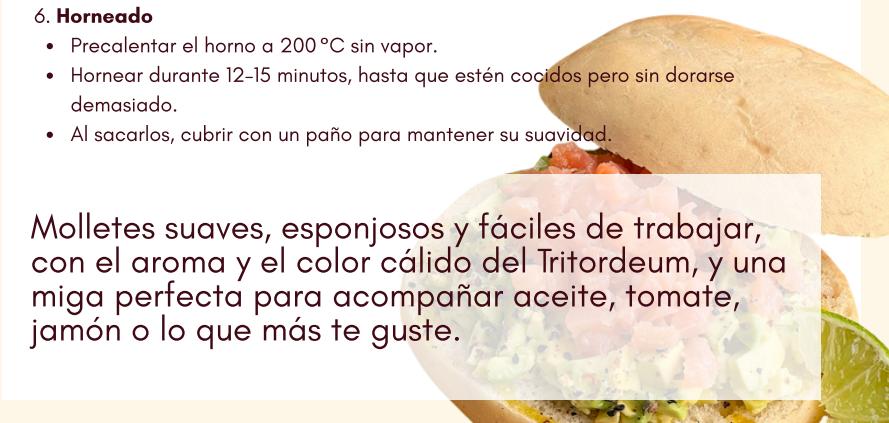
5. Fermentación final

- Tapar con un paño húmedo y dejar reposar 45-60 minutos más.

6. Horneado

- Precalentar el horno a 200 °C sin vapor.
- Hornear durante 12-15 minutos, hasta que estén cocidos pero sin dorarse demasiado.
- Al sacarlos, cubrir con un paño para mantener su suavidad.

Molletes suaves, esponjosos y fáciles de trabajar, con el aroma y el color cálido del Tritordeum, y una migra perfecta para acompañar aceite, tomate, jamón o lo que más te guste.



Roscón de Reyes

Clásicos Españoles

Autor: Etienne Vassiliadis

Este roscón une **la esencia de la pastelería navideña** con la innovación del Tritordeum, un cereal más digestible, rico en fibra y de tono naturalmente dorado. **Gracias a la técnica japonesa del tang zhong, la miga resulta increíblemente tierna y aromática**, con mejor conservación y una textura que se deshace en la boca.



Ingredientes:

Masa

1 grande o
2 medianos

Harina de Tritordeum	475 gr
Tang zhong Tritordeum	150 gr
Mantequilla	80 gr
Leche entera	120 ml
Azúcar	100 gr
Huevos XL	2 unidades
Levadura seca	5 gr
Ralladura de 1 naranja + 1 limón	Opcional: agua de azahar, esencia de vainilla
Sal	7 gr

Decoración

Huevo batido para pintar
Fruta confitada, almendra laminada, azúcar perlado o húmedo

Nutrición:

Energia (kcal)	317
Carbohidratos (%)	48,9
Grasas (%)	10,1
Fibras dieteticas (%)	4,3
Proteina (%)	8,3
Sodio (mg/kg)	289

Instrucciones:

1. Preparar el tang zhong

- En un cazo, mezclar 25gr de harina y los 120 ml de leche con varillas.
- Cocinar a fuego medio, removiendo constantemente, hasta formar una crema espesa (~65 °C).
- Retirar y dejar enfriar a temperatura ambiente.

2. Preparar la masa

- En un bol, mezclar la harina con la sal y el azúcar.
- Añadir la leche, el tang zhong, los huevos, la ralladura de cítricos, el aroma y la levadura disuelta.
- Amasar 10-15 min hasta tener una masa suave y elástica.

3. Incorporar la mantequilla

- Añadir la mantequilla en dados, poco a poco.
- Amasar bien hasta que la masa sea lisa, brillante y pase la prueba de membrana.
- Fermentar tapado hasta que duplique volumen (2-3 h).

4. Formar el roscón

- Degasificar la masa y formar una bola.
- Dejar reposar 10 minutos, luego hacer un agujero en el centro y estirar en forma de corona.
- Colocar sobre bandeja con papel vegetal.

5. Fermentación final

- Fermentar entre 1,5 y 2 h a temperatura ambiente, o fermentación retardada en frío (8-12 h a 4-6 °C).

6. Decoración y horneado

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Pintar con huevo batido. Decorar con fruta confitada, azúcar, almendras, etc.
- Hornear 20-25 minutos hasta que esté dorado y cocido por dentro.

7. Enfriado y relleno (opcional)

- Dejar enfriar completamente sobre rejilla.
- Cortar y llenar al gusto (nata, trufa, crema pastelera...).

Un roscón de miga tierna, suave y aromática, con mejor conservación gracias al tang zhong y el uso de harina de Tritordeum, que aporta un bonito tono dorado, más fibra, y un sabor delicado que respeta la tradición.



Coca de Sant Joan

Clásicos Españoles

Autor: Etienne Vassiliadis

La Coca de Sant Joan es un **dulce tradicional catalán** que se consume especialmente la noche del 23 de junio para celebrar el solsticio de verano. Esta versión, elaborada con harina de Tritordeum refinada, presenta una **textura suave y esponjosa, con un sabor ligeramente dulce y notas aromáticas únicas.**



Fermentación
en directo o frío



hasta
18 horas



18-22 min

Ingredientes:

1 grande

Masa

Harina de Tritordeum	500 gr
Mantequilla	100 gr
Leche entera	100 ml
Azúcar	100 gr
Huevos XL	2 unidades
Levadura fresca	25 gr
Ralladura de 1 limón	Opcional: agua de azahar, esencia de vainilla
Sal	7 gr

Decoración

50 g de fruta confitada (cerezas, naranja, melón), 25 g de piñones
Azúcar perlado o granillo (opcional), 1 huevo batido (para pintar)

Nutrición:

Energia (kcal)	320
Carbohidratos (%)	48,0
Grasas (%)	12,1
Fibras dieteticas (%)	2,4
Proteina (%)	7,0
Sodio (mg/kg)	256

Instrucciones:

1. Preparar la biga (opcional pero recomendado)

- Disuelve la levadura en la leche tibia.
- Añade 100 g de harina Tritordeum y mezcla hasta formar una masa blanda.
- Deja reposar 30-40 minutos tapada, hasta que doble su volumen.

2. Hacer la masa principal

- En un bol grande, mezcla el resto de la harina con el azúcar, los huevos, la ralladura de limón, el agua de azahar y la pizca de sal.
- Añade la biga y mezcla bien.
- Incorpora la mantequilla poco a poco y amasa durante 10-15 minutos hasta que la masa esté suave, elástica y apenas pegajosa.

3. Primer levado

- Forma una bola, colócala en un bol ligeramente engrasado, címbrela y deja fermentar entre 1 y 2 horas o hasta que doble su volumen.

4. Formado y decoración

- Desgasifica suavemente y forma un óvalo de unos 1,5 cm de grosor.
- Coloca sobre papel de horno en la bandeja.
- Pinta con huevo batido.
- Decora con fruta confitada, piñones y azúcar al gusto.

5. Fermentación final

- Fermentar entre 1,5 y 2 h a temperatura ambiente, o fermentación retardada en frío (8-12 h a 4-6 °C).

6. Decoración y horneado

- Precalienta el horno a 180 °C (calor arriba y abajo).
- Hornea entre 18 y 22 minutos, hasta que esté dorada.

7. Enfriado y relleno (opcional)

- Dejar enfriar completamente sobre rejilla.

Una coca de Sant Joan de miga esponjosa, suave y fragante, con un bonito dorado natural gracias a la harina de Tritordeum, que además aporta más fibra, menos azúcares disponibles y un sabor delicado y ligeramente tostado. Ideal para compartir en la verbena, mantiene su frescura por más tiempo y respeta el carácter festivo y tradicional del original.

Clásicos Italianos



Pizza Napoletana

Clásicos Italianos

Autor: Etienne Vassiliadis

La pizza napolitana es un ícono mundial por su borde aireado, su miga elástica y su sencillez.

Gracias al **uso de poolish y fermentación en frío**, se consigue una masa con gran digestibilidad, aromas complejos y un equilibrio perfecto entre tradición y bienestar. Ideal para los amantes de la pizza de verdad.



Fermentación
en frío



18 horas



6-9 min

Ingredientes:

2
unidades

Harina de Tritordeum	450 gr
Poolish de Tritordeum	300 gr
Agua	240 gr
Levadura seca (opcional)	1 gr
Sal	12 gr
	1003 gr

Nutrición:

**Pizza
Margarita**

Energia (kcal)	211
Carbohidratos (%)	27,7
Grasas (%)	7,1
Fibras dieteticas (%)	3,2
Proteina (%)	8,6
Sodio (mg/kg)	288

Instrucciones:

Preparar el poolish

- Mezclar harina (150 gr), agua (150 gr) y levadura seca (0,1 gr - una pizca).
- Tapar y dejar fermentar 12-16 h a temperatura ambiente (ideal: 18-20 °C).
- Debe estar burbujeante y aromático.

2. Mezclar la masa final

- En un bol, mezclar el poolish con la harina restante y el agua.
- Amasar ligeramente y dejar reposar 20 min (autólisis opcional).
- Añadir la sal (y la levadura, si se usa).
- Amasar hasta obtener una masa elástica y homogénea (10-12 min).

3. Fermentación en bloque

- Fermentar 1 h a temperatura ambiente con un pliegue a los 30 min.

4. División y reposo en frío

- Dividir en 4 porciones (~250 g cada una).
- Bolear suavemente y colocar en recipientes o bandeja aceitada.
- Reposar en frío (nevera) 24-48 h a 4-6 °C.
- Sacar del frío 2 h antes de formar.

5. Formado y horneado

- Precalentar horno a máxima potencia (250-300 °C) con piedra o acero.
- Formar discos de pizza sin tocar el borde.
- Añadir tomate, mozzarella y toppings al gusto.
- Hornear 6-9 minutos, o hasta que los bordes estén bien inflados y dorados.

Una pizza de bordes aireados, suaves y ligeramente crujientes, con miga elástica y alveolada. El Tritordeum aporta un sabor suave, dorado y digestible, perfecto para una pizza tradicional con un toque actual.

Pinsa Romana

Clásicos Italianos

Autor: Etienne Vassiliadis

Inspirada en una receta ancestral del Lacio, la pinsa romana destaca por su forma ovalada, textura crujiente por fuera y una miga muy ligera y alveolada. En esta versión, la harina de Tritordeum aporta un color dorado natural, más fibra y una digestibilidad mejorada.



Ingredientes:

3 unidades

Harina de Tritordeum	495 gr
Malta de Tritordeum	5 gr
Agua	400 gr
Levadura seca	1 gr
Sal	10 gr
Aceite de oliva	10 gr
1003 gr	

Nutrición:

sin toppings

Energia (kcal)	216
Carbohidratos (%)	42,3
Grasas (%)	2,4
Fibras dieteticas (%)	4,8
Proteina (%)	6,6
Sodio (mg/kg)	475

Instrucciones:

1. Autólisis

- Mezclar las harinas (Tritordeum + malta) con el 90% del agua (360 g).
- Reposar 30-45 minutos.

2. Amasado

- Disolver la levadura en el agua restante (40 g) y añadir a la masa.
- Incorporar la sal y el aceite.
- Amasar suavemente hasta integrar todo. La masa será húmeda pero manejable.

3. Fermentación en bloque

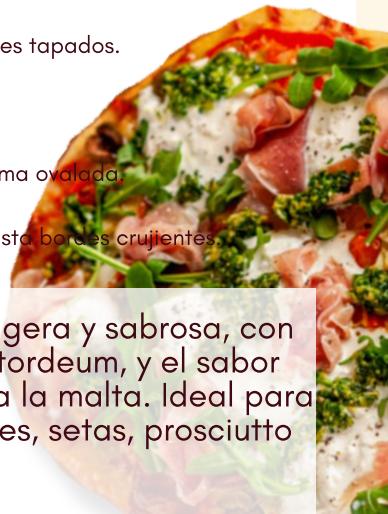
- Reposar en un bol aceitado durante 1 h a temperatura ambiente, con 1-2 pliegues suaves.

4. Fermentación en frío

- Dividir en 3 piezas de 250 g.
- Bolear ligeramente y guardar en recipientes tapados.
- Fermentar en frío 48-72 h a 4-6 °C.

5. Formado y horneado

- Sacar de la nevera 2 h antes.
- Formar con las manos sobre papel, en forma ovalada.
- Prehornear a 250 °C durante 5-6 min.
- Añadir toppings y hornear 4-6 min más hasta bordes crujientes.



Una pinsa de miga alveolada, ligera y sabrosa, con la elasticidad y el aroma del Tritordeum, y el sabor ligeramente tostado que aporta la malta. Ideal para disfrutar con mozzarella, tomates, setas, prosciutto o lo que más te guste.

Focaccia Genovese

Clásicos Italianos

Autor: Etienne Vassiliadis

Esta focaccia, inspirada en la tradición de Liguria, destaca por su **miga esponjosa, sus característicos hoyuelos llenos de aceite de oliva y una corteza ligeramente crujiente.**

El uso de harina de Tritordeum aporta un color dorado natural, más fibra y un sabor suave que realza cada bocado.



Ingredientes:

1 bandera
de 60 x 40

Harina de Tritordeum	900 gr
Agua	675 gr
Aceite de oliva	55 gr
Levadura fresca	20 gr
Sal	20 gr
Miel	10 gr
1003 gr	

Nutrición:

sin
toppings

Energia (kcal)	238
Carbohidratos (%)	42,4
Grasas (%)	4,8
Fibras dieteticas (%)	4,9
Proteina (%)	6,7
Sodio (mg/kg)	561

Instrucciones:

1. Preparar la masa

- Disolver la levadura y la miel en parte del agua templada.
- En un bol, mezclar la harina con la sal.
- Añadir el agua con levadura, el resto del agua y el aceite.
- Amasar hasta obtener una masa suave, elástica y algo pegajosa.

2. Fermentación en bloque

- Dejar fermentar 1 h a temperatura ambiente o hasta que crezca visiblemente.
- Realizar 1 o 2 pliegues suaves para mejorar la estructura.

3. Reposo en frío

- Guardar la masa tapada en la nevera entre 12 y 24 h.
- Esto mejora el sabor y la digestibilidad.

4. Formado y segunda fermentación

- Sacar del frío y dejar atemperar 1 h.
- Estirar suavemente con las manos sobre una bandeja aceitada.
- Reposar 45-60 min, tapada.

5. Hacer los hoyuelos y aplicar aceite de oliva

- Con los dedos mojados en aceite, presionar para crear los clásicos hoyuelos.
- Añadir sal gruesa y romero si se desea.

6. Horneado

- Precalentar el horno a 230-240 °C.
- Hornear 15-20 minutos hasta que esté dorada y crujiente por los bordes.

Una focaccia alta, esponjosa, jugosa en el interior y con una corteza crujiente y sabrosa, gracias al aceite. La harina de Tritordeum aporta un color dorado cálido, más fibra y un sabor suave y ligeramente dulce que combina perfectamente con cualquier topping: romero, cebolla, aceitunas o tomate seco.



Especialidades

Tritordeum



Pan de malta

Especialidades Tritordeum

Autor: Etienne Vassiliadis

Este pan artesanal combina lo mejor del Tritordeum con **tres técnicas clave que enriquecen sabor, textura y valor nutricional**: el escaldado, que aporta suavidad y jugosidad; el grano malteado rehidratado, que añade textura y matices tostados; y una pincelada de harina de malta, que intensifica el color y realza el perfil aromático del cereal.



Fermentación
en frío



18 horas



50 min

Ingredientes:

Harina de Tritordeum	800 gr
Masa madre de Tritordeum	300 gr
Escaldado de Tritordeum	450 gr
Malta de Tritordeum (harina)	5 gr
Malta de Tritordeum	200 gr
Agua	350 gr
Sal	22 gr
Levadura	5 gr
	2132 gr

Nutrición:

Energia (kcal)	190
Carbohidratos (%)	39,1
Grasas (%)	1,1
Fibras dieteticas (%)	4,7
Proteina (%)	6,1
Sodio (mg/kg)	512

Instrucciones:

Preelaboraciones

1. Escaldado

- Mezclar 150 g de harina de Tritordeum con 300 g de agua a 90-100 °C.
- Remover hasta formar una papilla densa sin grumos.
- Dejar enfriar completamente. Puede prepararse con hasta 24 h de antelación y conservarse refrigerado.

2. Grano malteado rehidratado

- Colocar 200 g de grano malteado de Tritordeum en agua fría durante 24 h.
- Escurrir antes de incorporar a la masa.

3. Masa madre

- Refrescar la masa madre 6-8 h antes. Usar cuando esté activa y burbujeante.

Elaboración paso a paso

1. Autólisis (30 min)

- Mezclar la harina refinada, la harina de malta, el escaldado frío y el 70% del agua (~560 g).
- Dejar reposar tapado 30 minutos.

2. Amasado (8-10 min total)

- Añadir la masa madre, la levadura disuelta (opcional), el resto del agua, y finalmente la sal.
- Amasar hasta obtener una masa elástica y homogénea.
- Añadir el grano malteado rehidratado y amasar 2 minutos más a baja velocidad para integrarlo sin romperlo.

3. Fermentación en bloque

- Fermentar en bloque a temperatura ambiente 1 hora (con 1 pliegue a los 30 min).
- Luego, llevar al frío: fermentación en nevera 16 h a 4-6 °C, en recipiente aceitado y tapado.

4. División y formado

- Sacar del frío y dejar atemperar 30 min.
- Dividir la masa en 2 piezas de aprox. 850 g, bolear suavemente y reposar 20 min.
- Formar hogazas (ovaladas o redondas) con tensión.

5. Fermentación final

- Fermentar en banetonas durante 60-75 minutos a 22-24 °C, o hasta que casi doblen volumen.
- También puede hacerse fermentación retardada en frío (6-12 h) para hornear al día siguiente.

6. Horneado

- Precalentar horno con piedra a 230 °C.
- Volcar las piezas sobre pala, greñar al gusto.
- Hornear con vapor los primeros 10 min.
- Bajar a 210 °C y continuar la cocción otros 25-30 min, con tiro abierto al final para una corteza crujiente.

Un pan con corteza gruesa, aromas de cereal tostado y caramelo, y una migas dorada, húmeda y aireada, con excelente conservación. La harina de malta potencia el sabor, el escaldado suaviza y retiene humedad, y el grano malteado aporta textura y carácter único.



Brionut®

Especialidades Tritordeum

Autor: Etienne Vassiliadis

El Brionut es un **brioche en forma de donut horneado**, elaborado con ingredientes saludables y equilibrados para ofrecer una opción deliciosa y nutritiva para los más pequeños, sin excesos. Sustituimos la mantequilla por aceite de oliva y reducimos el azúcar, reemplazando parte de ella por miel.



Brionut.
con harina tritordeum



Fermentación
en directo



2 h 20 min



20 min

Ingredientes:

16 unidades

Harina de Tritordeum	1000 gr
Masa madre de Tritordeum	150 gr
Azúcar	50 gr
Levadura fresca	30 gr
Sal	20 gr
Miel	30 gr
Huevos XL	4 unidades
Leche	580 gr
Aceite de oliva	60 gr
2020 gr	

Nutrición:

Energia (kcal)	190
Carbohidratos (%)	39,1
Grasas (%)	1,1
Fibras dieteticas (%)	4,7
Proteina (%)	6,1
Sodio (mg/kg)	512

Instrucciones:

1. Amasado:

- Mezclar todos los ingredientes excepto las gotas de chocolate.
- Añadir las gotas al final del amasado, asegurando una distribución homogénea.

2. Primer reposo:

- Dejar reposar la masa durante 30 minutos tapada.

3. División y boleado:

- Dividir la masa en porciones de 125 g.
- Bolear manualmente cada porción.

4. Segundo reposo:

- Dejar reposar las bolas otros 30 minutos.

5. Formado:

- Formar los Brionut® manualmente:
 - Hacer un agujero en el centro con el dedo.
 - Estirar poco a poco hasta formar una rosquilla con un agujero de 5-6 cm de diámetro.

6. Fermentación final:

- Fermentar a temperatura ambiente durante 30 minutos.

7. Decoración y horneado:

- Pintar con huevo líquido.
- Hornear a 190 °C durante unos 20 minutos, hasta que estén dorados.

Otras consideraciones:

- La masa puede fermentar en frío (proceso retardado), ideal para mejorar sabor y organización en obrador.
- Si no se quiere elaborar cada día, es posible congelar las piezas preformadas y no fermentadas para hornear bajo demanda.

El Brionut® es una pieza de bollería innovadora elaborada con harina de Tritordeum, que une lo mejor del pan y del dulce. Tras su horneado, se obtiene una rosquilla de miga suave, ligeramente alveolada y esponjosa, con una corteza dorada y brillante gracias al pintado con huevo.



Muffin integral

Especialidades Tritordeum

Autor: Etienne Vassiliadis

Estos muffins combinan la **harina integral de Tritordeum con un toque de harina de malta**, creando una pieza tierna, sabrosa y dorada de forma natural. Gracias a su alto contenido en fibra, ofrecen una alternativa más nutritiva a los muffins tradicionales, sin renunciar al placer de un bocado esponjoso y equilibrado.



Ingredientes:

12 unidades

Harina Tritordeum Integral	230 gr
Malta de Tritordeum	29 gr
Azúcar moreno	107 gr
Gasificador	8 gr
Sal	3 gr
Leche entera	300 ml
Huevos XL	2 unidades
Aceite de girasol	55 gr
832 gr	

Nutrición:

Energia (kcal)	281
Carbohidratos (%)	40,1
Grasas (%)	10,8
Fibras dieteticas (%)	2,6
Proteina (%)	6,8
Sodio (mg/kg)	154

Instrucciones:

1. Preparación inicial

- Precalienta el horno a 218 °C (425 °F).
- Prepara un molde de 12 muffins con cápsulas o engrásalo ligeramente.

2. Mezcla de ingredientes secos

- En un bol grande, mezcla: Harina de Tritordeum, Harina de malta, Azúcar moreno, Polvo de hornear, Sal. Remueve bien para integrar.

3. Mezcla de ingredientes líquidos

- En otro bol, bate los huevos.
- Añade la leche y el aceite (o mantequilla fundida).
- Mezcla hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Integrar ambas mezclas

- Vierte los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos.
- Mezcla con espátula o cuchara grande justo hasta que no veas harina seca.
- No sobrebatir: la masa debe quedar algo grumosa.

5. Agregar ingredientes opcionales

- Añade los ingredientes extra (chips, nueces, pasas...) y mezcla suavemente.

6. Repartir la masa

- Llena los moldes de muffins hasta casi el borde (aprox. 90%).
- Puedes espolvorear un poco de azúcar moreno encima para una superficie crujiente.

7. Horneado

- Hornea durante 13-16 minutos, hasta que estén dorados y al pinchar con un palillo salga limpio.
- Si usas horno doméstico sin ventilador, gira la bandeja a mitad de cocción.

8. Enfriado y conservación

- Deja enfriar 5 min en el molde, luego pásalos a una rejilla.
- Se conservan bien 2-3 días en recipiente hermético a temperatura ambiente.
- También se pueden congelar hasta 1 mes.

Muffins dorados, esponjosos y con un suave sabor a cereal tostado. La harina de Tritordeum aporta más fibra y un perfil nutricional mejorado, mientras que la harina de malta da aroma y un dulzor natural muy agradable. Perfectos para desayunos, meriendas o snacks saludables.

Prefermentos y más

Los **prefermentos** y **métodos de prehidratación** como la autolisis, el tang zhong o el escaldado permiten mejorar sabor, textura, conservación y digestibilidad en masas fermentadas. Cada técnica aporta características únicas al pan, y su elección depende del tipo de miga deseada, el tiempo disponible y el perfil organoléptico buscado.

Método	Composición	Uso principal	Efectos en la masa/pan
Masa madre	Harina + agua (cultivo natural)	Fermentación natural	Sabor ácido, larga conservación, mayor digestibilidad
Poolish	Harina + agua (100%) + levadura mínima	Preferemento líquido	Miga ligera, sabor suave, mayor extensibilidad
Biga	Harina + poca agua (~50%) + levadura	Preferemento firme	Sabor suave, estructura fuerte, buena corteza
Tang zhong	Harina + agua/leche cocida (1:5 aprox.)	Hidratación previa gelatinizada	Miga tierna, mayor volumen, excelente conservación
Escaldado	Harina + agua a >90 °C (1:1-1:2)	Hidratación previa térmica	Miga húmeda, dulzor natural, más absorción de agua
Autólisis	Harina + agua (sin sal ni levadura)	Reposo previo al amasado	Mejora extensibilidad, estructura y sabor

Masa madre natural

La harina de Tritordeum, rica en fibra y con un perfil enzimático activo, es ideal para crear una masa madre equilibrada, con buena actividad fermentativa y un sabor suave.

Durante la fermentación, ciertas bacterias ácido-lácticas (BAL) y levaduras se vuelven predominantes en el ecosistema de la masa madre:

Bacterias ácido-lácticas (BAL):

- En las etapas iniciales, predominan Weissella confusa/cibaria y Weissella paramesenteroides.
- A partir del día 5, se impone Lactiplantibacillus plantarum, responsable de aportar acidez y contribuir al sabor característico de la masa madre de Tritordeum.

Levaduras:

- La especie dominante es Saccharomyces cerevisiae, que se encarga principalmente del levado de la masa y de desarrollar la textura del pan.



Preparación en directo y frío



10 días

Ingredientes:

Harina Tritordeum	50 gr
Agua	50 gr

Instrucciones:

Días 1 al 4 (alimentación diaria)

1. En un tarro, mezcla 50 g de harina de Tritordeum con 50 g de agua.
2. Remueve hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cubre el tarro de forma suelta (con tapa o paño) y deja reposar a temperatura ambiente durante 24 horas.

Días 5 al 10 (alimentación cada 2 días)

1. Alimenta la mezcla añadiendo igual cantidad de harina de Tritordeum y agua.
2. Mezcla bien, cubre y deja reposar a temperatura ambiente durante 3 horas.
3. Luego, guarda la mezcla en la nevera hasta la próxima alimentación.

Al llegar al día 10, la masa madre debería estar burbujeante y con un aroma ligeramente ácido agradable, lo que indica que está lista para usar en panificación.

Consejos:

- Si no vas a utilizar la masa madre diariamente, puedes guardarla en el refrigerador y alimentarla una vez a la semana.
- Antes de usarla en una receta, realiza al menos una alimentación y espera a que esté activa (que duplique su volumen) para asegurar una buena fermentación.

Nutrición:

Energía (kcal)	170
Carbohidratos (%)	35
Grasas (%)	1
Fibras dietéticas (%)	4
Proteína (%)	5,5
Sodio (mg/kg)	0

Trucos de recetas y procesos

A continuación de presentamos los trucos para enriquecer tus masas con ingredientes de Tritordeum, y como mejorar los pasos del proceso para sacar el mejor resultados en tus elaboraciones.

Enriquecer mi receta:



La harina de Tritordeum confiere un sabor dulce y un aroma láctico, a miel y galletas a tu productos.



Su color amarillo natural le da un toque rico a tus masas de pan y bollería, sin necesitar añadir colorantes.



El uso de harina de malta de Tritordeum al 0,5-1% mejora considerablemente el caramelizado de la corteza, y la vida útil del producto horneado.

Mejorar la Nutrición:



La harina de Tritordeum permite subir los ratios de proteína, fibra, y vitaminas/minerales.



Su alto contenido en luteína (un antioxidante) favorece la salud ocular al reducir riesgos de degeneración de la macula causados por los rayos del sol.



Su alta digestibilidad ayuda a personas con intolerancia no celiaca al gluten* a poder comer pan de mayor calidad que los sin gluten.

*en Europa, afecta a 12% de la población

Mejorar mi proceso:



La harina de Tritordeum aporta gran extensibilidad a las masas, por lo que puede utilizarse como ingrediente funcional en cualquier receta que requiera mejorar la manejabilidad de la masa.



Esta harina, al tener una actividad enzimática muy buena, requiere menos tiempos de amasado y segunda fermentación (sobre unos 30% menos que con trigo común)



Se recomienda no pasarse de los 25°C en temperatura final de masa (unos 60°C en temperatura base)



El uso de harina de malta de Tritordeum permite obtener un mejor alveolo de las piezas cocidas, especialmente en procesos cortos de fermentación, donde la masa no tiene tiempo a reducir todos los almidones y proteínas del gluten

Tienes una pregunta sobre tu receta o proceso, contáctanos:



evassiliadis@vivagran.nl



+34 667 234 534



tritordeum
VIVAGRAN



Tritordeum es un cereal desarrollado y
comercializado por la empresa:

vivagran

www.tritordeum.com

El titular de los derechos de autor se reserva todos los derechos sobre el contenido de este material.

www.vivagran.nl