5 maneras fáciles de

Hornear alimentos con éxito

Imagínese que está horneando panes integrales, bollos o panqués, quizá prefiera hacer pasteles, galletas o barritas. Sin importar lo que hornee, su cocina se invadirá con maravillosos aromas y su estómago con deliciosos alimentos. Hornear alimentos en familia puede enseñarles a los niños algunas destrezas de cocina y formará recuerdos que les durarán toda la vida. He aquí cinco consejos para hornear alimentos con éxito.

1. Siga las instrucciones al pie de la letra.

Usted puede usar su creatividad al cocinar, pero cuando se trata de hornear, siga la receta al pie de la letra. Para ser un panadero exitoso, es necesario contar con los ingredientes correctos, mezclarlos en el orden correcto y hornearlos a la temperatura adecuada. Cambie alguno de estos factores y terminará con un pan duro, un pastel aplastado o con galletas blandas.

2. Caliente el horno correctamente.

La mayoría de las recetas indican "precalentar" el horno; eso significa permitir que el horno alcance la temperatura correcta antes de meter el alimento al horno; precalentar el horno se lleva aproximadamente 10 minutos, así que lo primero es prenderlo para que se caliente mientras usted mide y mezcla los ingredientes. Hay panaderos que utilizan un termómetro para el horno, cuesta cerca de $6 dólares; si utiliza uno, puede estar seguro de que el horno ya alcanzó la temperatura adecuada, lo cual es especialmente importante para los hornos antiguos.

3. Mida con exactitud.

Los ingredientes se deben medir cuidadosamente, de lo contrario, los resultados serán peores para unos ingredientes que para otros. Los ingredientes que ayudan a que la harina se esponje se llaman agentes leudantes y algunos ejemplos son el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la levadura. Es muy importante que mida estos agentes leudantes correctamente; si hornea con levadura, tenga cuidado con la azúcar y la sal porque éstos ayudan a controlar el crecimiento de la levadura, así que debe usar la cantidad correcta.

4. Agregue ingredientes y mezcle cuidadosamente.

La manera en que va añadiendo los ingredientes y los mezcla es muy importante. Hace la diferencia en la textura del alimento ya horneado. Existen tres términos de panadería muy comunes y le explicamos sus significados: **Batir** significa revolver rápidamente y por completo y la razón por la que se bate es porque así se añade aire a la mezcla. **Incorporar** significa revolver todo junto hasta que quede combinado, posiblemente la mezcla quede con gránulos. **Mezclar** significa revolver hasta que los ingredientes queden completamente combinados, la textura debe quedar uniforme después de haberla mezclado.

5. Haga sustituciones que tengan sentido.

Cuando se trata de una ensalada, es fácil sustituir ingredientes, puede usar una verdura en vez de otra; sin embargo, cuando se trata del horneado, es más difícil hacer sustituciones. Cada ingrediente sirve para un propósito final, y si no lo tiene, debe utilizar otro ingrediente que funcione de la misma manera. En este sitio encontrará una larga lista de ingredientes de sustitución: **http://lancaster.unl.edu/food/ciqsubs.shtml**. Ahí también encontrará consejos para cocinar.

National Nutrition Month® - Marzo 2011
Una adaptación de la Oficina de Servicios de Nutrición del sitio de Internet www.eatrightmontana.org
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com