

¿Tiene esto levadura?

Levadura: *Cualquier agente que produce fermentación mediante gas de dióxido de carbono, el cual burbujea y hace que la masa se hinche. Esto puede llevarse a cabo de manera química (con bicarbonato de sodio) o biológica (con levadura).*

Agentes leudantes

Bicarbonato de sodio: Es una sal alcalina y cristalina que produce gas cuando se le agrega un ácido. Es leudante. A continuación, hay una lista de diferentes **tipos leudantes** que contienen bicarbonato de sodio:

- **Bicarbonato de potasio**
- **Bicarbonato de amonio**
- **Carbonato de amonio**
- **Polvos de hornear**
- **Levadura para hornear, granulada o en barra**

Productos no leudantes:

- **Levadura autolizada:** Un tipo de levadura que se ha “autodestruido” y es estéril (incapaz de leudar).
- **Levadura de cerveza:** Una forma de levadura inactiva sin propiedades leudantes. Es también una levadura “nutritiva”.
- **Levadura torula:** La levadura torula se utiliza como un sustituto de la carne y como aditivo a los alimentos procesados, para agregarles sabor y aroma.
- **Extracto de levadura:** Derivados de la levadura, estériles y sin propiedades leudantes.
- **Crémor tártaro:** Ácido tartárico, estabilizante, no es leudante por sí mismo.
- **Polvo de tartrato:** Es polvo de fosfato o de sulfato, generalmente agregado al crémor tártaro. Por sí solo no es leudante.
- **Alumbre:** Sal metálica, usualmente agregada al crémor tártaro. No es leudante por sí sola.
- **Monoestearato de sorbitano:** Se emplea principalmente como un emulsionante para mantener el agua y los aceites mezclados, y como aditivo para mejorar la textura y el sabor. No es leudante en sí mismo.
- **Polisorbato:** Los polisorbatos son un tipo de emulsionantes y preservantes empleados en la industria farmacéutica, agrícola, alimentaria, etc. No son leudantes.
- **Sorbato de potasio:** Es un preservante, también conocido como “sal de potasio”. Es usado en una variedad de aplicaciones, incluyendo alimentos, vinos y cuidado personal. No es leudante
- **Sal de Epsom:** Es citrato de magnesio, oxígeno y sulfuro. No es leudante..

Alimentos preparados con levadura

- Pan
- Galletas dulces
- Galletas de soda
- Tortas, pasteles, brazo de reina
- Panqueques
- Donuts (o donas)
- Productos de repostería en general
- Tortillas de harina de trigo (blancas)

Alimentos preparados sin levadura

- Galletas de agua
- Tortillas de maíz
- Masa filo (o phillo)
- Fideos de todo tipo
- Cerveza
- Merengue de claras de huevo en todas sus formas (crudas o cocidas)
- Matzos (galletas sin levadura hechas por los judíos)

PAN SIN LEVADURA*

(12 porciones)

- 4 tazas de harina
- 1 ½ cucharadita de sal
- 6 cucharadas mantequilla o margarina blanda
- 2 huevos
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1 taza (aprox.) de leche o agua caliente, pero no hirviendo

Cierna la harina, agregue la sal y revuelva muy bien. Añada la mantequilla y mézclela con la harina deshaciéndola con los dedos. En otro tazón, bata los huevos junto con el aceite y la leche (o agua). Vacíe este batido líquido sobre la harina y mezcle todo hasta que se forme una bola que se desprenda de los lados del tazón. Amase ligeramente sobre superficie espolvoreada con harina. Estire la masa con el rodillo o uslero hasta que quede de unos 2 cm de grosor. Corte círculos con un vaso (o cuadrados, si prefiere).

También puede formar bolitas y aplanarlas un poco para formar los pancitos. Hornee por unos 10-15 minutos a 218° centígrados o Celsius (350° Fahrenheit) hasta que estén levemente dorados. No los deje dorar demasiado, porque se podrán muy duros al enfriarse. Una vez fríos, guarde en bolsa o contenedor de plástico. Salen 12 panes pequeños. Doblar o triplicar esta receta para más cantidad.

Importante: Esta receta se aplica a los siete días de Panes sin Levadura y no al pan que se prepara para la Pascua, el cual lleva solo harina y agua.

“MASA LOCA” PARA PIZZA

(8 porciones)

- 1 taza harina, blanca o integral 1 cda. sal
- 1 cda. orégano 1/8 cda. pimienta 2 huevos
- 2/3 taza leche
- 1/2 kg carne molida 1/4 taza cebolla picada
- 1 tarro chico de champiñones Aceitunas
- 1 taza salsa de tomates - 1 taza queso mozzarella - 1 cda. queso parmesano

Masa

Aceite ligeramente un molde para pizza y espolvoréelo con polenta o harina. Prepare un batido con los 6 primeros ingredientes y vierta en el molde, inclinándolo para que todo el fondo se cubra. Hornee a 218° centígrados en la parrilla más baja durante 25-30 min. Retire del horno.

Cubierta

Cubra la pizza con la salsa de tomate. Distribuya encima la carne (ya dorada y aliñada a gusto), los champiñones drenados, aceitunas y cebolla. Distribuya ambos quesos y vuelva a meter al horno por 10-15 minutos.

NOTA: Se recomienda leer los ingredientes en los envases de productos preparados para asegurarse de que no tengan uno o más de los agentes leudantes mencionados más arriba.