Serie: Los 7 "Yo Soy" de Jesús | Lección: "Yo Soy el pan de Vida"

Conoce y crea tus recetas de diversos tipos de panes. Aprovecha esta oportunidad, mientras haces cualquier receta, de mostrarles a tu familia la enseñanza bíblica. Comparte tu proceso en el grupo de apoyo privado.

¡QUE DISFRUTES!

"PAN" significa "Principal Alimento Natural".
Básicamente porque es el alimento básico y de mayor consumo a lo largo de la historia del ser humano. La palabra Pan, cuando se refiere la porción de masa de harina, por lo común de trigo, y agua que se cuece en un horno y sirve de alimento, viene del latín "panis". La palabra latina panis viene del indoeuropeo "pa", que significa comer o proteger. "Pa" se trata de una palabra relacionada con pasto. No parece casualidad, ya que al fin y al cabo, el pan viene del trigo, un tipo de pasto.

1. Pan sin levadura: El pan sin levadura, también conocido como pan ácimo, tiene su origen en el éxodo de los israelitas de Egipto.
   Algunos tipos de pan sin levadura:
   - Matzá, un pan judío similar a una galleta
   - Roti, un pan indio similar a algunas tortillas
   - Pita, un pan de la región del mar Mediterráneo
   - Piadina, un pan de la Romaña italiana
   - Mochi, un pan japonés

2. Pan Sobao (caribeño): El nombre hace referencia a su método de preparación: «sobar» la masa quiere decir estirarla con un rodillo a modo de lámina para luego plegarla y volver a estirar. Un pan blanco que se caracteriza por la adición de manteca de cerdo. Es uno de los panes más tradicionales de Puerto Rico, donde se considera una variante más suave del pan de agua.

3. Pan Fracés (suave): El pan francés en realidad deriva de su versión francesa conocida como "pain perdu", o "pan perdido" y se trata de un postre tradicional de la Semana Santa en la región de Bretaña. Se dice que de hecho, su origen no es francés, ya que se han encontrado menciones sobre este pan en las recetas de Apicius, es decir, durante el Imperio romano en el Siglo V, aunque en ese entonces no se integraba huevo en la receta. Lo cierto es que en toda Europa este platillo fue común entre campesinos con la finalidad de aprovechar el pan duro de una forma un poco más nutritiva.

4. Pan esponjoso japonés: El *shokupan* o pan de leche japonés es un pan que se ha vuelto famoso en todo el mundo; como lo mencionamos anteriormente el uso del *tang zhong* hace que la masa absorba y retenga más cantidad de líquido. Esto le da un aporte al pan obteniendo una miga más ligera, suave y esponjosa.

5. Pan brioche: El pan brioche es originario de Normandía, una región francesa. La palabra "brioche" proviene del antiguo normando "brier", que significa "aplastar". El brioche se extendió rápidamente por toda Francia y se diversificó en cuanto a la forma y a los sabores. Hoy en día hay más de 30 tipos diferentes de brioche en Francia.

6. PLAYLIST DE TODOS LAS RECETAS

© Natach M. López 2025 *No tengo derechos de los enlaces de Youtube*
Mira el video "Yo Soy el pan de vida"
Mira el devocional: "Jesús, nuestro pan de vida Encuentra satisfacción en ello"