

**DÍA DE  
MUERTOS**

**EL PAN**



ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara

Centro de Promoción Cultural

# Simbolismos del pan

## Cabecita

Hace referencia a todos los seres queridos que se han ido.

## Aroma

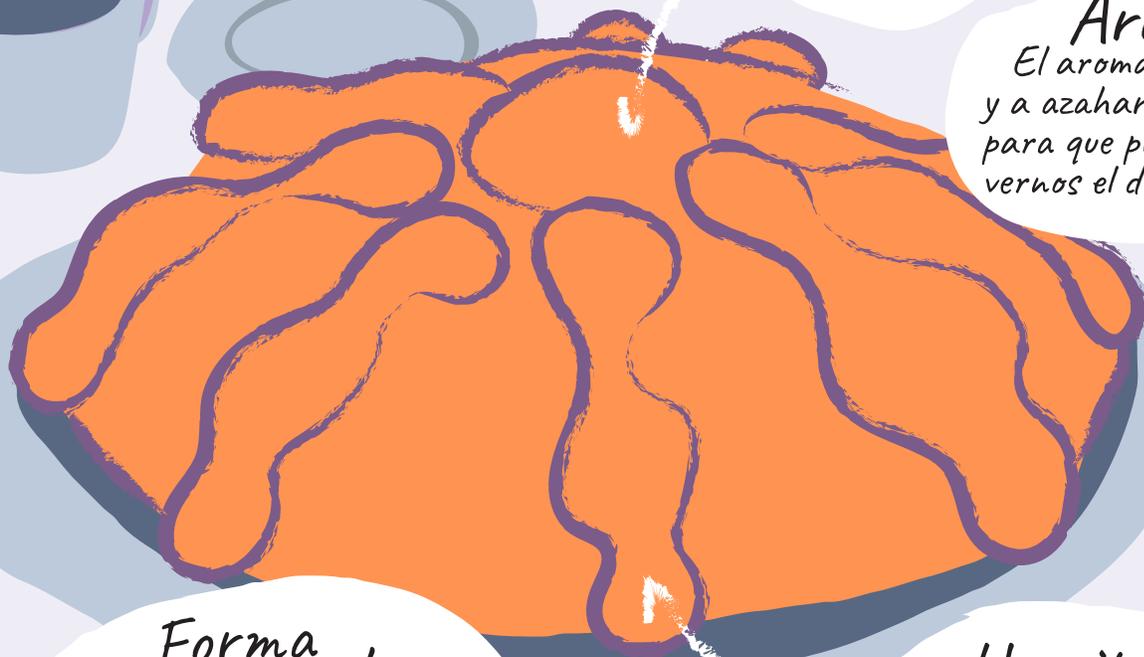
El aroma a naranjos y a azahar es un camino para que puedan volver a vernos el día de muertos.

## Forma circular

Porque la vida trasciende más allá del cuerpo físico y siempre sigue en movimiento.

## Huesitos

Están dispuestos hacia los puntos cardinales, haciendo alusión a que la vida y muerte están en todas partes y no podemos escapar de ellas.



# Receta de pan de muerto (estilo centro de México)

Leopoldo Iván Ramos Vargas

Para preparar esta receta se utiliza una técnica de panadería llamada "método de esponja".

Este tipo de panes se elaboran con una esponja y un rebaje, el primero es una mezcla de harina, levadura y algún líquido en este caso se utilizará leche, en el caso del rebaje es una masa enriquecida de huevos, yemas, azúcar, sal y sabor, en este caso será jugo y ralladura de naranja.

En la categoría de masas fermentadas, la principal característica es que contienen levadura, la cual después de un proceso de fermentación permite aumentar el tamaño en volumen de la



masa y otorga un sabor más agradable al pan. Es de vital importancia controlar la temperatura en el proceso de fermentación y no superar los 30° centígrados. El tiempo de vida de este tipo de masas es muy corto por lo cual se deben hornear el mismo día de elaboración para garantizar su sabor y textura, sin embargo, una vez horneado puede durar varios días.

## INGREDIENTES PARA LA ESPONJA

- 450g de harina de trigo para panadería
- 26g de levadura seca
- 300g de leche entera a una temperatura de entre 36 y 38 °C.



## PROCEDIMIENTO



- Hacer un volcán con la harina y mezclar la levadura alrededor del círculo interno del volcán.



- Agregar la leche al volcán con harina y levadura, importante mantener la temperatura adecuada de la leche, para mantener en buenas condiciones la levadura y que la fermentación sea adecuada.



- Una vez integrado el líquido en el centro del volcán comenzar a amasar con las dos manos hasta integrar completamente, la masa debe tener una textura suave.



- Déjala leudar en un tazón engrasado hasta alcanzar los 36°C, reservar para su posterior uso.

## INGREDIENTES PARA EL REBAJE

- 600g de harina
- 200g de azúcar
- 15g de sal
- 6 piezas de huevo
- 3 yemas
- 300g de mantequilla
- Jugo de 2 naranjas
- La ralladura de la piel de una naranja.



## PROCEDIMIENTO



- Mezclar los huevos, las yemas, el jugo de naranja y la ralladura, es importante combinar estos ingredientes en un tazón antes de integrarlos en la harina, la finalidad de esto es que los aceites naturales de la ralladura de naranja no se pierdan y el aroma perdure, si lo agregamos directo en la harina esta absorbe los aceites y el aroma se pierde.



- Combinar los ingredientes en un recipiente comenzando con los secos, después mantequilla y la mezcla de huevos, trabajarlo todo con una espátula hasta obtener una mezcla parecida a una crema y reservar.



- Combinar la esponja con el rebaje en un bowl y trabajarla hasta que se integren y la masa se desprege de las manos y de la mesa.



- Cuando esté homogénea y no se pegue en las manos ni en la mesa de trabajo colocarla en un tazón y dejarla leudar hasta doblar su volumen.

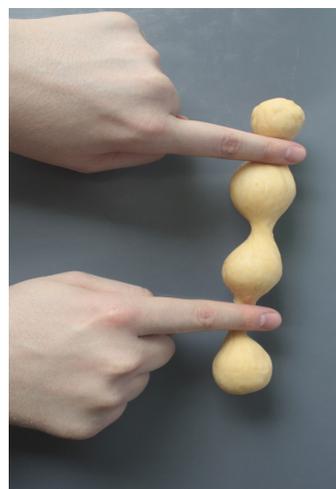
## ● PROCESO DE FORMADO DEL PAN



- Para hacer un pan familiar se hacen pesadas de 400g de masa, si se quiere un pan individual la pesada será de 60g, una vez pesada la porción se bolea, para bolear se debe presionar la masa sobre la mesada y hacer círculos al mismo tiempo, para que quede liso y una esfera perfecta. Pasar a una charola engrasada ligeramente.



- Para la decoración de huesitos se hacen pesadas de 50g para un pan familiar y 30g de masa para la cabeza, si se requiere un pan individual las pesadas son de 7g para los huesitos y 3g para la cabeza.



- Para formar los huesitos del pan, colocar un poco de harina en mesa de trabajo, muy poca, si usa mucha la masa se secará y el pan será duro. Tome una de las porciones para huesitos y presiónela a la mitad con el dedo sobre la mesa y ruédela para dividirla en dos, sin cortarla, obtendrá dos pequeñas esferas unidas por un pequeño cordón. Repita el mismo proceso hasta tener la figura de la imagen.



- Para la cabeza del pan, deberá tomar una porción de masa de 30g para uno familiar o de 3g para uno individual, se debe formar una esfera con la masa y hacer una perita con ella, este paso es importante para que al momento de leudar y hornear el pan formado no se caiga la esfera.



- Estirar un poco los huesitos y colocarlos en forma de "X" sobre el pan, una vez acomodados los huesitos presionar con un dedo el centro, esto con la finalidad de que ahí se inserte la cabeza. Una vez listo darle vista presionando el pan en la charola y aplanarlo un poco, después barnizar con una mezcla de 1 yema de huevo y una cucharada de miel, para que tome un color dorado en el horno.

#### Referencias

Muñoz Zurita, R. *Larousse diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana*. Ediciones Larousse, 2012.



- Para el horneado si se hace en un horno domestico la temperatura debe ser de 200°C por un tiempo entre 30 y 35 minutos y si se hace en horno convector (profesional), la temperatura debe ser de 190°C y el tiempo será entre 25 y 30 minutos esto si el tamaño del pan es familiar, si es una charola con diversos panes individuales el tiempo será entre 20 y 25 minutos para ambos casos.
- Al salir del horno y estando aun calientes revolver por azúcar y dejar enfriar para consumir.

### Leopoldo Iván Ramos Vargas

Actualmente es estudiante de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos en el ITESO, al mismo tiempo se desempeña como chef instructor de cursos de verano para niños en la misma universidad, así como también imparte talleres de cocina y repostería por su cuenta. Es dueño y fundador de Vainilla Santa, una empresa de postres saludables. Defiende las tradiciones Mexicanas y promueve los productos mexicanos de calidad.

@vainillasantagdI



**CONTACTO:**

Centro de Promoción Cultural

 +52 33 3669 3421

[cultura.iteso.mx](http://cultura.iteso.mx)

[pcultural@iteso.mx](mailto:pcultural@iteso.mx)

[blogs.iteso.mx/mediatecacultural/](http://blogs.iteso.mx/mediatecacultural/)

 [facebook.com/CulturalTESO](https://facebook.com/CulturalTESO)

 [instagram.com/cultura.iteso/](https://instagram.com/cultura.iteso/)

