

Por el Pan y La Paz: pan integral con semillas

Escrito por Paloma -
Sábado, marzo 08, 2014

Por el pan y la paz:

Pan integral con semillas

Vivimos en la era de los datos, los números y las estadísticas. No creo necesario atiborrar con más cifras. Hablemos de los valores:

Abramos el periódico que abramos, en el día de hoy encontraremos montones de referencias al *Día Internacional de La Mujer*, que irremisiblemente va ligado con el apelativo "*trabajadora*", porque lo que se reivindica es la participación de la mujer en la sociedad y su desarrollo íntegro como persona, duramente defendido desde hace más de un siglo por la mujer obrera, luchadora nata de a pie.

Ya en 1911, se pedía:

- El derecho a voto
- El derecho a la ocupación de cargos públicos
- El derecho a la formación profesional
- El derecho al trabajo y a la no discriminación por el mero hecho de ser mujer

Hoy es **el día de la mujer que tiene un empleo remunerado y declarado** y también es **el día de las mujeres trabajadoras que no tienen ni empleo, ni salario, ni fecha en el calendario**: las amas de casa son el ejemplo más numeroso... aunque también está el tipo intermedio, porque además de lo anterior, hoy es **el día de la mujer que no figura como empleada, aunque sí recibe un sueldo, eso sí, sin declarar!** lo cual la exime de su contribución a la *Seguridad Social* y por tanto la margina en sus otros derechos, como crearse una jubilación digna, optar a una remuneración durante una baja, la indemnización por despido, o el derecho al paro, o al período vacacional retribuido...

En el primero de los casos (empleo remunerado y declarado), es frecuente (no quiero decir que en realidad hablamos del 100% de los casos) encontrar mujeres con la "suerte" de desempeñar un **empleo, que viene a realizar con la misma efectividad que lo hace un hombre, pero por el que cobra un sueldo inferior...**

En el segundo de los casos trabajan, pero su labor no se reconoce ni se paga: Todavía son muchas las trabajadoras desempleadas que callan, ahogando su reivindicación en resignado silencio... (como vulgarmente venimos a decir: "**encima de puta, apaleá**")

Y es que todavía existen en nuestra sociedad muchas mujeres que ni se quejan ni replican, porque en la inmensa mayoría de los casos, han sufrido tanto tiempo estas injusticias sociales, que el vestido por fin les

quedó a su medida, como si de una segunda piel se tratara, con un solo concepto: "es lo que toca"... Lo tienen tan asumido que no se dan ni cuenta de que tener obligaciones, implica tener unos derechos, que son legítimos.

Por cierto, que -en mi humilde opinión- estoy convencida de que ese mismo silencio se convierte en tapadera perfecta en muchos casos de **violencia de género**, erradicación por la que se lucha sin aliento cada día... Este año, sin ir más lejos, queda patentado el tema central del **Día Internacional de La Mujer** en el Parlamento Europeo, con el lema "[prevenir la violencia contra las mujeres](#)")

Si vamos a la web de [La ONU](#), encontraremos esta cita:

Los países en los que hay más igualdad de género experimentan un mayor crecimiento económico. Las empresas que cuentan con más líderes mujeres logran mejores rendimientos. Los acuerdos de paz que incluyen a las mujeres son más duraderos. Los parlamentos en los que hay más mujeres aprueban más leyes sobre cuestiones sociales clave como la salud, la educación, la lucha contra la discriminación y la manutención de los niños. Las pruebas no dejan lugar a dudas: la igualdad de la mujer supone progresos para todos.

Secretario General, Ban Ki-moon

Y también esta otra:

La mujer es la compañera del hombre, dotada con la misma capacidad mental...
Si por fuerza se entiende poder moral, entonces la mujer es infinitamente superior al hombre...
Si la no violencia es la ley de nuestro ser, el futuro está con las mujeres...

Mahatma Gandhi

Está claro que hay muchos hombres que reconocen y luchan por esa igualdad, que la respetan y la defienden...

Pero también está claro que todavía hay mucho camino por recorrer.

En el año 2000, tal como vaticinara nuestro rockero universal *Miguel Ríos*, llegó el milenio. Aún escucho la letra y me sigue pareciendo un gurú! Cuánta razón cuando decía:

Si no ponemos remedio hoy, tendremos hambre, palo y polución

<http://youtu.be/JzHXdYLwtM8>

Los 189 países que forman las [Naciones Unidas](#) acordaron fijar entonces, en ese primer año del nuevo

milenio, 8 propósitos de desarrollo humano, que se han venido en llamar los **Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM)** y debían conseguirse para el año 2015... Osea, que.. Oh, oh!! Solo queda un año!!! :o :o

Estos objetivos son:

1. Erradicar la pobreza extrema y el hambre
2. Lograr la enseñanza primaria universal
3. **Promover la igualdad entre los sexos y el empoderamiento de la mujer**
4. Reducir la mortalidad de los niños menores de 5 años
5. Mejorar la salud materna
6. Reducir el VIH/SIDA, malaria y otras enfermedades
7. Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente
8. Fomentar una alianza mundial para el desarrollo

No hace falta ser presidente para darse cuenta de que en un año, tal como está el patio, **no llegamos...** (qué raro!.. supongo que sacarán el tema de que la crisis no estaba prevista, claro!)

No obstante, mi reflexión apunta hacia otro lado: Si nos unimos hombres y mujeres en el mismo propósito, aunamos fuerzas y empujamos a la vez, quizá la marcha cambie de rumbo.

Entre todos, podemos conseguir un mundo mejor!

Desde las **reivindicaciones por el pan y la paz, que protagonizaron el último domingo de febrero de 1917 las mujeres rusas, a través de una huelga**, tras la que el Zar abdicó y **les fue finalmente concedido el derecho al voto**, ha llovido mucho, se han conseguido muchos pasos, antes impensables e imposibles... y poco a poco la mujer ocupa cada vez más un lugar como persona de igual a igual.

Hoy me uno codo con codo a través del velo que teje el tiempo para caminar junto a aquellas mujeres y pedir LA PAZ, desde dentro hacia fuera, desde el corazón de cada ser humano hacia los límites tantas veces -sino siempre- absurdos de las políticas... un deseo de esperanza para Ucrania, Venezuela, Siria, Israel o Palestina...

Os dejo esta maravillosa receta y el mismo deseo que ya tuvieron otras mujeres antes que yo: **POR EL PAN Y LA PAZ...** lo que supuso y lo que simboliza.

Receta Pan Integral con semillas

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 personas)

- 140 g de agua
- 140 g de leche
- 30 g de levadura prensada fresca de panadería
- 25 g de miel

20 g de aceite de girasol
40 g de nueces peladas y troceadas
15 g de salvado de trigo
10 g de semillas de lino
25 g de pipas de girasol sin sal
400 g de harina integral
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de leche para pintar el pan
Pipas de girasol para decorar el pan

Preparación

Ponemos la leche en un bol grande. Calentamos el agua un poquito (que quede templada) y deshacemos la levadura en ella. Añadimos al bol, junto con la leche y removemos bien para que se quede mezclado.

Incorporamos la miel, las nueces (reservamos unas pocas para decorar) y el aceite y de nuevo removemos mezclando todo.

Por último, añadimos el resto de los ingredientes. Debemos batir con algún utensilio la mezcla, para que sigan ligando todos los componentes que hemos ido agregando. Incluso, cuando la masa esté demasiado densa, podemos hacerlo con la mano. Hay que insistir en que quede un conjunto homogeneizado, así que quizá tengamos que permanecer en este punto durante unos minutos. Después dejamos reposar la masa dentro del bol (tapando éste con un paño de cocina) durante una hora, hasta que haya doblado su volumen.

Forramos con papel de horno un molde alargado de plum-cake, de 31 x 11 cm aprox. Ponemos la masa dentro de él, pintamos la superficie del pan con leche y adornamos con nueces troceadas y pipas de girasol.

Dejamos crecer nuevamente el pan dentro del molde, cubierto con un paño, durante 1 hora aproximadamente.

Precalentamos el horno a 180 °C.

Cuando el pan haya doblado su volumen, lo introducimos en el horno durante 40 minutos.

Receta Pan Integral con semillas

Adaptación a Thermomix

Fuente: Libro "Las Recetas de nuestras Presentadoras" - Vorwerk. Receta de María Antonia Martínez Blanco (Palma de Mallorca)

3 horas

Ingredientes (para 4 personas)

140 g de agua
140 g de leche
30 g de levadura prensada fresca de panadería
25 g de miel
20 g de aceite de girasol
40 g de nueces
15 g de salvado de trigo
10 g de semillas de lino
25 g de pipas de girasol sin sal
400 g de harina integral
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de leche para pintar el pan
Pipas de girasol para decorar el pan

Preparación

- 1.- Ponemos en el vaso el agua y la leche. Programamos **2 min/37°/vel 1** para atemperar los líquidos y añadimos a continuación la levadura mezclándola **3 segundos a la misma velocidad**.
- 2.- Incorporamos la miel y el aceite mezclando otros **3 seg/vel 1**. Agregamos las nueces (reservaremos unas pocas para decorar al final) y programamos **3 seg/vel 7**.
- 3.- Por último, añadimos el resto de los ingredientes, mezclamos **20 seg/vel 6** y enseguida programamos **3 min/vel Espiga**. Deje reposar la masa dentro del vaso, durante una hora, hasta que haya doblado su volumen.
- 4.- Forramos con papel de horno un molde alargado de plum-cake, de 31 x 11 cm aprox. Ponemos la masa dentro de él, pintamos la superficie del pan con leche y adornamos con nueces troceadas y pipas de girasol.
- 5.- Dejamos crecer nuevamente el pan dentro del molde, cubierto con un paño, durante 1 hora aproximadamente.
- 6.- **Precalentamos el horno a 180 °C**.
- 7.- Cuando el pan haya doblado su volumen, lo introducimos en el horno durante 40 minutos.

Consulta el artículo de "Nutrición y salud": [Carbohidratos](#)