



PÃES PERUANOS: OS INSUMOS REGIONAIS DE ALTA PADARIA.

A quiwicha, a canihua, o zapallo loche (tipo de abóbora), o ají amarillo, a chicha de jora, o grão-de-bico, o huacatay e uma grande variedade de batatas nativas têm marcado a tendência das novas criações gastronômicas quando trata-se da elaboração de pães.

Estes insumos regionais têm sido utilizados como principais ingredientes na cozinha de Alta Padaria de um hotel de cinco estrelas em Machu Picchu. Até o momento, este é um conceito novo em nosso país.

A elaboração artesanal de pães baseados em produtos naturais e na preparação de seus próprios fermentos recebe o nome de Alta Padaria. Ao não intervir nenhum produto químico em seu processo, o produto final é mais saudável e de melhor sabor.

Na França e na Itália, os produtos de alta padaria são muito conhecidos. Porém no Peru só são encontrados no hotel Sumaq Machu Picchu, localizado em Águas Calientes. Aí poderão encontrar até 30 variedades de pães tais como os criativos pães de batata com ervas andinas e o pão Campesino de tomilho e almendras.

Estes pães originais são preparados em base a um método artesanal exclusivamente criado pelo hotel. A massa preparada é colocada em um forno de barro, o que é esquentado a lenha e alimentado por jatos de ar.

Aqui compartilhamos os ingredientes do Pão de Grão Andino.

PÃO GRÃO ANDINO (Sumaq)

- . 1 K farinha
- . 20 g Sal
- . 15 g levedura instantânea
- . 500 ml de água
- . 100 g de Quinoa cozida
- . 100 g de Canihua cozida
- . 100 g de Trigo cozido

PREPARAÇÃO

. Misturar os ingredientes secos, adicionar os pré-fermentos, juntar a quinoa, canihua e trigo cozidos, depois juntar a água até chegar ao ponto de elasticidade e deixar descansar por uma hora. Pesar 400 g e formar cada um, deixar fermentar por uma hora mais, logo levar ao forno a 180 °C por 25 a 30 minutos.

Lima , 19 de maio de 2010



Os insumos naturais utilizados na preparação dos pães, em sua maioria provém do Vale do Urubamba



Os especialistas da cozinha do Sumaq em uma vista ao rio Vilcanota