



Hacer nuestro propio pan

Empezar es fácil. Conocer los ingredientes. Disfrutar juntos.

Con Sebastian · Maranatha Tenerife · 20 de septiembre de 2026

Compartimos unos 20 años de experiencia: preparamos ocho mezclas secas y hacemos pan en la panificadora. Buscamos un pan cotidiano fácil de preparar, con ingredientes elegidos por nosotros y una alta proporción de harina integral.

La receta básica con un 70 % de harina integral

Ingrediente	Para 1 pan	Para 8 mezclas
Harina integral de espelta	350 g	2.800 g
Harina blanca de espelta	150 g	1.200 g
Levadura seca de panadería	7 g / 1 sobre	56 g / 8 sobres
Sal de roca o cristalina finamente molida	1 cda.	8 cdtas.
Nueces, opcionales	aprox. 62,5 g	500 g
Pipas de girasol, opcionales	aprox. 1 cda.	8 cdas.
Pipas de calabaza, opcionales	aprox. 1 cda.	8 cdas.
Agua, al preparar el pan	375 ml	añadir por cada pan
Aceite de oliva, al preparar el pan	varias cdas.	añadir por cada pan

Podemos variar las harinas: también nos funciona la proporción 1:1 de integral y blanca, con 250 g de cada una por pan o 2 kg de cada una para ocho mezclas. Las proporciones entre 50:50 y 70:30 también nos han dado buen resultado, al igual que sustituir espelta por trigo o viceversa. Mantenemos un total de 500 g de harina por pan o 4 kg para ocho mezclas.

cdta. = cucharadita; cda. = cucharada. Para nuestra receta cotidiana no es decisivo que la cucharadita de sal sea rasa o ligeramente colmada. También dejamos cierto margen con la cantidad de aceite.

Alérgenos: la espelta es un tipo de trigo y contiene gluten. Con nueces, la mezcla contiene además frutos de cáscara. No apta para celíacos; la espelta tampoco es una alternativa segura en caso de alergia al trigo. Revisamos los demás ingredientes.

Nuestra recomendación para la cubeta

Preferimos panificadoras con cubeta alargada y dos palas de amasado. Otros fabricantes ofrecen cubetas más cúbicas con una sola pala. Por nuestra experiencia, no las recomendamos: el resultado cambia, el pan queda más alto y cuesta más cortarlo. La forma alargada nos ha funcionado bien para nuestro pan cotidiano.



Preparamos ocho mezclas

Necesitamos un recipiente grande y seco para 4 kg de harina, una cuchara grande, una báscula, ocho bolsas aptas para alimentos, cucharillas, cucharas y etiquetas. Para entregar las mezclas en el taller, lo mejor es usar bolsas nuevas.

- 1. Mezclamos las harinas.** Mezclamos bien 2,8 kg de harina integral de espelta y 1,2 kg de harina blanca de espelta. Así, cada porción tendrá aproximadamente la misma proporción de harina integral.
- 2. Pesamos ocho porciones.** Ponemos la bolsa en la báscula, taramos y añadimos 500 g de harina. Entre dos resulta cómodo: una persona sujeta la bolsa inclinada sobre el recipiente y la otra la llena. También podemos hacerlo solos.
- 3. Añadimos levadura y sal.** En cada porción ponemos 7 g de levadura seca de panadería y 1 cda. de sal de roca o sal cristalina finamente molida. No necesitamos añadir azúcar. Usamos levadura de panadería, no levadura química o impulsor.
- 4. Añadimos semillas y nueces.** Al gusto, ponemos 1 cda. de pipas de girasol y/o 1 cda. de pipas de calabaza directamente en cada bolsa. Repartimos 500 g de nueces a ojo; pequeñas diferencias no importan. También nos funciona utilizar 400 g de nueces en total.
- 5. Cerramos y etiquetamos.** Damos pequeños golpes suaves con las bolsas sobre la mesa para asentar la harina, doblamos varias veces el borde y las cerramos. Anotamos fecha, ingredientes, alérgenos y lo que añadiremos al preparar el pan: 375 ml de agua y varias cucharadas de aceite. Indicamos que la levadura ya está incluida.

Preparamos reservas según nuestro consumo

Guardamos las mezclas en un lugar fresco, seco y protegido de plagas. Ponemos las bolsas de papel en un recipiente apto para alimentos que cierre bien. La harina integral, las nueces y las semillas pueden enranciarse. Preparamos pequeñas reservas y las consumimos pronto; no hemos comprobado una duración fija para nuestra mezcla.

Para conservarlas más tiempo, podemos incluir el sobre de levadura sin abrir, por separado, y añadirlo al hacer el pan. Lo indicamos claramente en la etiqueta.

Alternativa con levadura fresca: podemos congelarla en porciones. Antes de hacer el pan, la descongelamos en la nevera y la disolvemos en los 375 ml de agua dentro de la cubeta. Después añadimos la mezcla. En esta variante no incluimos levadura seca; para la cantidad de levadura fresca seguimos la indicación del envase para 500 g de harina.

Envasar al vacío no esteriliza ni elimina de forma fiable todos los huevos o insectos ya presentes. No usamos productos con plagas, telillas, moho u olores extraños. No probamos harina ni masa crudas.



Hacemos pan en la panificadora

Usamos el programa rápido, que dura 1 h 18 min. Dejamos el tamaño del pan y el tostado en el ajuste normal o predeterminado. En otros modelos, los tiempos y las fases pueden variar; consultamos su manual.

1. Preparamos la cubeta. La sacamos, colocamos bien las palas, la ponemos sobre la báscula y taramos. Añadimos 375 ml de agua a temperatura ambiente. Aquí, en Tenerife, usamos agua potable filtrada o embotellada para hacer pan, no directamente del grifo.

2. Añadimos la mezcla y el aceite. Vertemos una mezcla seca completa sobre el agua y añadimos varias cucharadas de aceite de oliva.

3. Iniciamos el programa. Colocamos la cubeta, elegimos el programa rápido y lo ponemos en marcha. Dejamos el tamaño y el tostado en «normal» o en el ajuste predeterminado.

4. Opcionalmente retiramos las palas. Ponemos un temporizador de 15 minutos: en nuestro aparato, ahí termina el amasado. Solo retiramos las palas después del último amasado y con el mecanismo completamente parado, siguiendo el procedimiento previsto para pausar el programa. Nunca introducimos la mano mientras esté en movimiento.

Dejamos las palas en un cuenco y alisamos la masa con cuidado usando un tenedor, que es firme y resiste bien la presión. Mantenemos las púas dentro de la masa, sin tocar el revestimiento para no rayarlo. Después reanudamos el programa. Si no tenemos claro el procedimiento, dejamos las palas dentro: el pan saldrá bien, aunque tendrá agujeros más grandes en la base.

5. Terminamos el horneado y desmoldamos. Tras la señal, procuramos sacar el pan antes de que pase aproximadamente media hora. Usamos guantes de horno: la cubeta, las piezas del mecanismo y el pan están calientes. Volcamos la cubeta con cuidado, sin hacer palanca con utensilios metálicos.

6. Dejamos enfriar. Ponemos el pan sobre una rejilla. Si permanece mucho tiempo en la cubeta, puede acumularse humedad y ablandarse la corteza. Lo cortamos cuando se haya enfriado lo suficiente y lo envasamos para congelar solo cuando esté completamente frío.

Alternativas al programa rápido

Las recomendaciones para el programa básico y para hornear en el horno están en la página 4.



Programa básico y horno

Programa básico

Cuando tenemos más tiempo, recomendamos el programa básico con la misma receta. En nuestro aparato dura 3 h 05 min. Tras el precalentamiento, se suceden las fases de amasado y reposo.

El pan sube de forma uniforme hasta los bordes y queda más rectangular, con una miga esponjosa. Con el programa rápido, la parte superior queda redondeada. Este resultado también nos gusta mucho y sigue siendo nuestra opción preferida para hacer pan de forma rápida y sencilla en el día a día.

El reposo y la fermentación adicionales pueden favorecer la absorción de agua de los componentes integrales y el aroma. En cambio, amasar durante más tiempo o con más intensidad no siempre beneficia a la espelta. Importan las fases del programa, no solo su duración total.

Una elaboración suficientemente larga puede reducir determinados FODMAP. Algunos procesos más largos también pueden reducir el ácido fítico. No se ha estudiado si estos efectos se producen en nuestro programa básico concreto ni en qué medida. El pan sigue conteniendo gluten.

También podemos retirar las palas con el programa básico. Como hay un amasado posterior, no usamos sin más el temporizador de 15 minutos del programa rápido. Comprobamos en nuestro aparato cuándo termina el último amasado y solo retiramos las palas con el mecanismo completamente parado.

Horneamos el pan en un molde

Usamos las mismas proporciones que en la panificadora: una mezcla para un pan, 375 ml de agua y varias cucharadas de aceite de oliva. Al principio, la masa está muy blanda, casi líquida. No permite formar un pan que mantenga su forma sobre una bandeja; usamos un molde, como para un bizcocho.

1. Preparamos el molde. Engrasamos el molde o lo forramos con papel de horno para poder desmoldar el pan fácilmente. Ponemos la masa preparada en el molde.

2. Horneamos con el horno precalentado. Horneamos primero el pan dentro del molde durante unos 30 minutos a 180 °C.

3. Terminamos de hornear sin molde. Después lo sacamos con cuidado del molde caliente y lo horneamos otros 15 a 20 minutos sin molde. El tiempo total de horneado es de unos 45 a 50 minutos. Al terminar, dejamos enfriar el pan sobre una rejilla.

También podemos dejar el pan en el molde durante todo el horneado.



Cuidamos los utensilios y conservamos el pan

Cuidamos el revestimiento antiadherente

Dejamos enfriar la cubeta antes de limpiarla; no la ponemos caliente bajo agua fría. Añadimos agua limpia en su interior para ablandar los restos de masa de los ejes y las paredes. Solemos dejarla unos 30 minutos en remojo; las palas, más tiempo si hace falta.

Lavamos a mano, con un paño o un cepillo suave. No usamos utensilios metálicos ni productos abrasivos y no metemos la cubeta en el lavavajillas. Protegemos del agua el mecanismo y la carcasa del aparato.

Dejamos secar todo bien antes de guardar la cubeta y las palas en la panificadora. Si el revestimiento se desprende o está muy dañado, revisamos su estado según las indicaciones del fabricante y sustituimos la cubeta si es necesario.

Congelamos el pan en porciones

Solemos dividir el pan completamente frío en dos mitades y congelar una. Para nuestras reservas de pocas semanas nos ha funcionado una bolsa de papel. Los recipientes herméticos o las bolsas de congelación adecuadas protegen mejor de la desecación y los olores. También podemos congelar rebanadas por separado.

Sacamos la porción que necesitamos la noche anterior para tenerla lista por la mañana. Si nos apetece, tostamos el pan descongelado.

Congelar, descongelar y después tostar o recalentar puede reducir la subida de glucosa tras comer pan. Varios estudios pequeños en personas muestran este efecto, aunque no con todas las recetas o procedimientos. Una posible explicación: al enfriarse, parte del almidón se reorganiza y resulta más difícil de digerir. El posible beneficio son picos de glucosa menores tras la comida. No se ha estudiado cuánto influye esto en nuestro pan; el tamaño de la porción sigue siendo importante. El pan sigue conteniendo gluten.

Cortamos el pan y elegimos los aparatos

Podemos cortar el pan a mano con un buen cuchillo de pan. Una cortadora facilita obtener rebanadas uniformes, más finas o gruesas según nos guste. Miramos las ofertas de Lidl y también buscamos cortadoras de pan en Amazon.

Al elegir una panificadora, miramos capacidad, programas, repuestos y precio total, incluido el envío a las islas. Tenemos un aparato de reserva porque hacer pan forma parte de nuestra rutina. Aun así, antes de comprar otro comprobamos el precio y la disponibilidad de una cubeta de recambio.

Empezamos con pocos cambios

Para el primer pan usamos la receta básica. Con otras recetas cambiamos solo una cantidad o un ajuste cada vez y anotamos el resultado. En la página 6 encontramos problemas frecuentes y posibles soluciones.



Cuando una receta nueva no sale bien

Con otras recetas empezamos por sus cantidades y el programa adecuado. Nuestros 375 ml de agua, 7 g de levadura y programa rápido no son una regla para todos los panes. La tabla ayuda a identificar posibles causas.

Qué observamos	Posibles causas	Qué cambiamos primero
Centro hundido	Demasiada agua; también exceso de levadura o fermentación.	Si la masa está demasiado húmeda, reducir algo el agua. Si primero sube mucho y luego cae, revisar levadura y fermentación.
Pan pequeño y muy denso	Demasiada harina, poco líquido o levadura insuficiente o poco activa.	Pesar la harina y revisar levadura y programa. Si la masa está dura y seca, añadir algo más de agua.
Seco y quebradizo	Poca agua o demasiada harina; también exceso de horneado.	Revisar cantidades. Aumentar ligeramente el agua si la masa está seca; revisar el tiempo si se seca al hornearse.
Miga pegajosa o pastosa	Falta de cocción o corte cuando aún estaba caliente.	Dejar enfriar por completo. Si el centro sigue pastoso, revisar duración del horneado y tamaño del pan.
Corteza demasiado oscura	Exceso de horneado o tostado muy intenso.	Elegir menos tostado en la panificadora. En el horno, revisar tiempo y temperatura, comprobando también la cocción interior.
Más alto por un lado	Masa demasiado seca o cantidad insuficiente para la cubeta.	Revisar líquido y cantidad. Repartir la masa tras el último amasado, con el mecanismo completamente parado.
Apenas sube	Falta levadura o está inactiva; agua demasiado caliente; fermentación corta.	Revisar levadura y temperatura del agua. Elegir un programa adecuado; en recetas al horno, dejar fermentar lo suficiente antes de hornear.
Bajo pero con miga aireada	El molde es demasiado grande para la cantidad de masa.	Usar un molde menor o adaptar la cantidad de receta. No aumentar automáticamente la levadura.

Ajustamos una cosa cada vez

Cambiamos solo una cosa por pan y anotamos harina, agua, levadura, programa y resultado. Para 500 g de harina, podemos empezar ajustando el agua en 10 a 15 ml. Es un pequeño paso orientativo, no una corrección fija para cualquier receta.

Más harina integral y otros ingredientes cambian la masa. Los huevos, el yogur o los purés de fruta también aportan líquido. Al cambiar de receta, revisamos la proporción total de harina y líquido.

Nuestra masa de espelta puede ser blanda. Una parte superior redondeada con el programa rápido no es por sí sola un defecto. Valoramos también la miga y el sabor antes de cambiar una receta que funciona bien.



Dónde compramos en Tenerife

Aquí encontramos ingredientes y utensilios para nuestra rutina. El surtido, las zonas de reparto y las ofertas pueden cambiar.

Producto	Dónde comprarlo y qué tener en cuenta
Harina integral de espelta	Mercadona (Hacendado), Carrefour, Cash & Carry Jesuman en Icod. Buscar «harina de trigo de espelta 100 % integral». También ecológica en Carrefour.
Harina blanca de espelta	Alcampo: ecológica en paquetes de 500 g. Carrefour.
Otras harinas adecuadas	Harina integral de trigo y harina blanca de fuerza. También las hemos probado en nuestra receta en lugar de espelta, con buenos resultados.
Levadura seca de panadería	Mercadona / Hacendado: «levadura de panadería». Usamos 7 g por pan; comprobar el peso del producto al comprar.
Nueces y semillas	Nueces y pipas de girasol: Lidl. Pipas de calabaza: Carrefour. A veces compramos cantidades mayores en comercios ecológicos.
Panificadora y accesorios	Lidl: ofertas periódicas; según nuestra experiencia, también envasadoras al vacío, bolsas y cortadoras. Comprobar ofertas y repuestos.

Entrega a domicilio: a veces pedimos unas 30 bolsas de harina en Alcampo. Pagamos 7 € de entrega por pedido, independientemente del número de productos. Elegimos la franja disponible al hacer el pedido. Lidl envía artículos de bazar de su tienda online a Canarias. Nuestro consejo: preguntar en caja por un cupón de envío gratuito a Canarias. Antes de comprar, revisamos las condiciones del cupón y los posibles suplementos insulares. Los precios de 30-40 € de aparatos comprados anteriormente no son ofertas actuales.

Reservas con sentido: gastamos primero los productos más antiguos y protegemos los paquetes al vacío de los roedores; estos pueden atravesar el plástico. Hemos horneado con éxito con harina de dos o tres años, pero eso no permite establecer una duración general de conservación.

Nuestro pan de cada día

En el padrenuestro pedimos a Dios nuestro pan de cada día (Mateo 6,11). Al pesar harina, amasar y después comer juntos, esa petición se vuelve muy concreta. Damos gracias por el alimento y el sustento que fácilmente damos por sentados. La palabra «nuestro» también nos recuerda a los demás: podemos compartir el pan y pensar en quién podría encontrar un lugar en nuestra mesa.

Jesús se presenta como el «pan de vida» (Juan 6,35). Para nosotros significa que, así como el cuerpo necesita alimento, también anhelamos amor, esperanza y un apoyo que nos sostenga. Encontramos ese apoyo en nuestra relación con Jesús. Podemos confiarle nuestras preocupaciones y aprender de él a cuidarnos unos a otros.

Compartimos esta reflexión como una invitación. Quienes todavía no se sienten cercanos a la fe cristiana son igualmente bienvenidos, con sus propias preguntas.