

Cómo hacer pan de bellota en el monte (paso a paso)



■ Recolección de bellotas

- **Busca bellotas maduras** bajo encinas o robles (mejor las que ya han caído).
- **Descarta las dañadas** o agujereadas (posible bicho dentro).

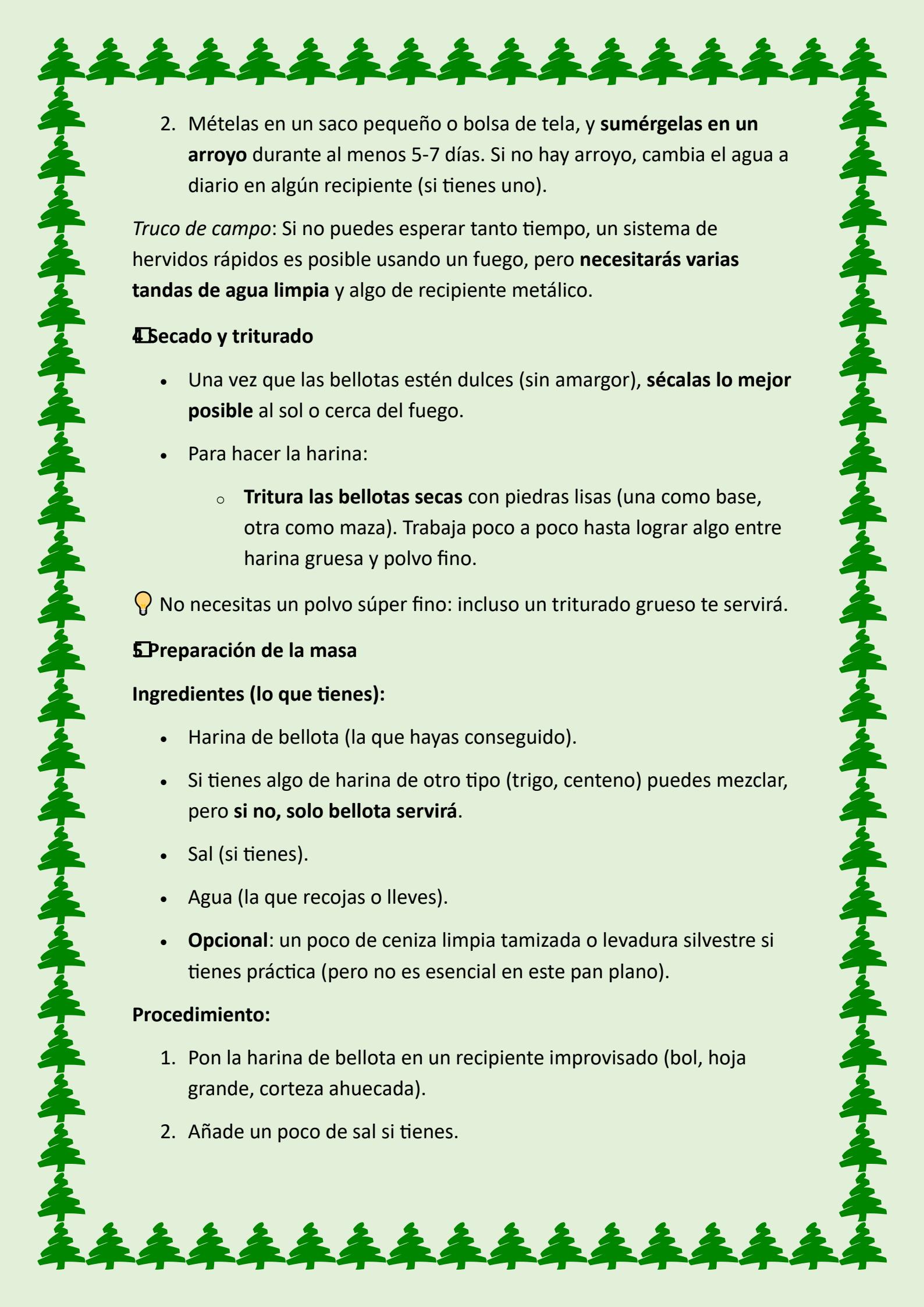
■ Limpieza básica

- Quita la cúpula y enjuaga en cualquier fuente limpia de agua (río, arroyo o con tu cantimplora).
- Límpialas bien de tierra o residuos.

■ Desamargado natural (taninos)

En el monte lo más sencillo es **el método tradicional: agua fría y paciencia.**

1. Pela las bellotas (rompe la cáscara dura con una piedra o cuchillo).

- 
2. Mételeas en un saco pequeño o bolsa de tela, y **sumérgelas en un arroyo** durante al menos 5-7 días. Si no hay arroyo, cambia el agua a diario en algún recipiente (si tienes uno).

Truco de campo: Si no puedes esperar tanto tiempo, un sistema de hervidos rápidos es posible usando un fuego, pero **necesitarás varias tandas de agua limpia** y algo de recipiente metálico.

4 Secado y triturado

- Una vez que las bellotas estén dulces (sin amargor), **sécalas lo mejor posible** al sol o cerca del fuego.
- Para hacer la harina:
 - **Tritura las bellotas secas** con piedras lisas (una como base, otra como maza). Trabaja poco a poco hasta lograr algo entre harina gruesa y polvo fino.

 No necesitas un polvo súper fino: incluso un triturado grueso te servirá.

5 Preparación de la masa

Ingredientes (lo que tienes):

- Harina de bellota (la que hayas conseguido).
- Si tienes algo de harina de otro tipo (trigo, centeno) puedes mezclar, pero **si no, solo bellota servirá**.
- Sal (si tienes).
- Agua (la que recojas o lleves).
- **Opcional:** un poco de ceniza limpia tamizada o levadura silvestre si tienes práctica (pero no es esencial en este pan plano).

Procedimiento:

1. Pon la harina de bellota en un recipiente improvisado (bol, hoja grande, corteza ahuecada).
2. Añade un poco de sal si tienes.

- 
3. Añade agua poco a poco, amasando con las manos hasta tener una masa pegajosa pero moldeable.
 4. Deja reposar un rato tapada con hojas o un paño, aunque este paso es opcional en el monte.

6. Cocinado al fuego

★ Aquí está la parte clave:

Opción 1: Pan plano en piedra caliente

1. Busca una **piedra plana y limpia** (sin humedad interna, para evitar que estalle).
2. Calienta la piedra bien en las brasas (unos 20-30 min).
3. Retira la piedra, límpiala con un manojo de hierbas o trapo, y coloca la masa aplastada en forma de torta.
4. Cocina unos minutos por cada lado, dando la vuelta cuando la base esté dorada.

Opción 2: Pan en cenizas (estilo ceniza limpia)

1. Haz una torta gruesa con la masa.
2. Deja que las brasas se asienten y **coloca el pan directamente sobre las cenizas limpias**.
3. Cubre con más ceniza caliente y deja cocer unos 20-30 min (según tamaño).
4. Sacude y sopla bien las cenizas antes de comer.

Opción 3: Pincho o palo (estilo pan de cazador)

1. Amasa tiras alargadas y enróllalas alrededor de un palo limpio y verde.
2. Cocina lentamente sobre las brasas, girando poco a poco hasta que esté dorado y seco.

□ Listo para comer!

El pan de bellota cocido al aire libre tendrá:

- Un sabor algo más denso y terroso.
- Textura compacta, parecida a un pan ácimo o torta.
- **Muy energético y saciante.**

🔥 Consejos de campo:

- **Prueba antes:** Una vez triturada y desamargada, mastica un trocito crudo para asegurarte de que no esté amargo.
- **Varía el grosor:** Cuanto más fino hagas las tortas, más rápido y uniformemente se cocinan.
- **No pongas la masa sobre llamas directas:** siempre brasas o piedras para evitar que se queme por fuera y quede crudo por dentro.

🔥 Cómo cocer pan de bellota en un horno artesanal





2 Construcción básica del horno (modelo simple de barro y piedras)

Materiales:

- Piedras medianas.
- Barro y arcilla.
- Ramitas secas y leña.
- (Opcional) Hierba seca o paja para reforzar la mezcla de barro.

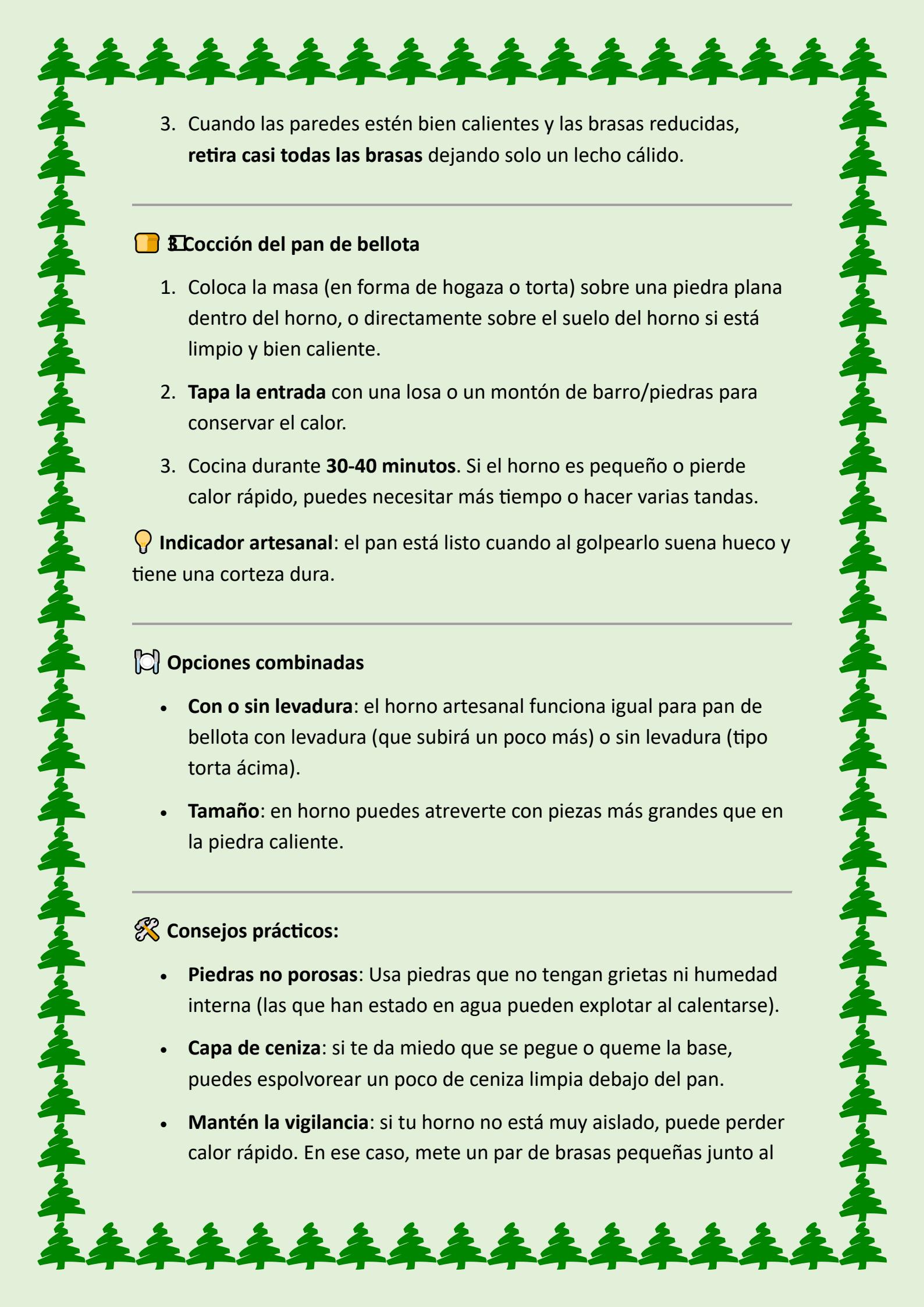
Pasos básicos:

1. **Elige el lugar:** Busca un sitio firme y lo más plano posible.
2. **Haz la base:** Con piedras grandes, forma un círculo u óvalo y cúbrelo de tierra compactada.
3. **Construye la cúpula:**
 - Usa piedras pequeñas y barro para levantar las paredes (unos 30-50 cm de altura).
 - Forma un techo abovedado dejando una **boca de entrada** suficiente para meter el pan.
 - La cúpula puede hacerse con barro mezclado con paja para más resistencia.
4. **Deja secar parcialmente** (si tienes tiempo) para que gane dureza. Si no, haz una cocción inicial sin comida para endurecer las paredes internas.



2 Encendido y calentamiento

1. Mete bastante leña y ramitas dentro y prende fuego.
2. Deja que el horno alcance su máxima temperatura (esto puede tardar 30-60 minutos según tamaño).

- 
-
3. Cuando las paredes estén bien calientes y las brasas reducidas, **retira casi todas las brasas** dejando solo un lecho cálido.
-

3. Cocción del pan de bellota

1. Coloca la masa (en forma de hogaza o torta) sobre una piedra plana dentro del horno, o directamente sobre el suelo del horno si está limpio y bien caliente.
2. **Tapa la entrada** con una losa o un montón de barro/piedras para conservar el calor.
3. Cocina durante **30-40 minutos**. Si el horno es pequeño o pierde calor rápido, puedes necesitar más tiempo o hacer varias tandas.

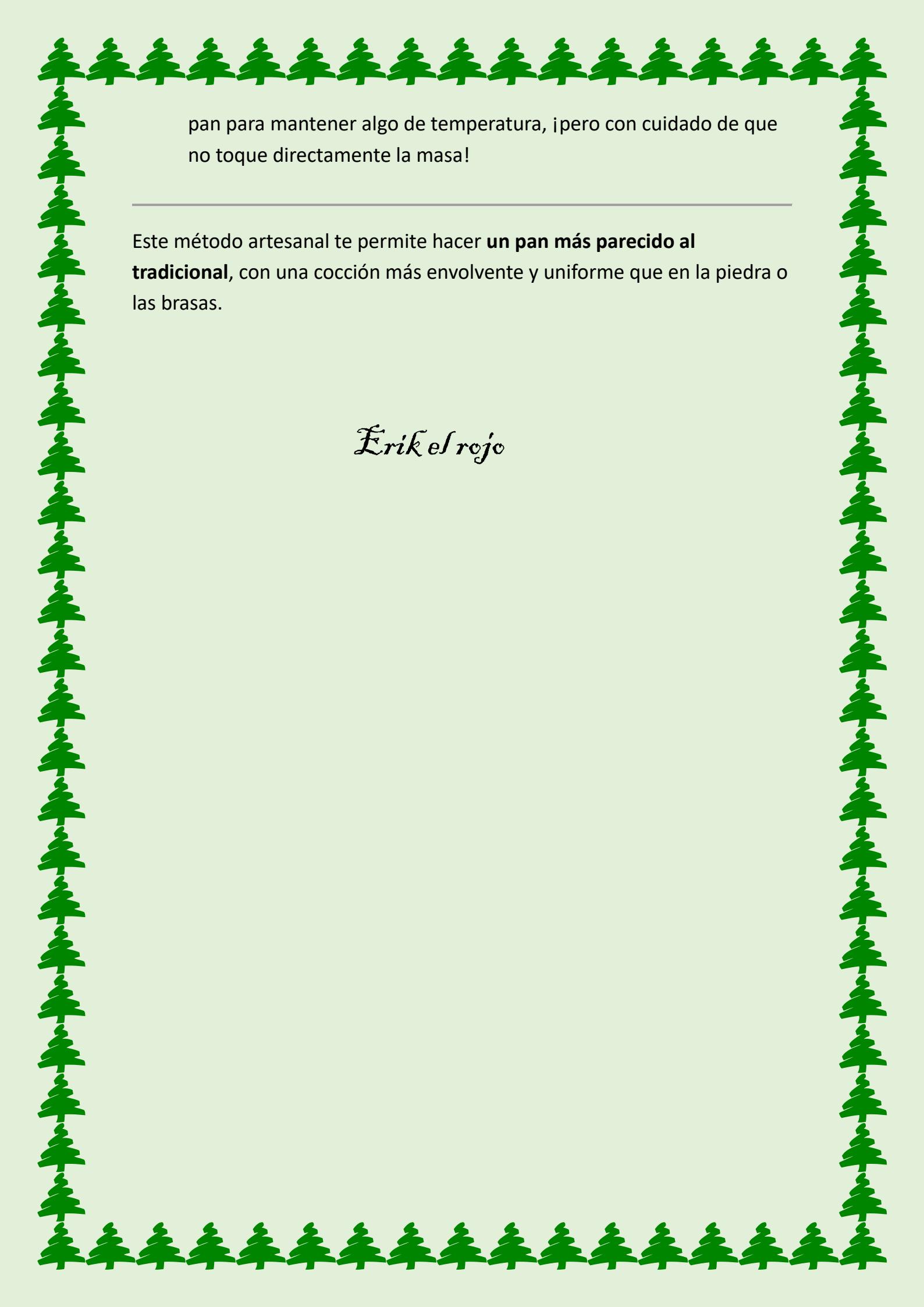
 **Indicador artesanal:** el pan está listo cuando al golpearlo suena hueco y tiene una corteza dura.

Opciones combinadas

- **Con o sin levadura:** el horno artesanal funciona igual para pan de bellota con levadura (que subirá un poco más) o sin levadura (tipo torta ácima).
 - **Tamaño:** en horno puedes atreverte con piezas más grandes que en la piedra caliente.
-

Consejos prácticos:

- **Piedras no porosas:** Usa piedras que no tengan grietas ni humedad interna (las que han estado en agua pueden explotar al calentarse).
- **Capa de ceniza:** si te da miedo que se pegue o queme la base, puedes espolvorear un poco de ceniza limpia debajo del pan.
- **Mantén la vigilancia:** si tu horno no está muy aislado, puede perder calor rápido. En ese caso, mete un par de brasas pequeñas junto al



pan para mantener algo de temperatura, ¡pero con cuidado de que no toque directamente la masa!

Este método artesanal te permite hacer **un pan más parecido al tradicional**, con una cocción más envolvente y uniforme que en la piedra o las brasas.

Erik el rojo