

Cómo Hacer Pan de Campo (Bannock) en el Monte



El **pan de campo** o **bannock** es un pan tradicionalmente preparado por pueblos indígenas de América del Norte y otras culturas nómadas, debido a su simplicidad y facilidad de preparación. Es ideal para cocinar al aire libre, ya que no requiere horno, y se puede hacer sobre una fogata o en una sartén. Su preparación básica solo necesita unos pocos ingredientes, lo que lo convierte en una opción perfecta para quienes practican bushcraft o salen a acampar.

A continuación te explico cómo hacer **bannock** en el monte, usando técnicas fáciles y materiales sencillos.

Ingredientes Básicos para el Bannock

- **Harina:** 1 taza (puedes usar harina común, de maíz, de avena o una mezcla)
- **Polvo de hornear:** 1 cucharadita (para darle esponjosidad)

- **Sal:** 1/4 cucharadita
- **Azúcar (opcional):** 1-2 cucharaditas (puedes omitirlo si prefieres un pan salado)
- **Mantequilla o grasa:** 2-3 cucharadas (puedes usar mantequilla derretida, aceite o incluso grasa de cerdo)
- **Agua:** Aproximadamente 1/2 taza (ajusta según sea necesario para hacer una masa pegajosa)

Opcionales (agregados):

- **Frutas secas o nueces** para darle sabor y nutrientes
- **Especias** como canela o romero para dar un toque especial

1. Preparación de los Ingredientes

1.1. Mezcla de los ingredientes secos

En un recipiente, mezcla bien la harina, el polvo de hornear, la sal y, si lo deseas, el azúcar. Si estás usando frutos secos o especias, agrégalas a esta mezcla.

1.2. Agregar la grasa

Si tienes mantequilla, aceite o grasa animal, añade este ingrediente a los secos. Puedes hacerlo con las manos, frotando la grasa en la harina, hasta que la mezcla se vea arenosa y sin grumos. Esto ayuda a darle una textura suave al pan.

1.3. Añadir el agua

Comienza a agregar agua poco a poco, revolviendo hasta que formes una masa. La masa no debe quedar líquida; debe ser pegajosa pero manejable. Si te pasa de agua, simplemente agrega más harina hasta que logres la consistencia correcta.



2. Cocción del Bannock en el Monte

2.1. Cocinar sobre una fogata

Hay dos maneras principales de cocinar el bannock: directamente sobre las brasas o en una sartén.

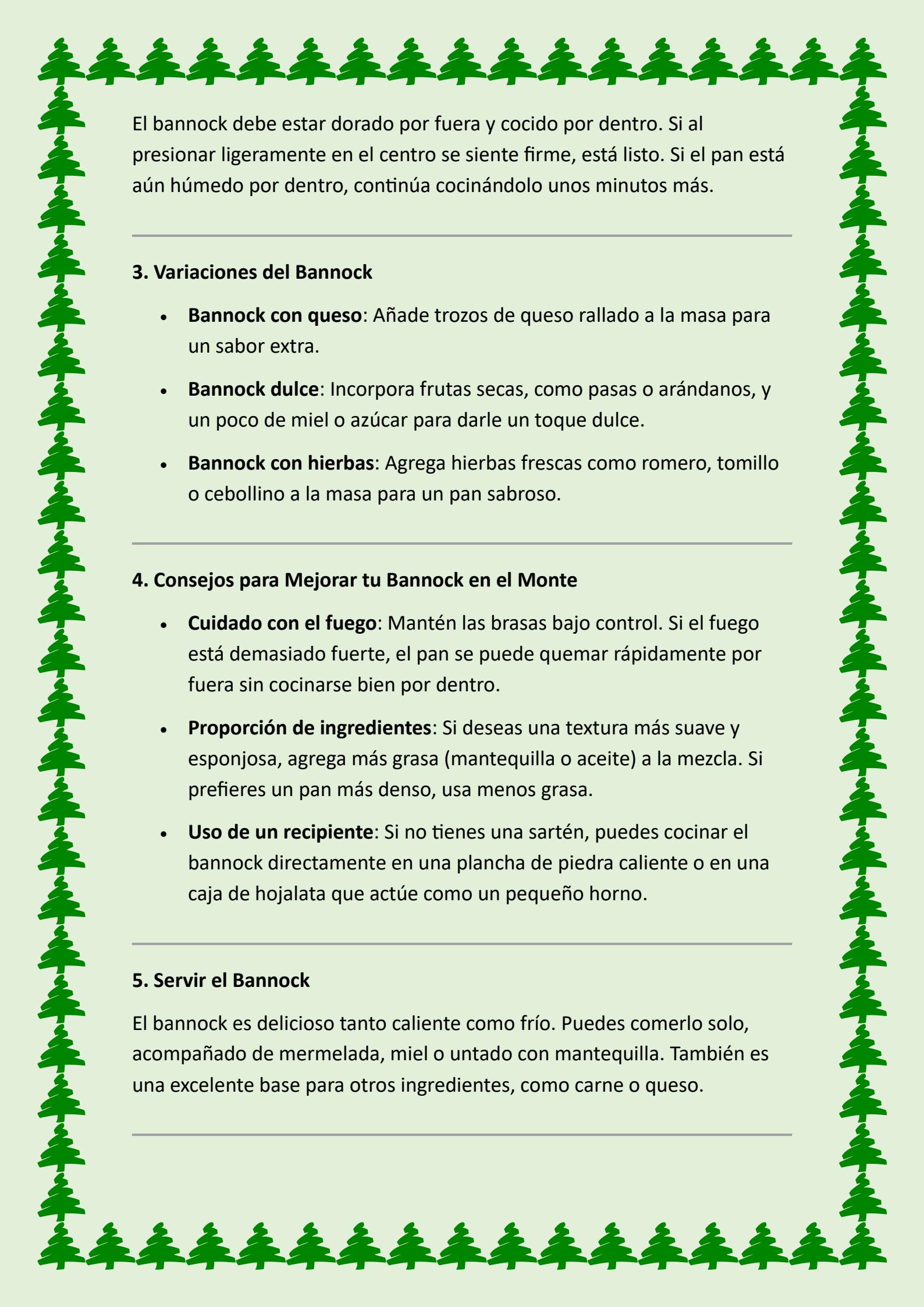
Cocinar sobre las brasas:

- **Preparar una fogata:** Haz una fogata hasta que se forme una cama de brasas calientes. Evita las llamas directas, ya que el pan se quemaría por fuera antes de cocerse por dentro.
- **Formar el pan:** Forma la masa en una bola o aplánala en un disco de aproximadamente 2-3 cm de grosor.
- **Envuelto en papel de aluminio:** Puedes envolver la masa en papel de aluminio y colocarla directamente sobre las brasas calientes. Asegúrate de que el envoltorio esté bien sellado, de modo que el pan se cocine con el calor indirecto.
- **Tiempo de cocción:** Cocina el bannock durante unos 10-15 minutos, girándolo cada pocos minutos para que se cocine uniformemente. Puedes probar pinchando el pan con un palillo: si sale limpio, el pan está listo.

Cocinar en una sartén:

- **Calienta la sartén:** Usa una sartén de hierro fundido o una sartén normal. Ponla sobre las brasas, no directamente sobre las llamas. Calienta bien la sartén.
- **Formar la masa:** Forma una bola de masa y aplánala en un círculo de unos 2-3 cm de grosor.
- **Cocinar en la sartén:** Coloca la masa en la sartén caliente y cubre con una tapa, si tienes una, para ayudar a que se cocine por dentro. Cocina por unos 5-7 minutos por cada lado, hasta que se dore bien. Puedes girarlo con cuidado usando una espátula.

2.2. Comprobación de cocción



El bannock debe estar dorado por fuera y cocido por dentro. Si al presionar ligeramente en el centro se siente firme, está listo. Si el pan está aún húmedo por dentro, continúa cocinándolo unos minutos más.

3. Variaciones del Bannock

- **Bannock con queso:** Añade trozos de queso rallado a la masa para un sabor extra.
- **Bannock dulce:** Incorpora frutas secas, como pasas o arándanos, y un poco de miel o azúcar para darle un toque dulce.
- **Bannock con hierbas:** Agrega hierbas frescas como romero, tomillo o cebollino a la masa para un pan sabroso.

4. Consejos para Mejorar tu Bannock en el Monte

- **Cuidado con el fuego:** Mantén las brasas bajo control. Si el fuego está demasiado fuerte, el pan se puede quemar rápidamente por fuera sin cocinarse bien por dentro.
- **Proporción de ingredientes:** Si deseas una textura más suave y esponjosa, agrega más grasa (mantequilla o aceite) a la mezcla. Si prefieres un pan más denso, usa menos grasa.
- **Uso de un recipiente:** Si no tienes una sartén, puedes cocinar el bannock directamente en una plancha de piedra caliente o en una caja de hojalata que actúe como un pequeño horno.

5. Servir el Bannock

El bannock es delicioso tanto caliente como frío. Puedes comerlo solo, acompañado de mermelada, miel o untado con mantequilla. También es una excelente base para otros ingredientes, como carne o queso.

Conclusión

El **bannock** es un pan fácil y delicioso que puedes preparar en el monte con pocos ingredientes y utensilios. Su versatilidad te permite adaptarlo a diferentes sabores y métodos de cocción, convirtiéndolo en un alimento básico perfecto para aventuras al aire libre. ¡Prueba hacerlo la próxima vez que salgas a explorar la naturaleza!

Erik el rojo