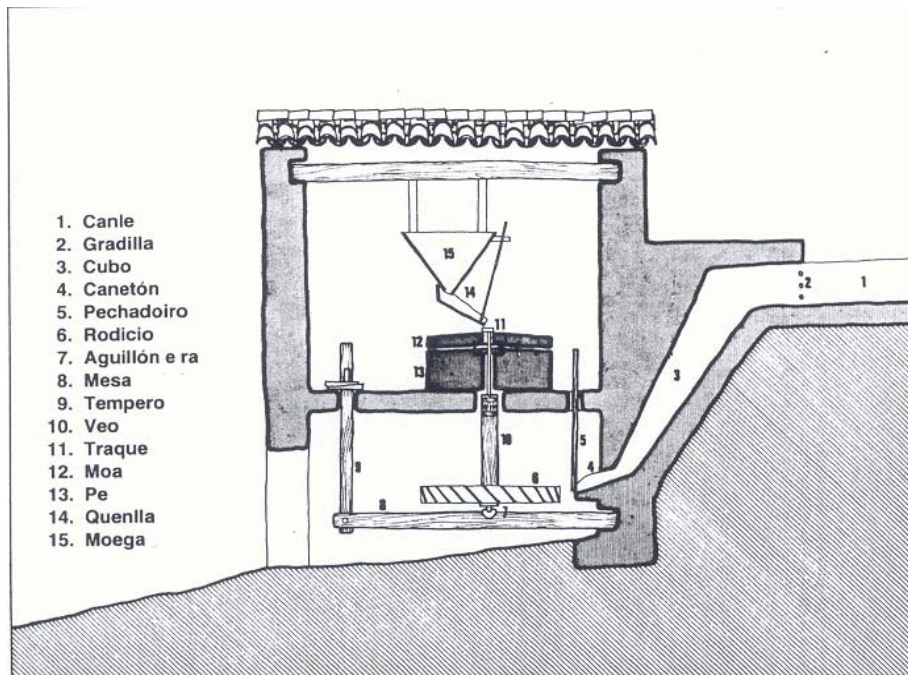


Os Muiños de auga

Os muiños son de carácter tradicional, pequenos e moi elementais. Soen situarse en lugares de pendente pronunciada, o que provoca a existencia dunhas canles a maior altura e de pequenas presas onde se almacena a auga. É unha construción de pequeno tamaño, con planta rectangular e muros de pedra, cunha pequena fiestra situada nun lateral que serve para ilumina-la estancia. A cuberta, habitualmente a dúas augas, é de lousa. Os muiños aproveitan a forza da auga para move-lo rodicio, poñendo en funcionamento o mecanismo que transformará o gran en fariña.

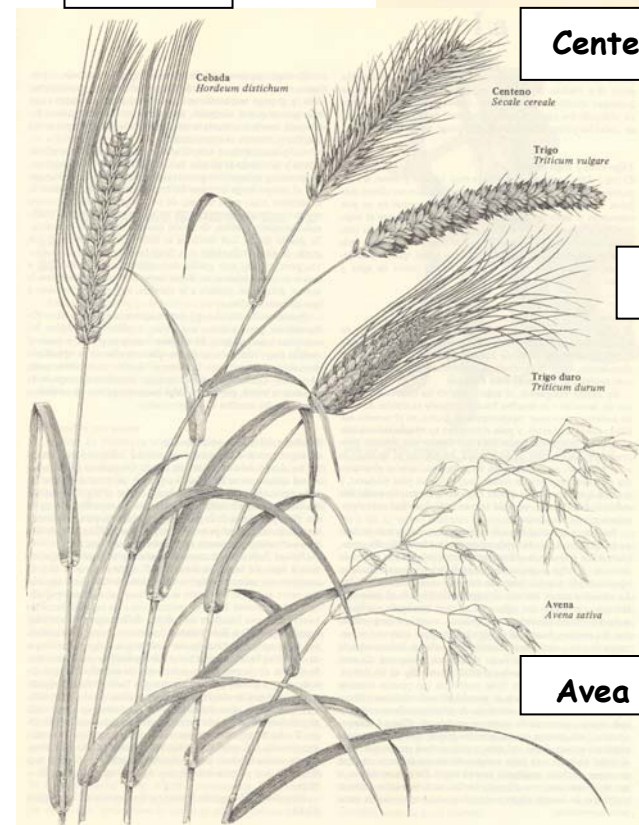


Principais especies de cereais que se utilizan para a elaboración do pan.



Millo

Cebada



Centeo

Trigo

Avea



Elaboración do Pan

Materiais e ingredientes:

Para ± 1 kilo de pan

- 1 kilo de fariña.
- 1 litro de auga (morna)
- 1 cullerada sopeira de sal, preferiblemente grosa.
- Recipiente de plástico para preparar a masa.
- Xarra.
- Levadura.
- Trapo.
- Calefactor.
- Bandexa.
- Forno.



Primeiro, nunha xarra, engadimos ó litro de auga unha cullerada sopeira de sal e remexemos ata que se desfaga. Collemos unha tina e nela imos botando a auga pouco a pouco e engadindo fariña (sobre $\frac{1}{2}$ l. de auga e $\frac{1}{2}$ k. de fariña).

Amasamos un pouquiño e cando teñamos unha pasta engadimos a levadura (aproximadamente 20 gramos). Logo amasaremos todo, ata obter unha masa que non sexa moi dura (ten que quedar unha masa lisa e blanda). Taparemos a masa cun trapo e poñemos a levedar durante unhas 4 h. Durante este proceso e moi importante non tocar a tina xa que a masa e moi delicada e estropearíase. Esta masa, despois de levedar, terá arredor dun kilo de peso.

Cando se elabore o pan tratarase de "magrear" a masa o minimo posible, darémoslle a forma nada mais. É recomendable que coa masa non se trate de facer formas "raras", senon cousas tradicionais (molete, barra), xa que si se fan figuras moi finas ó ir o forno romperanse. O pan deberá descansar media ou tres cuartos de hora. Para cocer o pan o forno debera de estar a unha temperatura media duns 180 grados. O tempo de cocción variará segundo sexa o tamaño do pan, canto mais "gordo" sexa mais tempo lle levará cocer (en xeral ± 40 min.). Unha vez feito é recomendable non comer o pan mentres esté moi quente.