

El pan en la base de la dieta mediterránea

JOSÉ LUIS MURCIA



Históricamente, el pan es el alimento mundial por antonomasia. Forma parte de la dieta básica tradicional en Europa, América, Oriente Medio y la India. Encabeza la pirámide de la recientemente galardonada dieta mediterránea como Patrimonio de la Humanidad, ejemplo a seguir de forma saludable de comer. Y, además, es un componente simbólico importantísimo de diversas religiones, especialmente del cristianismo donde se identifica con el cuerpo de Cristo y forma parte del *Padre nuestro*, una de las oraciones más universales. Con sólo harina de cereales y agua logramos obtener uno de los pilares de la alimentación más completos y populares del mundo.

Siempre

que hablamos de un alimento todas las teorías sobre su origen nos llevan a la conclusión de que su nacimiento se debe, sin duda, a un agraciado accidente alimentario.

Y, claro, en el caso del pan no podía ser de otra forma. Todo apunta a que el primer pan, probablemente allá por la prehistoria, surgió tras la elaboración de una masa de granos de cereal ligeramente humedecida que habría fermentado como consecuencia del calor directo del sol, del calentamiento accidental de la mezcla tras haberla dejado cerca del fuego o por cualquier acción relacionada con un cambio térmico. Sea como fuere, el pan forma parte intrínseca de la civilización desde tiempos muy remotos y su evolución se circunscribe a varias etapas históricas importantes como la puesta en marcha de los molinos, como avance para la obtención de la harina del cereal, la selección de microorganismos para conseguir la levadura más adecuada y el invento de fuentes de calor como el horno en sus diversas acepciones.

Entre la historia y las suposiciones, los estudiosos creen que los primeros panes estaban elaborados con harina de bellotas y en excavaciones arqueológicas realizadas en

torno a los lagos suizos han encontrado fragmentos de pan ácimo, exactamente igual que el consumido por los judíos y que carece de levadura. Para los egipcios el pan era tan importante que lo utilizaban como moneda de cambio en el pago de los jornales de trabajo. Además, su dieta se componía esencialmente de pan y cebolla y de ellos viene la costumbre de colocar en la mesa un pan por cada comensal.

Los griegos perfeccionaron el pan y llegaron a elaborar, ya en el siglo III antes de Cristo, hasta 60 tipos diferentes de pan elaborados con diversas masas de arroz, avena, cebada, centeno, salvado o trigo y les añadían especias como aceite, frutos secos o miel.

En la República romana abundaban los hornos públicos y para los legionarios formaba parte de su dieta diaria que, en gran medida, estaba compuesta de aceitunas y pan. Los legionarios recibían como pago diario tres libras de harina que trituran en un molinillo de mano y compartían entre ellos. Hacían un pan en forma de anillo, muy similar a las tortas que hoy se elaboran en los países mediterráneos, y lo cocían en horno de leña. El Imperio trasladó la costumbre del consumo de pan a países como Alemania o Suecia, donde hasta ese momento no existía esa tradición. De ahí arrancó un importante auge del cultivo y el comercio de trigo.

El hundimiento del Imperio romano trajo consigo, como



ocurrió con tantas otras cosas, el desabastecimiento generalizado de trigo en toda Europa, especialmente en los países del norte donde había adquirido tal popularidad que los ingleses habían adoptado para su uso común la palabra *lady*, que significa en su acepción antigua "persona que amasa el pan". Los escandinavos, que se habían hecho auténticos seguidores del pan, tuvieron que cambiar sus hábitos por la escasez de trigo y comenzaron a elaborarlo con centeno y cebada, además de madera de pino molida que se añadía en la corteza.

Tampoco la Edad Media fue una época de abundancia para el trigo y como consecuencia de ello comienzan a elaborarse diferentes tipos de pan en función del cereal disponible. El comercio de trigo aumenta, especialmente para las clases más privilegiadas. Así, el pan blanco era el maná al alcance de los más ricos, mientras las clases populares tenían que conformarse con un pan negro elaborado a base de cebada, centeno o avena. El pan dejó ya de ser el único alimento porque apareció una mayor diversidad de productos, pero era costumbre su elaboración en el propio hogar.

En los siglos posteriores, el pan comenzó a industrializarse progresivamente. Como es lógico sufrió importantes transformaciones en su molienda, horneado y adición de aditivos. El progreso industrial ha eliminado la penosa tarea del panadero que tiene acceso a amasadoras amplias, hornos automáticos, transportadoras, enfriadoras, cortadoras y

máquinas de embalajes. Los últimos veinte años han traído consigo el auge de la elaboración de pan a partir de masas precocidas y congeladas y la moda de los panes integrales y negros como productos más saludables.

El pan fue introducido en España por los celtíberos en el siglo III antes de Cristo, mientras en la etapa mozárabe el pan era ya el alimento base de la dieta diaria y los panaderos permitían la cocción particular a cambio de una tasa. Desde el siglo XIV comienza a regularse la panificación mediante ley y un siglo después el gremio de los panaderos se constituye como oficio reconocido. De hecho, existen escritos en Cataluña del gremio de panaderos que datan del año 1200.

INGREDIENTES Y ELABORACIÓN

Los ingredientes imprescindibles en la elaboración de pan son sólo dos: harina y agua. En muchos casos se utiliza la sal, que es un componente opcional que aporta sabor y da fortaleza a la masa. En otros muchos casos se emplea la levadura, pero continúan existiendo lugares donde el pan ácimo es el preferido de la población.

La harina de un cereal, generalmente trigo, o de la mezcla de ellos es el principal ingrediente en la elaboración del pan. Entre sus componentes está el gluten, una de las proteínas insolubles en agua que proporciona a la masa un aspecto compacto y fácilmente manipulable. El gluten acapara, además, el

dióxido de carbono que se libera durante la fermentación y provoca la hinchazón de la masa. Estas proteínas, inertes en un medio seco, crean cadenas de aminoácidos que dan la textura final a la masa. La composición del gluten, que por sí mismo no aporta aroma al pan, viene marcada por la gliadina, que proporciona la cualidad pegajosa a la masa, y la glutenina, que le da resistencia y fortaleza.

El almidón, que representa alrededor del 70% del peso de la harina, se presenta en forma de gránulos que poseen dos moléculas claramente diferenciadas: amilosa y amilopectina, que se encargan de absorber el agua poco a poco y de repartirla de manera uniforme y homogénea hasta dar una estructura semisólida a la masa. La harina, junto a los lípidos de los granos del cereal, es la encargada de otorgar los olores característicos que percibimos del pan recién hecho. El porcentaje de gluten define el tipo de harina que se va a utilizar en la elaboración del pan. Las harinas de fuerza, las más utilizadas en nuestro país, son aquellas que poseen un alto contenido en gluten, que puede superar el 11% del peso total, hace que requiera más fuerza, al ser más resistente, al estirado de la masa manual. Las harinas más débiles son las que contienen menos gluten en su composición y, por tanto, son de más fácil manipulación. Las primeras son bastante habituales en el gusto español y en el de los países que nos rodean, aunque en muchos casos se opta por la mezcla de harinas e incluso de cereales. La harina de trigo es muy rica en gluten y por tanto crea una estructura esponjosa, mientras las procedentes de cebada o avena poseen menos gluten, cuentan con menos capacidad para retener el dióxido de carbono y sus masas son menos esponjosas.

El agua, cuando se añade a la harina, tiene como misión activar las proteínas de la harina para que la masa sea más blanda y maleable. La proporción de agua empleada en la elaboración del pan condiciona la consistencia final de la masa y afecta a las cualidades del pan y a su resultado final. El agua puede representar entre un 45% y un 80% para el caso de los panes más artesanos. Un estudio de la dureza del agua a emplear es fundamental a la hora de elaborar el pan.

La sal, cuando se emplea, refuerza los sabores y aromas del propio pan y afecta a la textura final de la masa. En general, la sal representa un 2% del peso de la harina, generalmente son sales no refinadas como la sal ahumada, la negra y la gorda. Contribuye a la formación del color marrón de la corteza del pan, ya que retarda la fermentación y genera mayores azúcares que dan este color. El uso de la sal, con su efecto fungicida, alarga la vida del pan, aunque su uso en los panes artesanos se restringe o se elimina. Las políticas de prevención de la hipertensión han hecho que disminuya considerablemente el porcentaje de sal en los panes. En España se estableció en 2009 en 16,3 gramos por kilo de harina frente a los 22 gramos que se empleaban con anterioridad.

La levadura es un conjunto de microorganismos unicelulares, de la familia de los hongos, que se alimentan de almidón y de los azúcares existentes en la harina. Este proceso da lugar a una fermentación alcohólica que libera etanol y dióxido de carbono en forma de gas. Este proceso hace que el alcohol se evapore cuando la masa está en el horno y el pan aumente su volumen. Las levaduras del pan (*Saccharomyces cerevisiae*) son las mismas que producen la fermentación en la elaboración del vino o la cerveza.

Las levaduras son de diversos tipos. Así, las levaduras secas, cada vez más empleadas por los profesionales de la panadería, por su larga vida media, se reactivan cuando entran en un medio acuoso; la levadura fresca se obtiene de una fermentación y posteriormente se refrigera como pasta comprimida que tiene escasa vida útil. La levadura química son compuestos químicos preparados para liberar gases, generalmente bicarbonato de sodio que se mezcla con zumo de limón o de frutas. Las levaduras naturales son las presentes en el propio cereal y en el ambiente que se caracterizan por un proceso de fermentación muy lento, pero proporcionan un plus de artesanía bien valorado por algunos consumidores.

La cantidad de levadura que usa el panadero en cada elaboración oscila, según el tipo de masa, entre el 0,5 y el 4% del total del peso de la harina. En ocasiones suelen utilizarse prefermentadores con la finalidad de mejo-



rar los efectos de las levaduras en las harinas. La tradición de usar como masa madre restos de la masa del día anterior ha quedado en desuso.

Pero en la elaboración de pan se utilizan otros ingredientes con el fin de mejorar la fermentación, como es el caso del azúcar, o el sabor, con la adición de especias, grasas, semillas, frutas, leche, huevo o granos de cereal molidos o malteados. En el área mediterránea se incorporan aceitunas troceadas, embutidos, chorizo, jamón o, incluso, pescado.

DE LA MASA AL HORNO

La masa se forma de una manera sencilla con la adición de agua a la harina. A partir de ahí se empiezan a ligar ambos elementos y algunos panaderos dejan reposar durante un tiempo la mezcla resultante. La masa puede hacerse de forma manual o mecanizada y es un proceso lento hasta conseguir la masa adecuada. La primera fermentación ocurre tras el amasado y suele dejarse la masa en reposo a una temperatura adecuada. Así, la masa, si no es pan ácimo, va en aumento mientras libera dióxido de carbono. Una vez estirada hasta el límite, ya está pre-

parada, tras el reposo, para ser horneada. Antes de entrar al calor, la masa sufre una segunda fermentación.

El pan pasa entonces al horno, que puede ser de leña, pero que en la mayoría de las ocasiones es eléctrico o de gas. También puede cocinarse, de forma más artesanal, en una cazuela, en una sartén o sobre ascuas o cenizas.

TIPOS DE PAN

Aunque el pan parece un alimento muy simple y básico, la realidad es que su cultura hace que los tipos de pan existentes en el mundo sean muy numerosos y su esencia y estudio constituye todo un arte. En ellos juegan un importante papel los cereales utilizados para su elaboración, los procesos de amasado, las tradiciones culinarias de cada país, cada cultura o cada religión, la presencia o ausencia de ingredientes y su aspecto externo. Los panes sin levadura, denominados ácidos o cenzeños, son probablemente los más simples y antiguos, ya que están formados únicamente con harina y agua. Uno de los más conocidos es el elaborado por los judíos según la ley Chametz que evita el consumo de panes fermentados durante la Pascua judía.

También en otros lugares del mundo como Asia, norte de África o India se hacen panes de este tipo con harina de trigo o en México y sur de los Estados Unidos donde existe una gran tradición por la elaboración de las tortillas de trigo. La mayor parte de los panes planos o tortas, caso de los populares *crackers*, se elaboran también sin levaduras.

Los panes de masa ácida se distinguen porque utilizan como plus la acidez procedente de los cultivos bacterianos realizados sobre la masa madre y que otorgan al producto final un sabor muy característico y original. El sabor proviene del ácido láctico o del ácido acético generado durante la fermentación. Entre estos panes, que se distinguen por tener un color de corteza marrón muy pronunciado, sobresale el de San Francisco, denominado así por proceder de la ciudad norteamericana.

Los panes planos son muy utilizados por diferentes culturas como las árabes, países asiáticos como India o Pakistán y las tortillas americanas. Una de sus principales características es la rapidez de su preparación, ya que no necesita una gran fuente de calor y puede tenerse listo con una sartén o una plancha caliente. Este tipo de panes puede también encontrarse en cocinas occidentales como Noruega o en Turquía. Estos panes se hinchan, en muchas ocasiones, sin necesidad de fermentación, ya que en su cocción se forman pequeñas burbujas de vapor entre la masa. En algún caso, como el pan de pita, puede incluirse dentro un relleno de carne picada.

Los panes sin gluten son un paso adelante para las personas celíacas, que no pueden consumir ningún alimento que contenga esta sustancia. Este hecho ha permitido que se comercialicen panes como productos dietéticos, elaborados con harina de arroz o de maíz. Para conseguir una masa más maleable se echa mano de productos como goma xantana, algas agar-agar o harina de algarrobo.

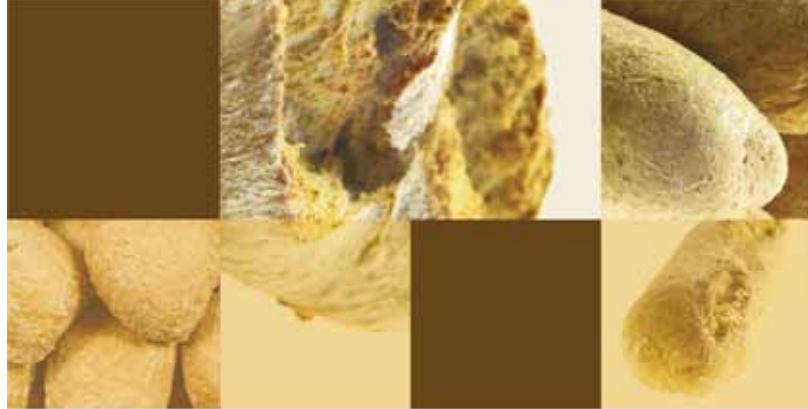
Los panes fritos o al vapor pueden encontrarse en la cocina asiática y se elaboran mediante una fritura de aceite vegetal o el uso del wok (recipiente que cocina mediante el vapor). Los panes al vapor son muy típicos en la cocina china, caso del baozi o el pan de gambas (frito en este caso), en Gran Bretaña se hace el popover, los mongoles hacen el buuz, los argentinos y chilenos optan por el so-paillitas y en Alemania el dampfnudel, que va relleno de carne.

PRECOCIDOS O CONGELADOS

Las prisas de la vida moderna y la extensión de la venta de pan recién horneado a gasolineras, puestos de chucherías, establecimientos de restauración y tiendas multiusos han servido para que proliferen las ventas de masas precocidas o congeladas, que sólo necesitan de un tiempo de horneado para estar listas para su consumo. Incluso están llegando ya a los hogares comunes.

Su extensión es tal que el pan elaborado con masas congeladas supone ya cerca de 500.000 toneladas, frente a las 2,1 millones de toneladas de pan común que se venden en España.

El pan precocido ha sido interrumpido en su proceso de cocción antes de llegar al final para ser sometido a un proceso de congela-



Nuestros panes

Los panes SanBrandán son sinónimo de calidad y sabor tradicional.

Elaborados con trigos seleccionados y siguiendo el riguroso proceso de la receta de nuestros maestros panaderos artesanos, obtenemos panes alveolados, de miga esponjosa, muy hidratados y de larga fermentación natural que mantienen su frescura natural durante mucho tiempo.

Son panes ideales para disfrutar de un buen y sabroso bocadillo, para acompañar cualquier plato o sencillamente para disfrutar del sabor del buen pan.

En SanBrandán trabajamos para innovar y ofrecerte ventajas competitivas.

Esta vez hemos logrado rebajar el tiempo de horneado de nuestros productos garantizando la misma calidad de siempre y aportándote un ahorro de tiempo y energía.

NOVEDAD

La calidad
SanBrandán
de siempre,
con menos
tiempo de
horneado



Pasteur, 9
Polígono de La Grela
15008 A Coruña
Tel.: 981 254 100
Fax: 981 258 419

www.sanbrandan.com

SanBrandán
LO BUENO POR TRADICIÓN

Alimentación en España

ción o de conservación autorizados. La masa congelada puede haber sido o no fermentada y formado la pieza o no antes de ser sometida al frío. Existen otros tipos de masas semielaboradas que son sometidas a otros procesos de conservación que no son los de congelación, pero que permiten la inhibición del proceso de fermentación, según el *Libro Blanco del Pan*.

CLASIFICACIÓN DEL PAN

Los panes comunes, según el *Libro Blanco del Pan*, se dividen en dos grandes grupos:

- ▶ **Pan bregado**, de miga dura, español o candeal. Es el obtenido mediante el uso de cilindros refinadores. Se considera que entran en este tipo todos los panes regionales elaborados a partir de una masa de pan candeal con las distintas denominaciones que tengan, como fabiola, candil, telera o pan de cruz.
- ▶ **Pan de flama o miga blanda**. Es el conseguido con una mayor proporción de

agua que el anterior y que no necesita del refinado de cilindros. En este apartado se incluyen la baguette, la chapata, el pan francés, el payés y el gallego, entre otros.

En los panes especiales destacan:

- ▶ **Pan integral**, elaborado con harina integral resultante de la molturación del grano de trigo maduro, sano y seco, sin separación de ninguna parte de su composición.
- ▶ **Pan con grañones** es el elaborado con harina integral a la que se han añadido grañones o trocitos tratados convenientemente.
- ▶ **Pan de Viena** y **pan francés** son panes de flama elaborado con masa blanda entre cuyos ingredientes deben entrar, además de los básicos, azúcares, leche o ambos.
- ▶ **Pan tostado** es el que después de su cocción es cortado en rebanadas y sometido a tostado y envasado.
- ▶ **Biscote** es el que tras su cocción en moldes con tapa es cortado en rebanadas y sometido a tostado y envasado.
- ▶ **Colines** son los fabricados con una masa

panaria que contiene la cantidad suficiente de grasa para ser laminado, cortado en cilindros, fermentado y horneado.

- ▶ **Pan de otro cereal** es aquel en el que se emplea harina de trigo mezclada con harina de otro cereal en al menos una proporción mínima del 51% y recibe el nombre del cereal mayoritario.
 - ▶ **Pan enriquecido** es aquel al que se han incorporado harinas enriquecidas o sustancias enriquecedoras.
 - ▶ **Pan de molde** o americano es aquel que tiene una ligera corteza blanda y que ha sido introducido en un molde para su cocción.
 - ▶ **Pan rallado** es el producto resultante de la trituración industrial del pan. Está prohibida su fabricación con restos.
- Además existen otros tipos de pan que obedecen a sus ingredientes adicionales como el caso del pan dulce, pan bizcochado, pan de frutas, palillos, bastones, grisines, pan ácimo o aquellos que se elaboran como conmemoración de un santo, que suelen llevar anises u otras especias. ■

INDICACIONES DE CALIDAD

Las denominaciones de calidad diferenciada en el pan son algo relativamente reciente y persiguen enaltecer las tradiciones regionales en la elaboración del pan.

El pan de Cea es una indicación geográfica protegida, ya que su elaboración se circunscribe al municipio orensano de San Cristovo de Cea. Es un pan elaborado con harina de trigo, agua y sal al que se ha añadido masa madre para su fermentación. La masa se cuece en hornos de piedra granítica y las piezas son alargadas y redondeadas en los extremos, con una hendidura en el centro de su parte posterior. Se presentan en piezas de 1 y 1,2 kilos o de 0,5-0,6 kilos. En el Consejo Regulador figuran inscritos 16 hornos que comercializan unos 300.000 kilos de pan.

El pan de cruz de Ciudad Real, ya citado en el Quijote, es originario de determinados pueblos como Almagro, Carrión de Calatrava y Manzanares, aunque abarca la totalidad de Ciudad Real. Se trata de una pieza compacta de pan candeal

con una cruz en el centro de la pieza. Tiene una corteza tostada, gruesa y crujiente con una miga de color blanco y esponjoso. Puede durar entre 6 y 7 días en su consumo.



El pan de ascanda es una denominación de origen protegida que abarca toda la comunidad au-

tónoma de Asturias y se define como un pan elaborado con harina de escanda (*Triticum spelta*), con forma redondeada e irregular.

Otra denominación de origen protegida es el pan de Alfacar en Andalucía y las marcas de garantía pan de Valladolid y pan de Cañada y Pintera en Aragón.

Por otra parte, la labor desarrollada por la Confederación Española de Organizaciones de Panadería (CEOPAN) ha permitido recuperar diversos panes regionales que se encontraban prácticamente desaparecidos. Es el caso de pan serrano, en Huelva; pan de Campiña y Albardilla, en Andalucía; llonguet y pan de riñón, en Cataluña; pan molinero, en Jaén y Córdoba; barra de la sierra madrileña, en Madrid; pataqueta, en Valencia; bolla gallega en Galicia; lechuguino, en Valladolid y Palencia; pan de trigo duro, en Levante; Pan de cachos, en Córdoba; Pan de tizo y oreja, en Guadalajara; pan de Campoo, en Palencia y pan bendito, en Albacete. ■