

Historia y presente del pan.

Importancia alimentaria y cualidades nutricionales

ISMAEL DÍAZ YUBERO



Pan Bombón

[] [1950]. Papel offset y litografiada.
49 x 69,5.

- Lo más curioso de este agradable cartel es un aspecto que puede resultar algo chocante. Impreso muy probablemente en la década de los cincuenta en la litografía Durá, de Valencia, presenta la imagen de dos niños muy abrigados, que miran, con ojos asombrados y de deseo en el mohín de sus labios, un escaparate y una bandeja con panecillos bien horneados, que "se vendían aquí". Lo que sorprende es el estilo del dibujo, muy americano y poco español: el gorro con borla de la niña, su abrigo, el gorro del chico, y sus chaquetones, quedaban algo ajenos a la forma de vestir y al nivel de vida de escasez y problemas de la España de entonces.

Es el símbolo de los alimentos. Es el primero que se transformó a partir de cereales, es el alimento esencial de casi todas las culturas y es la referencia ritual de muchas religiones. Fue una elaboración tradicional de los núcleos familiares y, más adelante, su dispensación fue objeto de uno de los primeros establecimientos comerciales.

Ha evolucionado, porque comenzó siendo el resultado de la cocción, en medio acuoso, de una masa hecha con cereales sólo machacados, para formar lo que en la antigua Roma se denominaron "pultes" (de donde deriva la palabra puches con la que se designa una elaboración muy típica de la Meseta castellana, que fue muy frecuente hasta mediados del siglo pasado), más tarde se dejó secar alguna masa y se procedió a la elaboración de los panes ázimos, en cocción seca en hornos o sobre superficies, generalmente piedras calentadas. Este sistema, que todavía perdura en los panes planos, como son las tortillas mexicanas, los lavash árabes, los pita griegos o las tortas cenceñas, fue superado mucho más tarde, cuando alguna masa atrasada fermentó y se observó que mejoraban las condiciones organolépticas, sobre todo textura, que se hace menos densa, más ligera, el aroma más profundo y característico, el sabor que, aunque varía en función de la elaboración, es siempre mucho más rico en matices. Se había descubierto la fermentación y se empezaron a utilizar las levaduras, aunque todavía se desconocía su naturaleza y el proceso de actuación. La molienda se fue perfeccionando, cada vez se obtuvieron harinas más finas, se separó el salvado y el pan se mejoró notablemente.

LOS MICROORGANISMOS DE LA FERMENTACIÓN

Fue un misterio la fermentación del pan hasta que Pasteur descubrió y describió las levaduras, que tienen la particularidad de transformar los hidratos de carbono, proporcionando en el proceso anhídrido carbónico, que es el responsable de la formación de los ojos y alcohol etílico, que desaparece por evaporación durante la cocción.

Cinta Roja

LLEIDA [1950]. Cartulina offset. 23,8 x 32,2.

■ La ilustración de esta levadura prensada de Tárrega es una buena muestra de un tipo de publicidad que presenta una indudable belleza, a partir de la imagen de una joven con unas espigas en el campo de estilo y rasgos poco hispanos, y más propios de América del Norte.

Lo resaltable es que servían para anunciar cualquier tipo de producto, que era el que se sobreimprimía en la parte inferior, pues lo único que atraía del cartel era la estampa muy usada, entonces y ahora, de la mujer joven, guapa, de sonrisa amplia y de rasgos poco latinos.



El trigo es el cereal fundamental, utilizado con preferencia por nuestros antepasados, pero todos, espelta, centeno, maíz, cebada, arroz, avena, sorgo, mijo, etc., son panificables y su utilización ha dependido, sobre todo, de su abundancia y por lo tanto de su disponibilidad. También se hace pan con otros productos, como la yuca, patata, quinua, amaranto, girasol, etc., pero para que la masa crezca y se esponje es necesario que la harina tenga un alto contenido en gluten, lo que sólo sucede en los casos del trigo y el centeno, por lo que en el mundo occidental son estos cereales los que con más frecuencia intervienen en la elaboración. El pan de centeno siempre se consideró de inferior calidad, sobre todo porque, con frecuencia, el cereal empleado estaba parasitado por un hongo, el *Claviceps purpurea*, el cornezuelo, que tiene un componente, el ácido lisérgico, o LSD, droga que tuvo muchos adictos en el último tercio del pasado siglo, pero que tradicionalmente se identificó como el causante de alucinaciones, como las que produjeron en Grecia los sacerdotes del templo de la diosa Demeter para conseguir que los fieles tuviesen alucinaciones que les permitiesen ver y conversar con esta divinidad. En el sur de Francia este síndrome, bautizado como "mal o fuego de San Antonio", tuvo una im-

portancia grande entre los siglos XVI y XIX y todavía en 1951 se diagnosticó por esta causa la muerte de una docena de personas y de cientos de afectados.

IMPORTANCIA ECONÓMICA, POLÍTICA Y SOCIAL DEL PAN

Fue el alimento principal, hasta el punto que era muy frecuente que superase él solo la mitad de la ingesta diaria y en estas circunstancias los panaderos alcanzaron un lugar predominante en la sociedad, hasta el punto que se les consideró por algunos autores como los primeros "banqueros", porque cuando los campesinos no tenían medios para pagar el pan se producía un adelanto a plazo, marcado por la próxima recolección, momento en el que se pagaba la deuda con trigo, incrementado en su cantidad por unos intereses más o menos moderados. Hubo panaderos decentes, casi todos, pero también algunos que lo eran menos y por ese motivo las autoridades de algunas localidades hicieron tallar en las paredes de algún edificio, generalmente la iglesia porque solía estar próxima a los mercados, un bajorrelieve con las dimensiones de las hogazas para que el consumidor pudiera comparar lo que

le habían dado con lo que estaba estipulado. Para regular los mercados aparecieron en el siglo XII los gremios de panaderos, seguramente los primeros de profesionales que se formaron, que se extendieron por las diferentes localidades europeas, entre ellas Barcelona en donde hay constancia de su existencia, y de la consecuente regulación del comercio, en varios documentos de la época. Trigo y centeno son cereales de origen mediterráneo o báltico y pronto se empezó a comercializar con ellos, haciéndolos llegar a los mercados del norte: entre los que adquirieron importancia está el de Ámsterdam, que curiosamente se la conoció como el granero de Europa, porque hasta allí llegaban los trigos procedentes del sur, y también Amberes, Londres o Hamburgo que aprovecharon que en base a este mercado se favorecieron los intercambios comerciales de todo aquello que se podía comprar o vender por aquellas épocas.

La utilización del pan como arma estratégica se condensa en la frase de Lincoln durante la Guerra de Secesión "Bread spells victory" (pan significa victoria) en referencia a que la producción de cereales estaba en el norte, en tanto que en los cultivos del sur predominaba ampliamente el algodón, y los hechos vinieron a darle la razón. Más o menos por esa época Rusia se convierte en el gran productor de cereales, especialmente de trigo, que pone en el mercado a precios muy competitivos, consiguiendo que el pan blanco se impusiese en detrimento de los panes de centeno, cebada o avena, que hasta entonces habían tenido importancia, sobre todo en los mercados de proximidad. En un momento determinado, durante la Primera Guerra Mundial, el mercado de Ucrania con Alemania fue bloqueado por los ingleses y se produjo una crisis del pan, que aunque fue superada parcialmente en 1915 no pudo evitar la carestía del producto, que hizo dificultoso el abastecimiento de las tropas alemanas y, según algunos historiadores, dio lugar a la victoria de los aliados.

El alimento fundamental de todas las clases sociales fue el pan durante siglos, pero no todas tenían acceso al mismo producto. Pronto se diferenciaron los cereales y el elegido por las clases más altas fue el trigo, con

Alimentación en España

el que se podían elaborar diferentes tipos de harinas, algunas muy blancas y otras más oscuras en función de la cantidad de salvado que llevasen incorporada. De los distintos cereales se postergó el centeno, sobre todo por el peligro que tenía su consumo por la presencia del cornezuelo. También a los de avena y cebada porque una vez descubiertas las ventajas de la fermentación, la capacidad de sus harinas para fermentar, y por lo tanto para producir masas ligeras, aromáticas y sabrosas, era mucho menor.

El pan blanco se convirtió en un artículo de lujo y los panes morenos, que a veces llegaron a ser morenísimos, como sucedió en España en los años del hambre y que con frecuencia se hacían con un importante porcentaje de "carga", se convirtieron en el alimento, no siempre suficientemente disponible, de las clases sociales más bajas que llegaron a añorar el pan blanco, como un auténtico placer inalcanzable.

Las cosas han cambiado y hoy estamos volviendo a los panes que en su momento fueron proscritos. El centeno, la espelta, el farro, etc., han vuelto a ser valorados y la demanda de los panes con alto contenido en fibra está dando lugar a panes más naturales, menos sofisticados.

EL CONCEPTO DE CALIDAD

Está en constante evolución en lo que se refiere a los alimentos, y concretamente en el caso del pan es posiblemente el que más ha variado. Los cereales ya no son los mismos porque la genética, el cultivo, la recolección y la transformación en harina han tenido muchos adelantos, que casi siempre se han saludado como mejoras importantes. La molturación tal como la entendemos hoy no se produce hasta después de las Cruzadas, cuando se importa el modelo del molino de viento que perfecciona los ya tradicionales, colocados en las corrientes de agua. El uso de fertilizantes aumenta las cosechas de forma importante, el de pesticidas hace posible la seguridad de la recolección; las segadoras que sustituyeron a la siega manual con hoz o guadaña; las máquinas trilladoras, precursoras de las cosechadoras, son otro

Recondo

Irún (GUIPÚZCOA) [1930]. Cartón offset. 25 x 34,5.

■ La imagen del pan Recondo es la de un rollizo bebé que camina con sendos panes bajo cada brazo (y con boina, para no perder su identidad, como con humor nos recuerda esta marca de Irún).

Lo que sorprende de él es el tipo de pan ("¡buen pan!") que se oferta, ya que en la década de los treinta no era muy normal la modalidad que el niño lleva, y que no son las barras normales que aún hoy constituyen "el pan" que en casi todos los hogares acompaña a las comidas, sino el pan de molde que fue el que en España empezó a generalizarse unos años más tarde, con el desarrollismo de los años sesenta, a semejanza de las costumbres norteamericanas, para hacer sandwiches y canapés, a partir de marcas como Bimbo, Toast, Panrico, etcétera.



gran avance; la modernización de los hornos, que durante muchos años fueron exclusivamente de leña, hoy permite controlar las temperaturas y los tiempos, obteniendo cocciones muy homogéneas, contribuyeron a mejorar la calidad del pan.

Paralelamente se empezaron a utilizar las denominadas levaduras artificiales, cuyo antecedente reside en la utilización de carbonato de potasio que, al ser alcalino y reaccionar con los componentes ácidos de la masa, produce gas y por lo tanto aumenta la proporción de ojos, lo que en principio se considera una ventaja, por aquello de "el pan con ojos y el queso sin ellos", y cuando la potasa se sustituye por sosa, que al fin y al cabo tiene la misma función, aparece la "levadura Royal". La revolución industrial aportó el uso de blanqueantes, como la alúmina, que se fueron perfeccionando con la introducción del peróxido de benzoilo, o de mejorantes, oxidantes, estabilizantes y acondicionantes que, aunque están regulados en su uso por las autoridades sanitarias, han tenido un importante papel, y en general buena acogida por el consumidor, en la historia del pan.

La elaboración que tradicionalmente fue doméstica, individual de cada casa o como mucho común en pequeñas localidades o

barrios, se fue haciendo cada vez más industrial y apareciendo nuevos tipos de panes, que además tenían la posibilidad de elaborarse diariamente, sustituyendo a las cocciones semanales que exigían unas condiciones de harina y de elaboración muy estrictas. Se hacen panes específicos, de formas adaptadas al alimento con el que se van a consumir, como los semiesféricos para acoger a las hamburguesas, los cilíndricos y de miga muy blanda para las salchichas, que se generalizan con el nombre de perritos calientes, los de molde, para los sándwiches o para los bocadillos. Más tarde se empieza a reforzar el pan con otros nutrientes, como la leche en polvo, con vitaminas o minerales u otros alimentos que actúan como saborizantes, como el aceite de oliva, las pipas de girasol, cebolla picada, ajo, piñones, pasas, etc.

LA EVOLUCIÓN DEL PAN

Es frecuente escuchar que la calidad del pan es inferior a la de antes. En mi opinión no es cierto, porque lo primero que teníamos que delimitar es el término "antes". Antes se han comido panes excelentes y panes malísimos. Y ahora también. La diferencia fundamental está en que, en la actualidad, se dispone de

más conocimientos y de más medios técnicos, para bien y para mal, pero al menos hoy hay la posibilidad de elegir, aunque no siempre sea fácil, sobre todo porque no hacemos ningún esfuerzo para intentar disponer de panes variados y de buena calidad, que están presentes, aunque un poco más caros, a nuestro alcance.

La elaboración tradicional, la que con frecuencia es motivo de nostalgia y con la que, por fortuna, todavía nos podemos reencontrar, porque aunque no lo tenga nuestra panadería, está presente en nuestra ciudad o por lo menos a no demasiados kilómetros, en poblaciones más o menos pequeñas, en las que se sigue haciendo un clásico y excelente pan. La valoración del saber tradicional puede ser el camino adecuado para las nuevas elaboraciones, que buscan su sitio en el mercado y que deben estar presididas por la reevaluación de los valores olvidados, que corren el riesgo de perderse, y por lo tanto de no ser valorados, por las nuevas generaciones que deben tener siempre presente que

La Estrella

SAN SEBASTIÁN. Zsolt [1930]. Cartulina offset. 22 x 34,2.

■ Este anuncio es un bonito ejemplo no sólo de una estética cuidada y agradable a la vista, sino de una estampa de la vida cotidiana que sólo lo logran a veces los carteles de publicidad comercial. En este caso, el entorno social está claro, y es de clase alta, con varias personas en una especie de heladería al aire libre, en una playa (¿San Sebastián?). La empresa que fabricaba este "pan selecto" se consideraba a sí misma la "única casa que (lo) elabora", presentándolo incluso envuelto en papel de seda, para su mayor elegancia e higiene. El toldo de la terraza, las columnas, las sillas de mimbre, la joven tenista que conversa con una amiga que parece desayunar, la pareja bien trajada del fondo, etc., contribuyen a definir perfectamente la atmósfera de clase que se pretende.



harina, levadura, amasado y cocción tradicional siguen siendo los fundamentos de

una producción básica en nuestra alimentación.

LOS REFRANES DEL PAN

De todos los alimentos es seguramente al que más refranes se le han dedicado, por su significado y por el cometido que tiene, pero sobre todo que ha tenido siempre en la alimentación. Es difícil elegir sólo tres y no podemos pretender que sean los más conocidos, ni los más frecuentes, pero sí vamos a procurar que sean importantes desde el punto de vista nutricional, teniendo en cuenta que uno de los más repetidos, al menos en Castilla, es que **"hay más refranes que panes"**.

Al pan caliente abrirle un hoyito y echarle aceite. El pan con aceite es una fuente de energía muy importante, tanto que durante mucho tiempo constituyó casi en exclusiva el desayuno o la merienda que a veces se complementaba con sal, azúcar, una puntita de pimentón, ajo y muy posteriormente tomate. Cuando el pan estaba caliente, recién salido del horno y se separaba un cantero todavía humeante, un chorrito de aceite hacía posible una verdadera "delicatessen", aunque afortunadamente todavía no se le ocurría a nadie llamarla así. El pan con aceite andaluz, de picual u hojiblanca, o el p'amb oli, con arbequina, que no necesita ser impuesto para ser muy bien valorado es una estrella, modesta pero estrella de la alimentación mediterránea y sobre todo de la española. Hoy, normalmente, lo tomamos tostado un poco la rebanada, pero el que tenga la oportunidad de repetir la forma primitiva, con el pan recién horneado, puede presumir de un alimento que ya no está al alcance de todos los españoles.

Con pan y vino se anda el camino. Son dos elementos de la triada alimentaria latina. Fueron siempre disponibles y además era muy frecuente que para utilizarlos no fuese necesario para una importante parte de la población española depender de los demás, porque en muchos hogares se elaboraba pan y vino. Es verdad que son básicos para disponer de energía, pero quizás es más correcto el refrán que dice **"Con queso, pan y vino se anda mejor el camino"**, porque de esta forma se introducen en la ingesta proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales que son necesarios para una correcta alimentación.

El pan compartido Dios lo aumenta. Hace referencia a una de las más antiguas costumbres españolas. Cuando no había mucho en donde elegir siempre había disponible un pan o al menos una parte en casa del vecino. La costumbre se ha perdido desgraciadamente, quizás en parte porque ya no es tan necesario que esté en vigor, pero también porque la solidaridad es bastante inferior a la que tuvieron nuestros antepasados. En un momento en el que hay excedentes mundiales de casi todos los alimentos, hay muchos congéneres nuestros que están pasando hambre. Ni la FAO, ni el Programa Mundial de Alimentos, ni ninguna institución han sido hasta ahora capaces de solucionar un problema que en teoría es sencillo. Está en nuestras manos solucionarlo y si no lo hacemos, debemos atenernos a las consecuencias. ■

No hay un solo modelo de pan clásico, hay por el contrario muchas diferencias, tantas que sólo en España están descritas unas 250 que se recogen en estas mismas páginas. Algunas se han perdido o están a punto, pero también hay algunas que aparecen, nuevas, debidas a la imaginación de nuestros panaderos y a la necesidad de abastecer la demanda.

En la diversidad influyen muchos factores, comenzando por el cereal o cereales empleados, el tipo de harina, su grado de molienda, la fermentación más o menos prolongada, el amasado o bregado, la forma y el volumen que se dé a cada pieza, la temperatura de cocción, etc. Por este motivo hay muchos panes, que no estaría mal que se recogiesen en un catálogo e incluso que se reprodujesen y conservados por el oportuno tratamiento, lo que es realmente factible, se exhibiesen en un museo, en el que además estuviesen presentes los diferentes e interesantísimos utensilios de panadería. No es difícil, durante muchos años hubo uno, con las diferentes variedades de distintos países, en el hall de la FAO, en Roma. Cada pan estaba acompañado de una ficha descriptiva, en la que se detallaban los aspectos más importantes, lo que permitía aprender muchas cosas de las culturas de los diferentes países.

PANES TRADICIONALES, FESTIVOS, VOTIVOS Y RITUALES

Decía Grande Covián que es más fácil cambiar de religión que de hábitos alimentarios y, aunque efectivamente así sucede, si se comparan generaciones próximas, la realidad es que los cambios en alimentación son constantes y, aunque afecten poco a los fundamentos, sí se producen transformaciones en las formas y sobre todo en la disponibilidad y en consecuencia en las ingestas. Está claro que nuestra dieta está basada en la tríada del pan, el aceite y el vino, pero los cambios han sido importantes y en lo que se refiere a los panes muchos de los que en un momento se consideraron tradicionales hoy ya no existen. En cada región española ha habido siempre una disponibilidad diferente de alimentos y el pan se ha adaptado a las



Albro

VALENCIA [1960]. Cartulina offset. 34,1 x 49,5.

■ La particularidad de este cartel de 1960 es doble: por una parte, el hallazgo de sustituir los palillos de los tambores que estos niños van tocando por dos barras de pan de la marca ALBRO, que eran barras de pan normal, pero con el nombre del producto grabado en la corteza. Y, por otro lado, la onomatopeya ingeniosa entre el posible ruido que se hace al tocar el tambor: "parapán", con su repetición en dos palabras: "para pan...", y el juego de ellas que las enlaza con la marca: "ALBRO". O, todo junto: "¡Parapán!" (redoble del tambor)... "Para pan...", ALBRO, no tiene rival".

circunstancias, porque precisamente entre sus muchas propiedades está la de ser compatible, complemento o suplemento de todas las dietas. Hoy consideramos tradicional la borona gallega o los talos vascos y, sin embargo, hace pocos años que empezaron a consumirse, porque el tiempo transcurrido desde que el maíz llegó a España es, históricamente, muy breve.

El pan fue un alimento de larga vida, si tenemos en cuenta que por lo general debía durar alrededor de una semana y que además, cuando ya estaba totalmente duro, seguía siendo utilizable entero, en trozos o rallado y nuestra gastronomía está llena de ejemplos en los que el pan es ingrediente básico como

las migas, las sopas, las torrijas, los rebozos o los dulces de pan perdido, y por eso en cada región se han producido históricamente diversos tipos de pan, que enriquecen nuestra alimentación, que se hacían con las harinas de los cereales, que son diferentes en las distintas regiones y a veces comarcas o valles españoles.

Los mitos han estado presentes siempre alrededor del pan. Por eso era objeto de ofrenda a las divinidades o de equipaje al otro mundo de los muertos, que muchas veces son el origen de los panes rituales, que han estado presentes en todas las culturas como se recoge en documentos de muy variada procedencia (griegos, sumerios, egipcios, romanos, fenicios, nórdicos, etc.) porque el pan ha tenido siempre la consideración de un símbolo de vida y de solidaridad. En la religión católica tiene su máximo exponente en la consagración, en la que el pan se convierte en el cuerpo entregado a los fieles y perpetuado en la frase que textualmente dice "haced esto en memoria mía"; en la tradición, hoy casi perdida, de bendecir los alimentos antes de comenzar cualquier comida y en la costumbre olvidada en nuestro país, pero conservada en Centroeuropa, de besar el pan que cae al suelo.

Hasta no hace demasiados años las ofrendas de pan eran frecuentes en las diferentes celebraciones, como por ejemplo en las conmemoraciones mortuorias que hoy, transformadas en dulces, se reflejan en los **huesos de santo** o los **panellets** catalanes, los **panecillos de San Antón**, los de **San Blas**, las **opillas vascas**, las **culecas** navarras, los **hornazos** castellanos, las **cocas** de la noche de San Juan, los **nochebuenos** manchegos, las **filloas** gallegas, los **frixuelos** asturianos, los **roscones de reyes** e incluso la **corona de la Almudena** de reciente creación, son una muestra de la importancia que ha tenido el pan en muchas y variadas celebraciones.

En la misma línea están las ofrendas votivas que a veces tenían su base en el valor intrínseco del producto como las coronas, figuras de metales preciosos, etc., pero que también era frecuente que representasen figuras completas o alguno de los miembros hechos con pan.



 **Ibérica**
de Patatas



Las vemos nacer y crecer.
Y, claro, al final nos cogen cariño.

Sembrando confianza. Las vemos nacer, utilizando las mejores semillas y siguiendo prácticas de cultivo sostenible. Observamos cómo crecen, frescas, ricas en nutrientes y sanas. Las almacenamos y transportamos en unas condiciones de climatización óptimas. Muestra de ello es que contamos con sistemas internos de control APPCC de seguridad y sistemas de gestión de calidad ISO 9001:2000. Y, por último, antes de entregarlas al consumidor, las vestimos con las mejores galas. En definitiva, en Ibérica de Patatas hacemos lo imposible para que sigan siendo las mejores patatas. Y es normal. Al final, también nos cogen cariño.



LA IMPORTANCIA DEL PAN EN LA NUTRICIÓN

La diferencia fundamental entre el pan blanco y el integral está, en cuanto a los aspectos nutricionales se refiere, en que éste ofrece más fibra, vitaminas, minerales, ácidos grasos, antioxidantes y unas proteínas más completas, en tanto que el blanco tiene más hidratos de carbono y unas proteínas de inferior valor biológico. Pero tampoco conviene considerar este aspecto como fundamental, porque no sólo nos alimentamos de pan y el resto de los alimentos, en general, cubren las posibles deficiencias que pueden encontrarse en unos u otros panes. Mi recomendación personal es que no se prescinda de ninguno de los panes encuadrables en estos dos grandes grupos, que se elijan, fundamentalmente, por la armonía que presenten con los alimentos que le acompañan y que sigamos la tradición de su consumo, porque el pan es, además de soporte de muchos alimentos, complemento fundamental en todas las culturas alimentarias, desde las más primitivas hasta las actuales, aunque modernas tendencias aconsejen erróneamente prescindir, o casi, de su participación en nuestra correcta alimentación.

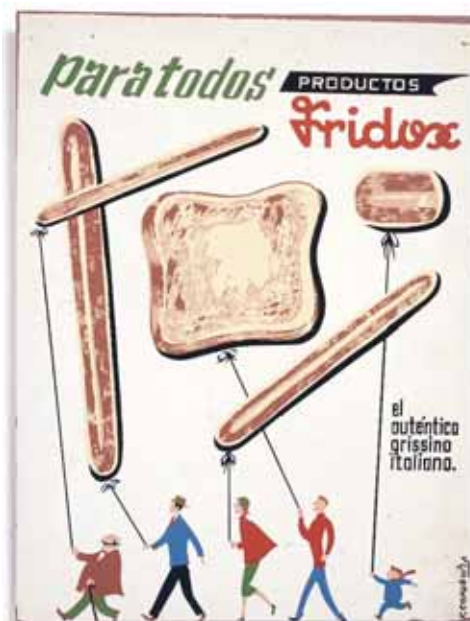
Todos los panes, independientemente del cereal con el que se han elaborado, son ricos en hidratos de carbono y fundamentalmente energéticos, su contenido en proteínas es bastante uniforme, difieren más en el contenido graso y son muy diferentes en su composición en minerales, de tal forma que el de avena es el más rico en calcio, en hierro el de mijo, en potasio el de centeno y en magnesio el de trigo, y en lo que se refiere a vitaminas las diferencias son escasas porque además muchas de ellas se destruyen durante la cocción.

En una dieta equilibrada, y la mediterránea es la más perfecta, más de la mitad de la energía que necesitamos debe proceder de los hidratos de carbono. Está extendida la creencia de que "el pan engorda", que debería sustituirse por el principio de que "el pan aporta calorías", lo que es verdad, porque

Fridox

MADRID. F. Capdevila [1950]. Cartón oleografiado. 26,8 x 35,5.

■ Cuando empieza a crecer el nivel de vida en España, en los años del desarrollismo de la década de los sesenta, uno de los aspectos en que más se notó fue en los cambios de los hábitos de consumo y alimentación, entre los que se encontraba el del pan. Y ahí vemos cómo se va pasando de ese "pan" único que acompañaba a las comidas a cinco tipos de él, en este caso de origen italiano: los grissini, bollos, pan de molde, barras y colines. Dichos productos, se decía, eran "para todos".



Hércules

PAMPLONA [1930]. Papel sobre cartón. 31 x 44.

■ Este otro anuc de la levadura prensada HÉRCULES, de los años treinta en Pamplona, es de una estética también muy apreciada, con un panadero sonriente, vestido de blanco y con gorro, que enseña, orgulloso y triunfante, una barra de pan elaborada con la levadura del anuncio. En el paquete del producto que acompaña la anterior imagen, pueden leerse tres eslóganes que intentan convencer de su excelencia: "La más pura, la de más fuerza, la mejor".

tiene calorías, como las tienen en mayor o menor proporción todos los alimentos, pero es necesario que siempre tengamos en cuenta que no es de los más energéticos y que además los hidratos de carbono, en los que es especialmente rico, son absolutamente necesarios en nuestra alimentación. La principal desviación de nuestra alimen-

tación con respecto a la dieta mediterránea es que proteínas, y sobre todo grasas, han ocupado parte del papel que deben jugar el pan, las patatas, el arroz o las legumbres, que son necesarias como han indicado la FAO y la OMS para disminuir la incidencia de la obesidad y de patologías cardiocirculatorias. ■

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es

PANES DE ESPAÑA

No pretende ser una lista exhaustiva, ni tampoco estamos seguros que con el mismo nombre se designen panes distintos, o que panes iguales tengan diferentes denominaciones. Tan sólo pretendemos transcribir la recopilación de los panes descritos en España, casi todos sacados del libro "Sabores de España", aunque enriquecida la lista con algunas aportaciones y con especial atención a los que han sido distinguidos con una indicación geográfica protegida o con alguna marca de calidad.

En estas páginas se recoge la relación nominal por comunidades autónomas y en la versión digital de *Distribución y Consumo* (www.MERCASA.es) se incluye la descripción completa de cada tipo de pan.

GALICIA

Bola (Santiago de Compostela, A Coruña). **Bolla** (Porriño, Pontevedra). **Bollete de moño** (Barco de Valdeorras, Ourense). **Borona**. **Pan de Cea**.

ASTURIAS

Bollo preñado. **Borona o boroña**. **Marañueles** (Candás, Luanco). **Pan de escanda**. **Panchón**. **Rapa**.

CANTABRIA

Borono. **Gallofa**. **Hornazo**. **Pan de Campoo** (Comarca de Campoo). **Señorito**. **Tarta de cúscaros o de jeriguitos**. **Torto pasiego** (Valle del Pas). **Tostón**.

PAÍS VASCO

Borona. **Opilla y piperopilla**. **Karapaixo** (Oñate, Mondragón y pueblos limítrofes). **Otana** (Álava). **Redondo** (Bilbao). **Sopako** (Guipúzcoa). **Taja** (Álava). **Torta de aceite** (Vitoria). **Cachete y rosca** (Laguardia, Álava).



Pan estrella.

NAVARRA

Ainosas. **Barredero** (Tafalla). **Cabezón**. **Culeca**. **Retorcido** (Pamplona). **Taja**.

LA RIOJA

Barzón (Autol). **Civil**. **Pan de estrella** (Logroño). **Pan de picos** (Autol). **Richi** (Logroño).

ARAGÓN

Bisalto o bisarto (Calatayud, Zaragoza). **Bolla** (Calatayud, Zaragoza). **Cañada** (Bajo Aragón). **Coqs** (Valderrobles, Teruel). **Coscarona**. **Churro** (Tarazona, Zaragoza). **Guitarra** (Cariñena, Zaragoza). **Harinosa** (Alcañiz, Teruel). **Hornazo**. **Mona** (Maestrazgo). **Palotes** (Calatayud, Zaragoza). **Pan cortado** (Alcañiz, Teruel). **Pan de cinta**. **Pan estrella** (Teruel, Zaragoza). **Pan hueco** (Híjar, Teruel). **Raspao** (Híjar, Teruel). **Redondo** (Cantavieja, Teruel). **Regañao** (Teruel). **Rollo** (Maestrazgo). **Rosca** (Calaceite, Teruel). **Sequillo**. **Tercero** (Cariñena, Zaragoza). **Torta de aceite**.

CATALUÑA

Coca. **Corona** (Girona). **Costrons** (Girona). **Foradada** (Tortosa, Tarragona). **Llonquet**. **Mona**. **Pa de boig** (Barcelona, Lleida). **Pa de avellana** (Amer, Girona). **Pa de colzes**. **Pa de matalauva**. **Pa de pagés**. **Pa de regit** (Balaguer, Lleida). **Pa de torna**. **Pa de riñón** (Balaguer, Lleida). **Panado** (Lleida). **Panet pla** (Tortosa, Tarragona). **Sombrero** (Tortosa, Tarragona). **Tallat** (Tortosa, Tarragona).

ISLAS BALEARES

Coca. **Mona**. **Pa de pagés**.

COMUNIDAD VALENCIANA

Borreguito (Valencia). **Coca de pagés** (Castellón de la Plana). **Corfat** (Valencia). **Fogassa** (Castellón de la Plana). **Fogassita** (Castellón de la

PANES DE ESPAÑA

Plana). **Lanzadera** (Valencia). **Mangraneta** (Alicante). **Mona. Montera** (Valencia). **Pa d'horta** (Valencia). **Pan quemado. Pan de reu** (Castellón de la Plana). **Pan rosado** (Alicante). **Pataqueta. Pirulí. Pito** (Castellón de la Plana). **Roll o rollo** (Valencia). **Torta pinchada** (Valencia).

REGIÓN DE MURCIA

Bollo murciano. Cachirulo. Congo. Congrio. Crespillos. Estrella. Mona. Pan de artesa. Pan de carrasca. Pan de cuadros. Pan de es-piga. Pan de jeja. Pan de rigüelto. Pan sobao. Rollo de panza. Torna a añiura. Torta. Talvina (Mula). **Trenza.**



Torta de Aranda.

ANDALUCÍA

Abogao (Córdoba). **Abardilla** (Málaga). **Batuta** (Huércal-Overa, Almería). **Boba. Bollo follao** (Alosno, Huelva). **Bollo regio** (Almería). **Canijo** (Sevilla). **Cateto** (Málaga). **Civil** (Málaga). **Cuajo** (Gergal, Almería). **Hallula o jayuya** (Granada). **Hornazo. Mingo y minguito** (Córdoba). **Mollafa** (Jaén). **Mollete. Mona** (Almería). **Nochebueno** (Granada). **Ochío** (Jaén). **Pan de aceite** (Almería). **Pan besao** (Jerez de la Frontera, Cádiz). **Pan de boca** (Málaga). **Pan de cantos** (Córdoba). **Pan de dos cortes** (Huelva). **Pan facar** (Mancha Real, Jaén). **Pan rojal** (Baeza, Jaén). **Pan seco** (Almería). **Pan serrano** (Huelva). **Panarría** (Ronda, Málaga). **Picos** (Huelva). **Piña** (Málaga). **Piquitos** (Sevilla). **Plasta** (Córdoba). **Regañá. Rosca. Roscos. Rosquilla de aceite** (Almería). **Rosquilla de Alfacar** (Granada). **Salailla** (Granada). **Tarrito** (Jerez de la Frontera, Cádiz). **Telera. Violín** (Málaga). **Zurriago** (Trigueros, Huelva).

ISLAS CANARIAS

Mollete. Pan de batata. Pan de campo. Pan de huevos. Pan de millo. Pan de papas.

EXTREMADURA

Bollo de flor (Mérida, Badajoz). **Chula** (Mérida, Badajoz). **Medio mate** (Villafranca de los Barros, Badajoz). **Medio redondo** (Mérida, Badajoz). **Pan de albro** (Mérida, Badajoz). **Pan de garnucha** (Zafra, Bada-

joz). **Pan seco** (Villafranca de los Barros / Mérida, Badajoz). **Regañá. Telera** (Olivenza, Badajoz).

CASTILLA-LA MANCHA

Cantero (Toledo). **Congria** (Guadalajara). **Malhecha** (Albacete). **Nochebueno** (Toledo). **Pan de cruz** (Manzanares, Ciudad Real). **Pan dormido** (Cañete / Salvacañete, Cuenca). **Pan manchego. Pan partido a brazo** (Oropesa, Toledo). **Pan tortel** (Cuenca). **Panota** (Molina de Aragón, Guadalajara). **Peineta** (Molina de Aragón, Guadalajara). **Reseca** (Manzanares, Ciudad Real). **Rollo moreno** (Albacete). **Rollo sobado** (Albacete). **Torta cenceña o galiana** (Albacete, Cuenca). **Torta de chicharrones. Tostajo** (Alcarria).

CASTILLA Y LEÓN

Bolla. Colón (Salamanca). **Cuadros** (Medina del Campo, Valladolid). **Cuartal. Enrollado** (Mombuey, Zamora). **Galleta de pan** (Zamora). **Hogaza. Lagarto** (Ágreda, Soria). **Lechugino** (Tierra de Campos, Palencia, Valladolid y Salamanca). **Mollela** (Medina del Campo, Valladolid). **Natacha** (Soria). **Obleas** (Valladolid, Salamanca). **Palo de Castilla** (Burgos). **Pan de Astorga** (León). **Pan bobo** (Burgos). **Pan bonito** (Palencia). **Pan de cielo** (Burgos). **Pan Feo** (Zamora). **Pan de picos** (Soria). **Pan trenzado** (León). **Panecito** (Toro, Zamora). **Panete** (Aranda de Duero, Burgos). **Panico** (Burgos). **Piñitas** (Burgos). **Rebojo** (Zamora). **Torta de aceite** (Aranda de Duero, Burgos). **Torta de chicharrones.**



Colines.

COMUNIDAD DE MADRID

Bocatin. Bombón. Bonete (Chinchón). **Caracol. Castellano. Castilla. Colín. Chinchón. Chusco** (Chinchón). **Francesilla. Garibaldino** (Aranjuez). **Gusano** (Alcalá de Henares). **Libreta de cuadros** (Chinchón). **Libreta de cuchilla** (Chinchón). **Libreta de orejas o de tres cortes** (Chinchón). **Medianoche. Pan de San Fernando** (Aranjuez). **Pan de Viena. Panecillo de leche** (Aranjuez). **Pitufo** (Chinchón). **Trenza.** ■

ISMAEL DÍAZ YUBERO