



Alimento de los alimentos

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

Alimento de los alimentos; alimento primigenio; alimento por antonomasia. El pan nuestro de cada día del Evangelio de Lucas, que se ruega cotidianamente a la deidad; pan que es poesía, comunión de espigas y gracia de rosas; pan esencial durante siglos y hasta hace poco, que quizá por arte de la progresiva y generalizada urbanización se ha ido apartando de los papeles protagonistas. El imaginario popular le ha colgado el sambenito de que engorda y la restauración lo ningunea como elemento secundario en la mesa, pero aun así y con todo, la enorme variedad de panes que respuntean el territorio español y una nueva conciencia gourmand ponen al pan en la primera línea de fuego de una renovación coherente de los usos y costumbres de boca.

SINÓNIMO DE ALIMENTO Y MEDICINA MEDIEVAL

Durante la larga Edad Media española, un periodo que media entre el siglo VIII y las postrimerías del XV, se hizo pan de muchos

cereales. Aunque las preferencias fueron siempre, y por este orden, trigo, centeno, avena y cebada, también se panificaron el alforfón (también llamado trigo negro o sarraceno), el arroz, la espelta, el mijo, las lentejas, las almortas, el panizo, las habas, los garbanzos y distintas mezclas, sobre todo de trigo y cebada, o trigo y centeno.

El pan entonces es alimento cotidiano y sinónimo de cualquier otra pitanza. Así se evidencia, por ejemplo, en el *Cantar de Mio Cid*. Cuando el de Vivar es desterrado de Castilla y el rey prohíbe a su súbditos socorrerle, sólo encuentra el apoyo del caballero Martín Antolinez y el narrador de la gesta describe de esta forma la provisión de víveres que realiza: "... a mio Çid e a los sos abástaes de pan e de vino". Iniciado el camino del destierro, el Campeador reflexiona sobre la necesidad de conseguir sustento regular con estas palabras: "De Castiella la gentil exidos somos acá, / si con moros non lidiáremos, no nos darán el pan". Más tarde, para explicar por qué las huestes cidinas se deciden a sitiar el castillo de Alcocer, se dice: "Fallido á a mio Çid el pan e la cebada".

Lo mismo ocurre con otra obra fundamental del medioevo, el *Libro de buen amor*, del Arcipreste de Hita, donde, por citar sólo un ejemplo, en la estrofa 176 se expresa: "Por poca vianda que esta noche çenaría, / non perderé los manjares nin el pan de cada día." Pero además de alimento el pan era un producto terapéutico de propiedades relacionadas siempre con la doctrina médica imperante, que, partiendo de Hipócrates, es recogida por Galeno y que es aceptada tanto en cristianos como en musulmanes.

Avenzoar, en su obra *Kitāb al-Agdiya*, de enorme influencia en todos los reinos que constituían la Península Ibérica, señala que el mejor y más curativo pan es el de trigo fermentado y cocido primero en el atanor (un hoyo circular excavado en la tierra), y luego en el horno, porque así resulta un producto moderadamente caliente y húmedo, excelente tanto para personas sanas como enfermas, y en cualquier época del año. Tras el pan de trigo sitúa el de cebada, frío y relativamente seco, lo aconseja para personas de compleción caliente y durante la época estival. A continuación habla del pan de mi-



Restaurante Joan Gatell. Cambrils. Tarragona.

jo y señala que es más frío y seco que el de cebada, aunque más astringente que aquel o que el de escanda. Por su parte, el dietista Arnaldo de Vilanova, en su *Regimen Sanitatis*, apunta que para que un pan aporte beneficios óptimos debe: "Ser bien cocido, no salado, ni con mucha harina; y porque no cause constipación, que tenga la sexta o séptima parte de salvado, procurando que cuando se coma no sea caliente ni duro". Insiste además en la oportunidad de panificar el trigo: "El trigo sin más cocido se debe comer pocas veces, por cuanto acrecienta las lombrices y engendra opilaciones, y dispone para criarse piedras en los riñones y vejiga".

ALTA COCINA DE HAMBRE Y PAN DURO

Persistente escasez de recursos manducarios, hambre tantas veces, pan duro en el papel protagonista, aceite, ajos, cebollas, hierbas aromáticas y especias muy de cuando en cuando han venido conformando en España, desde el tiempo de los romanos, un extenso recetario del que da cuenta el libro *Pan viejo, cocina de sabios*, de Blanca Villamarín, quien nos dice: "El recetario del pan viejo es inabarcable. Si tomamos como ejemplo a una de las más populares sopas de pan, la

sopa de ajo (que ocupa un lugar privilegiado en el recetario), veremos que se extiende por toda nuestra geografía con infinitas variaciones locales".

Pero más allá de las sopas de ajo, con pan duro se pueden hacer platos tan gustosos, memorables y representativos de todas y cada una de las cocinas regionales como la sopa zamorana, el *aigo bouldido* gallego, la catalana sopa de *ceba amb farigola i ou*, las cachorreras de Churriana, la *zurrukutuna* guipuzcoana, un sinfín de gazpachos, gazpachuelos, galianos, porras y salmorejos, el *pa amb tomaquet*, las sopas secas mallorquinas, el oliagua, las gaditanas sopa de gato y caldillo de perro, migas de tantas maneras como casi pueblos pespuntean el mapa hispano, dulces torrijas, picatostes, suflés y flanes.

DEL NUEVO OFICIO DE PANNIER

Lo que el sumiller o sommelier es al vino y el barista al café, es ahora el pannier al pan. El primer pannier del mundo se llama Francesc Altarriba,

economista, panadero y vecino de Manlleu, Barcelona, quien desde 1998 dirige un taller de panificación que actualmente cuenta con medio millar de referencias de pan.

Francesc considera que hoy por hoy el pan es el alimento más desprestigiado socialmente y tal cosa le indigna y encocora hasta tal punto que ha decidido dar forma, contenido y método a un nuevo oficio, el de pannier, cuya misión consiste en dar valor al producto a través de la estética. Desarrolla su idea en estos términos: "¿Por qué el mismo pan para todos los miembros de la mesa? ¿Para el que ha pedido ensalada y el que ha preferido un chuletón? Si no tomo café, no lo pago, ¿por qué el pan sí? Y si lo pago, ¿por qué no exijo que lo hagan al momento, como el café? Se puede hacer".

El que fuera designado como panadero en el banquete de boda de los príncipes de Asturias, considera que es ilógico y absurdo que nadie se ocupe del pan a partir del instante en que éste sale del horno, donde ha sido cuidado con esmerado mimo, y para terminar con tan tremendo dislate está el pannier, oficio al que habría que deseárselo larga vida, porque al pan, pan y al vino, vino. ■



Panadería Artepan. Vitoria.