

El pan, de nuevo un alimento

Texto: Rosa Barasoain con la colaboración de Xabier Akizu y Marilu Gardoki [1]
Fotos: Fernando López

El cereal es el alimento que ha acompañado a la Humanidad desde las primeras culturas conocidas y la forma de consumirlo ha ido evolucionando con nosotros. Pero al igual que la agricultura –o precisamente por su vinculación directa con ella–, los cereales y con ellos la elaboración del pan, se estaban desvirtuando... Panaderos conscientes, que trabajaban ya en dar un pan nutritivo, sano, procedente de agricultura ecológica, bien hecho y al alcance de todos, trabajan, sin retroceder en el tiempo, en satisfacer las necesidades y gustos del consumidor de hoy

Nos recordaba Serafín Sanjuan que "el hombre es lo que es según lo que come" y hoy la gran mayoría de los panes que se venden habitualmente en el mercado llevan harinas refinadas, aditivos autorizados (para que sea crujiente, para que suba la masa, conservantes...) y se elaboran con trigos cultivados con criterios productivistas, que ofrecen gran facilidad para ser cultivados y cosechados mecánicamente, pero en general de escasa calidad nutritiva.

La calidad de un alimento como el pan no se puede medir como si fuera un objeto industrial, es decir, por su buen aspecto, su tamaño, estar exento de toda tara... sino por su aptitud para al menos mantener la salud de quien lo come, sea niño o adulto. La calidad fundamental tampoco reside en su aportación calórica, que nada define, sino en su capacidad de asimilación e integración en las células vivas. El pan no tiene por qué estar "supervitalizado" o "complementado" ya que su adición puede tener las consecuencias más desastrosas, sino elaborado con productos y técnicas ecológicas.[2]

Historia del pan, historia de la Humanidad

La evolución del cereal nos señala la propia evolución del Hombre a lo largo de las civilizaciones.[3] En un principio fueron plantas con leche vegetal en su tallo, que poco a poco fueron granando hasta servir también como alimento que se podía almacenar.

El primer empleo de este grano, una vez machacado o triturado entre dos piedras, fue la elaboración de papillas mediante la cocción en agua o leche. Esta transformación es necesaria, pues no podemos digerir el cereal crudo. De una u otra forma es el fuego el que nos posibilita el proceso de digestión.

El segundo empleo consistió en la elaboración de tortas, una masa finamente aplastada que tostaban sobre piedras precalentadas o sobre las brasas. Hace 5.000 años se dio un salto cualitativo con la fermentación de la masa y la cocción en el horno de piezas más grandes.

Curiosamente cada uno de nosotros recorremos el mismo camino en nuestra vida. Primero, es la leche materna la que nos nutre, después son las papillas con cereales, las tortas o galletas y por último el pan.

El largo camino del pan

Aunque desconocemos exactamente la cuna del pan, podemos intuir una estrecha relación con el pueblo judío. Luego en Egipto se generalizó su consumo. En la historia de las civilizaciones el pan ha sido un alimento esencial y básico, origen de revueltas sociales y cambios drásticos.

Los griegos recibieron de los egipcios y hebreos el conocimiento del empleo de los cereales, desde las papillas hasta el pan fermentado, que en principio fue considerado como alimento ritual. Los griegos le dieron gran desarrollo llegando a elaborar hasta 72 tipos diferentes de pan, según los cereales, los grados de tamizado y los frutos o especias que se añadían. Los romanos tardaron en adoptar



el pan. Primero lo hizo la clase pudiente y sólo a partir de la Era Cristiana comenzó a popularizarse su consumo, perviviendo en el tiempo con culturas donde se tomaban los cereales cocidos o en tortas.

Fue en la Galia e Iberia donde los romanos encontraron unos panes más esponjosos y ligeros, gracias a que lo hacían fermentar con la espuma recogida de la superficie de la cerveza.

Hacia 1650 los panaderos parisinos empezaron a elaborar un pan blanco de lujo, el pan *mollet*, con levadura de cerveza. Muy ligero, tuvo un éxito inmediato sobre todo en la Corte, pero provocó vivas polémicas entre los médicos. La Facultad de Medicina de París, designada por Luis XIV para zanjar este tema, se pronunció contra la utilización de la levadura de cerveza en panadería. Esto no impidió la expansión del pan ligero y, como aparentemente no enfermaba a nadie, el Parlamento terminó por autorizarlo, pero reglamentando su utilización: la levadura debía ser fresca y no corrupta y utilizada como apoyo a la levadura madre. La panificación exclusivamente con la levadura no hizo su aparición hasta dos siglos después.

Con la Revolución francesa se dio la gran revolución social, consecuencia de la escasez del pan, debida no sólo a malos años agrícolas consecutivos, sino más aún, a la explotación y marginación del campesinado por la nobleza. Esta revuelta echó por tierra el viejo sistema social jerárquico y reconoció a cada individuo sus derechos. La nueva sociedad empezó a construirse sobre tres pilares: Libertad, Igualdad y Fraternidad. La nueva levadura –reflejo de ese espíritu– permitía "liberar" también al pan de la dependencia de las hornadas anteriores, como lo estaba con la levadura natural [3].

La Revolución Industrial potenció este cambio con la "mejora" de los molinos y el proceso del cernido, lo que unido a la mecanización de la agricultura supuso un aumento en la producción de trigo y la consecución de una harina más blanca y refinada, generalizándose el uso del salvado para alimento del ganado. Todo esto trajo como consecuencia la bajada del precio del pan blanco, que se puso, por primera vez en la historia, al alcance de la mayor parte de la población. A la vez se produjeron los primeros descubrimientos científicos respecto a la harina, identificando el gluten y el almidón, y al poco tiempo aparecieron los primeros "aditivos" fraudulentos, llegando a utilizar alumbre, yeso y otras sustancias nocivas para la salud. El pan blanco había suplantado al pan "moreno", pero ambos estaban perdiendo prestigio y su lugar como alimento principal, destronado por la carne, derivados lácteos e innumerables productos de la industria alimentaria.

Durante el siglo XX se habían extendido además las técnicas más productivas en agricultura. La fertilización orgánica había sido desplazada por el abonado químico; labores como la escarda dieron paso al tratamiento con herbicidas; los cuidados de tempero, influencias lunares y demás conocimientos que ayudaban a un cultivo sano habían sido sustituidos por fungicidas e insecticidas. Por fin se había cumplido el sueño milenario de poner al alcance de toda la población un pan blanco, atractivo y barato, pero por el camino había perdido su valor nutritivo, convertido en un alimento de segundo orden.

Recuperar un alimento vital

Agricultores consecuentes y consumidores concienciados, conscientes de la degradación de la agricultura, ya a principios del XX buscaron alternativas y surgieron corrientes como la agricultura biodinámica y la agricultura ecológica, para recuperar y mantener la fertilidad de la tierra y el equilibrio ambiental.

Hoy los agricultores se plantean la recuperación de variedades autóctonas como Aragón 03, Borracho... y otras variedades adaptables a su medio, que garanticen un buen sabor y calidad panadera (Maestro, Pinzón...) con



variedades de suficiente fuerza (Bon Pain, Rinconada, Recital, Ablaca...) en tierras fértiles, para mezclarlas con variedades de suelos más pobres con una producción regular y otras características como la elasticidad de la masa (Marius...). Todo ello con unas técnicas de cultivo que respeten y vivifiquen el entorno.

Dietistas y nutricionistas, alarmados por el desequilibrio de nuestra dieta diaria por el abuso del azúcar, las materias grasas y las proteínas animales, proponen la recuperación del pan de calidad como regulador de muchos de los desequilibrios actuales (obesidad, diabetes, estreñimiento crónico, carencias, alergias...).

El mérito de los panaderos es su trabajo de concienciación para volver a considerar la calidad de los trigos, por la harina, colaborando en lo posible con los agricultores ecológicos en su tarea de seleccionar las variedades más adecuadas, elaborando el pan con la levadura madre, trabajando adecuadamente con los tiempos de fermentación idóneos para conseguir un pan nutritivo, pero a la vez esponjoso y sabroso.

Por parte del consumidor es necesario que valore estos esfuerzos, apoyándolos con su elección y compra. Es necesario que se informe para poder exigir calidad en el pan, un alimento sin merma de la vitalidad, ni del valor nutritivo (lo que no se puede apreciar sólo con los análisis convencionales cuantitativos, sino por medio de cristalizaciones sensibles [4], morfocromatografía, etc., indicándonos datos cualitativos de las fuerzas vitales que encierra un alimento) y pagar un precio justo para que cuidando su salud y la del entorno, todos –empezando por el agricultor ecológico–, perciban lo justo por su trabajo bien hecho.

Ventajas del pan integral ecológico

Si observamos un grano de trigo vemos, además de la almendra harinosa, que nos da la harina blanca, las diversas pieles y el germen.

Es sobre todo en el germen donde se encuentran las vitaminas del grupo B, necesarias para el equilibrio nervioso, la vitamina E (tocoferol alfa), muy activa frente a la esterilidad, el asma, la diabetes, enfermedades cardíacas y algunos cánceres (se aprecia en la célula cancerosa una carencia de magnesio y sílice, elementos abundantes en el trigo completo); la B12, cuya carencia conduce a la polineuritis y perturbaciones cardíacas. La lisina, uno de los 22 aminoácidos que forman las proteínas de nuestro organismo y que es esencial para los niños por contribuir a la formación de huesos, cartílagos y músculos.

El pan integral elaborado con levadura madre y con cereales ecológicos contiene mucho más fósforo, magnesio, hierro, calcio, sílice y selenio que los panes de harinas refinadas.

La sílice es beneficiosa también para las paredes internas de las venas sanguíneas y de las vísceras, la superficie de los dientes, de las uñas y del cabello. El selenio es un



poderoso antioxidante que frena los procesos de envejecimiento celular y previene enfermedades degenerativas. [5]

Las pieles del grano son ricas en fibras y oligoelementos de los que estamos tan carentes con la alimentación actual. Pero las pieles exteriores, muy celulósicas, apenas las podemos digerir y, en cambio, pueden provocar trastornos digestivos y asimilativos, especialmente en el intestino, pudiendo barrer la flora intestinal. Por ello es aconsejable, en general, el empleo de una harina de una extracción entre el 90 y el 80%, de forma que se aprovechen el germen y las pieles interiores del grano, desechando el salvado más grueso.

Por qué levadura madre

El pan de levadura de cerveza, en lugar de dejar multiplicar las bacterias y levaduras presentes naturalmente en la harina, especialmente en el salvado, introduce una cantidad masiva de levaduras dando lugar a una fermentación alcohólica (se evapora en la cocción) y un pan muy levantado al gusto del consumidor urbano (comida rápida) y de los panaderos poco conscientes, porque sin necesidad de



Xabi Aizu

preparar la levadura madre el pan sube rápido y se reduce la posibilidad de fracaso, sea como sea el trigo utilizado.

El arte de la panificación con levadura madre consiste en mantener un buen equilibrio entre las bacterias –principalmente lácticas, que transforman los azúcares (lactosa/maltosa) en ácido láctico/málico haciendo el pan más digestivo–, y las levaduras, que en general prefieren una masa bien aireada –de ahí la importancia del amasado– y no muy consistente.

Pero el pan integral ecológico, elaborado con levadura madre tiene varias ventajas sobre el elaborado con levadura de cerveza. Regenera la flora bacteriana del aparato digestivo (una gran ventaja hoy en día, cuando muchas personas padecen de desequilibrios en la flora bacteriana por escasa o abrasada por el abuso de antibióticos) facilitando la digestión y una mejor asimilación [5]. La fermentación láctica predigiere los azúcares más complejos facilitando su asimilación y también neutraliza el ácido fítico presente en el salvado evitando sus efectos desmineralizantes. Además el pan se conserva perfectamente durante más de 5 días sin necesidad de conservantes.

Moler en molinos de piedra

Tan importante como masticar bien para tener una buena digestión es emplear una harina obtenida con muelas de piedra, algo ya casi perdido. Se ha estudiado que la molienda con cilindros metálicos, martillos, etc., nos da una harina oxidada, mientras que molida con muelas de piedra la almendra de harina queda abierta –se produce más un desgarre que un corte, por ofrecer quizá más superficie, y mezclar de forma íntima las partes del grano– y es fácilmente degradada por la vida bacteriana.

Una harina refinada, para pastelería tendrá un porcentaje de extracción del 67% con un contenido en minerales inferior al 0,50%. Una harina blanca corriente puede tener un 75% de extracción, con entre un 0,50% y un 0,60% de minerales. Una harina completa integral tiene un 90 o 98% de extracción con entre 1 y 1,20% de minerales, pero lo ideal, si no toleramos muy bien la fibra o si no es de molino de piedra y masa madre, es tomar pan con una harina de entre el 80% y 90% de extracción. Cuando procede de agricultura ecológica y ha sido bien hecho según lo ya explicado, este pan integral es bien soportado en cantidades pequeñas por casi todo el mundo. A cada uno le corresponderá buscar el tipo de pan que mejor le va, las cantidades diarias y el panadero que mejor lo elabora.

También serán importantes los demás elementos: la calidad del agua empleada, el tipo de horno y sobre todo, insistimos, la agricultura de la que provienen los cereales.

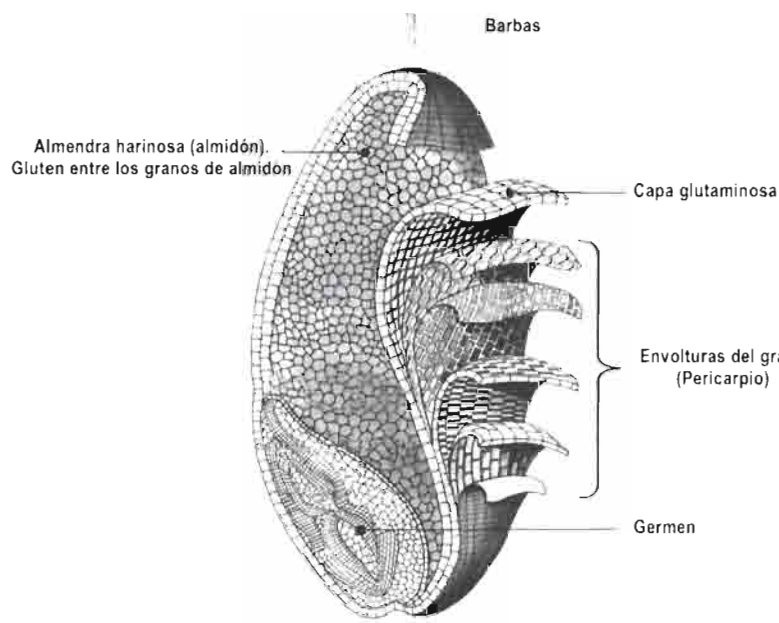
El valor panadero de la harina

Este valor está representado por la aptitud de la harina para dar un buen pan. Son dos grupos de factores los que



intervienen especialmente, las propiedades fermentativas y las características físicas de la masa (elasticidad, tenacidad y suavidad de la masa) que se define como "fuerza" y se mide con el alveógrafo de Chopin (inventado por Marcel Chopin en 1935), que consiste en insuflar aire a presión constante sobre una masa cruda elaborada sin levadura y cortada en tortas redondas de grosor idéntico. Los principales parámetros que ofrece esta medición se expresan por siglas P (tenacidad de la masa), L (extensibilidad), P/L (equilibrio o relación entre tenacidad y extensibilidad), W (calidad plástica de la masa) y se representan en una curva gráfica.

Una harina bien equilibrada para la elaboración del pan artesano integral de levadura madre, exige: W, entre190 y 230; P, entre 60 y 70; G, entre 22 y 23; L, entre 100 y 120; P/L, entre 0,5 y 0,7.

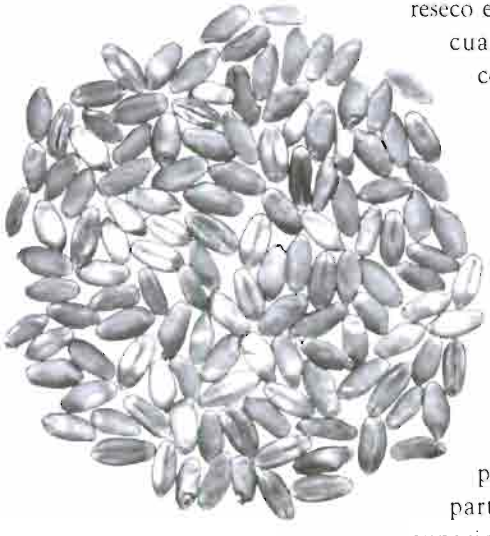




Algunas características de ese pan

Nos encontramos por un lado con un consumidor concienciado pero que necesita superar esa especie de "militantismo" por el que es capaz de comer un pan a veces excesivamente ácido, pesado, compacto e insuficientemente cocido, de muy pocas variedades y frecuentemente de molde. El pan de hoy, gracias a las características del trigo y a una buena elaboración, debería ser un pan esponjoso, agradable, ligeramente ácido, más o menos integral, de muy diversas formas, tamaños y variedades.

Por un lado, es evidente que el pan blanco industrial, con apariencia pero sin alma, despersonalizado, que en horas queda reseco e insípido, carente de las cualidades nutritivas del cereal y atiborrado de aditivos para mejorar el aspecto –aunque sean autorizados–, no asegura un futuro saludable en nuestra alimentación.



Por otro lado, volver a un pan de elaboración más artesana (el pan integral del pasado) sólo sería positivo si fuera para a partir de ahí investigar y experimentar en nuevas vías hacia un pan nutritivo, equilibrado, diverso, asequible a todos, pero que tenga en cuenta nuestra forma de vivir actual.

Algunas propuestas antroposóficas

Rudolf Steiner, para compensar la pobre calidad de algunas harinas y de la fermentación con levadura dejó algunas indicaciones sobre la adición de una avellana a la masa de pan. Esto fue desarrollado por su alumno el doctor Hauschka –fundador de los laboratorios farmacéuticos y dietéticos Wala–, y en la actualidad se continúa ensayando.

La avellana aporta las virtudes solares a la masa, compensándola de su tendencia lunar, en un intento de que el pan sea más sabroso y digestivo. Hay que tostar cuatro avellanas durante 5 a 15 minutos. Veremos que se hinchan, adquieren un color más oscuro y desprenden un agradable aroma. Seguidamente se rallan finamente y se añaden a la masa en el proceso de amasado. Nunca se añadirá más de una avellana por pan incorporándolas en el proceso de amasado.

Pero esta aportación por sí sola no es una panacea: no nos libra de buscar buenos ingredientes, ni del aprendizaje diario del oficio de panadero, antiguamente uno de los más difíciles pero también uno de los más reconocidos.

Otra propuesta indicada por Steiner es el fermento de la masa con una mezcla de sal y miel, para lo que se necesita una harina de calidad, procedente de cereales cultivados de forma biodinámica. Es el llamado "Pan del mañana" de características más solares, porque como indica Xavier Florin en el trabajo citado, la Humanidad ha adquirido su mayoría de edad y ya cada uno somos conscientes de nuestra existencia individual pero hay que dar un paso más. "Ahora se trata de que la Humanidad se dirija hacia una madurez, hacia adquirir la conciencia de qué es ser un individuo y para comprenderlo necesitamos vivir. No sólo reflexionar y pensar con la mente sino también con el cuerpo, recuperar el equilibrio de esta sociedad demasiado "mental", lunar, que vive más en la noche, con luz eléctrica, que cultiva sin contacto con la tierra, aportándole sales, endureciendo y mineralizando la capa cultivable". Para la tierra es necesaria una agricultura ecológica; para nuestra evolución, alimentos equilibrados, de ahí la necesidad de una nueva manera de hacer el pan, antítesis de la cultura de comida de usar y tirar que nos invade. ■

Para la tierra es necesaria una agricultura ecológica; para nuestra evolución, alimentos equilibrados, de ahí la necesidad de un buen pan

Notas

(1) Xabier Akitu y Marilu Gardoki agricultores y elaboradores de pan ecológico en Gipuzkoa desde hace 25 años. Ambos imparten cursos teóricos y prácticos que facilitan el aprendizaje de la panadería artesana ecológica.
(2) Sanjuan, Serafín. 1989. *Reflexiones de un consumidor*. Hojas sueltas.
(3) Florin, Xavier.1973. *Histoire de l'humanité de l'agriculture et du pain*. Nature et Progrès, Document technique nº 10.
(4) Cristalizaciones sensibles. Revista *Savia* nº 4 pp 62-64.
(5) Ver La agricultura ecológica en la base de la alimentación no enfermante. Entrevista con Nadya Coates. *La Fertilidad de la Tierra* nº1, pp.37-43