Un pan comprensible

Texto: Angel Mª Legasa
Fotos: Fernando López

Es necesaria una reflexión sobre el pan cotidiano. Una reflexión de los panaderos ecológicos: sobre métodos, ingredientes y "mejorantes panarios"; sobre dónde aprovisionarse, eligiendo a aquellos agricultores cercanos y conocidos que mejor alternan los cultivos y cuidan la fertilidad de sus tierras. De los consumidores: para conocer y valorar el esfuerzo de los buenos panaderos por superar la norma europea; para no quedarnos en la apariencia del pan; para elegir bien, sabiendo nuestras necesidades vitales, con un etiquetado claro y veraz

El tipo y la cantidad de levadura añadida, así como su forma de dosificarla, tienen una gran repercusión sobre la calidad del pan. El descubrimiento de nuevas especies, variedades y razas de levaduras y bacterias lácticas, su selección y conservación, pero sobre todo el estudio de sus aportaciones a los aromas, sabores, actividad fermentativa, empleo en masas congeladas, etc., ha dado lugar a un desarrollo frenético, parecido a la esquizofrenia que desde hace una década se ha impuesto en el mercado convencional de las levaduras de vinificación, que "aseguran" cómodamente las fermentaciones, pero lo uniforman todo perdiéndose la tipicidad de los vinos. También en panadería, los nuevos aditivos se anuncian como facilitadores de todos los procesos, portadores de seguridad, aromas y sabores valiosos, evitadores de sorpresas, etc. Pero ¡atención! posiblemente este diseño predeterminado lleve a una uniformidad y monotonía por un lado y a conseguir hacer panes "de calidad" a partir de materias primas de menor calidad.

Panes hechos a partir de masa madre

En cambio el pan "con levadura natural" es el fermentado exclusivamente con masa madre, es decir, sin añadir levadura prensada.

En el proceso de su elaboración influyen la harina y su grado de extracción, su actividad enzimática, la consistencia de la masa, la temperatura de ésta y la ambiental, etc. Para conseguir siempre el mismo estado de gasificación y de acidez, hay que mantener una metodología de trabajo para que todos los días la masa tenga la misma subida, lográndose regularidad en un pan de verdadera calidad y más digestivo.

Dos tipos principales de levaduras

Todos conocemos principalmente dos tipos: la de cerveza o levadura de panadería y la levadura química.

La levadura de cerveza –habitualmente el hongo microscópico llamado *Saccharomyces cerevisiae* (diversas razas y variedades)– se obtiene por cultivo industrial mediante fermentadores calientes en medios azucarados y nitrogenados. Por estar formada por seres vivos, se denomina coloquialmente "biológica" (toda fermentación es un proceso biológico) pero eso no quiere decir que tenga necesariamente certificación ecológica. Quizá lo mejor sea llamarle "levadura viva convencional" hasta que el sector ecológico desarrolle reglamentación específica.

La "levadura química" es un polvo blanco derivado de carbonato, de sodio generalmente, que reacciona en contacto con el agua y el calor desprendiendo gas carbónico, lo que hace que suba la masa. No se puede utilizar en la fabricación del pan porque la cantidad de gas carbónico



generada es reducida y no permite obtener la textura ligera y esponjosa del pan. Se emplea en bollería, pastas, magdalenas... y su uso debe especificarse obligatoriamente en el etiquetado como aditivo.

En el Reglamento (CEE) nº 2092/91 para elaboración ecológica certificada se permiten unos quince aditivos, lo que no quiere decir que se usen. Por ejemplo, varios carbonatos, lecitina, ascórbico, etc. Se permite el ácido cítrico para hidrolizar el almidón y convertirlo en siropes de alto contenido en glucosa, para endulzar. También permite el uso de microorganismos, como por ejemplo levaduras y bacterias, así como sus derivados: cortezas exteriores, enzimas, etc. La condición es que no sean transgénicos ni derivados de éstos.



Pero cada vez se ven más en el mercado internacional mezclas de "levaduras con otros ingredientes", que no las conoce el consumidor, pero sí los panaderos. Se trata de mezclas de levaduras, bacterias y otros microorganismos con ingredientes alimentarios y aditivos muy diversos: gluten de cereales, malta, enzimas –como amilasas, etc.–, llamados genéricamente "mejorantes panarios", que deben cumplir la reglamentación técnico-sanitaria, pero que muy a menudo no están descritos con suficiente claridad. Proceden generalmente de otros países y aunque algunos vienen incluso con certificación ecológica, suscitan cuando menos recelo en las entidades certificadoras que deben autorizarlos a panaderos concretos cuando solicitan su empleo.

Panes vitales, íntegros, comprensibles y reconocibles

La vitalidad de un pan, es un concepto difícil de definir, pero presupone que debe ser capaz de "darnos vida", contribuir a nuestra salud y equilibrio. Es un concepto que hoy tiene mucho gancho en la publicidad, sin embargo, para el sector de la agricultura ecológica tiene que ver con que el cereal provenga de tierras vivas y fértiles, ya que, según cómo se abonen los campos, pueden obtenerse harinas equilibradas o con grandes carencias de sustancias vitales como oligoelementos, vitaminas, proteínas de calidad, etc.

La integridad de un pan consiste en que éste preserve al máximo su identidad. Un sistema de hacer pan que fracciona los cereales en sus componentes –harina, salvado, gluten, germen, enzimas,...– en unos lugares para "recomponerlos" a distancia, los trata con poca consideración, los "reconstruye" de manera artificiosa, dejan de ser comprensibles.

La "fabricación" de muchos de los actuales panes y bollería, incluso ecológica, se basa en demasiados procesos de elaboración, muy diferidos en el tiempo, que pueden desnaturalizar y disgregar equilibrios naturales: ¿Quién ha puesto interés en preservar su calidad como conjunto? ¿Cuánto transporte incluyen? ¿De dónde proceden sus materias primas? ¿Qué conservantes y azúcar contienen para durar tanto entre plásticos?

El discurso se ha desplazado de los ingredientes hacia los nutrientes: en lugar de elegir los alimentos dentro de un número limitado de productos, hoy parece necesario hacerlo según su contenido en nutrientes y los "aportes mínimos diarios" necesarios. La complejidad del sistema industrial de alimentación hace improbable que ningún consumidor, por muy formado que esté, tenga tiempo para elegir con criterios racionales entre los 30.000 o más artículos del surtido de un hiper. Ya no es posible mirarlos por encima y determinar apenas nada sobre su valor nutricional: son un mero simulacro fabricado por las empresas en nombre de la nutrición. Y como sugirió alguno, "detrás del simulacro quizá no haya nada".

Al mismo tiempo y con este enfoque, la fabricación de cereales, levaduras y bacterias transgénicas ya permite crear productos "con atributos funcionales", con el fin de optimizar la producción de ciertos nutrientes o compuestos químicos. Estos "nuevos alimentos" exigirían poca transformación e incluso podrían anunciarse como "naturales", porque no dejan de ser un producto, como dicen sus fabricantes, biológico.

Muchos de nosotros, en Europa, Estados Unidos, Canadá, Japón,... hace tiempo que dejamos de consumir para vivir y empezamos a vivir para consumir. El papel de consumidor se ha expandido, apartando y dejando de lado el de ciudadano.

Sólo las democracias parecen hacer honor a la voluntad y el deseo popular. Pero si esa voluntad no se expresa de manera activa y sistemática, la democracia no puede sobrevivir. A menos que bastante gente preste algo de atención y logremos involucrarle en el asunto de la agricultura y los alimentos, la ciudadanía, distante, tolerará cada vez más cosas, insólitas hace bien poco.

Como ciudadanos, deberíamos poder seguir reconociendo un pan, un panadero, una panadería. En definitiva, reconocernos ahí y acceder a un pan comprensible. ■

Sobre el autor

Biólogo, ingeniero técnico agrícola, ha trabajado los últimos once años en control y certificación ecológica.