

El Pan: Alimento básico y universal

Mariela Vargas O
Revista guia.com, España

Este es un artículo escrito por Mariela Vargas O., para la Revista La Guía.com (Año 4, No 42, Diciembre 2003). Aquí se presenta un fragmento del artículo. Los lectores interesados en leer el documento completo, pueden acceder a través del hipervínculo del ícono de la parte inferior.

De norte a sur, de occidente a oriente, de trigo, de centeno o de cebada, blanco y negro, el pan se halla por doquier y se identifica con las regiones del mundo que lo elaboran y lo consumen. Además de las formas y las alquimias también varían las fórmulas de cocción: en aceite, en manteca, en horno, e incluso al vapor como en China. Es el producto a la vez más universal y más variado. Cada país, cada región, muchas veces cada pueblito, por humilde que sea, tiene su propio pan. Entre los ciudadanos del mundo, los franceses se caracterizan por no poder vivir sin pan, y su país se ha distinguido siempre por la riqueza y la originalidad de sus tradiciones.

El pan es imprescindible en todas las mesas, empezando por la divina, en la liturgia religiosa: pan de Cuaresma, pan de Navidad, pan de Pascua. Lo comen ricos y pobres, tirios y troyanos, judíos, musulmanes y cristianos, y no hay olfato que no se active ante el aroma inconfundible del pan caliente, ni asceta que no sucumba a la glotona tentación de un bocado de pan recién horneado. Ha provocado guerras, revueltas y revoluciones, ha sido objeto de odas, proverbios y aforismos. El pan, quién lo creyera, ha servido incluso para decir el amor, en uno de los más bellos versos de Paul Eluard: "Je t'aime pour l'odeur du pain chaud".

El pan es un alimento que evolucionó y acompañó al hombre a lo largo de la historia. Es así como el proceso de molienda también se fue modificando y modernizando, siguiendo el desarrollo del hombre, sus hábitos y su industria. En el antiguo Egipto (300 a.C), los pobladores desarrollaron la técnica de cultivo del trigo a lo largo

del valle fértil del río Nilo. Los egipcios obtenían la harina machacando el trigo con piedras planas, así conseguían una papilla, que permitía elaborar panes duros y chatos en forma de galletas. Ellos también descubrieron la fermentación y fueron los primeros en cocinar panes levados. Mezclaban el trigo machacado con el agua y preparaban de esta manera la masa, mezclándola con masa preparada el día anterior para permitir la fermentación. Inventaron además el primer horno para cocinar.

Y desde entonces año tras año y siglo tras siglo hasta nuestros días, se ha ido perfeccionando el proceso de elaboración de este alimento, se perfeccionó la molienda, utilizando el tamizado para separar el grano de trigo y obtener de esta manera harinas más blancas. En la Grecia Clásica se mejoraron los hornos y allí surgió la figura del panadero, que se encargaba de la molienda y panificación.

Tiempos modernos

A lo largo del siglo XIX, se inventan la amasadora y los molinos mecánicos y eléctricos. Por otra parte, evolucionan los hornos, el carbón sustituye a la leña, y es luego desplazado por el gas. Todos estos progresos hacen más expedito el proceso del pan y van creando las condiciones para su industrialización. En la historia de la convulsionada centuria que se presume acaba de expirar, el pan, o mejor su ausencia, jugó un papel sustantivo, en particular durante las dos grandes guerras. Toda la Europa ocupada por los hombres de la esvástica vivió obsesionada por el hambre. Se paralizó la producción de trigo y ello dio origen a la importación de cereal americano para la elaboración del pan.

Pero la definitiva industrialización del pan se produjo, curiosamente, no en Europa sino en Estados Unidos. El primer rey del pan, William W. Bard, funda en 1924 la Continental Baking Corporation, que producía el pan a escala masiva en enormes fábricas totalmente automatizadas. Pese a su moderna fabricación, la fiebre del pan artesanal afortunadamente se ha preservado y contagiado a muchos países que han hecho de él una reputada especialización del arte culinario.

Composición

La composición del pan, a base de hidratos de carbono, proteínas y otros elementos, lo convierten en un alimento clave para nutrir a una persona. Al ser digeridos y metabolizados por el organismo, los hidratos de

carbono nos proporcionan la energía necesaria para la transformación de los alimentos que comemos y el resto de funciones orgánicas, así como el mantenimiento del tono físico y mental. Su digestión empieza en la boca, por lo que es muy importante masticarlo bien.

Casi la mitad del pan son hidratos de carbono, que se absorben con facilidad. Su absorción es todavía mejor si el pan se reparte durante el día y se acompaña de otros alimentos, como por ejemplo en un sandwich. Esta característica permite la inclusión de pan en dietas de adelgazamiento. El pan también contiene una proporción de proteínas, hierro, calcio, y vitamina B1. Su valor calórico se sitúa en torno a 270 calorías por cada 100 gramos.

"Los médicos creen que el pan es la base de la dieta mediterránea y que no engorda, pese a lo que digan los dietistas. Engordan los azúcares o el aceite que se le añaden". De hecho, en los países que consumen pan, la población no es obesa. La relación con la obesidad es inversa a su consumo". Como ejemplo, se comenta que medio kilo de pan diario equivale a 250 kilocalorías y engorda menos que una lata de coca-cola (300 Kc).

El engorde, en muchas ocasiones, no es atribuible al pan, sino al exceso de otros alimentos en la dieta, como grasas, fritos o rebozados, ha explicado la nutricionista Isabel Beltrán. Una dieta equilibrada, de unas 2.500 kc para una persona, debería componerse de un 55 por ciento de carbohidratos. Los 250 gramos de pan que la Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir al día, sólo representarían un tercio de esos hidratos de carbono que precisa el organismo.

Propiedades

Así, el pan y en especial el integral, no debería eliminarse de los planes nutricionales. Su alto contenido en fibra lo convierten en un alimento de fácil absorción y digestión. El Dr. Josep Just, especialista en aparato digestivo, ha comentado, entre otras propiedades de la fibra, que disminuye la absorción de azúcar, que es más lenta, lo que evita que se produzca un pico insulínico y que éstos precisen otro tipo de requerimientos hipoglucémicos. Asimismo, evita la formación de divertículos, hemorroides, de estreñimiento crónico y protege del cáncer de colon.

Son tan extensas y tan variadas las clases de pan, que solo describiremos algunas de ellas.

Pan Blanco: La mejor moda

"El pan blanco es una moda funesta que introdujeron los franceses tras la Guerra de la Independencia. Antiguamente los molinos tamizaban los cereales con tamices metálicos, que permitían el paso de muchos granos, pero los galos introdujeron un tamiz de tela de seda, muy fino, que sólo dejaba pasar el gluten y el almidón y separaba los productos más nutritivos del pan.

El Pan de Cereales

El pan de cereales está compuesto por harina de centeno y harina de otros cereales, como maíz o soja. Este pan suele estar decorado con semillas, pipas, copos de avena, ajonjolí u otros ingredientes, para hacerlo más vistoso y enriquecer su sabor.

El Pan Integral

Está elaborado con harina integral. Aprovechando la riqueza de este tipo de pan en magnesio y fibras, se utiliza como laxante en personas con problemas de estreñimiento. Dentro del pan integral hay muchas variedades, como el pan integral con miel y naranja procedente de Galicia, el pan integral con avena, el pan integral con miel, uvas pasas, almendras y nueces. Lo más apropiado para la dieta es, dice Alomar, consumir pan moreno, porque el grano de trigo contiene todos los aminoácidos esenciales, las proteínas, grasas y minerales necesarios para la vida, y habría que añadirle lino, rico en lisina.

Actualmente, cuando se efectúa la molienda del trigo en la fabricación industrial del pan integral, la mayoría de fabricantes sólo usan la harina y el salvado del grano, pero no la tercerilla y el germen de trigo, que tienen un tiempo de caducidad corto. Sin la tercerilla se pierde una parte importante de las vitaminas y proteínas del pan y, si se retira el germen de trigo, las vitaminas A, B, D y E, además de diversas proteínas, minerales y lípidos.

El Pan de navidad

Quizá usted haya visto en época navideña, en supermercados y pastelerías un exquisito mostrario de panes con nueces y frutas cristalizadas, y se habrá preguntado por qué sólo los preparan en Navidad.

Pues bien, “el stollen”, como se llama este pan en Alemania, es una especie de pastel que se prepara para mantener en la casa durante todo el mes de diciembre. Se reparte a los niños en la novena y a los familiares o amigos que visiten la casa por esos días. Italia también tiene su pan especial para esta festividad “el Panettone”, México tiene su “Rosca de Reyes”, y en otros países se acostumbra el Pan de manzana y especias, el Pan de brandy y frutas, el Pan de vainilla, el Pan de Chocolate y Nueces, en fin, la lista sería interminable, no así el propósito de brindar una exquisitez a quienes comparten la mesa en estas festividades de fin de año.

La amenaza del pan

Luce apetitoso: grande, inflado y saludable ante los ojos que no conocen un ápice de los ingredientes que lleva en su preparación. Y por si fuera poco es de muy bajo costo. Precisamente el pan de estas características es el que nunca debe ingresar a su boca. Hay que ser cuidadosos al comprarlo, revisar bien la tabla de información nutricional que figura en los empaques para asegurarse de no estar llevando a casa pan elaborado con esta sustancia que alterará la salud de su familia.

La lluvia de advertencias sobre el pan con bromato -sustancia potencialmente cancerígena- no cesa. Hace dos años despertó polémica en varios países y hace una década la OMS, Organización Mundial para la Salud, ya se había pronunciado al respecto. Desde 1992 la FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación; y la OMS, consideraron al bromato de potasio - empleado con la finalidad de dar más volumen a la masa en la elaboración de panes - como una sustancia peligrosa para la salud. Debido a este descubrimiento la FAO, la OMS y la Unión Europea prohibieron en 1992 el uso del bromato en la elaboración de panes.

Se ha precisado que esta sustancia estaría vinculada con el cáncer gástrico, renal y de tiroides. También sería responsable de cierto tipo de sordera.

Y hacer el pan sin bromato no es fácil. Requiere de un proceso de elaboración distinto que utiliza otros mejoradores de masa, y en las medidas permitidas que no afecten la salud.

