

LA VUELTA AL PAN

El pan. Desde el cultivo del cereal hasta la mesa, pasando por la harina, la fermentación, el amasado y el horneado. Volver al pan. Al pan elaborado con variedades de trigo antiguo sin manipular, sin pesticidas; volver a la harina fresca molida a la piedra. Volver a fermentar con masa madre. Volver a amasar con las manos. Volver a hornear al fuego de leña.

Volver al buen pan, sano, sabroso y nutritivo.

El pan es seguramente el primer alimento elaborado por el hombre. Las primeras noticias se remontan a Babilonia y al Antiguo Egipto. Fueron los egipcios quienes descubrieron la fermentación hace más de seis milenios, los primeros en construir hornos. La elaboración del pan se convirtió en todo un arte en la Grecia clásica. Presente a lo largo de toda nuestra historia, bajo infinidad de formas, sabores, texturas... parece que la época actual se esté poniendo en su contra. Nos están bombardeando: ¡Peligro, gluten! ¿Qué hay de cierto en esta fobia que parece estar ganando terreno?

Sobre los cereales

El término cereal proviene de Ceres, diosa romana de las cosechas. Llamamos cereales a especies vegetales de las cuales utilizamos sus semillas, enteras o reducidas a harina para el alimento de hombres y animales domésticos.



Todos los cereales han tenido una gran importancia en las grandes civilizaciones: el maíz en las sociedades precolombinas, el arroz en los países asiáticos, el trigo en las civilizaciones babilónicas y egipcias. ¿Por qué han sido y siguen siendo tan importantes en la alimentación del ser humano?

Está justificado: en un volumen reducido el hombre dispone de un alimento concentrado muy rico en energía (contienen de media 10% de proteínas, pocos lípidos, muchos glúcidos, sales minerales y vitaminas); lo puede secar fácilmente, transportar y conservar durante varios meses. Además le aporta paja para los establos o forraje, puede servirle para producir humus en terrenos agrícolas o incluso como material para fabricar techados.

Ahora bien, el trigo ha sufrido infinidad de hibridaciones tras su descubrimiento en Próximo Oriente hace 15000 años. Cuando los nómadas imaginaron replantar espigas de gramíneas salvajes, un grano plantado daba lugar a uno y medio. En el siglo XIII se producían tres granos por uno. El ritmo se aceleró en 1800 hasta obtener 6,3 granos por uno y llegar a 20 en 1900. En el año 2000 conseguimos obtener de un solo grano ¡un centenar!

En el día de hoy el 90% de la producción reposa sobre tres variedades desarrolladas por hibridación con diversos fines: para resistir vientos y tormentas, para producir más grano por espiga, para tolerar los pesticidas, para aumentar la fuerza panificable, para aumentar el contenido proteico del cereal.

Pero, ¿cuáles son las consecuencias para nuestro organismo?

Muchas, de las cada vez más numerosas intolerancias al trigo son consecuencia de la inadaptabilidad de nuestro cuerpo a tantas manipulaciones. Las enzimas de nuestro cuerpo no están adaptadas a estas variedades híbridas.



Volver al cultivo de trigo de variedades antiguas y de forma ecológica, se convierte hoy en día en necesario.

Sobre el gluten

El gluten, presente en la almendra de los cereales que lo contienen (principalmente en el trigo) no designa una sola proteína sino un conjunto de proteínas con propiedades de viscoelasticidad diferentes.

Para describirlas brevemente las proteínas de gluten están formadas de gliadinas y gluteninas. Las moléculas de glutenina se polimerizan entre ellas formando una red tridimensional a la que se le agregan las moléculas de gliadina.

Como decíamos anteriormente, la naturaleza del gluten en las variedades modernas de trigo se ha cambiado con el fin de aumentar el valor panadero de la masa, con gluteninas de elevado peso molecular. El trigo ha sido seleccionado para disponer de harinas que faciliten la producción de un pan esponjoso sin que se haya controlado la digestibilidad de este gluten. ¿No será ésta una de las principales causas de la reciente fobia al gluten?

Todos conocemos la enfermedad celíaca que concierne a un 1% de la población y que solo puede prevenirse excluyendo de la alimentación toda fuente de gluten. Existen también los casos de alergia alimentaria al gluten (que afecta aún a menor índice de población). Pero todavía no se conoce bien una nueva hipersensibilidad al gluten denominada por la comunidad científica "Non-Celiac Gluten Sensitivity", que afecta cada vez a



un mayor número de personas y que se sospecha es la consecuencia de la utilización de nuevas variedades híbridas de trigo con un elevado porcentaje en gluten, que nuestro organismo, concretamente, nuestro páncreas tiene serios problemas para digerir. Es decir, el gluten solo provoca problemas digestivos cuando resiste a la digestión del páncreas y llega insuficientemente degradado a la célula intestinal. Si las proteínas de gluten están bien degradadas en el intestino es imposible que ejerzan efectos específicos. Una forma de luchar contra este nuevo tipo de intolerancia sería vigilar el tipo de gluten que consumimos.

Las variedades de trigo antiguo, precisamente por haber sufrido muchas menos hibridaciones, por haber sido preservadas, contienen un índice mucho menor de gluten y los panes elaborados con ellos son mucho más digestos. El pan de centeno y de espelta contiene también poco gluten.



Sobre la harina

El grano de cereal se compone de tres partes: el salvado (la cáscara) el endospermo (la parte blanca almidonosa que compone su mayor porcentaje) y el germen (una pequeña parte muy sabrosa y aromática rica en aceites y nutrientes). Según como se haya molido el cereal, conservará más o menos proporción de estas partes. Tradicionalmente se molía entre dos piedras que giran aplastando el grano. Incluso tamizada, la harina blanca molida a la piedra conserva pequeñas partículas de su corteza y tiene color más cremoso es harina más sabrosa y aromática. La mayor parte de las harinas de hoy en día se muelen con cilindros metálicos con lo cual se produce una harina muy blanca y fina que desarrolla una miga ligera y un pan de gran volumen a costa de parte del sabor y del aroma.

Las harinas blancas son más sosas, las integrales en cambio tienen todo el sabor y el importante aporte nutricional ya que conservan el germen y las capas exteriores del grano.

Es muy importante que los panes elaborados con harinas integrales o semi-integrales provengan de la agricultura ecológica ya que los pesticidas se acumulan precisamente en la cáscara o salvado del grano.



Sobre la fermentación

La mayoría de los panes utilizan como agente de fermentación la levadura.

Durante la fermentación, las proteasas de la masa podrían comenzar a hidrolizar el gluten pero para ello se necesita que baje el potencial hidrógeno. Esto no ocurre con una fermentación de levadura pero sí con una fermentación a partir de masa madre.

La masa madre natural consiste simplemente en una mezcla de harina y agua que, a cierta temperatura fermenta y se transforma.

Las harinas integrales contienen ácido fítico que, si no se descompone, se aglomera con los minerales del cuerpo provocando desmineralización. La levadura madre, al contrario de la levadura química, permite que este ácido se descomponga y que el pan sea, por lo tanto, beneficioso y saludable.

Por otra parte, la fermentación con levadura madre es mucho más lenta que la de los procesos asistidos químicamente, lo que facilita la digestión de los almidones además de proporcionarle al pan más sabor, una corteza más crujiente y una mejor conservación.

La panificación con masa madre también es una solución a los problemas de digestibilidad del gluten: inicia una degradación precoz del gluten por la acidificación de la masa.



El amasado

El amasado crea una película visco elástica separada de los granos de almidón lo que acentúa la dificultad de las enzimas pancreáticas a separar el gluten obligando así a la pared intestinal a realizarlo.

Además frecuentemente se enriquecen las harinas con gluten exógeno o con ácido ascórbico lo que aumenta la resistencia de la película glutinosa, lo que significa más trabajo para la digestión pancreática.

El pan artesanal elaborado con trigo antiguo precisamente requiere un amasado mínimo, lo cual facilita su digestión.

A modo de conclusión

Un verdadero buen pan exige variedades de trigo con perfiles de gluten bajos y equilibrados, es decir variedades de trigo antiguo, como el Chamorro, Aragón o Candeal o bien panes elaborados con centeno o espelta. Además, sobre todo en el caso de panes elaborados con harinas integrales, es absolutamente imprescindible que procedan de la agricultura ecológica.

El pan elaborado con variedades de trigo antiguo es más digestivo, provoca menos problemas de intolerancia e inflamación intestinal y además es más sabroso.



Pero un pan digestivo y sabroso exige también una fermentación óptima y una elaboración rigurosa con levadura madre natural, sin ningún tipo de conservante, ni aditivo, con pocos tiempos de amasado, sin procesos mecánicos. Será un pan menos esponjoso que el elaborado con levaduras, pero mucho más nutritivo y digesto.

El centeno contiene menos gluten que un pan de trigo moderno (por eso es más compacto), menos calorías, más calcio y es mejor para la sangre (recomendado para personas con problemas cardiovasculares).

Harina, agua... y magia

Manos que amasan y aman

tiempos de espera y esperanza.

Calor, leña y fuego

que transforman y dan forma

El buen pan...

siempre

Pan para todos y más

Panes y repostería artesana y ecológica

