

El pan nuestro de cada día

Fernando Paredes Salido

Doctor en Farmacia, Medicina y Ciencias Químicas

María Teresa Fernández del Barrio

Doctora en Farmacia

Hace poco tiempo por tierras burgalesas que baña el río Arlanza, cerca de Atapuerca y de San Juan de Ortega, en pleno Camino de Santiago, tuve la oportunidad de visitar un molino de harina que me recordó mi infancia. Me trajo imágenes de los molinos manchegos u otros más próximos, los gaditanos de Vejer, molinos de agua que datan de época romana pero que no están situados junto al río Barbate sino que el agua que los mueve nace en una peña y es conducida hasta ellos mediante unos acueductos sostenidos por unos arcos de mampostería cincundados por la fragante vegetación de unas huertas ubérrimas con gran cantidad de naranjos. Desde ellas se ven

tas marineras, manejándolos a barlovento o a sotavento el molinero mediante cabos y garrruchas y con una viga denominada timón. El impulso generatriz del viento se transmite a la rueda catalina que endenta con el rodillo que mueve la piedra y mediante el aliviadero se regula el flujo de grano del que saldrá la harina.

El molino burgalés al que he hecho mención estaba situado en la ribera del río y mediante una presa se cortaba la corriente que la derivaba hacia la azuda o regadera y que en Andalucía es denominada como cahíz. Tras ella, el arte del molinero o de la molinera hacen que la harina no salga frangollada,

controlando adecuadamente la entrada del grano por la piquera, distribuyéndolo hacia la tolva con la tarabilla, que por su ruido monótono y pertinaz hizo nacer en Andalucía la expresión de "soltar

alguien la tarabilla" en referencia a aquellas personas que hablan y hablan ininterrumpidamente de manera uniforme.

La molienda del grano generaba la hari-

El diccionario de la Real Academia Española recoge al menos treinta y cuatro variedades de pan

los palos a modo de baupreses de estos veleros encallados en la montaña de los parajes jandeños, que arbolaban sus aspas estayes de lona blanca que asemejaban foques de gole-

Desde el punto de vista nutritivo la principal importancia del pan radica en su aporte energético en forma de hidratos de carbono principalmente

na y de la harina el pan o la flor de la que, como reza el Mayo navero:

*Del trigo sale la harina
y de la harina la flor
y de la flor de la harina
sale un Divino Señor
para la hostia divina.*

El pan ácimo es el usado para fabricar las

formas de comulgar o las obleas de las riquísimas "colaciones" santistebeñas.

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) recoge al menos 34 variedades, que van desde el pan de munición hasta el subcinerario y que nos revela la historia de los distintos pueblos, hecho a partir de trigo, maíz, centeno, avena o vallisco, arroz, cebada

Comentario dietético-nutricional

El componente más abundante en los cereales es el polisacárido almidón, aunque no se encuentra por igual en todos ellos, estando en menor grado en la avena, la cebada y el centeno en los que se incrementa el contenido de otros hidratos de carbono, especialmente no amiláceos. Los lípidos se encuentran en baja proporción, del orden del 2-3% y en la avena un 5-6%. El contenido en agua no puede ser superior a un 14% pues de lo contrario el grano se enmohece. También contienen vitaminas del grupo B.

El salvado, que contiene además de las cubiertas de grano la mayor parte de la aleurona, es rico en sales minerales.

Uno de los elementos más característicos del trigo y del centeno, por lo que les hace panificables, es el gluten, formado por proteínas en un 90% además de lípidos (8%) y de hidratos de carbono (2%).

Con relación a las proteínas, por lo general el contenido de los aminoácidos lisina y de metionina es bajo en todos ellos, teniendo carácter enzimático como las amilasas, proteinasas, lipasas, fitasas,

lipooxigenasas, peroxidases o las poifenoloxidasas.

En cuanto a los hidratos de carbono predomina como se ha dicho el almidón abundando también hemicelulosas, pentosanos, celulosa, glucanos y glucofructanos.

Los lípidos se almacenan principalmente en el germen y en la capa de aleurona y son fundamentalmente los glicéridos de distintos ácidos grasos como mirístico, palmítico, palmitoleico, esteárico, oleico, linoleico y linolénico.

Desde el punto de vista nutritivo la principal importancia del pan radica en su aporte energético en forma de hidratos de carbono principalmente y del orden de un 8% de proteínas, lo que le convierte en un barato aportador de aminoácidos en la dieta.

Por su bajo contenido en grasas, no puede decirse con propiedad que el pan engorda, pues de hecho se ha utilizado en algunas dietas de adelgazamiento, siendo una fuente importante de fibra.

Hay que tener muy en cuenta en los cereales la presencia del gluten (que no

se debe de tomar en la enfermedad celíaca) así como la presencia del ácido fítico y de la fibra citada. El trigo, el centeno y la cebada son intolerables para los celíacos radicando en las prolaminas esta incompatibilidad por lo que se debe de cambiar a una dieta a base de arroz, mijo o maíz en lo referente a cereales. Por su parte el ácido fítico disminuye la absorción de los minerales al formar compuestos insolubles con el calcio, el hierro y el magnesio.

La capacidad panificable de una harina está en función de su contenido en gluten, utilizándose en el laboratorio de Bromatología aparatos como el farinógrafo de Brabender para estudiar la plasticidad y consistencia de diferentes materias primas, así como el alveógrafo de Chopin para ver la capacidad de formar alveolos.

Se puede decir en resumen que el pan es un buen alimento por su alto contenido en hidratos de carbono, moderado en proteínas y bajo en lípidos por lo que su uso en raciones normales es aconsejable en todas las dietas saludables.

o mijo, que al decir de los antropólogos e historiadores fue el primero de los cereales consumidos y que se conserva en algunas zonas de Galicia denominándosele "pan de millo".

La cebada vino después y el pan hecho a base de ella es un alimento de vencedores y de guerreros valerosos. Para los hebreos en sus sueños, según Benítez, un pan de cebada significaba una espada.

La avena o vallisco contaminaba a los otros cereales y se le llegó a tener la misma aversión que a la cizaña de la que nos habla el Evangelio, habiendo adquirido en la actualidad gran predicamento en los copos de avena tan utilizados en la mesa. También el centeno y el sorgo se tuvieron por malas hierbas aunque en tierras pobres se dan bien, siendo un buen manjar el pan de centeno.

Los cereales representan el paso desde una vida nómada en la que el hombre se alimentaba de la caza y de frutas silvestres a una vida sedentaria en la que se transforma en agricultor y ganadero.

El trigo es el cereal más utilizado para fabricar el pan, habiendo multitud de variedades. Su antepasado debió ser la "escanda" originaria de Abisinia y en sus gachas se debió de experimentar por primera vez la fermentación con el concurso de seres unicelulares eucarióticos de tanto interés tecnológico y terapéutico, como son las levaduras, que hacen que la masa esponje, que se levante y ensanche, lo que se denomina "leudar", palabra de claro entronque fonético con levadura.

Este pan fermentado no les estaba permitido por la ley mosaica a los judíos, que debían de usar el ácimo, por lo que entre los

cristianos fue conocido como pan "cenceño", "chambela" y "regaño".

El "farro" proveniente de la cebada y del trigo a medio moler, tras mojarse y ser quitada la cascarilla, generaba la harina o harina que se hacía en los molinos y en las tahonas.

Esta harina se amasaba por norma general en la artesa, palabra con reminiscencia griega en donde "artos" significa pan. De ahí surge artesano que realiza su trabajo con las manos y que en lenguaje de pícaros "artón" venía a significar pan, y de donde vino hartura, que es comer hasta no poder más y que por las tierras meridionales genera "artura" y

El consumo de pan en raciones normales es aconsejable en todas las dietas saludables

por las del norte "artaletes" que son hojuelas de harina.

En los hornos, los "añacalos" o sirvientes recogían los "amasijos" para hacer el pan cobrando la "maquila" al cliente y marcando el pan de cada familia con la "pinta" o "pintara" que era como el certificado de procedencia. De ahí viene la expresión "tener buena pinta" en alusión a su adecuada procedencia.

Estos hornos se calentaban con leña y con "taraje" que crece en las proximidades de los ríos y lagos. También se utiliza la "charamusca" constituida por las ramas aciculares de pino.

Antiguamente a las gentes de mar se les fabricaba el bizcocho, cocido dos veces para que no se deteriora en las largas navegaciones, duro y precario, todo lo contrario del "bollo maimón", blandito y apetitoso. □