

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA. TIEMPOS DE OLOR A PAN RECIÉN HORNEADO

José Luis Insausti Urigoitia

La panadería es un arte, que lleva miles de años de ejercicio y ha estado presente en la evolución y transformación de nuestras sociedades.

Es a través de este oficio, que se obtiene el pan, el cual es considerado sinónimo de alimento en muchas culturas y forma parte de la dieta alimentaria. Es también expresión cultural y religiosa en muchos pueblos del mundo.

La panadería y su ejercicio, al igual que las técnicas de fabricación y los ingredientes utilizados para la elaboración del pan, es influenciada por la cultura, la tradición y las características culinarias de los pueblos, los cuales varían de un lugar a otro, dándole una condición propia y única.



Foto Poly.



Foto Poly.

Son muchas las ocasiones en las que miramos el pasado con nostalgia, en las que los recuerdos vuelven a nuestro presente, épocas pasadas, son estos momentos los que sirven para percatarnos de lo complicada y difícil que resultaba la vida cotidiana para nuestros mayores, vida alejada de comodidades donde el esfuerzo y el sacrificio apenas tenían valor, pues era inconcebible poder desarrollar cualquier actividad sin esos componentes.

Solemos decir que, en aquella época de nuestra niñez las personas mayores estaban "Hechas de otra Pasta", sin percibir que su adaptación a las posibilidades que ofrecía el entorno era la única oportunidad de subsistencia. Por todo ello quiero describir una de las diversas tareas que la rutina imponía en las casas, como era la de hornear el pan recién amasado. Este es el espíritu que me ha impulsado a escribir este artículo. Es evidente que puede perfectamente servir este escrito para rendir un modesto homenaje a aquellas mujeres que, como verdaderas heroínas, mantenían su actividad de ayuda en este y otros trabajos compaginada con las

tareas propias del mantenimiento de la casa y el cuidado de los hijos.

Quiero detenerme un momento para dejar constancia de otro pan, el "Talo". Esta tradicional torta de harina fue antaño un acompañamiento preciado en los caseríos y casas, que ayudaba a saciar el hambre tanto en los desayunos con leche como en las comidas. Hablo del talo, nacido de aquellos panes de maíz cuya elaboración se inició hacia el siglo XVII. En la Edad Media vasca la falta de trigo obligaba a añadir a la harina otros cereales, como el mijo o el centeno, hasta que la borona de las Américas, el maíz, comenzó a extenderse. Ahí nació no solo el talo, sino también el pan de borona o artua. En la actualidad, y desde hace años, el talo se ha recuperado para las ferias y mercados, donde nunca falta combinándolo de forma tradicional, como chistorra, y otros más novedosos chorizo, queso, chocolate, membrillo, morcilla etc. La verdad es que el talo va bien con muchísimas cosas. De hecho, el secreto de un buen talo está en gran medida en una buena harina autóctona, y molida en molino de piedra pero también y muy importante

Es evidente que puede perfectamente servir este escrito para rendir un modesto homenaje a aquellas mujeres que, como verdaderas heroínas, mantenían su actividad de ayuda en este y otros trabajos.

Foto Poly.



Un hombre llegó a decirle a mi madre, que nunca podría olvidar que gracias al pan que me ha dado usted todos los días, he podido sacar a mis cuatro hijos adelante.

en las manos de quien lo elabore. La harina, agua templada y sal.

Hace unos meses pensando sobre la gran cantidad variedades de panes hoy existentes, recuerdo cómo mi amigo Ángel me comentó que, siendo niño, por las mañanas se formaba una pequeña cola de mujeres a la puerta de su casa esperando que su madre sacara del pequeño horno el pan recién hecho. Eran los años de la posguerra. Mi familia, me decía Ángel, tenía suficiente con el pan que amasaba su madre; incluso solía ayudar a la gente que se acercaba por su casa aliviando el hambre de otras familias. Un hombre llegó a decirle a mi madre, que nunca podría olvidar que gracias al pan que me ha dado usted todos los días, he podido sacar a mis cuatro hijos adelante. Es verdad que en aquellos años todo estaba racionado incluido el pan, todo se agravaba aún más a consecuencia de la represión social de la dictadura y de la precariedad de las condiciones laborales, los sueldos eran miserables, insuficientes del todo para sacar adelante una familia.

Hace muchos años en mi calle Magdalena por las mañanas temprano oía a pan recién salido del horno de leña; aquel maravilloso olor a pan recién hecho que salía de la panadería Albisu, se colaba por las rendijas de las ventanas y nos anunciaba un nuevo día, que prometía ser muy "sabroso" ¿Qué indescifrables ingredientes utilizarían para elaborar aquellas barras de pan con aroma embaucador y crujientes como ellas solas? Seguro que, en otras condiciones, aquel "secreto" hubiera sido considerado uno de los grandes misterios de la humanidad aún por resolver. Quiero recordar también las panificadoras, panaderías existentes en aquella época en nuestro pueblo. Villarreal, Garmendia, Aduriz, Lekuona, la mencionada Albisu y posteriormente la Magdalena.

La verdad es que tampoco era necesario entonces dudar entre el pan de trigo, centeno, soja, avena, integral, baguette, chapata, negro...y hasta "pan de pueblo". Entonces el pan tenía prestigio y se le tributaba el mismo respeto que a la vida. Porque tener pan era tener vida.

MASA MADRE: De la masa madre bien preparada y calculada sigue dependiendo, en buena medida, el éxito del trabajo de la jornada. Su composición y estado de conservación incidirán directamente en la valoración de la calidad del producto de un día para otro, incluso de unas hornadas a otras. Entre sus virtudes están las de evitar el relajamiento de la masa durante la fermentación y transmitir olor y sabor al pan, además de contribuir a su conservación.

PAN DE TRIGO: La elaboración de pan de trigo completo se realiza partiendo de trigo prensado o bien del que se ha obtenido de la primera trituración, es decir, el grano de trigo roto, que tras remojarlo con agua durante dos horas se mezcla con harina de trigo en una proporción que puede oscilar entre el 35 y el 50% en función de la esponjosidad y del volumen que se quiera obtener. Entre los panes integrales de trigo, el pan de trigo completo es el más apreciado por el consumidor, debido principalmente a su atractiva presentación y a su alto contenido en fibra, ya que contiene todas las partes del grano de trigo.

PAN DE CENTENO: El pan de centeno completo es de los más recomendados por los médicos, ya que está considerado como un pan dietético o de régimen. Sin embargo, este pan puede ser un perfecto acompañante de platos a base de marisco, queso o miel. Entre sus características destaca su proceso de elaboración, que se realiza partiendo de la mezcla de harinas de centeno y de trigo. La dosificación de la harina de trigo puede oscilar entre un 30 y un 50%. Con la incorporación de esta harina se consigue que el pan de centeno adquiera mayor elasticidad y tolerancia.

PAN INTEGRAL DE TRIGO: El pan integral de trigo ha sido uno de los primeros panes especiales que con más éxito se ha introducido en el hábito de los consumidores. De fácil elaboración, de él se puede afirmar



Foto Poly.

que es un pan que ya se fabrica en la mayoría de las panaderías, debido sobre todo a su gran demanda. Su consumo está en continuo aumento a causa de su poder nutritivo y a su especial composición, que actúa como reguladora natural del aparato digestivo.

PAN DE CHAPATA: Sin duda alguna, uno de los panes de origen europeo que con más éxito se ha introducido en todas las panaderías, es el pan rústico italiano, más conocido como chapata. Su gran acogida por parte del consumidor se debe a una serie de características que lo hacen único y fácilmente identificable. Una forma muy original, la corteza gruesa, la miga ligeramente oscura, y su aroma y sabor fruto de un largo proceso de fermentación, son los atributos de calidad más apreciados en la chapata.

PAN DE MOLDE: Este pan, de origen anglosajón, se está imponiendo cada vez con más fuerza en las costumbres alimenticias de las familias. Se consume preferentemente durante desayunos y meriendas, incluso resulta casi indispensable para todas aquellas personas que gusten de una cena fría y rápida.

Su consumo está experimentando un gran aumento, desplazando en algunos casos al

De la masa madre bien preparada y calculada sigue dependiendo, en buena medida, el éxito del trabajo de la jornada.

pan tradicional. De fácil elaboración, corteza fina, miga blanda y uniforme y una gran capacidad de conservación, es un pan especial que se impone por méritos propios en la oferta de cualquier panadería.

La levadura original o madre, no es otra cosa que un trozo de masa que se guarda en lugar fresco para que fermente; cuando el volumen de esta levadura se duplica y su superficie adquiere un grado de elasticidad suficiente, es cuando ésta ha obtenido el grado de fermentación conveniente. Una buena levadura natural ha de flotar en el agua.

En 1912 se fundó en Lezo- Erreñeria, por la Sociedad Unión Alcohólica Española, la primera fábrica de levadura prensada, creando la marca "Danubio". Hasta entonces la levadura que se empleaba era de procedencia extranjera, que llegaba a las panaderías de Gipuzkoa en escasas condiciones de vitalidad, siendo ello la causa de que los panaderos no avanzasen en gran medida en la aplicación y empleo de la levadura prensada. El incremento que tuvo el empleo en Lezo y Erreñeria, en éste sobre todo fue debido a la gran calidad de la levadura "Danubio", y por consiguiente, el aumento de la clientela en Gipuzkoa y otras zonas fuera de ella. La Unión Alcohólica decidió en los años 40, establecer otra fábrica en Madrid, desde donde abastecer a los panaderos del centro y sur de España. En las revistas de *Rentería* "Danubio" anunciaba su publicidad. En 1931 se decía: Gran Fábrica de Levadura Prensada Marca "Danubio".

Producción anual 1.500.000k. Indispensable para la fabricación de toda clase de pan, pastelería y repostería. Permite elaborar una hornada en el insignificante tiempo de tres horas. La masa en crudo aumenta tres veces su volumen y una más en la cocción. Presta al pan excelente aspecto y exquisito sabor. Economiza dinero, tiempo y trabajo. Los que la conocimos la recordamos con cariño.



El pan: Hasta la historia lo tiene presente en sus citas más humanas; "El pan de Cristo", "ganarás el pan con el sudor de tu frente", "contigo pan y cebolla", "una torta como un pan", "con pan y vino se anda el camino", "dame pan y llámame tonto", "no sólo de pan vive el hombre", "con pan las penas son menos", "más largo que un día sin pan", "donde hay hambre, no hay pan duro"... Su fama está presente en la literatura, en las citas, en los dichos populares como hemos visto y en el recuerdo de los estómagos de otros tiempos.

Una castaña o una nuez era la alegría del hambriento, del niño etc. Subir unos céntimos el pan, podía convertirse en un grave conflicto público. Para conseguirlo, no pocas veces, había que formar largas colas en las panaderías. Era entonces el alimento de subsistencia.

Pero hoy lo han convertido en poco menos que un proscrito, en un enemigo de las dietas para mantener la figura, en una de esas cosas que quitan los médicos, sin estar seguros si es bueno o malo para la salud. Qué decir las veces que vemos trozos, barras enteras, tiradas por las calles, en papeleras y contenedores. Es que estamos en los tiempos de la abundancia, de la alimentación industrial porque la artesana es cosa de pobres.

En 1912 se fundó en Lezo- Erreñeria, por la Sociedad Unión Alcohólica Española, la primera fábrica de levadura prensada, creando la marca "Danubio".

El pan ahora lo fabrican por tiempos, se cuece y se vuelve a cocer, se calienta y se vuelve a calentar. Ya no huele a pan, huele a gasolina, a alcohol, a periódicos... se cuece en cualquier parte y se vende en cualquier sitio. Manolo amigo mio con una experiencia de más de 44 años en panificadoras elaborando pan, me comentaba que cuando hablamos de panadería industrial, ojo no todas son iguales, pero es verdad que desde hace tiempo se han valido de atajos para aumentar el volumen de producción. No es secreto producir mucho pan en poco tiempo porque es ganancia, de ahí que cayeran en el abuso de aditivos, complementando harinas pobres.

¿Cómo debe ser entonces un pan artesanal de buena calidad?

Hay dos parámetros muy importantes a respetar: los buenos ingredientes y la paciencia. Poque para realizar un buen pan es necesario su tiempo, es decir cuanto más tiempo de fermentación tenga la masa, mayores serán los aromas que se desarrollaran en ella. Si además añadimos la masa madre, habremos reunido todos los elementos necesarios para la elaboración de un buen pan. Por eso sólo se necesitan cuatro ingredientes para fabricar un pan artesanal: Harina, agua, sal y un agente de fermentación, levadura fresca o masa madre.

Tuve la oportunidad de hablar con mi amiga Ana que es nutricionista, y le hice una pregunta. ¿EL PAN ENGORDA? Me comentó que hay muchas y muy buenas razones por las que no debemos privarnos de este precioso alimento. En cuanto al tema calórico en sí, muchas veces es lo que le ponemos al pan lo que nos hace engordar (mantequillas, embutidos...). El pan clásico, a base de harina de trigo o harina integral, no es para nada graso. Es un producto glúcido, fuente principal de la energía para el buen funcionamiento del cerebro y para la parte muscular de nuestro organismo.

Además , la fibra que contiene, especialmente los panes integrales, ayuda a regular el tránsito intestinal y previene las enfermedades cardiovasculares. En conclusión, el pan no solo es bueno para la salud, sino que es esencial para nuestro organismo; la condición para esto es que se trate de un pan de calidad.

Hoy pasamos de la nostalgia del pan a la añoranza del oficio, puesto que cada vez existen menos panaderos:

con la industrialización el oficio se pierde. Era y es un oficio duro para quienes lo practicaban. "El pan es fabricado por la noche por estos seres extraños", y a primera hora de la mañana aparecían y aparecen estos hombres pálidos, todavía blancos de harina, llevando bajo el brazo un pan de kilo con el que se les gratifica. Estimo enormemente a estos trabajadores que elaboran en la noche los panes tiernos, dorados y crujientes. Para el arte de los maestros panaderos, el tiempo en la elaboración del pan no importa. Para ellos está siempre la calidad por encima de cualquier otra labor y por ello merecen nuestro más sincero agradecimiento. Este es en difinitiva mi gran deseo.

Los jóvenes creo que nunca conocerán el sabor del pan recién hecho; desde luego, si ahora mismo pudiera cumplir un deseo, es posible que pediría la inmediata reencarnación de las panaderías de antaño, o en todo caso, que el aroma de su pan recién hecho pudiera envasarse, para darme el placer de olerlo todas las mañanas.

El olor a pan caliente es uno de los olores que más me recuerdan mi niñez; los olores nos hacen recordar y sentir un repertorio de emociones muy amplio. El olor a pan recién hecho es incomparable... ahora hacen las delicias de nuestras mentes cuando nos da por recordar nuestra infancia. A veces un olor tiene el poder de transportarnos a otros lugares y a otros tiempos... es un golpe de añoranza... y a veces sin saber por qué ni cómo, se rescatan del corazón de la infancia recuerdos dormidos de olores y colores, "y reposan en la tierra sin edad"...

Los alimentos son poesía... y la poesía alimenta, los alimentos, los paisajes que los ven nacer, las comidas que los festejan... También tienen un alma... y la poesía es también una forma de conocimiento para llegar a entendernos, a entender el significado de las comidas que ritman y regulan nuestra existencia.

Como conclusión: El pan, desde que se comenzó a consumir hace miles de años, ha sido un alimento básico de gran parte de la Humanidad, en sus múltiples formas y elaboraciones. Del mismo modo, a lo largo de la Historia, ha sufrido importantes cambios y modificaciones, tanto en sus ingredientes, como en su forma de elaboración.

No hace muchos años, el pan que se consumía era un producto elaborado únicamente con harina, sal y agua de manera artesanal y con fermentaciones lentas que le proporcionaban un potente sabor. La cocción se realizaba en hornos refractarios de mampostería y como combustible, generalmente se empleaba leña. Sin embargo, actualmente, la mayoría de los panes se elaboran siguiendo procesos acelerados que requieren el uso de aditivos y mejorantes.

Al mismo tiempo que el mundo del pan ha evolucionado durante los últimos años, también lo ha hecho el panadero, tanto el profesional de toda la vida como los nuevos emprendedores que empiezan en este sector. Para hacer un muy buen trabajo, es necesario desarrollar competencias técnicas, metodológicas, personales y sociales, por lo tanto, la labor del panadero no es sencilla. Tradicionalmente, la labor del panadero se aprendía trabajando, careciendo en la mayor parte de los casos, de un aprendizaje certificado. Como en cualquier otra profesión, sería recomendable que el panadero tuviera una acreditación donde quede reflejado que está capacitado para desarrollar esta labor. Si se quiere que el sector se sitúe en la vanguardia del mercado, al mismo tiempo que se satisfacen las necesidades y expectativas del cliente.

Quiero expresar mi agradecimiento a mis amigos Ángel, Ana y Manolo por su colaboración, al panadero Adolfo, de Ogi Berri, por dejarse hacer las fotos, y al estudio Foto Poly por cederme las fotos para este artículo.

AMASANDO UN POEMA

Hoy quiero regalarte
 Unas palabras sencillas y buenas
 Dando forma a un cálido poema
 Con olor a pan recién hecho.
 Versos que recuerden
 A unas manos temblorosas
 Amasando harina,
 Dando forma a un sentimiento
 Que se hará realidad
 En el gran fuego del horno
 Donde se me cuece la ternura.
 Quiero que sepas
 Que mi pan está hecho
 Para ser consumido juntos;
 Mis manos lo amasaron
 Con el mismo amor con que te sueñan,
 Desde aquel día
 En que sembramos nuestros cuerpos
 Con el primer grano.