



# Artesanos e industriales del pan apuestan por la calidad y la variedad para recuperar el consumo

ÁNGEL MARQUÉS DE ÁVILA. Periodista

## RESUMEN

*Considerado, desde los tiempos más remotos y por la mayoría de las civilizaciones, el alimento por excelencia, el pan es un alimento básico en la dieta y forma parte del primer nivel de la pirámide nutricional. Los hogares españoles destinan a la compra de pan el 6% de su gasto en alimentación y bebidas, lo que representa un gasto medio por persona y año de 85 euros y un total de 36 kilos por persona. Esta cifra está muy alejada del consumo global de pan que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), que asciende a 90 kilos por persona y año. El sector vive en España una tendencia creciente hacia panes de calidad y elaboración artesanal para recuperar la demanda.*

**PALABRAS CLAVES:** Pan, consumo, cereales, harina, masa madre.

**E**l pan es, esencialmente, una mezcla de harina, agua, levadura y sal, en las proporciones adecuadas, correctamente amasada, fermentada y cocida en un horno. Por su aparente sencillez y, a la vez, aunque parezca paradójico, por su riqueza en nutrientes, ha sido considerado desde los tiempos más remotos y por la mayoría de las civilizaciones, el alimento por excelencia.

En España hay más de 300 variedades autóctonas de pan, que constituyen un rico tesoro cultural y gastronómico y que son protagonistas en muchos casos de nuestras tradiciones más arraigadas.

El pan fue introducido en España por los celtíberos, en el siglo III A. de C. por lo que ya se conocía cuando llegaron los romanos a la península. En la España mozárabe el cultivo de cereales, que no era extenso, era suficiente y por esto el pan era el alimento base de la dieta cotidiana. En cada casa, los ciudadanos amasaban su futuro pan, le ponían una marca que lo distin-



guiera y lo llevaban a cocer a los hornos públicos. El panadero cobraba una tasa por ello.

Durante esta época se consumía pan blanco y el llamado “pan rojo”, un pan más tosco, formado por harina y salvado. Autores españoles, desde Gonzalo de Berceo hasta los autores del siglo de oro, como Cervantes, Lope de Vega o Tirso de Molina, citaron en muchas de sus narraciones o poemas el pan de la península Ibérica. En la España post-renacentista, Zurbarán y Velázquez lo representarán en sus bodegones.

Las primeras leyes que regulaban la panificación en nuestro país aparecen en el siglo XIV. La hermandad de panaderos españoles, que en el siglo XV se transforma en Corporación de Oficio, se mantiene hasta el siglo XIX. En España, especialmente en la zona mediterránea, existen gremios de panaderos desde hace más de 750 años. En el año 1200 consta ya escrita la existencia del gremio de panaderos de Barcelona.

A nivel mundial, Turquía es el país donde más pan per cápita se consume, con 104 kilos/año. Chile es el segundo país del mundo donde más pan se consume, con 96 kilos per cápita al año. En el extremo contrario, los consumos más bajos se localizan en Asia donde, aunque existen variedades de pan autóctonas, el papel que el arroz juega en esta región como alimento básico desplaza al pan de la dieta diaria.

En España, durante el año 2015, los hogares españoles consumieron 1.567,9 millones de kilos de pan y gastaron 3.781,8 millones de euros de esta familia de productos. En términos per cápita se llegó a 35,1 kilos de consumo y 84,8 euros de gasto.

El consumo más notable corresponde al pan fresco y congelado (28,9 kilos por persona y año) y, principalmente, al pan fresco normal, con 28,5 kilos per cápita. En términos de gasto, el pan fresco y congelado concentra el 80,3% del gasto y resulta significativa la participación del pan fresco normal (67,2 euros). Por su parte, el pan industrial representa un consumo en los hogares españoles de 6,2 kilos por persona, y destaca, dentro de esta familia de productos, el pan industrial fresco (4,5 kilos per cápita). En cuanto al gasto, el pan industrial concentra el 19,7% restante y de nuevo destaca la participación del pan industrial fresco (10,2 euros).

Durante los últimos cinco años, el consumo de pan ha caído 0,5 kilos por persona y el gasto ha descendido 60 céntimos de euro per cápita. Los datos de 2015 son un 18% más bajos que los de 2008 y el consumo ha caído a la mitad en 25 años.

En cuanto a las diferencias en el consumo por segmentos de consumidores, el informe sobre Alimentación en España 2016, elaborado por Mercasa, señala los siguientes aspectos más relevantes:

- Los hogares de clase alta y media alta cuentan con el consumo más elevado de pan, mientras que los hogares de clase media baja tienen el consumo más reducido.
- Los hogares sin niños consumen más cantidad de pan, mientras que los menores consumos se registran en los hogares con niños menores de seis años.
- Si la persona encargada de hacer la compra no trabaja, el consumo de pan es superior.
- En los hogares donde compra una persona con más de 65 años, el consumo de pan es más elevado, mientras que la demanda más reducida se asocia a los hogares donde la compra la realiza una persona con menos de 35 años.
- Los hogares formados por una persona muestran los consumos más elevados de pan, mientras que los índices son más reducidos en los hogares en los que viven cuatro miembros.
- Los consumidores que residen en pequeños municipios (menos de 2.000 habitantes) cuentan con mayor consumo per cápita de pan, mientras que los menores consumos tienen lugar en los grandes centros de población (más de 500.000 habitantes).
- Por tipología de hogares, se observan desviaciones positivas con respecto al consumo medio en el caso de retirados, parejas adultas sin hijos, adultos independientes y parejas con hijos mayores, mientras que los consumos más bajos se registran entre las parejas con hijos pequeños, las parejas jóvenes sin hijos, en los hogares monoparentales y en el caso de los jóvenes independientes.
- Finalmente, por comunidades autónomas, La Rioja, Galicia y Navarra cuentan con los mayores consumos mientras que, por el contrario, la demanda más reducida se asocia a Islas Baleares, Comunidad de Madrid y, sobre todo, Canarias.



## ¿Cómo se hace un buen pan?

Los ingredientes básicos, y necesarios para la elaboración del pan son solo dos: harina y agua. La sal es un componente opcional que se emplea para dar sabor y fortalecer la masa.

La harina es la materia prima más importante para la elaboración del pan y procede fundamentalmente del trigo. Hay tres especies principales de trigo: el de la harina de pan, el de pastas y el de confitería.

El agua desempeña un papel primordial al hidratar la harina, humedecer los granos de almidón y las proteínas que, tras haberse transformado en gluten, sirven de agente de enlace para insertar el almidón en el interior de la red glutinosa llegando así a la elaboración de la masa. El agua genera el adecuado medio húmedo para el desarrollo del medio enzimático y de la fermentación de la masa. El agua ha de ser potable, no debe contener mucho calcio o sodio para evitar que influya negativamente sobre el gluten y haga que la masa sea más dura y rígida. El agua no interviene en el sabor del pan.

Un pan muy hidratado es más voluminoso, de miga más alveolada y da como resultado un pan más ligero y con alvéolos mucho más grandes.

La sal sí interviene en el sabor del pan y lo mejora, tanto de la harina como de los demás ingredientes. Aumenta la estabilidad de la masa, controla el crecimiento de los microorganismos y la tasa de fermentación. Favorece la absorción del agua y mejora la coloración de la corteza, ya que sin ella la corteza quedaría más pálida.

La levadura, como la harina, el agua y la sal, es un componente esencial del pan y su función es realizar la fermentación de la masa. Es un ser vivo, un hongo microscópico unicelular. En la masa, las células de levadura consumen los azúcares que provienen principalmente del almidón de la harina y producen el gas carbónico, que es el responsable de la subida de la masa. En la fermentación, se producen también otros compuestos que determinan el aroma y el sabor del pan.



La “levadura de masa” o “masa madre” es el resultado de la fermentación espontánea (es decir, sin añadir levadura de panadería) de una masa de harina y agua, cuando se deja reposar suficiente tiempo a una temperatura entre 23 y 30 grados. En este caso, son las levaduras presentes en la harina, en los utensilios y en el ambiente de la panadería las que fermentan la masa. Como además de levaduras, las harinas aportan bacterias lácticas, la masa madre tiene un aroma y un sabor ácido característico.

La masa resultante de la integración de todos los ingredientes tiene que reposar para que fermentar al entrar en contacto con las levaduras. El proceso de elaboración del pan concluye con el horneado.

Pero antes hay que pasar por el proceso de amasado que consiste en ligar harina, agua, levadura y sal para obtener una masa homogénea y con las propiedades plásticas requeridas.

Luego se inicia la fermentación cuando la levadura entra en contacto con la harina y el agua y finaliza dentro del horno cuando la temperatura de la masa es superior a 55 grados.

El efecto visible de la fermentación es el aumento de volumen de la masa, lo que depende de la cantidad y calidad de la levadura utilizada, de las características plásticas de la masa, y de la temperatura y humedad del recinto donde se realice.

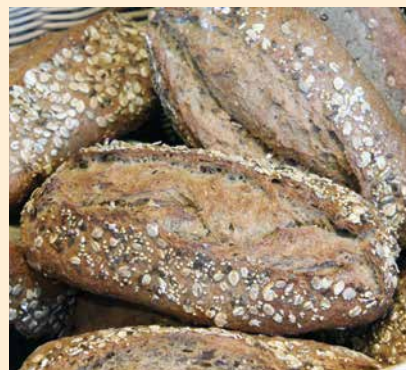
En los procesos de elaboración del pan, pueden distinguirse dos fases en la fermentación de la masa:

La fermentación en bloque que se produce cuando, finalizado el amasado, se deja reposar la masa un cierto tiempo antes de dividirla en porciones. Este tipo de fermentación favorece el desarrollo de aromas y sabores, mejora la hidratación de la harina, y suele asociarse a una mejor conservación del pan después de cocido. La fermentación en pieza se realiza después de que se hayan formado las piezas individuales del pan que se está elaborando. Esta fermentación asegura un volumen correcto de la pieza para su entrada al horno.

La cocción del pan se hace a una temperatura externa de aproximadamente 230 °C, aunque la temperatura en el interior de la pieza no llega a alcanzar los 100 °C. Inicialmente se produce un rápido crecimiento de la pieza que se debe a la evaporación del agua de la masa, a la dilatación de los gases retenidos y que se ve favorecido por la gradual gelatinización del almidón.

Posteriormente, se produce la coagulación de las proteínas y se forma definitivamente la miga. En la superficie, a la progresiva desecación que genera la corteza, sigue su tostado, lo que aporta aromas y sabores característicos, diferentes de los de la miga y que completan el aroma y sabor del producto final.

## Un complemento imprescindible



El pan es el único alimento que nos acompaña a diario en la mesa desde el principio hasta el final. Y, dada la gran variedad de productos que hay en la gastronomía actual, cualquier menú bien ilustrado debería ofrecer varios tipos de panes, maridándolos adecuadamente con los platos de la mesa. El pan es complemento imprescindible de cualquier comida. Y así se valora cada vez más en la restauración. Tras unos años en los que apenas se le dio importancia, la tendencia actual es elaborarlo por los propios restauradores o por alguno de los excelentes panaderos que lo sirven a toda España. Así opinan algunas de ellos.

### **SANTIAGO CABANAS, propietario del obrador PASTEIS, en Madrid.**

*“Tradicionalmente el pan artesano de cada zona, incluso el pan casero, ha sido elemento fundamental en las mesas españolas y el complemento imprescindible de los platos de cada lugar. Recuperar el pan de calidad como protagonista de las mesas en España debe ser la tarea de restauradores y panaderos, creo que estamos caminando ahora en esa dirección. Aunque tímidamente, vivimos una recuperación de la buena panadería, que en algunos lugares nunca desapareció. Hoy en día se elaboran harinas artesanas de altísima calidad lo que nos permite hacer unos panes deliciosos a los que más tarde o más temprano es imposible resistirse. Es muy interesante el fenómeno que se está produciendo con la aparición de algunos panaderos vocacionales procedentes de otras actividades y que ayuda,*

*y mucho, a que se recupere y se valore el oficio de hacer pan artesanalmente.*

*Los estudios nutricionales que pusieron de moda el concepto de dieta mediterránea y posteriormente de dieta atlántica coinciden una y otra vez en las bondades del pan para la salud, en equilibrio con las otras joyas de nuestra tradición gastronómica como el aceite de oliva, el pescado, el vino, las verduras o el queso. Hoy contamos con estudios serios que siguen insistiendo en la importancia de comer diariamente pan de calidad como fuente de salud y como forma de prevenir múltiples riesgos.*

*El pan acompaña muy bien al jamón ibérico y a otros embutidos y es difícil pensar en comer cualquier plato de cuchara o unos huevos fritos sin disfrutarlos con un buen pan. A mí me gusta alternar panes para tomar, cada día, una rebanada con tomate rallado y buen aceite de oliva y hacerlo con pan de cristal, con una bola gallega de trigo y centeno o con una hogaza de pan candeal de manera que cada día es una delicia diferente.”*

### **NUNZIO MAURIELLO, de QUADRA PANIS:**

*“El pan sigue siendo el mejor y más eficiente vehículo de sabores. En los últimos años se le pide la capacidad de sorprender y de acompañar la internacionalización de la cocina con panes de diferentes países y culturas.*

*Desde la alta cocina, sobre todo del área francesa, se ha venido sensibilizando la alta cocina española para prestar más atención al pan. Hoy comienza a haber*

*cocineros que aprenden a hacer pan y esto ha ido calando hacia los otros segmentos de mercado. En cualquier caso donde se ha comido bien tradicionalmente siempre se ha prestado atención al pan. Hoy sigue siendo así y además piden más variedad que antes”.*

### **JUAN VICENTE BONASTRE, director general de GRANIER:**

*“El pan sigue siendo un alimento básico, aunque las nuevas tendencias en nuestra nutrición y los grandes esfuerzos en la divulgación de sus beneficios, están ayudando a que cada vez más seamos más “panarras” y gocemos de sus altos beneficios. Por sus características organolépticas, el pan tiene la virtud de ser el complemento ideal de cualquier mesa, además el coste para el empresario hostelero es mínimo y su rendimiento muy alto. El famoso “pa amb tomàquet” catalán conocido en todo el mundo, así como los panes de nueces, espelta, chía, que están inundando de sabores esenciales en nuestra gastronomía”.*

### **JUANJO RAUSELL, panadero valenciano de LA TAHONA DEL ABUELO:**

*“El pan supone una parte muy importante en la gastronomía, tanto en formato bocadillo, como en mesa. Puede estropear un buen almuerzo o que quede desapercibido en la mesa. Redondea una buena comida, sin pretender ser el foco de atención, pero siempre es de agradecer un buen pan que convine bien con lo elegido. Tiene que ser un buen compañero de viaje”.*

## ¿QUÉ HACER PARA RECUPERAR EL CONSUMO?

Todos los actores, pequeños y grandes, artesanales e industriales, coinciden en la necesidad de innovar y trabajar para recuperar el consumo de pan, para conquistar a las nuevas generaciones y situar a este alimento en el lugar de honor que merece en los hogares y también en la hostelería y restauración.

Los panaderos tradicionales con obrador encabezan la batalla por revertir la situación, mientras que los grandes fabricantes de panes precocidos congelados invierten en líneas de fabricación que emulan la forma artesanal.

En Madrid y en casi toda la zona centro solo había despachos de pan, los obradores quedaron reducidos al arco mediterráneo, Galicia y algunos pueblos. A estos obradores y a los de otros países, es donde van estos jóvenes a aprender el oficio para abrir su tienda con obrador, es lo que nos cuenta Andreu Llargués, presidente de Ceopan, la asociación de los panaderos tradicionales.

El secreto de estos nuevos panaderos no es muy diferente de los tradicionales, que consiste en elegir harinas de calidad, hacer el pan con masa madre, dejar reposar la masa en frío durante la noche y cuidar la cocción. El secreto del buen pan es que tarda en hacerse más de siete horas. La profesión se estaba perdiendo porque muchos panaderos acortaron el proceso del pan a 2,5 horas para responder a la demanda de los años ochenta, y la calidad se deterioró. Los grandes fabricantes, que aparecieron en esos años, hicieron el mismo pan rápido, lo vendían precocido y congelado para que las tiendas le dieran la última cocción para vender pan caliente a cualquier hora.

Antes de esta eclosión diversificadora, 5.000 panaderos tradicionales cerraron, incapaces de competir en precio. La liberalización del precio de la barra de cuarto de kilo (las tres cuartas partes del mercado) en 1988 desató la "guerra de la baguette", con barras de hasta 0,20 céntimos. Hoy las aguas han vuelto a su cauce y quedan 14.000 hornos tradicionales junto a la treintena de fabricantes. Unos y otros sirven pan a 150.000 despachos urbanos, supermercados y hasta gasolineras, además de a Horeca (restaurantes y hoteles), que suman unos 1.000 millones de ingresos más a los del hogar, pero saben que deben mejorar la calidad del pan para salvar un sector herido de muerte.

Berlys, el segundo fabricante nacional de pan precocido congelado y bollería (10 fábricas con 1.250 trabajadores y 224 millones de euros de facturación en 2015, casi 150 debidos al pan), acomete una inversión de 55 millones de euros para añadir valor a su producción. Tiene en la actualidad 35 líneas de pan y en 12 de ellas hacen panes rústicos y especiales.

Europastry (el líder del pan precocido congelado, con más de 400 millones de euros facturados en todo el mundo) acaba de lanzar la gama Gran Reserva, que lleva harinas seleccionadas y masa madre y sigue un largo proceso de fermentación.

Dos ejemplos claros de grandes empresas líderes en este sector que son cada vez más conscientes de cuál es la estrategia correcta para darle larga vida al pan: calidad, variedad, presentación y buen gusto en todos los sentidos. ■

  
**CHOUSA**  
MAESTROS ARTESANOS DESDE 1959



## PANES ESPECIALES

**Chousa añade a su sección de panes especiales dos referencias: La Hogaza de Maíz y la Hogaza de Chía.**

La Hogaza de maíz es un pan denso con un peso de 245 gramos y con una miga de color amarillo intenso.

La Hogaza de Chía es un nuevo pan con un peso de 245 gramos. Sus semillas de Chía son una fuente de omega 3, fibra y potasio.

 **GRUPO  
INGAPAN**

 galicia  
calidade

P.I. O Ceao, Agricultura, 52, 27003, Lugo  
+34 982100300 • [www.chousa.es](http://www.chousa.es)  
[asistentecomercial@ingapan.com](mailto:asistentecomercial@ingapan.com)

