

Del trigo al pan y otras harinas



Pan BOMBÓN

[1953]. Papel offset y litografía sobre cartulina. 69,5 x 49 cm.

Cuando la humanidad ya disponía de frutas, verduras, cereales, legumbres, carne, pescado, salazones, quesos, aceite y vino, todavía no tenía pan. Conocía los cereales y además sabía que para utilizarlos había que molerlos, porque el aparato digestivo humano digiere muy mal los granos que se recogían de plantas que crecían y se desarrollaban espontáneamente, pero transformados en harina son perfectamente asimilables y por eso su utilización en papillas, diluidos en agua, fue un alimento muy temprano de la humanidad.

Unos cinco o seis mil años antes de nuestra era se produjo una mutación del trigo silvestre, que hizo que las espigas tuvieran unos granos más grandes. Sucedió en Mesopotamia, en la franja comprendida entre el Tigris y el Eúfrates, en lo que hoy conocemos como Irak. Los agricultores utilizaron estos granos para plantarlos y domesticar la especie, perpetuando su cultivo. La siembra de las nuevas semillas se extendió por Siria, Jordania y Turquía, y como por entonces también se domesticaron las primeras especies animales, especialmente ovejas y cabras, se produjo el asentamiento de pueblos que hasta entonces habían sido nómadas. Los granos de cereales se impusieron hasta el punto de que, según algunos historiadores, nuestra dentición, que es exclusiva del ser humano, tiene caracteres de los animales carnívoros, pero también de los granívoros.

La proximidad relativa al valle del Nilo hizo que el trigo no tardase mucho en encontrar un hábitat propicio, porque la fertilidad de estas tierras, favorecidas por las crecidas del río, hizo que este cereal se desarrollase y mejorase en sus cualidades organolépticas. Desde Egipto pasó a las civilizaciones del Egeo, que pronto comprendieron que su importancia merecía un tratamiento especial, y los griegos lo pusieron bajo la protección de la diosa Deméter. Desde allí, merced a las relaciones comerciales que ya existían, llegó a Roma, en donde se encomendó a la diosa Ceres su protección y, como el resultado fue satisfactorio, el trigo y los otros granos de la familia fueron clasificados desde entonces como cereales.

Según García Curado en su libro *Al pan, pan*, una cosa es el cereal, otra el pan y otra la levadura, y mantiene que estos tres descubrimientos, que son importantísimos en la historia de la humanidad, están separados en el tiempo por "muchísimos miles de años". Todo parece indicar que desde que se empezó a cultivar el trigo hasta que se consiguió el primer pan, pasaron nada menos que veinte mil años, pero durante este tiempo el cereal apuntó maneras para alcanzar el privilegio de ser pan, lo que se traduce en los diferentes y variados intentos que hizo la humanidad para conseguirlo.

Es casi seguro que los granos de trigo machacados con una piedra y diluida la harina resultante en agua constituyesen una papilla comestible y apreciada. Como el cereal se conserva muy bien y podía almacenarse con la única condición de colocarlo en un sitio seco, pasó a ser alimento habitual de las sociedades que lo cultivaban. Es muy posible que alguna papilla se secase y que adquiriese consistencia suficiente como para poder ser cogida con los dedos e ingerida directamente. El producto gustó, las gachas iniciales, colocadas al sol, seguramente sobre una piedra o en un recipiente de base ancha, puesto en cenizas aún calientes, se convirtiesen en la primera torta que, aunque ha pasado mucho tiempo, fue muy similar a las que hoy siguen apreciándose y elaborándose en algunas tribus africanas, que por otra parte son muy similares a los actuales *lavash* árabes, las *pitas* griegas, los *roti* indios, las *tortillas* mexicanas o el *carasau* sardo.

El paso de gachas a panes planos y muy delgados se extendió pronto, porque además de ser muy nutritivos tenían la ventaja de que podían transportarse fácilmente. Hay una cita en la Biblia que relata la orden de Abraham a su esposa que literalmente dice: "Amasa flor de trigo con leche y cuécela al resollo de unas brasas", que es una referencia sucinta a una comida que estaba muy extendida en aquellos tiempos. Seguramente el método se fue perfeccionando y es posible que al elaborar cerveza, que en definitiva en su origen era un pan líquido, se hiciese partiendo de una papilla densa, casi sólida y sin haberlo buscado se produjese una fermentación, con lo que la masa creció y tras calentarla se apreció que su sabor era más agradable, que había cambiado la textura y el producto resultante era más esponjoso.

## Los primeros panes sumerios y egipcios

Aunque sin que esté totalmente demostrado, hay indicios suficientes de que los primeros panes fermentados se hicieron en Sumeria y allí lo aprendieron los egipcios, que perfeccionaron el método, pero sobre todo sistematizaron la producción e hicieron que el pan se convirtiese en un alimento primero frecuente, después habitual y finalmente básico en la alimentación. Pero no fue solo un alimento, porque llegó a convertirse en moneda, como lo demuestra la fijación de salarios que, en algún caso, se cuantificaron en *tres panes y dos ánforas de cerveza*. Hay relatos que hacen referencia al malestar de los trabajadores cuando se sustituía parte del salario en forma de pan por otras mercancías, porque en las clases inferiores el pan se había convertido casi en el único alimento al que se tenía acceso.

Los primeros panes se cocieron sobre resoldos, a veces enterrándolos en tierra, sobre la que se encendía un fuego, pero más tarde se inventaron los primeros hornos, construidos con adobes hechos con el limo del Nilo. Tenían forma de diálogo, con dos cavidades separadas, una inferior en la que se hacía el fuego y la superior en la que se colocaba la masa que finalmente se convertiría en pan. Además de los hornos de distinto tamaño, en función de que la actividad fuera doméstica o comercial,

se han encontrado panes en tumbas diversas y entre ellas destaca la del faraón Mentuhotep II. También de la misma época son los restos de una panadería encontrada en las proximidades de la Esfinge de Guiza.

Las tierras próximas a la ribera del Nilo, las que se inundaban periódicamente y se enriquecían con la materia orgánica incorporada, fueron básicas para que el cultivo de diversos cereales, y sobre todo de trigo, fuese una fuente de alimentos. En esta incipiente agricultura se produjeron mutaciones, se fijaron tipos, se seleccionaron y perfeccionaron variedades y desde allí se difundió el trigo y la producción de pan por todo el mundo. Diversos jeroglíficos y algunas esculturas, generalmente de bronce, reproducen diferentes tareas agrícolas, de amasado y de venta de panes. El calendario egipcio tiene tres divisiones que son *ajet* (inundación), *peret* (siembra) y *shemu* (recolección), lo que demuestra la dependencia que tenían las producciones en la alimentación e incluso en la vida económica y social.

Los egipcios además descubrieron, y describieron, que aunque se hacían panes con diversos cereales los mejores eran los de trigo y después los de centeno, porque tenían la posibilidad, debido a su contenido en gluten, de evitar que los gases formados durante el proceso, basado en la fermentación, se escapasen y se pudiesen formar las burbujas interiores, los "ojos" que hacían que los panes elaborados con estos cereales fuesen más blandos y esponjosos. Había diversidad de panes, porque además de los básicos, que consumían las clases más bajas, también los había que se elaboraban con otros cereales, sobre todo mijo, centeno o cebada, y además existía la posibilidad de encontrar en las más señaladas fiestas refinadas piezas enriquecidas con miel, leche o huevos.

Más tarde, los egipcios transmitieron el secreto de la panificación a los judíos, que produjeron una especie de hogaza redonda, a la que se le atribuía un importante significado religioso. El panadero gozaba de gran prestigio, sobre todo el que gestionaba el horno público, que era responsable de la calidad de la masa madre que estaba a disposición de los diferentes panaderos.

## Grecia y Roma

Cuatrocientos años antes de Cristo no se sembraba trigo en Grecia, por lo que el alimento que les habían enseñado a hacer los egipcios era elaborado casi exclusivamente con cebada y solo en contadas ocasiones, para las clases más altas, empleaban trigo procedente de Egipto o de Sicilia. La doctrina de Solón, fomentando el culto a Deméter y en definitiva a la agricultura, propició el cultivo de trigo y la elaboración de nuevos tipos de pan, más sabrosos, esponjosos y apetecibles, tanto que se pensó que los dioses merecían participar de este nuevo alimento y con el aceite y el vino, que ya eran tradicionales, se les ofrecía en algunos rituales.

La fermentación se impuso como práctica habitual, pero tardó en hacerlo, porque como expresó Herodoto 450 años antes de Cristo todavía existía una importante prevención frente a los alimentos fermentados, que se consideraban como un estado previo al de la putrefacción. Para contrarrestar el temor alaba los resultados obtenidos con el pan en Egipto, en donde habían conseguido dominar los efectos de los responsables de la fermentación, es decir las levaduras.

Con el tiempo también en Grecia se convirtió el pan en alimento fundamental, como lo demuestran comentarios de diferentes autores como Ateneo de Náucratis, que habla de la importancia que tenían los panaderos en una sociedad que debía estarles agradecida. Theanos fue un importante panadero, convertido en figura pública, al que mencionan siempre con respeto y a veces con admiración Aristófanes, Antifanes, Platón y otros sabios del momento. El pan se había convertido ya en un alimento fundamental, del que se habla y se ensalza a elaboraciones especiales, como hace Arquestrato de Gela, que en su libro *Hedypathea*, que significa *Vida de lujuria*, ensalza las virtudes alimentarias del pan de centeno que se hacía en Lesbos.

Imitaron a los egipcios en la construcción de hornos, e incluso los perfeccionaron, con la aportación de una abertura frontal que facilitaba la introducción de diferentes piezas. *Maza* o *matza* era un pan plano y el más frecuente. Se hacía con cebada y era el que todos los días alimentaba al pueblo, pero había otras posibilidades como el *artos*, típico de las festividades; el *keibanitos* que menciona Aristófanes; el *boletus*, que tenía forma de seta de ancho pie y redondeado sombrero; el *streptice*, de forma alargada, y otros muchos más, hasta 72 según Ateneo de Náucratis que escribió el *Banquete de los eruditos*, un relato novelado sobre el mundo literario helénico, en el que alude a diversos personajes, unas veces auténticos como Galeno o Plutarco y otras ficticios, que dan sus recetas.

Entre esas recetas figura una de Crisipo de Tiana, seguramente como homenaje a su publicación *Artokopikos*, que es un tratado sobre el pan, su utilización y la descripción de diferentes tipos como el *plakon* que es pan hecho con harina de centeno, queso y miel, los *kiribanes*, que imitaban en su forma a los senos de Afrodita, el *empetas* con forma de zapato, o el *mulloï* de Siracusa, hecho con harina de trigo y semillas de sésamo y forma del aparato genital femenino, que pretende ser un homenaje a Deméter y a su hija Perséfone.

Hay que destacar que algunos de estos panes eran dulces y antecesores de lo que hoy conocemos como pasteles. El más célebre de los panes griegos según Arquestrato de Gela era tan blanco que "a la etérea nieve vence en candor" pero, tras tan



#### Levadura CINTA ROJA

LÉRIDA. [1950]. Cartulina offset. 32,2 x 23,8 cm.

de sacrificio, hecho con harina de trigo, queso y huevo cocido, denominado *libum*, que después fue muy bien valorado por las clases sociales más altas.

A pesar de que su entrada en la sociedad romana fue complicada terminó imponiéndose como alimento fundamental, y poco antes del nacimiento de Cristo, ya en el reinado de Augusto, había más de tres centenares de panaderías en Roma, que además debían estar autorizadas y registradas por un organismo profesional, que restringía la apertura de nuevos *fornaios* (hornos), para asegurar que la elaboración se hacía con arreglo a las normas que ellos mismos establecieron.

El prestigio de los panaderos se consolidó hasta el punto de que hoy es posible ver en Roma un curioso monumento junto a Porta Maggiore, una especie de torre formada por tres artesas, erigido a la gloria de los panaderos, que representa las operaciones que debe sufrir el grano de trigo antes de convertirse en pan. Al pie del monumento está escrito y se supone que como dedicatoria a Marcos Virgilio Eurysaces, que era panadero y proveedor oficial de pan. Hasta tal punto creció el prestigio de los panaderos que el dicho "hacer buen pan" significaba ser una buena persona y apta para representar al pueblo romano en el Senado o en cualquier institución oficial. Panadero fue un importante y alabado alcalde de Pompeya, llamado Paquius Proculos.

El circo y el pan, "panem et circenses" en versión original, ya fue comentado en el siglo I por Juvenal que, en su *Sátira X*, describe las costumbres de los emperadores romanos, y en concreto de Julio César, de regalar al pueblo entradas y ofrecer panes a la llegada al *coliseum* para distraer al pueblo de los asuntos políticos. Hasta 200.000 panes diarios repartió el emperador y la costumbre, salvo períodos excepcionales, continuó hasta el punto que tres siglos más tarde se calcula que Aureliano llegó a repartir a 300.000 personas dos panes gratuitos al día. El incremento de la cifra se debió a que para entonces el circo se había dulcificado y ante la menor fierza perdió importancia.

El auge del prestigio del pan fue acompañado de una mayor demanda, que creció muy deprisa y, como la producción interna era limitada, fue preciso recurrir a importaciones de trigo del norte de África y de Hispania, sobre todo de la Bética, aprovechando que ya se habían creado líneas comerciales para el envío de aceite.

El pan gratuito, que se hacía con una harina tosca, se denominaba *far* y tenía la consideración de *panis secundarius*, pero al refinamiento por un molido más fino del grano se unieron los avances tecnológicos y además programas de mejora de la

poética descripción, recomienda el pan de harina de trigo del mercado de Atenas y admira el pan de Eritrea, "donde crece abundante la uva, que te satisfará en todo momento", pero sobre todo hará las delicias de los banquetes, y finalmente hace una referencia al pan de Tesalia, muy popular, llamado *krimnitas* por los panaderos, aunque todo el mundo lo conoce como *chondrinos*.

El pan, que ya era frecuente en Grecia, llegó a Roma y no despertó demasiado entusiasmo. El que se hacía era muy similar al *maza* y aunque algunos autores, entre ellos Catón, lo recomendaron era considerado un producto impuro, porque para obtenerlo se producía una fermentación, por lo que estuvo prohibido en los ofrecimientos a las deidades.

Los primeros panaderos eran esclavos, a los que enseñaron el oficio los *pistores*, que eran panaderos griegos de nacimiento o de origen, que para fermentar la masa utilizaban cerveza, o lo que es lo mismo *Saccharomyces*, con los que se elaboraba la *spuma concreta*, antecesora de la masa madre. El cereal más empleado fue desde el principio el trigo y, aunque cuando escaseaba se podía utilizar centeno o cebada, siempre se despreció a la avena, que era considerada exclusivamente alimento para animales, sobre todo caballos. Ocasionalmente, cuando la disponibilidad de cereales era muy baja, se hicieron panes con otras harinas y por eso está descrito uno elaborado con avellanas, aunque su rechazo fue generalizado. Poco a poco se fueron enriqueciendo los panes con otros ingredientes, sobre todo cuando se querían hacer panes festivos o rituales, como por ejemplo uno de los primeros con destino a ofrecimientos

calidad, y con el *far* más fino, que se llamó *farina*, se hizo el *panis candidus*, que era mucho mejor, pero como las malas intenciones han existido siempre fue necesario aplicar un programa de seguridad y salud alimentaria, para lo que se crearon los *edilus curulus*, una especie de inspectores que vigilaban la calidad y el peso y, ya de paso, controlaban que se hubiesen pagado los impuestos por los panaderos.

Aulo Cornelio Celso, un romano que vivió a principios de nuestra era, en tiempos de Augusto, fue un enciclopedista que escribió de casi todo el saber de su tiempo, como retórica, arte militar, agricultura, derecho y algunas cosas más, pero de su obra, que es citada por muchos autores, solo se conservan ocho tomos, que están dedicados a la medicina y divididos de acuerdo con la organización hipocrática en farmacología, cirugía y dieta, y en esta última parte hace referencia a las diferentes clases de pan, que se había convertido en un elemento diferenciador de la estratificada sociedad romana.

El pan más valorado era el *siliginis*, el de segunda calidad era el *siligo* y el de las clases más humildes el *similago*. En el siglo I después de Cristo, Plinio el Viejo cuenta que los panes de cereales se habían extendido por todo el Imperio y que los galos e ibéricos incorporaban espuma de cerveza (es decir, la levadura que ha subido a la superficie del líquido durante la fermentación de la cerveza). Afirma además que los de la Galia son famosos por su ligereza. Esto demuestra que hubo, durante muchos años, un vínculo entre la producción de pan y la de cerveza, porque en definitiva en ambos casos los ingredientes fundamentales son harina de cereal, agua y levadura.

La forma de los panes que se han encontrado en Pompeya y en otras excavaciones se parecía, en peso y tamaño, a las actuales hogazas castellanas. Se hacían mediante cuatro cortes diamatrales formando ocho canteros que se unían en el centro, lo que facilitaba el reparto y, según los más poéticos, imitaban los ocho pétalos de las flores. Enseguida, debido a la creatividad de los panaderos, aparecieron en el mercado los *soligineus*, que se hacían con harina muy fina, y el *picenum*, en el que se incluían frutas y se amasaba con una mezcla de leche y miel para formar una especie de galletas, que tenían queso y las llamaban *placenta*, de las que seguramente derivan las almojábanas, primero castellanas y hoy hispanoamericanas, que tomaron su nombre del placer que pretendían proporcionar al comensal.

Después se dio nombre a las piezas por su forma, por el establecimiento de venta o por el destino festivo o ritual para el que se horneaban. Un antecedente de los chuscos españoles, que adquirieron importancia máxima en España a mediados del siglo pasado, fueron los *panis militaris*, que se hacían de tal forma que durasen mucho tiempo comestibles y no se endulciesen demasiado, lo que facilitaba el abastecimiento de las tropas. El pan ya se había convertido en el alimento más emblemático de todos. Por eso era obligación de las autoridades el abastecimiento al pueblo y por ello la construcción de hornos se hizo obligada en cualquier sitio en el que existiese un núcleo de población. De hecho, esta costumbre se impuso a veces apoyada por pragmáticas u otro tipo de leyes y ha continuado hasta hace relativamente poco tiempo en España.

La llegada de los cristianos a Roma supuso un nuevo acontecimiento en la historia del pan. Los primeros cristianos fueron esclavos, y además perseguidos, por lo que su alimentación era la que correspondía a las clases más bajas. El pan que consumieron era de cebada y hay claras referencias a que fue el utilizado en las celebraciones eucarísticas, que siempre rememoraron la Última Cena, en la que Jesucristo según una antigua costumbre judía repartió el pan entre sus apóstoles. Cuenta la historia que san Patroclo sobrevivió al martirio gracias a un pan de cebada, al que acompañó con una salmuera.

Para los cristianos, que cada día eran más y llegaron a ser dominantes en el Imperio, el pan se instituyó como símbolo de vida y se convirtió en alimento del cuerpo, símbolo de fraternidad y además alimento del alma. Según avanzaba la nueva religión se iba imponiendo el trigo como cereal exclusivo para la elaboración de las hostias y preferente para la alimentación de los cristianos. En la religión politeísta romana hostia significaba "ser que se sacrifica en honor de los dioses", y a este símbolo recurrió el cristianismo para ofrecer el sacrificio inacruento. La hostia de los católicos es de trigo ácimo, los ortodoxos utilizan pan con levadura y los protestantes utilizan pan sin leudar, pero en todos los casos el pan tiene un significado especial, porque Cristo es el pan de la vida y su significado es básico en todas las religiones que tuvieron su origen en el cristianismo.

Pronto se observó el paralelismo existente entre el ciclo del trigo y el de la vida humana y el pan adquirió carácter sagrado, al considerar al grano una metáfora del ser humano, que nace, muere y resucita al año siguiente. Más tarde se consideró a la fermentación, a la levadura, como un reflejo de la fertilidad, porque hacía posible que con un poco de masa madre se pudiera conseguir repetibles masas panarias. Compartir el pan se convirtió en un signo de civilización y sobre todo de paz. De compartir el pan procede la palabra compañero y en todas las civilizaciones, todas las celebraciones importantes se sustancian en un banquete, en el que el pan está necesariamente presente.

## El pan en la Iberia romana

Aunque en la península ibérica, iberos y celtas ya conocían perfectamente el pan y hay constancia de que lo elaboraban con diferentes semillas de cereales y con algunos frutos como las bellotas, los fenicios primero y los cartagineses después también aportaron nuevos avances en la producción con conocimientos procedentes de los vecinos de sus tierras de origen, los egipcios,

que fueron auténticos precursores en la elaboración de tan estimado alimento, pero como la guerra y el mercado eran más importantes para ellos que el asentamiento y la colonización, no se fijaron demasiado las producciones agrarias. Fue la necesidad de los romanos por abastecer a sus tropas, difundidas por la mayor parte del mundo entonces conocido, lo que hizo que se fomentase la producción de cereales, sobre todo de trigo, hasta el punto de que algunos escritores llamaron a la península, que por entonces estaba poco poblada, el granero de Roma.

Los romanos encontraron una importante fuente de riqueza que Plinio el Viejo elogió en las *Laudes Hispaniae* y que textualmente traducido dice así: "Exceptuando las fabulosas regiones de la India, debo colocar a Hispania o al menos todo su borde costero en lugar privilegiado. Es verdad que en parte es pobre, pero allá donde es fértil produce en abundancia cereales, aceite, vino, caballos y metales de todo género, en lo cual la Galia va a la par, pero Hispania la vence por el esparto de sus desiertos, por la *lapis specularis* (piedra specular con la que se fabricaron los primeros espejos), por la belleza de sus colorantes, por su ánimo para el trabajo, por sus fuertes esclavos, por la resistencia de sus hombres y por su vehemente corazón". Hace un especial elogio de la Bética, sobre todo del territorio comprendido entre los ríos Anas (Guadiana) y Betis (Guadalquivir), del que además valora la posibilidad de ser navegado hasta "ochocientos estadios tierra adentro", lo que equivale a más de cien kilómetros.

Los núcleos productivos se fueron convirtiendo en ciudades y en ellas se desarrolló una importante actividad económica y científica, como se recoge en el epigrama de Marcial que poéticamente alude a "los dos Sénecas y al incomparable Lucano, de los que habla la elocuente Corduba, se regocija de su Canio la alegre Gades y Emérita de su querido Daciano...". Todo ello supone además que en estas localidades (Córdoba, Cádiz, Mérida) la alimentación se había mejorado y al pan tenían acceso todos los habitantes. Se desarrolla una forma de vida que imita a la de la ciudad de Roma, con sus costumbres, alimentación y otras particularidades, entre las que no era la menos importante la extensión de la ciudadanía romana a todas las personas libres del Imperio romano, aunque finalmente Caracalla abolió este privilegio.

## Decadencia del Imperio romano e invasión de los bárbaros del norte

La degradación de las costumbres fue intensa, decayeron las ciudades y a partir de la crisis del siglo III se produjo una vuelta a la ruralidad, lo que los patricios romanos aprovecharon para relajar la disciplina, desoir las órdenes de la metrópoli y crear villas romanas, dispersas por el territorio colonizado, de las que se han encontrado importantes restos arqueológicos que demuestran que cada personaje importante había hecho de su propiedad un cortijo, que tendía a autoabastecerse. La producción agraria, y sobre todo la de cereal, dejó de tener el control de Roma, lo que supuso una comercialización de los alimentos, sobre todo del pan, en la que los intereses económicos eran más importantes que los del Imperio y del abastecimiento de las poblaciones, lo que más tarde cristalizó en la transición del esclavismo al feudalismo.

Tras la caída del Imperio romano aparecen progresivamente en la península los visigodos, que imponen, o lo intentan, sus costumbres. Son pueblos heterogéneos de procedencias diversas, porque mientras los suevos y los vándalos eran germanos que procedían del norte de Europa, los alanos venían de áreas caucásicas, pero en general todos eran cazadores y fundamentalmente ganaderos, pero como no obtenían suficientes beneficios estuvieron obligados a hacerse también, pero con menos afición, agricultores. Pocas veces se establecían en algún sitio, porque abandonaban con facilidad los cultivos buscando pastos a la menor oportunidad.

En lo que se refiere al pan promulgan una legislación diferenciando el *cibarius*, que son piezas elaboradas toscamente destinadas a siervos y esclavos; el *fermentacius*, hecho con levadura; el *acrozymus*, sin levadura; el *silagineus*, muy parecido al actual pan candeal; el *ribidus*, que es una especie de pan conservable, una especie de galleta que se cocía dos veces; el *subcinereus*, cocido en el rescoldo, bajo cenizas; el *clibanus*, conformado en moldes de cerámica, y el *spongis*, de larga fermentación, con muchos ojos y bastante agua en su composición, que era un pan de consumo diario y casi inmediato.

Con el tiempo terminaron por romanizarse y adaptarse a la cultura del Imperio, que aunque decadente había dejado patentes sus avances, lo que significó un refinamiento de costumbres y unas mejoras productivas, que les condujeron a aumentar la calidad de su alimentación. Su influencia fue grande entre el siglo V y principios del VIII, momento en el que algunas poblaciones africanas, que venían estudiando la conquista de la península ibérica, decidieron cruzar el estrecho y la consecuencia de la unión de Tarik y Muza y de la desunión de Don Rodrigo y Agila II fue la invasión de la península.

## Dominación árabe

Cuando llegaron los árabes se encontraron una población con unas ideas alimentarias poco evolucionadas. El pan abierto servía de plato en el que se depositaba la comida, que generalmente procedía de una olla familiar monótona, aunque en ocasiones y en el caso de las familias poderosas había ciertos refinamientos. Los asados, siempre acompañados por pan, tenían

significado festivo. Los gastrónomos de entonces, que presumían de eruditos, buscaban sabores, olores, colores y combinación de ingredientes, con especial participación de las especias y el azúcar como sustitutivo de la miel para la elaboración de distinta bollería, casi siempre frita, a la que se dio en llamar "fruta de sartén".

Los árabes, que conocían variadas clases de pan que habían empleado en la alimentación en las tierras de origen, al llegar a la península se encontraron con abundante trigo, con el que elaboraron nuevos tipos de pan, a los que cuando reunían la calidad apropiada consideraban como "alimento próximo al punto de equilibrio, con tendencia al calor y el más apropiado para el cuerpo humano, produciendo una sangre equilibrada y excelente, superior a la que podían producir muchos otros alimentos".

También se hacían panes de cebada que tenían sus partidarios, porque para entonces ya había dietistas convencidos, y entre ellos Ibn Masawayh decía que "no existe ningún pan más limpio, ni más rápido de bajar del estómago que el de cebada, ni que produzca menos hinchazón y borbotones que él". El pan más apreciado era claramente el de trigo, porque la fermentación era una propiedad muy apreciada y mucho menos intensa o nula en las harinas procedentes de otros granos como el sorgo, el centeno, la avena o la veza que eran marginales. Con ellas se hacían panes ácimos destinados a las clases inferiores y a trabajadores sometidos a esfuerzos físicos notables, que eran los únicos que podían digerirlos bien, por lo que eran desaconsejables en las personas que hacían una vida relajada, que si se arriesgaban a comerlos debían hacerlo con mostaza, una salsa hecha con dos partes de miel y una de vinagres y semillas que facilitasen la digestión.

También se hacía un pan con aceite, que generalmente se empleaba para hacer una especie de sopas, que "servían para retener el vientre", pero si se comían secas producían "sustancias humosas en los estómagos, obstrucciones en las vísceras y cálculos en los riñones". La harina preferida no era demasiado fina, era un poco más refinada que la integral, pero se apreciaba que tuviese un cierto nivel de salvado. También existía la flor de harina, convenientemente cribada para eliminar cualquier impureza, con la que se elaboraban variadas especialidades reposteras con grandes cantidades de miel o azúcar a las que los árabes siempre han sido muy aficionados.

Aunque nunca llegaron a saber los secretos de la fermentación del pan sí escribieron mucho al respecto, unas veces aproximándose, como cuando describieron lo importante que era amasar con agua fría en verano y con agua caliente en invierno, lo que tenía por finalidad proporcionar una temperatura ideal para el desarrollo de las levaduras, y en cambio otras refiriéndose a la influencia infundada de introducir un clavo en la masa para regular la fermentación o la importancia de amasar con agua que anteriormente hubiese tenido garbanzos en remojo.

También aportaron tecnología panadera, especialmente en el proceso de cocción, que podía realizarse en tres tipos de hornos diferentes, uno era circular y discontinuo, otro excavado en el suelo y el que en su momento fue el más moderno, que ha continuado, con algunas variaciones, hasta nuestros días.

Durante la Edad Media se alternaron períodos de abundancia con algunos de escasez, pero sobre todo fue bastante constante el desigual reparto de los alimentos, por lo que las situaciones de hambre fueron muy frecuentes, lo que además se agravaba en los momentos bélicos o en los que las epidemias se instalaban en determinadas regiones. En esas épocas el pan era el alimento más apreciado y el de trigo tan valorado que se llegaba a convertir en el anhelo principal de una gran parte de la población, lo que queda reflejado en la pintura y sobre todo en la literatura, de la que, en concreto en España, hay una importante contribución de diversos autores a la novela picaresca, que sobrepasa los límites históricos de una época para ser incluso su escenario en la llamada Edad de Oro.



Ultramarinos CASA BLANCO

Puertollano. CIUDAD REAL. [1940]. Papel offset sobre cartulina.  
33,5 x 23,8 cm.

La insuficiencia de trigo hizo que la utilización de otros cereales, aun cuando no estuviesen en perfectas condiciones de sanidad, diese lugar a intoxicaciones importantes. En ocasiones eran casi endémicas de determinadas regiones, como el ergotismo o "fuego de san Antonio" en amplias comarcas centroeuropeas, causado por un hongo parásito de diferentes plantas, pero sobre todo del centeno. También en España y sobre todo en Galicia, en donde el centeno fue el cereal más cultivado y empleado en la elaboración de pan, esta enfermedad tuvo importantes consecuencias, como lo demuestra el hecho de que se llegó a considerar enfermedad más lesiva que la propia lepra, porque en los casos extremos, además de provocar alucinaciones y desvaríos, "las extremidades van desprendiéndose, lisiando y matando a los enfermos, que solo pueden rezar y llevar amuletos", lo que hizo que en 1214 se fundase en Castrojeriz el convento de san Antón, para dar amparo a los enfermos de este mal.

A mediados y finales de la Edad Media empiezan a formarse importantes ciudades, en las que ya no solo viven agricultores, porque los artesanos de todos los gremios y otros profesionales que no tienen acceso directo a la tierra necesitan abastecerse de alimentos, especialmente de pan, por lo que exigen que se protejan sus derechos en cuanto se refiere a cantidad, calidad y precio. La profesión de panadero se hace importante, porque aunque al principio nace, en muchos casos, con el fin de ser meros distribuidores de los hornos de cocción, propiedad de señores feudales o de conventos y abadías religiosas, poco a poco fueron haciéndose propietarios y fijando la ubicación en las zonas pobladas para facilitar el abastecimiento. Con objeto de hacer más atractiva la profesión tenían ciertos privilegios, como exenciones fiscales, abastecimiento subvencionado de combustible y la posibilidad de trabajar por la noche, lo que estaba prohibido para los demás. A cambio debían cumplir unos requisitos en cuanto a tamaño y peso de cada pieza, por lo que se han encontrado algunas marcas en las paredes de las iglesias en las que se fijaban las dimensiones, para que el público pudiese comprobar que la mercancía adquirida estaba en regla.

Era práctica común que cada familia amasase sus panes y que diferenciándolos con un sello los llevasen a un horno común, en el que cocían todos juntos, pero a partir del siglo XII se instalan las primeras tahanas con carácter profesional y se crean los primeros gremios de panaderos de los que hay constancia, que en general defendían sus intereses frente a los de los molineros. También se promulgan leyes, muchas veces con carácter local, que regulan la molienda del grano, producción y venta de pan con diferencias geográficas notables, porque aunque predominaba la producción rural en toda España la composición de la sociedad no era homogénea, ya que mientras en el interior de la península abundaban los agricultores, que producían trigo para elaborar su propio pan, cada vez eran más los que en los grandes núcleos de población tenían que adquirirlo.

La población del norte de Europa iba creciendo y como su disponibilidad de cereales era escasa fue necesario establecer unas corrientes comerciales desde los puertos mediterráneos a los países del Báltico, y curiosamente Ámsterdam se convirtió en punto básico del comercio, hasta el punto de que se le llamó el granero de Europa, aunque la procedencia del cereal comercializado estuviese mucho más al sur. En ciertos países, como Inglaterra, se crearon ligas comerciales por separado para centeno y trigo, pero en general el comercio de cereales se estableció para toda clase de granos.

## El pan en América

Cuando los primeros españoles llegaron a América solo disponían de un poco de galleta de pan, durísima y según parece agusanada. El pan, que en sus tierras de origen había sido siempre su alimento principal, no existía en la forma en que ellos lo concebían, pero la necesidad de comer todos los días les hizo buscar alimentos sustituyentes. Uno importante fueron unas piezas ácimas, hechas con un cereal desconocido hasta entonces al que los aborígenes denominaban maíz. Pronto se dieron cuenta que habrían de adaptarse a este nuevo alimento, como lo demuestra el hecho de que Cristóbal Colón nombró al maíz en su diario de navegación cuando todavía no ha pasado un mes desde el descubrimiento de las nuevas tierras, concretamente el 5 de noviembre de 1492.

Cuenta una leyenda que en el fondo de un saco que había contenido arroz y del que solo quedaban unos granos encontraron una semilla de trigo, que se sembró y que de esa unidad se obtuvo una espiga que fue el origen de una importante producción en México. En los siguientes viajes hay certeza documental de que llegó trigo y centeno, que se destinaron a una producción que fue muy generosa, por lo que enseguida se empezó a consumir el alimento con el que los colonizadores estaban familiarizados. Seguidamente se hicieron los primeros molinos y los primeros panes americanos llegaron a los indígenas, que lo apreciaron mucho y lo incluyeron habitualmente en su alimentación.

Tampoco tardó mucho en llegar el maíz al continente europeo y, aunque en principio fue rechazado, por considerarlo un alimento para el ganado, pronto hubo que recurrir a él. Parece ser que las primeras utilizaciones fueron mezclando su harina con la de trigo, cuando esta escaseaba, y poco a poco fue haciéndose habitual la mistura gallega, la polenta italiana, el porridge inglés y otros panes que, a pesar de que nunca fueron tan apreciados como los hechos con harina de trigo, servían para paliar efectos de hambres relativamente extendidas y a veces con intensidad.



Panecillos FRIDOX

MADRID. F. Capdevila. [1950]. Cartón oleografiado. 35,5 x 26,8 cm.

Europa con el fin de islamizarla. Ya habían tomado Budapest y una gran parte de las poblaciones situadas en la ribera del Danubio, cuando decidieron dar el golpe final conquistando Viena, que entonces era la capital del Sacro Imperio Romano Germánico. Acamparon en todo el perímetro y aparentemente no mostraban signos de agresividad, pero los muy astutos habían decidido socavar el terreno por debajo de la muralla, presentándose en el centro de la ciudad y sorprendiendo a sus habitantes. Hacían la labor en la oscuridad, pero los panaderos que tenían que trabajar por la noche, para abastecer de pan a la población, notaron el ruido de los picos y las palas y alertaron a las autoridades. Mientras los turcos dormían de día fueron atacados, sin esperarlo, por las tropas austriacas, que rompieron el cerco y les obligaron a retirarse.

El hecho se produjo el 12 de noviembre y, en la fiesta de celebración, los panaderos fueron aclamados como héroes. Recibieron el agradecimiento de la ciudad salvada y algunos privilegios otorgados por el emperador Leopoldo I, entre ellos poder llevar espada al cinto, lo que era un gran honor. En compensación los panaderos hicieron dos piezas conmemorativas. A una la llamaron "Emperador" y a la otra "Halbmond", que significa "media luna", como mofa al emblema de los turcos. A esta última elaboración se le añadió mantequilla y azúcar y terminó siendo el *croissant*, que la emperatriz María Antonieta, austriaca de nacimiento y emperatriz de Francia, exigía en el desayuno que diariamente le ofrecía un curioso personaje, conocido como Baron Zang, que puso una pastelería especializada en el producto que se ha convertido en símbolo de la bollería francesa.

Diderot dedica un capítulo de *L'Encyclopédie* a la panadería en el que aparecen métodos refinados de horneado, antecesores próximos de los hojaldres; en Nápoles se empezó a elaborar un pan plano, llamado *focaccia*, antecesor de la pizza; un poco después en Inglaterra, el conde de Sandwich inventa una especie de bocadillo para poder seguir jugando a las cartas mientras cenaba, y en Massachusetts se hace un pan plano conocido como *cracker* que imita a las antiguas galletas marinadas, que tiene un gran éxito, y con esta y otras muchas más elaboraciones variadas, el consumo del pan se generalizó en casi todo el mundo.

Los viajes marítimos se fueron prolongando, por lo que para el abastecimiento del personal embarcado el pan era esencial, porque aunque todos los víveres estaban bajo amenaza y había que racionarlos muy bien, incluida el agua, en el caso de los bizcochos eran particularmente frágiles y si no estaban muy bien cocidos se estropeaban, se enmohoecían y se hacían ánicos, que aunque se usaban para alimentar a las aves de corral, que eran importante parte de la dotación de los barcos, no podían ser usados para la alimentación humana. El pan se convirtió en un problema para la navegación, que en parte se solucionó mediante la creación del gremio de bizcocheros de Sevilla, lugar de origen de muchos de los viajes al nuevo mundo.

El trigo empleado era de buena calidad, pero tenía bastante salvado, lo que más tarde se comprobó que era una ventaja para la conservación, para evitar carencias vitamínicas y sobre todo el beriberi. La disponibilidad de trigo a ambos lados del océano Atlántico evitó que la marinera española sufriese con tanto rigor las consecuencias de la falta de alimentos. Es conocido el caso del motín de la "Bounty", barco de la Royal Navy que tenía como misión buscar "el árbol del pan" en los mares del Sur para facilitar el abastecimiento de los marineros.

La importancia de los panaderos era considerable en todo el mundo, pero una circunstancia hizo que se les considerase héroes. Fue cuando en 1683 las tropas otomanas, bajo el mando del pachá Kara Mustafá, se lanzaron a la conquista de Eu-

Europa seguía teniendo déficit, porque aunque el oficio de panadero ya estaba consolidado era frecuente la falta de cereales panificables. Sirva como ejemplo que cuando Parmentier empezó a difundir la patata se pensó en ella para elaborar harina panificable, por lo que participó en la creación de una Escuela de Panadería, a cuya inauguración asistió Benjamin Franklin, que en aquel momento era embajador de Estados Unidos en Francia, porque el valor estratégico del pan, y por ende de los molinos, era tal que el mismo Parmentier sugirió que debían ser considerados como un "instrumento de guerra", por lo que no podían ser propiedad particular y debían estar en posesión de los dirigentes de la nación.

Napoleón dedicó especial interés al abastecimiento de las tropas y de la población en general, especialmente en lo que se refiere al azúcar, a la mantequilla, por lo que indujo a la creación de la margarina como sustitutivo, y al pan, por lo que creó un cuerpo de panaderos militares que tenía encomendada la misión de que no faltase nunca el pan a la tropa y que además se cociera dos veces al día, para que estuviera siempre en perfectas condiciones. A pesar de los esfuerzos del emperador, la invasión de Rusia fue un fracaso por las heladas y por la dificultad de hacer llegar los alimentos, y sobre todo pan, a las tropas.

## Avances científicos y desarrollo industrial

Poco después, Anton van Leeuwenhoek descubre en el microscopio, recién inventado, que las levaduras del pan y de la cerveza son organismos vivos, y Louis Pasteur explica por primera vez los fenómenos de la fermentación, finalizando la discusión entre los que mantenían que era un proceso vital y los que creían que era un proceso químico inorgánico. Enseguida se consiguió dominar a las levaduras y emplearlas adecuadamente para mejorar la producción de pan. Pero al mismo tiempo se produjeron muchos más cambios, porque se empezaron a emplear fertilizantes que permitieron aumentar notablemente las producciones de cereales, se fijan nuevas variedades de trigo, más productivas y de ciclo de producción más corto, se mecaniza la recolección, se incorporan las máquinas de vapor en los procesos de panificación, se produce una cierta industrialización de la panadería y se mejora el transporte y, por lo tanto, la distribución.



Pan de Viena SOL

[1900]. Cristal biselado con pan de oro. 34 x 53,5 cm.

Pero también, como casi siempre sucede, hubo resistencia a los avances, porque siempre ha habido gente para todo. Como muestra, un político de la época afirmó que era una vergüenza que la mujer de un trabajador tuviera que ir a la panadería, porque "no había escena más hermosa que una mujer pulcra y ágil atizando el fuego y horneando su propio pan". Además, en su opinión, se iba a perder una visión tan hermosa para el marido como la imagen de la esposa con la frente perlada de sudor. Se salvó porque en aquella época las asociaciones feministas eran escasas y poco combativas.

Pero la falta de pan, o simplemente el miedo a no tenerlo, es un problema que sigue sobrevolando la historia de la humanidad. Manzoni en *I promessi sposi* cuenta el asalto a un horno de Milán durante una época de carestía del pan; a finales del siglo XVIII se produce la Revolución francesa por la falta de pan; en Perú hubo una huelga de panaderos en la que se quejaban por la falta de trigo y terminó reivindicando mejoras sociales, que fueron la base aducida con frecuencia de los movimientos revolucionarios de América Latina, y durante la Guerra de Secesión, Abraham Lincoln vaticinó el triunfo de los ejércitos del norte mediante la frase “bread spells victory” (pan significa victoria) porque disponían de trigo, mientras que en el sur el cultivo predominante era el algodón.

En Europa se fue imponiendo el cultivo de trigo sobre otros cereales, que se habían preferido por sus mejores rendimientos o por la mejor adaptación a suelos pobres, pero los avances tecnológicos hicieron que mejorasen los resultados y Rusia se convirtió en la segunda mitad del siglo XIX en el principal abastecedor de trigo, procedente de sus entonces regiones Ucrania y Crimea, y en toda Europa se fue imponiendo el pan de trigo en detrimento de los de otros cereales, como centeno, avena o cebada. A finales de este siglo se presentó, en la Exposición Universal de Filadelfia, una levadura que se conservaba sin necesidad de tenerla refrigerada, que se activaba por el contacto con el agua. Se había patentado bajo el nombre de *Active Dry Yeast* y tanto en América como en Europa impulsó la panadería industrial, que hasta entonces había dependido totalmente de la llamada “masa madre”.

La revolución industrial mejoró las condiciones de producción e hizo que el alimento básico fuese más asequible. Se descubrió que saturando el horno de humedad, mediante vapor, en las primeras fases de la cocción se obtenía una pieza de corteza crujiente y otros muchos tipos más, que después se han internacionalizado como el pan de Viena, la *baguette* y la posibilidad de, mediante un dispositivo inventado en Estados Unidos, poder cortar el pan en rebanadas y de envasarlo al mismo tiempo, para que no se endurezca. En un congreso celebrado en Praga en 1927 por la Asociación Internacional de Panadería, se llega a la conclusión de que el pan puede ser un excelente medio de administración de las vitaminas, que se acababan de descubrir. Y paralelamente a la diversificación se produjeron cambios en los hornos que, aunque siguieron calentándose directamente con leña, fueron incorporando otros combustibles. En Alemania, a mediados del siglo XIX, se empezó a calentar con vapor, lo que permitió acortar el tiempo y obtener mayores rendimientos. Se inventó el horno de solería móvil, que es simplemente una chapa en la que se colocan todos los panes, que permite que se cuezan al mismo tiempo y que el manejo sea mucho más sencillo.

En la URSS primero y después en otros países se aplicó un método que permitía, simplemente insuflando aire, que el pan tuviese más volumen. En España, posiblemente porque inyectar aire era más complicado, se permitió que las barras de pan de un kilo pudiesen pesar ochocientos gramos. Se aceleró el proceso de fermentación aumentando la temperatura y utilizando lo que se dio en llamar levaduras químicas, se inventó el pan de molde y en Alemania idearon un pan, en forma de flauta, que permitía introducir en su interior una salchicha embadurnada con salsa de mostaza. En Estados Unidos se difundió el consumo de hamburguesas, con mostaza, salsa de tomate y otras pomadas a las que se les añadían rodajas de *pickles*, que son pepinillos en vinagre con un toque dulce, para lo que fue necesario idear un pan casi esférico y de tamaño adecuado, al que por encima se le ponían granos de lo que nosotros llamábamos ajonjolí y que desde entonces se llamó sésamo. Estos nuevos tipos supusieron la sustitución de algunas elaboraciones tradicionales y la casi desaparición de la hogaza, que había sido el tipo de pan más frecuente de los elaborados en España.

## El pan en España

Presenta infinidad de formas, porque la diversidad del tratamiento de precocción, y la misma cocción, hace que el resultado final sea muy variable. En la actualidad en España se acercan a los trescientos, que pueden ser más si les añadimos todos los panes, festivos y rituales, que se elaboran en determinadas fiestas u ocasiones. Esta característica no es exclusiva de los panes españoles, porque el hecho se repite en todo el mundo. Durante muchos años en el *hall* de la FAO, en Roma, existió un Museo del Pan, en el que se exponían ejemplares procedentes de todos los países. Estaban protegidos por un barniz y acompañados por una ficha descriptiva, en la que se hacían constar todas las cualidades interesantes. Los había de todos los cereales, formas y diferentes procesos de elaboración.

Los “sellos”, que identificaban las labores de cada panadero, recibían nombres diferentes en las distintas regiones (“senyaladors” en Cataluña, “cocedores” en Castilla, “pintas” en Andalucía y “marcadores” en muchos sitios). Eran un método histórico de declarar la autoría de cada pieza, pero no solo servían para reconocerlas, sino que también eran adornos que representaban flores, figuras de animales o geométricas, temas religiosos, iniciales o diferentes leyendas. En algunas ocasiones se usaban agujas, colocadas de tal forma que al pinchar la masa dejaban una impronta en forma de dibujo, al mismo tiempo que evitaban que subiese demasiado la migra durante la cocción.

Otro instrumento curioso, que se usó en Castilla hasta mediados del siglo XX, fue la “tarja”, palabra de la que procede “tarjeta”. La tarja del pan era un simple prisma de madera, de sección cuadrangular, una especie de listón de una longitud de-

finida (generalmente de medio metro), con cuatro esquinas. En principio servía para anotar, con una muesca, cada hogaza de pan que se retiraba de la panadería. Cuando se completaba una arista se continuaba con la siguiente, hasta terminar las cuatro. Entonces el panadero contaba las muescas y lo descontaba de los kilogramos de trigo que le había entregado el agricultor. Cada hogaza de un kilo equivalía a un kilo de trigo, porque el beneficio del panadero era la propiedad del salvado y el rendimiento superior a una unidad de peso de la harina sobre el pan. Más adelante, debido a la existencia de familias que no eran agricultores, se sustituyó el intercambio de trigo por pan y se contabilizó en dinero, que generalmente se pagaba al finalizar el mes, cuando se percibía el salario.

La propiedad de ser fácilmente moldeable para darle a la masa la forma buscada hace que el pan pueda ser objeto decorativo. Animales de todas clases, plantas, evocación de la fertilidad, etc. La práctica es antigua, tanto que ya el poeta Marcial, en sus *Epigramas*, narraba el caso de un patrício que mandaba hacer panes con formas procaces, generalmente órganos genitales masculinos y femeninos, que su amante se deleitaba ingiriéndolos.

La representación de estos órganos es tan antigua que se cree que muchas (que aún continúan haciéndose) datan de la época precristiana y tenían como objeto exaltar la fertilidad. En Laguardia (Álava) se siguen elaborando, el día de San Blas, el "cachete" y la "rosca", que simulan a los genitales masculino y femenino. La celebración consiste en dar a los niños unos panes de forma fálica, con los que deben romper las rosas que llevan las niñas. El "señorito", típico de Cantabria, y la "paloma", de La Rioja, tienen también forma fálica y en Navarra, la "taja" aparenta el órgano genital femenino. Similar origen y simbolismo tienen el "bollo" y la "bolla", que se preparan en algunas localidades asturianas con motivo del día de San Marcos.

Las figuras de animales son muy habituales y algunos de los panes se siguen utilizando en determinadas fechas, como sucede con el "pan lagarto", que se hace anualmente para conmemorar la hazaña que lleva a cabo un héroe (pastor, guerrero, santo, etc., según su lugar de origen, porque es costumbre en diversos pueblos de España y también en algunos países sudamericanos) que destruye a un dragón cuya figura reproduce el pan. En algunas ocasiones el animal exterminado es una serpiente y, posiblemente por las connotaciones que puede tener el recuerdo, se denomina "anguila", "congrio" o "congriá" al pan elaborado con esta forma. El gallo, la paloma, el pez o el conejo son frecuentemente plasmados en pan, representando generalmente signos cristianos. Espigas, flores (sobre todo rosas), árboles, frutas y algunas hortalizas (principalmente alcachofas) son las imágenes más reproducidas del reino vegetal y su finalidad es reivindicar la buena cosecha u ofrecer un tributo, en el caso de las flores, por los bienes recibidos.

Las "monas de Pascua" hoy son casi siempre de chocolate, pero originariamente eran de pan, las "opillas" y "piperopillas" vascas, los "karapaixos", las "culecas" o los "hornazos" tienen al huevo como elemento fundamental. Eran regalos normalmente ligados a la Pascua, aunque en ocasiones se hacían también fuera de esas fechas para obsequiar los abuelos a los nietos o los padrinos a los ahijados, incluyendo un huevo por cada año que cumplía el destinatario. Hay también panes votivos, que pueden representar órganos u objetos muy concretos que se ofrecen a un santo o divinidad como consecuencia de alguna curación o de algún favor recibido. Según la tradición, los "panecillos de san Antón" hacen que el que los guarde durante todo el año no tenga ningún problema económico y los "de san Blas", comidos en la fecha en la que se celebra la festividad, impiden que se sufran enfermedades que afecten a la garganta. Hay panes de boda, que a veces se repartían entre los menesterosos de la localidad, de bautizos y de entierro, que servían para obsequiar a los asistentes y, finalmente, el pan es el alimento en el que Cristo se encarna, para ser comido por los feligreses en la más importante de las celebraciones católicas.



Congreso Internacional de Panadería

MADRID-SEVILLA. T. Adan. [1951]. Papel litografiado. 70 x 50 cm.

## El pan en la edad espacial

El 4 de octubre de 1947, la Unión Soviética lanza el primer satélite artificial, el Sputnik, y comenzó la carrera espacial entre Rusia y Estados Unidos. En 1960 se realiza el primer viaje interestelar tripulado, el del Apolo, y en la dotación alimentaria se incluye pan en forma de rebanadas, envasadas en plástico y con atmósfera inerte. Más tarde se prolongó la conservación mediante pasterización e irradiación y con ligeras variaciones fue el mismo sistema que emplearon los rusos para alimentar a los tripulantes de las aeronaves Soyuz.

Desde entonces se han producido importantes avances, sobre todo con la obtención de nuevas variedades de cereales, más productivas, más resistentes a las plagas, de ciclos más cortos y adaptadas a terrenos más diversos y, aunque todavía no están autorizadas para el trigo, sí para el maíz con destino a alimentación animal, no falta demasiado para que empiecen a producirse trigos modificados genéticamente, que podrán, como ya sucede con el arroz dorado, ser muy ricos en determinadas vitaminas que puedan corregir históricas carencias nutricionales.

El consumo per cápita de pan tiende a descender. En primer lugar porque cada vez hay más alimentos y además porque proporcionalmente el número de personas que tienen hambre y que solo disponen de los alimentos más asequibles, y entre ellos está sin duda el pan, es cada vez más pequeño. Además porque, aunque todavía hay una cantidad importante de personas que consumen una cantidad de alimentos menor que la que necesitan, también es cierto que proporcionalmente la "sociedad de la saciedad" es cada día más numerosa y en los individuos que la componen (o mejor la componemos) el consumo de hidratos de carbono, y sobre todo de pan, es cada vez más bajo. Curiosamente, y de forma paralela, aumenta el número de personas con sobrepeso o con clara obesidad.

Se estima que el consumo de pan por persona descendió alrededor de un 70% entre finales del siglo XIX y finales del siglo XX. Las dietas hipocalóricas casi siempre comienzan, y según los conocimientos científicos equivocadamente, por restringir el consumo de pan y además con frecuencia con prácticas erróneas de consumo. La celiaquía, que es una intolerancia al gluten, cada vez afecta a más personas o al menos se diagnostica a más personas, que o dejan de comer pan o comen panes especiales de cereales diferentes al trigo y al centeno, recurriendo a seudocereales como la quinoa, pero también hay muchas personas que sin ser celíacas y con frecuencia por consejos equivocados reniegan del gluten.

A pesar del descenso comentado, la industria panadera en España es la segunda en importancia dentro del sector alimentario. Además, cada vez el pan es más variado y mejor, porque hemos valorado la importancia de la fibra, la diversidad de panes y la importancia de las elaboraciones artesanas, lo que ha dado lugar a un incremento en las panaderías de calidad y a un ligero repunte, que después de muchos años se apreció por primera vez en 2014, porque afortunadamente los buenos gourmets valoran las comidas que están acompañadas por un buen pan.