



# La dieta mediterránea empuja el consumo del pan

JOSÉ LUIS MURCIA. Periodista.

## RESUMEN

*Después de una época de retroceso, la aparición de nuevos panes, la vuelta a variedades artesanales y al pan elaborado con masa madre, están impulsando el consumo de pan, que se valora cada vez más como un elemento básico de la dieta mediterránea. En este artículo se repasa la historia y la cultura del pan, se exponen los datos básicos de la industria y el consumo, y se recogen los diferentes tipos y clasificaciones del pan, así como los panes de denominaciones de calidad diferenciada*

**PALABRAS CLAVE:** Pan, consumo, dieta mediterránea, harina

Con harina de cereales y agua podemos obtener uno de los pilares más completos y populares de la alimentación, y por supuesto de la pirámide de la dieta mediterránea: el pan. Objeto del deseo durante la historia, parece haber remitido la tendencia de reducir su consumo. Hasta el punto de que se ha puesto de moda, especialmente entre los jóvenes.

La caída en picado de su consumo durante varios años, por un rechazo injustificado, perjudicó enormemente al pan. Sin embargo, la aparición de nuevos panes, la vuelta a variedades artesanales y al pan elaborado con masa madre, le han devuelto el esplendor de antaño y vuelve a situarse entre los alimentos más glamorosos. Numerosas franquicias pu-

lulan hoy por las grandes ciudades con el pan como reclamo. Muchos restaurantes lo ofrecen como una de sus más preciadas armas de atracción del cliente. Nuevas tiendas aparecen con el mensaje de calidad, nuevos sabores, mezcla de cereales, composiciones novedosas, sabores tradicionales... Sin embargo, la patronal del sector CEOPAN alerta de que esa moda no es suficiente y que muchas empresas, la mayoría pequeñas, se encuentran en una crisis profunda de la que les resulta difícil salir.

¿Pero cuáles son hoy las tendencias de consumo de pan en el mundo? ¿Qué modas marca el todopoderoso Estados Unidos? La revista Food and Wines, una de las más populares y aceptadas socialmente entre el público gourmet, pre-

coniza, como en Europa, la vuelta a las tradiciones y a las manifestaciones étnicas de antaño. Uno de los panes más populares en el gigante norteamericano es el impulsado por el judío canadiense Jessamyn Waldman, un pan de ácimo de origen sefardí, típico del Sabbath (Sábado), día sagrado para los judíos, con componentes como el anís, parecido a las rosquillas, también de este origen, que se hacen para los santos en numerosos pueblos de España.

La poderosa influencia de la emigración irlandesa ha recuperado la tradición de los panes de soda (Irish Soda Bread), un pan rápido que utiliza bicarbonato de sodio en lugar de levadura común para fermentar el pan. Sus componentes son harina, soda, sal y suero de leche, generalmente procedente de la mantequilla que logra la emulsión al entrar en contacto la soda con el ácido láctico.

La gordita de México es otro de los panes que causa furor en Estados Unidos. Es una masa hecha a mano con harina de maíz generalmente, aunque en ocasiones se hace también con trigo, y siempre rellenas de chicharrones, frijoles o queso fresco. Después se fríen con manteca de cerdo.

El pan con espinacas, de origen palestino, es otra de las modas establecidas en Estados Unidos. Se trata de un pan árabe al uso que se rellena con espinacas aderezadas con especias mediterráneas y zumo de limón.

También de México llegan las tradicionales tortillas de maíz que luego se utilizan para la elaboración de fajitas, rellenas generalmente de carne de pollo o pavo con vegetales y chile, al más puro estilo tex-mex.

La emigración italiana en Estados Unidos, muy numerosa, ha aportado su focaccia, una especie de pan parecido en composición a la pizza, pero con una base más elevada y aromatizada siempre con hierbas y especias. En el caso norteamericano, la adaptación se ha realizado en verano con un acompañamiento de tomate y queso tipo feta y en invierno con patatas y romero.

Finalmente, el pueblo armenio también ha realizado su aportación a los

panes de moda en Estados Unidos con las crackers, masa de harina de cereal sin levadura, como las hostias utilizadas en la liturgia cristiana, que están generalmente acompañadas de especias y semillas.

En términos generales, Europa continúa con un consumo de pan muy arraigado. El país con mayor consumo por persona y año lo ostenta Serbia con 118 kilos, seguido de Montenegro con 98 kilos y Croacia con 77,5 kilos. En la mayoría de los países la tendencia en el consumo de pan va en decrecimiento, con excepción de los países nórdicos, que han aumentado su consumo. Así, Finlandia se sitúa en 55 kilos por persona y año, Suecia en 54 kilos y Noruega en 52 kilos, según informe de la Unión Internacional de Panadería (UIB). En todos ellos, el pan más popular es el de centeno.

Grecia, Dinamarca, Irlanda y Polonia tienen un consumo de 70 kilos por persona y año, Holanda y Hungría consumen 60 kilos, Alemania 57 kilos, Luxemburgo 55 kilos, Francia y Portugal 50 kilos, Bélgica, 47 y España y Austria, 46 kilos. Italia se queda en 44 kilos y Reino Unido en 38 kilos. Fuera de Europa, también según datos de la UIB, Chile encabeza el consumo con 96 kilos por persona y año, seguido de Argentina con 76 kilos, Estados Unidos con 43 kilos, Ecuador con 37, México con 33, Brasil

y Perú con 31 kilos, Colombia con 22 y Venezuela con 19 kilos.

Los consumidores, especialmente los más jóvenes y formados, no solo en las grandes ciudades sino también en las áreas rurales, buscan panes artesanos, diferentes, con composiciones novedosas. Hay demanda de harina de kamut, escanda o espelta, quinoa y una creciente petición de panes de centeno, semillas, nuevos cereales, pero todos ligados a las palabras artesanía, tradición, masa madre, lentas y largas fermentaciones, así como sabores ligados al territorio o la zona geográfica.

## TIPOS DE PAN

Aunque el pan parece un alimento muy simple y básico, la realidad es que su cultura hace que los tipos de pan existentes en el mundo sean muy numerosos y su esencia y estudio constituye todo un arte. En ellos juegan un importante papel los cereales utilizados para su elaboración, los procesos de amasado, las tradiciones culinarias de cada país, cada cultura o cada religión, la presencia o ausencia de ingredientes y su aspecto externo.

Los panes sin levadura, denominados ácidos o cenzeños, son probablemente los más simples y antiguos, ya que están





formados únicamente con harina y agua. Uno de los más conocidos son los elaborados por los judíos según la ley Chametz que evita el consumo de panes fermentados durante la Pascua Judía. También en otros lugares del mundo como Asia, Norte de África o India se hacen panes de este tipo con harina de trigo o en México y Sur de los Estados Unidos donde existe una gran tradición por la elaboración de las tortillas de trigo. La mayor parte de los panes planos o tortas, caso de los populares crackers, se elaboran también sin levaduras.

Los panes elaborados con soda, de los que hablamos antes por su popularidad en Estados Unidos, tienen varios referentes, además de los producidos en Irlanda y el Ulster, con masa de harina de trigo. En Escocia se venera el bannocks, hecho a base de harina de cebada o avena y el faris, unos panecillos de soda muy populares entre los niños y la población en general. En Australia se elabora el dâmpier, un tipo de pan de molde a base de soda.

Los panes de masa ácida se distinguen porque utilizan como plus la acidez procedente de los cultivos bacterianos realizados sobre la masa madre y que otorgan al producto final un sabor muy característico y original. El sabor proviene del ácido láctico o del ácido acético generado durante la fermentación. Entre estos panes, que se distinguen por tener un color de corteza marrón muy pronunciado, sobresale el de San Francisco, denominado así por proceder de la ciudad norteamericana.

Los panes planos son muy utilizados por diferentes culturas como las árabes, países asiáticos como India o Pakistán y las tortillas americanas. Una de sus principales características es la rapidez de su preparación, ya que no necesita una gran fuente de calor y puede tenerse listo con una sartén o una plancha caliente. Este tipo de panes pueden también encontrarse en cocinas occidentales como Noruega o en Turquía. Estos panes se hinchan, en muchas ocasiones, sin necesidad de fermentación, ya que en su cocción se forman pequeñas burbujas de vapor

entre la masa. En algún caso, como el pan de pita, puede incluirse dentro un relleno de carne picada.

Los panes sin gluten son un paso adelante para las personas celiacas, que no pueden consumir ningún alimento que contenga esta sustancia. Este hecho ha permitido que se comercialicen panes como productos dietéticos, elaborados con harina de arroz o de maíz. Para conseguir una masa más maleable se echa manos de productos como goma xantana, algas agar-agar o harina de algarrobo.

Los panes fritos o al vapor pueden encontrarse en la cocina asiática y se elaboran mediante una fritura de aceite vegetal o el uso del wok (paciente que cocina mediante el vapor). Los panes al vapor son muy típicos en la cocina china, caso del baozi o el pan de gambas (frito en este caso), en Gran Bretaña se hace el popover, los mongoles hacen el buuz, los argentinos y chilenos optan por el sopaipillas y en Alemania el dampfnudel, que va relleno de carne.

El mollete español, pan de masa blanda nacido en Andalucía y Extremadura, tiene también su respuesta en América Latina. Así, en Bolivia, especialmente en la provincia de Vallegrande, se hacen con harina integral, huevo, queso y manteca de cerdo. En Cuba, en Melena del Sur, sus habitantes hacen un mollete llamado melenero al que se practica un orificio que sirve para su relleno de carne, después se tapa, se reboza con huevo batido y se calienta en un recipiente con mucha grasa hasta que se cocina lentamente. En Totonicapán (Guatemala) se elaboran los panes de yema de huevo, en la época de Semana Santa, que cuando son grandes se llaman molletes y van cubiertos con harina tamizada.

Pero México se lleva la palma también en la elaboración de molletes, un platillo con bolillo tostado e ingredientes salados y dulces. Se hace un corte al pan y se le añaden frijoles y, a veces, tocino, jamón o chorizo. Se toma en desayuno en ciudad de México. En Querétaro se preparan con mantequilla y azúcar, en Sonora con carne deshebrada y Chile.

## PRECOCIDOS O CONGELADOS

Las prisas de la vida moderna y la extensión de la venta de pan recién horneado a gasolineras, puestos de chucherías, establecimientos de restauración y tiendas multiusos han servido para que proliferen las ventas de masas precocidas o congeladas, que sólo necesitan de un tiempo de horneado para estar listas para su consumo. La moda ha llegado ya a muchos hogares que optan por este tipo de panes que van del congelador al horno y que están listos en poco más de diez minutos.

El pan precocido ha sido interrumpido en su proceso de cocción antes de llegar al final para ser sometido a un proceso de congelación o de conservación autorizados. La masa congelada puede haber sido o no fermentada y formado la pieza o no antes de ser sometida al frío. Existen otros tipos de masas semielaboradas que son sometidas a otros procesos de conservación que no son los de congelación, pero que permite la inhibición del proceso de fermentación, según El Libro Blanco del Pan.

Su extensión es tal que suponen ya 568.400 toneladas el total de masas congeladas, por un valor de 681 millones de euros, frente a las 1,7 millones de toneladas de pan común por valor de 3.936 millones de euros que se vendieron en los hogares españoles durante el año 2013, según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. El consumo de pan creció el pasado año un 2,8% en volumen y un 1,2% en valor. El consumo total del país, con restauración y centros sociales, ascendería a 2,2 millones de toneladas por un valor de 4.971 millones de euros, que suponen un 8% más que en la campaña anterior. El pan supone el 5,5% del volumen de la cesta de la compra y el 5,7% de su valor.

La industria del pan emplea un total de 336.811 personas en 179.301 empresas, de las que 15.080 se dedican a la fabricación (8,91%) y 164.221 a la comercialización (91,59%). El 90% de estas empresas cuentan con menos de diez trabajadores. El mayor empleo se registra en Cataluña con 24.000 trabajadores, seguida de Andalucía con 20.500 y Comunidad Valenciana con 14.500 personas.

## CLASIFICACIÓN DEL PAN

Los panes comunes, según El Libro Blanco del Pan, se divide en dos grandes grupos:

- **Pan bregado**, de miga dura, español o candeal. Es el obtenido mediante el uso de cilindros refinadores. Se considera que entran en este tipo todos los panes regionales elaborados a partir de una masa de pan candeal con las distintas denominaciones que tengan como Fabiola, candil, tellera o pan de cruz.
- **Pan de flama o miga blanda**. Es el conseguido con una mayor proporción de agua que el anterior y que no necesita del refinado de cilindros. En este apartado se incluyen la baguette, la chapata, el pan francés, el payés y el gallego, entre otros.

En los panes especiales, destacan:

- **Pan integral**, elaborado con harina integral resultante de la molturación del grano de trigo maduro, sano y seco, sin separación de ninguna parte de su composición.
- **Pan con grañones** es el elaborado con harina integral al que se han añadido grañones o trocitos tratados convenientemente.
- **Pan de Viena y pan francés** es el pan de flama elaborado con masa blanda entre cuyos ingredientes deben entrar, además de los básicos, azúcares, leche o ambos.
- **Pan tostado** es el que después de su cocción es cortado en rebanadas y sometido a tostado y envasado.
- **Biscote** es el que tras su cocción en moldes con tapa es cortado en rebanadas y sometido a tostado y envasado.
- **Colines** son los fabricados con una masa panaria que contiene la cantidad suficiente de grasa para ser laminado, cortado en cilindros, fermentado y horneado.
- **Pan de otro cereal** es aquel que en el que se emplea harina de trigo mezclada con harina de otro cereal en al menos una proporción mínima del 51% y recibe el nombre del cereal mayoritario.
- **Pan enriquecido** es aquel al que se han incorporado harinas enriquecidas o sustancias enriquecedoras.
- **Pan de molde o americano** es aquel que tiene una ligera corteza blanda y que ha sido introducido en un molde para su cocción.
- **Pan rallado** es el producto resultante de la trituración industrial del pan. Está prohibida su fabricación con restos.

Además existen otros tipos de pan que obedecen a sus ingredientes adicionales como el caso del pan dulce, pan bizcochado, pan de frutas, palillos, bastones, grises, pan ácimo o aquellos que se elaboran como conmemoración de un santo que suelen llevar anises u otras especias.



Nuestra calidad y  
seguridad alimentaria  
se demuestra con hechos.

HECHOS CON  
**corazón** ♥

Pensando en una alimentación cada día más saludable, en Fripan tenemos un nivel de exigencia muy elevado. La calidad, la seguridad y la innovación son ingredientes imprescindibles para cuidar la salud de nuestros consumidores.

- VII Premio Estrategia NAOS "Panes reducidos en sal"
- Colorantes y aromas naturales
- Sin grasas parcialmente hidrogenadas
- Aceite de palma sostenible
- Ingredientes naturales (Clean Label)

Descúbrelo en [www.hechosconcorazon.com](http://www.hechosconcorazon.com)

## Indicaciones de calidad diferenciada



Las indicaciones de calidad diferenciada en el pan son algo relativamente reciente y persiguen enaltecer las tradiciones regionales en la elaboración del pan.

El Pan de Cea es una Indicación Geográfica Protegida, ya que su elaboración se circunscribe al municipio orensano de San Cristovo de Cea. Es un pan elaborado con harina de trigo, agua y sal al que se ha añadido masa madre para su fermentación. La masa de cuece en hornos de piedra granítica y las piezas son alargadas y redondeadas en los extremos, con una hendidura en el centro de su parte posterior. Se presentan en piezas de 1 y 1,2 kilos o de 0,5-0,6 kilos. En el Consejo Regulador figuran inscritos 16 hornos que comercializan unos 300.000 kilos de pan.

El Pan de Cruz de Ciudad Real, ya citado en El Quijote, es originario de determinados pueblos como Almagro, Carrión de Calatrava y Manzanares, aunque abarca la totalidad de Ciudad Real. Se trata de una pieza compacta de pan candéal con una cruz en el centro de la pieza. Tiene una corteza tostada, gruesa y crujiente con una miga de color blanco y esponjoso. Puede durar entre 6 y 7 días en su consumo.

El Pan de Escanda es una denominación de origen protegida que abarca toda la Comunidad Autónoma de Asturias y se define como un pan elaborado con harina de escanda (*triticum spelta*), con forma redondeada e irregular.

El Pan de Payés es una de las señas que más identifican las tradiciones catalanas. Se trata de una IGP que abarca toda la Comunidad Autónoma de Cataluña y que elabora un pan redondo, de corteza crujiente y miga blanda, alveolado y que se hace de forma manual y se cuece en hornos refractarios. Se presenta en piezas de 400-500 gramos y de 800-1.000 gramos aproximadamente.

El Pan de Alfacar es otra de las IGP existentes, en este caso en la provincia de Granada, y abarca también el municipio de Vínar. Se distingue por la calidad del agua de la

Sierra de Huétor y se elaboran en bollos y roscos de 250 gramos, roscas de 250 y 500 gramos y hogazas de 250, 500 y mil gramos.

Hay otros panes que, sin contar con una IGP, portan marcas de garantía de sus Comunidades Autónomas. Es el caso de la Torta de Aranda, en Aranda de Duero (Burgos), una torta plana de 400 gramos que porta Marca de Garantía; el Pa de Ronyó (Pan de Riñón), de la zona de Les Garrigues, en Lleida, que abarca los municipios de Cervià de les Garrigues y Borges Blanques; el Pan de Cañada, ovalado, dorado brillante al ser recubierto con aceite de oliva y asociado a los pastores desde tiempos inmemoriales y el Pan de Pintera, un pan redondo, apretado por las orillas y elevado en zona central, con aspecto rústico, ambos en Zaragoza y Teruel.

En Castilla y León tiene fama la Marca de Garantía de Pan de Valladolid, un pan artesano y de lenta fermentación que se presenta en formatos muy diversos con el nombre de Lechuguino, Cuatro Canteros, Cuadros, Polea, Fabiola y Barra Blanca o de Picos. Además de la Hogaza de León, un pan de masa blanda, rústico y artesanal que se elabora en toda la provincia en formatos de 500 gramos, uno y dos kilos desde hace muchísimo tiempo.

En La Rioja se venera el Pan Sobado de La Rioja, de masa dura y terminación en cilindro, con miga blanca y compacta, corteza fina y crujiente y color dorado; presente en piezas de 500 gramos en hogaza, pero también en barras.

Finalmente tenemos que referirnos al Mollete de Antequera, que tiene su origen en los panes ácidos utilizados antiguamente para la celebración de la Eucaristía y que hunde sus raíces en el mundo hebreo. Es un pan de masa blanda y ausente de grasas que, en el caso de Antequera (Málaga) se presenta enharinado, igual que el de Archidona en la misma provincia, Puerto Serrano, Espera o Algodonales, en Cádiz o Écija, en Sevilla. En algunos sitios se acompaña de aceite de oliva en el desayuno o con manteca colorá (manteca con pimentón), chicharrones (carne de cerdo asado en sal y conservada en aceite de oliva) o zurrapas de lomo.

La labor desarrollada por la Confederación Española de Organizaciones de Panadería (CEOPAN) ha permitido recuperar diversos panes regionales que se encontraban prácticamente desaparecidos. Es el caso de Pan Serrano, en Huelva; Pan de Campiña y Albardilla, en Andalucía; Llonguet, en Cataluña; Pan Molinero, en Jaén y Córdoba; Barra de la Sierra Madrileña, en Madrid; Pataqueta, en Valencia; Bolla Gallega en Galicia; Pan de Trigo Duro, en Levante; Pan de Cachos, en Córdoba; Pan de Rizo y Oreja, en Guadalajara; Pan de Campoo, en Palencia y Pan Bendito, en Albacete. ■



# Masa Virgen

By Chousa

Chousa presenta 3 variedades de masa congelada en bloques de 340 gramos

MASA VIRGEN DE TRIGO  
MASA VIRGEN DE PAÍS  
MASA VIRGEN MULTICEREALES

*Súmate a la vuelta a lo artesano!*

Personaliza tus panes, recupera la identidad de tu local y fideliza a tus clientes con productos diseñados a medida.

Para hacer el pan que aparece en esta imagen...

**Descongela**  
Masa Virgen País  
60-80 min

**Espolvorea** sobre  
la masa aceitunas  
y orégano

Bolea la pieza y  
**fermenta** 50-60 min  
a 28 °C y 65%RH

Haz las greñas  
y **hornea** 18-20 min  
a 180 °C

100%  
natural



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

CHOUSA  
PANADEROS Y PASTELEROS

galicia  
calidade

INGAPAN

## Historia y leyenda del pan



Todo hace pensar que los primeros panes fueron elaborados con harina de bellotas y en excavaciones arqueológicas realizadas en torno a los lagos suizos se han encontrado fragmentos de pan ácimo, exactamente igual que el consumido por los judíos, que se ha mantenido a lo largo de la historia tal cual, y que carece de levadura. Parece que el pasaje bíblico en el que Yahvé envía a la tierra el maná mediante una abundante lluvia de alimento, se refiere también a ese tipo de pan.

Los egipcios consideraban el pan tan importante que lo utilizaban como moneda de cambio en el pago de los jornales de trabajo. Además, su dieta se componía esencialmente de pan y cebolla y de ellos ha llegado hasta nuestros días, especialmente en la restauración, la costumbre de colocar en la mesa un pan por cada comensal.

Los griegos perfeccionaron el pan y llegaron a elaborar, ya en el siglo III antes de Cristo, hasta 60 tipos diferentes de pan elaborados con diversas masas de arroz, avena, cebada, centeno, salvado o trigo y les añadían especias como aceite, frutos secos o miel. La civilización griega tuvo siempre también una auténtica veneración por un alimento considerado básico y que ha servido de pilar de una dieta que se consolidó en las aguas bañadas por el mar Mediterráneo.

En la época romana, los hornos públicos eran abundantes por todo el Imperio y para los legionarios formaba parte de su dieta diaria que estaba compuesta de aceitunas y pan como alimentos básicos esenciales. Los legionarios recibían como pago diario tres libras de harina que trituraban en un molinillo de mano y compartían entre ellos. Hacían un pan en forma de anillo, muy similar a las tortas que hoy se elaboran en los países mediterráneos, y lo cocían en horno de leña. El Imperio trasladó la costumbre del consumo de pan a países como Alemania o Suecia donde hasta ese momento no existía esa

tradición. De ahí arrancó un importante auge del cultivo y el comercio de trigo.

El hundimiento de Roma trajo consigo el desabastecimiento generalizado de trigo en toda Europa, especialmente en los países del norte donde había adquirido tal popularidad que los ingleses habían adoptado para su uso común la palabra *lady*, que significa en su acepción antigua “persona que amasa el pan”. Los escandinavos, que se habían convertido en auténticos seguidores del pan, tuvieron que cambiar sus hábitos por la escasez de trigo y comenzaron a elaborarlo con centeno y cebada, además de madera de pino molido que se añadía en la corteza. Esta época de escasez de trigo propició la cultura de nuevos panes en países donde hasta entonces no era popular y se había hecho precisamente por el envío de trigo desde otros lugares del Imperio.

La Edad Media fue época de escasez para casi todos los productos básicos y especialmente para el trigo. Como de la necesidad hay que hacer virtud, el pan se elaboraba con el cereal que había disponible en cada ocasión, aunque eso sí, el comercio de trigo aumentó, especialmente para las clases más privilegiadas. Así, el pan blanco era el alimento de lujo al alcance de los más ricos, mientras las clases populares tenían que conformarse con un pan rústico elaborado a base de cebada, centeno o avena que era desdeñado por muchos que soñaban con el que consumían los más pudientes. El pan, ante esa tesitura, dejó de ser el único alimento básico, ya que aparecieron otros productos para acompañarlo, aunque seguía la costumbre de ser elaborado en cada uno de los hogares a los que llegaba algo de cereal.

Posteriormente, el pan fue uno de los productos alimenticios que más evolucionó en su elaboración, especialmente al pasar a la era de la industrialización. De esta forma experimentó importantes transformaciones en su molienda y horneado, así como en el uso de aditivos alimentarios. El progreso eliminó la pesada tarea del panadero de amasar con sus propias manos todos y cada uno de los panes que elaboraba gracias a amasadoras amplias, hornos automáticos, transportadoras, enfriadoras, cortadoras y máquinas de embalajes. Los últimos 20 años han traído consigo el auge de la elaboración de pan a partir de masas precocidas y congeladas, pero también a la moda de los panes integrales y negros, como productos más saludables.

El pan fue introducido en España por los celtíberos en el siglo III antes de Cristo, mientras en la etapa mozárabe el pan era ya el alimento base de la dieta diaria y los panaderos permitían la cocción particular a los ciudadanos a cambio de una tasa. Desde el siglo XIV comienza a regularse la panificación mediante ley y un siglo después el gremio de los panaderos se constituye como oficio reconocido. De hecho, existen escritos en Cataluña del gremio de panaderos que datan del año 1200.



## VALLAS



## BANDEROLAS



## LONAS



## MUPIS



## ACCIONES ESPECIALES



# DIRÍGETE AL PERFIL DE PÚBLICO QUE DEMANDA TU PRODUCTO

Empresarios, Pymes y autónomos en Mercados Mayoristas

Circuito Nacional de publicidad con más de 2.000 soportes

23 Mercados Mayoristas

3.650 empresas

23 millones de personas al año



014 MEDIA  
c/Londres, 38 Madrid  
91 4263880  
infomercasa@014media.com