

# El pan, personalidad y tradición

La Marca de Garantía de Valladolid ha asegurado su calidad y sabor, así como ha permitido conservar sus señas de identidad



ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** Hay quien no sabe comer sin él y no hay día más largo que el que no lo tiene. Parece mentira que la sencillez de hornear una masa de harina, agua, sal y levadura logre un producto cerca de lo imprescindible de cada día, rico, cómodo, útil y abierto a miles de posibilidades para confeccionar un menú. Su mala fama respecto a aquello de que engorda mucho lo ha relegado en muchos hogares a una mínima presencia o a ninguna, muchas veces con la contradicción de consumir alimentos más calóricos y menos saciantes en su lugar. Porque el pan tiene hidratos de carbono y calorías pero como otros muchos alimentos que no se relegan; incluso en dietas de adelgazamiento suelen permitirse pequeñas raciones de pan.

Acompaña a la humanidad desde la prehistoria, al principio con cereales silvestres, después con una producción más cuidada pero siempre presente. El pan ha constituido el alimento básico del mundo mediterráneo durante milenios. Por ello, los cristianos, en la oración del Padre Nuestro, dicen: «danos nuestro pan de cada día» y hay multitud de refranes que hacen referencia a él como aquel de «cuando el trigo está en la era, anda el pan por la artesa». De siempre, y ahora, se elabora pan de centeno, maíz y avena, pero el más extendido en todo el mundo es el de trigo.

A la cerveza, casi tan antigua como la agricultura y tan ligada al cultivo de cereales, se la llamó en

sus orígenes 'pan líquido', porque se elaboraba a partir de un pan de cebada fermentado con agua.

Castilla y León es rica en variedad y calidad de panes. No solo tiene Marca de Garantía la harina de Zamora y el Pan de Valladolid, sino que disfruta también en León y Burgos de grandes y personales productos. Su importancia es tal que no hay restaurante que se precie que no cuide mucho su proveedor de pan.

Uno de los referentes de la gastronomía vallisoletana es el pan. Mayoría de Campos acoge un museo destinado a este producto. Se distinguen distintas variedades y tiene una más que merecida fama en toda España. Por ello, se somete al control de calidad que supone haber adquirido la marca de garantía para este producto.

El pan lechuguino o de cante-

ro es quizá el más típico de Valladolid, hecho con harina de trigo. De masa suave, recibe su nombre por su apariencia, con unos picos que sobresalen uniendo la masa en la parte superior. También destacan otras variedades de distintas zonas de la provincia como el de candeal, de flama, hogazas, o tortas de aceite.

En León y Zamora encontramos las hogazas. En España la variedad es inmensa: chapatas, flautas, regañado, pintado, manolete, morena, varilla... y hasta la francesa ba-



quette. En bocadillo, el pan lo acepta casi todo, vegetales, embutidos, mantequillas y mermeladas. Las tortas y panes redondos, partidos a la mitad, son una buena base para elaborar saludables y naturales pizzas para los más pequeños, basta con añadir tomate frito, jamones, quesos y cuanto la imaginación sugiera y meterlo hasta que se fundan en el horno.

Los griegos fueron esmerados y exquisitos panaderos. La diosa Demeter era la protectora de la nutrición, tenía una rubia cabellera de espigas de trigo maduro, en Roma el equivalente era la diosa Ceres.

Ya en el siglo II después de Jesucristo un escritor grecorromano describe hasta 72 formas distintas de hacer pan: de centeno, de salvado egipcio, de trigo negro o sarraceno, de avena... y cocido en molde, al rescoldo, entre dos planchas de hierro, a la sartén, amasado con leche, con especias...

Hay un texto clásico de Diniás, contemporáneo de Aristófanes, que nos cuenta: «El pan que hoy se trae a la mesa y el que se compra en el mercado es de una blancura deslumbrante y de un gusto sorprendente».

Y por aquello de llamar a cada cosa por su nombre, 'Al pan, pan y al vino, vino', es conveniente saber que cada vez proliferan más los panes con grasas para mantenerlos aparentemente más frescos que no solo son menos saludables y engordan mucho más sino que tienen peor sabor que el tradicional y sencillo.



## FIRMA SALUDABLE

DANIEL DE LUIS ROMÁN

Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

## UN REGALO



El pan ha sido un alimento básico de la Humanidad desde la prehistoria, y ha sido uno de los motores del desarrollo de las civilizaciones. Desde el punto de vista nutricional su composición es sencilla: agua, sal, levadura y harina. El agua tiene como misión activar las proteínas de la harina para que la masa adquiera textura blanda y moldeable. La sal tiene como misión mantener los sabores y aromas del propio pan, y por otra parte afecta a la textura de la

masa. La levadura es un conjunto de microorganismos que se alimentan del almidón de la harina, generando anhídrido carbónico, aportando esponjosidad al pan. Y finalmente la harina, aporta todo el valor nutricional al pan. El pan aporta en una cantidad importante hidratos de carbono de cadena compleja (58 gramos por 100), que son los que suministran fundamentalmente las calorías de este alimento (alrededor de 270 calorías por 100 gramos). Las proteínas que aporta a nuestra dieta

son de bajo valor biológico (7,8 gramos por 100). Hablamos de bajo valor biológico, porque su contenido no incluye todos los aminoácidos esenciales (sobre todo es carente de lisina). El aporte de grasas es mínimo, alrededor de 1 gramo por cada 100, además las grasas son insaturadas (cardiosaludables), fundamentalmente ácido oleico y linoleico, ya que provienen de las semillas, es decir el propio cereal. Con respecto a los micronutrientes, el pan posee algunas trazas de calcio, debido al uso de leche que se utiliza en la elaboración industrial, también aporta hierro, potasio, fósforo y selenio, sin olvidarnos del sodio, aunque este último mineral su presencia es muy variable dependiendo del tipo de pan. Con respecto al aporte de vitaminas, teniendo en cuenta que la harina la

obtenemos a partir del cereal, el germen de este cereal aporta sobre todo dos vitaminas del grupo B, que son; la tiamina (que interviene en el funcionamiento del sistema nervioso) y la niacina que nos previene de la enfermedad de la pelagra, un déficit que se observó en épocas de hambruna y que cursaba con diarrea, enfermedades de la piel y alteraciones del sistema nervioso. El pan también aporta ácido fólico y alguna cantidad de carotenoides. A modo de resumen para nuestros lectores, el pan no engorda más que cualquier otro alimento que aporte la misma cantidad de calorías, por ello no debe restringirse en las dietas, ya que aporta minerales, vitaminas y energía a nuestro organismo.

[www.ienva.org](http://www.ienva.org)

## VALOR NUTRICIONAL DEL PAN BLANCO DE TRIGO

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr.	
Agua (g.)	31,00
<b>Energía (kcal.)</b>	<b>272,00</b>
<b>Proteínas (g.)</b>	<b>7,80</b>
Grasa total (g.)	1,00
<b>Hidratos de carbono (g.)</b>	<b>58,00</b>
Almidón (g.)	56,00
Fibra dietética (g.)	2,20

MINERALES	
Calcio (mg.)	19,00
Hierro (mg.)	1,70
<b>Potasio (mg.)</b>	<b>100,00</b>
<b>Fósforo (mg.)</b>	<b>91,00</b>
<b>Sodio (mg.)</b>	<b>540,00</b>
Magnesio (mg.)	26,00
Selenio (g.)	28,00

VITAMINAS	
RTiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,12
Riboflavina o Vitamina B2 (mg.)	0,05
Eq. niacina (mg.)	1,70