

# ES

ESTILOS  
DE  
VIDA

NÚMERO 372  
SÁBADO  
15 DE NOVIEMBRE  
DEL 2014

## Una revolución con mucha miga

**El pan pasa de ser un básico a alimento de lujo con cientos de variedades y elaboraciones**

**EN FORMA**  
A ritmo de swing

**EN CASA**  
Lenguas que desaparecen

**EN FAMILIA**  
Profesiones que forjan la personalidad



# en forma





## CON ETIQUETA DE CALIDAD

Panes hay muchos –se han contabilizado más de 300 variedades– y con tantas denominaciones prácticamente como panaderos existen porque cada cual nombra como le parece sus creaciones. Pero también hay un pequeño grupo de panes que por su calidad o especificidad han logrado hacerse con un nombre propio protegido y reconocido por la etiqueta de indicación geográfica protegida (IGP) de la Unión Europea:

### **Pa de pagès català**

#### **Catalunya**

Es un pan redondo, de aspecto rústico, con la corteza gruesa y crujiente, de color tostado, y la miga blanca, con alveolos grandes e irregulares. Tiene gran aroma y sabor y cierta acidez que mantiene la sensación de frescura y textura agradable después de muchas horas. Son hogazas de 500 gramos o un kilo.

### **Pan de Alfacar**

#### **Andalucía**

Es un pan artesano que se elabora en los municipios de Alfacar y Víznar, al nordeste de Granada. La corteza es gruesa, superior a 1,5 mm, dorada, relativamente lisa y brillante, sin harinado, y la miga flexible, suave, de color blanco cremoso, con alveolado abundante. Se hace en forma de bollos, roscas, hogazas y piezas alargadas.

### **Pan de Cea**

#### **Galicia**

Originario de San Cristovo de Cea, en Ourense, conocido como el pueblo de España con más panaderías por habitante. Son piezas de pan grandes y un poco alargadas que se cuecen en hornos de piedra granítica calentados con leña. La corteza es gruesa, de color castaño oscuro y sabor a tostado, y la miga esponjosa, con textura fibrosa.

### **Pan de Cruz de Ciudad Real**

#### **Castilla-La Mancha**

Este pan se elabora desde el siglo XIII con harina de trigo candeal. Tiene forma de hogaza con dos cortes de cuchillo en forma de cruz en la parte superior. La corteza es fina y lisa, y la miga blanca, compacta y densa.

► pan es de masa madre (*pain levain*) si no cumples una serie de pasos de fabricación artesana que están regulados y que se controlan, y no puedes montar una panadería sino has hecho un curso de cinco años y tienes un título”, resumen Jordà y Barriga. La consecuencia, explica este último, es que tanto los panaderos como el consumidor dan importancia al pan que comen, aprecian la calidad y consumen bastante más, lo mismo que ocurre en Alemania, Suiza o Dinamarca, otros países que, según Barriga, son referentes de una mayor cultura del pan.

**Mucho por hacer** Porque aunque el pan haya recuperado prestigio y sabor y sea objeto de constantes innovaciones le queda mucho recorrido, según algunos expertos, para convertirse en un auténtico producto gourmet. “Hemos invertido mucho en formación, en técnicas nuevas de fermentación, en que el panadero pueda experimentar y afrontar nuevos retos para dignificar el pan dotándolo de calidad, pero si nos fijamos en el recorrido del vino y del aceite, que también son productos básicos, vemos que nos llevan mucha ventaja”, reflexiona Andreu Llargués, presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Panadería (Ceopan).

“En el tema del pan está todo por hacer, empezando porque hablamos del pan en genérico, mientras que en carne o en vino distinguimos diferentes tipos y todo el mundo identifica si la carne es blanca o roja o tiene claro qué quiere decir un vino joven, un crianza o un reserva y en el pan cada panadero utiliza una terminología”, dice Francesc Altarriba, responsable de la consultoría especializada en pan del mismo nombre. Subraya que se ha avanzado en la mejora de la elaboración del pan pero no en todo lo relacionado con su consumo y degustación. “En el pan ni siquiera hemos identificado el punto óptimo de consumo, el momento en que es mejor utilizar cada tipo de pan, porque los hay que están mejor recién salidos del horno y otros que alcanzan su máxima expresión en aromas y sabor pasadas 24 horas, y esa es una información clave –como lo es la temperatura óptima de consumo de un vino o la fecha de caducidad de una bolsa de ensalada–, que el profesional del pan debería proporcionar a sus clientes”, comenta Altarriba.

Otra cuestión pendiente, a su juicio, es la regulación de las denominaciones para cada tipo de pan para que resulte más fácil al consumidor saber qué pan está comprando y cómo debe conservarlo, consumirlo o combinarlo, recomendaciones todas estas que según Altarriba deberían hacerlas profesionales especializados en el uso de pan, no en su elaboración. “Si se toma la referencia del pescado se ve muy claro: el pescador se encarga de capturar los peces, pero quien te aconseja un tipo de pescado u otro según el plato que vas a preparar o quien te explica cómo es mejor cortar o cocinar cada pescado es el pescadero, no el pescador; pues lo mismo debería ocurrir con el pan y quien te atiende en la panadería –o en el restaurante– debería preguntarte cuándo y para qué vas a utilizar el pan que estás comprando y aconsejarte cuál es mejor que te lleves, si el que pides combina

con la cena que estás preparando, cómo debes cortarlo o cómo puedes regenerarlo para que esté en su punto óptimo en el momento de servirlo”, dice quien hace cuatro años acuñó el término *pannier* para esta nueva profesión y comenzó a organizar cursos de formación para los interesados.

Para Altarriba, un pan no es bueno o malo en sí mismo, ni siquiera por el hecho de ser artesano o industrial, sino que depende del uso que se le dé o de para qué se necesita. “Un cava puede ser muy bueno y si lo sirves a 30º C estará malísimo”, ejemplifica. Subraya que en cuestión de pan el maridaje es muy subjetivo, aunque reconoce que hay algunas reglas básicas a considerar, como escoger panes con alveolos pequeños si se pretende untar algo encima, optar por panes grandes, con migas consistentes y sabor neutro para acompañar platos copiosos y con salsa, panes de mucho sabor para combinar con carnes y vino tinto, y panes de corteza fina y suaves, o incluso de sabores, para comidas ligeras, pescados o ensaladas.

Claro que por bueno y bien escogido que esté el pan que uno compra puede resultar un desastre al ponerlo en la mesa si no se ha conservado bien. “Si el pan se va a congelar, lo mejor es guardarlo en bolsa de plástico, pero si no, conviene conservarlo en papel o en bolsa de tela, y si el ambiente es húmedo se aconseja ponerlo un minuto en la tostadora y dejarlo enfriar antes de servirlo”, coinciden varios expertos.

**El impulso de la crisis** Francesc Casamitjana, vicepresidente primero del Gremi de Flequers de Barcelona, asegura que más allá de la apuesta de muchos por recuperar la calidad, innovar y formarse, los propios panaderos no terminan de tener claros los motivos del auge que vive el sector, aunque lo vincula en parte con la crisis económica. “Creo que en la apertura de nuevas panaderías, algunas de ellas asociadas a cadenas, influye que la gente se ha quedado sin trabajo, ve ofertas de locales libres y encuentra en las franquicias una manera fácil de montar un negocio para salir adelante”, indica. Y añade que debido a las dificultades económicas que atraviesan muchas familias también ha aumentado el consumo de pan, porque es barato. “Entre el 2002 y el 2014 el consumo de pan ha crecido un 2,8%” después de llevar años descendiendo. Llargués, de Ceopan, enfatiza que “sólo en el 2013 las ventas subieron un punto y medio y este año han repuntado más, hasta los casi 42 kilos per cápita”.

Jesús Contreras, antropólogo y director del Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, asegura que el consumo de pan está muy ligado a la evolución de la cultura alimentaria y ha aumentado y disminuido en diversas ocasiones por cambios demográficos, sociales, económicos o políticos, y desde los noventa “asistimos a una recuperación de su consumo en España (desde 1983 en Francia), rehabilitado por la dietética de una parte, y con una oferta más diversificada y de mayor calidad por otra”. Los panaderos, por su parte, opinan que más allá de si



**AHORA PRIMA EL SABOR, LOS PANES GRANDES Y DE HARINAS DISTINTAS**

**Cómo degustar un buen pan**

Escoger panes con corteza crujiente y sin arrugas y rechazar panes de corteza blanca

La cresta, mejor que sea marcada y abierta

Los panes grandes ofrecen más sabor y aroma y se conservan mejor en ambientes húmedos que la baguette o barra convencional

La miga es donde más se nota el sabor y su olor no debe resultar ácido

Si el pan es artesano, ni las barras ni las hogazas serán regulares y todas iguales

Preguntar al panadero cuál es el mejor momento para consumir cada tipo de pan porque no todos se conservan igual: algunos conviene congelarlos si no se comen de inmediato y otros están mejor después de 24 horas

Para conservar el pan fresco y crujiente hay que envolverlo en una bolsa de papel o tela y proteger la miga de las corrientes de aire

Si se va a congelar, es mejor guardar el pan en bolsa de plástico

El pan con mucha miga se puede conservar dos o tres días en la nevera y regenerarlo un minuto en la plancha o la tostadora cuando se va a comer

Si el ambiente es húmedo, se puede evitar que el pan resulte correoso al moderarlo poniéndolo un minuto en la plancha, el horno o la tostadora y dejándolo enfriar

Si se tienen problemas digestivos conviene elegir pan de harinas con menos gluten y evitar panes con mucha levadura y almidones, como los industriales

**Uno para cada uso**

Antes de comprar el pan, conviene asesorarse sobre el tipo más adecuado para el uso que se le va a dar. Algunas recomendaciones generales son:

**Para untar:** panes con alveolos pequeños  
**Para salsas:** panes con mucha miga y sabor neutro  
**Para comer solo:** panes naturales y de alveolos grandes

**Para comidas contundentes:** panes grandes, con migas húmedas y consistentes  
**Para comidas ligeras:** panes suaves, en porciones pequeñas y de corteza fina  
**Para desayuno o postres:** panes multigrano o con nueces  
**Para ensaladas:** panes con verduras, frutos secos, curry...



En los últimos años ha aumentado el número de panaderías y se han multiplicado los tipos de pan que ofrecen en cada una de ellas



JORDI BEVER



ELSA HERMIDA

consumen más o menos pan, lo que observan es que sus clientes lo consumen de forma diferente. Hay un colectivo que compra pensando en su salud, y de ahí la innovación en panes con harinas más saludables (kamut, espelta, tritordeum) o el denominado *pan runner* que presentó hace unas semanas el cocinero Jordi Cruz y se caracteriza por tener mayor contenido de proteínas y menos hidratos de carbono que otros. También existe un colectivo que valora lo artesanal, que incluso elabora su propio pan en casa y como no puede hacerlo a diario busca panaderías donde vendan pan de calidad para pasar la semana. Y hay clientes que lo que buscan es la variedad, que buscan y consumen panes diferentes según las ocasiones y se han acostumbrado a tener en la nevera panes de verduras para las ensaladas y en la despensa panes de cereales para el desayuno. Y hay aficionados a la gastronomía capaces de cruzar la ciudad una vez a la semana para abastecer su congelador de aquel pan especial que un día les cautivó en un restaurante. ■



LAURA GUERRERO