

La calidad del pan está en su peso

Cuando se usan levaduras artificiales y harinas baratas, el producto suele ser ligero y volverse gomoso en apenas 24 horas. Por eso es aconsejable calibrar los panes fijándose en su consistencia



El pan es uno de los alimentos por excelencia y, en España, lo consumimos a diario. En nuestro país existen más de 300 tipos diferentes por su presentación, combinación de ingredientes, tiempo de fermentación, horneado y zona geográfica en la que se elaboran. Varían también en forma, textura y tamaño.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el pan supuso un 0,94% del gasto en alimentación de nuestros hogares en 2015 (el último año disponible por la organización). Fue elaborado por 9.298 empresas y todo ello generó 64.389 empleos, además de un excedente bruto de explotación de 512,82 millones de euros.

La amplia gama en el surtido conlleva también variaciones de precio, a pesar de que el IPC del pan a nivel nacional, según datos recientes del INE, se elevó apenas un 0,2% en 2017.

Saber elegir

Como producto cotidiano, el pan suele figurar en la cesta de la compra a diario. De hecho, los establecimientos de compra han enriquecido en los últimos tiempos sus surtidos con multitud de propuestas. Tantas, que ahora es preciso detenerse un buen rato ante el expositor antes de escoger una pieza.

La espelta, por ejemplo, es una subespecie del trigo que posee una cáscara más difícil de eliminar, aminoácidos esenciales y más carbohidratos, minerales, vitaminas y fibra. Sin embargo, es más cara que el trigo común, un ingrediente más que recomendable para no descuidar la economía.

Si conviene no excederse con la inversión de un artículo que consumimos a diario, ¿en qué casos está justificado, pues, pagar más de cuatro euros por una simple barra? “La inmensa mayoría de panes que se encuentran en este rango de precio se producen con harina tradicional, que es muy buena y puede llegar a costar más de 50 céntimos el kilo”, explica Juan José Rausell, presidente del gremio de panaderos y pasteleros de Valencia. “La harina de espelta, por ejemplo, entra en una gama de precios de hasta dos euros y medio el kilo para el productor. Si a ello le sumamos que esta clase de panes conlleva largas fermentaciones y son más delicados de tratar, el precio está más que justificado”, defiende.

Xevi Ramon, gerente y maestro artesano de la empresa Triticum, es de la misma opinión y añade que la disparidad entre este producto y uno más barato se debe a una diferencia de calidad desde la materia prima: “Es comparar peras con manzanas. Hay ciertos panes que son placeres y alimentos energéticos de altísima calidad”. Esto solo se consigue al prescindir de aditivos, empleando una fermentación larga, harina ecológica o de origen natural y elaborando el alimento con mimo y sin prisa.

¿Cómo decidir correctamente?

Según Alma Palau, presidenta del Consejo General de Dietistas y Nutricionistas de España (GCDN), para acertar a la hora de comprar el pan, hay que tener en cuenta que cualquier pan artesano es el más salu-

dable. Además, como herramienta para saber elegir un buen producto de panadería, sugiere tener presentes otros tres conocimientos fundamentales: “Integral o multicereales es mejor que blanco. Cuánto más pesa, mejor fermentado está. Y, si requiere conservantes, no ha sido fermentado lo suficiente”.

Para Xevi Ramon, elegir un buen pan es tan fácil como “acudir a un lugar en el que el olor y la vista nos inviten a entrar y consumir. Una vez ahí, es preferible decantarse por un producto de colores subidos, anaranjados o marrones, y con pequeñas burbujas en el exterior, que denotan una larga fermentación; es decir, que se trata de un pan más fresco, más crujiente y más ácido, que resultará fácilmente digerible”.

A la hora de congelar el pan, también es importante elegir bien el producto. El maestro Ramon recomienda: “Es fundamental adquirir el pan adecuado para que aguante bien el proceso de congelación: artesano, con un punto de acidez, larga fermentación y, por supuesto, sin aditivos”. Para congelarlo, prosigue, “se debe cortar en rebanadas, meter en una bolsa de papel o de fécula de patata y enfriar en la parte más templada del congelador”. Para descongelarlo, “mejor que sea a temperatura ambiente, evitando el microondas incluso en la función de descongelación”, explica María Dolores Rodrigo, científica titular del CSIC y vicedirectora técnica del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA).



LA HARINA, CLAVE EN SU ADN NUTRICIONAL

“El pan es muy rico en hidratos de carbono, sobre todo complejos (unos 40-50 g por cada 100, de los que solo entre 1 y 1,5 deberían ser azúcares y entre 6 y 12 g, fibra)”, señala Alma Palau, presidenta del Consejo General de dietistas y nutricionistas de España (GCDN). Según indica, su índice glucémico es muy variable, ya que depende del tipo de harina, pero se puede estimar un valor medio de 70.

También el aporte proteico es significativo, unos 10 g por 100 g de producto, aunque al tratarse de harina de cereales, es deficitario en el aminoácido esencial lisina. Su contenido en grasa es muy bajo –no tiene un valor calórico elevado–, pero puede verse aumentado por la adición de semillas o frutos secos. Otro factor importante es que, a pesar de no aportar muchas kilocalorías, si el índice glucémico es alto porque no aporta fibra –como en el caso del pan blanco– no interesa para una alimentación saludable.

Su contenido en fibra es muy variable, dependiendo del tipo de harina (desde 3 g hasta casi 10 por cada 100 g); a más contenido, mejor. En los minerales destaca el sodio, si el pan lleva sal, y el potasio. Por último, es rico en vitaminas del grupo B.