

PAN INTEGRAL

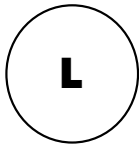
MENTIRAS CON MUCHA MIGA

Parecen integrales o artesanos, pero la inmensa mayoría no lo son. La inminente reforma legal sobre la calidad del pan pone coto a ***la picaresca de una industria que ha hecho que millones de españoles*** consuman habitualmente productos cuya composición no coincide con la etiqueta.





**Por el color lo
conocerás.** Un
pan integral suele
tener todos los
matices del blanco
al beis. Nunca es
marrón oscuro. Si
llega a ese tono, le
han echado malta
tostada o melaza.



Levamos consumiendo pan integral “toda la vida”, y tanto su apariencia como su sabor están nítidamente almacenados en nuestra memoria. Sin embargo, es muy posible que ni la una ni lo otro sean reales. O, al menos, lo que debieran ser, porque aquí lo obvio —que esté hecho con harina integral— rara vez se cumple.

De acuerdo con la normativa vigente, de 1984, para que un pan sea integral ha de estar elaborado con harina de grano entero. No especifica el porcentaje, por lo que muchos de los productos comercializados como tales contienen de hecho una cantidad mínima de harina integral o ninguna. Son, en la práctica, panes hechos con una mayoría de harinas refinadas (de trigo o no) y oscurecidos con aditivos para darle la apariencia “integral”, lo que lleva a engaño al consumidor, que muchas veces no es consciente de ello. Resulta paradójico, porque ni siquiera el color encaja: “Un pan integral suele tener todos los matices del blanco al beis. Ojo, porque no es marrón oscuro. Le echan malta tostada o mela-za para que adquiera ese color, porque la gente piensa que el marrón es integral, y no lo es”, sostiene Ibán Yarza, periodista y autor de tres libros sobre este preciado alimento.

SOLO HARINA DE GRANO ENTERO.

El Real Decreto de próxima aprobación pondría punto final a esta práctica, ya que, según la nueva normativa, para denominarse pan integral (o “pan 100% integral”) **habrá de realizarse exclusivamente con harina integral** (sea esta de trigo, centeno u otro cereal). Y si el porcentaje es menor, **deberá mencionarse el porcentaje de harina de grano entero que contiene** (y con el mismo grosor, color y fuente que la denominación del producto); en ambos casos seguido del nombre del cereal empleado en su elaboración (“pan integral al 80%, al 60%...”).

La harina integral, por su parte, deberá incluir las tres partes del grano: **el salvado, el endospermo y el germen**, y no solo las dos primeras, como es habitual en la actualidad. El salvado es la capa externa (aproximadamente un 13%, con una alta cantidad de fibra), y en el endospermo (alrededor de un 85%) es donde se concentra el almidón y, por tanto, el mayor porcentaje de glucosa. El germen (el embrión de la semilla, un 2-3%) contiene la mayoría de los nutrientes y minerales (vitaminas B y E, calcio, fósforo, potasio, magnesio y Ome-



ga-3, entre otros), y sin embargo **es la parte que normalmente se elimina**, por un simple cálculo de rentabilidad: aumenta el precio del pan y hace que la harina caduque antes (en unos meses), aunque paradójicamente el pan verdaderamente integral dure luego más tiempo fresco. “A pesar de que esté generalizado, se podría decir que hay un fraude y un engaño en la etiqueta”, sostiene Enrique García, portavoz de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). “Si la normativa actual dice que harina integral es la que lleva germen de trigo, el pan integral debería llevarlo. Y si no lo lleva, no puede llamarse así”.

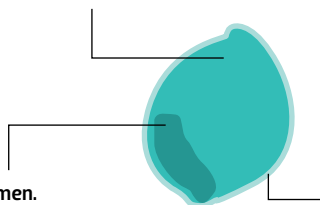
Según los expertos, el problema es que las fábricas de harina que producen la mayoría de la harina que consumimos están diseñadas para obtener harina blanca. “Eso significa que, al comienzo del proceso, separan las tres partes del grano, eliminan el germen y se vuelven a recombinar para obtener la falsa harina blanca que utilizamos y que, hoy en día, sigue siendo la que más se encuentra”, cuenta Yarza. Antigua-



Un sándwich de salud. Los alimentos integrales reducen el riesgo de padecer dolencias crónicas como diabetes, cáncer y enfermedades coronarias.

RADIOGRAFÍA DE UN GRANO DE TRIGO

Endospermo. Provee energía. En este tejido se encuentran los hidratos de carbono, las proteínas y las vitaminas del grupo B.



Germen. Alimenta al grano y tiene vitaminas del grupo B, E, minerales, fitoquímicos, antioxidantes y grasas insaturadas.

Salvado. Protege al grano e incorpora fibra, vitaminas del grupo B, minerales y fitoquímicos.

El pan integral facilita la digestión, el desarrollo de la flora intestinal y propicia una dieta saludable. Por su capacidad saciante, es también relevante en el control de peso.

mente (y aún hoy, pero de forma minoritaria), el cereal se chafaba entre dos muelas de piedra, por lo que la harina conservaba todos sus componentes y propiedades.

NUTRICIONALMENTE DIFERENTES.

Más allá del hecho de llevarse a casa un producto que no es lo que se anuncia, persiste la evidencia de consumir un alimento con un peor perfil nutricional. Según un estudio publicado por la revista *Jama* en 2015, los alimentos integrales (ricos en fibra) están relacionados con una menor mortalidad; y otro de la Sociedad Americana de Nutrición (2010) afirma que estos reducen considerablemente el riesgo de padecer dolencias crónicas como la diabetes, el cáncer colorrectal y las enfermedades coronarias. Su capacidad saciante le hace jugar un papel importante en el control de peso, y regula el tránsito intestinal y el desarrollo de la flora intestinal. La fibra también ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre al hacer más lento y progresivo el paso de la glucosa hacia la sangre. Por ello, es recomendable su incorporación a una dieta y un estilo de vida saludables.

Las harinas refinadas, en cambio, realizan un menor aporte nutricional y sobre todo carecen de la contribución de fibra que presenta la versión integral, pero también de una parte importante del contenido en proteínas y minerales. Precisamente lo que hace interesante a la harina integral.

INGREDIENTES DE CALIDAD.

La clave para obtener un buen pan integral, explica Yarza, reside “en la honestidad de sus ingredientes, es decir, en el uso de buenas harinas, sin buscar atajos en forma de polvos, de la misma manera que un cocinero podría usar pastillas de caldo para no hacer bien su trabajo”. Las reglas del juego no se diferencian de cualquier otro pan: hay que hacerlo sin prisas, tiene que tener poca levadura (si la lleva) o hacerse con masa madre. Eso hará que vaya más lento, lo que acarreará beneficios no solo en el sabor y en el aroma, sino también nutricionalmente. La clave es encontrar un buen panadero que haga un buen pan integral. ¿Dónde no lo encontrarás? Seguramente, en el bazar chino de la esquina. “Busca un sitio donde no haya cajas de pan de cartón, sino sacos de harina; es como cuando te mudas a una nueva ciudad y preguntas: ‘¿Dónde se hace una buena tortilla?’. Tienes que probar tortillas y encontrar a alguien

El verdadero pan de este tipo “recupera el gusto del cereal. Sabe más a trigo, a papilla, a las notas idílicas que tenemos grabadas en nuestro paladar”.

que tenga un buen proceso y te la haga bien. Luego, habla con el panadero y establece una relación de confianza”, sugiere Yarza.

“El verdadero pan integral sabe más a trigo, recupera el sabor del cereal. Sabe a papilla, a los sabores idílicos que tenemos grabados en nuestro paladar”, recuerda también el experto. “Si un panadero hace un buen pan integral, es una delicia y la gente alucina, mientras que a veces comemos un simulacro hecho con harina blanca y salvado y teñido con malta oscura, que no sabe ni a pan ni a nada, es una desgracia”.

Una anomalía que desaparecerá al aprobarse la nueva norma, que añadirá una muy necesitada transparencia: para llamarse pan integral, deberá serlo al 100%; y en caso contrario, el etiquetado tendrá que especificar en qué porcentaje lo es.

UN FERMENTO CON HISTORIA.

Se trata de un fermento natural compuesto de harina y agua que permite reducir o sustituir la levadura comercial. Una tendencia que, a juzgar por su presencia con aires de exclusividad en los lineales de los establecimientos, parece haberse puesto de moda en los últimos años, pero que en realidad no es ninguna novedad: hasta el siglo XIX, no existía la levadura de panadero tal y como hoy la conocemos, y todos los panes eran “de masa madre”. Fue entonces cuando, gracias al trabajo de Louis Pasteur, se aislaron las levaduras más potentes, que comenzaron a usarse para fermentar el pan.

Eso no quiere decir que un pan de masa madre sea necesariamente mejor que otro hecho con levadura: hay panes del siglo XX, como la baguette o la chapata, que no se hacen con masa madre de cultivo sino con levadura, y pueden ser de excelente calidad. Los panes de levadura son también más esponjosos que los de masa madre, porque las levaduras presentes en estos son espontáneas



¿CÓMO ELEGIR UN BUEN PAN INTEGRAL?

Mientras llega la nueva ley, es importante saber distinguir un buen pan integral de otros que no lo son. Para eso, conviene seguir una serie de consejos a la hora de hacer la compra:

- **Examina bien la etiqueta**, si la tiene. Aunque se llame pan integral, puede que en realidad tenga un porcentaje muy bajo de harina de grano completo. Esta debe de ser el ingrediente principal (a ser posible, más de un 80%).
- **No te fíes del color oscuro**, porque ese tono no garantiza que sea integral.
- **El resto de las harinas o cereales** presentes deben incluir la denominación **“integral”**.
- **Los azúcares no deben estar entre los tres primeros** ingredientes.
- **La relación de carbohidratos y fibra** ha de ser inferior a 10:1.
- **En caso de duda, pregunta** a los trabajadores o al panadero, o averigua si puedes encargarlo a tu gusto.
- **También puedes preparar tu propio pan**. Solo necesitas harina integral, agua, sal y levadura.



y menos potentes; ello puede ser atractivo para muchos paladares. “Un pan de masa madre no es mejor ni peor; es distinto. Ahora bien, la población de microorganismos que hay en las masas madre da aromas y sabores que no alcanzas con la levadura”, afirma Yarza. Algunos estudios apuntan también a posibles beneficios y digestivos, aunque no hay suficiente evidencia científica al respecto.

El problema radica en cómo se regule su uso, ya que el borrador se limita a establecer unos mínimos de cantidad y tiempo para los panes que opten por esta denominación: al menos un 15% del peso total de la amasada y un tiempo entre el comienzo de la elaboración de la masa madre y el inicio de la cocción de la pieza superior a 15 horas. No limita el uso de levadura artificial, lo cual carece de sentido, según Beatriz Echeverría, del colectivo de Pequeños Panaderos Afines La Pepa: “Se puede elaborar un pan exclusivamente de masa madre con tan solo un 1%, sin levadura comercial. Pero es importante que tenga una buena fermentación, correcta y lenta, a ser posible sin aditivos químicos. Puede llevar muchas cosas, ser integral o blanco, o ser de trigo, espelta o centeno... Hay muchísimas opciones”. Si no se limita la levadura, “puede darse el caso de que un pan elaborado exclusivamente con masa madre no se pueda denominar como tal [por no alcanzar el mínimo exigido], y en cambio, uno que lleve una cantidad desorbitada de levadura de panadero y haya tenido un proceso de fermentación ultrarrápido, sí pueda”.

Haz tu propia masa madre

Resulta recomendable iniciarla con harina integral (y mejor de centeno que de trigo), debido a una mayor concentración de levaduras en el salvado del grano. Sin embargo, no es obligatorio. El recipiente ha de ser más alto que ancho, y el agua, a ser posible mineral, aunque se puede usar la del grifo si tomamos la precaución de dejarla reposar por al menos una hora. Cuando estemos listos, podemos comenzar con el proceso, que durará un mínimo de cinco días.

Primer día. Mezcla harina y agua en cantidades iguales, hasta que quede una masa líquida pero espesa. Tápalo y déjalo reposar a temperatura ambiente durante 24 horas, preferiblemente en un sitio tibio.

Segundo día. Es hora de remover la mezcla, sin quitar ni añadir nada. Déjalo reposar otras 24 horas, en las mismas condiciones.

Tercer día. El aspecto habrá cambiado un poco debido a la fermentación. Apremiarás burbujas en la superficie, un mayor volumen y un olor más fuerte. Desecha la mitad de la mezcla (si no, el ritmo de crecimiento haría que acabáramos con demasiada masa madre) y añade harina de centeno y agua en partes iguales, hasta alcanzar el nivel del primer día. Permite 24 horas más de reposo.

Cuarto día. El ritmo de fermentación se ha acelerado. Repite el proceso de desechar y alimentar la mezcla —preferiblemente con harina de trigo blanca, para aclarar la masa y que nos sirva para varios tipos de recetas—, y remueve bien.

Quinto día. Vuelve a repetir el proceso de desechar y rellenar. Como la masa madre ya está casi lista, desecha más de la mitad y aliméntala con harina de trigo y agua. Remueve y observa; en este punto la masa está muy activa y puede llegar a doblar su volumen un par de horas. Si es así, ya está lista para hacer pan; si va más lenta, se deja un día más.

Para conservarla, métela tapada en el frigorífico. Cuando la vayas a usar, sácala un día antes para atemperarla y despertar a las levaduras y bacterias, adormecidas por el frío. Y si no la vas a usar en más de una semana, conviene alimentarla para que no se eche a perder (desechando y rellenando como antes).