

La elaboración del pan

El pan de cada día

En un pasado muy cercano, el oficio de hacer pan no despertaba curiosidad. El aroma de la harina y la levadura fermentándose resultaba familiar, el proceso de cocción era conocido y la extracción del horno, una tarea cotidiana. Pero esto es historia. Este alimento básico y milenario se elabora desde hace años de manera industrial, con lo que se han recortado tiempos, costes y, a menudo, sabores. Sin embargo, todavía resisten hornos de leña en los que a diario se destinan cuatro horas para convertir la mezcla de agua, harina, sal y levadura en pan, un sinónimo de civilización y la causa de muchas revoluciones.

**1. La masa madre viva**

El pan de cada día comienza a elaborarse la víspera. Durante la noche, la levadura, es decir, los hongos que se alimentan del almidón y los azúcares del polvo de trigo molido, engordan hasta formar la masa madre. Por la mañana, se mueve la masa con un movimiento lento y homogéneo y se le añade más harina, agua y sal durante hora y media. Las medidas exactas las dicta la experiencia del panadero, que conoce el tono y el tacto que debe tener la masa para que resulte fina y equilibrada.

2. Primera fermentación: 200 gramos para un kilo

Antes de ser dividida, la masa reposa en una tabla larga de madera pintada con harina blanca, un tiempo fértil que dota a la mezcla de ácidos orgánicos que potencian sus cualidades. Durante este tiempo el pan engorda 200 gramos por kilo pero una vez en el horno, el mismo fuego que mantiene la sala a una temperatura constante y cálida le robará al pan el peso que ha ganado. La balanza romana confirma que el corte se ha realizado con destreza, con movimientos

cortos y precisos de apariencia sencilla y dificultad sutil.

3. Segunda fermentación: el tiempo encerrado en los cajones

Los panes reposan en cajones de madera, envueltos en paños de hilo, todavía crudos. Una segunda fermentación que se produce en el tiempo que transcurre desde la ocupación de la primera gaveta hasta que se cierra la última. Después, los cajones se vacían con ritmo pausado y delicadeza: a la masa le espera el fuego, alimentado, por lo general, con madera de haya o de encina.

4. La cocción: hora y media al calor de la madera

Las dimensiones del horno, más de tres metros de diámetro, no se revelan a través de la estrecha abertura por la que se introducen con pala los panes. La circunferencia, que se mueve con una manivela exterior, alberga durante hora y media las hogazas, que pierden parte de su peso en su tercera y definitiva fermentación. Los ladrillos refractarios laterales mantienen una temperatura uniforme que no supera los 200 grados, los justos para que la corteza quede dorada y el interior cocido.

5. Hogazas de alimento y artesanía

Provisto de su pala de madera, el panadero que introdujo las masas blancas, blandas y crudas extrae uno a uno los panes dorados, crujientes y cocidos. La tarea noble y cotidiana ha finalizado: el pan está hecho.

6. Un alimento básico

Hace cincuenta años, la mayor parte del pan que se consumía era elaborado con las herramientas, el tiempo y la fórmula tradicionales. Entonces, cada persona incluía en su dieta 134 kilos de pan al año. En el nuevo siglo la cifra se ha reducido a casi un

tercio: no se llega a los 56 kilos por persona. La Organización Mundial de la Salud alerta de la pérdida de un hábito sano y recomienda no disminuir la ingesta de cereal por debajo de los 90 kilos por año. Una ración de pan blanco, en torno a 40 gramos, contiene unas 100 kilocalorías. Una persona sana, no obesa y con una actividad física adecuada puede consumir hasta 400 gramos de pan al día. El milenario alimento, símbolo de civilizaciones y motines, valioso hasta el punto que calcula índices económicos, conserva su razón de ser. Lo dice el refrán: quien hambre tiene, en pan piensa. //



1



2



3



4



5



6