



EL PAN

Desde tiempos inmemoriales, el pan forma parte de la dieta tradicional de muchos países del mundo. Para su elaboración se utiliza habitualmente la harina de trigo, aunque también se puede preparar con otros cereales, como la cebada, el centeno, el maíz y el arroz.

Un alimento con una larga historia

Sin duda alguna, el pan es uno de los alimentos más antiguos de la historia. Para conocer sus orígenes nos tenemos que remontar al Neolítico, cuando el hombre conoce ya las semillas y cereales, y sabe que una vez triturados y mezclados con agua, dan lugar a una papilla. Probablemente, un día esta masa se dejó reposar por casualidad y se transformó en una torta granulada, seca y aplastada, y así nació por primera vez el pan.

Desde ese momento, el pan ha estado unido a la evolución del hombre y ha tenido presencia en las diferentes culturas, civilizaciones y conquistas.

En el Antiguo Egipto se consolidaron las técnicas de panificación y se crearon los primeros hornos para cocer el pan. Tam-

Los panes pueden clasificarse por su forma de presentación, por la combinación de sus ingredientes y por el tiempo de fermentación

bién descubrieron la fermentación y, con ella, el pan fermentado.

Más tarde los panaderos griegos y romanos crearon una amplia variedad de masas a base de diferentes cereales y otros ingredientes, como miel o frutos secos. El pan comenzó siendo para los griegos un alimento ritual de origen divino para, después, convertirse en un alimento de ricos, hasta que se popularizó y se convirtió en el sustento popular.

En el siglo VI en Europa el cultivo de cereales descendió, y con ello vinieron

los periodos de hambre, sin embargo posteriormente las ciudades empezaron a cobrar importancia y, ya en el siglo XII, surgen los primeros gremios de artesanos, entre ellos el panadero. A finales siglo XVIII, progresa la agricultura y se consigue una harina mejor y también se mejoran las técnicas de elaboración del pan hasta llegar a nuestros días.

Un pan para cada gusto

En España existen más de 300 variedades de pan. Pueden clasificarse por su forma de presentación, por la combinación de sus

ingredientes, por el tiempo de fermentación y de horneado, y por la zona geográfica en la que se elaboran. Según la normativa, los ingredientes básicos para la elaboración de pan son la harina, la sal, la levadura y el agua, aunque se elaboran también panes a partir de otros ingredientes.

El pan de toda la vida o pan común es el producto resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo, agua, con o sin sal fermentada. Actualmente este tipo de pan coexiste con muchos otros, en concreto los especiales y los semielaborados. Los panes especiales son los que contienen ingredientes adicionales, otras harinas o un proceso de elaboración diverso; y los semielaborados se refieren al pan precocido, a las masas congeladas y a otras masas semielaboradas.

Tipos de panes especiales

- **Pan integral:** Es el elaborado con harinas integrales, es decir, que contienen el salvado del cereal.
- **Pan de Viena:** Es el elaborado con leche y materias grasas, en forma de barra o panecillo abizcochado.
- **Pan de otro cereal:** Es el que se elabora con harina de trigo mezclada con harina de otro cereal, recibiendo el nombre de este otro cereal, del que debe contener al menos un 51% (pan de centeno, multicereales, etc.).
- **Pan tostado:** Es el que, después del cocido, es cortado en rebanadas y sometido a tostación y envasado. Además, puede contener otros ingredientes como grasas, azúcares y otros cereales.
- **Pan de molde:** Es aquel que tiene una ligera corteza blanda y que para su cocción ha sido introducido en molde.
- **Otros panes:** Por razones de sus ingredientes adicionales, además de su forma externa o el procedimiento de su elaboración, son también panes especiales los siguientes: pan abizcochado, pan dulce, pan de frutas, palillos, bastones, colines, pan ácido, entre otros.

