

A close-up photograph of a person's hands, heavily coated in white flour. The person is wearing a white t-shirt. In the foreground, a large, round ball of dough is also covered in flour, resting on a surface. The background is a plain, light-colored wall. The overall scene suggests a baking or food preparation activity.

PANADERÍA SALUDABLE

El Pan, mucho más que un alimento

Para conocer los orígenes del pan, debemos remontarnos a cientos de años atrás, el pan ha estado unido a la evolución del hombre, ha estado presente en conquistas, revoluciones, civilizaciones, descubrimientos, ha formado parte de la cultura universal del hombre.

El pan de trigo como hoy lo conocemos, no se consumió hasta el año 2500 a.C., en Egipto. Era todavía un pan sin levadura, negro y tosco, sin esponjosidad. Fueron los egipcios quienes primero utilizaron la levadura y los primeros en separar la cascarilla del trigo.

Con la harina blanca y una pizca de sal horneaban un pan rústico cuyo consumo se destinaba a las mesas de los poderosos, mientras el pueblo lo hacía con pan integral.

El pan llegó a su perfeccionamiento en la Grecia clásica, donde el arte de la panadería gozó de un excelente y exquisito sabor.

Fue en España donde empezó a emplearse la levadura ligera.

En el siglo XIX, el uso de nuevas levaduras, permitió la elaboración de un pan más blanco y suave.

Es hasta el siglo XX, cuando los panaderos comenzaron a añadir a la masa madre.

Las cualidades nutricionales de un pan rústico, sus componentes y sabores, actualmente forman parte de nuestra dieta y que mejor hacerlo y degustar de la forma más saludable.

MASA MADRE

Origen

El primer pan leudo (dar fermentó a la masa) por casualidad en el año 3000 a.C., producto descubierto por un cocinero egipcio. En aquella época no se disponía para el pan más que de agua y trigo. Así que, era cuestión de darle tiempo... mucho tiempo a la masa. Claramente sabemos que, gracias a la química, el tiempo que se tomaba la masa, en el que ocurría un proceso dónde las levaduras naturales presentes en la cáscara del cereal, (que en ese entonces era completamente integral) proliferarán en la masa y la hincharán, doblando su tamaño.

Los egipcios comprendieron que era posible cultivar esas bacterias y levaduras para guardar indefinidamente una porción de masa que impulsaba la panificación de otras harinas. Esa es la auténtica masa madre:

- Un cultivo de microorganismos naturales que se alimentan de los azúcares que encuentran.
- Sobreviven a una temperatura húmeda y en un ambiente cálido.



Suelen multiplicarse.

Esta masa produce pan mucho más digerible y nutritivo que exigen leudados (fermentados) muy largos y se conservan por más tiempo.

En el siglo XIX el uso de nuevas levaduras posibilitó la elaboración de un pan más blanco y suave. Ello se debió también a las mejoras introducidas en el cultivo del trigo. Y entrado ya el siglo XX, los panaderos comenzaron a añadir a la masa madre una serie de vitaminas que el trigo había perdido durante el proceso de molienda.

La masa madre es un tipo de fermento compuesto, generalmente, de agua y harina, el cual no requiere de levadura. De hecho, este tipo de preparación era la usada para la fermentación y elaboración del pan antiguamente.





En este sentido, cabe mencionar algunos aspectos importantes:

-Se elabora a través de cereales como el salvado de trigo o centeno, puesto que es allí en donde se encuentran las poblaciones de levadura, las encargadas del proceso de fermentación.

-Es un tipo de fermentación natural que contiene microorganismos y bacterias que pueden seguir creciendo al añadir más harina y agua. De hecho, se estima que un poco de masa madre es más que suficiente para la elaboración de pan a lo largo del tiempo, incluso años y siglos.

-La masa madre comprende una preparación meramente manual que, en términos generales, es bastante sencilla (incluso su conservación). Sin embargo, es necesario contar con un poco de paciencia para su elaboración, ya hay que estar atento a mantener “viva” la masa para que esta no se pierda con facilidad.

Si bien el proceso de la obtención de la masa madre es sencillo, incluso para quienes no están muy familiarizados con la cocina, es importante tomar en cuenta una serie de consideraciones para que pueda lograr un buen producto final:

-Se puede emplear cualquier tipo de harina, siempre y cuando ésta sea integral. Esto se debe a que las harinas refinadas no contienen las levaduras necesarias para el proceso.

-El agua también es un ingrediente con el que hay que tener cuidado. Por ejemplo, si se ha de usar agua de grifo, es necesario dejarla reposar al menos una hora. Otra opción interesante es emplear agua mineral.

-Las cantidades de agua y harina deben ser iguales, por lo tanto, al momento de hacer la mezcla, es necesario obtener un producto homogéneo.

-El reposo es otro aspecto fundamental. En este caso, se recomienda usar un recipiente limpio y lo suficientemente amplio para que la masa crezca a temperatura ambiente, por más o menos un día. Lo ideal es encontrar que la masa esté tibia para que los microorganismos puedan desarrollarse sin problemas.



¿Por qué es importante la masa madre?

En panadería, la masa madre es una tendencia que cada vez cobra fuerza entre los comensales, producto de una importancia que puede explicarse en diferentes puntos:

1. Gracias a su carácter artesano, la masa madre adquiere un sabor único que se traslada a todos los productos que se pueden hacer a partir de esta. ¿Lo mejor? No involucra ningún proceso industrial.

2. Los comensales están más interesados en productos con sabores más auténticos. Esto es posible de obtener gracias a la masa madre.

3. En una era en donde la salud tiene un peso importante, la masa madre posee diferentes propiedades favorables a la salud, como la mejora de la digestión y es libre de gluten, lo que es ideal para las personas que son alérgicas o sensibles a este componente.

Y como la historia es circular, siempre vuelve a pasar por donde ya estuvo. **Se volvió al consumo del pan integral, como los egipcios hicieron, por ser más natural y digestivo, ya que conservaba el salvado y el germen de trigo.** Desde entonces hasta nuestro tiempo, el pan ha conocido cambios menores.



Masa madre

Las fuentes incluyen: USDA

Cantidad por 100 gramos

Calorías 289

Grasas totales 1.8 g

Ácidos grasos saturados 0.5 g

Colesterol 0 mg

Sodio 513 mg

Potasio 128 mg

Carbohidratos 56 g

Fibra alimentaria 2.4 g

Azúcares 2.6 g

Proteínas 12 g

Vitamina C	0.2 mg	Calcio	44 mg
Hierro	3.6 mg	Vitamina D	0 IU
Vitamina B6	0.1 mg	Vitamina B12	0 µg
Magnesio	28 mg		
