

SALUDABLE

Esto es pan comido

Artesanal. De todos los tamaños y sabores, la industria del pan diversifica este alimento que no falta en la mesa para atender la variada demanda de los consumidores

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
31	270	2,2	0	58
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ



Las barras y hogazas son los panes más consumidos a diario



Como toque final, azúcar o miel.

Deliciosas torrijas

A. D. S.

Es uno de los postres típicos de Semana Santa pero siempre arrancan una sonrisa en casa cuando se preparan por sorpresa. Son pocos los ingredientes que hacen falta, unos huevos, leche, azúcar, vainilla, miel y, por supuesto, el pan. Tal es el número de fanáticos de este postre y su importancia en la gastronomía de Castilla y León que hasta la irrupción de la pandemia se organizaba en León el Concurso Nacional de Torrijas, que en 2019 se anunció pasaría a celebrarse en la localidad vecina de Astorga. Un evento en el que se daban cita tanto cocineros estrella Michelin como jóvenes promesas para hacerse con el título de Mejor Torrija de España. De momento las celebraciones multitudinarias tendrán que esperar pero siempre quedará disfrutar de este postre en casa. Solamente hay que hervir la leche con el azúcar, la vainilla y la piel de naranja. Se deja reposar media hora y tras retirar la vainilla y la piel de naranja, se remojan las rebanadas de pan, unos minutos por cada lado. Después se reboza en huevo y se fríen hasta que queden bien doradas por los dos lados. Se pueden servir con miel o espolvorear con una mezcla de azúcar y canela.

Si hay un alimento que no falta en las mesas cada día ese es el pan. De la prehistoria datan los primeros indicios de su consumo, salvando las diferencias, por supuesto. Entonces era una especie de papilla de cereales triturados y mezclados con agua. Y como muchas veces ocurre en cocina, por casualidad, esa mezcla se dejó olvidada en una especie de cazo y se transformó en una pasta de consistencia más dura como si fuese una tarta. Hoy en día, hacer pan es todo un arte y no tan fácil como parece. No son pocos quienes lo descubrieron durante el confinamiento al aprovechar para hornear sus panes en casa, con más o menos éxito. En cualquier caso, nada tie-

ne que ver el sabor de un pan hecho con harinas y levaduras de calidad con la proliferación de los 'fast-panes', hechos en poco tiempo y sin apenas sabor.

En el campo gastronómico la función del pan va más allá de un complemento en el menú. Función vital la que tiene a la hora de disfrutar de unos buenos huevos fritos, de los innumerables bocadillos para desayuno, merienda y cena o del popular gesto de rebanar cuando la salsa está tan deliciosa que no se quiere dejar nada en el plato. Tampoco sin el pan serían lo mismo tostas, tapas y pinchos, ni platos típicos como las migas pastoriles de Soria o las sopas de ajo castellanas. En Castilla y León no se entien-

de disfrutar de una buena comida sin un pan que acompañe y que en muchos casos, marca la diferencia de una experiencia gastronómica. Es tal la importancia de este producto en la comunidad que tiene hasta museo propio ubicado en la localidad vallisoletana de Mayorga de Campos. Un espacio dedicado a este alimento y su evolución a lo largo de la historia. Por otro lado, bajo el sello de Marca de Calidad o Garantía, se distinguen la Harina Tradicional Zamorana, el Hornazo de Salamanca, el Pan de Valladolid y la Torta de Aranda. No es de extrañar que ante la amplia variedad de panes que existen hoy en día cobre todo su sentido la expresión «para gustos, los

colores». No solo los hay de todos los tamaños y variadas formas, alargados o redondos, sino que su sabor varía en función del tipo de harina, trigo, cebada, avena, centeno, maíz, la levadura o el tiempo de cocción.

Los obradores ponen en marcha la imaginación y además incorporan otros ingredientes como aceitunas, calabaza, semillas, chocolate, pasas, espelta, entre otros. También hay oferta dirigida a los celíacos para que puedan disfrutar sin problema de este delicioso alimento. Por cierto, aunque no hay una recomendación sobre su consumo diario, la Organización Mundial de la Salud sugiere 250 gramos repartido en todas las comidas del día.

El cereal hecho arte

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Desde el punto de vista nutricional la composición del pan es sencilla; agua, sal, levadura y harina. Y con estos tres ingredientes el producto final, el pan, aporta en una cantidad importante hidratos de carbono que se sitúan en los 58 gramos por 100 gramos. Precisamente, estos hidratos son los que suministran fundamentalmente las calorías de este alimento, alrededor de 270 calorías por 100 gramos. En cuanto a las proteínas que el pan aporta a nuestra dieta se puede señalar que son de bajo valor biológico con 7,8 gramos por cada 100 gramos. El aporte de grasas es mínimo, alrededor

de 1 gramo por cada 100 gramos, además las grasas son insaturadas (cardiosaludables), fundamentalmente ácido oleico y linoleico, ya que provienen de las semillas del propio cereal. Entrando en más en detalle podemos tener en cuenta los micronutrientes. El pan posee algunas trazas de calcio, debido al uso de leche que se utiliza en la elaboración industrial y en esta línea cabe destacar también la aportación de hierro, potasio, fósforo y selenio. Y aunque su presencia es muy variable, dependiendo del tipo de pan, tampoco hay que olvidarse de otro mineral, el sodio. Asimismo, en el apartado correspondiente a las

vitaminas, teniendo en cuenta que la harina la obtenemos a partir de un cereal, debemos saber que el germen de este cereal aporta sobre todo dos vitaminas del grupo B. Por un lado, la tiamina que interviene en el funcionamiento del sistema nervioso. Y por otro lado, se encuentra la niacina que nos previene de la enfermedad de la pelagra, provocada precisamente por el déficit de la vitamina B. El pan también aporta ácido fólico y alguna cantidad de carotenoides. De esta forma, se podría decir para resumir que el pan es un alimento que incorporado a la dieta aporta energía y vitaminas fundamentalmente del grupo B.