

EN FAMILIA
LO QUE SE DICE
SIN PALABRAS

EN FORMA
EL UNIVERSO DEL PAN
DEJAR DE RONCAR
ES POSIBLE

EN CASA
VACACIONES
EN BICICLETA
LA MODA DEL TENIS:
Y LLEGARON ELAS

PS

ESTILOS
DE
VIDA

NÚMERO 84
SÁBADO
9 DE MAYO
DEL 2009

¿NACEMOS BUENOS?

LA CIENCIA ESTUDIA
SI EXISTE UNA
MORAL INNATA

EN FAMILIA

6 12 15 19

LA EVOLUCIÓN DE LA MORAL

¿Nacemos buenos, altruistas y cooperantes o, por el contrario, aprendemos a serlo?

COMUNICACIÓN SIN VERBO

Un suspiro, un silencio, una ironía, una mirada, un portazo, un abrazo... Es otra forma de comunicarse

VIVIR EN POSITIVO

¿El vaso está medio lleno o medio vacío? Vivamos en positivo

CREAR

José Antonio Marina reflexiona sobre el objeto cultural Dios, no sobre su existencia o inexistencia

EN FORMA

20 24 27

PAN GOURMET

Son panes difíciles de encontrar, pero que merecen la pena y, si los probamos, difícilmente los abandonaremos

**RONQUIDOS FUERA**

Una serie de consejos para dejar de roncar, porque es posible hacerlo

SÍ PUEDES

Carolina, directiva de una empresa, pide consejos para dominar su mente



EN CASA

28 32 37 40 42

VACACIONES EN BICI

El cicloturismo es una manera alternativa de viajar

EN EL PAÍS DE LA BICICLETA

Hay un lugar donde uno se siente desplazado si no dispone de una bicicleta: Holanda

LA MODA EN EL TENIS

Segunda entrega de la serie que se publica en semanas alternas y concluirá con la semifinal de Wimbledon

EL HUERTO DE SUSANNA GRISO

La célebre presentadora de Espejo Público tiene un huerto ecológico en el jardín de su casa

EN JUEGO

El dado sólo tiene rojo el 1, y quizá es chino. De todas formas, este punto central es el protagonista del juego de hoy

PATROCINADO POR

en forma

Encontrar hoy un lugar donde vendan pan es fácil, pero que éste sea exquisito, sabroso, crujiente y de alta calidad es otro cantar. No obstante, todavía existen panaderías u hornos que dedican esfuerzo, tiempo, imaginación e innovación a la hora de elaborar sus hogazas. Y no sólo nos referimos a las de antaño o aquellas panaderías que han pasado de generación en generación y no han sucumbido a la feroz competencia industrial del pan, de la hogaza precongelada y de los hornos eléctricos de quita y pon, sino también a un grupo de auténticos profesionales panaderos con una formación sólida, algunos herederos de generaciones de artesanos y que hoy comandan sus propios negocios.

La cultura del pan ha sido durante décadas la gran olvidada frente a, por ejemplo, la del vino. Este hecho lo hemos podido constatar ininidad de veces yendo a comer a restaurantes. Hay un

Texto Santi Bonet
Fotos Josep Maria Peñalver

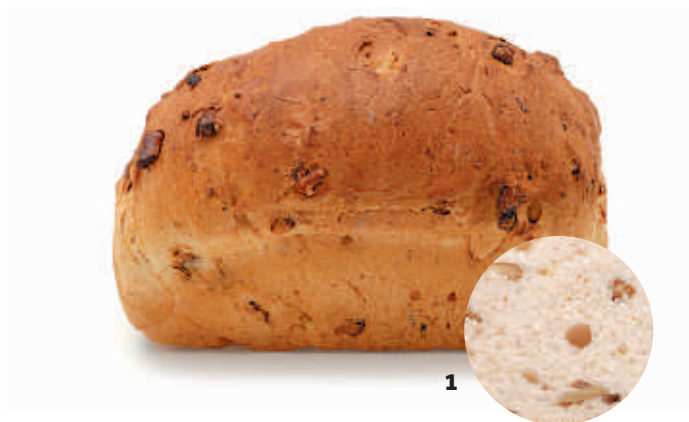
PAN GOURMET

Con un sabor ligeramente ácido, la miga fresca y húmeda y la corteza dorada y crujiente y, pasadas unas horas, aún con este aspecto y buena textura. Si esto es así, podemos estar seguros que hemos dado con un pan de calidad o delicatessen. Son panes difíciles de encontrar, pero que merecen la pena. Si los probamos, difícilmente los abandonaremos

primer plato, un segundo y los postres. El pan aparece siempre en un segundo término y a veces ni está en la mesa, y encima nos despedimos habiendo pagado una cifra de dinero astronómica. Los profesionales del sector consultados por ES atribuyen esta situación a tres factores: la industrialización del pan, la falta de vocaciones y la no adaptación de algunos negocios a los tiempos modernos. Según el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural, cada español consumió en el año 2008 una media de 41 kilogramos de pan, 7 kilos menos que en el 2002. Sin embargo, esta tendencia a la baja se está invirtiendo. Los datos de este mismo ministerio apuntan que el pan está presente en el 100% de los hogares durante casi todo el año. Asimismo, son cada vez más en número los restaurantes que disponen en sus cartas de panes de alta calidad o los rincones del gourmet del pan que hay en los establecimientos comerciales.

Pero ¿qué entendemos por alta calidad? Para Francisco Tejero, considerado uno de los mejores técnicos de panificación de España y que, entre otros galardones, posee el de campeón del mundo de panadería artística de París en 1992, la respuesta es clara: “La calidad de un pan está en su proceso de elaboración y/o en el procedimiento utilizado. Y en este proceso –añade– entran muchas variables: las materias primas, el tiempo, la tecnología utilizada...”. Por lo tanto, si se utilizan materias primas de calidad y se respeta y sigue el proceso para elaborar este alimento, el resultado será el de una hogaza de calidad. “El pan de calidad es el elaborado con un proceso lento de fermentación, en el que se han respetado los tiempos de amasado, reposo, horneado. La regla de oro de cualquier panadero es: proporción, temperatura y tiempo”, explica. “No debemos confundir pan caliente con pan bueno”, advierte Tejero. Además, cuanto más levadura y/o aditivos y menos tiempo de reposo y fermentación, peor será su calidad final. La experiencia es crucial en el oficio del panadero. Y si no que se lo digan a Xavier Puiggrós, maestro artesano de tercera generación. Es de los que piensan que para que las cosas salgan bien hay que hacerlas sin prisa y desde cero. Su horario de trabajo sigue siendo casi el mismo que el de su abuelo: empieza a las once de la noche, para que a las siete de la mañana el pan esté ya hecho.

Así lo cree también Xavier Ramon, artesano y creador de los panes Triticum, una empresa que cuenta entre sus clientes con cocineros tan prestigiosos como Ferran Adrià, los hermanos Roca, ▶



1



2



3



4



5



6



7

1 Pan de nueces Se trata de un pan muy extendido en las dietas europeas, un alimento completo. A veces, el pan también contiene otros productos alimenticios, como las pasas. Se trata de un pan delicioso y saludable ya que las nueces son muy adecuadas para personas con problemas de corazón.

2 Pan de aceite de oliva con pasas El pan con pasas es típico de los países de

Centroeuropa, pero el aceite de oliva aporta el toque mediterráneo. Un pan muy apropiado para acompañarlo con embutidos, patés o incluso para comer solo.

3 Pan alemán Pan cuyas especias y condimentos lo hacen muy especial para comer en ocasiones especiales, como en Navidad. Su miga casi cruda y muy húmeda permite que se mantenga en buen estado

de conservación durante mucho tiempo.

4 Pan gallego Galicia ha sido y es tierra de pan. Ya sea de trigo, avena, centeno o cualquier otro cereal, este pan es una de las formas de alimento de origen vegetal más consumidas en el mundo. Se trata de un pan con múltiples cualidades alimenticias y beneficioso para la salud. Es muy digestivo, favorece el tránsito

intestinal (especialmente si es integral); es rico en hidratos de carbono, en sodio y en magnesio; tiene una cantidad aceptable de proteínas; es muy energético, y, sobre todo, tiene multitud de posibilidades culinarias. Es el acompañante ideal de embutidos, quesos y patés.

5 Pan de payés Pan artesano típico por su forma redondeada. Ideal para *pa amb tomàquet* por sus gran-

des rebanadas. Su tiempo de cocción y fermentado son lentos, como así mandaban antiguamente los hornos de leña. La corteza es más gruesa y firme para que se conserve durante más tiempo.

6 Pan de sobrasada, queso y nueces (Pa de Sant Jordi) Se trata de un pan típico catalán, para conmemorar la festividad de Sant Jordi. La sobrasada, el queso y las

nueces, además de representar simbólicamente la bandera catalana, también permiten que este pan pueda comerse solo.

7 Pan Suprem Turris o rústico Se caracteriza por su elaboración rústica. Tiene una corteza ligeramente gruesa, muy crujiente y con un sutil sabor de avellana tostada. Desprende un aroma muy peculiar, entre tostado y húmedo.



EN EL 2008 SE CONSUMIÓ UNA MEDIA DE 41 KILOS DE PAN POR PERSONA EN ESPAÑA

► Quique Dacosta o Sergi Arola. “La alta calidad es propia de cualquier producto que esté hecho con ingredientes de máximo valor, con procesos controlados y por profesionales cualificados. A partir de aquí podemos empezar a hablar”, afirma este joven creador que comanda la empresa junto a Marc Martí. “Más que innovar, lo que hemos hecho es fusionar la tradición con la aplicación de las nuevas tecnologías”, cuenta. Por ejemplo, algunos de sus panes son sometidos a nuevas técnicas de precocción y ultracongelación, para que tras el horneado en los restaurantes e incluso en los hogares, el resultado sea excelente. Pero previamente ha habido un proceso de selección de las mejores materias primas ecológicas, así como la búsqueda de cereales con mucha tradición como la espelta o el trigo kamut, seguido de una adecuada fermentación del pan sobre telas y una cocción rigurosa. De Triticum salen panes que van desde el artesanal rústico hasta los de nueces y albaricoque, cerveza con pasas o de queso de cabra con avellanas. También el Triticum Deluxe, una pieza hecha a mano y que “es la expresión máxima del lujo en un pan”, según sus creadores.

Los profesionales quieren ser optimistas y piensan que con el pan acabará ocurriendo lo mismo que con el vino, es decir, que cada vez habrá un público más exigente e informado que requerirá un producto de nivel. De esto están seguros los profesionales de la alimentación y de la restauración. Xavier Barriga, otro maestro panadero gerente de Atecpán, una asesoría en panificación, y propietario de la panadería Turrís, coincide en el concepto del tiempo. “El secreto para un buen pan es una silla: esperar”. Lo define así porque cree, como sus compañeros de profesión, que una fermentación lenta es la clave. Una buena hogaza, sea pan gallego, francés o con aceitunas “se debe poder comer fría, esto en primer lugar, porque lo de esas piezas que sólo tienen gusto si están calientes no es serio”. En segundo lugar, “debe desprender su aroma y tener una corteza crujiente y una miga con textura y sabor, húmeda”. Otra de las claves está en su masa madre. Xavier la ve como el corazón de su negocio. “La elaboré hace ocho años: harina de trigo integral, agua mineral, manzanas y miel. Y fermentó durante casi dos meses”, dice con orgullo. Cada mañana amasa con ella los panes del día, pero antes aparta una porción en otro bote, que sigue alimentando con las mejores harinas y agua e incluso sales especiales del océano Atlántico. Así, fermenta y va creciendo... así podrá repetir la operación día tras día.

El pan es uno de los alimentos más antiguos de la humanidad (ya lo comían en el Antiguo Egipto) y ha ido muy unido a la historia de la humanidad: por ejemplo, en la edad media el pan negro (o de centeno) era para los pobres y el blanco (de trigo) para los ricos, tendencia que se mantuvo hasta casi el siglo XVIII; y qué decir de la última cena que Jesucristo ofreció a sus discípulos –según recoge la Biblia– en la que el pan era el centro del banquete. Parece extraño que un alimento que se hace a partir de agua, sal y harina fermentada haya dado tanto de que hablar a lo largo de la historia. Los maestros artesanos de hoy apuestan por recuperar la cultura del pan, como ya existe, por ejemplo, en Francia, donde es obligatorio especificar si un pan es artesano o precocado. Para Francisco Tejero lo ideal para recuperar esta cultura sería que los niños crezcan con el alimento... “Si no lo ven ni lo consumen de pequeños, difícilmente lo probarán de mayores”. ■

EL PAN, UN PILAR EN NUESTRA DIETA

El pan es un alimento saludable. Recientes investigaciones médicas concluyen que una buena parte de las enfermedades contemporáneas tienen su principal origen en el régimen alimentario. Básicamente por la supresión de las fibras vegetales, en particular de los cereales. Por eso, los productos preparados con harinas integrales, y que no poseen aditivos ni conservantes, son ideales e irremplazables para el organismo. Constituyen un elemento básico para la conservación y restitución de la salud. Hoy se recomienda ingerir entre 200 y 250 gramos de pan al día, por sus hidratos de carbono, fibras y vitaminas. El pan engordará

si abusamos de este y encima lo acompañamos con chorizo, jamón... La corteza del pan está deshidratada en comparación con la miga. El pan integral de por sí no tiene por qué adelgazar más que el blanco, ya que tiene las mismas características que este último. Lo que ocurre es que cuenta con más fibras, básicas para el tránsito intestinal. Eliminar el pan de la dieta es un error, insisten los expertos en nutrición, partidarios también de aumentar su consumo y tomar entre 200 y 250 gramos diarios que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Una cantidad que está lejos todavía de los 157 gramos por persona y día que ingieren los españoles.



1



4



7



9

1 Pan de espelta La espelta es una de las variedades de trigo más antiguas recuperada recientemente en el centro de la Península. Es muy apreciada por sus valores nutricionales. Contiene los ocho aminoácidos esenciales. Es uno de los preferidos por los vegetarianos.

2 Pan candéal Se caracteriza por su corteza blanca y su miga de alveolado pequeño. También se denomina pan

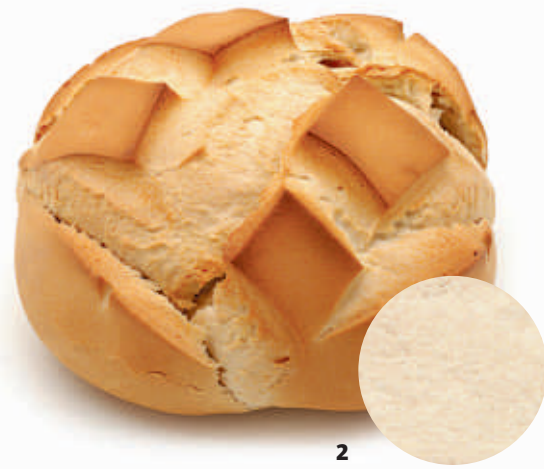
blanco o bregado. Además, es un pan indicado para hacer otros panes como espigas, trenzas.

3 Pan ecológico No contiene ningún tipo de levadura de panificación. De sabor más bien ácido, es de fácil digestión. La harina es ecológica.

4 Pan de centeno El centeno es un cereal que tiene menos cantidad de gluten que el trigo. En cuanto a su

EL MARIDAJE DEL PAN

La Confederación Española de Organizaciones de Panadería (Ceopan) señala que hay hasta 315 panes distintos: de trigo, de maíz, de centeno, panes dulzones, tortas de aceite, piezas de trigo candeal, panes bregados de miga dura, chapata... Para cada ocasión un pan. Por ejemplo, un pan gallego, de candeal, rústico o de payés son ideales para las carnes. El pan o coca de aceite es idóneo para comerlo con algo salado, como anchoas o boquerones. También para los pescados ahumados el pan de molde, los integrales o las baguettes conjugan mejor. Con verduras, el pan integral complementa una dieta ideal. El pan de aceitunas negras, para acompañar ensaladas, al igual que los panes con frutos secos. En cambio, los dulces, al igual que los de Viena, son más apropiados para los desayunos, meriendas, incluso para untar con mermelada, al igual que el de molde. El pan de centeno, para guisos o platos de cuchara. El pan de focaccia, precursor de la pizza, puede servirse solo, como tentempié.



2



3



5



6



8



10



11

Agradecimiento a Turris y a Form de Pa Puiggrós, ambas de Barcelona

LOS ARTESANOS APUESTAN POR RECUPERAR LA CULTURA DEL PAN

aspecto, es un pan de color más oscuro. Su sabor también es más amargo. Tiene mucha fibra, ideal para dietas adelgazantes.

5 Focaccia Este pan es el precursor de la pizza. Se trata de un pan plano o una especie de torta cubierta de otros productos, como cebolla, aceitunas, pimienta... Ideal para comer solo y con un refresco, una copa de vino o una cerveza.

6 Pan de centeno con frutos secos Rico en fibra y con menos proteínas y grasas que el de trigo. No obstante, la mezcla con algo de harina blanca le proporciona una base para los frutos secos. El centeno es más compacto que el trigo, ya que contiene menos gluten y su masa no atrapa tanto gas al fermentar, de forma que es un pan menos esponjoso, pero con un sabor algo agri dulce por los frutos secos.

7 Pan de soja Rico en hidratos de carbono complejos (almidón). Contiene más grasa que el pan blanco. Aporta proteínas muy completas o de gran valor biológico en las que se presentan todos los aminoácidos esenciales. Si se ha elaborado sin harina de trigo también es ideal para personas celíacas.

8 Pan de aceitunas, nueces y beicon Es uno de los

panes más completos, ideal para comer solo. Por ejemplo, para merendar. El bacon y las aceitunas, ingredientes muy utilizados en las pizzas, aportan un sabor salado y propio de una pizza. La miga es esponjosa, lo que convierten este pan en un placer para el paladar. La base es la de un pan rústico y el aceite de oliva también tiene un papel importante en el proceso de elaboración.

9 Pan de Viena Fueron panaderos austriacos los primeros en elaborar en Francia un pan con mantequilla y levado. Elaborado hoy con mantequilla y leche en polvo, es un pan muy apreciado para comer a cualquier hora.

10 Chapata con mantequilla Otro de los panes dulces especial para desayunos y meriendas. También muy apropiado para canapés.

11 Pan integral Elaborado con harina integral de trigo, lo que contribuye a que tenga mucha fibra, ideal para mejorar el tránsito intestinal. Es de mayor calidad nutritiva que el pan blanco. En el pan, la riqueza en fibra, vitaminas y sales minerales depende del grado de extracción de la harina y de si se ha enriquecido la masa de pan con estas sustancias durante el proceso de elaboración.