

LA VANGUARDIA

FUNDADA EN 1881 POR DON CARLOS Y DON BARTOLOMÉ GODÓ



TENIS 47

Nadal cae en Nueva York ante un gran Murray



Xavi se siente en forma

FÚTBOL 51

Xavi: "No es posible un tercer año sin títulos"



POR LA ESCUADRA
Sergi Pàmies

Los riesgos del nuevo impulso

EE.UU. rescata de la quiebra los gigantes de las hipotecas

► El Gobierno federal consume la mayor nacionalización de facto de su historia

► El Tesoro inyectará miles de millones en Fannie Mae y Freddie Mac **ECONOMÍA 59 Y 60**

Vuelco en la cúpula del SPD alemán por la caída en las encuestas

INTERNACIONAL 3

Tensión racial en Roquetas de Mar tras la muerte de un joven senegalés

ACTUALIDAD 18



ARIANA CUBILLOS / AP

Alerta máxima. Cuba se preparaba anoche para amortiguar el golpe del huracán *Ike*, que, tras azotar Haití (foto), se dirigía con mucha más fuerza hacia la isla. El quinto temporal del año podría hundir la economía cubana. **INTERNACIONAL 10**

Guerra ve temeraria la unidad catalana frente al Gobierno

• El ex vicepresidente cree que el PSC da alas a un gobierno del PP con partidos nacionalistas

• Zapatero anuncia que las pensiones mínimas subirán hasta un 6% este año **POLÍTICA 13**

BANDA AMPLA sense límit de descàrrega

19 €/mes
MENYS que el DUO de TELEFÓNICA

línia i trucades incloses

1400 onos.es

ONO

Oferta vàlida per a clients nous de l'1/9/2008 al 30/9/2008. Preu: 35€/mes (40,60€/mes amb IVA). Quota d'alta: 39€ (45,24€ amb IVA). Consultau les condicions de l'oferta a onos.es/condicionslegals/telefonomaisinternet.





VÍCTOR-M. AMELA IMA SANCHIS LLUÍS AMIGUET

Xavier Barriga, maestro panadero

Tengo 39 años. Nací en Barcelona y vivo en Badalona. Soy un panadero que ama hacer buen pan. Estoy casado y tengo dos hijos, Pol (2) y Gerard (6). Soy de izquierda moderada. Soy agnóstico. Hacer un buen pan es a la vez ciencia y arte: ¡escúchalo, huélelo, saboréalo...!

“Quiero recuperar el placer de comer pan”



JORDI BELVER

Qué es el pan? Agua, sal, harina fermentada. El alimento básico de las familias durante siglos. **¿Y hoy?** Lo es, pero menos: su consumo ha caído a casi la mitad en los últimos 40 años.

¿Por qué?

Por cambios en los hábitos domésticos, por erróneos consejos médicos... y por un empobrecimiento de la calidad del pan.

¿Los médicos, enemigos del pan?

Durante años lo eliminaban de las dietas. Hoy ya no: recomiendan ingerir 150 gramos al día de pan, por sus hidratos de carbono de absorción lenta, fibra y vitaminas.

¿El pan ya no engorda?

¡Es un alimento nulo en grasas!

Pero cuesta encontrar pan bueno.

¡Ese es el drama hoy!: la pobre calidad actual de la mayoría de los panes en España desmotiva su consumo entre mucha gente.

Yo lo encuentro insustancial, primero gomoso y luego duro, incomedible.

Porque mayoritariamente consumimos un pan industrial de fermentación rápida.

Explíqueme esto.

Hoy el panadero compra panes precocidos en fábricas, los mantiene congelados meses

y los acaba de cocer cuando le conviene.

¿Y dónde está el problema?

Es pan hecho con masa que ha fermentado rápido: eso imposibilita que ese pan adquiera aromas, sabores, textura... ¡Me niego a comerlo! ¡No ha tenido tiempo para que las bacterias descompongan bien los almidones! Es un pan indigesto, gomoso a las horas de cocido y muy duro poco después.

Los viejos panaderos, ¿cómo lo hacían?

Elaboraban su propia masa madre, y con ella amasaban cada noche, dejando la masa fermentar. ¿El secreto del buen pan?: ¡una silla! Esperar. ¡La fermentación lenta es la clave! Yo se lo vi hacer a mi padre, y mi padre a mi abuelo, y mi abuelo a mi bisabuelo.

¿Cuarta generación de panaderos?

Sí. Pero era una vida dura, un oficio poco valorado. Me asfixiaba, necesité respirar, ver mundo, aprender más: cerramos el horno y viajé por Europa, me formé... Y así entendí que hoy podemos hacer un pan excelente y llevar a la vez una vida digna.

¿Cómo?

Mire estos panes.

Muy buena pinta.

Pruebe.

¡Oh, buenísimo!

Es mi pan, lo llamo pan Turrís. El secreto vive aquí, dentro de este bote: ¡voy a presen-

Pan vivo

Vivo una época en la que tengo que elegir a mi panadero como elijo a mi médico de cabecera. Cada día es más deprimente el pan que se nos da, y agradezco que alguien se lo tome en serio. Y con pasión de enamorado, como Xavier Barriga, uno de los más reconocidos maestros panaderos de España (autor de ‘Panadería artesana, tecnología y producción’, Montagud Editores), solvente técnico en panificación volcado hoy en amasar y cocer su pan, el pan que quiere para sus hijos. Lo veo mimar como a otro hijo (“cada pan está vivo hasta que lo tienes dentro”, dice) esa masa de la que brota su pan (Turrís, Aribau, 158), sin precocciones, congelados ni aditivos sintéticos. Sabe a gloria, a pan.

tarle a mi tercer hijo! Mírelo, ahí lo tiene...

¿Qué es esta masa?

Masa madre natural. Es sagrada: todos los que trabajamos en este horno la respetamos y mimamos. Sin ella, no hay nada.

¿En qué consiste?

La elaboré hace siete años: harina de trigo integral, agua mineral, manzanas y miel. Y fermentó durante casi dos meses... ¡Tiene un año más que mi hijo mayor! Huélala.

Hum, me recuerda a una cuba de vino.

Porque el vino es también un fermentado. Hice esta masa madre con el máximo cariño. Y desde entonces me da panes y panes...

¿Cómo es este milagro?

Cada mañana amaso con ella los panes del día... pero antes aparto una porción en otro bote, que allí alimento con las mejores harinas y agua. Y fermenta, va creciendo..., y así podré repetir la operación mañana.

¿Un día fermentando no es demasiado?

No, porque ralentizo la fermentación depositando la masa en esta nevera a 4 grados centígrados: la fermentación no se interrumpe y prosigue lentamente.

¿Con qué efectos?

Una masa tan bien fermentada se tuesta mejor y genera una corteza de un crujiente soberbio y con una miga de textura, aromas y sabor deliciosos.

¿Y me aguantará bien todo el día?

A los clientes que compran mi pan redondo recién horneado les aconsejo comerlo al día siguiente: ¡está mucho mejor! Este pan te dura firme y rico casi una semana.

¿Y podré untar tomate sin que se descomponga la miga?

Unte tomate en una rebanada de este pan dentro de cuatro días, un chorrito de aceite de oliva... ¡y llorará de placer!

¡Si es verdad, beso sus manos!

Yo quiero recuperar el placer de comer pan. Un trozo de pan, ¡sin nada más! Hoy mis hijos ya lo hacen: un trozo de pan de aceite de oliva, comino y azúcar moreno, o de pan de aceitunas, nueces y beicon, o de pan de semillas, o de pan de cuatro puntas, o de *llonguet*, o de pan de coca, o de pan de molde integral con chocolate dentro...

¿Cuántos tipos de panes cuece?

Hasta 25 especialidades diferentes. Selección las mejores harinas con que alimentar mi masa madre y amasar así también panes integrales, de espelta, ecológicos...

Distíngamelos.

Espelta es la variedad primigenia de trigo europeo, muy nutritiva. Harina integral es la obtenida de moler granos completos, con sus capas de salvado. Y será harina ecológica si esas espigas se cultivaron sin pesticidas ni abonos sintéticos.

¿Y yo cómo sabré por ahí si un pan está precocado o es artesano como el suyo?

En media Europa es obligatorio especificarlo, pero en España no... Mire, sea como sea, yo voy a seguir haciendo buen pan. Aspiro a que los panaderos merezcamos un día el respeto de la gente.

VÍCTOR-M. AMELA

COM Ràdio
Xarxa Local

882 OM / 91.0 Barcelona / 92.7 Girona
95.2 Lleida / 105.8 Tarragona

www.comradio.com

De molt a prop