

¿Desde cuando comemos pan?



En ocasiones la cultura culinaria de los territorios se construye a partir de unos pocos alimentos que de una manera u otra siempre están presentes en la cocina y en

la mesa. Son como la gran estrella alrededor del cual orbitan el resto de alimentos.

- ✓ Es el caso del arroz en China, de las tortillas de maíz en Méjico, y el pan de trigo en los pueblos del Mediterráneo. Cereales de notable interés gastronómico y cultural desde hace miles de años, de los que se tienen indicios de su existencia a través de pinturas, escritos o hallazgos arqueológicos

En el caso del pan, se sabe que fue alimento, salario o símbolo de culto, desde los Sumerios (6000 a.C). Aunque los primeros panes fermentados tal y como los conocemos hoy, no aparecen hasta miles de años más tarde en el Antiguo Egipto.

El pan ha estado presente en todas las culturas y cocinas del mediterráneo hasta día de hoy. Y es la base de innumerables recetas dulces o saladas que seguimos preparando. Por ejemplo las primeras pizzas tienen su origen con los panes planos tipo “focaccia”.

En la actualidad se trata de un alimento básico que puede encontrarse en hornos y supermercados. Y la diversidad de cereales e ingredientes que se utilizan para elaborar diferentes panes enriquece nuestra dieta, aunque si las harinas son integrales mucho mejor que las refinadas.

De esta manera podríamos comer un tipo de pan diferente cada día de la semana, sin tener que repetir. Pan blanco, integral, de semillas, de cebada, de soja, de trigo sarraceno, de espelta, de kamut, de avena o de centeno, son algunos.

La importancia del pan como alimento viene determinado por su aportación de energía, vitaminas y grasas saludables.

- ✓ El ingrediente principal del pan, los cereales, contiene entre un 30% y 50% de hidratos de carbono complejos. Un nutriente fundamental en la dieta, pues constituyen la principal fuente de energía del organismo. Y si las harinas son integrales, el contenido de fibra es mucho mayor.
- ✓ Además los panes de harinas integrales, en las que se muele el grano entero, tienen mayor contenido en vitaminas del grupo B, minerales como el fósforo, potasio y magnesio, y ácidos grasos saludables.

- ✓ Se aconseja que las comidas principales vayan siempre acompañadas de pan. Así una ración de pan de barra son 3 o 4 rebandas, lo que equivale a 40-50 gramos.

El pan de molde y pan tostado, muy consumido hoy en día también, no tiene la misma aportación nutricional que el de barra, principalmente por la cantidad y tipo de grasas añadidas.