

Página Agrícola



La Multiplicación de los Panes

Por NÉSTOR MIGUÉLEZ

En la historia de la humanidad, el pan siempre estuvo vinculado a ritos, creencias y mitos relacionados con la fecundidad o el sustento. Actualmente, las panaderías intentan recuperar la calidad y variedad de panes perdida ante un público que, poco a poco, va reconociendo el valor de este alimento. Repasemos grosso modo cosas sobre el pan.

Antiguamente, la agricultura de los cereales alcanzó carácter sagrado, pues de la cuantía y calidad de las cosechas dependía el bienestar de los pueblos y, así, se hacían sacrificios y ceremonias religiosas a un sinnúmero de dioses que, con su intercesión, aseguraban los buenos resultados de los mismos.

Pero el arte de la panadería, una vez dominado el cultivo de cereales, estuvo ligado al descubrimiento del fuego y, ya del Neolítico, se han encontrado unas "galletas" aplastadas y reseca que cocían entre dos piedras recalentadas o sobre tierra cocida cubiertas con cenizas calientes; posteriormente, se completa el ciclo del pan con el descubrimiento de la fermentación. Las formas del pan, unos historiadores se las atribuyen al pueblo chino, otros las consideran procedentes de Asia Menor; pero donde tuvo un gran auge fue en el Valle del Nilo, Egipto, granero por excelencia y gran consumidor de cerveza, donde se dieron los primeros pasos del pan fermentado.

El Antiguo Testamento hace referencia permanente al trigo y pan, así como al consumo del pan ázimo, aprendiendo el pueblo hebreo la elaboración del pan fermentado durante su prolongado exilio en Egipto. Después del Éxodo, se creó gran antagonismo entre las dos tendencias de consumo, pues había quien consideraba al pan "inflado" como pan impuro.

Los griegos hicieron del pan el sustento popular; perfeccionaron la molienda, introdujeron el tamizado para separar el salvado y consiguieron harinas de diferente blancura. Adoptaron y mejoraron el gran horno de panadería, añadieron hierbas y especias a las harinas y dieron cuerpo al concepto de panadería.

En la época romana, las legiones subsistieron, en muchas ocasiones, gracias a las gachas y papillas de cereales; cada hombre recibía al día 750 gramos de trigo que, en parte, cocían y en parte panificaban. Gracias a la herencia griega, los romanos adelantaron espectacularmente en este campo y, en tiempos de Augusto (27 a.C.-14 d.C.), Roma contaba con 329 panaderías regentadas por griegos.

De la diosa romana, Ceres, diosa de la agricultura, procede la

palabra "cereal"; a ella se ofrecían, en el mes de agosto, los primeros granos de trigo y cebada. A esta ceremonia se la denominaba *Cerialia*, nombre que tomaron el trigo y la cebada romanos, del que procede el actual de "cereales".

Con la llegada del Cristianismo, el consumo de pan aumentó espectacularmente; poco a poco se fueron sustituyendo las ofrendas a dioses profanos por ofrendas a santos cristianos, como San Antón, San Blas, San Marcos, o la institución del "pan bendito" que, según las creencias de cada pueblo, preserva de enfermedades a personas y animales, actúa contra plagas del campo, aleja los malos espíritus y hasta sana dolencias. Al pan bendito de San Blas se le atribuyen propiedades milagrosas contra la tosferina, la difteria y otras enfermedades afines. En España, aún hoy, se siguen elaborando panecillos de diferentes tipos destinados a ofrendas; unas veces tienen formas alegóricas como serpientes enroscadas, en Trigueros (Huelva); otras con forma de animales, como peces, gallos o conejos, en los Picos de Europa; en forma de bastón, en

& Al pan se le acusa de engordar y por ello se le borra del menú en muchas mesas... Los nutrientes del pan son necesarios para una dieta equilibrada.

Torrente (Valencia). Pero, sobre todos predomina, de forma generalizada, la "rosca" que, después de ofrecerla al santo, acaba subastándose y asignándose al mejor postor.

Hay también otros panes cíclicos que se adaptan a una época del año. En la primavera, símbolo de fecundidad y exuberancia, persiste la costumbre de intercambiarse un sinnúmero de bollos dulces, con forma de huevo o adornados con huevos; así tenemos las "monas catalanas", las "opillas" de San Marcos en Euskadi, que se adornan con tantos huevos como años tenga el agasajado, o los "hornazos" de Salamanca y Andalucía, réplica en estación y sentido a las monas mediterráneas. El "bollu preñau", en Asturias, lo regala la madrina al ahijado el domingo de Resurrección.

En el solsticio de verano, los "coques de San Juan", en Cataluña y Baleares, acompañan las ceremonias de las hogueras y deben tomarse al aire libre o, de lo contrario, augura toda suerte de infelicidades.

El otoño arranca con la festividad de Todos los Santos y era costumbre de muchos pueblos llevar a la iglesia cestas de pan tapadas con servilletas enlutadas y, una vez bendecidas, repar-

tirlas entre los asistentes; de igual modo el "pan de ánimas" se distribuía entre los fieles después del funeral.

Por último, en invierno, ya desde la antigua Roma, se transmitió la costumbre de intercambiarse unas tortas en las que se introducía un haba seca y, el que la encontraba al comerlas, era nombrado, simbólicamente, "rey de reyes" y ejercía su derecho a plena voluntad. Actualmente, esta costumbre ha sido modificada introduciendo una figurita de plástico o metálica y, el que la encuentra, se considera muy afortunado.

Para finalizar, digamos algo de "nuestro pan de cada día". Es pan blanco elaborado con harina de trigo refinada, que adopta mil formas y acepta muchos modos de trabajarlo. Para su elaboración se utilizan harinas de un 70% de extracción, dato que representa cantidad de grano total empleado para la harina. Este pan ha perdido la mayor parte de la fibra, de los minerales, proteínas y sustancias nutritivas que se hallan en el embrión y la cáscara, y son desechadas en la molienda. El pan más completo es el integral, que se elabora a partir de la harina de trigo íntegro; contiene una parte más de lisina (aminoácido del crecimiento) y tiene más fibra; pero sólo es recomendado en algunos casos, pues, al mantener las partes no digeribles del trigo, hace trabajar más a nuestros órganos digestivos y no siempre es lo mejor.

Otros panes, menos consumidos, son los de centeno y maíz, que no sustituyen totalmente la harina de trigo por la de éstos, sino que se añade una parte de estas harinas; el 50% en el caso del centeno y el 25% en el del maíz.

Al pan se le acusa de engordar y por ello se elimina del menú en muchas mesas; sin embargo, consumimos otros alimentos mucho más energéticos sin considerar que los nutrientes del pan son necesarios para una dieta equilibrada.

Vacaciones y Turismo Rural

Por AUGUSTO LÓPEZ TORAL

Desde hace algunos años, Castilla y León está experimentando un fenómeno consistente en el retorno a su lugar de origen de muchas de aquellas personas que protagonizaron los procesos migratorios de los años sesenta y setenta. Son gentes ya jubiladas que regresan al mundo rural, tratando de buscar "esa playa particular" propia en la que disfrutar del retiro y descanso por el que tantos años han trabajado y sufrido.

Estas personas que vuelven, sin embargo, continúan censadas en la localidad en la que han vivido y trabajado durante prácticamente toda su vida, según ponen en evidencia las estadísticas oficiales. Sólo vuelven a su tierra durante los meses comprendidos entre marzo y noviembre, aprovechando la bonanza de la climatología. Este hecho hace que sea muy difícil cuantificar el número real de jubilados que regresan, aunque sólo sea temporalmente, a Castilla y León.

Sin embargo, este fenómeno ha sido lo suficientemente importante como para producir una mayor demanda de servicios y un importante crecimiento de la ocupación de viviendas.

Se trata, en definitiva, de una población no productiva que genera una mayor carga social, ya que necesita de la prestación de una serie de servicios que deberán poner en marcha las administraciones correspondientes. Pero también es una llamada de atención a esas mismas administraciones.



Un ejemplo...

nes que les recuerda que cuentan con un turismo rural importante, aún sin explotar, del que a medio y largo plazo se pueden sacar muchos beneficios. Para ello deberán modificarse algunas mentalidades y, por supuesto, preparar la infraestructura necesaria de los pueblos para explotarlo.

Lo cierto es que Castilla y León es una región eminentemente rural, si se tiene en cuenta que el 30% de la población se encuentra distribuida en municipios rurales; considerados como tales aquéllos que tienen menos de 2.000 habitantes.

Sin embargo, este hecho también conlleva que la región castellano-leonesa sea considerada como el mayor desierto demográfico de Europa, es decir, la menos poblada. Así, de los 2.248 municipios existentes en Castilla y León, el 93% tienen menos de 2.000 habitantes, mientras que 1.544 están por debajo de los 500 y sólo 18 localidades, incluidas las capitales de provincia, tienen más de 10.000 habitantes.

Se da la circunstancia de que en los municipios con menos de 500 habitantes la tasa de crecimiento vegetativo es nula o incluso negativa, ya que anualmente mueren más personas que las que nacen. Este hecho, unido a los procesos migratorios que se han producido y siguen produciéndose entre la población juvenil, ha provocado que esta Comunidad Autónoma haya perdido entre los años 1960 y 1995 un 65% de su población rural.

La característica que más define a los habitantes de la Comunidad es su elevada tasa de envejecimiento, hasta el punto de que en 1991 se situaba en el 17%, frente al 13%

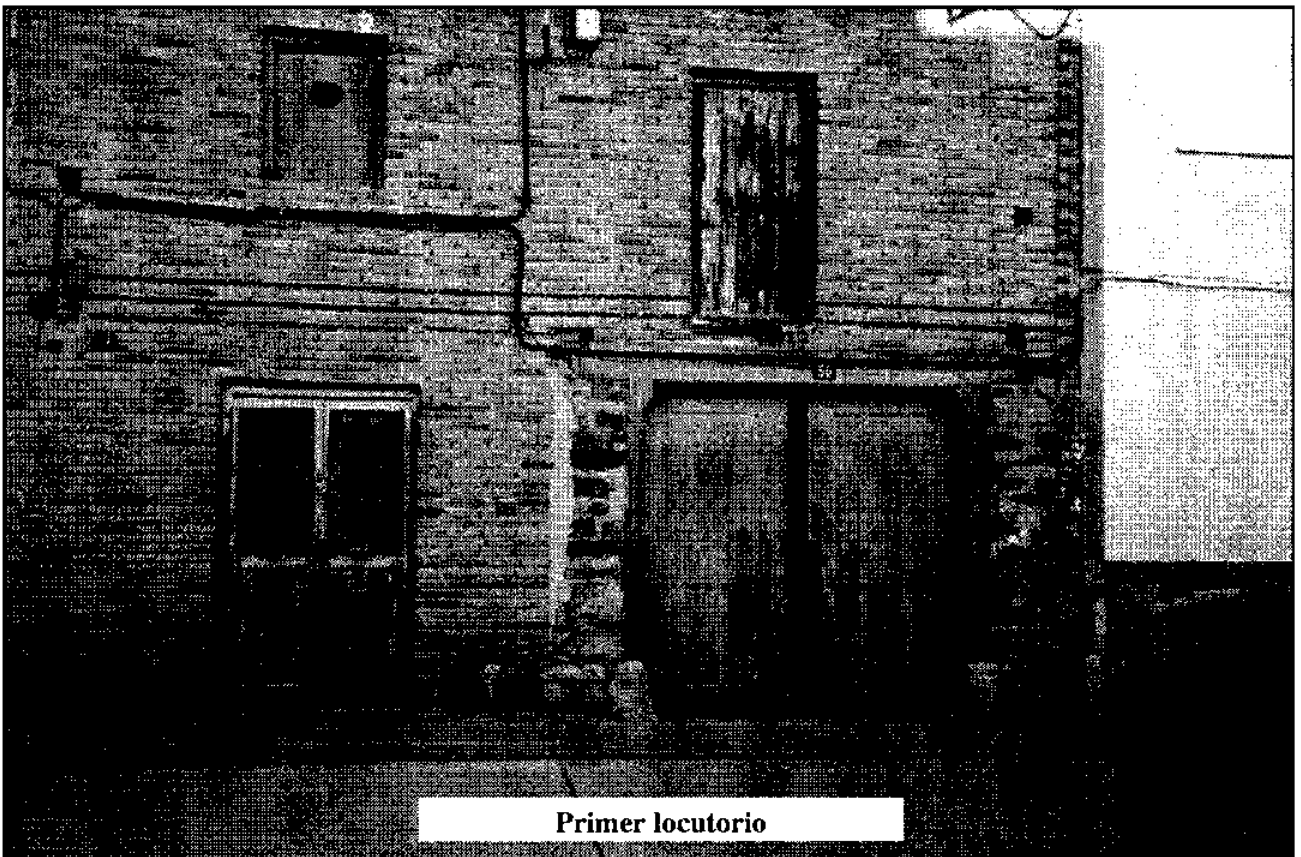
del total de España y el 14% de Europa. En este sentido es Soria la provincia de la Comunidad que cuenta con una población más envejecida.

Este dato es especialmente grave en el mundo rural donde la población de más de 65 años alcanza el 20% del total, mientras que se espera que en el año 2000 se alcance más del 22%.

A esta situación hay que añadir uno de los mayores problemas del espacio rural como es la escasez de mano de obra joven que, bien no existe o emigra ante las escasas perspectivas de futuro. Se pone una vez más de manifiesto la necesidad de una política rural que genere mayores expectativas y mejor porvenir para esta población.

El primer paso que podrían dar las Instituciones y Administraciones oficiales podría ser la potenciación de industrias agroalimentarias y de transformación para crear riqueza y generar puestos de trabajo. Se trataría de una política industrial, y también demográfica, que estuviera dispuesta a salvar determinadas Comarcas que, junto con el llamado turismo rural, sobrevivirían a la progresiva desaparición de municipios en el mundo rural.

La iniciativa privada debe fomentar este turismo rural proporcionando alojamiento. La Junta de Castilla y León concede importantes subvenciones para el acondicionamiento de viviendas destinadas a esta finalidad. La puesta en práctica de esta iniciativa supondría, y de hecho está suponiendo en muchos pueblos, un resucitar de los mismos e importantes beneficios económicos para quienes han sabido aprovechar esta circunstancia y, por supuesto, el resurgir de los pueblos.



Primer locutorio