

salud y vida natural

integral

www.larevistaintegral.net

N.º 471 • 4€

**CURA
DE SAÚCO**

**LA MASA MADRE
DEL PAN**

**QUE TE PASEN
COSAS BUENAS**

**LOS DERECHOS DE
LOS ANIMALES**

Entrevista a
Marian Rojas

Cómo tener los

**HUESOS SANOS
Y FLEXIBLES**

CERVEZA Y COSMÉTICA ⇨ ALIMENTACIÓN VIVA ⇨
KAPALABHATI ⇨ HERMAN HESSE ⇨ LIMONADA PROBIÒTICA



¿Podemos llamar “pan” al pan?

Masa madre y capitalismo

(y perdón por el lenguaje)

TEXTOS DE SINUHÉ DE MEDINA*

Ya sé que parece de mal gusto mezclar el capitalismo con las cosas de comer. Últimamente incluso, en determinados ambientes, parece de mal gusto simplemente hablar de capitalismo, como si estuviera tan asumido que no fuera cuestionable. Pero es que lo tenemos hasta en la sopa y si esto no se remedia, pronto lo veremos hasta en el pan que comeremos, que volverá a bajar de calidad al legalizarse y extenderse un fraude alimentario ya existente y que aparece en el borrador del Real Decreto sobre Calidad del pan en trámite actualmente (Enero/2019). Me explicaré.

La digestibilidad y la biodisponibilidad de nutrientes son las grandes aportaciones de la fermentación arte-

sana con levadura madre, o masa madre, que son sinónimos. Y el aporte de fibra prebiótica cuando el pan es además integral. Se suele decir que la fermentación con levadura madre (masa madre) es como tener un estómago extra ya que predigiere las partes más difíciles de asimilar del trigo: las famosas

proteínas y el gluten que se hidrolizan en péptidos (cadenas cortas de aminoácidos) y aminoácidos libres. También por la biodisponibilidad de nutrientes (Ca, Cu, Fe, Mg, Mn y Zn) que aporta y que no serían asimilables de otra forma. Sobre todo en el caso de los minerales bivalentes, asimilables gracias a la acción de la enzima vegetal fitasa, presente en el trigo y otros cereales, que necesita un rango de pH óptimo de 4,5-5,5 y un mínimo de tres horas de fermentación para cumplir su función. Ambas condiciones de acidez y tiempo se dan en la fermentación con levadura madre (masa madre) a una temperatura de entre 20 y 30 grados centígrados.



Sinuhé de Medina (sinuhedemedina@gmail.com)
Este artículo refleja mi opinión personal, ampliada y contrastada a raíz de un trabajo con mis colegas de la APB que asistieron a la reunión del 27/12/18 en el MAPA. Estas personas son: José Luis Sánchez de El Rincón del Segura, Pilar Galindo de La Garbancita Ecológica, Sebastián González de El Árbol del Pan y Mercedes e Inmaculada de la Llave de Panakós.
Para contactar con la APB escribir a elcorreodelpanbio@gmail.com
N. del E. Sinuhé publicó otros dos artículos sobre este tema en Integral 280 (“El buen pan”) y 284 (“La madre de las levaduras”).

El pan biológico, también conocido como ecológico u orgánico según las normativas de cada país, es un pan elaborado con materias primas procedentes de la agricultura ecológica, fermentado exclusivamente con levadura madre y sin aditivos; un pan artesano, pues. En mi opinión debería además ser integral para poder ser considerado biológico. Pero no hay acuerdo sobre este punto en la APB (Asociación de Panaderías Biológicas). Quizá seamos pocas panaderías en la APB -34 en diciembre de 2018- pero algunas llevamos más de 30 años elaborándolo. Durante ese tiempo hemos participado en charlas, dado conferencias e impar-



tido talleres de elaboración de pan biológico o talleres de cata que ahora está de moda llamar “show cooking”. Siempre hemos hablado de las ventajas de la elaboración artesanal con levadura madre o masa madre porque es precisamente lo que diferencia al pan de otros alimentos e incluso de otros productos derivados de los cereales pero no fermentados.

Activismo alimentario. Otras muchas personas han desarrollado estas actividades, o parecidas, durante las últimas décadas. ¿Éramos activistas alimentarios? Quizá. Seguramente lo éramos sin saberlo. La mayoría proveníamos del mundo del vegetarianismo y el ecologismo, tan denostados por entonces. Y tratábamos de difundir información sobre alimentación natural y ecología que entendíamos era relevante para la población. Algunos incluso llegaríamos a estudiar Nutrición y Dietética sólo para confirmar que efectivamente difundíamos conceptos de calidad en alimentación.

Confiar en el correcto funcionamiento del mercado libre. Esto se nos pide

a los artesanos cuando planteamos que las leyes protejan el concepto de artesanía alimentaria, el mismo concepto de pan artesano o los derechos de los consumidores. Pero es que el marco jurídico adecuado y transparente puede hacer que el consumidor tome sus decisiones en una u otra dirección a la hora de hacer su compra. Es cuando menos inocente esperar que bastará hacer un buen pan, cosa que llevamos haciendo más de 30 años, y que el consumidor estará bien informado para elegir, cuando hasta la nueva normativa tiene previsto confundir al consumidor.



El mito del mercado libre es una fantasía de ciertos economistas que aún perdura. Sería algo así como la libertad del zorro libre en el gallinero libre. Por eso no podemos dejar de reclamar una normativa más transparente y que no engañe al consumidor que estaría comiendo un pan de inferior calidad mientras vería desaparecer a los auténticos artesanos del pan sin entenderlo. Pensamos que es en parte nuestro derecho y en parte nuestra obligación.

O como diría Noam Chomsky: “Si asumes que no hay esperanza, garantizas que no habrá esperanza. Si asumes que hay un instinto hacia la libertad, que hay oportunidad para cambiar las cosas, entonces hay una opción de que puedas contribuir a hacer un mundo mejor. Esta es tu alternativa”.

Yo he visto cosas que no creeríais. Por ejemplo cómo, cada diez años aproximadamente, el pan se ponía de moda. De hecho a mediados de los 80, cuando volví de Ámsterdam donde aprendí a hacer pan biológico, estaban de moda las “boutiques del pan”. Luego las modas pasaban, pues el pan convencional estaba en decadencia y de las más de



600 tahonas de barrio que llegó a haber en la provincia de Madrid según la Cámara de Comercio, se estaba produciendo una reducción que las dejaría finalmente en apenas 100 y ocho grandes panificadoras que se repartían el mercado del pan común. Los “gangsters del pan”, los llamaban. Todavía recuerdo “la guerra del pan” en la Comunidad de Madrid a principios de los 90. Y el caso de “dumping” (venta por debajo de coste de fabricación) para acabar con la competencia en la Comunidad Valenciana, que tuvo gran repercusión en los medios de comunicación.

El caso es que finalmente el mensaje sobre las bondades de la elaboración artesanal del pan parece haber calado en la sociedad. Y han proliferado las panaderías que dicen hacer pan con masa madre. Parece como si esta vez la moda del pan hubiera venido para quedarse y la proporción de población interesada por este tipo de pan, un pan de más calidad que el industrial evidentemente, ha pasado a ser claramente visible. Y eso ha llamado la atención de la industria que rápidamente ha reaccionado.

Y ha reaccionado a su manera. Proponiendo una normativa que les permitiera llamar pan de masa madre o pan con masa madre a un pan indus-

trial elaborado con levadura industrial –que llaman de panificación o panadera- y aditivos para aprovechar la imagen de calidad que el consumidor tiene asociado a ese concepto y entrar así en el sector y segmento de mercado

del pan artesano y llevarse “su” parte del pastel. Poco importa si eso implica legalizar un fraude alimentario que ya se está produciendo o si para conseguirlo hay que legislar diciendo que los burros vuelan o que las ruedas pueden ser cuadradas. Son negocios; nada personal, dirían ellos. Es el mercado, amigo... Y si cuele, cuele.

Hay que decir que en el pan se desarrollan distintas fermentaciones siendo las que nos interesan la acética, la alcohólica y la láctica, pues son las que aportan valor. Y precisamente la industria, a través de este proyecto pretende definir sus procesos industriales de “fermentación controlada refrigerada”, sin fermentación acética ni láctica y con temperaturas entorno a 4°C, como “pan de larga fermentación”. Pretendiendo dar una imagen de calidad a un producto que es justo lo contrario. Ya que esa forma de trabajar hace que se pierdan las ventajas dietéticas y organolépticas de la fermentación con levadura madre (masa madre) que incluye fermentación alcohólica, pero también láctica y acética, y para ello necesita temperaturas en torno a los 25°C.



De tal manera que, si ese proyecto llegara a convertirse en ley, los auténticos artesanos para poder decir que su pan es de “larga fermentación” tendrían que comprar unos equipos industriales y adoptar unas formas de trabajo que harían que su pan dejara de ser artesano. O estarían incumpliendo la Ley. Kafkiano.

No existe en España una ley de artesanía alimentaria ni, mucho menos, una normativa de pan artesano. De tal manera que no están protegidos los artesanos del pan, ni los derechos de los consumidores, ni el concepto de pan artesano del más que evidente intento de apropiación por parte de la industria de un sector, y segmento de mercado, que le es completamente ajeno. En la APB (Asociación de Panaderías Biológicas) no hemos terminado de tratar el asunto de la panadería artesana pero tenemos claro que deberían de tenerse en cuenta una serie de factores que son:

- Elaboración del propio fermento, la levadura madre, por el artesano. Que no se autorice en el pan artesano la introducción de aditivos, inoculación

de microorganismos autorizados, ni pasteurización. (Y yo añadiría: Prohibición de comprar o encargar la levadura madre (masa madre) a terceros.)

- Ausencia de aditivos en las materias primas y en la elaboración.
- División y heñido del pan de forma manual.
- Bajo nivel de mecanización.

LA DIGESTIBILIDAD Y LA BIODISPONIBILIDAD DE NUTRIENTES SON LAS GRANDES APORTACIONES DE LA FERMENTACIÓN ARTESANA CON LEVADURA MADRE, O MASA MADRE.

Para los no conocedores sépase que el uso de “trenes de laboreo”, sucesión de máquinas que sustituyen a las tareas manuales en la industria, obliga al uso de aditivos para que las masas resistan el maltrato de los aparatos, y lo forzado de los procesos industriales. Y también por eso ofrecimos en su día al MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) crear un grupo de trabajo sobre este asunto.

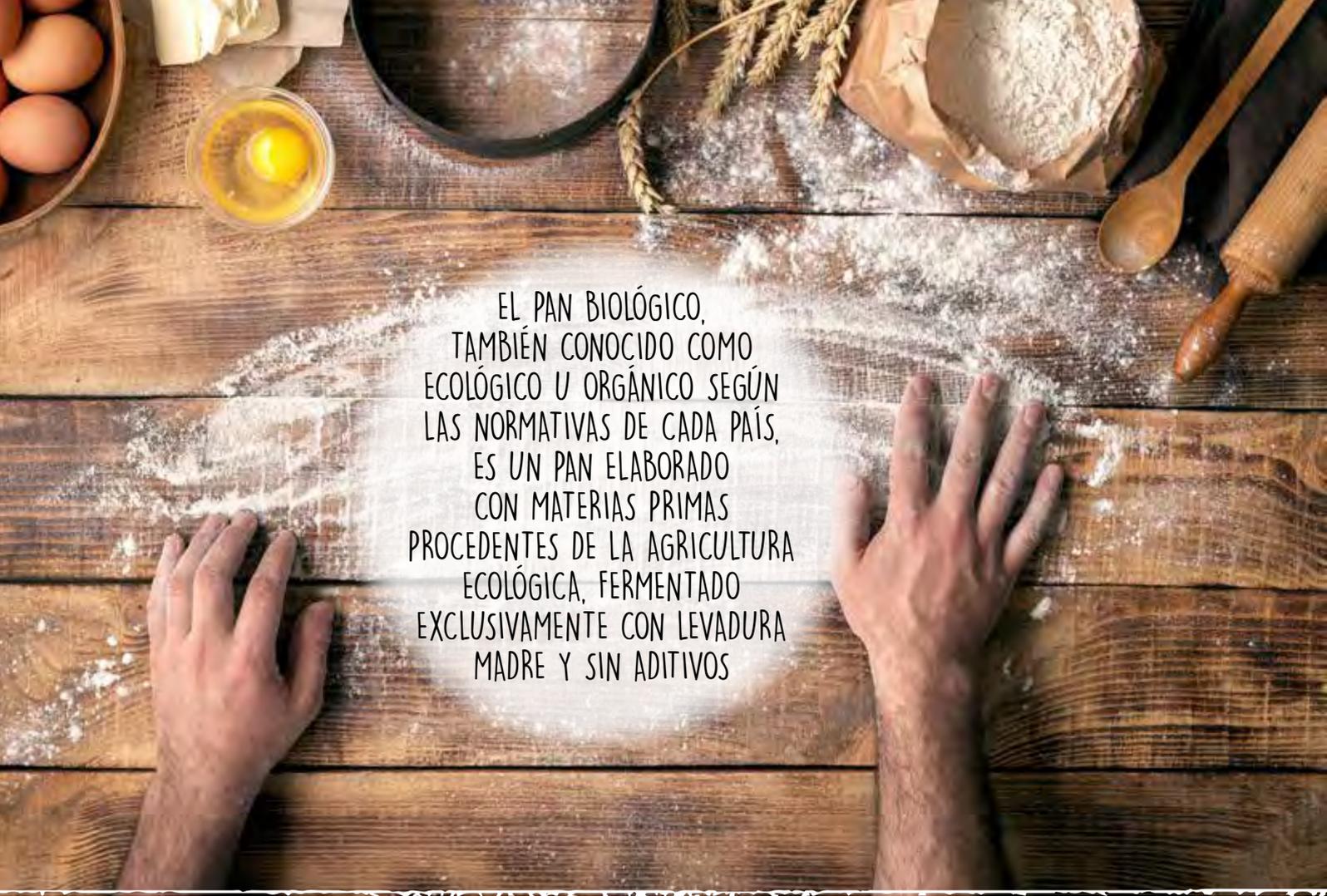
Diferencias con Europa. Este debate que en España es nuevo ya tuvo lugar en el resto de Europa hace décadas y por eso la mayoría de los países de la UE tiene normativas para proteger productos o procesos artesanos. En el último tercio del siglo XX no era difícil observar que la industrialización de los procesos en la producción de alimentos hacía desaparecer los sabores y texturas tradicionales así como a los artesanos mismos. La reacción fue relativamente rápida dentro de la UE. Veamos unos pocos casos.

El pan tradicional francés. Desde 1992 en Francia existe una ley que prohíbe la utilización de aditivos en la elaboración



- Baja relación producción/jornada/operario.
- Bajo nivel de electrificación y uso de energía de origen renovable.
- Empresa PyME o micro PyME.

de pan tradicional francés. Tampoco puede haber aditivos en las harinas ni otros ingredientes que se empleen para la elaboración de pan tradicional francés. Por supuesto los aditivos son legales



EL PAN BIOLÓGICO,
TAMBIÉN CONOCIDO COMO
ECOLÓGICO U ORGÁNICO SEGÚN
LAS NORMATIVAS DE CADA PAÍS,
ES UN PAN ELABORADO
CON MATERIAS PRIMAS
PROCEDENTES DE LA AGRICULTURA
ECOLÓGICA, FERMENTADO
EXCLUSIVAMENTE CON LEVADURA
MADRE Y SIN ADITIVOS

en Francia, como en toda Europa, y proteger el pan tradicional francés no ha impedido que exista un sector de productores industriales de pan donde sí se emplean aditivos. Pero el pan tradicional francés ha conservado su carácter, su sabor y textura y los artesanos han encontrado un marco legal que les protege y les permite vivir y desarrollarse. Y el público tiene claramente donde elegir. De hecho Francia es famosa, entre otras cosas, por la calidad de su pan.

La cerveza alemana. En este caso la protección es mayor y más antigua. Desde 1516 existe una ley en Alemania; ley aún vigente, que limita los componentes de la cerveza tradicional alemana a cinco ingredientes: agua, alcohol, cebada, levadura y lúpulo. De esta forma se ha garantizado la calidad tradicional del producto. Y las cervezas alemanas son reconocidas mundialmente por su calidad.

De forma parecida y por idénticos motivos se protege el bergkäse en Austria, el kodboller y el leverpostej en Dinamarca, la mortadela, el cotechino

y el zampone en Italia o los jarabes de frutas en Suecia, por citar unos pocos. Pero casi todos los países de la UE protegen su cultura gastronómica mediante normativas que impiden que la industria llame a sus productos artesanos o tradicionales. Aquí no existe nada parecido. En España, país de enorme y valiosísima cultura gastronómica, la única protección contra la presencia de aditivos en alimentación la ostenta, de momento, el lomo embuchado español tradicional.



¿Masa madre de obrador? ¡No! ¡Masa madre! Pero hay más. Se nos propuso en el MAPA que, dado que el sector de elaboradores de pan biológico estamos en la gama alta de calidad en pan, pasáramos a denominar a nuestra masa madre “masa madre de obrador” para diferenciarla positivamente del término “masa madre”, a secas, que utilizaría la industria. Algo que lógicamente rechazamos con una sonrisa. Porque entonces para nosotros quedaría el coste de cambiar nuestros envases (para el que darían un tiempo, por supuesto, argumentaron) y el esfuerzo de una nueva campaña educativa del consumidor para explicarles por qué nuestra masa madre cambiaba de nombre si seguía siendo la misma. Y la industria a cambio se apropiaría del término que durante 6.000 años ha sido de uso de los artesanos del pan: masa madre y levadura madre. Gracias, pero no.

Pensamos, muy al contrario, que debería ser la industria quien, en el peor de los casos, debiera adjetivar su masa madre para dejar claro cómo está hecha. Por ejemplo “masa madre

industrial”, o masa madre pasteurizada, o masa madre con inoculación de microorganismos autorizados, o masa madre con aditivos, o masa madre con levaduras modificadas genéticamente... Pero simplemente pensamos que se estaría disfrazando un fraude al consumidor incluso en cualquiera de esos casos pues ese fermento, esa masa, ya no sería masa madre.

Es increíble la desfachatez con la que hace sus propuestas el lobby industrial.

Lo han hecho tan bien que cuando los representantes de la APB (Asociación de Panaderías Biológicas) expusimos nuestras objeciones en el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), en la reunión del jueves 27/12/2018, se nos reprochó amablemente que parecía que quisiéramos echar a la industria del segmento de mercado artesano. Y ahí descubrimos que no hay conciencia en nuestra Administración de que la industria y la artesanía son mundos distintos y excluyentes.

Tampoco parece haber conciencia de que para preservar los sabores y textu-

ras tradicionales, la capacidad nutritiva del pan y los puestos de trabajo es necesario legislar protegiendo los derechos de los consumidores, al sector artesano y el concepto mismo de pan artesano frente a la industria.

Y es que el capitalismo es así. Tiende a integrarlo todo. Como diría mi madre: quieren el santo y la limosna.

Así que terminamos con otra cita de Noam Chomsky: “Tenemos dos opciones. Podemos ser pesimistas, abandonar y contribuir a que ocurra lo peor sin vuelta atrás. O ser optimistas, atrapar las oportunidades que sin duda existen y contribuir, tal vez, a que el mundo sea un lugar mejor. No es una elección demasiado difícil”.

LECTURAS RECOMENDADAS.

1. Sobre la historia de la panadería

JACOB, H.E. 1945. Seis mil años de pan. Buenos Aires. Editorial Impulso.

2. Sobre la industrialización alimentaria

GIEDION, Siegfried. 1978. La mecanización toma el mando. Barcelona. Editorial Gustavo Gili.

3. Sobre agricultura ecológica

ROBIN, Marie-Monique. 2012. Las cosechas del futuro. Barcelona. Ediciones Península.

4. Sobre materias primas integrales

STANWAY, Andrew. 1976. Una verdadera revolución en dietética. La fibra alimentaria y la salud. Madrid. Ed. Centro de información para médicos.

5. Sobre la fermentación

BAMFORTH, Charles W. 2005. Alimentos, fermentación y microorganismos. Zaragoza. Ed. Acribia.

KATZ, Sandor Ellix. 2012. Pura fermentación. Madrid. Gaia Ediciones.

RENNEBERG, Reinhard. 2004. Biotecnología para principiantes. Barcelona. Editorial Reverté.

6. Sobre los aditivos

PENCEF, Sofía. 2013. Los aditivos y otros venenos... ¿necesarios?. Madrid. Mandala Ediciones.

7. Sobre normativas

BARROS, Carlos. 2009. Productos ecológicos. Madrid. Editorial Vision Libros.

