uibc

international union of bakers and confectioners

Solicitud de la creación de un Año Mundial del Pan y la consideración del Pan como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO

Solicitud Año Mundial del Pan, Patrimonio de la Humanidad

international union of bakers and confectioners

CAPÍTULO 1. EL TRIGO Y EL PAN

El pan es, esencialmente, una mezcla de harina, agua, levadura y sal, en las proporciones adecuadas, correctamente amasada, fermentada y cocida en un horno.

Por su aparente sencillez y, a la vez, aunque parezca paradójico, por su riqueza en nutrientes, ha sido considerado desde los tiempos más remotos y por la mayoría de las civilizaciones, el alimento por excelencia. En el idioma español, su propio nombre nos lo indica: ***P***rimer ***A***limento ***N***atural

Y así es cómo se denomina al **pan** en algunos de los diferentes idiomas de todo el mundo

El pan está ya en la Biblia, casi al principio del todo, en el libro del Génesis, capítulo 3 versículo 19, cuando Yahvé expulsa a Adán y Eva del Paraíso diciendo:

*"Ganarás el **pan** con el sudor de tu frente"*

- La palabra “PAN” aparece escrita 264 veces en la Biblia

-La palabra “PANES”, 17 veces

-El TRIGO 40 veces

- La CEBADA 30 veces.

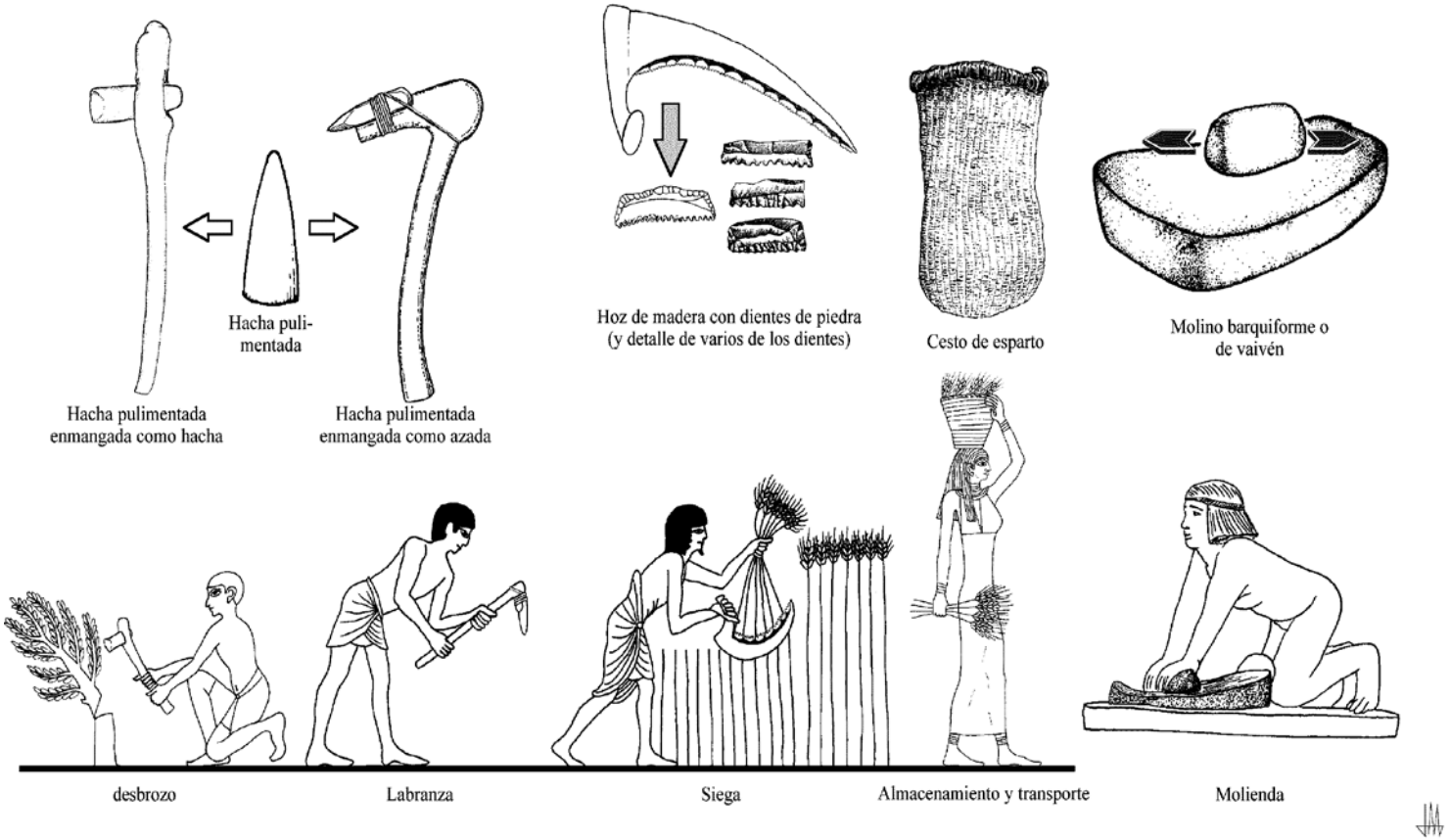
Para hablar de la historia de la alimentación de la humanidad, nos vamos a remontar al pasado lejano, al Neolítico (o Nueva Edad de Piedra), hacia el año 9.000 a.C.

El hombre del Neolítico recogía y cazaba continuamente para alimentarse. Vivía de raíces, frutos secos, hojas y bayas, y cazaba para conseguir carne y pescado. Cuando su provisión de comida disminuía, la tribu se trasladaba a otras áreas. Este tipo de vida nómada lo practican aún algunas tribus primitivas que quedan en nuestro mundo

El descubrimiento de los cereales supuso un importante avance, ya que las semillas podían ser cultivadas, cosechadas y guardadas para alimentarse de ellas y, al disponer de una reserva de alimentos, los pueblos nómadas pudieron asentarse en comunidades y tener tiempo para construir una vida más sociable

La civilización comienza con el cultivo de los cereales por el hombre del Neolítico.
Por tanto, la utilización de los cereales no sólo tuvo importancia desde el punto de vista nutritivo, sino también desde el punto de vista social

LA REVOLUCIÓN DEL NEOLÍTICO: LA AGRICULTURA



PROCEDENCIA: Hacha enmangada de una cueva sepulcral valenciana; azada enmangada de sepulcro neolítico francés; hoz enmangada del neolítico egipcio; cesto de esparto neolítico de la cueva de los Murciélagos (Murcia); escenas costumbristas egipcias extraídas de pinturas murales de mastabas de nobles funcionarios; figurilla femenina moliendo, ushebti de una mastabas de nobles funcionarios

Josema 2000

Se conoce la existencia de trigo en Irak hace casi 10.000 años, en el 6.700 a.C.
Al parecer, desde allí se extendió hasta el Asia Menor y la zona del Mediterráneo

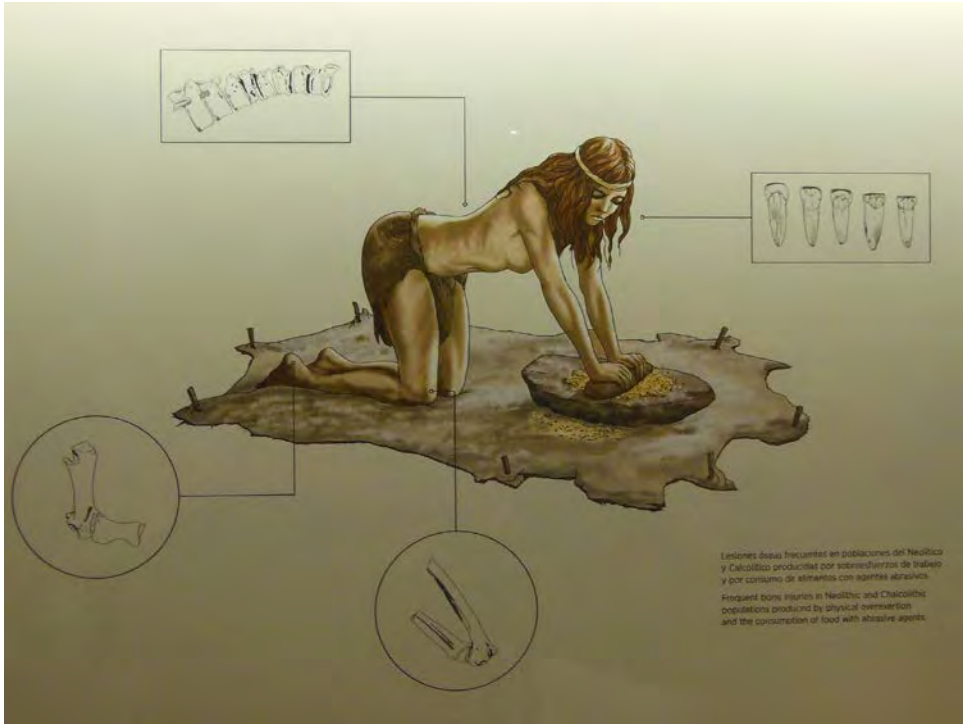
Jarrón Uruk
Años 3.500 - 3.000 AC

Cosecha de cereales en Sumeria

También se han encontrado huellas de su existencia hacia el año 4.000 a.C. en el Delta del Danubio y en las llanuras próximas a la desembocadura del Rhin. Se calcula que durante el tercer milenio a.C. ya se cultivaba en toda Europa. Hacia el año 1.200 a.C. se cultivaba también en el norte de China

El trigo, como los demás cereales de los que se ha nutrido el hombre, fue consumido primero simplemente crudo

Más tarde se comenzó a moler el trigo, y con la harina obtenida se hacían papillas o gachas y, posteriormente, una especie de galletas o tortas de harina amasada con agua que se cocían sobre piedras calientes



Por eso, no es posible hablar de la historia de la humanidad sin referirse al trigo y al pan. Y, aunque nos consta que el hombre ya utilizaba el trigo para alimentarse hace casi 10.000 años, los primeros panes los hallamos en el Neolítico y tienen entre 6.000 y 9.000 años

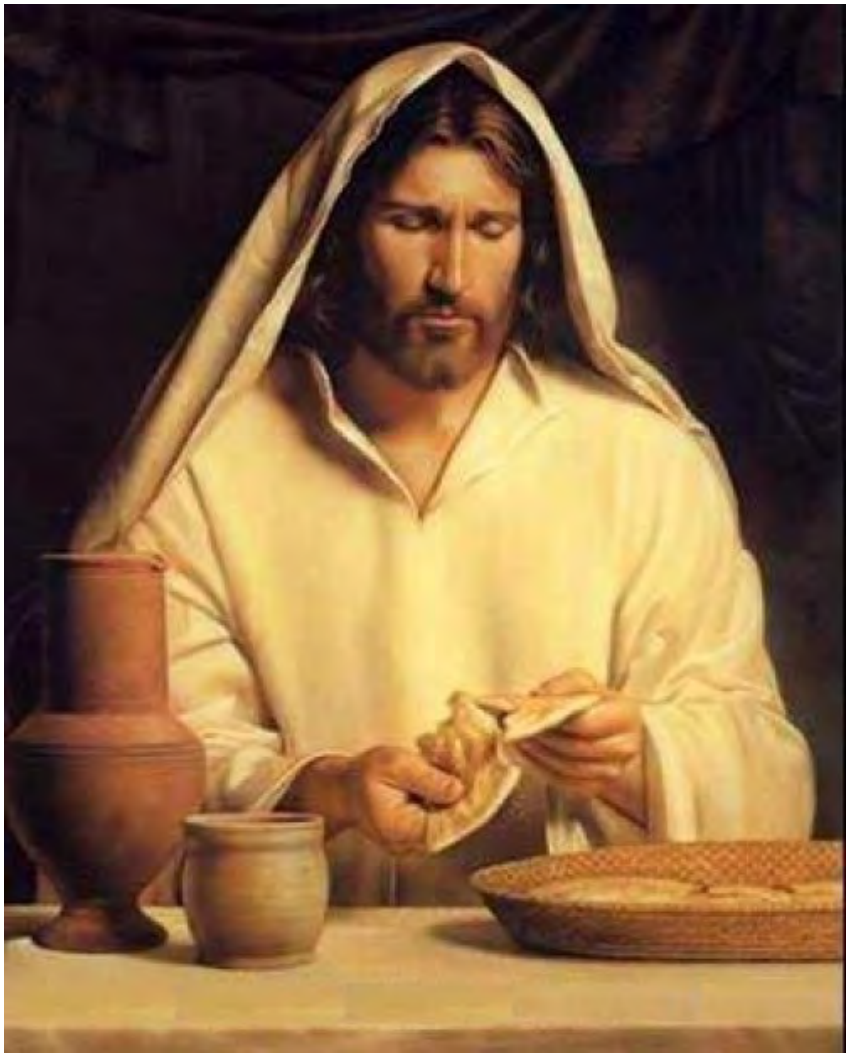
En el Museo Arqueológico de Madrid hay restos quemados de piezas de pan muy bastas, procedentes de esa época, de las cuevas del Lago Nêuchatel, en Suiza. Estos panes primitivos eran piezas duras, aplastadas, muy secas, con forma de galleta, que se cocían, o bien entre dos piedras planas que habían sido recalentadas en el fuego, o bien entre hojas de tierra cocida cubiertas de cenizas ardientes

Era pan sin fermentar que no se parece mucho al pan de hoy pero que todavía se consume en algunas partes del mundo como en India, Pakistán, ciertos países árabes, etc.

Lo curioso es que, en pleno Siglo XXI, todavía hay muchos lugares del mundo donde se sigue haciendo el pan así

De hecho, el pan, como principal alimento derivado del trigo, ha sido, desde el principio, el mejor aliado de muchas civilizaciones para vencer el hambre. La falta de pan ha provocado revoluciones; y su abundancia ha sido tan importante para los políticos, que llevó a los romanos a decir que solo necesitaban '*panem et circenses*' (pan y circo) para mantener la paz

En la época de los romanos, se produce la simbología cumbre en la historia del pan: Jesucristo nace en Belén (que en hebreo quiere decir "***La casa del pan***") y el Evangelio nos dice que es el ***pan de vida***. Multiplica ***los panes y los peces*** y en la última cena transforma ***Su Cuerpo en pan*** y nos enseña a rezar pidiendo ***el Pan Nuestro de cada día***



Además, el pan ha tenido también –y sigue teniendo- un papel esencial en muchas otras religiones, en la mayoría de fiestas populares, en la cultura, en el folklore; y, por supuesto, en una gran cantidad de comidas y celebraciones familiares a lo largo y ancho del planeta

Ofrenda de pan de muertos – México

El pan es el único alimento que nos acompaña a diario en la mesa desde el principio hasta el final.

Y es que el pan tiene una cualidad básica, que le destaca por encima de la mayoría de los alimentos y le convierte en un aliado fundamental de cualquier dieta: aunque comamos pan varias veces al día, todos los días del año, no nos cansamos de comerlo

Por todas estas razones, la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) no dudó en elegir para su logotipo una espiga de trigo con el lema FIAT PANIS (*Hágase el Pan*).

Y así, el trigo –y su principal transformado, el pan- representan el objetivo de la FAO: "*por un mundo sin hambre*"

uibc
international union of bakers and confectioners

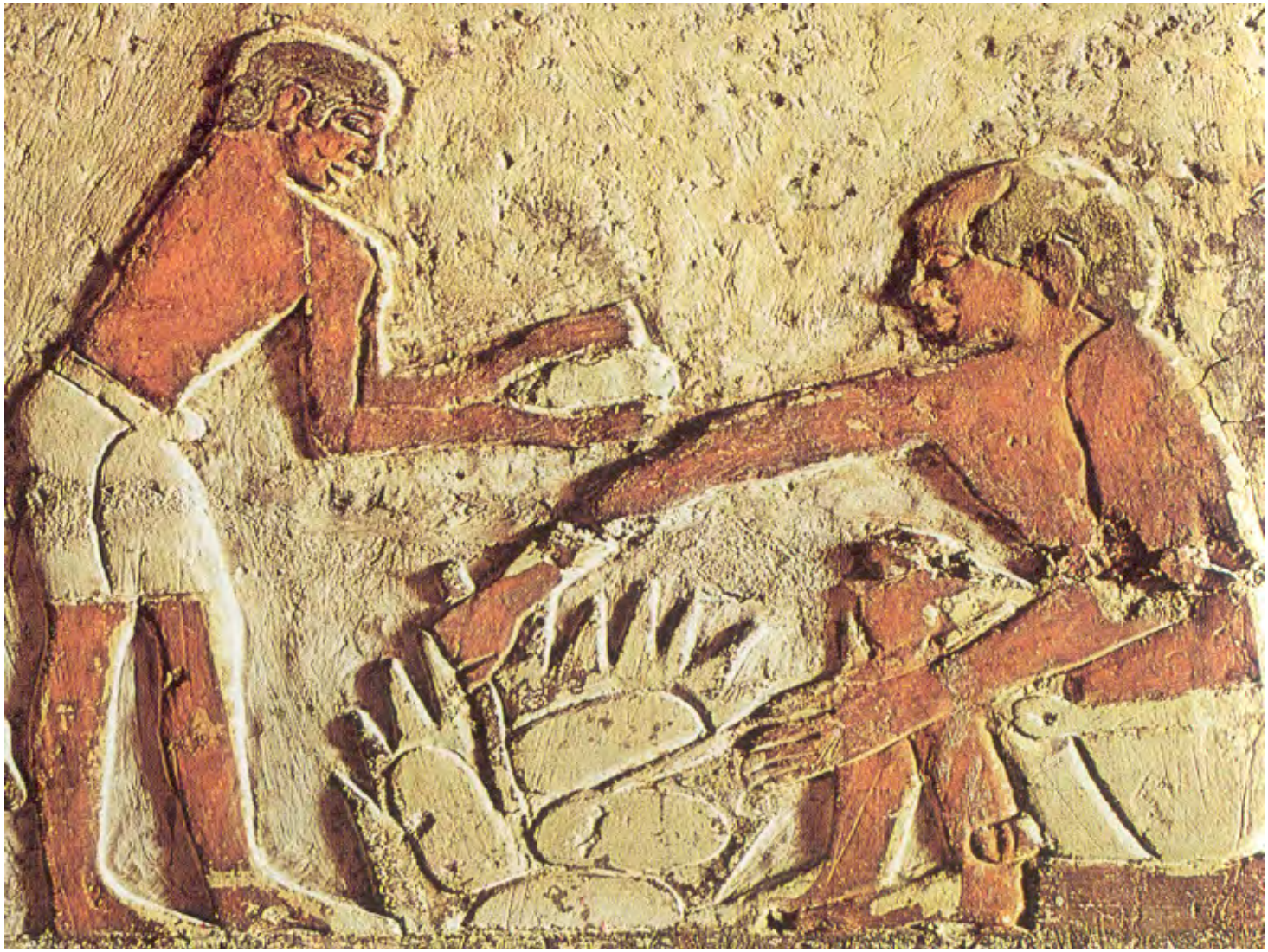
CAPÍTULO 2. LOS PANADEROS

¿Qué podemos decir de los responsables de que desde hace 6.000 años el pan llegue cada día recién cocido a nuestros hogares?

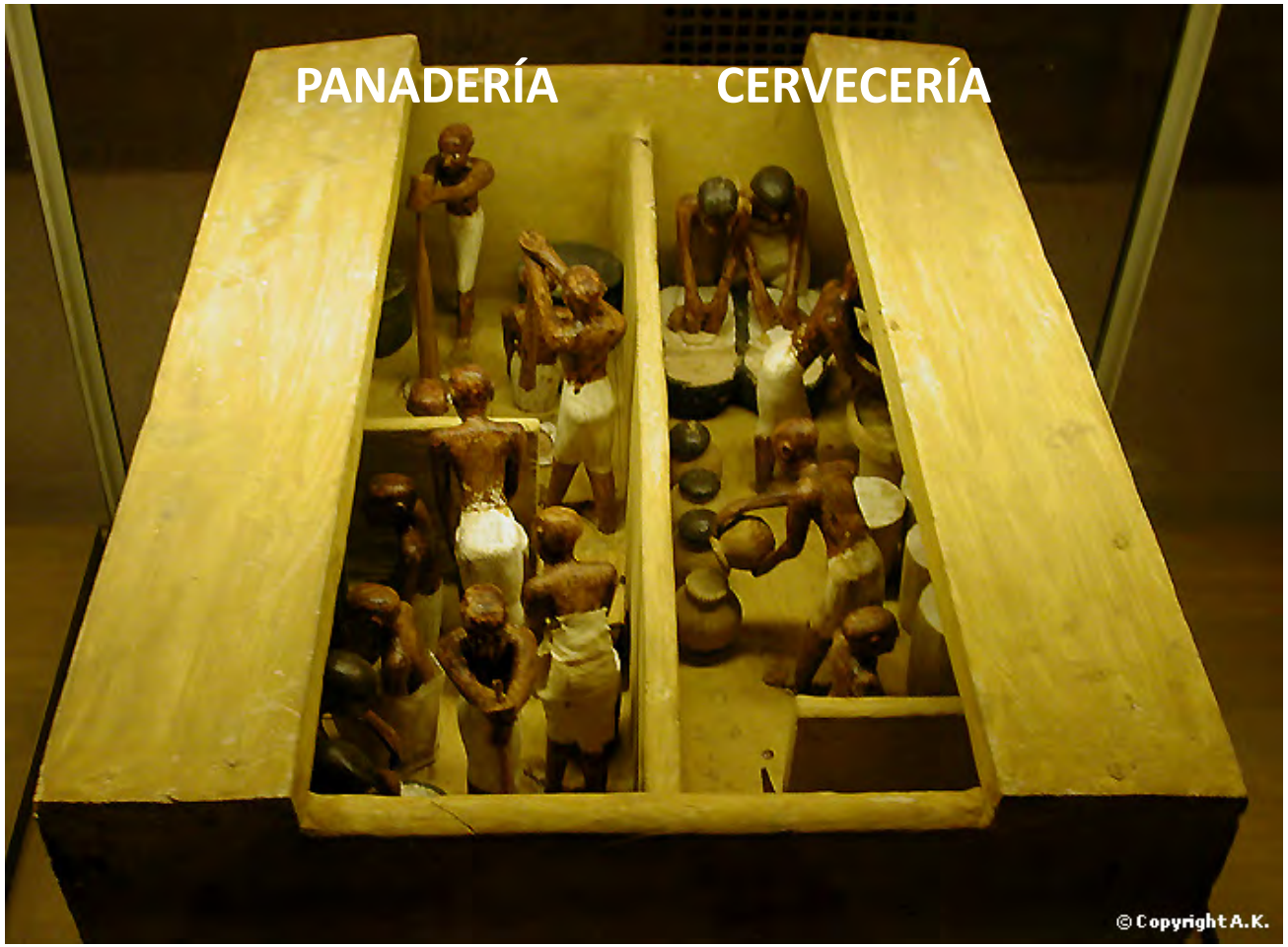
PAN ARTESANO

Desde Egipto, 6.000 años de pan con el mismo proceso

Los egipcios son considerados los precursores de la industria de la panificación, pues descubrieron que la masa fermentada producía un pan más liviano y de mayor volumen. Además, inventaron los primeros hornos

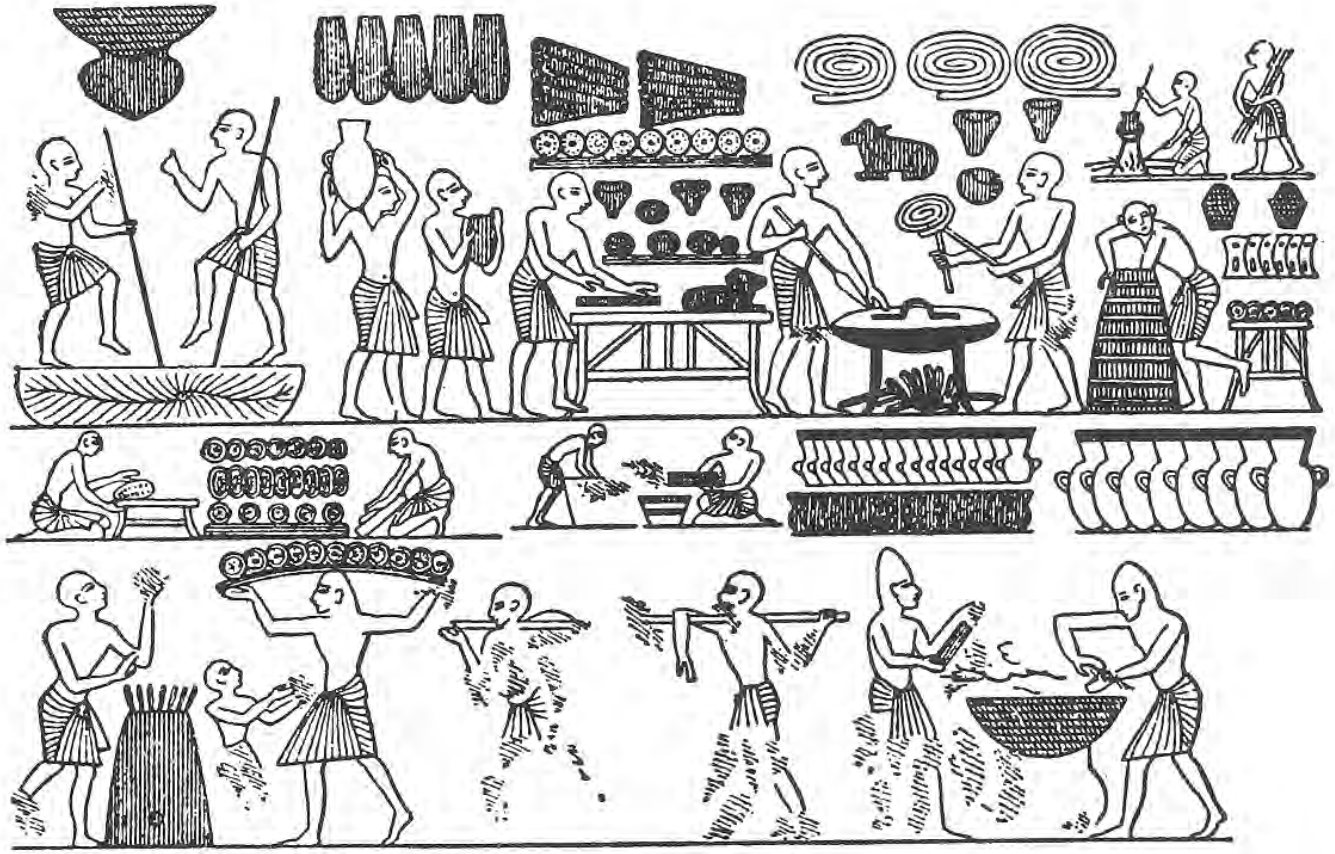


Durante el tercer milenio a.C. los egipcios utilizaban el trigo para hacer pan y también para fabricar cerveza. Cada cervecería hacía cierta variedad de panes para producir diferentes tipos de cerveza



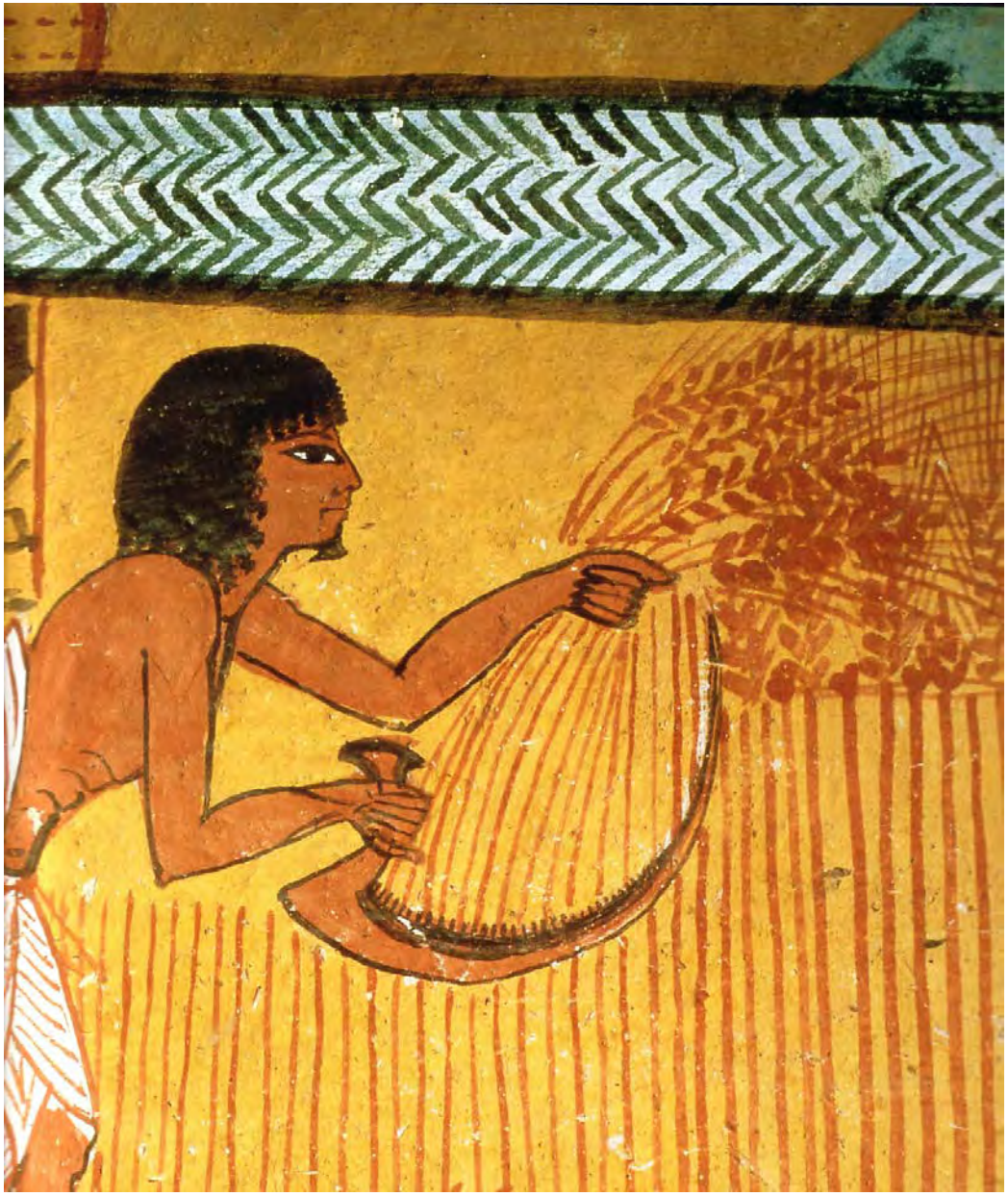
Fabricaban el pan aplicando una técnica que llevaron hasta la más alta perfección

Figuras de sirvientes del Antiguo Egipto, Colección Museum of Bread Culture



La Panadería del Faraón Ramses III, Año 1.175 A. C.

Pan de los Faraones



Tumba en Tebas
Año 1.400 A.C.

Una forma común de pan egipcio, revelada por los hallazgos en antiguos monumentos o encontrado en las tumbas excavadas, es un pequeño pan redondo como una molleta o un bollo alargado, salpicado por encima de semillas como el moderno pan de Viena

¿Y los griegos? Una vez que el pueblo griego adoptó el pan, lo perfeccionó rápidamente, y lo mismo hizo con los hornos.

PROCESO DE PANADERÍA EN LA GRECIA CLÁSICA

In the lowlands of middle Greece, the „Boeotien“ people attributed the processing of bread to the women. We can here see the crashing of the cereals, the kneading of the dough, the baking and the selling of the bread. Also these objects are servant models for a tomb

Elaboraban pan con y sin levadura, con mezclas de harina, con especias, y probablemente también fueron los iniciadores de la pastelería, que llegó a ser un verdadero arte: utilizaban harinas de trigo, avena y cebada amasadas con miel, especias, aceites y frutos secos. Hasta poco antes de la llegada de los romanos se calcula que hacían más de setenta clases de panes y pasteles.

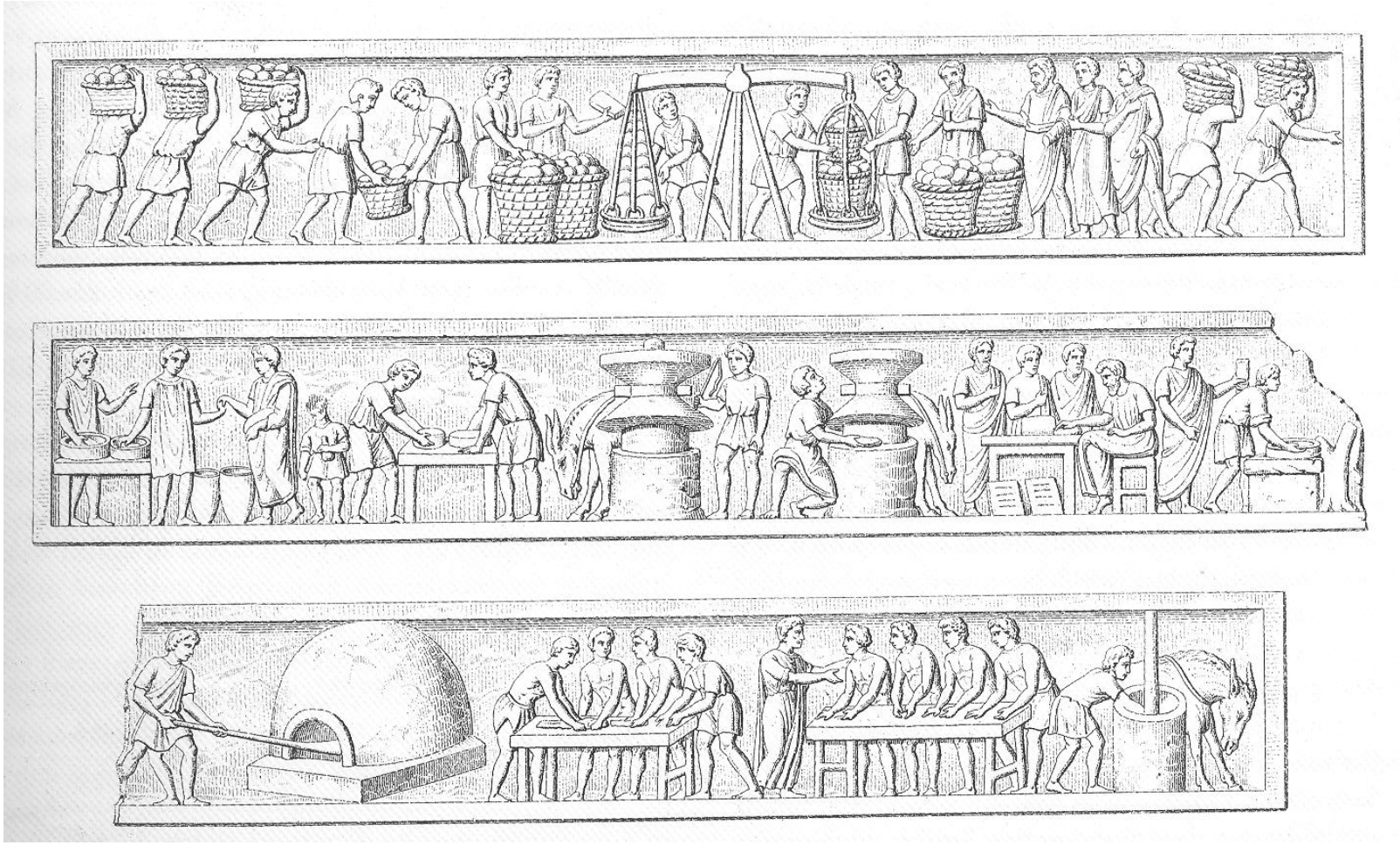
Ánfora de la Antigua Grecia mostrando a Triptolemo y a Demetrio
Año 470 A.C., Colección Museum of Bread Culture

Los romanos continuaron comiendo los cereales en forma de papillas hasta épocas bastante avanzadas en que adoptaron el sistema de hacer pan de los griegos

Pan de los gladiadores romanos

Bajo el emperador Augusto, en el año 30 a.C., Roma contaba ya con más de 300 panaderías dirigidas por griegos, que por aquella época eran los mejores panaderos. La molienda y cocción se realizaban en el mismo lugar, siendo establecimientos de gran capacidad y que abastecían tanto a la población civil como a las instituciones del Estado, incluido el ejército

Panadería en Roma, Año 50 A.C., Colección Museum of Bread Culture



PROCESO DE PANADERÍA EN LA ANTIGUA ROMA

Cabe destacar que el pan romano no era de buena calidad pues resultaba demasiado compacto y duro. Hacían varias clases de pan según la calidad de la harina. Para los soldados se fabricaba un pan especial llamado panis nauticus o pani militaris que, por razones obvias, debía durar mucho tiempo

Horno de la Antigua Roma

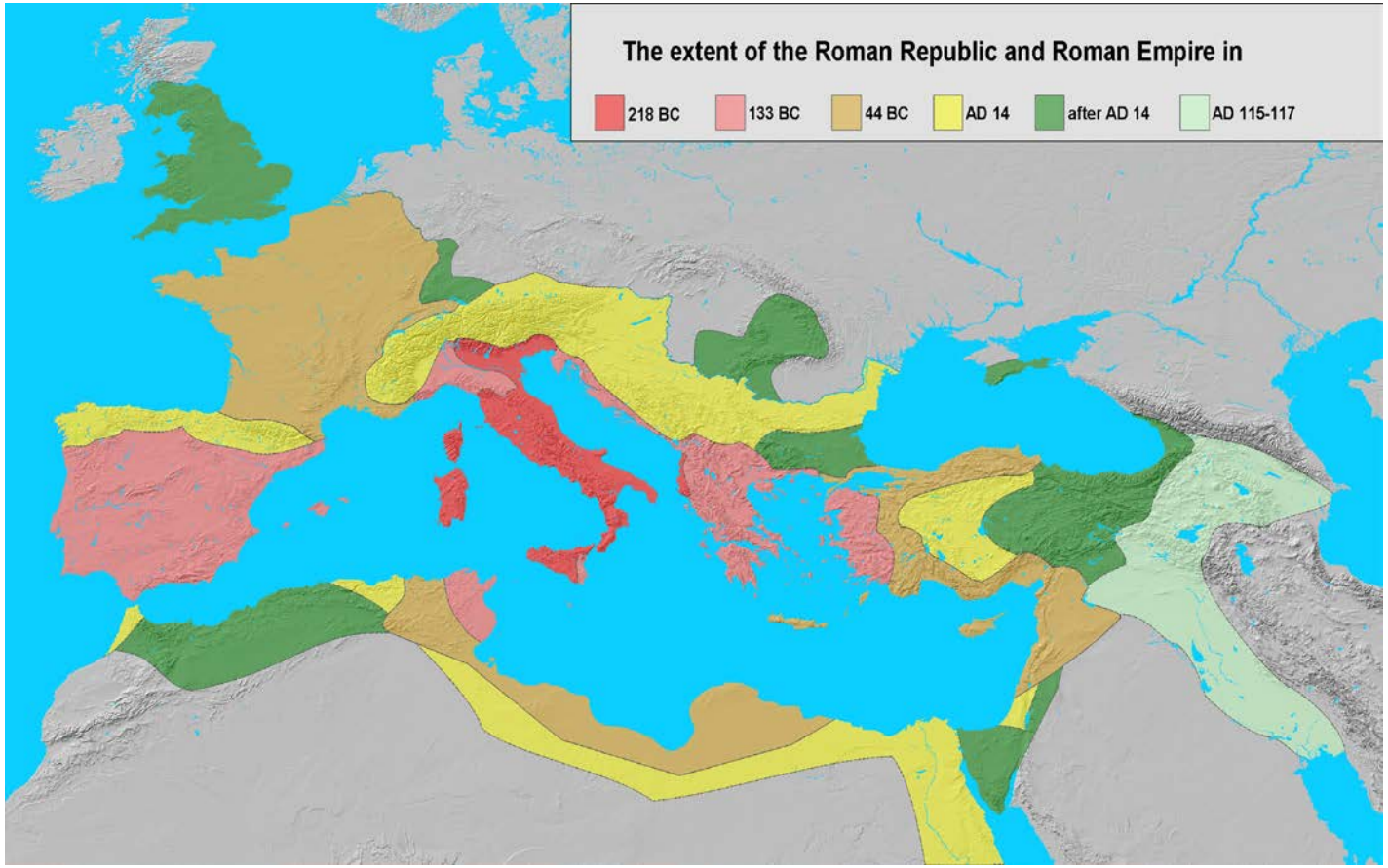
En Roma, alrededor del año 100 d.C., el emperador Trajano fundó un colegio de panaderos que reglamentaba estrictamente la profesión; ésta se heredaba de padres a hijos y su ejercicio era obligatorio. Sin embargo, los panaderos estaban exentos de cualquier otro servicio que no fuera la fabricación de pan

Esto nos indica hasta qué punto los gobernantes temían los desórdenes públicos que creaba la falta de pan; así, el poeta latino Juvenal, en su famosa sátira, hace resaltar que los romanos sólo necesitaban dos cosas, el pan y los circos (*panem et circenses*)

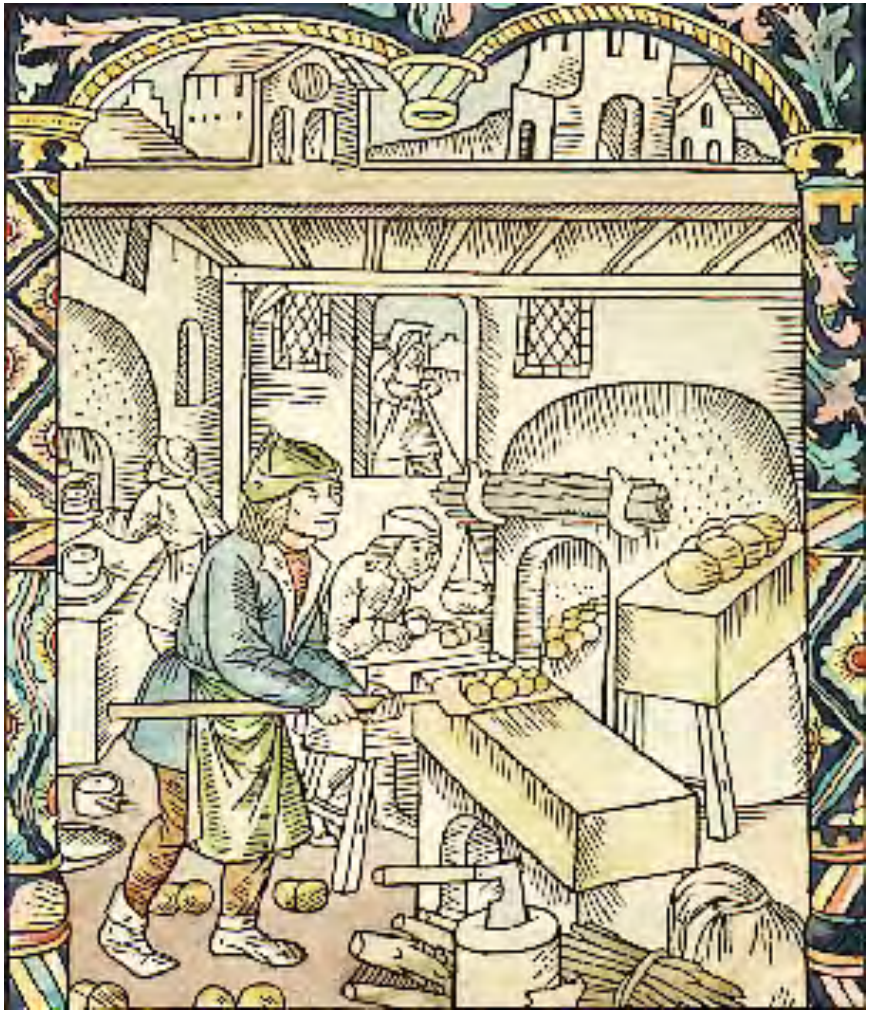
Desde que se empezó a hacer pan, el blanco era más apreciado que el negro. Se hacía con la mejor harina blanca para ofrendar a los templos y también para ofrecer a los huéspedes en los banquetes.
En cambio, el pan moreno, hecho de harina integral mezclada con otras harinas, lo comían los pobres y los esclavos

Comida familiar en la Antigua Roma

Gracias a los romanos, el pan fue poco a poco extendiéndose por toda Europa y la cuenca mediterránea



En el resto de lo que hoy es Europa, los primeros panaderos aparecieron en las ciudades y en poco tiempo llegaron a constituir una profesión



Berckheyde,
El Panadero,
1681
Colección
Museum of
Bread Culture

Como el pan era el alimento básico, no es de extrañar que los gobiernos y autoridades reglamentaran su producción y distribución como ya había sucedido en Roma

LOS GREMIOS DE PANADEROS

A partir del siglo XII los panaderos comienzan a organizarse en gremios. Uno de los primeros fue el de los panaderos de Londres

Y así, hasta hoy, en que, como vamos a ver, conviven panaderías que podrían estar recién salidas del Neolítico, o de Egipto, con otras que sí parecen de verdad del siglo XXI

Actualmente, la Unión Internacional de Panaderos y Pasteleros (UIBC) agrupa a los profesionales del sector de más de 40 países en los 5 continentes

En el año 2001, la Unión Internacional de Panaderos y Pasteleros (UIBC) acordó celebrar el Día Mundial del Pan cada 16 de octubre

uibc
international union of bakers and confectioners

CAPÍTULO 3. LOS MOLINOS

En el Neolítico el hombre aplastaba el trigo entre rocas o piedras para obtener harina

Figura de un sirviente moliendo el grano, Años 2500 – 2000 A.C.
Museum of Fine Arts - Boston

De ahí se pasó al molino de mano (4.000 a.C.)

MOLINO DE MANO

Luego (2.000 a.C.) a las dos piedras giratorias mediante esclavos o animales

Los griegos introdujeron los molinos de una sola rueda sobre el año 500 a.C

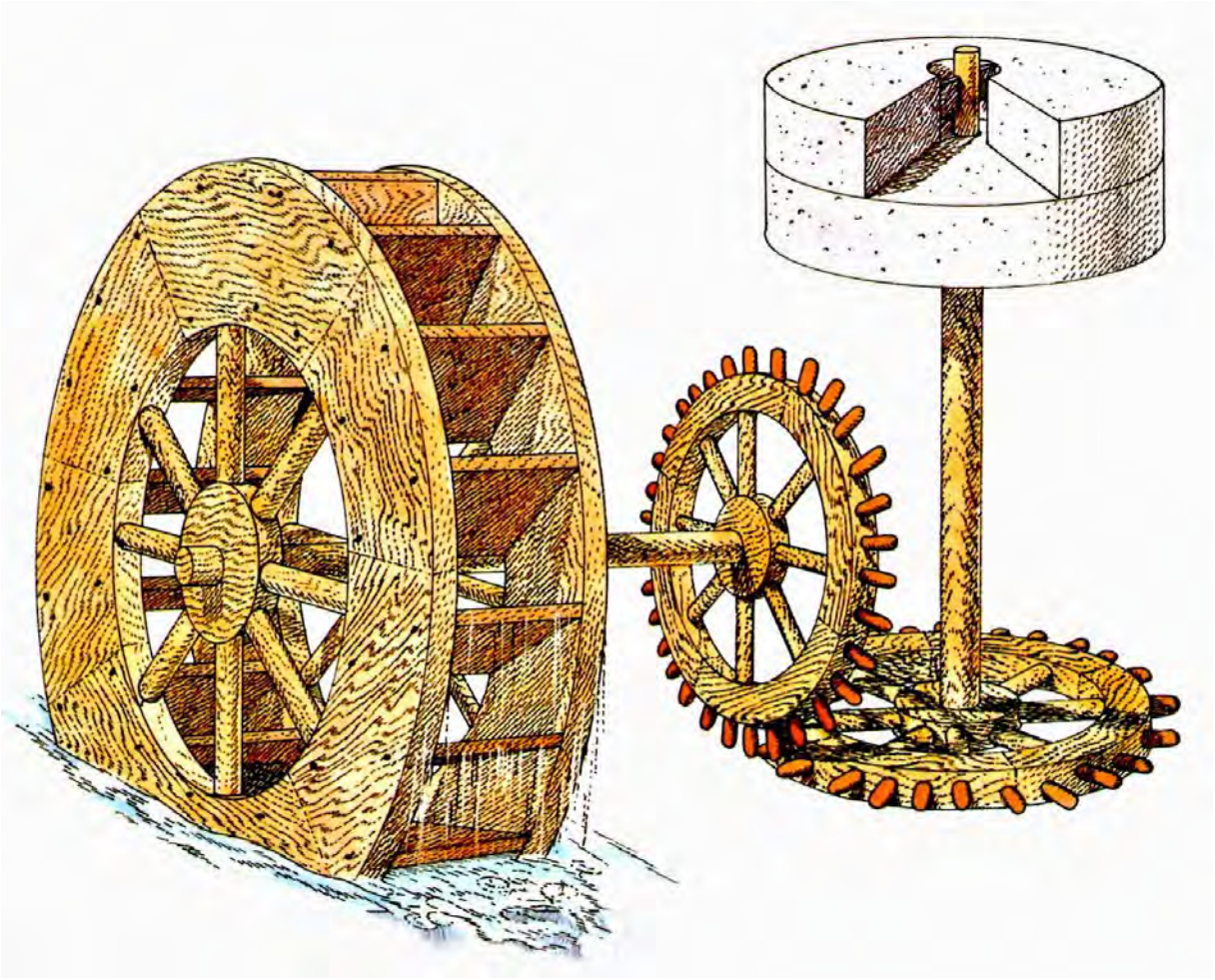
Arqueología 9

Una piedra de molino

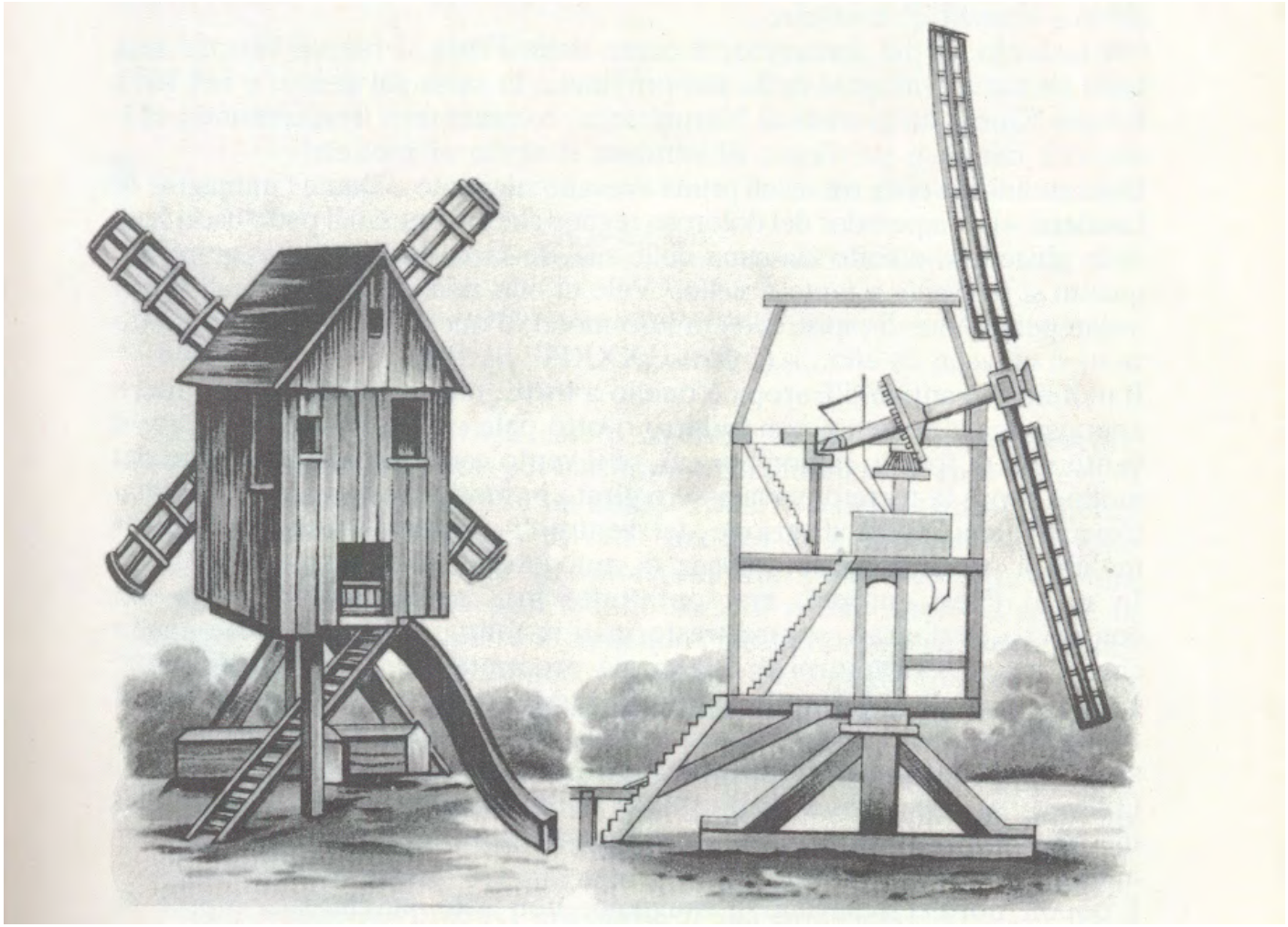
(www.caribe-betania.com)

¿Para qué sirve el hueco cuadrado en el centro de la piedra superior? ¿Dónde se echa el grano a ser molido? ¿En cuáles textos de la Biblia se menciona una piedra de molino y con qué propósito?

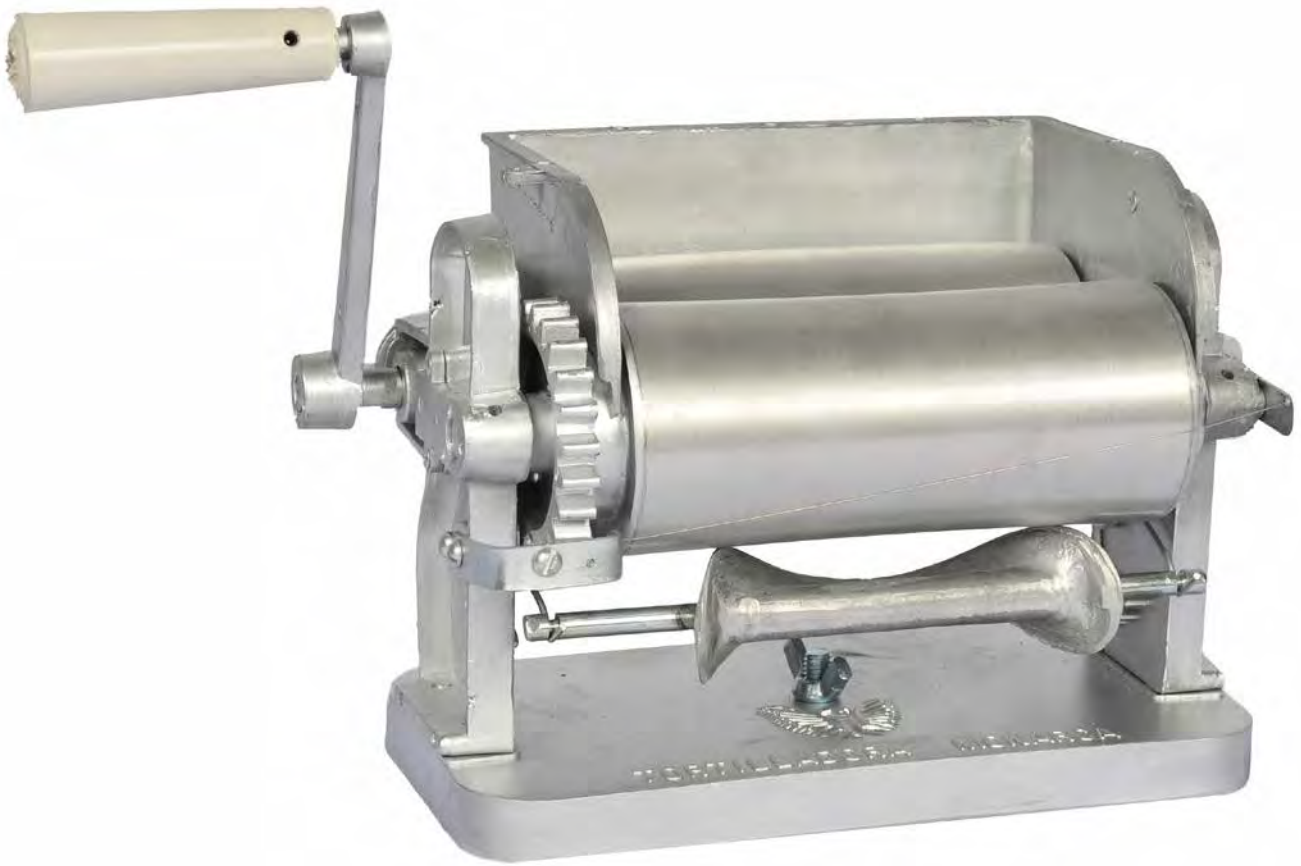
Unos 200 años más tarde son reemplazados por las ruedas de agua romanas, con varias piedras



Desde el año 600 d.C. los molinos de viento ser usaron como motores de fuerza, siendo reemplazados por la máquina de vapor hacia el año 1.800



A finales del siglo XIX, los rodillos de metal sustituyeron a las piedras de molino



Y aunque los antiguos egipcios podían producir harina relativamente fina, no fue hasta el año 1881 en que, con la introducción de los rodillos de acero, pudo empezar a comercializarse la harina blanca tal y como la conocemos

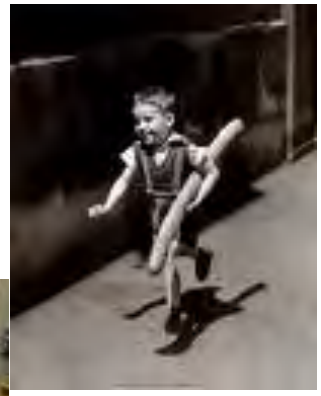
Solicitud Año Mundial del Pan, Patrimonio de la Humanidad

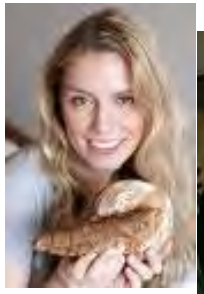
uibc

international union of bakers and confectioners

CAPÍTULO 4. EL PAN EN EL MUNDO

El pan es el alimento fundamental de la mayoría de las civilizaciones. Además, impregna, una parte importantísima de nuestra cultura, el folklore, los mitos, las costumbres, los ritos, ... ; y, por supuesto la gastronomía





Adiestramiento Canino Avanzado

SITUACION ACTUAL DEL PAN EN EUROPA

ESPAÑA

TODOS LOS
PANES DE ESPAÑA

MÁS DE 26
MILLONES DE
BARRAS
DIARIAS

SITUACION ACTUAL DEL PAN DE AMERICA

Mencionando a los <<Panes Precolombinos>>, también han incursionado en otras naciones del mundo, exportados por inmigrantes que por motivos que se ignoran han debido regresar a sus países de origen y han instalado tiendas de comidas internacionales, incluyendo en los <<menús>> platos de la categoría, por ejemplo de la <<Tortilla>> de maíz mexicana o la <<arepa>> venezolana o el <<casabe>> de la Amazonia o la <<Amerindia calabaza>> y otros etc. etc. etc., y la omnipresencia de la <<papa>> preparada de distintas maneras.

CANADA

- PAN CANADIENSE (FRANCES)

- TREMPETTES

USA

- DOUGHNUTS

- HOT DOG

- PAN PARA HAMBURGUESA

MEXICO

PAN DE MUERTO

CONCHAS

MUFFINS

BOLILLOS

ISLAS BAHAMAS

- PAN DE SANDWICHES

CUBA

- GALLETA ESTILO CUBANA

- FLAUTA DE PAN

HAITI

- EL TIPICO PAN HAITIANO

REPUBLICA DOMINICANA

- CAZABE

- TELERA

- PAN SOBAO

- BILLADO

PUERTO RICO

- PANES INTEGRALES

- BAGUETTES

- BOLILLOS

JAMAICA

- PANES PEQUEÑOS TIPO FRANCESITOS

- PAN SOBADO

- BOLILLOS

BELICE

- CREOLE WHEAT BREAD

GUATEMALA

- CUBILETE

- PAN DE MANTECA

- PAN FRANCES

- SHECAS

HONDURAS

- CEMITA DE COMBATE

- CEMITA DE YEMA

- PAN MARGARITA

- QUEQUITOS

- PAN CAMPESINO

NICARAGUA

- PAN CASERO RUSTICO

EL SALVADOR

- SEMITA PANCHA

- SEMITA ALTA

- PAN DE COCO

- PIZZA

ANTILLAS MENORES

- BOLO DI DADEL

ARUBA

- PAN KIPASHI (PAN DE MOLDE)

- PAN BATI

- PAN DUSHI

ISLAS CAYMAN

- BREADFRUIT

- CASSAVA

- EL POTATO

ISLAS DEL ATLANTICO Y EL PACIFICO

- EMPAQUETADOS

COLOMBIA

- PAN ALIÑADO

- PAN QUESO

- PAN DE MOLDE

- PAN ROLLO

- TOSTADAS

- MOJICÓN
- MESTIZA
- PAN DE ZANAHORIA

- PANECILLOS DE CEBOLLA
- PAN CON ESPINACAS

- PAN DE CAFE
- MANTECADOS DE MANI
- PONQUE DE MERMELADA

- PAN DECORADO <<COCAS DE SAN VALENTIN>>
- TEGRAL MULTICEREAL

- EMPANADAS DE ATUN
- LA ALMOJABANA

VENEZUELA

- PAN ANDINO

- PAN CON JAMON

- AREPA DE TRIGO ANDINA
- AREPA DE MAIZ PELADO

- PAN DE TUNJA

- LA ALMOJABANA

- LA PAÑOTA
- PAN DIETETICO

- PAN DE GLUTEN

- PANES INTEGRALES

- PAN DE AFRECHO

- BESITOS DE COCO INTEGRAL

- PAN INTEGRAL DE CAMBUR

- TORTA DE PAN INTEGRAL

- PAN DE GERMEN DE TRIGO

- PAN CAMPESINO

- PAN DE SOYA

ISLAS TRINIDAD Y TOBAGO

- TORTA NEGRA

- HOPS BREAD

- TENNIS BALL

- MILD LOAF

- RYE BREAD

- BUTTER FLAP

- SWEET BREAD

COSTA RICA

- PAN DE PANADERIA

PANAMA

- LA ROSCA DE PAN

GUAYANAS

- DIFERENTES VARIEDADES DE PAN DE TRIGO A LOS QUE SE LES AGREGAN LAS FRUTAS TROPICALES

BRASIL

- PÃO FRANCES
- PAN DE QUEIXO
- PANABACAXI
- SUIZO
- DE ABOBORA DE QUEIXO

ECUADOR

- GUAGUAS DE PAN

PERU

- TOLETE

- MARRAQUETA

- GUAGUAS DE PAN

BOLIVIA

- PAN MARAQUETA
- SALTEÑA
- LLAUCHAS (EMPANADAS)
- HALLULLA (SIN LEVADURA)
- NICOLASA

CHILE

- PAN DE MARRAQUETA
- PAN POBLANO
- BOLLITO
- BOLLO
- PAN TRENZADO

PARAGUAY

- PANQUÉS
- HOT DOG
- HAMBURGUESAS

ARGENTINA

- MI PAN - TU PAN

- PAN FRANCES

- PASTEL DE CAMOTE

- GRAN PANQUEQUE SUPER RAPIDO

- CROISSANTS FORMULA ARGENTINA

- PAN DULCE DE ALSACIA

URUGUAY

- PAN FLAUTA AMERICANA

- MASA PORTEÑA

- GALLETITAS DE AGUA

Solicitud Año Mundial del Pan, Patrimonio de la Humanidad

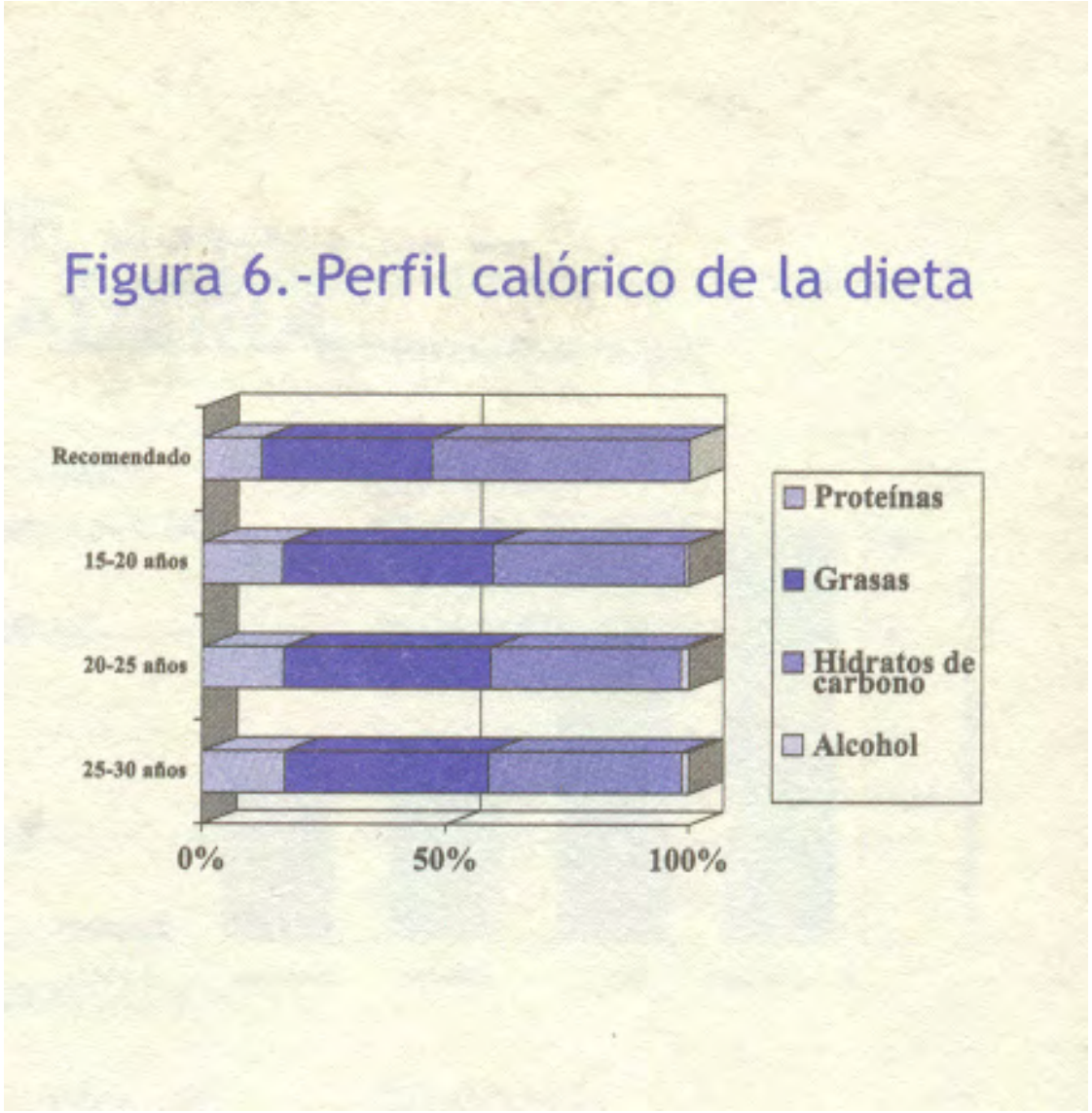
international union of bakers and confectioners

CAPÍTULO 5. PAN ES SALUD

Estamos tan acostumbrados al pan que la mayoría de las personas, cuando lo comen, no le dan ninguna importancia; a pesar de que es un alimento natural, equilibrado, sano y que contiene fibra y una gran cantidad de los nutrientes esenciales que necesitamos para vivir (carbohidratos, proteínas, vitaminas -A, B1, B2, Niacina, Ácido Fólico, ...-; y minerales como Calcio, Magnesio, Fósforo, Yodo, Hierro y Zinc, entre otros)

PAN NORMAL	Composición por 100 g. de porción comestible	
Agua	34.6	g
Energía	244	kcal
Energía	1021	kJ
Nitrógeno total	1.46	g
Nitrógeno proteico	1.44	g
Hidratos de carbono	51.5	g
Lípidos totales	1.6	g
Ácidos grasos saturados	0.39	g
Ácidos grasos monoinsaturados	0.28	g
Ácidos grasos poliinsaturados	0.34	g
Colesterol	0	mg
Fibra	3.5	g
Calcio	56.0	mg
Magnesio	25.1	mg
Hierro	1.6	mg
Iodo	4.7	mcg
Zinc	0.61	mg
Vitamina B1 (tiamina)	0.08	mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.05	mg
Niacina (ácido nicotínico)	1.7	mg
Acido fólico	0	mcg
Vitamina B12 (cianocobalamina)	0	mcg
Vitamina B6 (piridoxina)	0.06	mg
Vitamina C (ácido ascórbico)	0	mg
Vitamina A (equivalentes de retinol)	0	mcg
Vitamina D3	0	mcg
Vitamina E	Tr	mg

Por otra parte, a pesar de su fama de engordar, el pan casi no contiene grasas; su contenido en colesterol es cero y no sólo no provoca trastornos digestivos, sino que, dependiendo de su porcentaje en fibra, ayuda a regular el tránsito intestinal y a prevenir el cáncer de colon



Asimismo, está especialmente indicado por los cardiólogos como componente esencial de una dieta cardiosaludable; su consumo ayuda a reducir el porcentaje de urea en la sangre, a fortalecer el sistema nervioso debido a la vitamina B1 y, evidentemente, a fortalecer los músculos, por lo que es un alimento muy indicado para los deportistas, los niños y las personas de la tercera edad

Sin embargo, recientemente, cada vez más y más personas se están olvidando de lo que el pan siempre ha supuesto para la alimentación de la humanidad y están sustituyendo su consumo por el de otros alimentos cuyos beneficios para la salud todavía no se han comprobado, sin darse cuenta de que las repercusiones enormemente beneficiosas del consumo de pan para la salud humana ya han sido probadas durante más de 9.000 años

Existen numerosos Estudios científicos, como el Proyecto CARMEN de la Unión Europea, que demuestran que se puede realizar una dieta para adelgazar de manera más sana con un alto contenido de hidratos de carbono, dicho más llanamente adelgazar basándose en pan. Y es que, en efecto, cuando alguien está muy delgado le decimos: Parece que estás a pan y agua

PIRÁMIDE
ESTRATEGIA NAOS
(Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)

Solicitud Año Mundial del Pan, Patrimonio de la Humanidad

international union of bakers and confectioners

CAPÍTULO 5. EL PAN EN LA CULTURA

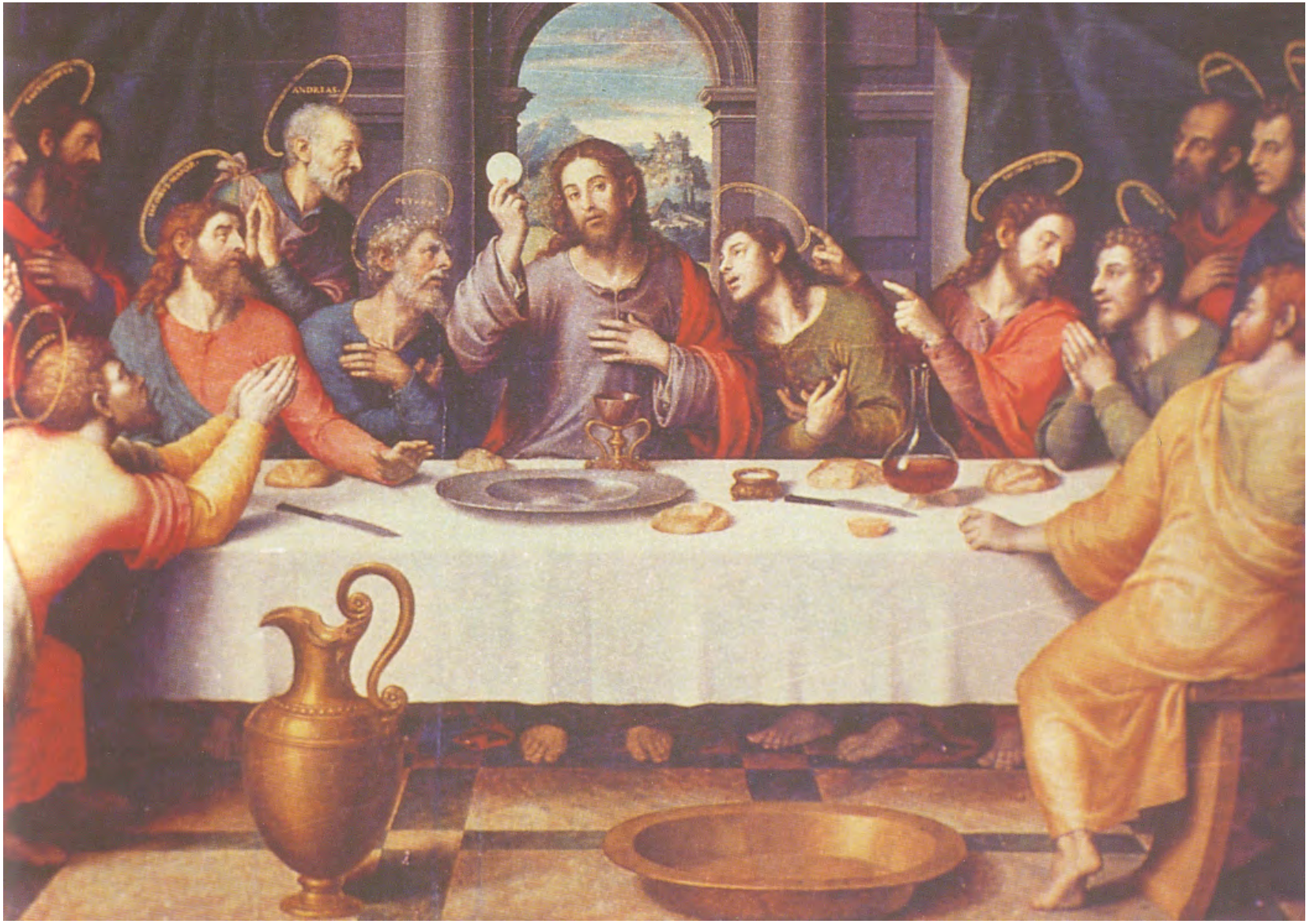
El Pan impregna, una parte importantísima de nuestra cultura, el folklore, los mitos, las costumbres, los ritos, ... ; y, por supuesto la gastronomía

Desde siempre ha estado presente en muchas de las ceremonias más importantes que celebran los seres humanos (bodas, funerales, …)

De personas anónimas y de las más grandes personalidades

Con una importancia muy destacada en todo tipo de manifestaciones artísticas como la pintura

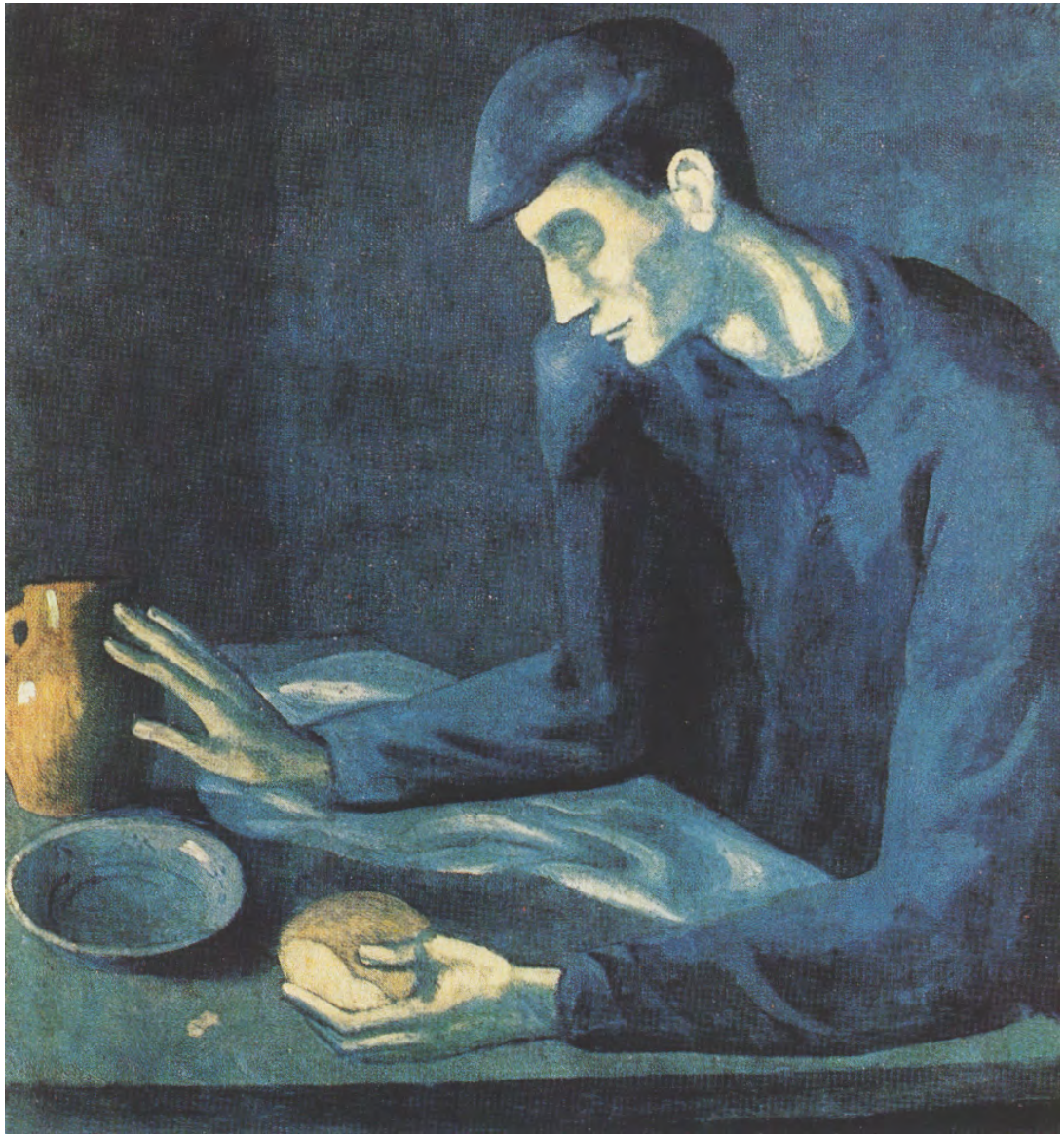
Manifestación (Pan Y Trabajo) – Antonio Berni (1934)



JUAN DE JUANES

DALÍ

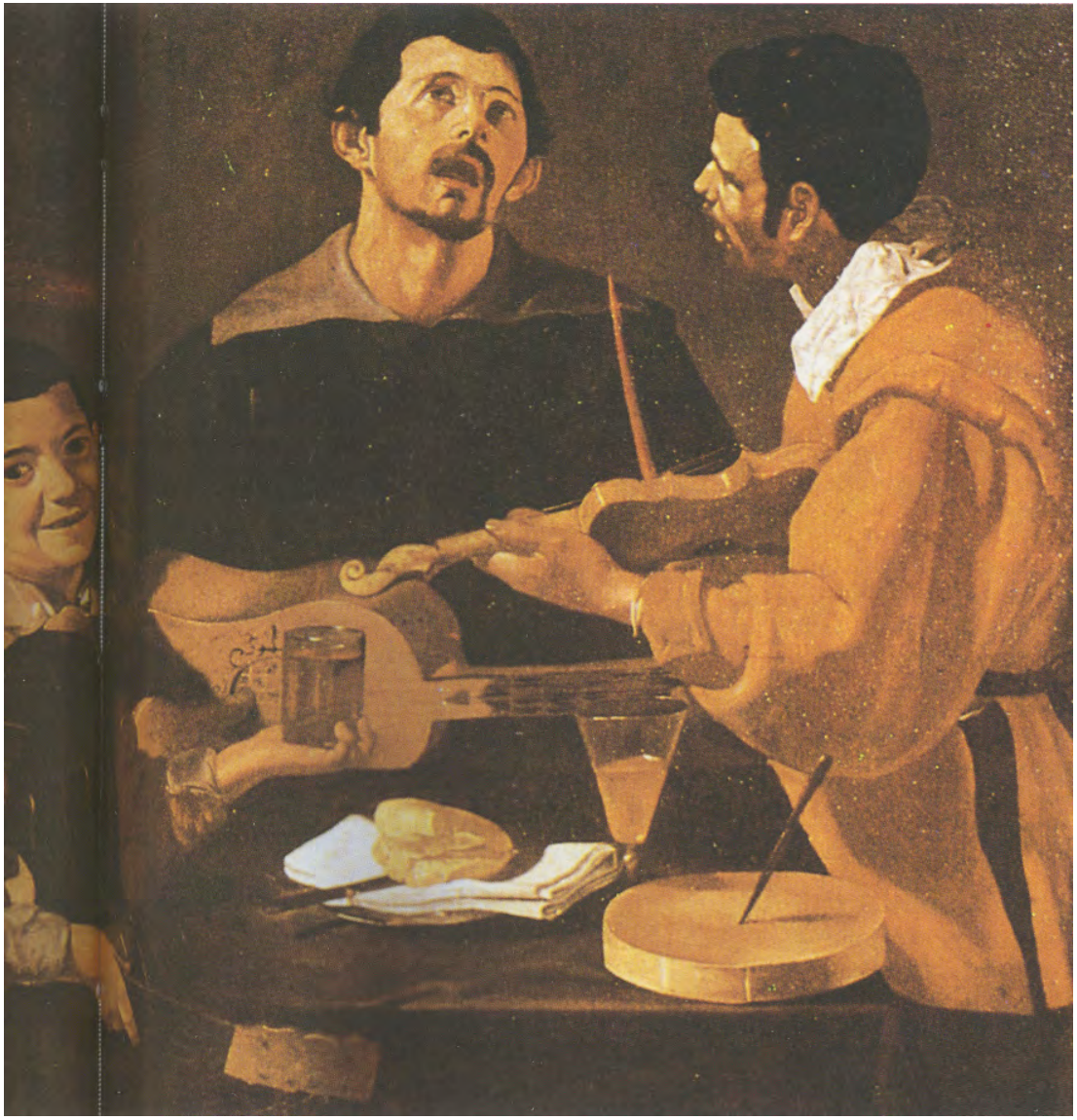
DALÍ



PICASSO

PICASSO

ZURBARÁN



VELAZQUEZ

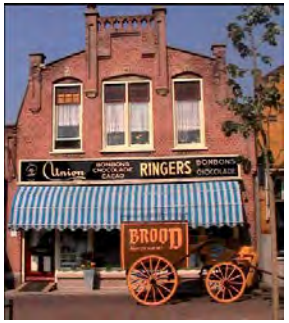
VELAZQUEZ

Marc Chagall
***Hombre con la mano levantada*, 1911**
Colección Museum of Bread Culture

Maestro Pintor Anónimo, de Westfalia
***"La Última Cena", hacia* 1.500 D.C.**
Colección Museum of Bread Culture

www.breadculture.net

MUSEOS DEL PAN EN EL MUNDO



Primer Alimento Natural

El pan... sabe que alimenta.
Que llegue a todos no es tarea de niños.
Que llegue a los niños es tarea de todos