**INTRODUCCIÓN**

El pan tiene su origen en las primeras épocas de la historia del hombre. Con el paso del tiempo han aparecido infinidad de variedades. Este alimento es básico en el consumo diario posee propiedades nutritivas muy valoradas en los últimos tiempos.

El pan forma parte indisoluble de la cultura universal de las civilizaciones y ha sido el alimento más consumido por las sociedades de la Antigüedad desde la época del Neolítico, cuando era consumido como simples gachas y harinas y luego, fruto de la interacción de diferentes factores y de la casualidad, se convirtió en tortas con la cocción en horno. Los egipcios dieron un paso más añadiendo masa ya fermentada a la mezcla primaria de harina, agua y sal. La Historia cuenta que son los auténticos inventores del pan fermentado en los primeros hornos de cocción y de la idea de colocar un panecillo a cada comensal. La civilización griega se encargó de perfeccionar las técnicas de panificación, haciendo de las mismas todo un arte. Buena parte de los diferentes tipos de panes y la combinación con masas diferentes -trigo, cebada, avena, centeno, especias, frutos secos, aceite y miel- se la debemos a los griegos, que crearon más de setenta variedades.

En la época romana se mejoraron los molinos, las máquinas de amasar, los hornos de cocción y la técnica para elaborar un pan de más duración para alimentar a las milicias. La cultura del pan se propagó a todas las colonias, si bien en la Hispana los celtíberos ya conocían las técnicas a base de harina de trigo. En la Edad Media, los monasterios se convierten en los principales productores, y es en esta época cuando se produce la mayor intoxicación de la historia por consumo de pan. Ocurrió en Francia en el año 943, y la intoxicación fue provocada por la aparición en el pan de centeno de un hongo parasitario conocido como “cornezuelo”.

Los primeros gremios de artesanos aparecen en el siglo XII, y el pan blanco es considerado un privilegio de las clases sociales más adineradas hasta bien entrado el siglo XVIII. En ese momento, y como consecuencia del progreso de las técnicas agrícolas, de panificación y de molido de la harina, así como por los excedentes de trigo, se extendió al resto de la población y a mejor precio. La industria del pan evoluciona tras la revolución industrial y durante todo el siglo XIX y XX, con nuevas metodologías, técnicas mecánicas y variedades de composición y conservación del pan, hasta llegar a nuestros días.

Las denominaciones del pan:

La normativa sobre reglamentación técnico-sanitaria para la fabricación, circulación y comercialización del pan tiene por objeto determinar qué se entiende por pan, panes especiales y productos semielaborados, así como fijar las normas de elaboración, fabricación, transporte y comercialización de estos productos, estableciendo una ordenación técnico-sanitaria. Los consumidores no conocen muchos de los tipos de pan que existen y sus características, por lo que conviene detenerse en algo que parece tan básico como saber lo que compramos y lo que consumimos diariamente.

El pan como tal, y sin otro calificativo que lo acompañe, no es otra cosa que “el producto resultante de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo y de agua potable, con o sin adición de sal comestible, fermentada por especies de microorganismos propios de la fermentación panaria”. Él es el de consumo habitual diario, elaborado con harina de trigo y con materias primas que cumplen con sus respectivas reglamentaciones técnico-sanitarias.

LA CONQUISTA DEL PAN PERUANO

En el Perú, el pan ha estado relegado por mucho tiempo a ser un alimento de segunda categoría en nuestros hogares. Sin embargo, gracias al *boom* gastronómico y la riqueza de insumos, la creativa panadería local está llegando a las mejores mesas del país. ¿Qué clase de sabroso secreto puede guardar un trozo de pan?

En tiempos en que nuestro país se hace mundialmente famoso gracias al sabor de un fresco cebiche o un aromático arroz con pato, un producto popular –y a veces menospreciado– de nuestra mesa amenaza con convertirse en la nueva estrella del *boom* de la cocina peruana. de la panadería. Y es que, si el Perú está siendo aplaudido por su comida, ¿no puede serlo también por sus panes?

«Nuestros panes regionales son exquisitos. En sus distintas variedades pueden maridarse con los platos de la gastronomía local», ha dicho Andrés Ugaz, investigador gastronómico y autor de Panes del Perú, libro ganador del premio Gourmand World Cookbook 2007 en su categoría. Para Ugaz, quien recopiló más de cien recetas de pan a lo largo de doce regiones del Perú, nuestra capacidad creativa para combinar sabores y crear platos deliciosos no sólo es patrimonio de la gastronomía, sino también

Para Renato Peralta, reconocido chef y maestro panadero, la respuesta es una afirmación contundente. «Los ingredientes peruanos permiten crear panes exquisitos. Puedo preparar, por ejemplo, un pan de ají amarillo, un pan de oro con rocoto y huacatay, hasta un pan campesino de maíz morada. Las posibilidades son muchísimas. La idea es que el producto tenga sentido y gusto». Para Peralta, los panes peruanos pueden convertirse en nuestro próximo producto bandera, aunque para lograrlo, primero haya que mejorar las técnicas de preparación, darle mayor consistencia a la masa y prolongar el tiempo que pueden mantenerse frescos. «Ese pan pre-cocido que a los diez minutos de estar horneado se volvía tan duro como una piedra ha quedado en el olvido. Hoy los restaurantes necesitan una carta de panes de mejor calidad así como tienen una de vino o platos gourmet», asegura Peralta.

No sorprende por ello que un cocinero nato como Renato Peralta, que empezó bajo el mando de Gastón Acurio, rescate los sabores de un pan de tres puntas de Arequipa o un pan marraqueta de Monsefú, y darles un plus en su preparación para crear productos únicos que se sirven en los mejores restaurantes de Lima. Aunque para que ese despegue culinario sea total, habría que combatir un problema de hábito: el bajo consumo de pan.

Cada peruano consume, en promedio, 27 kg de pan, una cantidad muy inferior si la comparamos con Chile (96 kg) o Alemania (106 kg). Renato Peralta cree que este bajo consumo en nuestro país tiene un no menos delicioso culpable: el arroz. «El peruano es un fanático del arroz. Muchas veces no se siente satisfecho si no lo ha comido en el almuerzo», dice Peralta revelando una verdad irrefutable. Los nombres de famosos potajes como el arroz con pollo, arroz con mariscos o arroz con pato, nos dan un indicio de esa realidad. «Por eso hay que revalorizar al pan, hacerlo acompañante de la comida o un producto único en la mesa», advierte Peralta, convencido de que cuando ese día llegue, conquistar los paladares más exquisitos del mundo será, literalmente, pan comido.

### LOS MIL Y UN PANES DEL PERU

[DESCRIPCIÓN](http://monografias.com/trabajos10/anali/anali.shtml) Y [NATURALEZA](http://www.monografias.com/trabajos36/naturaleza/naturaleza.shtml) DEL PAN

El pan es un alimento básico que se elabora cociendo una mezcla de harina o grano molido, [agua](http://www.monografias.com/trabajos14/problemadelagua/problemadelagua.shtml) o [leche](http://www.monografias.com/trabajos6/lacte/lacte.shtml#compo), y varios ingredientes más. La harina puede ser de trigo (el grano más utilizado), centeno, cebada, [maíz](http://www.monografias.com/trabajos/elmaiz/elmaiz.shtml), arroz, camote, papa, kiwicha. Dependiendo de los ingredientes utilizados, el pan puede ser con levadura o ácimo.  
El pan con levadura se hace combinando un agente (levadura) que produce la [fermentación](http://www.monografias.com/trabajos/vitafermen/vitafermen.shtml) y subida del pan, con el resto de los ingredientes, normalmente [azúcar](http://www.monografias.com/trabajos15/cana-azucar/cana-azucar.shtml), sal y grasa, además de la harina y el líquido. La levadura actúa en el [proceso](http://www.monografias.com/trabajos14/administ-procesos/administ-procesos.shtml#PROCE) de fermentación, generando diminutas burbujas de un [gas](http://www.monografias.com/trabajos10/gase/gase.shtml), dióxido de [carbono](http://www.monografias.com/trabajos14/ciclos-quimicos/ciclos-quimicos.shtml#car), en la mezcla o masa, incrementando su [volumen](http://www.monografias.com/trabajos5/volfi/volfi.shtml) y haciéndola ligera y porosa. Las levaduras químicas, en especial la levadura de cocina, logra la distensión de la masa por la [interacción](http://www.monografias.com/trabajos901/interaccion-comunicacion-exploracion-teorica-conceptual/interaccion-comunicacion-exploracion-teorica-conceptual.shtml) entre carbonatos y [ácidos](http://www.monografias.com/trabajos5/aciba/aciba.shtml), reduciendo en gran medida el [tiempo](http://www.monografias.com/trabajos901/evolucion-historica-concepciones-tiempo/evolucion-historica-concepciones-tiempo.shtml) que requiere la [acción](http://www.monografias.com/trabajos35/categoria-accion/categoria-accion.shtml) de la levadura natural. En tanto que el pan ácimo se compone en esencia de harina y líquido y no lleva levadura.  
En suma, el pan es un alimento que posee elementos nutritivos como ácido fólico, vitamina A, [hierro](http://www.monografias.com/trabajos/metalprehis/metalprehis.shtml), niacina, riboflavina e incluso fibra". Tan importante que, antes se comía pan en el desayuno, almuerzo y en el lonche. Pero, hoy en día ha menguado esa costumbre, debido a muchos factores, siendo principalmente el [costo](http://www.monografias.com/trabajos7/coad/coad.shtml#costo) de este para una disminución del [consumo](http://www.monografias.com/trabajos35/consumo-inversion/consumo-inversion.shtml) y por ende de la demanda.

**Doña Ines Muñoz: La primera panadera de Lima﻿**

Con la llegada de los españoles, ya fundada la Ciudad delos Reyes, el 18 de enero de 1535, llega también el trigo al Perú. Venía junto con Pizarro una dama muy especial ,perspicaz, astuta e instruida. Durante esta expedición por el mar murieron sus dos hijos. Razón por la que estuvo sumida en el dolor y la angustia, su esposo tuvo que apoyarla en un tiempo tan difícil. Esta Dama se llamaba Doña Inés Muñoz, era la cuñada de Francisco Pizarro y esposa de Martín de Alcántara medio hermano del conquistador, quien llegó en el tercer viaje de la expedición por el Perú. Ella se dedicaba a las labores del entorno doméstico de los Pizarro, entre sus funciones estaba la preparación de alimentos para ellos, dela mano de una experta cocinera de Segovia llamada Catalina Cueva. Inés Muñoz tenía una tarea bastante delicada, pues había mucho temor de consumir plantas venenosas, por ello Quispe Sisa hermana de Atahualpa brindaba la información necesaria sobre las bondades delos productos de origen vegetal del nuevo mundo. La llegada del Trigo al Perú se produjo de manera casual, Doña Inés Muñoz estaba por recibir una encomienda de Cádiz (Sur de﻿ España). En dicha encomienda recibiría algunas legumbres para elaborar un plato conocido como “olla podrida”, que es una especie de sopa o caldo a base de garbanzos. Pero en el cajón, entre las legumbres se encontró accidentalmente algunos granos de trigo, los cuales separó con la ayuda de sus damas, logrando reunir 45 granos de trigo. Luego tuvo la genial idea de sembrarlos en el jardín de su casa, que según lo que indica Fernando Cabieses estaba ubicada entre la Casa de Pizarro y el Cabildo. En poco tiempo comenzaron a nacer las primeras espigas, que años más tarde ocuparían los Valles de Lima, Majes (Arequipa) y Jauja que adornarían los paisajes con el trigo procedente de Europa. No solo a Inés Muñoz se le atribuye haber traído el trigo al Perú, haberlo sembrado sino también haber elaborado el primer tipo de pan casero en la Ciudad de los Reyes. Francisco Pizarro que era la cabeza visible de esta empresa, decidió construir un molino en Lima (impulsado por la fuerza de las aguas) y hacer una panadería (ubicada en la zona conocida como Martinete, lo que hoy es la cuadra 6 del jirón Amazonas). De ahí que uno de los primeros productos alimenticios impuestos por los españoles a nuestros ante pasados fue el Pan.﻿

El 26 de Junio de 1541, Doña Inés Muñoz preparaba un exquisito banquete en Palacio de Gobierno, cuando de manera abrupta ingresaron partidarios de Almagro y asesinaron a Francisco Pizarro y a Martín de Alcántara (esposo de doña Inés Muñoz). Doña Inés nuevamente sumida en el dolor, se tuvo que convertir en la tutora de los hijos de Pizarro; Francisca y Gonzalo. Sin embargo en 1547 tendría un nuevo romance, se trataba del adinerado Don Antonio de Ribera. Y como caso anecdótico se unen en matrimonio la primera mujer que trajo el trigo al Perú, con el primer varón en traer el olivo a nuestro país, dueño además de la famosa Huerta Perdida, que fue uno de los bastiones de la fertilidad, higos, melones, naranjas, pepinos y duraznos. Hemos querido rendir un merecido homenaje a esta precursora de la Panadería en el Perú, sobre Inés Muñoz se﻿ sabe que pasó sus últimos días convertida en monja en el Convento de la Concepción, que hoy se encuentra en el Centro de Lima. Convento que ella fundó, pues era una delas españolas más adineradas de la época.﻿



Para 1539 en el Cuzco ya se había sembrado Trigo en suelo Imperial. Pero menciona Clorinda Matto de Turner que Don Pedro Castillo de Noceda que vivía en el Cuzco por el año 1562, sembró un puñado de Trigo en la zona conocida como Oropesa, ciudad fundada así por el Virrey Francisco Toledo en honor a su tierra natal. El Cronista ocial del Nuevo Mundo, Pedro Cieza De León decía sobre la ciudad de Huamanga, “Se cosechaba muy bueno y abundante trigo, del cual se hace pan como lo mejor de Andalucía”.﻿

### **El Rincón del Pan - Patrocinado por Nova**

**50 Variedades de pan de todo el Perú**

En el Rincón del Pan se amasarán, formarán y hornearán 50 variedades de panes venidos de todo el Perú, por los mejores panaderos y panaderas de Cusco, Arequipa, Ayacucho, Junín, Piura y Cajamarca. Ellos compartirán sus antiguas recetas artesanales y regalarán el aroma mas evocativo que puede experimentar el ser humano: el del pan recién salido del horno, que nos recordará que nuestra panadería esta a la altura de nuestra cocina.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan01.jpg?1311221522](http://www.mistura.pe/quecomer/tarapacos)  Los taparacos tienen una textura muy similar  a las tostadas. Son duros y los Apurimeños los  comen como si fueran unas galletas grandes y el  anís le da un sabor especial. | | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan02.jpg?1311222890](http://www.mistura.pe/quecomer/latachuta)  Pan redondo hecho principalmente con harina de  trigo nacional y en vez de hornearse sobre el piso del horno,  se hace sobre una lata de metal. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan03.jpg?1311223029](http://www.mistura.pe/quecomer/tres-puntas)  Pan tradicional arequipeño también llamado 3 esquinas que acompaña muy bien al adobo uno de los mejores se encuentra en Ripacha en el legendario barrio de San Lázaro. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan04.jpg?1311223142](http://www.mistura.pe/quecomer/bollo)  Pan en forma de biscocho redondo. Lleva  en su preparación azúcar y manteca, ingredientes  que lo hacen muy sabroso y de larga vida | | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan05.jpg?1311223297](http://www.mistura.pe/quecomer/marraqueta)  Pan en forma de biscocho redondo. Lleva en su  preparación azúcar y manteca, ingredientes que lo  hacen muy sabroso y de larga vida | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan06.jpg?1311223378](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-papa)  Pan suave y redondo que lleva casi un 50 % de papa amarilla en su preparación. La papa entra en su forma de pure. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan07.jpg?1311223419](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-levadura)  Receta casi extinta de la  panadería arequipeña, pan  de fermentación larga y de  sabor ligeramente acido y muy agradable. | | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan08.jpg?1311223455](http://www.mistura.pe/quecomer/chaplas)  Pan peruano por excelencia, muy  difundido en la sierra central y sur,  es hecho con trigo nacional. Es  ligero, delgado y tiene mucho  aroma y sabor. Conocido también  como pan de piso, pan de diario o pan de trigo. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan09.jpg?1311223496](http://www.mistura.pe/quecomer/wawa)  Panes o biscochos de fiesta regionales con forma de bebés finamente labrados, en esta época se usan también para oficializar algún compadrazgo ofrecimiento familiar o amical. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan10.jpg?1311223624](http://www.mistura.pe/quecomer/biscocho-de-espuma)  Es un pan de forma alargada y  con una punta en cada extremo  es típico de la ciudad de Huancayo. | | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan11.jpg?1311223674](http://www.mistura.pe/quecomer/moyote)  También llamado queso Tanta. Pan  redondo que lleva en el lomo  un trozo importante de  queso serrano. Al hornearse este se  funde sobre todo el pan. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan12.jpg?1311223761](http://www.mistura.pe/quecomer/torta-de-manteca)  Pan de fermentación larga. En su preparación lleva manteca y azúcar. Ello lo hacia un pan caro, se intercambiaba por un huevo. De allí su nombre y no porque lleve huevo en su preparación. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan13.jpg?1311223805](http://www.mistura.pe/quecomer/cachanga)  Es una especie de torta grande aplanada  y requiere mucha manteca y azúcar.  Muy demando en las fiestas de  Concepción. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan14.jpg?1311223876](http://www.mistura.pe/quecomer/semita)  Pan pequeño y dulce. Se vende de a 5 o 10  unidades en bolsas plasticas. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan15.jpg?1311223917](http://www.mistura.pe/quecomer/chutas)  Pan alargado elaborado casi al cien por ciento con harina de trigo nacional. Aromático y muy sabroso. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan16.jpg?1311223951](http://www.mistura.pe/quecomer/sarnita)  Pan de la sierra de la  suave y con sabor a manjar blanco. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan17.jpg?1311224516](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-maiz)  Pan Tipico de Concepción. Usa  lleva ademas semillas de anís en  su preparación. Pan de masa doble y  de fermentación larga. Tiene un fiesta que lleva  su nombre y celebra el primer domingo de  julio en Concepción. Congrega a muchos panaderos  delValle de Mantarto. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan18.jpg?1311224586](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-chancaca)  Pan elaborado con trigo nacional, salvado de trigo y harina integral |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan19.jpg?1311224692](http://www.mistura.pe/quecomer/punta)  Es un pan de forma alargada y con una  punta en cada extremo es típico de  la ciudadde Huancayo. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan20.jpg?1311224869](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-queso)  También llamado queso Tanta. Pan redondo qu  lleva en el lomo un trozo importante de queso  serrano. Al hornearse este se funde sobre todo  el pan. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan21.jpg?1311224937](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-huevo)  Pan de fermentacion larga. En su preparacion lleva manteca y azúcar. Ello lo hacia un pan caro, se intercambiaba por un huevo. De allí su nombre y no porque lleve huevo en su preparación. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan22.jpg?1311224975](http://www.mistura.pe/quecomer/cosay)  Es una especie de torta grande aplanada  y requiere mucha manteca y azúcar.  demandoen las fiestas de Concepción. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan23.jpg?1311225022](http://www.mistura.pe/quecomer/biscochito)  Pan pequeño y dulce. Se vende de a 5 o 10  unidades en bolsas plasticas. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan24.jpg?1311225077](http://www.mistura.pe/quecomer/panecillos-de-trigo)  Pan alargado elaborado casi al cien por ciento con harina de trigo nacional. Aromático y muy sabroso. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan25.jpg?1311225352](http://www.mistura.pe/quecomer/natilla)  Pan de la sierra de la Libertad. Dulce,  suave y con sabor a manjar blanco. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan26.jpg?1311225386](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-anis)  Pan Tipico de Concepción. Usa infusió de anís  en vez de agua y lleva ademas semillas de  anís en su preparación. Pan de masa doble  y de fermentación larga. Tiene un fiesta que  lleva su nombre y celebra el primer domingo  de julio en Concepción. Congrega a  muchos panaderos del Valle de Mantarto. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan27.jpg?1311225425](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-trigo)  Pan elaborado con trigo nacional, salvado de trigo y harina integral. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan28.jpg?1311225471](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-chicharron)  Pan elaborado con la técnica de un  hojaldre artesanal . Lleva pedazos  pequeños de chicharrón de cerdo. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan29.jpg?1311225631](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-tortuga) | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan30.jpg?1311225672](http://www.mistura.pe/quecomer/rosca-de-muerto)  Pan artístico artesanal de forma redonda y una cruz inscrita en él. Se prepara para celebrar el día de los muertos. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan31.jpg?1311225727](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-zapallo-loche)  Pan artesanal contemporaneo, elaborado  con prefermentos y con una  presencia importante del zapallo loche. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan32.jpg?1311225773](http://www.mistura.pe/quecomer/chancay)  Pan dulce tradicional. Lleva infusiones  dehierbas aromáticas en su preparacion y  se le agrga anís antes de llevarlo al horno.  Su presentación era en pan doble. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan33.jpg?1311225810](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-camote)  Pan dulce , suave y ligero. Con pure de  camote, mantequilla y azúcar. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan34.jpg?1311225854](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-pituca)  Pan de la sierra de la Libertad. Dulce,  suave y con sabor a manjar blanco. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan35.jpg?1311225919](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-arrachaca)  Pan pequeño y dulce. Se vende de a 5 o  10 unidades en bolsas plasticas. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan36.jpg?1311225979](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-keke)Pan elaborado con trigo nacional, salvado de trigo y harina integral. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan37.jpg?1311226035](http://www.mistura.pe/quecomer/torta-de-viento)  Pan ligero y muy sabroso. Se  prepara batiendo la masa mientras se  rocía en ella la manteca hirviendo. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan38.jpg?1311226085](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-tostadas)  Uno de los panes mas populares de Piura  hecho a base de pan de labranza. Es redondo, chato y crocante. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan39.jpg?1311226138](http://www.mistura.pe/quecomer/torta-de-canela)  Original de Chulucanas, es ovalada lleva un  toque de anís tostado lo que le da un sabor  especial. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan40.jpg?1311226182](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-canela)  Pan perfumado con canela. Elaborado  con manteca y azúcar rubia. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan41.jpg?1311226249](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-frances)  Pan crocante y muy difundido en Lima.  El nombre original en algun momento  fue Pan tipo francés, debido a la corteza  crocante. Acriollado y muy limeño. Este  pan no se encuentra en Francia. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan42.jpg?1311226306](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-agua)  Pan elaborado abase de harina, sal,  levadura y agua. Es delgado y ligero. Asemeja  a un pan pita. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan43.jpg?1311226340](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-quinua)  Pan artesanal contenporáneo, elaborado  con prefermentos y quinua precocida. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan44.jpg?1311226373](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-ca%C3%B1ihua)  Pan artesanal contemporáneo,  elaborado con prefermentos y  cañihua precocida. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan45.jpg?1311226410](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-de-kiwicha)  Pan artesanal contemporáneo, elaborado  con prefermentos y Kiwicha precocida. |
| [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan46.jpg?1311226476](http://www.mistura.pe/quecomer/wawiyo)  Pan dulce artesanal en forma de pequeño hombrecito. Pan que se ofrenda en el dia de los muertos. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan47.jpg?1311226529](http://www.mistura.pe/quecomer/pan-artesanal-contemporaneo)  Panes artesanales contemporáneos. | [http://www.mistura.pe/sites/default/files/fotos/pan48.jpg?1311226564](http://www.mistura.pe/quecomer/pushco)  Pan nativo de Moyobamba que se hornea envuelto en hoja de platanp. Lleva yuca y en vez de levadura usa masato (fermento de yuca). |

PANES EUROPEOS

Parece mentira que existan tantos tipos de pan, con tan sólo cuatro ingredientes básicos, el pan ha tomado distintas formas, texturas y sabores hasta el punto que es uno de los alimentos más diversificados de todos los elaborados existentes.

Si contabilizamos las clases que se elaboran sólo en nuestro país podemos quedarnos perplejos, algunas de ellas con una gran tradición y propias de determinadas zonas geográficas.

La variedad más consumida es la barra o pistola (como se conoce en Madrid), la siguiente en el puesto es la baguette (procedente de Francia), le sigue la chapata (italiana) rivalizando con el tradicional pa de pagés (catalán). Estos quizás sean los panes más conocidos pero, ¿conocéis estos?

**Albardilla**, este es un pan de masa dura y miga blanca típico de Málaga, no lo hemos probado aunque esperamos que alguien nos de su opinión.  
  
**Cateto**, menudo nombre para un pan, se trata de una hogaza malagueña de una miga muy compacta y que es capaz de aguantar varios días sin que se ponga duro.

**Hogaza**, este si es un pan que comemos a menudo y que nos gusta especialmente, posee un gran aroma y un intenso sabor. Lo podemos encontrar en Palencia, León o Zamora. Precisamente lo disfrutamos en El Bierzo cuando visitamos a nuestros familiares.

**Pan de Cinta**, este es un pan muy especial con el cual hemos disfrutado por su crujiente corteza, es de miga hueca y es típico de Aragón.

**Señorito**, se trata de una barrita individual con forma fálica y con una miga muy esponjosa. De donde viene el nombre no lo sabemos, pero esperamos que alguien nos lo sepa decir.

**El pan de Logrosán** es un típico pan extremeño de masa dura, ideal para elaborar las famosas migas.

**El Panchón** es una hogaza aplastada y estriada con un color blanquecino que podemos encontrar en Asturias.

Bueno, hemos mencionado algunos de los panes típicos de nuestro país, aunque sería interesante que entre todos completáramos las clases de pan existentes y no sólo de España, sino del resto del mundo, seguro que la lista sería enorme.

En el vínculo tenéis algunas clases de panes y sus respectivas fotos.

GRAN VARIEDAD DE PANES ITALIANOS

El pan es uno de los alimentos esénciales en la gastronomía de Italia

En la época romana se mejoraron los molinos, las máquinas de amasar, los hornos de cocción y la técnica para elaborar un pan de más duración para alimentar a las milicias. La cultura del pan se propagó a todas las colonias, si bien en la Hispana los celtíberos ya conocían las técnicas a base de harina de trigo. En la Edad Media, los monasterios se convierten en los principales productores, y es en esta época cuando se produce la mayor intoxicación de la historia por consumo de pan. Ocurrió en Francia en el año 943, y la intoxicación fue provocada por la aparición en el pan de centeno de un hongo parasitario conocido como “cornezuelo”.

Los primeros gremios de artesanos aparecen en el siglo XII, y el pan blanco es considerado un privilegio de las clases sociales más adineradas hasta bien entrado el siglo XVIII. En ese momento, y como consecuencia del progreso de las técnicas agrícolas, de panificación y de molido de la harina, así como por los excedentes de trigo, se extendió al resto de la población y a mejor precio. La industria del pan evoluciona tras la revolución industrial y durante todo el siglo XIX y XX, con nuevas metodologías, técnicas mecánicas y variedades de composición y conservación del pan, hasta llegar a nuestros días.

Las denominaciones del pan:

La normativa sobre reglamentación técnico-sanitaria para la fabricación, circulación y comercialización del pan tiene por objeto determinar qué se entiende por pan, panes especiales y productos semielaborados, así como fijar las normas de elaboración, fabricación, transporte y comercialización de estos productos, estableciendo una ordenación técnico-sanitaria. Los consumidores no conocen muchos de los tipos de pan que existen y sus características, por lo que conviene detenerse en algo que parece tan básico como saber lo que compramos y lo que consumimos diariamente.

El pan como tal, y sin otro calificativo que lo acompañe, no es otra cosa que “el producto resultante de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo y de agua potable, con o sin adición de sal comestible, fermentada por especies de microorganismos propios de la fermentación panaria”. Él es el de consumo habitual diario, elaborado con harina de trigo y con materias primas que cumplen con sus respectivas reglamentaciones técnico-sanitarias.

A continuación nosotras explicaremos los panes Franceses y los panes del Mediterráneo.

**Panes Franceses**

* Historia del pan Frances:

Durante la Edad Media no se produjeron progresos notables en la panificación. Además del cultivo de trigo y de centeno, se continuó con el de cebada.  
En Europa, el cultivo de cereales descendió, y con ello vinieron los periodos de hambre, escasez del alimento base, la escasez del pan. En las época más hambre, el pan es el alimento más preciado. En muchos lugares de Europa los monasterios se convirtieron en los principales productores de pan. El pan blanco, en esta época seguía siendo signo de prestigio social, sólo accesible para clases ricas y pudientes.   
En el año 943, en Francia, "el mal de los ardientes" surge por el consumo del pan de centeno contaminado por el cornezuelo, hongo parásito que envenena la espiga de este cereal. Las ciudades en la Edad Media empiezan a cobrar importancia, y ya en el siglo XII surgen los primeros gremios de artesanos de todo tipo de profesionales. Así, el gremio panadero se asocia y se constituyen como profesionales del pan. Al ser el pan alimento base de la población, en esta época, al igual que en Roma, la producción y distribución del pan esta regulada por el gobierno. Además de ser alimento base, el pan también se utilizaba -en ambientes de clases adineradas- como plato para colocar la comida, y una vez usado se lanzaba a los pobres.

* Origen:

La comida en Francia tiene tanta tradición como su historia, su arte o su sentido de la libertad. Cuando acuden a la mente escenas de refinamiento, romanticismo y sensualidad relacionadas con los franceses, se proyectan en el archivo interior las imágenes palaciegas que el cine se ha encargado de divulgar, donde reyes y aristócratas se deleitan con mesas enteras cubiertas por platillos inimaginables, fuentes de frutas y esculturas de postres con nombres extravagantes. Esta es la cocina de los reyes, propiedad actual de los chefs, de los restaurantes exclusivos; es la alta cocina francesa. Sin embargo, el espíritu igualitario que los franceses han desarrollado en los últimos siglos ha hecho que su cocina resulte accesible para todo el que la visita. Los cocineros franceses conocen muy bien el ritual de su cocina; saben que el punto de distinción es la calidad de sus ingredientes y el equilibrio entre éstos con la buena presentación y la sencillez. Por ello es que han desarrollado innumerables tipos de salsas y cremas con las que acompañan sus platillos. De esta forma, el visitante se sorprende con platos sumamente sencillos cuyo atractivo reside en la armonía de sus componentes y el ritmo que le imponen tanto su color como su forma de ingerirlo. Ejemplos claros de esto son el suflé, el foie-gras, el salmón en aspic o las mouselines y macédonies.

* Características:

A pesar de una tendencia a la uniformización que se inició en los años 40, Francia dispone todavía hoy de 81 variedades regionales, sin contar el abanico de panes "especiales" con nueces, uvas pasas, etc. No obstante, el mercado sigue estando dominado por la hogaza tradicional y sobre todo por la baguette. Un punto clave dentro de la gastronomía francesa son sus panaderías. Existen gran cantidad y variedad de panes; el más clásico, el blanco, que se presenta en forma de barras: las delgadas o 'flutes', las baguettes y las más gruesas o 'pains'. El pan francés solo se conserva fresco alrededor de cuatro horas y cada día son menos las panaderías que lo elaboran de la manera tradicional, razón que vuelve muy atractivo convertir en un reto probar un pan recién horneado. La panificación en Francia involucra una amplia gama de panes. Entre ellos se destaca por su calidad crocante y fresca la baguette. Para su elaboración normalmente se usa harina proveniente de trigos franceses. Y sobre todo aquellos que tienen la recomendación VRM: es decir variedad recomendada por la molinería. Dentro de la variedad de harinas producidas por la molinería francesa, la más corriente es la tipo 55 que sería la equivalente a nuestra harina 000. Se utiliza levadura fresca prensada (similar a la utilizada en la Argentina). Para una mejor conservación puede deshidratarse. De este proceso surgen las conocidas levaduras instantáneas que se pueden incorporar en forma directa al amasado.  
La elaboración se complementa obviamente con dos ingredientes conocidos, agua y sal.   
En Francia la reglamentación para el uso de mejoradores es muy restrictiva. Para el pan común se puede adicionar: en el molino:   
- harina de habas, soja no transgénica, gluten, ácido ascórbico, malta y/o enzimas.  
En la panadería, el panadero puede incorporar un mix de mejoradores a base de:   
- harina de habas, soja no transgénica, gluten, emulsionantes, ácido ascórbico, malta y/o enzimas.   
La elección del equipamiento necesario debe efectuarse en función del o los productos que deseamos elaborar:   
-pan fresco   
- pan precocido   
- pan ultra congelado crudo   
- pan común   
- panes especiales   
- facturas, masas o tortas   
- una producción polivalente de todos los productos precedentes

El equipamiento:

Este depende básicamente de los equipos ya existentes en la panadería.   
En ella existen algunos lugares claves que corresponden a diferentes fases de la elaboración. A ellas podemos agregar:   
-El almacenamiento de la harina y de las materias primas necesarias

Almacenamiento, pesado y dosificación de las materias primas:

La harina se almacena normalmente en bolsas. Debemos observar que la tendencia es cada vez más a recibir la harina a granel. Un progreso notable se ha producido en Francia en el desarrollo del transporte y recepción a granel depositada en pequeños silos.   
Un transporte neumático o una simple rosca transporta la harina y los ingredientes a la tolva que está ubicada sobre la amasadora que dosifica las cantidades exactas. Una balanza electrónica o cualquier balanza más simple nos asegura la exactitud del peso.   
Un Cernedor de repaso nos asegura la pureza de la harina que entra en la amasadora. Este conjunto se completa con un dosificador-mezclador de agua, para adicionar la hidratación prevista en la fórmula a la temperatura preprogramada.   
Estos parámetros se pueden regular manualmente o programarlos para que trabajen en forma automática. Una operación de este tipo puede realizarse desde una computadora que toma en cuenta las temperaturas de la cuadra, de la harina y fija la temperatura ideal del agua.   
Para las masas que se realizan con amasadoras rápidas el agua refrigerada es, en la mayoría de los casos, indispensable. Sabemos que el amasado rápido-intensivo genera mucho calor en la masa.  
A todos estos procesos se puede agregar la climatización del local. En este punto vamos a mencionar que la mecanización del proceso nos aporta:   
- más higiene por la reducción del polvo   
- mayor precisión en la dosificación de las materias primas que intervienen en la fórmula y temperaturas más exactas con la consiguiente reducción de errores   
- una producción de calidad muy pareja

La cocción:

Esta fase final de la panificación no puede garantizar la calidad del pan si previamente las operaciones no fueron realizadas correctamente y la masa no fue llevada a su adecuado nivel de maduración, con una cantidad suficiente de gas según el volumen requerido. Y una buena retención del mismo.  
Una vez que la masa está en el horno se ve sometida a la acción del calor. El ambiente de la cámara de cocción se satura con vapor de agua.  
Los constructores están de acuerdo sobre las mismas cifras (50 gr por kg de pan o 300 g por m2 de horno).  
Antes de introducir los pastones al horno, se les practica el corte. Este corte se hace tradicionalmente a mano con la ayuda de un elemento cortante (hojita de afeitar). Hoy en día también existen para las líneas industriales equipos de corte automático**.**Los hornos utilizados para el pan francés son de diferentes tipos según la forma de calentamiento, el combustible, la forma de transmisión del calor (conducción, convección, radiación).   
La elección se puede efectuar en función de una producción artesanal o industrial y según la calidad y el tipo de pan que se desea obtener (precocido, cocido, pequeño, grande**,**crocante, textura, miga).La diversidad de la calidad con relación a los hornos:   
- Panes crocantes cocidos en horno de piso   
- Cocinados en bandejas, corteza y piso más fino  
- Sobre cintas de hornos túnel, producción industrial   
- Los panes de gran formato es preferible cocinarlos en hornos de piso   
- Los panes precocidos cocidos sobre bandejas en hornos verticales, nos permiten ganar espacio y son aptos para pan precocido con economía de energíaPara el caso particular del pan precocido, la cocción final se efectúa en el lugar de venta y se realiza con hornos denominados de aire caliente (rotativo o fijo). Tienen la ventaja de ocupar muy poco lugar y dan a la panadería un atractivo visual y agradable aroma.

* Recetas:

**  
1)Baguette:**

Ingredientes:

300 cc de agua 1 cucharadita de grasa 1 cucharadita de extracto de malta 500 g de harina 000 10 g de levadura 1 cucharadita de sal

Elaboración:

1) Colocar en un bol el agua junto con la grasa y el extracto de malta. Agregar 400 g de harina y amasar. 2) Dejarla descansar unos minutos y espolvorear la masa con la sal. 3) Aparte, desgranar la levadura en los 100 g de harina restante, agregar al bollo de masa, amasar bien hasta obtener una masa sedosa, dejar descansar tapada 10 minutos. 4) Cortar trozos de 200 g y bollar, cubrir y dejar levar. 5) Estirar los bollos y formar bastones, acomodarlos sobre placa ligeramente engrasada y dejar levar. 6)Realizar cortes oblicuos, cubrir y dejar levar. 7)Cocinar en horno a 200º C con abundante vapor durante 30 minutos.

**2)Pan francés:**

Ingredientes:

2 tazas de agua tibia

40 gr de levadura 6 tazas de harina de trigo

1 cucharada de margarina ablandada

2 cucharadas de azúcar

1 1/2 cucharadita de sal

Elaboración:

1) Disolver la levadura en 1/2 taza de agua tibia.   
2) Preparar sal, margarina y 2 tazas de harina, batir con una cuchara de madera hasta que este bien mezclado (como 2 minutos).   
3) Añadir el resto de la harina, levadura y agua gradualmente. A lo ultimo se mezcla con las manos hasta que la masa de desprenda de los lados del recipiente.   
4) Poner la masa en una superficie ligeramente enharinada, amasar hasta que quede elástica.   
5) Poner la bola de masa en un recipiente grande, ligeramente engrasado. Darle la vuelta a la bola de masa dentro del recipiente de manera que quede cubierta por todos lados (esto evitara que se forme costra cuando se levante). Cubrir con un paño de cocina en un lugar abrigado y libre de corrientes de aire hasta que duplique su tamaño (aproximadamente 3/4 hora).   
6) Engrasar ligeramente una plancha de hornear galletas y espolvorear con harina.   
7) Cuando la masa haya elevado, se saca del envase y se amasa para sacarle el aire, se divide en porciones, de acuerdo al tamaño que desee hacer.   
8) Se estira la masa con el rodillo y se forman los panes haciéndoles una línea diagonal.   
9) Poner los panes en la plancha bien separados entre si porque crecen, salpicar con agua fría y hacer cortes diagonales.   
10) Poner a crecer al descubierto aproximadamente por 3/4 hora.   
11) Calentar el horno entre 400° a 500° C.   
12) Colocar un recipiente en la parte de abajo del horno lleno de agua, de manera que los panes que estarán en la rejilla superior tengan humedad.   
13) Hornear de 40 a 50 minutos, rociando con agua los panes cada 20 minutos. Colocarlos en una rejilla para enfriar.   
14) Una vez fríos, estos panes pueden congelarse y se conservan bastante tiempo.   
15) Para descongelar, dejar a temperatura ambiente una hora antes de ser usados.

**3)Pan croissant :**

Ingredientes:  
450 gramos de harina de trigo   
2 cucharadas de sal   
2 cucharadas de leche en polvo   
1 cucharada de azúcar   
50 gramos de margarina (mantequilla)   
30 gramos de levadura   
300cc de agua   
150 gramos de manteca

Elaboración:

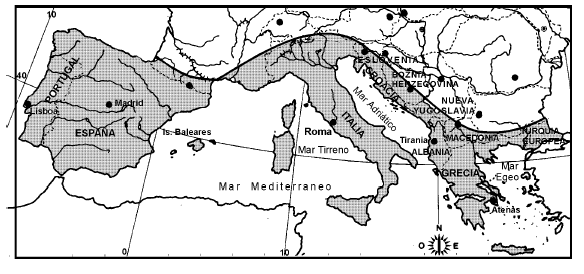
1) Disolver la levadura en agua tibia. 2) Mezclar bien la harina, la sal y la leche en polvo. Agregar los demás ingredientes: amasar durante diez minutos hasta lograr una buena elasticidad. 3) Colocar la masa en la mesa de trabajo enharinada y con ella formar un rectángulo de 20x40 centímetros.   
4) Cubrir una tercera parte de la masa con la manteca. Darle una vuelta sencilla, extender la masa y formar un rectángulo de 80x40 cm, darle una vuelta doble y extender otra vez, hasta conseguir un grosor de medio centímetro.   
5) Cortar tiras longitudinales de 18 centímetros de ancho, luego cortar los triángulos y formar los croissant. 6) Poner en fermentación durante 30 minutos. 7) Pintar con huevo batido y hornear durante 15 minutos a 200°c. 8) Sacar del horno y poner sobre una rejilla y dejar enfriar.

**Panes del Mediterráneo**

Países que integran el Espacio del Mediterráneo:

La región mediterránea se encuentra en el sur de Europa y avanza hacia el continente africano con tres penínsulas bien definidas: la ibérica, la itálica y la balcánica. Se diferencia del resto de Europa por que sus países están unidos por un pasado común, presentan un relieve complejo y están bañados por el mar mediterráneo.

Podemos considerar como cocina mediterránea la que se elabora en los países: España, Francia, Grecia, Italia, antigua Yugoslavia, Turquía, Siria, Egipto, Israel, Argelia, Túnez y Marruecos.



El primero de los estados por los que se llegó a la cocina mediterránea nos sitúa hace cinco mil años hacia atrás, en Mesopotámia, Asia Menor y sobre todo en Egipto, lugares donde se empezó a cocer o conocer, esta rica cocina, sobre todo en éste último, al que debemos el conocimiento de la cerveza, el cultivo del trigo y en consecuencia la elaboración del pan, el cultivo de la vid, la apicultura, el cultivo de las legumbres y hortalizas y por último la pesca.

* Historia:

Grecia: El pan del mundo griego Una vez que Grecia adopta el invento del pan, a través de las relaciones comerciales con los egipcios, lo perfecciona. Fueron los griegos, en el siglo III antes de Cristo los que hicieron un arte de la panadería, crearon más de setenta panes diferentes, los panaderos griegos inventaban formas variadas a los panes utilizados para fiestas religiosas, probaban diferentes masas panaderas: trigo, cebada, avena, salvado, centeno e incluso masa de arroz; añadiendo a estas, especias, miel, aceites, frutos secos… y seguramente fueron los precursores de la pastelería.  
El pan comenzó siendo para los griegos un alimento ritual de origen divino pero luego pasó a convertirse en el sustento popular, símbolo de la comida por excelencia. El pan ácimo (sin fermentar) era considerado un manjar.  
Los primeros cocineros griegos fueron panaderos, fabricaban una galleta de pasta sin levadura tal y como la conocemos hoy, preferían el trigo a cualquier otro cereal. Un griego de la época clásica podía encontrar en el mercado pan de centeno, de salvado egipcio, de trigo negro o sarraceno, de avena, etc, y también con distintos tipos de elaboración, cocido en molde, al rescoldo, entre dos planchas de hierro, a la sartén, amasado con leche, con especies, etc. En La Grecia Clásica (500 a.C.) Perfeccionaron la molienda, utilizando el tamizado para separar el grano de trigo y obtener de esta manera harinas más blancas. Para la molienda utilizaban dos piedras circulares planas. La inferior se mantenía fija y la superior giraba (los mecanismos eran manuales). Mejoraron además los hornos de panificación. Surge la figura del pandero, que se encargaba de la molienda y panificación.

Roma: El pan de la época romana En un principio, en el pueblo romano se restringe la elaboración del pan. Preferían alimentarse de gachas y papillas; el pan se consideraba por el pueblo como algo ajeno, nada alcanzable; sólo aparecía en las comidas de los señores pudientes.  
En el año 30 antes de Cristo, Roma cuenta con más de 300 panaderías dirigidas por profesionales cualificados griegos; en estas los procesos de elaboración y cocción eran realizados por diferentes profesionales; el precio estaba perfectamente regulado por los magistrados y en el año 100, en época del emperador Trajano, se constituye una primera asociación de panaderos: el Colegio Oficial de Panaderos de carácter privilegiado (exención de impuestos) y se reglamentaba estrictamente la profesión: era heredada obligatoriamente de padres a hijos. Los romanos mejoraron los molinos, las máquinas de amasar, y los hornos de tal manera, que, hoy en día se denomina "horno romano" al horno de calentamiento directo.  
Los panaderos distinguían los panes en función de su composición, forma y función, crearon el panis militaris, especialmente fabricado para los soldados, y que tenía larga duración, ya que durante sus marchas en pro de conquistas, tenían una dieta basada en pan y vino, siendo ésta quizá la primera unión de estos alimentos tan significativos en la historia. Esto llevó a que se construyeran panaderías exclusivamente militares donde se almacenaban reservas de cereales y de pan.   
El tipo de pan que comían estaba relacionado con la clase social a la que pertenecían: los campesinos y esclavos comían pan negro y los patricios comían panes más claros, elaborados con harinas más finas. El pan de harina blanca era más valorado que el pan moreno, por eso lo comía la gente de una clase social alta.  
Roma propagó la cultura del pan por todas sus colonias, excepto en Hispanía, donde la existencia del pan era anterior a la colonización romana; los celtíberos ya conocían las técnicas de amasar y panificar el trigo. El Imperio Romano aportó mejoras en la calidad del pan. Mejoraron los cultivos de trigo y reemplazaron las piedras de molienda movidas manualmente por piedras más grandes utilizando tracción animal. Continuaron utilizando el sistema de rotación de la piedra móvil sobre la fija. Utilizaban dos tipos de hornos: de ladrillos de forma alargada y hornos de cerámica.

España: El pan en España Es introducido por los celtíberos, Siglo III antes de Cristo, por lo que ya se conocía cuando llegaron los romanos a la península.  
En la España mozárabe el cultivo de cereales, que no era extenso, era suficiente y por esto el pan era el alimento base de la dieta cotidiana; en cada casa, el ciudadano amasaba el que iba a ser su futuro pan, le ponía una marca que lo distinguiera y lo llevaba a cocer a los hornos públicos, el panadero cobraba una tasa por ello. Durante esta época se consumía pan blanco y el llamado "pan rojo", un pan más tosco, formado por harina y salvado. Las primeras leyes que regulaban la panificación en España aparecen en el siglo XIV. La hermandad de panaderos españoles, que en el siglo XV se transforma en Corporación de Oficio, se mantiene hasta el siglo XIX. En España, especialmente en la zona mediterránea, existen gremios de panaderos desde hace más de 750 años. En el año 1200 consta la existencia escrita del gremio de panaderos de Barcelona. En la industria de la panificación y en la que de ella se derivan, la harina es el elemento principal y de cuya calidad depende la de la propia producción. Dos importantes descubrimientos influyeron muy pronto en la evolución del pan, uno fue el horno, el otro descubrimiento fue la fermentaciónproducida por la levadura.España es un país cargado de mitos y símbolos, fruto de las innumerables civilizaciones que por aquí pasaron y se asentaron, que se remontan a los albores de la cultura mediterránea, hace mas de seis mil años, y el pan no podría ser una excepción. Resultado de esto son los numerosos tipos de panes. Pero la oferta gastronómica de panes españoles resulta del todo sorprendente, cuando recordamos que existen más de trescientas variedades distintas, consecuencia de su fascinante interpretación simbólica y de la influencia de las tradiciones de cada Comunidad Autónoma, desde el Cantábrico hasta el Estrecho y desde el Mediterráneo hasta el Atlántico. Los mejores panes de España son: Albardillas, Pan de la sierra madrileña, Pan Bendito, Bolla gallega, Pan de Campiña, Pan de Campoó, Pan de lechuguino, Llonguet, Pan molinero, Pan de Cachos, Pan de rizo y oreja, Pan de trigo duro, Pan de Riñón, Pan Serrano, Pataquetas.

* Origen:

Los orígenes se remontan al antiguo Egipto, los bajos relieves descubiertos en templos demuestran que conocían y practicaban el cultivo de cereales 6.000 años antes de Cristo. Gran consumidor de cerveza, el pueblo egipcio aplicó sus conocimientos del proceso de fermentación a la elaboración del pan. Los egipcios fueron también los creadores de los primeros hornos de cocción y del uso de harinas de distintos cereales. La cultura del pan experimenta una auténtica revolución gastronómica en manos de los griegos, quienes atribuían su origen a los dioses y le otorgaban un carácter sagrado. A los griegos debemos también la institución de las panaderías en cuanto a establecimientos de venta al público, y de ellos aprendió el pueblo romano la cultura del pan. El auge del pan en Roma propicio que naciera el primer colegio oficial de panaderos. Sus miembros gozaban de una posición privilegiada, estaban exentos de muchas obligaciones sociales y se beneficiaban de ventajas fiscales. Fue tal la aplicación de Roma hacia el arte de la panadería, que durante los siglos de esplendor del imperio llegó a equipararse a otras disciplinas como la escultura, la arquitectura y la literatura. E incluso políticamente, las clases dirigentes utilizaron el pan para satisfacer al pueblo y hacerle olvidar los problemas económicos derivados de la expansión romana. Las legiones romanas se trajeron a Hispaña el pan, si bien existen suficientes referencias para asegurar que en la península ibérica se conocía el proceso de panificación con anterioridad, sobre todo en lo relativo a la fermentación, ya que la utilización de la espuma de cerveza a guisa de levadura proporcionaba a los pueblos peninsulares unos panes más ligeros y esponjosos que los de los romanos quienes se valían de resto de masa de días anteriores o masa madre para la fermentación.

* Características:

Los griegos consumían pan. Los romanos no sólo comían pan, sino que realizaron nuevos avances en su elaboración. Perfeccionaron los primeros molinos a gran escala para transformar el grano en harina fina. Los romanos inventaron también una máquina para mezclar y amasar . Hispana era conocida como "el granero de Roma", el trigo era el mejor de todo el Imperio.  
El pan ha sido el punto de apoyo de la dieta humana durante casi 8.000 años. Los hombres de la Edad de Piedra empezaron a cultivar el trigo y la cebada en el "creciente fértil", franja de sierra que traza su curva desde la parte occidental del Irán de nuestros días y, atravesando Irak y Siria, llega hasta el valle del Nilo.

* Recetas:

**1)** **Pan madrileño:**

Ingredientes:

650g de harina de trigo

70g de levadura disuelta en ¾ de tazas de leche tibia

100g de manteca ablandada

150g de azúcar

3 huevos

½ cucharadita de esencia de vainilla.

Elaboración:

1)Poner la harina en un bol, echar la levadura en el centro, agregar la manteca, la esencia de vainilla, el azúcar y los huevos. Unir y formar una masa. Tapar con un paño y deje levar 45 minutos.

2)Volver a amasar y dejar en lugar templado 45 minutos más.

3)Agregar más harina si fuera necesario. Darle forma alargada. Cocinar en horno moderado 35 minutos.

**2)** **Pan de Viena:**

Ingredientes:

750g de harina de trigo tamizada

3 cucharaditas de sal

25g de levadura disuelta en ¾ taza de leche tibia

¼ de agua

¼ l de leche

1 cucharadita de fécula de maíz disuelta en ¼ l de agua tibia.

Elaboración:

1)Colocar la harina y la sal en un bol. Agregar la levadura, ¼ litro de agua y leche.

Trabajar hasta que la masa se despegue del recipiente. Poner sobre una superficie enharinada y amasar durante 10 minutos.

2)Poner la masa en una bolsa de plástico y dejar levar 45 minutos en lugar templado. Amasar un poco más, agregando más harina si resultara demasiado esponjosa.

3)Colocar sobre la placa enmantecada. Cubrir con un paño y dejar levar 30 minutos más. Darle forma de barra y untar con la mezcla de fécula de maíz disuelta en el agua. Hacer un corte al bies con un cuchillo y cocinar en horno caliente durante 30 minutos aproximadamente.