Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

El pan

Idioma
Español

El pan es de los alimentos más antiguos y es también uno de los alimentos centrales de la Dieta Mediterránea. Desarrollado en Mesopotamia a partir de la domesticación del trigo salvaje, su fabricación y almacenamiento permitió una extraordinaria revolución relacionada con la sedentarización de las comunidades humanas. Varios rituales acompañan la fabricación del pan y su uso está sacralizado desde los primeros tiempos del cristianismo en la eucaristía, en forma de hostia y cuerpo simbólico del Señor.

El pan está hecho a partir de harinas mezcladas con agua, sobre todo de trigo pero también de centeno, cebada, avena y maíz. La masa se cuece, después de amasada, en hornos a altas temperaturas. Existen innumerables variedades y formas de confección del pan, con levadura o fermentado y ázimo, blanco o integral,… El bizcocho, el “pan del mar”, era conocido por los griegos y romanos y fue el alimento fundamental en las navegaciones planetarias de los portugueses en los siglos XV y XVI.

El maíz que llegó desde las Américas en esa época se adaptó bien al clima húmedo de Portugal, permitiendo el surgimiento de un nuevo tipo de pan, el pan de maíz (llamado “*broa de milho*” en Portugal). Ya en esta época, y en siglos anteriores, es común encontrar representaciones pictóricas de la vida rural relacionadas con el ciclo del pan, cuyos personajes son segadores, guadañadores, molineros, horneros y panaderos.

Los campos de trigo y maíz permanecen hoy en el paisaje portugués, así como los molinos de viento, de agua y de mareas. En Portugal se celebran festividades cíclicas como el “Día de la Espiga”, el “pan de los pobres”, los cortejos de ofrendas en los “ *tabuleiros*” de Tomar o del Espíritu Santo en las Azores.

En el Algarve surgen también muchas variedades y calidades de pan, y en las casas rurales la presencia de hornos de leña es una constante

Source URL (modified on 11/12/2015 - 12:52): http://dietamediterranica.pt/?q=es/node/283