

Pan de payés

28 may 2021

El pan es uno de los alimentos más sencillos y el que más está perdurando en el tiempo. Descubre más sobre el pan artesanal y la variedad tradicional de la cocina catalana.

Pan artesanal

El pan es uno de los alimentos más sencillos y más consumido en el mundo. Asimismo, es uno de los pilares de la dieta mediterránea y un alimento que acompaña al hombre desde la prehistoria como alimento venerado. Tanto es así, que en Egipto se llegaba a pagar el jornal de un campesino con panes.



Fue en la civilización egipcia cuando se produjo una evolución en la panificación, empezaron a utilizar la levadura y descubrieron la fermentación. Pero, aun así, el pan más parecido al que conocemos actualmente vino de la mano de los griegos, que se convirtieron en maestros panaderos. Y con la llegada de los romanos, que mejoran los hornos y toda la maquinaria de elaboración, se revoluciona la industria panadera.

El pan artesanal que nos ha llegado hoy día sigue la **receta básica de harina, levadura, agua y sal**. Gracias a estos pocos ingredientes su durabilidad es mayor a la del pan industrial, además de la originalidad y sabor, que al elaborarse en pequeñas cantidades tiene un cuerpo más denso, más sabroso, la miga posee una textura suave y tiene un olor más fresco, el comúnmente conocido como olor a pan.

Como pan artesanal en Catalunya tenemos el pan de payés, un pan tradicional, hecho a mano, redondo, con la corteza gruesa y crujiente y la miga tierna, certificado con la [IGP Pa de Pagès Català](https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp/pana_paste/IGP_Pa_Pages_Catala.a) [https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp/pana_paste/IGP_Pa_Pages_Catala.a]. Este pan generalmente se presenta en hogazas de 500 g o 1 kg aproximado, y sigue el procedimiento tradicional de fermentación lenta y cocción de la masa en un horno de solera refractaria o ausencia de fuego.

Beneficios del pan

Podríamos decir que comer pan cada día, más allá de los falsos mitos, si lo consumimos correctamente aporta grandes beneficios a nuestra salud. Además, actualmente casi todo el mundo puede disfrutar del pan, ya que existen muchísimas variedades, aptas para aquellas personas con intolerancias o alergias.

1. **Aporta energía.** Su alto contenido en hidratos de carbono confiere a todo el organismo la energía diaria que necesita.
2. **Fuente de minerales y vitaminas.** A nivel nutricional el pan es muy completo. Su consumo aporta hidratos de carbono, calcio, magnesio, fósforo, potasio, hierro y vitaminas del grupo B, perfectas para uñas, pelo, piel.
3. **Mejora la digestión.** El pan artesanal, aunque no sea integral, posee fibra, perfecta para mejorar el tránsito intestinal y facilitar la digestión. Al mismo tiempo, el pan de masa madre contiene lactobacilos, unas bacterias presentes en la levadura que predigieren el almidón de los granos, haciendo una digestión más fácil.
4. **Bajo índice glucémico.** Al contrario del pan blanco industrial, el pan artesanal de masa madre contiene un bajo índice glucémico por lo que su consumo es apto para todas aquellas personas que padecen diabetes.
5. **Previene enfermedades cardiovasculares.** El pan puede proteger la salud cardiovascular. Su consumo diario favorece la disminución del colesterol malo y aumenta la del colesterol bueno.

Valor nutricional del pan

Si bien es cierto que al pan le acompaña siempre su mala fama por su aporte calórico, también es cierto que es un producto saludable y beneficioso, un cereal de los más baratos y saciantes.

Si dejamos a un lado el pan industrial, el pan artesanal es mucho más sano, ya que carece de azúcares, colorantes, saborizantes y grasas adicionales, por lo que se convierte en un alimento nutritivo y de calidad.

Su valor nutricional dependerá del tipo de pan del que estemos hablando, si nos centramos en el pan de payés las cantidades aproximadas por 100 g serían: unas 210 kcal, unos 36 g de carbohidratos, 1,85 g de grasa, 3,3 g de fibra, 7,6 g de proteína, 1,7 g de sal, además de agua, vitaminas y minerales.

PREGUNTAS RELACIONADAS

¿Cuántas calorías tiene una rebanada de pan de payés?

Aunque de todos es sabido que el pan tiene un alto contenido calórico, realmente el valor nutricional de una rebanada de pan de payés serían unas 150 kcal y unos 26 g de carbohidratos, está claro que es un dato estimado, porque dependerá mucho del pan y su tamaño. El % no es tan elevado como el esperado, solo se debería tener en cuenta la suma de todos los carbohidratos que ingerimos a lo largo del día, para que el pan no dejara de ser saludable. También hay decir que una rebanada de pan de payés posee menos grasa que el pan industrial.

¿Cuáles son los tipos de pan españoles más famosos?



Existen un montón de variedades de pan, la cifra asciende a más de 300 tipos, algunos con una larga tradición en España como el mollete, típico de Antequera; el [pan ecológico de masa madre](#) [</shared/.content/recetas/327-Pan-rustico-con-masa-madre.html>]; pan de Lalín y de Cea, típico de Galicia; la torta de Aranda y Hogaza, etc. Aunque las variedades más consumidas son el pan de barra, la chapata y el pan de payés.