

**LA COSA
ESTA DEL COCOL
y otros
panes mexicanos**



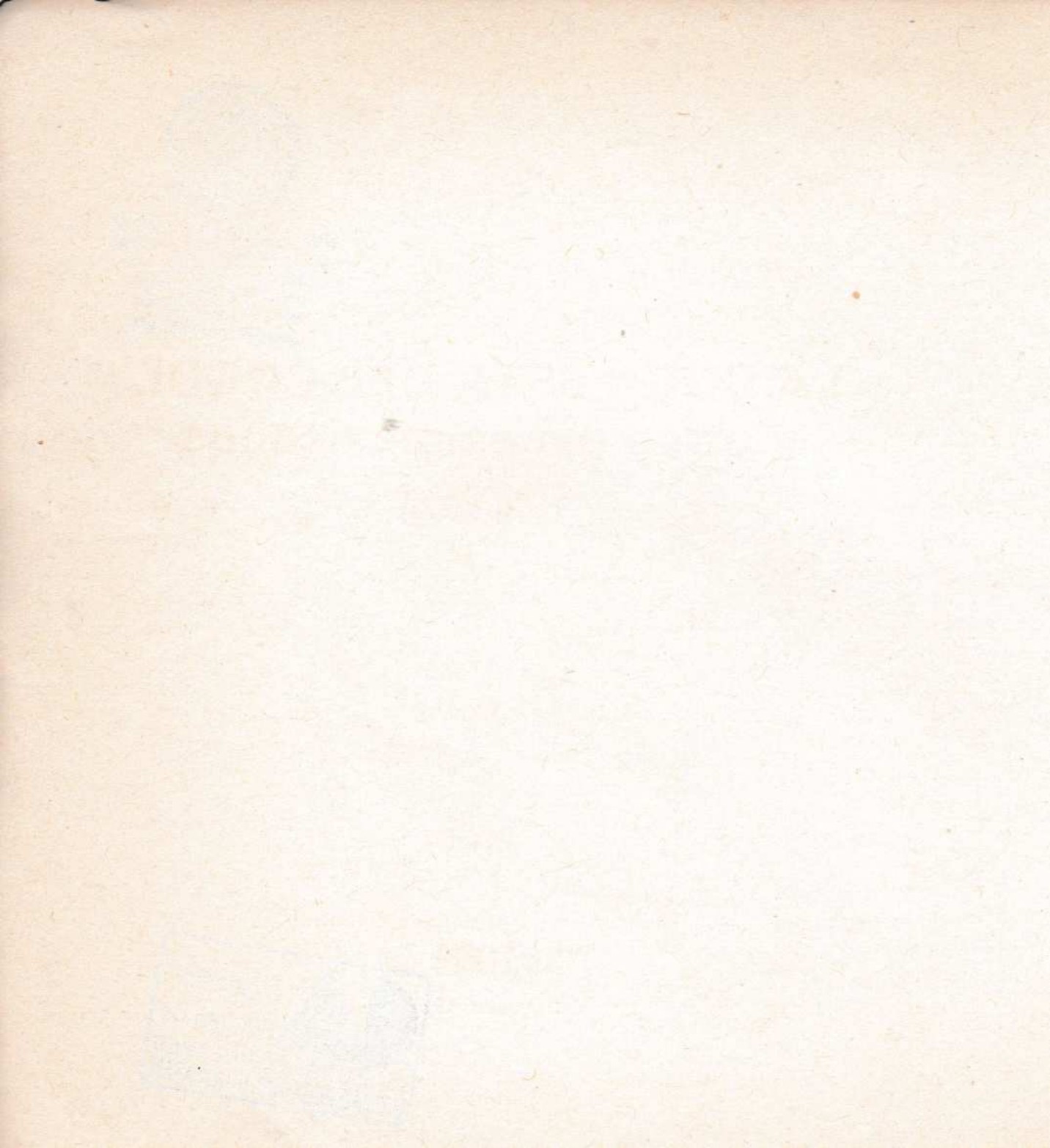
MUSEO NACIONAL DE CULTURAS POPULARES

CULTURA SEP / 1983



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SUBSECRETARIA DE CULTURA
DIRECCION GENERAL DE
CULTURAS POPULARES
UNIDAD REGIONAL EN
HUAJUAPAN DE LEON, QAL





**LA COSA ESTA DEL COCOL
y otros panes mexicanos**

Museo Nacional de Culturas Populares

CULTUROSEP

México, 1983.

Secretaría de Educación Pública

Secretario,

Jesús Reyes Heróles

Subsecretario de Cultura

Juan José Bremer Martino

Museo Nacional de Culturas Populares

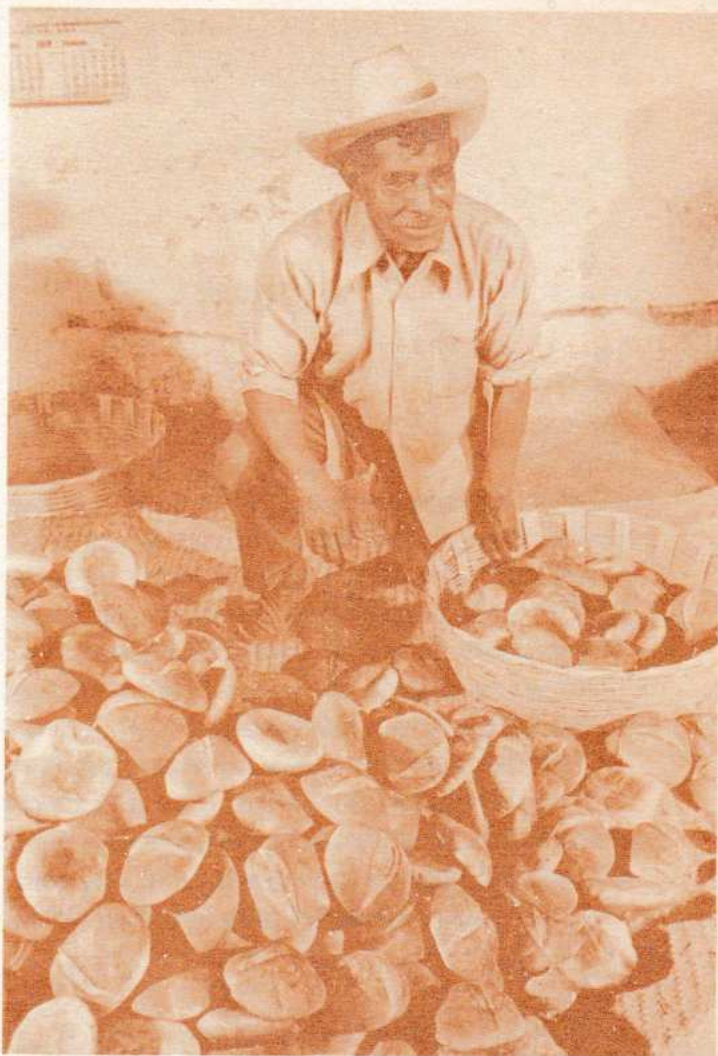
Director,

Guillermo Bonfil Batalla

© Museo Nacional de Culturas Populares

ISBN 968-80-1211-4

Impreso en México



Fotografía: Nacho López

1900
No. 100
1000
1000
1000
1000

El pan forma parte de la cultura popular mexicana. Pan y trigo navegaron a estas tierras desde el viejo continente acompañando a los conquistadores, habituados a su consumo cotidiano. Aquí arraigó el trigo, robándole tierras fértiles al maíz. Aquí arraigó también el pan, codo a codo con la tortilla y el tamal. Y el pueblo, los pueblos supieron hacer suyo el pan, darle formas, nombres y sabores desconocidos en Europa y convertirlo en un alimento usual al que se le aplicaron conocimientos propios y se le asignaron nuevos significados. Por lo tanto: vamos al pan, a *nuestro* pan.

Guillermo Bonfil B.

Introducción



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE CULTURA
DIRECCIÓN GENERAL DE
CULTURA POPULARES
Y FOLCLORES
MEXICANA

El pan es habitual en la vida de muchos mexicanos; es una presencia tan conocida que pocas veces nos ponemos a pensar en él, en sus formas y sus nombres. Por general, poco sabemos de sus orígenes, de su historia o del trabajo que se requiere para que llegue a la mesa todos los días.

El pan es, por costumbre, un alimento modesto. Sin embargo, tiene una importancia vital en el desarrollo de la humanidad. Su elaboración representa uno de los primeros procesos complejos que el hombre inventó para garantizar su sustento, hasta entonces obtenido de la recolección y de la caza y con una continua movilización. Tal proceso significa recolectar el grano, tritarlo, transformarlo en papilla o masa y cocinarlo para hacerlo digerible.

A lo largo de la historia, muy diversos factores han influido en el desarrollo del pan. Entre ellos, los conocimientos del hombre; su capacidad para manejar los factores de selección, cultivo y mejoramiento de los cereales; el desarrollo y la disponibilidad de la tecnología y de las actividades humanas relativas a su uso y aplicación, así como la persistencia y la modificación de los hábitos y las costumbres sociales.

Esto se ilustra claramente en la diversidad de procesos y conocimientos que deben conjuntarse para producir el pan. Por ejemplo, en la actualidad, en las zonas

urbanas, el manejo de las levaduras atañe a los especialistas en bioquímica y procesos industriales; los sistemas de cocimiento son campo de los expertos en procesos térmicos y, en general, cada vez son más necesarios muchos otros especialistas.

Sin embargo, en el ámbito rural la gente no necesita dominar formalmente estas disciplinas: maneja conceptos básicos aprendidos por tradición, experiencia y observación, y produce pan de magnífica calidad para satisfacer en parte sus necesidades de alimentos.

Origen y antecedente

El origen del pan tiene su raíz en la domesticación del trigo y otros cereales. En tiempos remotos, los fenómenos climatológicos produjeron cambios en las condiciones atmosféricas que provocaron la desaparición y el desplazamiento de distintas especies animales. El hombre, que vivía asociado en grupos hoy llamados bandas o clanes, se dedicaba a la caza, la pesca y la recolección de raíces, semillas y frutos silvestres. Al igual que los animales, su necesidad de abastecerse de agua hizo que sus rutas fuesen preferentemente las cercanas a ríos y lagos. Sus acampaderos, que en un principio visitaba por temporadas, se fueron convirtiendo poco a poco en sitios de asentamiento permanente. Los que prefirió, sobre todo, fueron los valles cerca de los ríos, en donde se podía desplazar y maniobrar, y las cuevas. Al mismo tiempo que se hacía sedentario, los animales se retiraban en busca de otros agujajes; también muchos se extinguieron a causa de los cambios climáticos que provocaron las glaciaciones. Algunas especies encontraron refugio y alimento en áreas pobladas densamente por diversas plantas, como los bosques y montañas, en donde les era más fácil obtener sustento. Otras surgieron y se desarrollaron en las planicies, donde el sol o las condiciones de humedad propiciaban el crecimiento de

arbustos y pastos. Estos últimos y algunas gramíneas empezaron a dominar en vastas áreas, propiciados por los cambios en la cubierta vegetal.

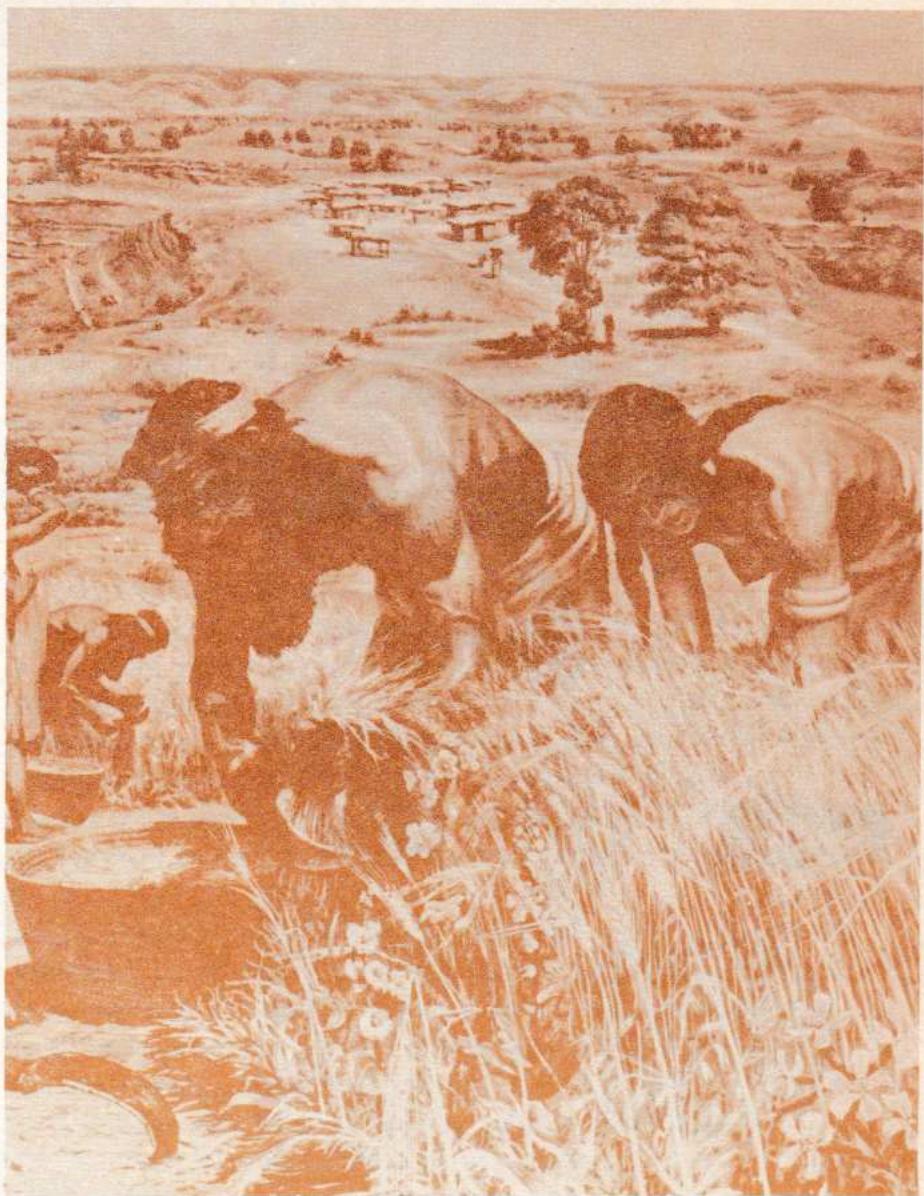
Aun antes de que el hombre se dedicase a la producción intensiva de alimentos, cuando todavía era cazador, recogía distintas semillas, entre ellas los ancestros silvestres de la cebada y el trigo. Y, en algún momento, hace diez o quince mil años, la proliferación de los cereales hizo que el hombre pudiera recolectar granos y aprendió a almacenarlos lo cual le proporcionó, por primera vez, ciertas reservas de alimentos para la época de sequía o de caza escasa. Ello, a su vez, generó un mínimo tiempo libre para desarrollar herramientas, afilando hojas de pedernal, para la caza y la pesca y después la siembra.

Así, aunque la cacería ha persistido porque el hombre ha necesitado pieles, cuernos y huesos de los animales, las correrías de las bandas se espaciaron, tanto porque domesticó animales como porque el almacenamiento de granos empezaba a constituir una relativa garantía de supervivencia.

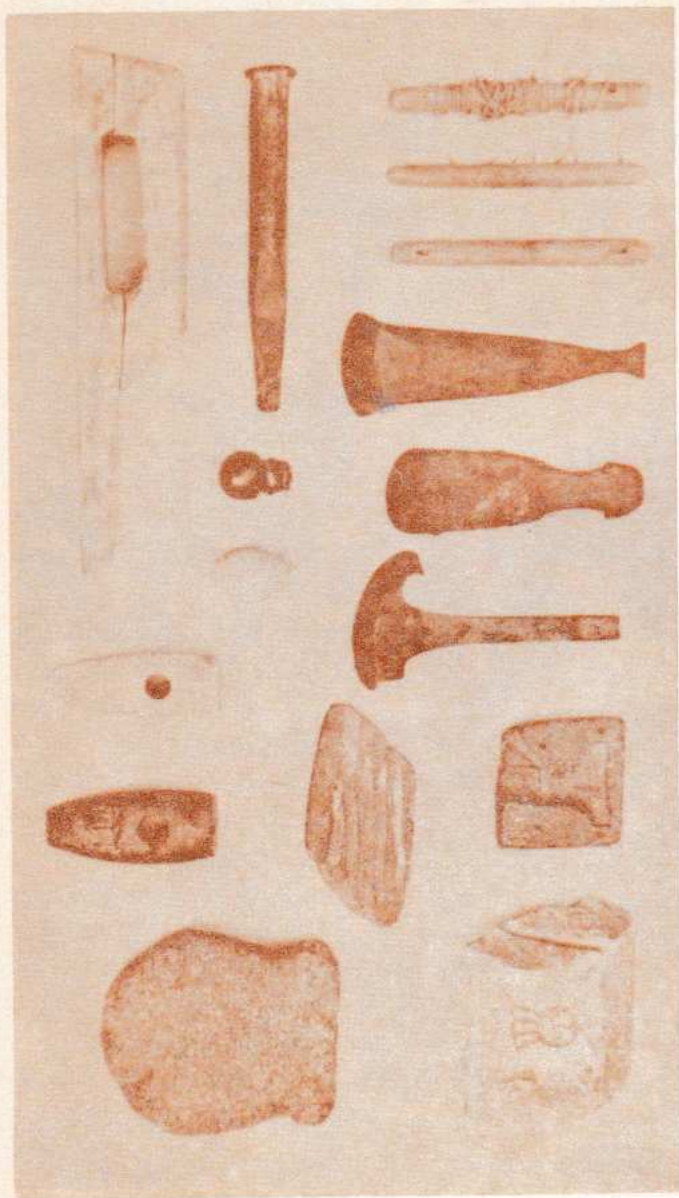
Las primeras especies de trigo: *triticum*, *aegilops* y *carreon*, eran muy distintas a las que hoy se cultivan. En su mayoría el raquis —la parte superior del tallo— era relativamente frágil, de manera que al madurar el grano se quebraba fácilmente. Ello provocaba la caída de la espiga y la dispersión de la semilla por el suelo, lo cual dificultaba su recolección.

No obstante, una pequeña proporción de plantas crecía con un raquis fuerte, sobre todo en aquellas áreas donde los ríos, al desbordarse, enriquecían la tierra, y en menor medida donde habían sido resultado de alguna hibridización espontánea. Así, el mejoramiento genético de la planta sin duda fue producto de un proceso de selección al principio casual, iniciado probablemente por una hibridización natural, aunque posiblemente también por el hecho de que el hombre recogía primero los granos de las espigas que conservaban la semilla por más tiempo y eran, por tanto, más vigorosas.

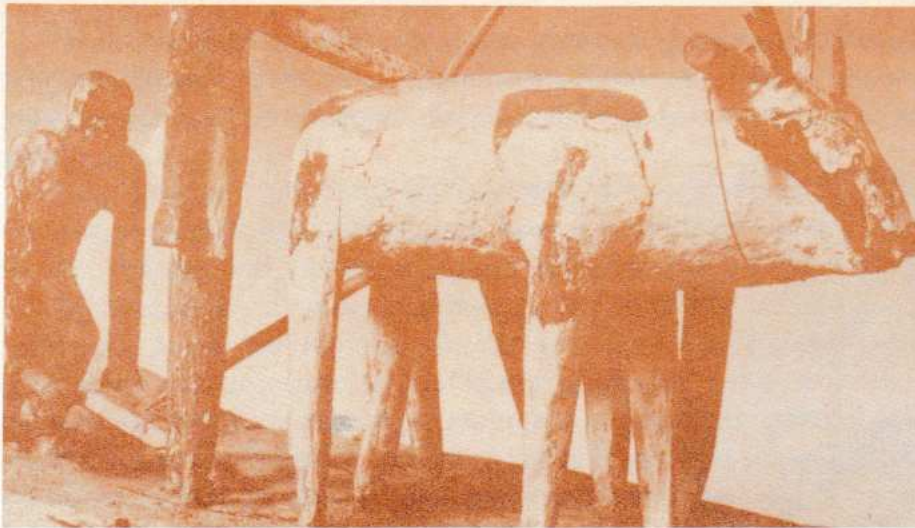
La observación de estos fenómenos proporcionó al hombre los conocimientos necesarios para realizar el cultivo. Aprendió que debía aprovechar el limo dejado por las crecientes, sobre todo en valles y deltas, donde las espigas se desarrollan con más vigor; también aprendió a seleccionar para semilla los granos más grandes y de mejor



Cosecha de trigo en el Neolítico.



Herramientas egipcias del período neolítico.



Modelo de arado primitivo egipcio.

germinación.

El desarrollo de la agricultura permitió obtener cosechas más abundantes y, con ellas, tener más tiempo libre para realizar otras actividades, como el tallado de piedras, la alfarería y la cestería que hicieron posible mejorar la calidad de la vida.

El hombre perfeccionó utensilios y herramientas. A base de golpes afiló hojas de pedernal, que luego montó sobre cuernos, huesos o ramas para facilitar el cultivo. Algunas de estas herramientas primitivas fueron las precursoras de la hoz y la guadaña y, de hecho, los principios fundamentales que se aplicaban entonces en el cultivo, tienen su equivalente en los instrumentos y muy diversas máquinas que se utilizan hoy en día.

Desde los inicios de la recolección del trigo, el hombre tuvo la necesidad de triturarlo antes de comerlo. La primera forma fue la masticación, tarea que por la relativa dureza de la cubierta de los granos, requería de mucho tiempo y esfuerzo.

Obligado por las dificultades para aprovechar más fácil y plenamente sus alimentos, el hombre desarrolló, a la par de la agricultura, técnicas y medios para hacer menos pesado el trabajo. Así, el desarrollo del pan, que se inicia con la recolección del trigo, corre paralelo con el de la humanidad.



Pan redondo y plano de la Edad de Piedra en Suiza.

Se piensa que el grano tuvo su origen en Asfa Menor, en la región conocida como la *creciente fértil*, en el delta de los ríos Tigris y Eufrates, y que de ahí se desplazó hacia Egipto, hace unos seis mil años.

Las investigaciones arqueológicas realizadas en la aldea de Abu Hureya, en el Valle del Eufrates, en Siria del norte, permiten concluir que el hombre tostaba las semillas de los cereales sobre cenizas o piedras calientes, lo cual las hacía más comestibles y seguramente las defendía del moho. Asimismo, para comerlas era preciso ablandar las semillas previamente, lo que se hizo por medio de la masticación, cuando se mezclaban con saliva, o cuando se habían remojado naturalmente por la lluvia o el rocío. En ambos casos se obtenía una papilla.

De ésta se pasó a la elaboración de la *gacha*, que puede considerarse como el primer antecedente del pan, propiamente dicho. La gacha es una especie de masa muy líquida que, cocida sobre piedras calientes, se transforma en algo similar a una galleta.

Para el mejor cocimiento sobre piedras calientes se inventó un utensilio similar al comal, que permitía uniformar el calor y obtener un cocimiento más regular de estos primeros panes, aplastados y redondos, en forma de tortilla.

Tal avance, importante en sí mismo, era sin embargo insuficiente para obtener buen pan. Una de las primeras innovaciones surgió de la necesidad de obtener un cocimiento más uniforme, lo cual se obtuvo con el horno. El primer horno del que se tiene conocimiento consistía en una marmita calentada al máximo que se colocaba, invertida, sobre el hogar en el cual se había puesto a cocer el pan. Otra forma fue la del horno cilíndrico, de aproximadamente un metro de alto y con boca por la parte superior, por la cual se introducía la leña para calentarlo. Luego, cuando ya no hacía humo, el pan se introducía, quedando adherido a los costados interiores del cilindro, de manera que cuando terminaba su cocimiento, se contraía y caía al fondo del horno, donde las brazas ya estaban apagadas.

Posteriormente se desarrolló el horno de bóveda, construido con tabique sobre una superficie plana. Durante el Imperio Romano se inventó el horno pompeyano, construido bajo el mismo principio del cocimiento por reflexión del calor, pero de mayor tamaño y capaz de recibir grandes cantidades de pan.

En el ámbito rural y en los países subdesarrollados aún se utilizan ambos tipos de hornos; en general son de tabique y con frecuencia tienen ciertos elementos metálicos y algunas ligeras modificaciones.

Para triturar el grano el hombre desarrolló las técnicas de molienda. Al principio colocó varias semillas sobre una piedra, golpeándolas con otra. Para ello buscó piedras con condiciones peculiares; la primera, plana para colocar sobre ella el grano; la otra, redondeada, ligera y de tamaño adecuado para asirla fácilmente y golpear con ella. Con la mano que quedaba libre se depositaban las semillas de trigo entero y se retiraba el trigo molido.

Esta primera forma de moler hacía que algunas semillas o partes de ellas saltaran

fuera del área; asimismo, que a causa de los golpes, ciertas partículas de piedra se mezclasen con el grano y la harina resultante. Para subsanar este último problema, se empezó a utilizar piedras cada vez más duras, de las que ya no se desprendían las partículas tan fácilmente. Con el tiempo el golpeteo continuo ocasionó una concavidad en la piedra base, la cual permitía que las semillas y partículas del grano triturado rebotaran contra sus costados, en vez de saltar afuera y perderse. Con movimientos circulares estas partículas se llevaban nuevamente hacia el centro de la cavidad.

Lo que al principio fue un utensilio similar al mortero, en el que se trituraba por golpes, se convirtió en uno parecido al molcajete o tecajete, en el cual el molido se hacía por fricción e impacto y que, a su vez, dio lugar a un instrumento similar al metate. Igual que los anteriores, el metate consiste de dos elementos de piedra. Uno es la base, sobre la cual se coloca el grano y otro, en forma de rodillo, se utiliza para ejercer presión, lo cual requiere el uso de ambas manos.

Posteriormente, también se produjeron molinos de fricción, pero activados por fuerza animal. En Egipto se utilizó una gran piedra redonda que, movida por un asno, describía un círculo girando sobre su propio eje. Más adelante, el molino llamado pompeyano, hecho de dos piedras en forma de cono que giraban una sobre la otra y sobre su propio eje, se convirtió en uno de los medios de molienda más eficientes.

Los avances en la agricultura, las técnicas de molienda y las formas de cocimiento parecen haber alcanzado su culminación durante el florecimiento de la cultura egipcia. En este aspecto, sin duda el mayor avance fue el descubrimiento y desarrollo de la fermentación por levaduras, que constituyó un paso definitivo en la historia del pan.

Seguramente, las primeras fermentaciones ocurrieron por accidente, por la simple acción de los microorganismos que siempre están presentes en la atmósfera. Estos microorganismos hacen posible la descomposición de ciertas materias orgánicas de la masa húmeda y producen gases que forman millones de pequeñísimas burbujas. Por ello, el pan horneado resulta mucho más suave, ligero y agradable al paladar.



Representación de la vida cotidiana en Chipre, 5500 años A.C.

El uso de las levaduras, que actúan sobre el pan como un proceso de pre-digestión, se difundió con rapidez, aplicándose sobre todo a masas de harina de trigo. En otros cereales la levadura es menos eficaz, por lo cual la cebada, el centeno y el mijo se utilizaron preferentemente en la elaboración de una gran variedad de panes sin levadura.

La fermentación, al igual que la molienda, significó un gran avance en la historia. Con estos descubrimientos, el hombre obtuvo una considerable ventaja, pues aumentó la diferencia entre la energía gastada para procesar su alimento y la recuperada en su consumo.



Cosecha de trigo según un friso egipcio.

El pan en el mundo antiguo

El pan tuvo una gran importancia en las civilizaciones antiguas. Como elemento vital de sustento, y como objeto en sí mismo, el pan dió significado a muchas de las actividades y aspiraciones del hombre. Aunque en su origen tenía sólo valor alimenticio, muy pronto adquirió valor de intercambio, estético, religioso y jerárquico.

En Egipto se utilizó como medida de peso y como medio para el pago de salarios; también se colocaba en las tumbas para facilitar el tránsito de los muertos hacia la otra vida. La fabricación del pan la hacían las mujeres en las casas, pero más tarde pasó a ser un oficio masculino.

Los semitas, quienes conocieron el pan a causa de sus tratos con los egipcios, comían los cereales tostados o en gachas. Más tarde empezaron a fabricar un tipo de pan que, además de satisfacer sus necesidades cotidianas, tuvo carácter litúrgico. Este pan, que no contenía levadura, recibió el nombre de pan ázimo.

Para los griegos, el origen del pan era divino. Creían que la diosa Démeter había amasado el primer pan para los dioses del Olimpo y que más tarde transmitió sus conocimientos a Arcas, rey de Arcadia. En Grecia se solía hacer panes en forma de

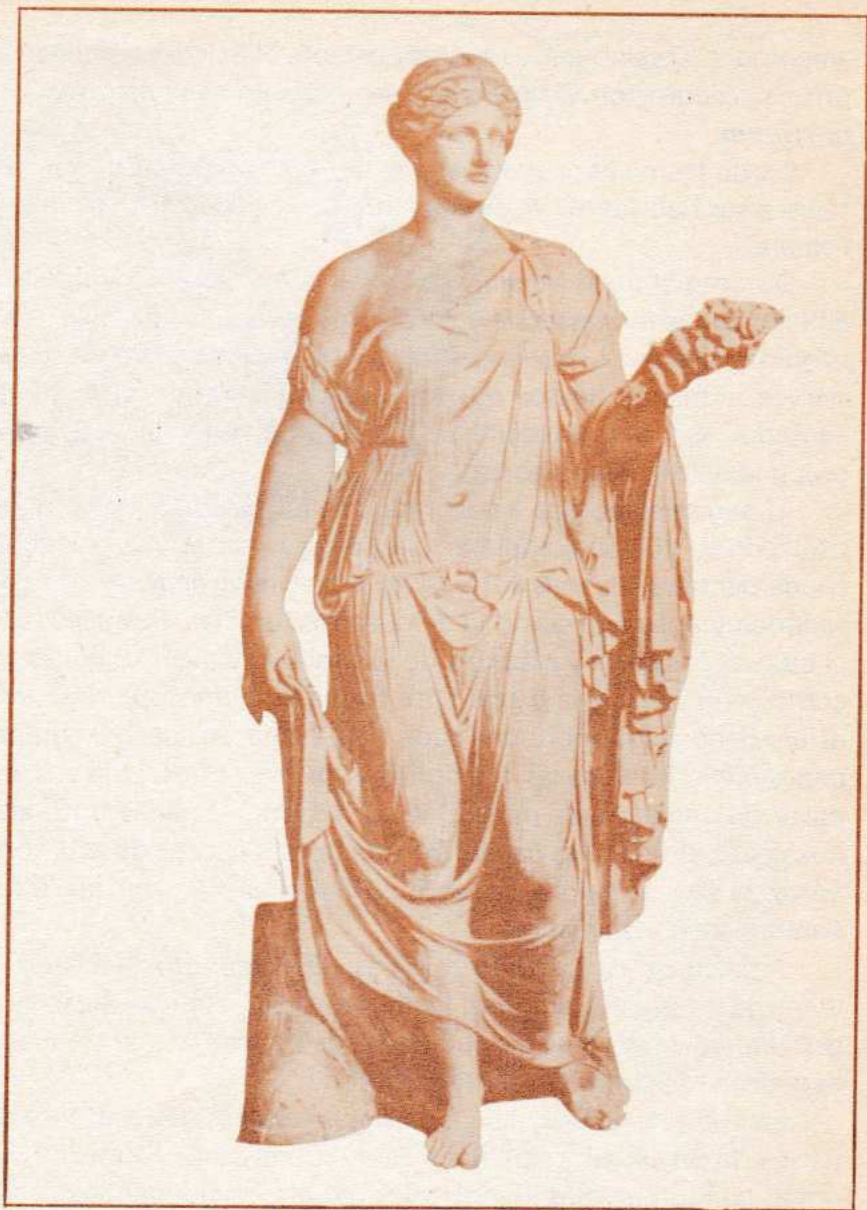


Tellus Mater, diosa romana de la tierra y la fecundidad.

galletas duras y compactas, elaboradas con harinas de trigo, cebada, mijo, arroz y centeno, cereales importados de Egipto y Asia Menor. Fueron los griegos los que iniciaron la gastronomía; el desarrollo del arte culinario los llevó a ser artistas en la fabricación del pan.

Igual que los semitas, los romanos primitivos comían cereales calentados y dorados. No se sabe a ciencia cierta cuándo comenzaron a cocer el pan, aunque con seguridad ello se debió a las influencias griega y egipcia. El hecho es que el pan alcanzó una importancia extraordinaria en la cultura romana. Las cenizas volcánicas que cubrieron Pompeya, tras la erupción del Vesubio, conservaron la ciudad de manera extraordinaria. Ahora sabemos que había panaderías que contaban con hornos, molinos y expendios. Se han encontrado, además, hogazas fosilizadas y murales que muestran la venta del pan en puestos en las calles.

Los molineros y panaderos romanos celebraban el nueve de junio, día de la diosa Vesta, diversas ceremonias con burros adornados con flores y panes. En tiempos del



Farnese Flora, diosa de la primavera.

emperador Trajano era ya tan importante el oficio de panadero que éstos tenían su propia corporación. Al panadero se le denominaba *pistor* y a la panadería *pristina* o *pristinum*.

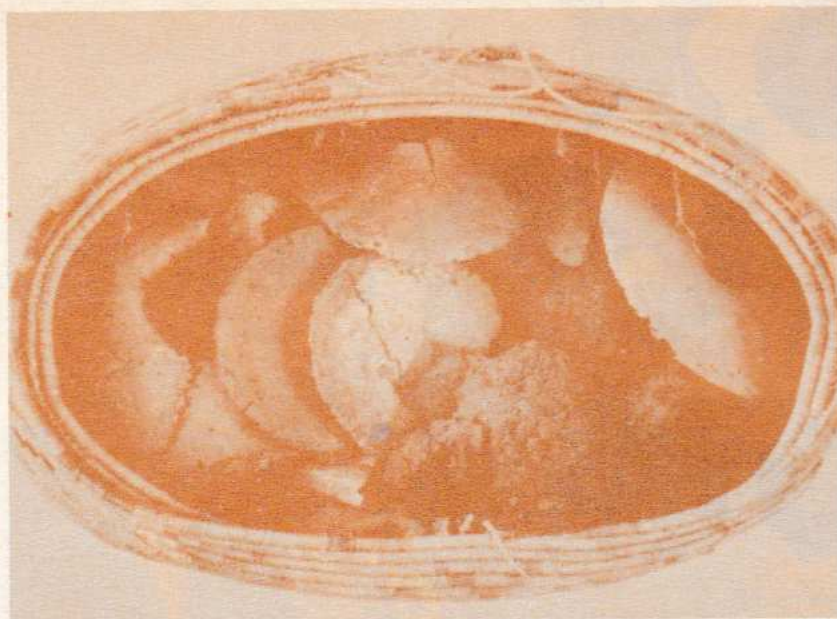
Desde Roma se propagó el pan a otras zonas de Europa, pero en la península Ibérica sus habitantes ya amasaban y panificaban el trigo, desde antes de la conquista romana.

Durante la Edad Media, el arte del pan se estancó y quedó restringido al ámbito de los monasterios y conventos, donde los monjes lo elaboraban sólo para su propio consumo. Los señores feudales consumían pan de trigo que fabricaban sus siervos, al mismo tiempo que los reducían a conformarse con pan de avena o de centeno. Así, la producción se fue restringiendo al hogar familiar y las panaderías prácticamente desaparecieron.

El pan se elaboraba a partir de tres formas básicas, similares a las que se han utilizado en el manejo del barro y de otros materiales plásticos, y que aún son fundamentales. La más antigua, es la que se obtiene de una bola de masa aplastada, redonda y aplanada como la de nuestras tortillas. Se cuece sobre planchas, como en el caso de los *puris* y *chapatis* de la India y de algunos panes árabes, o en horno, como en el caso de la *pizza*. Otra forma es la de torta, que se obtiene a partir de una esfera depositada sobre una superficie plana; se cuece en un horno, y produce panes como las hogazas, los bollos y los bizcochos. Una tercera forma se obtiene a partir de una barra de masa, que corresponde a panes tipo vara o rodillo, como nuestros bolillos o las *baguettes* francesas. A partir de esta forma, que a veces se adelgaza con un palote, se producen las tiras para trenzas, roscas, banderillas y otros panes planos y alargados.

A partir de estas tres formas básicas el hombre ha creado, a lo largo de la historia y en todas las civilizaciones, formas diversas, algunas determinadas por su función, por limitaciones en las posibilidades de cocimiento, o creadas en la búsqueda de la expresión propia de un sentido estético.

En todos los casos, sin embargo, la masa es una mezcla elemental de agua con harina de un cereal y puede ser fermentada o no. Asimismo, se le pueden añadir uno o más de innumerables ingredientes: grasas, como manteca, aceite o mantequilla;



Hogazas de pan en canasta de palma, encontradas en una tumba farónica.

saborizantes como azúcar, vainilla, chocolate, sal o canela; frutas, etcétera.

Por restos fósiles y diversos documentos se han podido conocer algunas de las formas, usos, calidades e incluso nombres, que el pan ha adoptado desde la antigüedad. De Egipto, por ejemplo, se conoce el pan ceremonial de centeno, que tenía forma de estrella; las rosas y los panes redondos y aplanados.

Los griegos fueron los primeros en producir harinas apropiadas a gustos diversos. Producían el pan negro ordinario, redondo y plano, y el pan fino de "flor de harina". Se dice que en Atenas se conocieron 72 clases distintas de pan. El *syncomiste*, por ejemplo, era un pan ordinario y barato, hecho con residuos de harina distintas. El *crimnites* era un pan burdo de harina de cebada, y el *semidalites* era el pan lujoso de harina candeal. Otros panes eran el *daraton*, el *phaios*, el *bromite* y el *opson*, al que se le añadían diversos ingredientes y que en realidad, como platillo compuesto, fue una aportación a la gastronomía.

Los aportes griegos llegaron a Roma. Hay anécdotas que cuentan que durante el Imperio Romano los mejores panaderos eran griegos. Esta producción llegó a tener



Panes arqueológicos de distintas épocas, desde la Edad de Piedra hasta el siglo XV.

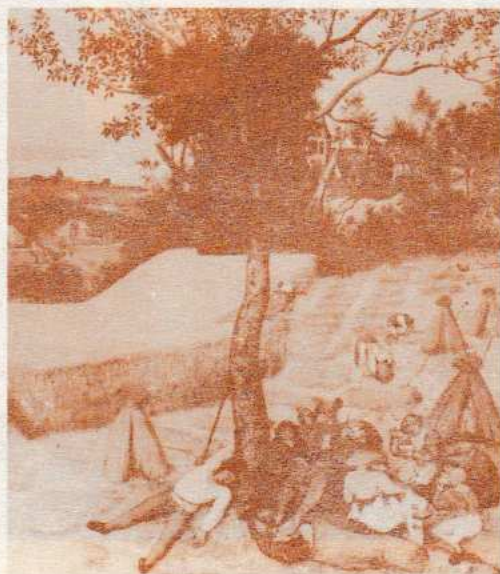


Panadería en Pompeya; año 62 a.c.

tal significado social que se convirtió en un arte, de tal modo que se referían a los arquitectos como "malos bolleros".

Los romanos fabricaron el pan de cebada, destinado a los esclavos; pan de harina blanca y levadura, considerado de lujo; de harina y salvado, llamado *plebeius*; el *rotularis* era una galleta redonda y delgada; el *fermentatis* o pan ordinario y el *panis fixus*, similar al actual pan tostado. También elaboraban un pan refinado, llamado pan *candéal*, que era una especie de galleta confitada, y un pan especial para el desayuno que recibía el nombre de *jentácula*.

Hay ejemplos de panes de los inicios de la era cristiana, adornados con símbolos de huesos o en forma de cruz; panes de monasterio de la Edad Media y panes sin levadura, muy comunes entonces, como el *matzoh* judío, los *lefsers*, *flatbrods* y *smorbrods* de Suecia y Dinamarca, y el *non* de cebolla, de Rusia.



"Cosecha", Pieter Bruegel, 1565

El pan es más que un alimento

A lo largo de la historia, el pan ha significado oficio, arte y alimento; objeto del folclore particular de cada pueblo, depositario de creencias y tradiciones. El pan ha sido apoyo, sustento y golosina; objeto de intercambio; remedio de malestares físicos y sociales; vía de expresión creadora; objeto de armonía y belleza; instrumento ceremonial.

El pan en nuestros días es objeto de producción industrial y de técnicas de comercialización que a su vez son causa de pérdidas de costumbres y memorias.

El pan "llena", calma llantos y ansiedades, y nos lo ganamos cada día; "salir al pan" da razón para ir a "noviar" o nomás a "airearnos". Por el pan batallamos y para defenderlo peleamos; el pan da categoría y luego "...ya no te acuerdas cocol de cuando eras chimislán"

Por lo demás, demasiadas veces, en muchas partes del mundo y en muchos tiempos de la historia, mucho de lo que hay es "pan y circo", y cada vez es más común eso de que "a falta de pan, semitas".

Lo cierto es que la modestia del pan hace que con poca frecuencia se valore su importancia real en la historia de la humanidad.



"Alevántate compañero, alevántate sin pensar, que son las once y media y ese pan se va a entregar cuatro reales de cocolos y una semita de a real".

El pan como alimento

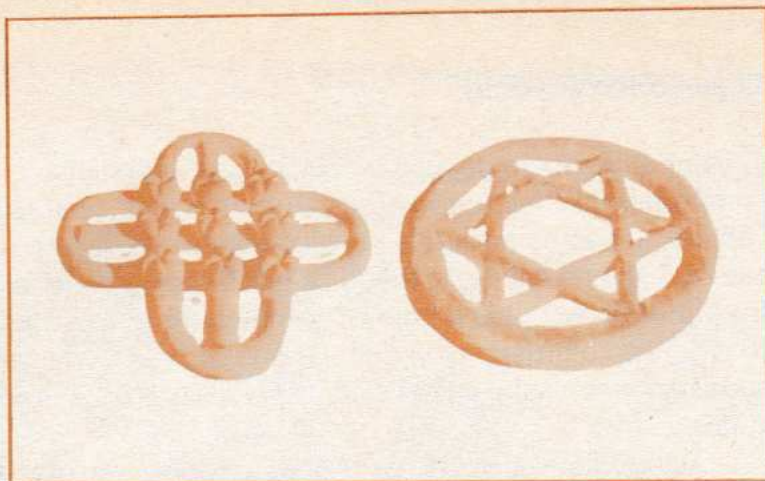
El valor alimenticio del pan es, desde luego, fundamental. En tiempos de grandes hambrunas ha constituido el sustento principal: remojado en agua o en cualquier caldillo, el pan ha salvado a pueblos enteros de la muerte por inanición. Este fue el caso del "maná del desierto", de conotaciones milagrosas, con el que se alimentaron los judíos en su huida a Egipto. También fue el caso de Leningrado durante los 900 días del cerco hitleriano y el de las poblaciones marginadas de muchos países, que subsisten gracias al pan, sea éste de maíz, de arroz, de centeno, de salvado o de trigo.

Cuando no es sustento principal, el pan acompaña, enriquece, satisface y proporciona una base de energía que complementa lo que aportan otros alimentos. Como plato principal se utiliza ocasionalmente. Eso sucede cuando es parte integral de diversos platillos, como los pasteles de carne y verduras, las *pizzas* italianas, las tortas mexicanas —expresión suprema del barroco—, los *kish-lorraine* franceses y las pascualinas argentinas.

El pan es el acompañante ideal de las comidas, ya sea dulce o de sal; de trigo, centeno o cualquier otra harina; en forma de bollo, en rebanada, aplanado o como galleta. Se puede consumir caliente o frío, tostado o no; entero o en trozos; sólo o con jalea, mantequilla, queso o algún otro unto.

Además, el pan en la mesa tiene otros usos. En trozos o cubitos puede servir como aderezo de sopas y ensaladas; molido, se usa para empanizar carnes, pescados y legumbres. Sirve para "sopear" la leche, el chocolate y el café, para "limpiar" el plato de jugos y salsas; para "empujar" los bocados hacia el cubierto; como cubierto en sí mismo, y como servilleta para limpiarse dedos y boca.

Ya no sólo en la mesa, sino a cualquier hora y en cualquier lugar, el pan se consume, con hambre, o sin ella, como "antojo" o golosina, en cualquiera de las formas ordinarias de pan dulce o salado, en pastelitos, *bisquets* o galletas; en cualquiera de sus formas rellenas, como los volovanes, marinas y empanadas; *sandwiches*, tortas, *hot dogs*, gaznates, *chous* y barquillos y, desde luego, los nacionales pambazos.



El pan ceremonial

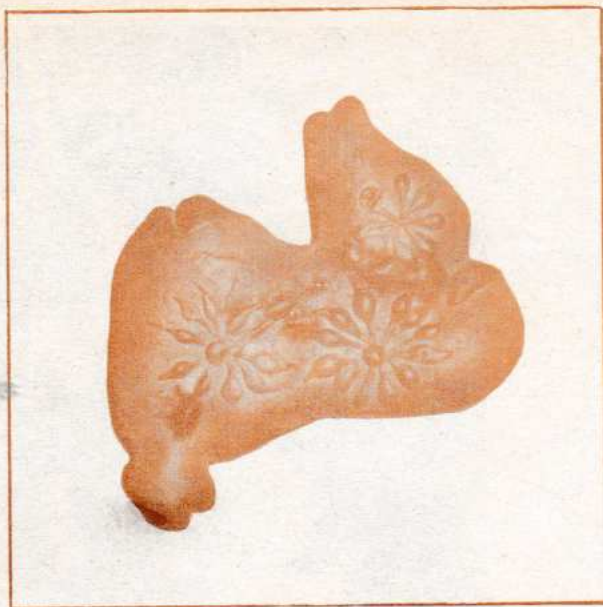
Pero el pan es mucho más que un alimento. Como se dijo, adquirió un carácter religioso en épocas muy tempranas de su historia. Desde los panes sin levadura de los judíos hasta los panes benditos y el pan de comunión del culto católico, diversas culturas le han asignado un valor que lo convierte en objeto sagrado. Aún más usual ha sido su uso como instrumento de culto en los oficios litúrgicos. Los panes han servido en muchas culturas y en distintas épocas como objetos rituales; como ofrendas propiciatorias de la fertilidad de seres humanos, animales y cultivos; como acompañamiento de muertos en su sepultura y de vivos en ceremonias de nacimiento y de matrimonio; de las relaciones entre familias y comunidades que se enriquecen al compartir el pan.

En México, desde tiempos prehispánicos, los alimentos que ocupan el lugar de "pan de sustento", la tortilla y los tamales de maíz, han tenido usos ceremoniales muy arraigados que todavía persisten. Son ofrendas propiciatorias, prenda en peticiones de mano, objetos de homenaje.

El pan de trigo también ha adquirido una significación ceremonial, arraigada sobre todo en zonas rurales. En las ciudades, en cambio, su uso en este sentido ha sido mucho más festivo que ceremonial: panes dulces y pasteles se utilizan para celebrar fechas importantes, religiosas o personales, y a cada fecha le corresponde un pan particular.



Pan de maíz para la ceremonia
del *Chac chac*, Yucatán.



Conejo;
pan de canela,
Oaxaca

El pan como medicamento

En todos los tiempos los pueblos han encontrado las formas de extraer el máximo provecho de las plantas que le sirven principalmente de alimento. Los cereales no han sido excepción. Entre los múltiples usos están las funciones curativas de las diversas partes de la planta que se use, y su grado de maduración o elaboración. Actualmente, muchos de estos usos se han perdido, pero aún perviven algunos como los siguientes:

La flor del trigo, por ejemplo, secada en la sombra y molida, vertida en el licor favorito de un dispsómano, le ayudará a dejar de beber.

Una pizca de tres dedos de polvo de flor diluida en leche y agua, y puesta a hervir, sirve para curarse de lombrices.

Pan usado para regalo de bautizo
en el estado de Puebla.



Las hojuelas de avena puestas toda la noche a remojar producen un agua que alivia los males de las vías respiratorias.

La levadura del pan colocada sobre los callos facilita su extracción.

También el pan tiene usos curativos. Por ejemplo, para curar el catarro se deben comer dos onzas por la mañana y dos por la tarde, de una hogaza preparada como sigue: cuatro libras de harina se amasan con partes iguales de vino y agua, se agrega la levadura, una libra de azúcar, un puño de anís y otro de hinojo. La masa se mete al horno y cuando esté a medio cocer se saca, se corta en pedazos y se vuelve a meter hasta que termine la cocción.

Para el dolor de oído, el zumbido o la sordera, debe aplicarse un trozo de pan recién salido del horno, impregnado de vino, todo lo caliente que se soporte. Esto hace que el vapor entre por el oído y cure la afección.

El Pan, Arma Política

Por último, el dicho aún vigente de que al pueblo hay que darle "pan y circo" nos lleva a uno de los usos más importantes y universales del pan: el político, el cual, según la época y nación de que se trate adopta modalidades distintas, de acuerdo a las circunstancias y los propósitos de los gobiernos que las aplican.

Así, el pan ha sido utilizado como discriminador de clase y signo de jerarquía; por ejemplo, durante el Imperio Romano, sólo los amos consumían pan blanco.

La suficiente disponibilidad y el control de su precio también han tenido, usos políticos. El abasto se utiliza como mecanismo para crear en el pueblo una sensación de bienestar que actúa, a su vez, como pantalla ocultadora de los problemas reales que lo afectan. De ahí la frase "pan y circo". A veces los gobiernos se ocupan de que los pueblos tengan la barriga llena con un mínimo de calorías, a precios subsidiados, lo cual hace olvidar la carestía o escasez de otros satisfactores; también proporcionan suficiente entretenimiento —antes circo, hoy "tele" y fútbol— que distrae y enajena al pueblo de los problemas actuales.

Durante las guerras civiles o entre naciones, el pan se convierte en arma de presión. Esto ocurre con cada vez mayor frecuencia, sobre todo cuando los países pobres se ven en la necesidad de comprar granos en el exterior y el país vendedor condiciona su venta a la adopción de ciertas posiciones políticas internas e internacionales. De esta manera, tras el disfraz de "condiciones mercantiles", "cuotas preferenciales" y otros conceptos igualmente oscuros, los países poderosos justifican su intervención en la economía de los países compradores y en los niveles de bienestar de sus pueblos.

No puede soslayarse, sin embargo, el factor seguridad que en la vida de los hombres y de los pueblos, implica la disponibilidad suficiente de pan a precios moderados. Y esto es también una función política que el pan cumple cabalmente. Esta función se manipula como arma de discriminación, de control o de presión.

El pan en México

Antes de la llegada de los españoles, en gran parte del territorio que hoy conocemos como Mesoamérica se preparaban alimentos a base de maíz, como la tortilla y los tamales, cuya elaboración requería primero de la fermentación (el nixtamal), después la molienda en metate y por último su cocimiento en comal o al vapor.

La cantidad y variedad de alimentos que se preparaban a base de maíz quedó ampliamente documentada en la exposición y las publicaciones preparadas para el programa anterior del Museo Nacional de Culturas Populares, bajo el título de *El maíz, fundamento de la cultura popular mexicana*.

La llegada del trigo a América ocurrió en los primeros viajes de conquista. Según una versión, a Perú llegó al inicio de la década de 1530, mezclado con otros granos que le enviaran, como presente de España, a doña Inés de Muñoz, viuda de un hermano de Francisco Pizarro. Se cuenta que Doña Inés separó cuidadosamente los 45 granos que había hallado y que los sembró en sendos tiestos bajo la mirada burlona y benevolente de Pizarro. Pocos años más tarde, prosigue el relato, para felicidad de los peninsulares en Perú, "los trigales se mecían al viento en los huertos cercanos a Lima"; fue el propio Pizarro quien instaló, más tarde, el primer molino.

En lo que se refiere a México, se afirma que el grano lo trajeron los soldados de Cortés. Una versión, avalada por el cronista López de Gómara, cuenta que en 1520

un negro, esclavo del conquistador, halló tres granos de trigo en el fondo de un costal y los sembró en el huerto del predio que hoy ocupa la casa número 66 de la calle Rivera de San Cosme, en la ciudad de México, y que de ellos obtuvo 186 granos.

Otra versión asegura que algunos soldados invasores encontraron granos de trigo entre sus avíos y los sembraron durante su asentamiento en las tierras conquistadas. Y, según el historiador Fernández del Castillo, "ya para 1523, la sagrada tierra mexicana se cubre con hermosos campos candeales", y un año después se fabrica en México pan de trigo con harina nativa. Lo anterior, sin embargo, no desdice la misiva que Cortés enviara en 1525 a la Corona de España, en la cual suplica el envío de diversos productos necesarios, entre ellos el trigo español.

Con la introducción del grano llegaron distintas técnicas de cultivo y procesamiento, así como nuevas formas de alimentación. Trigo y maíz requerían de similares tareas de beneficio: desgranado, molienda, fermentación y cocimiento, pero los procedimientos para efectuarlos no eran iguales. El maíz se molía en las casas, sobre el metate, con mano de obra propia; al trigo había que molerlo en el molino. La tortilla se cocía en el comal y el tamal al vapor, mientras que el pan de trigo se cocía en el horno. La fermentación del maíz ocurría al remojarlo en agua con cal, antes de la molienda; la del trigo se introducía en la masa por medio de levaduras.

Aunque con el tiempo los nuevos conocimientos significaron, para la vida de México, una apropiación cultural, la producción del trigo durante la Colonia benefició sobre todo a los españoles. Al cultivarse se explotaba mano de obra indígena, prácticamente esclava, y además le ahorra a los españoles el costo de traerlo desde España y las pérdidas y mermas que tal travesía ocasionaba.

El beneficio del trigo

Los primeros cultivos de trigo se hicieron en áreas aledañas a la capital de la Nueva España, desplazando al maíz y el frijol. Con el tiempo, el cultivo del trigo se extendió al Bajío y a los valles de Puebla y Tlaxcala. El grano se traía desde esos

Representación europea de los trabajos de molienda del nixtamal y el palmeado de tortillas.



Venta de tortillas; *Códice florentino*; Fray Bernardino de Sahagún, siglo XVI.



lugares en recuas e incluso en trajineras, a los molinos de la capital.

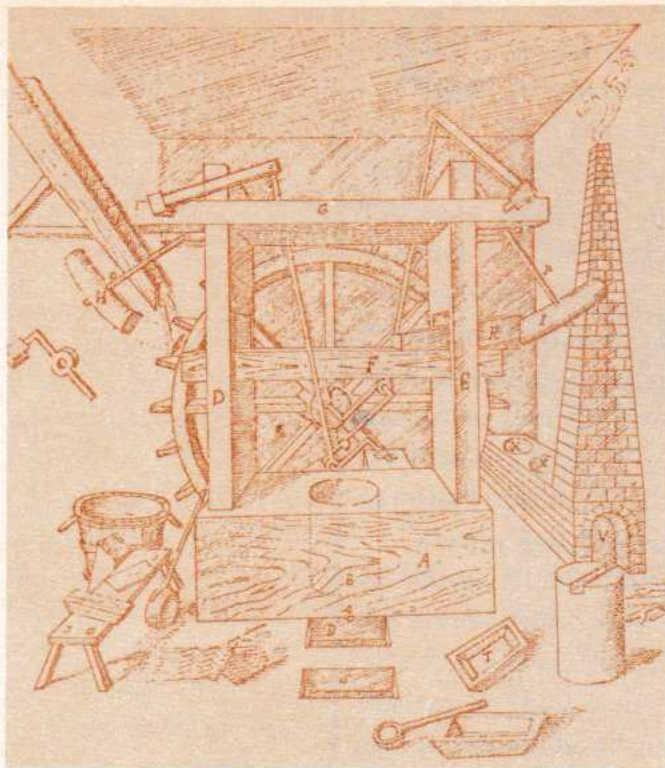
Al inicio de la Colonia, los indígenas se resistieron a sembrar el trigo en sus propias tierras, aunque se veían obligados a hacerlo en tierras de *otorgamiento*, concedidos por el virrey a los españoles. Para justificar el despojo de tierras se decía que los indígenas no querían aprender las nuevas técnicas de cultivo. Desde luego, preferían el maíz, su sabor, su textura; tenían arraigo a los tiempos y formas de su cultivo. Pero además existían razones sobradas para esa resistencia. Por una parte, estaba la imposición española de trabajar las tierras de otorgamiento. Por otra, el doble impuesto que el indígena debía pagar por el cultivo del trigo: uno, el que



Lienzo de Tlaxcala; tributo indígena a españoles.

cobraba el cacique, sostenido por el poder colonial, cuando el trigo y otros productos de origen español fueron incorporados al sistema tributario indígena; otro, el diezmo directo impuesto por los españoles sobre el cultivo. Además, los españoles ejercían control sobre los molinos, cobrando por su uso.

Con todo, para fines del siglo XVI los indígenas habían aprendido muchas de las nuevas técnicas y, sobre todo, habían generalizado prácticas que originalmente aplicaban al maíz. La producción de trigo ya se efectuaba a gran escala y se había expedido gran número de otorgamientos de tierras que desplazaban a los indígenas y



Dibujo de un molino del siglo XVII.

sus cultivos. Los indios asignados a esos otorgamientos cultivaban trigo y también hacían otras tareas, como la elaboración de pan y la construcción de molinos.

Los primeros molinos llamados *heridos de molino*, consistían de ruedas de álabe, instaladas a la orilla de ríos o donde recibieran el impacto del agua conducida en declive por zanjas o *heridos*. El impacto del agua hacía mover la rueda, su eje y los piñones; éstos, a su vez, daban fuerza a las muelas de piedra colocadas horizontalmente, que trituran los granos de trigo y producen la harina para los amasijos.

Desde los primeros tiempos, los heridos de molino sólo se construían por quienes obtenían del virrey las llamadas *mercedes o privilegios reales*. De 1540 a



Croquis de las tierras de Tiamesalco, Edo. de México, relativo al cambio de cultivo de maíz a trigo, 1590.

El Exmô. Señor Virrey en Superior Decreto de 20 del proxîme pasado mes de Abril se ha servido mandar que, *por ahora y en el entretanto otra cosa determina*, todos los Panaderos y Tenderos de esta Capital vendan al Público Pan Común, y Floreado: éste con el peso que se declare en las Posturas; y aquel con una tercia parte de onzas mas: de modo que habiéndosele fijado en el presente Quadrimestre al Pan Floreado la Postura de veinte y una onzas en cada Torta de á mediò real, y su correspondiente ganancia, se deberá dar dicho Pan Floreado con las 21 onzas, y el Común con 28 onzas, á más de la ganancia, que es una octava parte de otra Torta.

Y para que llegue á noticia del Público, ha mandado el mismo Exmô. Señor Virrey por Superior Orden de 24 del citado Abril, que en todas las Panaderías y Tiendas de esta Ciudad se fixe el presente, (que deberá estar en las Puertas de unas y otras Oficinas, desde que se abran hasta que por la noche se cierren, baxo la pena de 4 ps. al que no la tuviere) para que cualquiera que solicitando en Tiendas ó Panaderías el Pan Floreado, ó el Común, no se le ministre, ocurra á dar aviso al Tribunal de la Fiel Executoría, donde se tomarán las oportunas providencias contra el transgresor.

México Mayo 6 de 1793.

Francisco Antonio Carrillo.

Ante mí.

finis del siglo XVI, se otorgaron 200 mercedes, algunas de ellas a solicitantes indígenas y muchas a los frailes. Desde entonces estos últimos produjeron la harina que requerían los conventos, hospicios, escuelas y hospitales que establecieron en la Nueva España.

Durante la Colonia, la vida de los indígenas se vio afectada por los intereses españoles y, más tarde, criollos. Los efectos más desgarradores y de más profundo impacto fueron el despojo de sus tierras, por la expansión de pastizales y cultivos de trigo, así como por intereses mineros, y el otorgamiento de indios a guisa de mano de obra esclava.

Desde la primera época de la Colonia se establecieron los mecanismos legales para desplazar a los indios de sus tierras. Unos fueron las encomiendas y concesiones; otros, las peticiones de cambio de cultivo. En este caso, lo que se hacía era comprobar la necesidad de cambiar de maíz a trigo en las tierras deseadas. La mayor parte de las veces el cambio era concedido, y como generalmente los indios no podían emprender por sí mismos el nuevo cultivo, se justificaba el despojo. Estos despojos continuaron hasta fines del siglo XVIII. Tal fue el caso de las tierras indígenas de Tlalmanalco, perdidas en 1793.

Al ser despojados, los indios debían forzosamente realizar la labranza a la cual se habían resistido, sólo que ahora en tierras de españoles. Otros debieron trabajar en la construcción de molinos y otros edificios que los españoles requerían.

La fabricación del pan

Los indios y más tarde los mestizos también se desempeñaron en las labores de los amasijos, los cuales, al igual que los molinos, los telares y todas las ramas de la manufactura, se concedían por mercedes a los españoles.

La venta del pan estuvo muy reglamentada durante la Colonia. Diversos decretos se sucedieron obligando o prohibiendo, alternadamente, la venta en plazas y en la vía pública, o en las pulquerías.

Según Silvio Zavala, el operario indio recibía una ínfima paga por su trabajo en los amasijos, y tenía la obligación de vender todo el pan que producía. Lo que no

vendía pasaba a constituir una deuda con el dueño que debía pagarse con trabajo. De esa manera, en corto tiempo el indio panadero quedaba irremediabilmente enganchado por sus deudas.

Cuando los reglamentos lo permitían, el operario salía a vender el pan en las calles y las plazas; cuando no, lo vendía en las pulperías, colocando en canastos separados el pan del día, *fresco*; el de un día, *frío*, y el de dos días o más, *refrío*, en un intento por recuperar, al menos parte de las pérdidas de días anteriores.

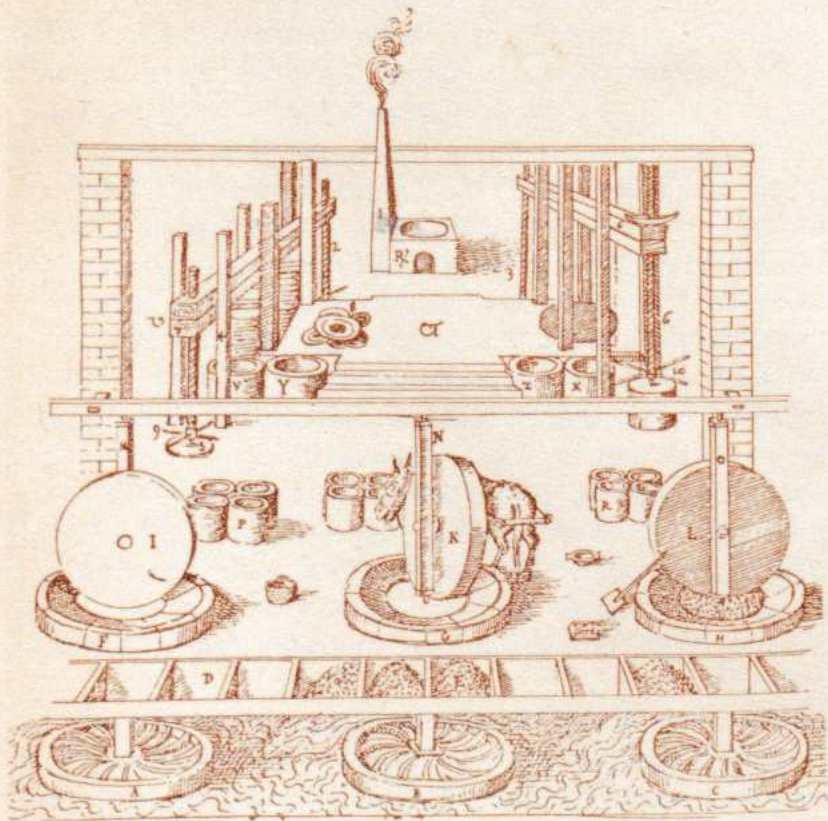
Al entrar al último tercio del siglo XVI, ya se producían en la Nueva España dos tipos de pan, según la harina utilizada para elaborarlos. Había un pan ordinario, llamado *pan bazo*, hecho con harina de moyuelo (salvado bien molido) y un *pan floreado*, hecho con la harina más fina y blanca. Los ingredientes adicionales, aromatizantes y semillas, creaban variaciones de esos panes. Era común el pan blanco perfumado con anís o canela, o rociado con ajonjolí. El pan ordinario, que pronto adquirió gran variedad de formas, llegó a conocerse como pan mexicano. En una de sus formas el ajonjolí establecía la diferencia: el chimistlán, por ejemplo, era un cocol ordinario, hecho con harina burda de salvado, mientras que el cocol propiamente dicho era un chimistlán rociado con ajonjolí.

Al menos durante doscientos años estuvo prohibido mezclar harinas de distintas calidades para fabricar pan, regla que al parecer nunca se cumplió. En 1792, dos panaderías de la ciudad de México, una ubicada en la calle de Quezada y otra en la de San Jerónimo, iniciaron la elaboración de un pan común, mediante la mezcla de trigos finos y corrientes, que cumpliera con los requisitos de ser accesible a los pobres y aceptable a los ricos.

Aunque desde fines del siglo XVI se había reglamentado la venta del pan, en 1793 y 1796 se expidieron en las ciudades de México y Querétaro, decretos que reglamentaban las condiciones para fabricarlo y venderlo, ya que eran frecuentes las quejas por el pan roto, duro y frío. En tales decretos se estipulaba su peso y precio y se intentaba controlar las ganancias excesivas de los panaderos.

Los indígenas no fueron los beneficiarios inmediatos del nuevo cultivo, pero sí sus protagonistas.

Por ello, su cultivo y manufactura generaron en los indígenas y mestizos nuevos



El Molino

Dibujo de las partes de un
molino del siglo XVII.



conocimientos que incorporaron a su propia cultura.

Un fenómeno semejante ocurrió entre los españoles y criollos, que adoptaron poco a poco gustos nativos. Hay historiadores que aseguran que el español llegó a preferir la tortilla y que el indígena el pan de trigo. Seguramente es una afirmación exagerada. Sin embargo, es innegable que para finales del siglo XVIII el pan ya era parte de la alimentación de los mestizos e incluso de aquellos grupos de indígenas que trabajaban cerca de los españoles. También es un hecho que los indios encontraron en el pan un pretexto para desplegar una gran imaginación, además de su habilidad manual. La riqueza y variedad que para entonces había adquirido la panadería mexicana está relacionada estrechamente con la fantasía creadora de los indígenas.

Además de los panaderos españoles y nativos, a fines del siglo XVIII llegaron a México, procedentes de Francia e Italia, maestros pasteleros y panaderos que establecieron otras panaderías, de carácter familiar. Una de ellas fue la que estableció en Oaxaca don Manuel Maza, padre de Doña Margarita, quien más tarde fue la esposa de Benito Juárez.

Años antes de la guerra de Independencia, algunos españoles se instalaron en Chilpancingo, ciudad por la que transitaba el importante comercio del "Camino de Asia". En la panadería de esta ciudad se produjo el pan que en la guerra sostendría a los insurgentes del general Bravo y que alimentó a Morelos y el Congreso de Anáhuac. En este establecimiento se produjeron, durante más de un siglo, las rosquetas de manteca, los borrachitos, los panes infantados y las semitas que fueran honra y envidia de la panadería nacional.

Más tarde, durante la intervención norteamericana, el general Grant instaló en las calles de Correo Mayor y Jesús María una panadería para abastecer a los soldados invasores. Se cuenta que Grant no era un mal panadero y que al final de la guerra el establecimiento quedó abierto al público, ávido de conocer un famoso invento de ese general: el pan de caja.

Unos cuantos años antes, en 1839, fue el pan, o más precisamente una panadería, y su destrucción, lo que dio pretexto para una intervención de Francia. En la "guerra de los pasteles", como se llama a este ridículo incidente, el gobierno

francés exigió a México retribuciones exageradas por los "desmanes ocasionados contra una pastelería francesa por las turbas revolucionarias". Es posible que, a pesar de ello, la pastelería francesa haya conservado a sus adeptos entre los consumidores de la capital.

Condiciones de trabajo

Pese a los avances pasteleros y reposteros, las condiciones de trabajo en los amasijos no prosperaban a la par.

El decreto que en 1866 expidió el Gobernador del Distrito Federal, da una idea precisa de la situación invariablemente misérrima que debían soportar los panaderos:

"Considerando que es un deber de la autoridad, mejorar hasta donde sea posible la situación de las clases desgraciadas de la sociedad; Considerando que una de ellas es la operación de panaderías y tocinerías, las cuales se encuentran en una especie de esclavitud; Considerando que la condición actual de esos ciudadanos no es sólo contraria a todo sentimiento de humanidad sino a la garantía que expresamente concede la ley fundamental de la República, he tenido a bien decretar lo siguiente: . . ."

Y el decreto procede a ordenar a los dueños de las panaderías, en las que duermen los operarios, que destinen a ese efecto habitaciones aseadas y cómodas; a no exigir de los operarios más de diez horas de trabajo diario ni someterlos a maltrato. Estipula además las condiciones bajo las cuales el operario puede ser multado y las reglas y límites de los préstamos que puede recibir, así como las condiciones y mecanismos para su restitución. Establece que los reos de delitos comunes pueden ser comisionados como aprendices de panadería y que los dueños de éstas deberán retribuirlos con el sueldo correspondiente. Por último, prohíbe a los dueños atribuir deudas a los operarios por el pan no vendido y estipula que se denuncien las anomalías que se cometan.

Lo anterior ponía fin, legalmente, a la injusta situación que los dueños de amasijos imponían a sus operarios, convirtiéndolos en intermediarios involuntarios



Reparto de pan
en los años veinte.

de la producción. Los dueños ni siquiera tenían que afrontar riesgos, pues el costo de la producción no vendida recaía sobre los operarios.

Durante los años posteriores a la Independencia y hasta los inicios de la modernización de las panificadoras, la venta del pan se siguió haciendo de la misma manera que antaño: en expendios, misceláneas, panaderías, y por medio de repartidores: unos todavía en carritos tirados por caballos, otros de a pie, y en bicicleta los más modernizados.

Los panaderos que repartían en carro debían tener corral anexo, o al menos una cuadra cercana al amasijo, lo que elevaba los costos de la venta. Uno de los medios más utilizados en este siglo fue la bicicleta. Los repartidores y vendedores debían poner a prueba diariamente su equilibrio, esquivando en las calles los obstáculos —que cada año eran mayores— para sostener sin percances el canasto de pan en la cabeza.

Las misceláneas y pulperías guardaban el pan que se les entregaba en grandes recipientes ubicados por debajo del mostrador, o al fondo del expendio, y lo vendían lo mismo que el azúcar, el jabón y muchos otros productos.

A las panaderías se iba a comprar el pan "caliente". Por lo general, el dueño o algún familiar despachaba tras el mostrador un pan que los compradores pedían por nombre.

Los despachos tenían enormes tendidos, contruidos en la parte posterior del local, donde colocaban bolillos, teleras, chorreadas, etc. Las panaderías que elaboraban bizcocho lo tenían a la vista del público, para que se antojara más. A los panaderos modernos estos despachos les parecen bochornosos, pero eran lugares alegres donde la gente del barrio llegaba casi a horario, para platicar mientras compraba el pan caliente.

Los amasijos y las condiciones de trabajo no cambiaron durante mucho tiempo. En los primeros años del siglo, los operarios (maestros, oficiales y aprendices rígidamente estructurados en jerarquías) se organizaron en sindicatos para enfrentar el poder de los dueños de las panaderías y del monopolio harinero, que actuaban en contra de los intereses del público consumidor.

En 1912, por ejemplo, los operarios trabajaban de 12 a 14 horas diarias, empezando a las seis de la tarde y concluyendo, con sólo un breve descanso, a las 12:00 horas del día siguiente. Muchas veces debían comer dentro de las panaderías sin platos ni cubiertos, "una comida que parece más para perros que para hombres que han trabajado toda la noche y parte del día para ganar \$1.57".

La descripción de un amasijo de los años 1910-1920 indica que el urinal se encontraba en medio de los avíos y que el área de trabajo era una gran habitación oscura, sucia, calurosa y sin ventilación, donde el pan se ponía a reposar en repisas que alcanzaban el techo, lo cual dificultaba introducirlo en el horno en el momento preciso.

La situación de los repartidores no era mejor. En 1914, el sindicato de la ciudad de México, reclamó ante el Departamento del Trabajo: Que les sea restituida la utilidad de 25% en la venta del pan, en todos los establecimientos del ramo. Que el pan que no pueda ser vendido sea recibido sin descuento. Que se prohíba a los dueños hacer en sus carros ventas al menudeo, ya que ello los perjudica, y que se controlen los abusos que cometen molineros y dueños de panaderías.

Protestan, asimismo, por las distintas injusticias que se cometen, como el despido de operarios panaderos que ganaban 2.25 pesos diarios y que habían sido sustituidos por mujeres, a quienes se les paga un sueldo de sólo 1.00 peso; por la reducción del peso del bolillo, de 80 a 35 gramos, y por la desaparición del pan de a centavo.

Industrialización

La mecanización se inició con la introducción de revolvedoras para pan blanco en los primeros años del siglo, técnica que se difundió paulatinamente entre los panaderos más poderosos. El objetivo principal era reducir tiempos y costos de producción manual.

En la primera mitad del siglo, hubo intentos para mecanizar los procesos de elaboración, no siempre con éxito. Por ejemplo, algunas de las máquinas para hacer bolillos fracasaron porque no dejaban la masa tan suave como cuando se hacen manualmente. En 1918 se presentó una máquina que supuestamente vencía este impedimento, pero tuvo otros problemas de operación, por lo cual fue descartada. En la actualidad hay otras máquinas para producir bolillos y barras por el sistema *de cordón*.

En 1920 hubo un gran acontecimiento en la modernización. La panadería "La Primavera", que empezó a utilizar amasadoras, batidoras y cortadoras, instaló un área de venta con vitrina y aparadores.

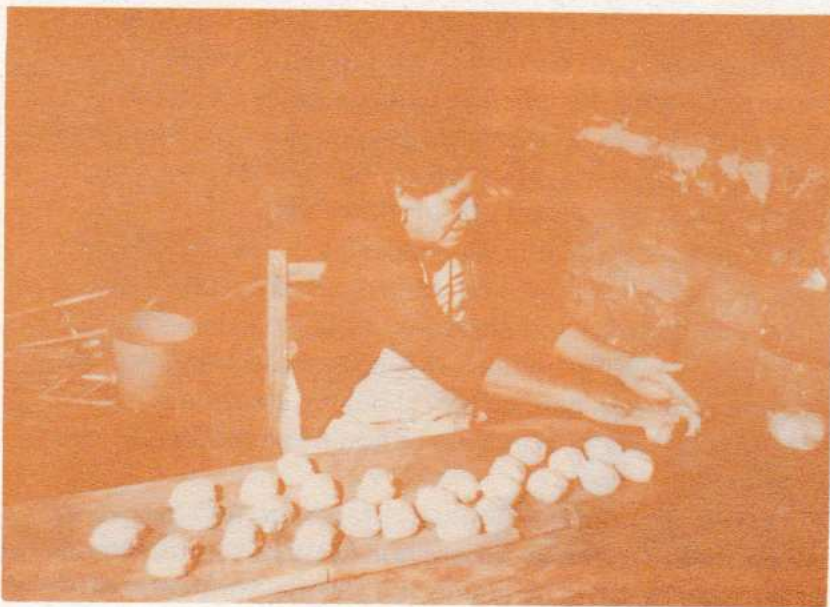
A principios de los años cincuenta se había instalado una fábrica totalmente mecanizada, con amasadoras, máquinas cortadoras y boleadoras, cámara



"Arriba los panaderos, arriba
y a trabajar, que busque su
compañero que lo tiene que
encontrar".

de reposo y fermentación y hornos automáticos. Existían además, más de diez fábricas de pan de molde, sobre todo en la capital y en las ciudades más grandes del norte de la República.

Los despachos o áreas de venta se modernizaron más pronto que los amasijos. La idea era vender y los panaderos habían aprendido los efectos de una buena presentación del producto y de la limpieza del local en el ánimo de compra del público. En este sentido, la introducción del autoservicio fue un gran avance para los dueños panaderos. La colocación del pan en repisas, donde estuviera al alcance e invitara a comprar; la facilidad de tomar cada pan personalmente; la abolición del tiempo de espera para ser atendido, fueron factores importantísimos para aumentar el consumo de pan dulce, que es, precisamente, el que más utilidades produce. Los dueños panaderos se ahorraron despachadores y los habitantes de México



"Qué buenos bracitos tiene,
qué buen pan ha de amasar".

empezamos a olvidar los nombres de aquello que por generaciones habían sido bocados favoritos: los ojos de Pancha y los duques; el espejo, el caracol, la monja y tantos otros que hoy sólo quedan en la memoria de nuestras abuelas.

No se puede decir, sin embargo, que la mecanización haya traído grandes mejoras en las condiciones de trabajo de los panaderos. No pueden soslayarse las mayores facilidades y el menor esfuerzo que ahora se requiere para mezclar, batir, amasar, extender, dividir, formar, decorar y hornear. Empero, no son precisamente los operarios los que se benefician con las significativas mejoras de los ingresos que proporciona la fabricación de pan. Muchas de las máquinas fueron pretexto para desplazar a obreros o para exigirles que igualaran el rendimiento que con éstas se obtienen. Había que hacer mayor número de piezas y más largos turnos para conservar el trabajo. Además, dado que por lo general la producción se controla por el número de sacos de harina, la continua disminución del tamaño de los panes hace que el trabajo aumente.

La mecanización no puso fin al sistema de patrones; al contrario, los estructuró rígidamente. Actualmente las panaderías funcionan con cuatro maestros, dos para pan blanco —uno en cada turno—, uno para pan dulce y un maestro pastelero. Además, cada maestro tiene un *segundo*, dos *oficiales* y dos *medios oficiales*. Aunque está oficialmente estipulado el nivel de salario de cada puesto, una práctica común determina que la retribución consista en un porcentaje del precio de venta del pan producido o, últimamente, una cantidad por pieza.

La mecanización se ha dado, sobre todo, en las panaderías de las grandes ciudades. En las ciudades pequeñas y en los pueblos, todavía gran parte del pan se elabora en amasijos y tahonas sin mecanización alguna y donde la elaboración es igual a la de hace 200 años. Por lo general tienen un área de trabajo más o menos amplia. En un extremo se hallan las mesas para amasar y dejar reposar la masa, para palotear, cortar y formar; en el otro, el horno de tabique, calentado por leña o, a veces, por combustóleo o gas.

En el campo el pan de trigo es un producto familiar, preparado con motivo de fiestas de la familia o de la comunidad. Si se considera que la tortilla es un tipo de pan, en el campo equivaldría al *pan nuestro* cotidiano. La tortilla, junto con el



Amasijo de panadería mecanizada.



“Ciérnele, ciérnele, panadero; ciérnele sin cesar, que a las once de la noche ese pan se va a entregar”.

tamal y el pan de trigo, centeno o salvado, asume en las comunidades rurales un significado trascendente, algo de gran valor producido por quienes más tarde se reunirán a compartirlo.

En la zona purépecha de Michoacán, por ejemplo, se produce un pan que señala específicamente algún hecho venturoso en la vida de la comunidad. En las ceremonias de petición de mano se reparte pan a los presentes y el día de la boda se ofrecen panes grandes *morelianos* y *molletes*; otros, con figuras humanas, masculina y femenina, representan la fertilidad de la pareja.

En el lado opuesto del consumo se encuentra la masificación, la producción en serie que se concreta en el pan blanco, blando, de molde, envuelto en papel plástico pletórico de anuncios acerca de las maravillas nutricionales y de sabor del producto que encierra. Este tipo de producción, mecanizado al grado que, desde el momento de vaciar la harina del costal hasta que el producto sale en venta, no lo toca mano de hombre, empieza a abarcar también a otro tipo de productos que aparentemente

Cirenia Cienfuegos en su tahona; Tixtla, Guerrero.



segúan perteneciendo al mundo de la manufactura: buñuelos, panqués y rosquitas ya se producen por millones y se venden en todo tipo de expendios —no necesariamente panaderías—, en todo el país.

Decimos apariencia porque, como se mencionó, hace tiempo que las panaderías empezaron a mecanizarse. Y aunque queramos pensar lo contrario, cuando compramos pan en la panadería del barrio, en realidad ya es un producto más o menos mecanizado, a menos que se trate de una pequeña tahona suburbana. En cierta escala, la mayoría de las panaderías padece de algunos de los males que significa la industrialización. En términos resumidos, ésta implica establecimientos que son verdaderos emporios, donde los bolillos se producen en cordón, hay centrifugadoras de huevo, cortadoras múltiples y pisos completos como cámaras de fermentación. En estas grandes fábricas también se utilizan saborizantes, colorantes y harinas mejoradas; sin embargo, lo característico es el uso de preservadores, estabilizadores y acondicionadores de masa. Los voceros de la cámara de esa

industria han denunciado la mala calidad del pan elaborado en la mayoría de las 1100 panaderías de la capital del país, en las que se producen de 10 a 15 millones de piezas diariamente. La mayor parte se endurece, se encoje y pierde sabor antes de 48 horas.

Desde luego, hay muchas panaderías en donde hay una real preocupación por la calidad del pan, pero en el marco de producción capitalista la mayor preocupación siempre es la ganancia. Ese es el criterio que rige la producción, y, por lo mismo, cada vez están más renuentes a producir el pan de precio controlado. Los dueños de panaderías se quejan incluso del aumento al subsidio de la harina, que de otro lado significa producir bolillos y teleras en una proporción dada. Lo que ellos impugnan es que se limite su margen de utilidad.

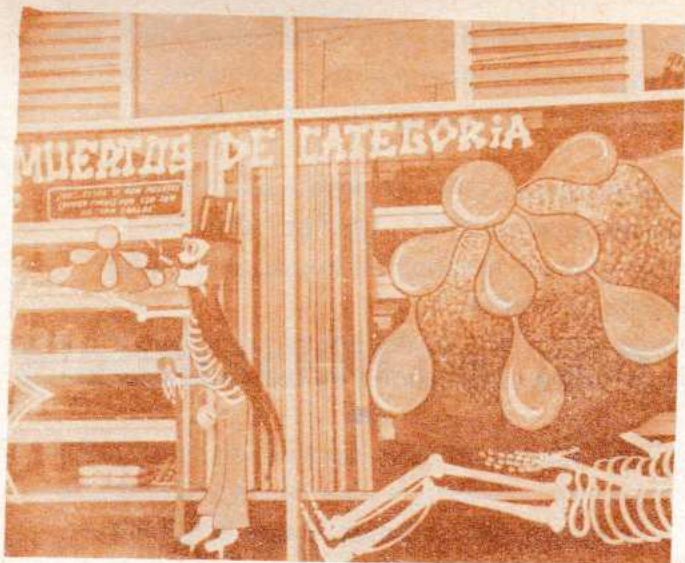
Sin embargo, el peso real de ese subsidio lo cargan los operarios, quienes solamente reciben de 19 a 22 centavos por pieza de bolillo, cuando cobran 58 centavos por cada bizcocho. Los dueños, mientras tanto, cobran por pieza de pan dulce desde 3.50 hasta 15 pesos en las panaderías de clase media, y hasta 35 o 40 pesos en las de lujo.

En el artículo "Seminario para panaderos" aparecido en la revista *Pan* de mayo de 1982, aparece el siguiente texto en relación a la oferta de pan dulce en las panaderías del país:

"En el barrio de gente de altos recursos económicos los productos de panadería tendrán fórmulas más ricas, la calidad debe ser muy buena y el precio será alto. Si aumentan los costos, se reducirá el peso o se subirá el precio, pero no bajará de calidad".

"En un barrio más modesto, las fórmulas serán más pobres, la calidad será algo inferior y el precio más bajo. Si aumentan los costos, por no poder absorberlos, el cliente preferirá el mismo precio por el mismo peso y con menos calidad".

La preocupación por la ganancia se manifiesta pues en los medios que se utilizan para desalentar el consumo del bolillo y la telera. Incluso se aplican algunas medidas extremas, como colocar barras de 2.50 o 3.00 pesos encima del pan de a peso; o sacar a la venta el **pan controlado** cuando ya está frío, y colocarlo junto al pan



Aparador decorado para el Día de Muertos. (Fotografía Hermanos Mayo)

"El vecino de allí enfrente tiene su panadería; a los ricos les fiaba, a los pobres les vendía".



de figura, más caro pero calentito. Y para darle otra vuelta al "problema" del *pan controlado*, se induce al consumo de pan dulce produciendo variedades de baja calidad y con precio un poco más accesible a los consumidores de escasos recursos.

La industrialización genera en los países pobres la dependencia tecnológica, y por tanto económica, respecto de los países desarrollados. Además, como la tecnología nunca es neutra, por esa vía se importa no solamente máquinas, sino gustos, formas de consumo y métodos para alentarlos.

En México, en poco más de 50 años la industrialización ha logrado separarnos de muchos de nuestros gustos, de nuestras viejas capacidades, de las posibilidades de autoproducción.

Ya no se sueña con hacer el pan en casa, aunque no sólo es posible sino deseable. La dependencia que la industrialización genera convierte la idea en algo tan remoto como una utopía a contra corriente del progreso. *Necesitamos* lo que la industria produce, porque eso dicen los anuncios que nos invaden a toda hora, todos los días del año, y por todos los medios.

Entonces compramos y compramos. Aparte de innumerables objetos superfluos y alimentos chatarra, compramos y llevamos a casa panes y pastelitos que son más golosinas que alimentos, casi siempre creyendo que son buenos. La industrialización nos roba también la memoria. Ya no se recuerdan nombres, aromas, ni sabores.

Afortunadamente, en los pueblos y en el campo todavía se hace pan "del de antes", rico, fresco, sin adulteramiento. En la ciudad también, en las panaderías más viejas y en las que se usan al menos algunos procedimientos manuales, todavía se vende el pan fresco y calentito, de hermosas formas, aromático y sabroso, que se conoce como el pan mexicano.

Elaboración del pan casero

Es justo señalar que todavía se hace pan en casa. Desde luego, ello requiere tiempo; sin embargo, hacerlo podrá significar la recuperación de una autonomía y memoria perdidas, a veces desde hace varias generaciones. Hacer pan en casa devuelve gustos y olores y alienta a descubrir lo que fue el pan mexicano.

La levadura

La mayor parte de los panes requieren de levadura para su elaboración. La levadura es un organismo vivo que crece en temperatura tibia; el frío detiene su crecimiento y el calor excesivo la mata. La función de la levadura es fermentar la masa, haciéndola crecer y suavizándola; además es una valiosa fuente de vitaminas del complejo B y permite asimilar algunos minerales, como el cinc. Mientras más levadura contenga la masa, más rápida será la fermentación.

En el mercado la levadura se adquiere seca o prensada en barras. Sin embargo, al contrario de lo que se piensa, la levadura también se puede producir fácilmente en casa, con el procedimiento siguiente: Con agua caliente y harina se hace una pasta

muy blanda, que luego se dejará bien tapada, en un lugar caliente, —encima del horno, por ejemplo—, donde ha de permanecer 12 horas. Al término de ese tiempo se pondrá agria, lo que se aprecia de inmediato por el olor que desprende. Bastará luego desleir esta primera pasta en agua caliente, y añadirle más harina para hacer una pasta más firme que la anterior. Esta se dejará reposar otras 12 horas sobre el horno, para que fermente completamente. La operación se repite una última vez y finalmente se obtiene una levadura adecuada para elaborar pan.

Al principio el pan no tendrá el sabor acostumbrado, lo que se solucionará en los amasijos sucesivos: en dos o tres días de elaboración continua, la levadura tomará todos los caracteres de una *madre* perfecta.

Sin embargo, si este procedimiento resulta poco práctico, se puede comprar *madre* en las panaderías cercanas o se puede adquirir levadura prensada o cerealina. Esta última simplifica mucho la panificación, ya que con ella sólo es necesario fermentar una vez la pasta amasada o, a lo sumo, dos.

Uso de la levadura prensada

Se disuelve la levadura en agua tibia (32° C) y se introduce en la mezcla de harina, agua y sal. Se deja reposar 12 horas en ambiente cálido, tiempo durante el cual la masa debe ser aplastada y volteada dos veces para librarla del gas que desprende la levadura, oxigenar el fermento y acelerar la disgregación del gluten. Al cabo de la fermentación, la masa se encuentra lista para ser cortada y formada. En general se usan 10 grs. de levadura cerealina por 1 kg. de harina. En la medida en que aumenta la proporción de la levadura, se acorta el tiempo de reposo de la masa.



Pan casero elaborado con *triticale*

Algunas recetas para hacer pan en casa

Pan de trigo integral

- 3 tazas de agua tibia*
- 1/4 de taza de miel de abeja*
- 3 cucharadas de levadura*
- 1/4 de taza de aceite o mantequilla*
- 8 tazas de harina integral*
- 1 cucharada rasa de sal*

Se disuelve la levadura en el agua tibia y se mezcla con la miel. Se deja reposar 5 minutos y después se le añaden el aceite, 5 tazas de harina y la sal. Se bate a mano dándole al menos 100 vueltas con la pala —si se usa batidora eléctrica, tiene que ser durante 7 minutos—. Luego se le añade el resto de la harina y se amasa todo junto sobre una mesa espolvoreada con harina para que no se pegue, hasta que la masa adquiera consistencia elástica. Se coloca la masa en una cazuela grande, untada con aceite; se le da vuelta a la masa, se cubre con un trapo y se deja a reposar en un lugar caliente, como el piloto de la estufa de gas. Cuando la masa duplica su tamaño, se amasa nuevamente para que adquiera su tamaño original. Se la deja reposar nuevamente y se amasa por última vez. Se divide la masa en tres partes iguales y se le dá la forma deseada. Se colocan las piezas en charolas engrasadas con manteca y se las deja reposar hasta que suban. Se cuecen en un horno precalentado a 180 grados durante 50 minutos.

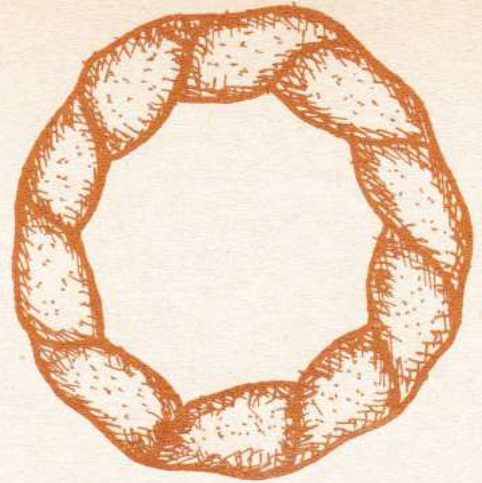


Bolillos y teleras

4 1/2 tazas de harina
2 cucharadas de azúcar
1 paquete de levadura
1/2 taza de manteca
1 1/2 tazas de agua
1/2 cucharadita de sal

Mezcle la levadura con dos tazas de harina, el azúcar y la sal. Ponga a fuego lento la manteca con 1 1/2 tazas de agua, hasta que se caliente, bátala añadiéndole los ingredientes poco a poco para que se incorporen, agregue 1/2 taza de harina para hacer la mezcla espesa, siga batiendo raspando los bordes del tazón y añada 1 taza más de harina; ahora debe quedar una masa suave. Trabájela hasta que esté elástica, añada 1/2 taza más de harina y póngala en un molde engrasado dándole vuelta para que toda se engrase; tápela y déjela reposar una hora hasta que doble su volumen.

Divida la masa en 12 pedazos dándoles forma con las manos enharinadas, colóquelos en una charola a 5 cm. de distancia unos de otros; déjense reposar 45 minutos. Antes de meterlos al horno se barnizan con 1/2 cucharadita de sal disuelta en 1 cucharada de agua. Se meten al horno unos 20 minutos, hasta que se doren.



Roscas de canela

- 5 tazas de harina de trigo*
- 1/2 taza de azúcar*
- 1/2 taza de manteca*
- 1/2 taza de leche*
- 1 cucharadita de canela en polvo*
- 1/2 cucharadita de sal*
- 20 gramos de levadura comprimida*
- 5 huevos enteros*
- 3 yemas*

En seis cucharadas de agua se desbarata la levadura con 100 gramos de harina, hasta formar una masa suave; se deja en el sol diez minutos y cuando aumente al doble su volumen, se puede usar.

En una tabla se pone la harina cernida con la canela, se forma una fuente y se mezclan los ingredientes, se amasa hasta que se avejigue y se deja reposar 3 horas. Se vuelve a amasar y se hacen las rosquitas con la mano, tratando de que todas queden iguales; se acomodan en charolas engrasadas y enharinadas, se dejan reposar 1/2 hora, se barnizan con yema, se espolvorean con azúcar y se hornean 20 minutos a 250 grados.



Pan de maíz y trigo

*2 tazas de harina de maíz
2 tazas de harina de trigo
1 taza de azúcar
4 cucharadas de royal
1/2 taza de mantequilla
2 tazas de leche
2 huevos
2 yemas
1 cucharadita de sal*

La harina de trigo se cierne tres veces y se mezcla con la harina de maíz, el azúcar y el royal. Se le agregan los huevos enteros, la leche batiéndola para que se incorpore, luego la mantequilla derretida y las yemas se baten con fuerza hasta que quede una pasta muy suave.

Se engrasa y enharina un molde de la forma que se quiera y se vacía la pasta, debe llenarse solamente hasta la mitad calculando que suba. Se mete al horno caliente durante cuarenta minutos a 350 grados. Se puede probar con un tenedor, cuando salga limpio se saca. Y se toma caliente.

Rosca de reyes

450 gramos de harina

15 gramos de levadura comprimida

200 gramos de mantequilla

100 gramos de azúcar

3 huevos

7 yemas

1/2 cucharadita de sal

2 cucharadas de agua de azahar

raspadura de limón

1 naranja cubierta

1 acitrón

2 muñequitos

2 huevos

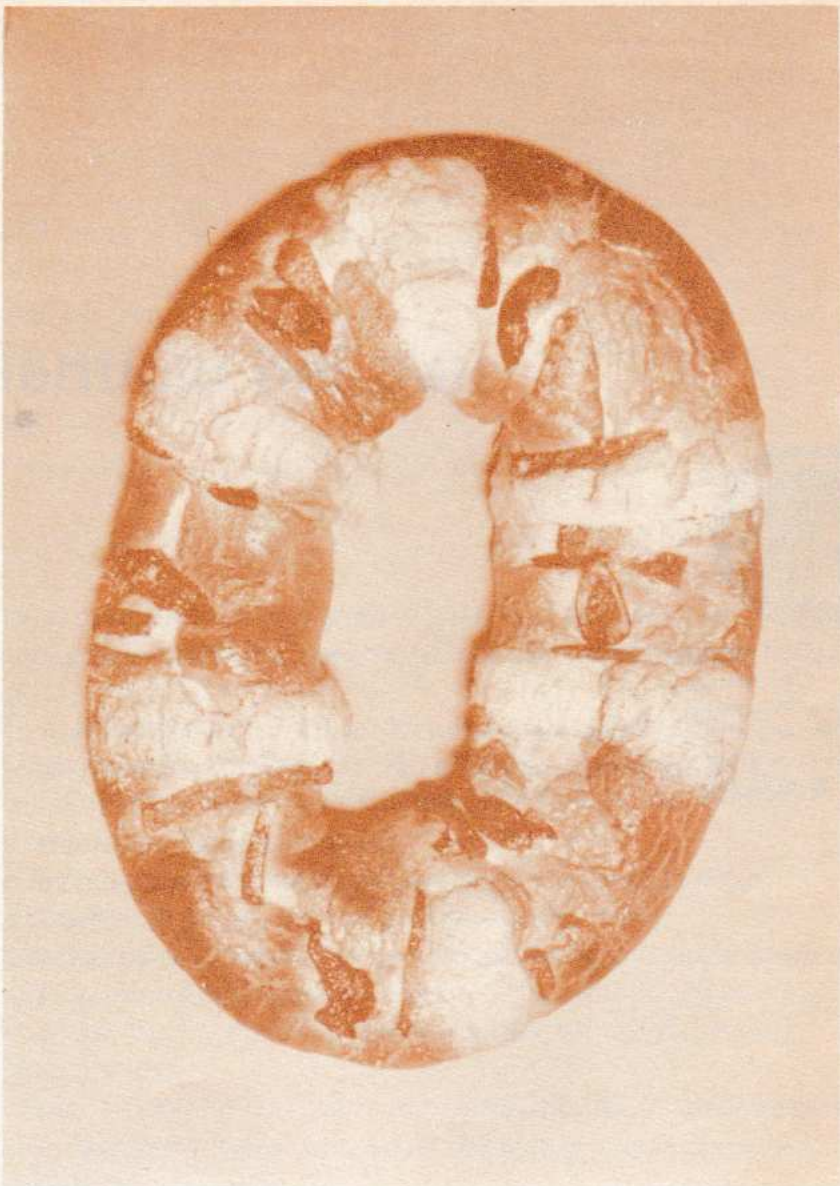
azúcar para espolvorear

La levadura se deshace en ocho cucharadas de agua tibia, se le agrega un poco de harina y se forma una masa suave, se deja reposar 15 minutos en el sol hasta que doble su volumen.

Con la harina se hace una fuente y en el centro se le ponen los huevos enteros, azúcar y sal, se mezcla todo y se añaden las yemas, el agua de azahar, la raspadura de limón, la mantequilla y la levadura ya fermentada. Se amasa bien para que todo se incorpore, cuando forma vejigas se hace una bola y se deja reposar.

Una vez que dobló su volumen se vuelve a amasar, se forman dos roscas, estas cantidades son suficientes para que queden de tamaño mediano; se mete el muñequito y se ponen en charolas engrasadas y enharinadas, se dejan reposar por una hora.

Pasado ese tiempo, antes de meterlas al horno se adornan con rajitas de naranja cubierta, pedacitos de acitrón, se les hacen unos cortes entre las frutas y se espolvorea con azúcar, se barnizan con huevo y se meten al horno que ya debe de estar caliente a 300 grados. Quedan muy suaves.



Rosca de Reyes del Distrito
Federal.

Valor alimenticio del pan

Como cualquier alimento, el pan suministra energía al cuerpo y, con ésta, los elementos para crecer, para reparar tejidos y para reproducir las sustancias que permiten esa producción de energía.

El pan es un alimento que contiene casi todos los nutrientes indispensables: grasas, proteínas, sustancias minerales y vitaminas. Sin embargo, como todos los demás, no es un alimento completo y debe estar acompañado de otros para obtener los nutrientes necesarios en proporciones suficientes.

La harina blanca con la cual comunmente se elabora el pan se obtiene de un molido que desprende la cáscara del grano de trigo y deja al gluten solo.

La cáscara es una fibra celulósica no digerible que, no obstante, es necesaria para la salud, ya que aporta peso y volumen al trayecto digestivo, facilitando los procesos de digestión de otros alimentos. El gluten, por su parte, contiene los aminoácidos esenciales de una proteína completa.

Sin embargo, el gusto por el pan blanco y los criterios de utilidad de las empresas molineras y de panificación, han contribuido a que éste sea el que más se consume, con la consiguiente pérdida de nutrientes.



DIRECCION DE ESTADISTICA Y PLANIFICACION
SUBSECRETARIA DE ECONOMIA
DIRECCION GENERAL DE
COOPERACION POPULAR
UNIDAD REGIONAL EN
HUALAPUAN DE LEON, OAX.

De hecho, en el proceso de refinación el trigo pierde más de veinte sustancias esenciales para una buena alimentación, entre ellas, el hierro y buena parte de las vitaminas del complejo B.

Esta pérdida se intenta subsanar industrialmente con la introducción de aditivos y "enriquecedores" de la harina, que no alcanzan a compensar totalmente las pérdidas y que adulteran el producto. Además, se le agregan antioxidantes, colorantes, saborizantes y materias que le dan mayor volumen.

De modo separado se producen, en mucha menor cantidad, harinas de germen y harinas integrales que se utilizan en panes caseros y en panes especiales, de tipo "europeo".

En pan de harina de trigo integral contiene 49% de carbohidratos, 2% de grasas y 11% de albúminas. El 38% restante lo constituyen sales minerales no alimenticias y agua.

Dentro de los carbohidratos están el almidón y la glucosa. Del primero se derivan las dextrinas, que se producen durante la cocción y el tueste. De la segunda se forma el glucógeno, el cual se almacena en los músculos y da energía y calor al cuerpo.

Las proteínas son sustancias imprescindibles para el organismo, porque todo el tejido muscular está formado de esta misma sustancia y sin ella no sería posible la vida. Las albúminas, que son proteínas o polipéptidos, se convierten por acción de los jugos digestivos en péptidos, hasta dar aminoácidos que son absorbidos por el intestino y se convierten en carne animal y en energía. La fibrina, que es un ingrediente del gluten, va directamente a la sangre y regula la cicatrización.

El cuerpo humano puede transformar muchos de los aminoácidos que no necesita, en otros que le son indispensables, pero hay diez aminoácidos que el cuerpo no produce y que obtiene de los alimentos; éstos son los llamados aminoácidos esenciales.

Las tres sustancias minerales principales de la harina son el calcio, el fósforo y el hierro. En el pan está presente el sodio, debido a la sal que se agrega en su elaboración. El pan integral supera al blanco en su contenido de calcio, aunque tiene la desventaja de no ser asimilable si en la dieta no se incluyen otras sustancias necesarias.

**VALOR NUTRITIVO DEL MAIZ Y SU COMPARACION
CON CEREALES Y PLANTAS QUE SIRVEN DE BASE A
LA DIETA DEL MEXICANO**

	Energía (K. cal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Trigo, grano entero suave rojo invierno	326	10.2	2.0	72.1
Harinas de trigo				
entera (trigo duro)	333	13.3	2.0	71.0
blanca (trigo duro)	365	11.8	1.2	74.5
enriquecida	364	10.5	1.0	76.1
Germen de trigo	363	26.6	10.9	46.7
Salvado	213	16.0	4.6	61.9
Maíz				
amarillo	350	8.3	4.4	69.6
Arroz	364	7.4	1.0	78.8



Si el pan es sabroso, no importa que engorde.

En los panes mexicanos, muchos de los elementos que se le agregan para adornar o dar sabor y consistencia, añaden también valor alimenticio. Tal es el caso de las nueces, almendras y cacahuates, el ajonjolí, el piloncillo y el coco.

Los panes de harinas que no pueden refinarse tanto como la del trigo conservan una mayor parte del valor nutricional del cereal del que se hacen. Así, los panes de avena, de centeno, de mijo o de soya, tanto como el del trigo entero, son por lo general alimentos que aportan grandes beneficios para la salud.

El pan en la cultura popular

Durante la época prehispánica, las culturas se suceden dando origen a nuevas naciones. Grupos con tradiciones homogéneas y diferencias regionales interactúan, y se enriquecen.

La invasión española y 300 años de dominación colonial, resquebrajan violentamente a las culturas indígenas, por medio de la esclavitud y el despojo, y la brutal imposición de formas ajenas de vida.

La resistencia y la apropiación fueron las armas contra la dominación que permitieron preservar rasgos y sistemas culturales propios. A partir de puntos de contacto existentes en ambas culturas, los indígenas traducen o desechan, asimilan y se apropian de formas culturales introducidas por los españoles.

El maíz y el trigo, como granos vitales para el sustento, comparten significados sociales que hacen posible la apropiación.

En México, el pan de trigo llegó a ser un alimento popular que a su vez generó formas culturales propias. Los aportes indígenas y mestizos al pan español crearon formas y sabores insospechados en los primeros tiempos de la Colonia.

Pulque, anís y aguamiel, granillo y ajonjolí, coco y canela, cacahuete, chocolate, piloncillo y acitrón adornaron y dieron sabor y aroma a los panes mexicanos.



Con pan, las penas serían menos.

Así, desde entonces, el pan en México ha sido tan importante que podemos hablar de una cultura del pan.

Desde que nacemos hasta que morimos nos acompaña la presencia de este alimento. El pan es necesario durante el embarazo; marca ritos que conmemoran nuestras muertes y señala con su presencia el ritmo de cada día en el desayuno, el almuerzo y la cena; está presente en ceremonias y ofrendas.

En las áreas rurales, donde el alimento principal, el "pan nuestro" es el maíz, el pan de trigo no es de consumo cotidiano. En varios grupos, sin embargo, tiene significados simbólicos muy marcados.

En las ceremonias de petición de mano de los purépechas de Michoacán, los

padres del novio obsequian con pan y fruta a los presentes en la celebración. El día de la boda el pan desempeña un papel importante. Unas piezas grandes, llamadas morelianas y pan mollete, se sirven en el "ofrecimiento al padrino". Después de la boda, o más tarde, cuando ya se bailó y se bebió, un pan con figura humana se le entrega al novio, como símbolo de fecundidad.

Para estas fiestas se preparan grandes panes con forma de borrego, que llevan adornos policromados con anilinas artificiales y que constituyen objetos artesanales de gran belleza.

En las celebraciones de cumpleaños y día de santo; en los quince años, la primera comunión y las bodas, el pan se viste de lujo. En unas se ofrece pan dulce y bizcochos y en las grandes celebraciones no puede faltar el pastel.

En las fiestas familiares y celebraciones menores se suele ofrecer panes rellenos, como marinas y medias noches, empanadas, sandwiches, así como ese plato que constituye casi una cultura en si misma: la torta.

Las tortas se preparan de jamón; queso, milanesa, chorizo, pierna, huevo, pastel de pavo, pollo, bacalao, romeritos y hasta chile relleno. Se comen a toda hora y en cualquier ocasión. Una sencilla telera con frijoles y chile constituye un almuerzo restaurador, cuánto más si se le añade queso y algunas verduras y frutos frescos como aguacate, lechuga, rabanitos, cebollas y jitomate. "Compuestas", con chorizo y lomo de puerco, queso, aguacate, frijolitos, lechuga, chile chipotle y crema, se convierten en platillo succulento para el paladar más exigente.

En las primeras comuniones se ofrecen bizcochos: chilindrinas, conchas, cuernitos y garibaldis, con los cuales se sopea el chocolate. En las fiestas de bodas se ofrecen pasteles altos, de dos pisos cuando menos, que se cubren con betún blanco. Los pasteles de cumpleaños son por lo general más sencillos y tienen mayor diversidad en colores, formas, tamaños y decoraciones. Los pasteles de los 15 años son muchas veces color de rosa y van adornados con muñequitos de azúcar que representan a la festejada y a sus damas y chambelanes.

En algunos pueblos y ciudades pequeñas todavía se acostumbra festejar estas fechas, no con pasteles sino con unos panes de dulce grandes, terminados con brillo y profusamente adornados, que se hacen con muchas formas: borregos, pájaros,

lagartos, flores o corazones.

Hace poco más de 50 años aún persistía el uso de bizcochos para celebrar alguna de las fechas personales y era importante adquirir ciertas formas en días especiales.

Muchas de estas costumbres han ido perdiendo, como la de ofrecer conchas el día de la Concepción, el 8 de diciembre; comprar gorditas de la Villa el 12 de diciembre, y ofrecer en la casa mamón y marquesote. Casi no se sirven ya los ricos pambazos en las posadas, ni mucho menos las tortas compuestas. Sin embargo, persisten las roscas de reyes, que se acostumbran "partir" en familia; cada miembro con la esperanza de "sacarse el monito", un muñeco que lleva dentro y que antes era de porcelana y hoy de plástico. A quien le toca la figura debe hacer una fiesta el 2 de febrero, día de la Candelaria.

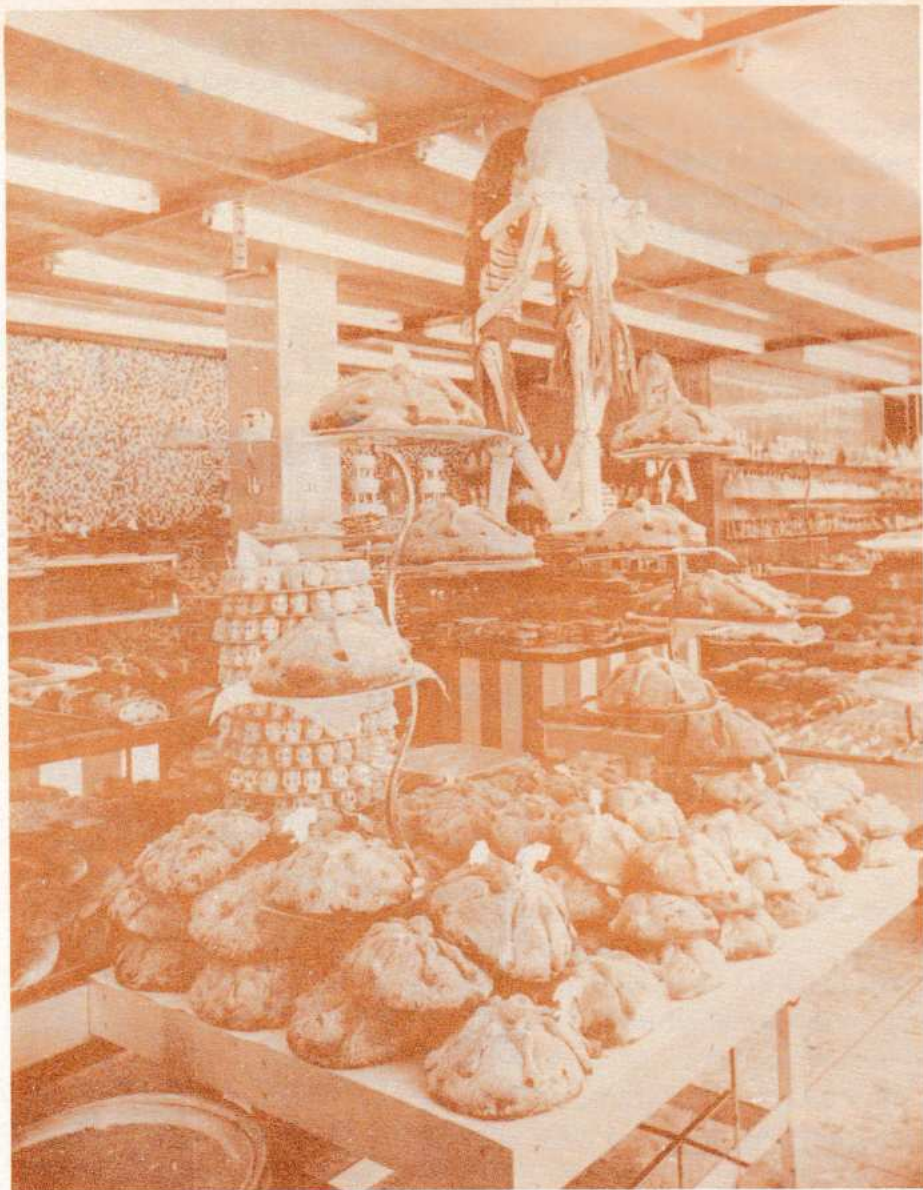
El pan de muertos es uno de los que se incorporaron a los antiguos ritos de recordatorio de los muertos y aún se ofrenda en el cementerio el 2 de noviembre. Eso no lo descarta, sin embargo, como bizcocho. Por el contrario, durante todo el mes de noviembre, es usual comprar ese riquísimo pan en las panaderías, que adornan sus vitrinas con claveras risueñas.

Otra vieja costumbre es la de los buñuelos navideños, que son de dos tipos: el de molde, que es como una flor de encaje azucarado, y el de rodilla, que se hace con una masa delgadita restirada sobre la rodilla. Ambos se comen en plato, rociados con miel de piloncillo.

Existen otros bocados populares que reúnen en sincretismo cultural los granos básicos de mexicanos y españoles. La torta de tamal es, por ejemplo, un bocado muy popular en el desayuno de quienes salen muy temprano de sus casas.

También el pambazo *guajolote*, que lleva de relleno una gran enchilada chorreada de salsa roja; se encuentra todavía con frecuencia en las ferias de los pueblos y los barrios populares.

El pan ha generado, además, dichos y canciones infantiles, y una nomenclatura popular de enorme riqueza. Los nombres y formas se relacionan a elementos de una vieja realidad cotidiana: plantas, flores y animales, y también algunas muestras de la picaresca nacional, eran presencia común en desayunos y meriendas de familias mexicanas.



Pan y calaveras para
el Día de Muertos.

Huarache, calabaza, beso, gendarme, manita, camelia, pantaleta, granada, lengua, cisne, bonete, chichi, calzones, espejo, reina y caracol, son sólo unos pocos entre cientos que reúnen ingenio lingüístico y sabor popular.

Es una pena que caigan en el olvido. Una artesanía tradicional que se ha recreado durante cuatro siglos, merece la memoria, la conservación y el rescate de las expresiones culturales que ha generado.



Vitrina de panadería.

El trigo

El trigo es una planta gramínea del grupo de los cereales que debe su nombre al latín *triticum*, a su vez derivado de un vocablo que significa triturado, quebrado.

La planta del trigo tiene dos partes principales: una aérea, compuesta por tallos herbáceos conocidos como cañas, que se engrosan al nivel de los entrenudos, y otra subterránea, formada por tallos arrodillados, con entrenudos muy cortos y nudos portadores de numerosas raíces. Las flores se agrupan en los extremos de los tallos en inflorescencias llamadas espigas que, a su vez, están compuestas por espiguillas.

El fruto del trigo es el grano, simple, seco, compuesto de pericarpio, germen y endospermo. El pericarpio es la corteza, pegada a la semilla, que molida o quebrada constituye el salvado. El germen es una sustancia que puede sostener la vida. Ocupa solamente entre el 1% y el 2% de la masa total del grano y contiene grasas, un alto porcentaje de azúcares naturales, casi todas las vitaminas del complejo B y todos los aminoácidos esenciales de una proteína completa. El endospermo, a su vez, contiene el gluten, sustancia que ocupa entre el 80% y el 85% del grano y que se utiliza para la elaboración de la harina blanca. Una de sus partes, la capa aléurica, a veces



Cosecha de trigo.

considerada como parte de la corteza, contiene cierta materia proteica, sustancias grasas y minerales.

Existen cientos de variedades de esta planta, difíciles de distinguir dadas sus semejanzas. Industrialmente se clasifican de acuerdo a su consistencia y su color, así como por la textura que obtienen en la molienda. Hay trigos rojos y amarillos que, a su vez, pueden ser duros, semiduros o blandos. Los trigos rojos, semiduros, que se cultivan en primavera, por ejemplo, tienen un elevado contenido proteico y producen una harina de excelente calidad para la panadería, mientras que los rojos blandos de invierno tienen menos proteínas y se usan preferentemente para pasteles y confituras.

En la obtención de harina blanca, la eliminación del germen da lugar a salvados y otros productos que contienen diferentes proporciones de las capas externas del grano y fragmentos del embrión del endospermo. Estas se utilizan para producir alimentos para animales.

Durante el proceso de molienda el grano debe pasar por distintas etapas. Primero, el grano se lava, se seca y se raspa para quitar la pelusa y cualquier material extraño. A continuación se humedece, para endurecer el salvado y acondicionar el almidón del endospermo. Después de haber sido tratado durante seis horas, el grano se pasa a través de una serie de rodillos que lo aplastan y lo trituran sin molerlo. Las capas de salvado y el germen se separan del endospermo por una serie de cribas y mecanismos de ventilación.

Las capas más externas forman el salvado, el moyuelo y la harinilla; del embrión se obtienen compuestos del germen, como el aceite. Para eliminar al máximo la corteza, el material amiláceo del endospermo pasa a través de rodillos en una operación que se repite varias veces, hasta que queda prácticamente libre de cualquier resto de salvado. De esta manera, una vez que la materia amilácea se cierce a través de una malla muy fina, el 75% del grano inicial se transforma en harina industrial. Otros tipos de harina se obtienen con variaciones de este proceso. La inclusión del germen, el salvado y la capa aléurica del endospermo originan harinas integrales, generalmente oscuras, que tienen un valor nutritivo mucho más elevado.

En México, el trigo es el segundo cereal más importante en la alimentación, y

su cultivo sigue al maíz en la producción cerealera nacional. Más delicado que éste, el trigo se da solamente en tierras altas: entre 800 y 2300 metros sobre el nivel del mar.

La siembra se hace en dos períodos: de invierno y de primavera. La primera se hace entre septiembre y noviembre y la segunda entre febrero y marzo. En algunas regiones se hace "a rabo de buey", es decir, siguiendo el arado y en otras se hace "al vuelo". En tierras sueltas y con clima húmedo, lo mejor es tirar las semillas sobre el suelo regado o llovido, para luego taparlas con el arado. También se utilizan máquinas sembradoras que depositan toda la semilla a una profundidad uniforme.

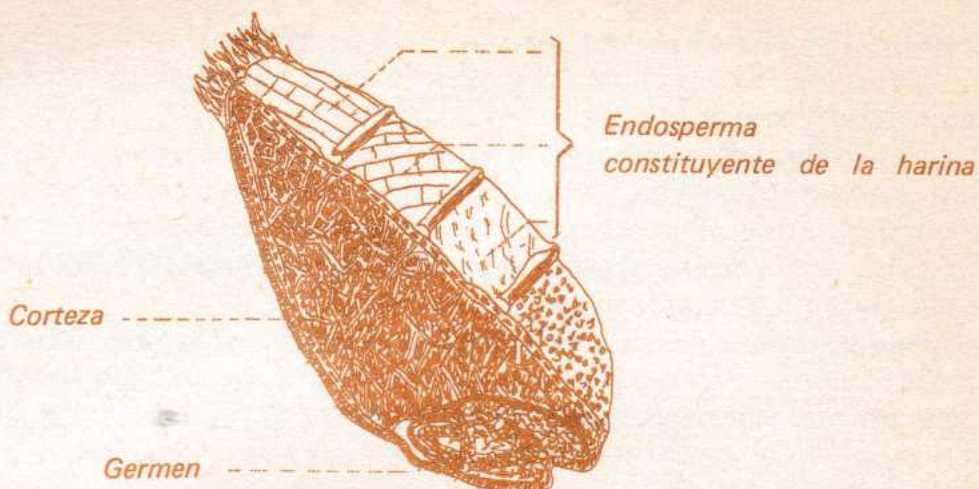
Donde el clima propicia el crecimiento temprano de hierbas, que amenazan el crecimiento de la planta, es necesario deshierbar, no así donde el trigo crece antes de que las malas hierbas proliferen. El trigo es un cultivo que requiere cierto grado de humedad, entre 254 y 635 milímetros de precipitación anual, distribuída a lo largo del período vegetativo. Al contrario del maíz que es sobre todo de temporal, en México el trigo se cultiva generalmente en zonas de riego.

Para cosechar es común el uso de las máquinas segadoras. Algunas cortan el trigo y lo dejan tirado; otras lo juntan en haces. Hay una segadoras que cortan la parte superior de las plantas, al mismo tiempo que trillan y dejan el trigo limpio. En otros casos, para encostalar el trigo y llevarlo limpio al mercado se utiliza una máquina aventadora que separa al grano de las hierbas y paja que pudiera tener.

En México, la zona de mayor producción fue originalmente el Bajío, conocido durante mucho tiempo como el "granero de la República". Con el uso de semillas mejoradas y la conversión de tierras vírgenes en zonas de riego a partir de la segunda mitad de la década de los 40, el noroeste desplazó al Bajío en cuanto a producción. En la actualidad, el estado de Sonora es el que más aporta a la producción nacional, seguido por los estados de Sinaloa, Guanajuato, Chihuahua, Baja California y Baja California Sur.

Con la aplicación del plan nacional de emergencia para la agricultura, en 1954, se inició una época de desarrollo durante la cual se generaliza la utilización de la tecnología y los insumos generados a partir de las necesidades del cultivo de semillas mejoradas.

Corte de un
grano de trigo.



Auspiciada por la Función Rockefeller, la producción de las llamadas "semillas milagrosas" de la "revolución verde", fueron resultado de políticas agrícolas orientadas a una producción intensiva en capital. En 1963, México ya era exportador de trigo.

El trigo desplazó a otros sembradíos básicos, como el maíz y el frijol y, por otra parte, aumentó la tendencia al agotamiento de la fertilidad de la tierra, por la gran extracción de nutrientes que caracteriza a los cultivos de alto rendimiento. Aunque la restitución de estos nutrientes se intenta con el uso de fertilizantes, no se logra totalmente.

El cultivo de estas semillas "milagrosas" ha sido posible solamente para los grandes agricultores, beneficiados por la creación de distritos de riego, quienes, además, tienen la posibilidad de obtener financiamiento para los insumos necesarios.

Con las políticas de estímulo a la tecnología industrial y a través de precios de garantía, el trigo que se había convertido en cultivo de exportación, fue a su vez desplazado por otros cultivos, como las oleaginosas y las hortalizas. Por otra parte, los precios que se fijan en el mercado internacional, así como las cuotas de importación de países compradores de granos, influyen también en los precios

internos de la producción y, por tanto, en su rentabilidad.

De esa manera se explica que en México, en la actualidad, sea necesario importar el grano.

La necesidad de importar granos básicos provoca una fuga de divisas que pesa adicionalmente en el déficit externo del país y agrava nuestra dependencia de la producción extranjera, cada vez más condicionada a cuestiones de orden político. En consecuencia, se afectan los niveles de bienestar y salud de los mexicanos, con el encarecimiento de sus satisfactores esenciales.

Para aliviar esta situación se ha experimentado con mezclas de distintos cereales que producen granos de mayor volumen y valor nutritivo. El *triticale*, mezcla de trigo, *triticum* y centeno, *secale*, se perfila como un buen sustituto de otros granos forrajeros y para la alimentación humana. Su cultivo es más resistente a las sequías y las heladas y es más adaptable a las distintas condiciones de acidez o alcalinidad de los suelos. Por las cualidades particulares de los granos que se mezclan para producirlo, el triticale hereda la corteza del grano largo del centeno y el cuerpo corto del grano de trigo. Así, el triticale es un grano "chupado", en el que se forman almidones hidrocarbonados que llenan lo que falta del grano y le proporcionan mayor calidad alimenticia y en el que la proporción de germen, tanto como de salvado, es mayor que en el trigo ordinario. Así, el triticale es un grano más digerible, de mayor contenido proteico. Sus resultados se han comprobado ya en la alimentación animal. Sin embargo, hace falta que lo aprueben los panaderos, pues su mayor proporción de salvado reduce la cantidad de harina blanca que se puede obtener, aunque aumenta la calidad nutritiva de todas las harinas que se pueden producir con triticale.

Será necesario conjuntar la tenacidad de los nutriólogos y la visión de todos quienes se ocupan y preocupan por la alimentación del pueblo para que en un futuro próximo se incorporen a la alimentación mexicana harinas y panes que conserven el valor nutritivo de este nuevo grano. Será la inventiva popular y la tradición panadera lo que enriquecerá y adaptará, con formas y sabores, esta nueva aportación a sus propias necesidades.

La exposición y el libro: La cosa está del cocol y otros panes mexicanos.

La iniciativa para llevar a cabo este programa fue de Marco Buenrostro, quien durante años ha prestado atención a los panes mexicanos, como a muchas otras expresiones de la creatividad popular. El coordinó las diversas actividades, aportó una amplia documentación escrita y gráfica, prestó gran parte de la colección de panes e instrumentos de panadería y contribuyó permanentemente con ideas y sugerencias de todo orden. A él se debe, pues, en primer término, el que esta muestra haya sido posible.

Las tareas de investigación contaron con la valiosa participación de la lingüista Sonia Iglesias, de la Dirección General de Culturas Populares de la SEP, quien había hecho un estudio previo sobre los nombres del pan y tiene un amplio conocimiento de la materia. Participaron en estas tareas los investigadores Alfonso Morales y Víctor Inzúa (comisionado por la DGCP). Se recibió valiosa información histórica por parte de las antropólogas Gloria Artés y Virginia García Acosta, investigadoras del CIESAS.

En el trabajo de campo se obtuvo abundante información proporcionada por muy diversas personas. De manera especial debemos mencionar a la señora Cirenía

Cienfuegos, de Tixtla, Guerrero; al señor Jesús Rojas y familia, de San Rafael, México; a la señora Concepción Estrada y familia, de San Juan Tehuistlán; al señor Antonio Domínguez Reyes, de Ihuatzio, Michoacán y a don Francisco Cruces, de la ciudad de México. Varias instituciones colaboraron de manera muy importante con información y colecciones: el Sindicato Nacional de la Industria del Pan, a través de los señores Fidel Vargas y Armando Vargas; la Cámara Nacional de la Industria de Panificación, por conducto del señor José Manuel Mendoza; el señor Lázaro Bravo por parte de la revista *Pan*; la Cía. Auxiliar Técnica Panificadora, por vía del señor Espinosa.

Como en otras ocasiones, el Museo recibió una amplia colaboración por parte del Archivo General de la Nación, que nos permitió copiar documentos y fotografías de sus acervos.

Además de la colección de Marco Buenrostro, el Museo contó con aportes de otras instituciones hermanas: el Museo Nacional de Antropología, el Museo Nacional de Historia y el Museo Nacional de las Culturas, todos dependientes del Instituto Nacional de Antropología e Historia. María Teresa Dávalos, del Museo Regional de Pátzcuaro (INAH) reunió una importante colección de panes michoacanos y se encargó de su montaje en la exposición. Stefano Varese (DGCP) nos hizo llegar panes oaxaqueños y muchos compañeros del Museo se dieron a la tarea de allegar piezas muy diversas para la exposición. El Lic. Eugenio Noriega y la maestra. María Eugenia Vargas nos facilitaron piezas de sus colecciones particulares.

Las tareas de fotografía fueron coordinadas y en gran parte realizadas por Alfonso Muñoz Jiménez. Se hizo amplio uso del Archivo de los Hermanos Mayo (AGN).

La concepción museográfica estuvo a cargo de Mario Vázquez Ruvalcaba, director del Museo Nacional de Antropología. Intervinieron en el diseño y la realización, bajo la coordinación de Mariano López Giménez, las siguientes personas: Begoña Sánchez, Betty Warman, Mercedes Monge, Margarita Amézcuca, Herlinda Martínez, Simitrio López Rojas, Luis Alvarez, Rogelio Martínez, David Mejía, José Rafael Solís, Pedro Contreras, Gustavo Fuentes, José Francisco Ibáñez, Eduardo Rodríguez, Angel Romero, Miguel Hernández, Ramón Chávez,

Javier Zambrano y Aurelio Alvarez. José Luis Soto modeló los maniqués y Mario Ciret reprodujo las ambientaciones.

Las tareas de difusión y promoción estuvieron al cuidado de María Esther Echeverría Zuno, Luz Elena Arroyo y Mónica Pardini.

Para la realización de esta publicación, Marco Buenrostro proporcionó gran parte de la información y el guión general; Sonia Iglesias y Víctor Inzúa proporcionaron información adicional y colaboraron en la redacción de textos; Angeles Aquino se hizo cargo de la mecanografía; las fotografías son de Alfonso Muñoz y el diseño de la portada es de Consuelo González sobre una fotografía de Nacho López. La revisión final del texto la hizo Leopoldo Zorrilla y la redacción general y el cuidado de la edición estuvieron a cargo de María Elena Hope.

El diseño y la composición tipográfica de esta obra se inició el día 2 de mayo de 1983 y la edición completa se terminó de imprimir 9 días después; todo en los talleres de Unigraph de México, S.A. de C.V.; con un tiraje de 2,000 ejemplares más sobrantes.

U R M O

FECHA DE DEVOLUCION

El lector se obliga a devolver es
te libro antes del vencimiento de
préstamo señalado por el último -
sello.

--	--	--	--



