

El
pan

**V SIMPOSIUM
DEL SALMOREJO
CORDOBÉS**

**13 - 14
DE NOVIEMBRE
DE 2013**

Facultad de
Filosofía y Letras
de Córdoba





**V SIMPOSIUM
DEL SALMOREJO
CORDOBÉS**

El
pan

**13 Y 14 DE NOVIEMBRE
DE 2013**

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS DE CÓRDOBA



Nuestra receta



Nuestra web



www.salmorejocordobes.com



Í N D I C E

Carta del Vicepresidente de la Excma. Diputación de Córdoba	3
Carta del Presidente de la Cofradía del Salmorejo Cordobés	5
Presentación. Almudena Villegas	9
Contenidos del programa	12
Pan y gastronomía. Almudena Villegas	16
Historia del Pan. Alejandro Ibáñez	21
Situación y consumo del pan en España. Aurelio Gómez	24
No sólo de pan vive el hombre... pero casi. Rafael Moreno	29
Atributos sensoriales del pan blanco: la telera cordobesa. Hortensia Galán.....	50
Recetario	57
Manuel Bordallo	58
Adrián Caballero	61
Daniel Cortés	64
Rafael de Juan Prieto	67
José María González	70
Timoteo Gutiérrez	73
Antonio Jiménez	76
Celia Jiménez	79
Zahira Ortega.....	82
Juan José Ruiz	85
Rubén Urbano	89
Matías Vega	92
Agradecimientos	97



La Diputación de Córdoba viene apoyando proyectos editoriales donde aflora las actividades de carácter científico de organizaciones sociales e institucionales. En este caso con motivo de la celebración del V Simposium de la Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés dedicado al pan tampoco ha querido faltar a este compromiso.

El título del mismo el "Pan: el gran alimento mediterráneo" ya nos avanza la importancia de este extraordinario ingrediente que en forma de telera cordobesa refuerza aún más el carácter de nuestro plato de referencia y lo une de forma más rotunda a nuestro territorio. .

No nos pasa desapercibido que este simposium coincide con la celebración del V aniversario de la fundación de la Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés. Toda una efeméride de esta joven pero inquieta y activa cofradía que defiende y promociona con gran pasión este plato tan genuinamente de nuestra tierra.

Por ello nuestro reconocimiento a la Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés que mediante su organización y en colaboración con instituciones académicas como la UCO, los fabricantes de pan y numerosos cocineros reconocidos nos acercaran a la realidad de un viejo conocido de la especie humana: el pan.

*D. Salvador Fuentes Lopera,
Vicepresidente Primero de la Excm. Diputación de Córdoba.*



carta del presidente

Desde la Cofradía del Salmorejo Cordobés tenemos la satisfacción de celebrar el V Simposium del Salmorejo Cordobés, que lleva por título "Pan: el gran alimento mediterráneo". Desde el año 2010 que decidimos dar protagonismo a los ingredientes de nuestro plato de referencia, hemos llegado al pan después de dedicar los pasados simposium al aceite de oliva virgen extra en 2010, el tomate en 2011 y el ajo en 2012 como una forma de implicar a los sectores productivos que intervienen en su receta.

En sus jornadas se tratarán los distintos aspectos del pan: su historia, analizar las cualidades organolépticas que aporta, su valores nutricionales, sobre los usos del pan de telera en los restaurantes Cordobeses, para finalizar con una cata de los salmorejos elaborados con distintas variedades de pan desde la visión personal y experiencia del uso del pan de telera en la cocina de cada cocinero participante en el evento. En definitiva, el protagonista en 2013 será el pan, el único ingrediente elaborado que es la base aglutinante de nuestro plato de referencia.

El pan ha sido y es tan importante en la alimentación humana, que se considera como sinónimo de alimento en muchas culturas. Es el alimento básico que forma parte de la dieta tradicional en Europa y participa en muchos rituales religiosos y sociales. Tales como: Matzoh, en la Pascua judía, la Hostia en la Eucaristía cristiana, el rito de bienvenida de los pueblos eslavos que involucra el pan y la sal como muestra de todo ello. También su valor hace que se puedan calcular índices económicos de referencia, como el IPC, empleado para determinar la evolución del costo de vida en las naciones. En definitiva está en la dieta humana desde los tiempos más remotos.

Además este V Simposium sobre el pan coincide con el V aniversario de la Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés toda una efeméride que de esta forma aflora como rol de ritual social que el pan a veces ha venido desempeñando.

Queda por agradecer una vez más a Miguel Cabezas, Presidente de la Asociación Cultural Cabezas Romero y cofrade de la Cofradía gastronómica el Salmorejo Cordobés, la cesión de la idea original del simposium; a la Facultad de Filosofía y Letras de Córdoba por poner a nuestra disposición los espacios donde se desarrolla, a las cafeterías Domintor por su inestimable apoyo en todo lo relacionado con la logística culinaria, a la Asociación de Fabricantes y expendedores de pan de Córdoba AFEPANCOR, a la Cátedra de Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la UCO, y a todos los participantes y colaboradores en las actividades de este V Simposium del Salmorejo Cordobés que permite difundir la imagen de Córdoba y su gastronomía desde una de sus más emblemáticas señas de identidad: el salmorejo cordobés.

Este libro lo ponemos a su disposición con el apoyo de la Excm. Diputación Provincial de Córdoba a la que agradecemos una vez más su colaboración hacia las actividades de nuestra cofradía gastronómica.

Pablo Pombo González,

Presidente de la Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés





El pan

el gran alimento mediterráneo

La V celebración del Simposio del salmorejo cordobés representa un importante logro, tanto para la organización del mismo como para la Cofradía del salmorejo, debido a que se han desarrollado con creciente éxito las distintas ediciones. Esto nos reafirma que cada vez suscita más interés el conocimiento de los buenos productos, de la gastronomía y de la cocina cordobesa, tanto por parte de los profesionales como del público general.

En cada una de las ediciones ha ido creciendo la participación en cuanto al número de asistentes, comprobando así como la sociedad cordobesa participa activamente en un Simposio que hemos querido hacer de todos. Los medios de comunicación han apoyado desde el primer momento esta iniciativa que también hemos querido que fuera suya, porque el objeto de nuestro estudio es un plato que representa una cultura, y que es de todos los cordobeses.

Uno de los logros del Simposio ha sido conseguir integrar en él a participantes de primera fila: en primer lugar, el producto local que es sin duda de una excelente calidad. En segundo lugar, a diferentes profesionales e investigadores de campos enlazados con la gastronomía, gracias a cuya activa participación hemos conseguido presentar mesas de trabajo de carácter pluridisciplinar de gran interés.

En cuanto a los productos básicos que se han analizado, hasta el momento, los protagonistas han sido el aceite, el tomate, el ajo, y en esta V edición el pan, el gran aglutinador de la alimentación mediterránea. Todos estos alimentos forman parte de la tradición culinaria cordobesa, así como de la industria agroalimentaria, y una parte importante de nuestra representación en el mapa gastronómico español. Integrar los principales ingredientes del salmorejo como protagonistas de los diferentes Simposios creemos que es lo mejor que el Simposio ha podido ofrecer. Con ello hemos tratado de aunar la tierra a la gastronomía, el espacio geográfico y la producción, la historia y la cultura de los alimentos, la antropología y el estudio bromatológico y nutricional de los diferentes productos estudiados a lo largo de estos Simposios sobre el salmorejo cordobés.

Reunir las diferentes facetas de un plato tradicional, sencillo y familiar, es la apuesta de la organización del Simposio, estudiar todos los aspectos del salmorejo, completando el ciclo: desde la tierra a la cocina, y de allí a la mesa, donde forma parte de una alimentación saludable y equilibrada.

La presencia del pan como protagonista de este simposio 2013 tiene una gran relevancia. En primer lugar porque el pan es el gran alimento del mundo mediterráneo, el primero en el sentido de básico, que da origen a un tipo de alimentación concreta, milenaria, enraizada en la historia de la humanidad. Un alimento que por otro lado, tiene un marcado simbolismo religioso, y que en muchas ocasiones ha sido el único alimento de comunidades humanas en todo el mediterráneo. Por otro lado, el pan no solamente representa a la tradición, sino que forma parte del futuro bien entendido de una óptima alimentación: sus características bromatológicas y su inclusión dentro de unas dietas saludables marcan la pauta que indica la importancia de su presencia en la alimentación.

Por otro lado, utilizaremos un pan específico, con marcado carácter cordobés: la telera, un peculiar pan candeal típico de la ciudad que aporta al salmorejo un carácter especial, de pan denso y a la vez esponjoso, con mucho sabor. Se trata de un pan especial, sólido y a la vez de miga regular, esponjosa y dotada de finísimos ojos, que marca un tipo de gastronomía y que explica muchos de sus platos y de los gustos que caracterizan a nuestra provincia.

Almudena Villegas Becerril

Directora Académica del V Simposium del Salmorejo Cordobés



d e l p r o g r a m m a

el pan

el gran alimento mediterráneo

13 de Noviembre de 2013

10,00 h. Inauguración Oficial

- Decano de la Facultad de Filosofía y Letras de Córdoba.
- Vicepresidente primero de la Excm. Diputación de Córdoba.
- Presidente de la Cofradía del Salmorejo Cordobés.
- Presidente de AFEPANCOR Asociación de Fabricantes y expendedores de pan de Córdoba
- Directora Académica del Simposium.

11,00 h. Presentación

Almudena Villegas Becerril.
(Académica de la Real Academia Española de Gastronomía).

11,30 h. Historia del Pan.

Alejandro Ibáñez Castro
(Arqueólogo de la Junta de Andalucía).

12,00 h. La situación y consumo del pan en España.

Aurelio Gómez Llamas (Presidente de AFEPANCOR)

12,30 h. No sólo de pan vive el hombre... pero casi.

Rafael Moreno Rojas (Catedrático del Departamento de Bromatología de la UCO).

13,00 h. Atributos Sensoriales del pan blanco: la telera cordobesa.

Hortensia Galán Soldevilla. (Dtra. del Dpto. de Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la UCO).

13,30 h. Mesa redonda sobre los uso del Pan de Telera en los restaurantes Cordobeses y visión personal y experiencia del uso del Pan de Telera en la cocina de cada cocinero.

- *Adrián Caballero. Jefe de Cocina del Restaurante La Regadera.*
- *Antonio Jiménez. Jefe de Cocina del Grupo La Montillana.*
- *Celia Jiménez. Pta. de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Córdoba ACORECO*
- *Daniel Cortés. Jefe de Cocina de Bodegas Robles.*
- *José María González. Jefe de Cocina del Restaurante Blanco Enea-Casa Galicia.*
- *Juanjo Ruiz. Jefe de cocina de la Salmoreteca del Mercado Victoria.*
- *Manuel Bordallo. Jefe de Cocina de Sociedad de Plateros de María Auxiliadora.*
- *Matías Vega. Jefe de Cocina del Restaurante Casa Matías.*
- *Rafael de Juan Prieto. Cocinero colaborador del blog "Las recetas de Mamá"*
- *Rubén Urbano. Jefe de cocina y propietario de Restaurante Fogaril*
- *Timoteo Gutiérrez. Jefe de Cocina de El Parador de La Arruzafa.*
- *Zahira Ortega. Cocinera.*

Día 14 de Noviembre de 2013

10,30 h. Mesa de diálogo.

12,30 h. Cata de salmorejos.

pan y gastronomía

por **Almudena Villegas Becerril**

Directora Académica del V Simposium del Salmorejo Cordobés

La gastronomía bien entendida no deja atrás ningún producto, por sencillo que sea. O mejor aún, tiene en cuenta que aquellos productos básicos como el aceite, las hortalizas o las verduras, y otros elaborados, simples sólo en apariencia, como es el caso del pan, son precisamente la base de la gastronomía excelente.

El pan no solamente ha sido el gran alimento del Mediterráneo, el que ha supuesto a veces la diferencia entre tener y no tener hambre, la base de la alimentación desde el Neolítico hasta nuestros días. Ha supuesto un gran hito en el desarrollo tecnológico, desde la creación de hornos especiales, cerrados, para una perfecta cocción, al conocimiento preciso de los procesos de fermentación, que no fueron fáciles de controlar con exactitud. Desde el control de los molinos harineros al conocimiento del punto exacto de recogida del cereal, la ciencia de agrónomos, tecnólogos, ingenieros... Todos ellos han colaborado activamente en el desarrollo de un producto al que llamamos "simple" y que sin embargo, lleva alimentándonos mucho antes de que comenzara nuestra historia. Quizás, además de simple, merezca un reconocimiento por nuestra parte, un estudio más detallado de cómo nos ha ayudado a progresar.

Durante más de seis milenios, el desarrollo humano ha caminado de la mano del pan, siempre presente en sus mesas. Y no sólo de panes blancos, de trigo: los panes morenos, compuestos de varios cereales, con su fibra, con el germen entero y sus propiedades nutritivas intactas han sido los compañeros reales del hombre en este tiempo. Panes sólidos y ricos, de sabores más complejos que los actuales, y muy diferentes a los del presente, ligeros y aireados que nos son cotidianos. El pan cocinado, en forma de finas tortas, cocidas dos veces para eliminar todo el líquido que podría hacer que se estropearan, a los que las fuentes llaman bizcochos, induciéndonos a error con frecuencia, no eran dulces, sino panes *bis-coctos*. Es decir, panes horneados dos veces, que se llevaban en todos los barcos que navegaban por el Mediterráneo, y también en las naves que llevó Colón a América. Panes poco fermentados, finos y crujientes,

casi sin agua, horneados dos veces para eliminar la humedad en la medida de lo posible, fueron los compañeros de marinos mediterráneos y atlánticos, que no podían -ni seguramente querían- prescindir de un alimento que había sido base de su alimentación durante muchas generaciones.

Es difícil para un historiador abstraerse de la presencia del pan en la historia del hombre: las harinas leudadas son saciantes, pueden adquirir multitud de formas, hacer panes crujientes o blandos, rellenos... O ser simples, elegantes, blancos y sofisticados o repletos de aroma y sabor, compuestos con diversos cereales e incluso otros ingredientes, como frutos secos, aceitunas y vegetales. En cualquier formato, el pan ha sido un acompañante básico para el hombre, tanto para alimentarle como para hacerle disfrutar. Y es ese papel trascendental el que ha tenido en la historia humana: el de sustentar al hombre, el de proporcionarle placer y apoyarle en el progreso con el desarrollo tecnológico de otros productos y alimentos.

Desde el mundo antiguo hasta el s. XX, la presencia de diferentes panes marcaba la calidad de las mesas: en las mejores mesas el pan era blanco y fino, mientras que en las comidas vulgares se presentaban panes oscuros, sólidos, con fibra, pesados y por consiguiente, y como contraste a lo que entonces se pensaba, mucho más saludables. Hoy las cosas son muy diferentes: especialistas en nutrición recomiendan el consumo de esos panes oscuros que en otras épocas estaban postergados a las mesas más sencillas, los cuales han tomado la delantera a los blancos, sin lugar a dudas.

En la Roma clásica, el pan era uno de los productos más importantes en el día a día. Cada madrugada, cientos de hornos y panaderías se ponían en marcha antes del amanecer. Allí se expedía pan a precios bajos, patrocinados por el gobierno. A veces incluso se regalaba: era el precio de la paz social, junto al entretenimiento, el viejo axioma del *panem et circenses* que aún hoy las autoridades de todo el mundo siguen teniendo en cuenta para gobernar en paz. Se valoraban los panes blancos, refinados, de corteza fina y harina muy cuidada: esos y no otros eran los panes más cotizados y caros, que tan sólo los senadores, los hombres ricos y poderosos podían disfrutar en sus mesas.

Hoy no se entiende una buena mesa sin varios tipos de pan, no importa cuales, únicamente que estén bien trabajados: que provengan de talleres de panadería artesanos, que resulten saludables y que estén bien hechos, recién horneados. Todavía con el aroma del horno, de tacto tibio y grato, esos panes que huelen a infancia, a pueblo, y que son sin duda protagonistas de las mesas más selectas, los que se buscan para acompañar a los mejores alimentos.

Son esas mesas precisamente, las de los gastrónomos realmente expertos, las que exigen que los panes sean de alta calidad, artesanos, a ser posible. Las que piden panes con sabor, de corteza crujiente y miga suave en cualquiera de sus variedades, las que tienen en cuenta que la calidad de una buena comida empieza por esas cosas que en los últimos años apenas se han valorado, y sin embargo, son tan atractivas como un buen pan bien confeccionado. El buen gastrónomo no es el que consume productos más caros, sino productos mejores, el que exige que el pan sea auténtico, y no una masa gomosa y refrita en hornos industriales. Animémonos a consumir buen pan, a exigirlo, a seleccionar buenas hogazas y panes de telera bien hechos. Eso nos convertirá en mejores consumidores, nos ayudará a tener mejor salud y revitalizará una industria que nos ha alimentado durante siglos.







l a h i s t o r i a d e l p a n

por *Alejandro Ibáñez Castro*

Arqueogastrónomo

El descubrimiento del pan, uno de los hitos de la Historia de la Humanidad, tuvo lugar hace algunos milenios, en el momento que el hombre dejó de ser un recolector nómada y se asentó en un lugar fijo a esperar la cosecha de un grano que constituye un concentrado de muchos de los nutrientes necesarios para la supervivencia. El pan se ha elaborado, según zonas geográficas, con diversos cereales como centeno, trigo, avena, cebada, maíz, arroz, mijo o salvado que, por su consistencia fibrosa no pueden ser digeridos directamente por nuestro aparato digestivo, razón por la que debe procesarse para obtener una harina, más o menos refinada, que luego se mezcla y se cuece. Al descubrimiento de la elaboración de la masa fermentada de forma natural que se usaba para hacer el pan aparece estrechamente ligado el llamado pan líquido, la cerveza, según los alemanes, aunque el Código de Hammurabi (1792 a. n. e.) habla ya de “cerveza comible” y “pan bebible”,

La fabricación de pan se fecha en el Neolítico y ya no ha dejado de acompañar la alimentación humana. Entonces eran unos panes planos, ácidos, que se cocían a fuego directo. No se utilizaba levadura.

Según las fuentes el invento del verdadero pan, con la fermentación de la masa, tiene lugar en Egipto y se debió a un dichoso accidente ocurrido en torno al 3000 a. n. e., cuando un joven aprendiz de panadero descuidó sus obligaciones, dejando una masa expuesta al aire más tiempo del acostumbrado, con el resultado de que la superficie húmeda de aquella fermentó. Aquel joven, que jugaba con todo, probó a hornearla y vio que se hinchaba logrando un volumen muy superior al original. Este fue el primer pan blando, esponjoso, de cáscara dorada y crujiente, sabroso y fácil de digerir. La fermentación de la masa se había logrado en forma natural y casual. Serán los egipcios de la IV Dinastía (2613 – 2494 a. n. e.), la de Keops, Kefren y Micerinos, los que desarrollaron las técnicas de cocción del pan, inventaron el horno y llegaron a tener hasta quince tipos de masa distinta, hechos también reconocidos por el Código de Hammurabi. Del mismo modo a ellos se debe el famoso “Contigo pan y cebolla”, el principal alimento de los pobres, así como la costumbre de colocar un pequeño pan de trigo en el lugar de cada comensal.

Los griegos, a través de sus relaciones comerciales con Egipto (para algunos historiadores el mito de Jasón en busca del Vello de oro es una metáfora de las rutas griegas en busca de trigo), conocen el arte del pan y lo perfeccionan y ya en el siglo III a. n. e. tenían más de setenta tipos de panes diferentes. Comienzan a saborizar sus masas panaderas con especias, miel, aceites, frutos secos... convirtiéndose en los precursores de la pastelería. El pan comenzó siendo para los griegos un alimento ritual de origen divino, luego pasó a convertirse en el sustento popular, símbolo de la comida por excelencia.

Durante mucho tiempo los romanos se alimentaron de gachas y papillas; el pan se consideraba por el pueblo como algo inalcanzable, propio de las clases superiores. Sin embargo, en el año 30 a. n. e. Roma ya contaba con más de trescientas panaderías y los magistrados controlaban precios, pesos y calidades. En época de Trajano, en torno al año 100, se constituye la primera asociación de panaderos, encargada de regular y reglamentar la profesión así como de mejorar las técnicas. El "pan y circo" de Juvenal se convierte en uno de los lemas de Roma donde se elaboran todo tipos de panes como el *panis militaris*, de larga duración, el *panis plebeius*, moreno y barato etc. El pan de harina blanca se reservaba a las clases pudientes. Roma propagaría la cultura del pan por todo su imperio colonial, excepto en Hispania, donde, gracias a los celtíberos, ya se conocía desde el siglo III a. n. e.

Durante la Edad Media no se producen progresos notables en la panificación. Desciende el cultivo de cereales, lo que provoca periodos de hambre y la escasez del alimento base, el pan. Los monasterios, gracias a sus latifundios, se convierten en los principales productores de pan. El color de la miga seguía siendo un indicador de prestigio social, cuanto más blanca sólo era accesible para clases ricas y pudientes. El Fuego Infernal, Fuego de San Antonio o Enfermedad de los pobres diezmo Europa, sus efectos eran muertes, abortos y pérdida de miembros. El único remedio entonces contra esta terrible plaga eran las oraciones y los amuletos, que no remediaban nada, pero sí el hecho de hacer el Camino de Santiago, como se pudo comprobar con una serie de curaciones milagrosas que se producían en los peregrinos que, curiosamente cuando llegaban ante el Apóstol estaban totalmente curados, pero volvían a enfermar cuando regresaban a su país de origen, tornaban a peregrinar y sanaban de nuevo. Estas infalibles curaciones milagrosas fueron parte de la consolidación del poder de Santiago y de la Orden de San Antonio en Europa, añadiendo una carga más a las connotaciones religiosas que siempre tuvo el pan. La razón era que en los más de cuatrocientos hospitales de la Orden en todo el sur de Europa sólo se consumía pan de trigo mientras en el norte

y centro de Europa pan de centeno, periódicamente afectado por el cornezuelo, la causa del temible Fuego Infernal, luego conocido como ergotismo gangrenoso, una enfermedad vascular que era producida por el consumo prolongado de pan de centeno contaminado por el hongo del cornezuelo.

En torno al siglo XII las ciudades comienzan a cobrar importancia y unas de las primeras reglamentaciones que se llevan a cabo es, como en Roma, el control gubernamental de la producción y distribución de pan y la aparición, de nuevo, del gremio de panaderos, denominado en España la Corporación de Oficio, que se mantendrá hasta el siglo XIX. A finales del siglo XVIII el progreso se nota en los avances tecnológicos, progresan las cosechas, mejoran las técnicas de molienda y aumenta la calidad de la harina. Y algo muy importante, al aumentar la oferta baja el precio del pan blanco que llega a toda la población. En el siglo XIX aparece el molino de vapor, los sistemas de panificación siguen evolucionando y se añade una nueva fase a la elaboración del pan: la aireación de la masa; aparece un nuevo tipo de levadura y surgen técnicas mecánicas para amasar el pan; con estas mejoras la industria del pan va creciendo de manera muy rápida hasta llegar a los tiempos actuales en los que, desgraciadamente, no siempre encontramos un pan de calidad.

Pero a pesar de todo ello, el procedimiento para la elaboración de pan es en esencia el mismo que hace miles de años atrás: cosechar el grano, molerlo hasta convertirlo en harina, unirle agua, sal y a veces un poco de levadura,



Pan carbonizado, hallado entre las ruinas de la ciudad de Pompeya. Año a 79 d.C.

situación y consumo del pan en España

por Aurelio Gómez Llamas

Presidente de AFEPANCOR.

Asociación Provincial de Fabricantes y Expendedores de Pan de Córdoba

SITUACIÓN EN ESPAÑA

El mercado del pan a nivel nacional ha sufrido un cambio importantísimo en las últimas décadas, ya que ha pasado de tener un proceso de elaboración tradicional a ser un proceso totalmente industrializado. Al mismo tiempo, los canales de distribución también han cambiado, de las tradicionales panaderías y hornos a la venta en grandes superficies o en franquicias.

En la actualidad, cada español consume de media unos 46 kg de pan, lo que supone un gasto superior a los 110 €.

La actual situación de crisis económica afecta a todos los sectores, y el alimentario no es inmune a esto. Dentro de este amplio sector, el panadero también se ha visto afectado, pese a que es un alimento básico en nuestra dieta.

La crisis del sector tiene también otras causas, a parte de la grave situación económica. Entre ellas, podemos encontrar el alto precio de los insumos, la competencia entre los productores, la subida de impuestos, y los mitos que relacionan el pan con el sobrepeso, por citar los más importantes.

La subida del precio de la materia prima es debida a la presión ejercida por los precios en origen, debido a compras masivas de cereal con el fin de producir situaciones de escasez o abundancia en un determinado mercado. Esto puede producir subidas en los precios, produciendo una limitación del consumo, ya que el cliente buscará ahorrar en detrimento de la calidad.

Al mismo tiempo, en un mundo globalizado, surgen competidores por todos los lados, lo cual, unido a la tendencia actual a disminuir el consumo de harinas, está produciendo que la producción del sector sea cada vez más pequeña.

Frente a esta situación de caída, se hace necesario transformar el sector y desarrollar nuevos productos para hacer frente a nuevos gustos y tendencias. Por ejemplo, elaborando panes bajos en sal y grasas, sin aditivos. Otra tendencia es la producción de panes de alta gama, con ingrediente ecológicos y empleando cereales diferentes al trigo (centeno, maíz, sorgo, etc.). Con todo esto se busca crear un nuevo mercado además de mantener o incluso potenciar el mercado tradicional del pan.

CONSUMO POR VARIEDADES

La variedad pan fresco/congelado es la más consumida en los hogares de España. En el periodo mayo 2012 a abril 2013, supuso el 84,2% del volumen del mercado, habiendo aumentado su compra en un 1,5% en relación al mismo período del año anterior. Este incremento se debe al aumento en el consumo del pan fresco integral que se incrementó en un 14,3% y del pan fresco sin sal que aumentó un 18,2%.

El 15,8% restante del pan consumido en el hogar, es de la variedad de pan industrial. En los últimos 12 meses, la compra de esta variedad se incrementó un 3,3%.

De acuerdo con los datos del estudio, se comprueba que más de 4 de cada 10 kilos de pan se adquieren en la tienda tradicional, habiéndose mantenido casi estable sus compras.

PERFIL DE LOS CONSUMIDORES

El perfil del consumidor intensivo de pan son hogares numerosos (más de 4 personas). Por comunidades autónomas, las más consumidoras de pan son: Navarra, Galicia y Castilla y León. Por el contrario, en Baleares y Madrid es dónde menos se consume este alimento.

Según los datos del panel de consumo que elabora el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, los hogares españoles han incrementado el consumo del pan que se sitúa en una media de 36,12 kilos por persona y año. El presupuesto medio dedicado a este producto supone el 5,75 por ciento del gasto en la cesta de la compra. La variedad más consumida es la de pan fresco/congelado, que supone el 84,2 por ciento del volumen de mercado 14 de agosto de 2013. El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, ha analizado, en el marco del panel de consumo, la importancia del pan en la cesta de la compra de los hogares españoles, y la evolución de las tendencias en el gasto y el consumo de este producto.

De este estudio se desprende que los hogares españoles han incrementado en un 1,8 por ciento el consumo de pan durante los meses de mayo de 2012 a abril de 2013, con respecto al mismo periodo del año anterior. El volumen total de compra de pan, en sus distintas variedades, ha ascendido por tanto en ese periodo a 1.667.336.250 kilos.

Sin embargo el gasto se ha mantenido estable, debido a que el precio medio de este producto se contrajo un 1,9 por ciento, lo que ha supuesto un gasto total de los hogares españoles de 3.903.011.500 euros.

Así, el consumo per cápita se situó en los 36,12 kilos por persona y año, constatándose que el presupuesto medio destinado a este producto ha supuesto el 5,75 por ciento del gasto destinado en los hogares a la alimentación.

Por lo que se refiere a la provincia de Córdoba los datos son similares a los del resto de España, incluido a los de Andalucía, decantándose en estos tiempos los consumidores por el consumo de pan de flama, es decir, la típica barra de pan y más concretamente la llamada baguette ofertada por las grandes cadenas de supermercados a un precio mucho más bajo con la consiguiente competencia desleal hacia el industrial panadero que no puede ofrecer al público el pan al mismo precio de venta que lo hacen las citadas grandes superficies porque sólo dependen para la supervivencia de su industria del pan, en contra de las cadenas de supermercados que el pan lo tienen como reclamo para que el repetido consumidor adquiera otros productos más rentables para estas.

Así llegamos que desde tiempo inmemorial hasta que apareció el pan precocido comercializando la baguette en Córdoba, sobre todo en la capital, la pieza más consumida y característica siempre ha sido la telera, pieza elaborada a mano artesanalmente y con harinas más enriquecidas, por eso que el costo de esta es más y eso motiva que el público elija para su consumo la baguette o la barra.

Ahora bien, para la elaboración del famoso Salmorejo Cordobés es imprescindible utilizar el pan candeal de telera, por sus siguientes características:

TELERA DE CÓRDOBA

Es un pan de miga dura elaborado con harina de media fuerza y compuesto por masa madre, agua, sal, levadura y mejorantes, cuya elaboración después de formar la pieza en forma de viena con picos se le practicarán dos cortes profundos, cocándose a 200g grados centígrados durante 40 minutos.

Debido al tipo de pan y a la fabricación artesanal se hace ideal para la elaboración del Salmorejo Cordobés, y tan es así que los más acreditados cocineros de Córdoba utilizan la telera cordobesa para hacer el Salmorejo Cordobés.





no sólo de pan vive el hombre...pero casi

por Prof. Rafael Moreno Rojas

Universidad de Córdoba.

Pan, alimento de la controversia

De todos es conocido que el pan ha acompañado al hombre a lo largo de su historia (y buena parte de su prehistoria). Y a lo largo de ella, podemos asistir a diferentes acontecimientos históricos motivados por el pan, o por su falta, pues era el alimento básico de muchas culturas occidentales y sobre todo las europeas. Pero a nuestros días el pan ha llegado devaluado y vituperado. ¿Cuándo se ha producido este cambio? ¿Tenían razón nuestros antepasados en apreciarlo o nuestro contemporáneos en menospreciarlo?

Obviamente los temas alimentarios hay que matizarlos y contextualizarlos, pues lo que posiblemente fuera bueno para nuestros antepasados no tiene porque serlo para nosotros. Por ejemplo la cantidad de calorías que necesitabas un trabajador era posiblemente varias veces mayor que las actuales, pues el gasto energético que desarrollaba requería ser compensado. Las mujeres tampoco se libran de estas consideraciones, pues además de ser las tareas de casa mucho más pesadas que en la actualidad, desarrollaban habitualmente tareas extra-domésticas que suponían también un gasto energético muy elevado. Si a esto unimos la hambrunas habituales en casi todas las generaciones de la humanidad, entendemos nuestra avidez por tomar alimentos con un potencial energético muy alto, y por otra parte, comprenderemos el gusto imperante en el hombre desde los inicios de la humanidad hasta mitad del siglo XX, de mujeres con suficientes reservas grasas para garantizar la perpetuación de la especie.

Hechas las aclaraciones de contextualización, si queremos saber cuál debe ser nuestra actitud ante el pan, deberíamos tener datos suficientes para que nos permita tomar decisiones al respecto. Obviamente, utilizaremos el método científico para aportar dicha información, centrándonos en aspectos como su composición nutricional y las evidencias científicas que apoyan el consumo del pan y aquellas que lo contraindican.

Composición Nutricional de los ingredientes del pan

La composición nutricional del pan deriva en buena medida de sus ingredientes, harina de trigo, agua, sal y levadura. Básicamente la mayoría de componentes nutricionales derivan de la harina y por tanto la variedad de harina usada será la que defina las propiedades del pan. Aunque tienen su influencia también la sal, el agua e incluso la levadura.

Agua

El agua sirve para incrementar la humedad del producto, que como veremos supone rebajar sustancialmente el aporte de calorías y nutrientes respecto a la harina. Salvo este aporte, su contribución, que es exclusivamente en elementos inorgánicos, es muy baja y varía en función del origen de la misma aportando cantidades variables aunque exiguas sobre todo calcio y/o hierro.

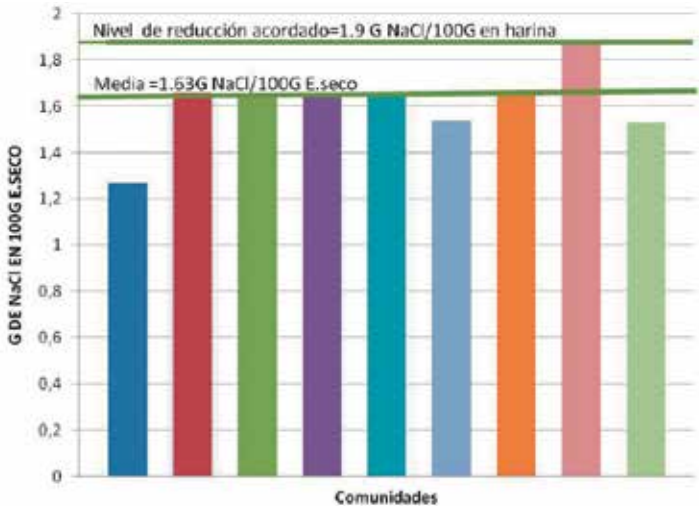
Sal

La sal, al igual que ocurre con el agua tiene una contribución baja y esencialmente inorgánica. Destacamos especialmente el aporte de sodio que si bien no es muy alto, en una ingesta elevada de pan puede suponer una de las principales fuentes de este electrolito en la dieta. Tampoco debemos desdeñar el aporte de yodo que supone el uso de sal marina y en menor medida (en nuestro país) sal yodada, para la elaboración del pan. Este aporte de yodo ha supuesto en algunas regiones o países de interior evitar el temido bocio y cretinismo, gracias al consumo del pan así elaborado.

Pero esta sal, que fue anhelada y buscada con ahínco por nuestros antepasados, a causa de su contenido de sodio, supone hoy más un problema que un beneficio, dado que las dietas de los países desarrollados suelen tener ingestas muy elevadas de este condimento que pueden oscilar entre 5 y 12 g/día, si bien en nuestro país, autonomía y provincia tenemos ingestas medias similares en torno a los 8-9 g/día. Esta cantidad de sal, en sí no supone un gran riesgo para la población normal sana, pero por desgracia un cada vez más alto número de personas tiene problemas de hipertensión (en muchos casos sin diagnosticar). Es precisamente este grupo de población el que puede incrementar sus niveles de tensión arterial significativamente si su ingesta de sal es elevada. Por eso la mayoría de entidades públicas y privadas implicadas en la nutrición humana recomiendan que no se superen los 5-6 g de sal al día: para población española la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, en su guía alimentaria, recomienda 6 g/día, pero las últimas recomendaciones de la OMS son de 5 g/día, que es el dato que manejan nuestros gobernantes.

La estrategia NAOS, que persigue reducir la prevalencia de enfermedades, no transmisibles, llamadas de los países desarrollados (cardiovascular, cerebrovascular, diabetes, síndrome metabólico, cáncer, etc.) ha desarrollado actividades encaminadas a reducir la ingesta de sal en la población española. En el año 2004 en el marco de la Estrategia NAOS, la Confederación Española de Organizaciones de Panaderías (CEOPAN) y la Asociación Española de Fabricantes de Masas Congeladas (ASEMAC) acordaron con el Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC) una reducción en el porcentaje de sal utilizado en la elaboración de pan, que pasaría de los 22 g. de NaCl /Kg. de harina hasta un máximo de 18 g. de NaCl /Kg. de harina en un periodo de cuatro años, disminuyendo a razón de 1 g. cada año. Este compromiso quedó reflejado, mediante la firma en febrero del 2005, de un convenio de colaboración entre el MSC y CEOPAN. Según AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) en 2008 no sólo se había cumplido el objetivo marcado para ese año, sino que incluso se había alcanzado el del año 2009 en que finalizaba la armonización. El tipo de pan que mantenía los niveles más elevados es la barra, siendo en panes artesanos el contenido muy variable.

Grado de consecución del objetivo de reducción de sal por comunidades (sin identificarlas).



Fuente AESAN.

Levadura

La levadura no proporciona ningún aporte nutricional per sé, debido a la escasa cantidad en que se encuentra en el pan. Sin embargo, es la causante de cambios estructurales en la harina por el uso que hace de algunos de sus constituyentes como son los carbohidratos y proteínas. No obstante, y a pesar del necesario consumo de nutrientes para convertirlos en gases que se producen en la fermentación, la pérdida nutricional que supone es de en torno a un 5% tanto en proteínas como en carbohidratos y podemos considerarla despreciable.

Harina

La harina supone el ingrediente cuantitativamente más importante y también el más variable en composición dependiendo de la especie de cereal con la que se elabore y sus estirpes o variantes, el grado de extracción y otros factores de su proceso de elaboración.

En la tabla 1 se muestran la composición de las harinas de las principales especies de utilizados en la panificación. Hemos incluido la soja, aunque realmente es una leguminosa y la variante para panificación no sería la mostrada, sino una harina desengrasada, por este motivo la que aparece en la tabla presenta algunos de los valores más elevados, tanto en calorías, como en lípidos y otros nutrientes. Podemos comprobar cómo la harina de trigo, tanto blanca como integral se encuentran entre los valores medios del resto de harinas de cereal. Destaca la harina de avena por su contenido calórico, como de un buen número de nutrientes. El aporte calórico más bajo lo tenemos en la harina de cebada, que junto al centeno tiene los mayores contenidos en fibra.

Obviamente, como hemos comentado, la selección y manipulación genética de las plantas harineras ha producido variantes y estirpes que pueden suponer cambios sustanciales en la composición nutricional, aunque habitualmente este no era el fin, pero colateralmente puede llevarlo parejo, sin que dispongamos de datos fiables de estos cambios.

Tabla 1.

Composición nutricional por 100 gr. de las principales harinas panificables.

	ARROZ	AVENA	CEBADA	CENTENO	MAIZ	SOJA	TRIGO	TRIGO INTEGRAL
Energía (Kcal)	333	374	287	335	342	447	348	324
Proteínas (g)	6,4	13,8	10,4	8,2	8,3	36,8	9,3	11,5
Lípidos (g)	0,8	7,2	1,4	2,0	2,8	23,5	1,2	2,2
Carbohidratos (g)	80,1	67,9	62,2	75,9	75,7	23,5	80,0	68,8
Fibra (g)	2,0	8,0	10,7	11,7	0,1	11,2	3,4	9,0
Ca (mg)	24,0	54,7	14,0	32,0	18,0	210,0	15,0	37,0
Mg (mg)	23,0	131,0	125,0	92,0	47,0	240,0	20,0	120,0
P (mg)	130	405	189	360	256	600	120	330
Na (mg)	5	6	5	1	1	9	3	4
K (mg)	240	268	190	410	120	1660	135	350
Fe (mg)	1,90	4,20	2,00	2,70	2,40	6,90	1,10	3,50
Tiamina (mg)	0,10	0,56	0,10	0,40	0,44	0,75	0,09	0,40
Riboflavina (mg)	0,05	0,12	0,08	0,22	0,13	0,28	0,06	0,13
Niacina (mg EN)	3,50	3,80	3,10	2,60	1,93	10,60	2,30	5,50
Vit B6 (mg)	0,20	0,20	0,22	0,35	0,06	0,46	0,20	0,40
Ac Fólico(ug)				78,00	10,10	345,00	14,00	53,00
Vit B12 (ug)	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg-TE)			0,2	1,6	13,0	1,5	0,3	1,5



Composición nutricional de los panes

Obviamente, hablar de pan es una generalización nada precisa, dada la propia variabilidad de las harinas y las formas de panificación, por lo que aunque hablaremos de generalidades en cuanto a la composición del pan, iremos matizando las variaciones entre diferentes tipos.

Para una mayor claridad iremos matizando el contenido de cada grupo de nutrientes y el significado del mismo.

Energía

Podemos encontrar datos muy diversos sobre el contenido energético del pan blanco. Esta variación en ocasiones depende de lo que se considere pan blanco y, como hemos comentado, la harina utilizada para elaborarlo (variedad de grano y grado de extracción del salvado), pero también depende del grado de humedad que el pan finalmente contenga. Obviamente cuanto más seco quede el pan, mayor será su contenido energético. Los valores suelen oscilar entre 230 y 270 Kcal para pan blanco. Por otra parte, las diferentes formas de preparación del pan y sus formatos, producen diferentes contenidos energéticos.

En la tabla 2 podemos observar los aporte energéticos de los principales tipos de pan. Los primeros datos corresponden a diferentes cereales empelados para elaborarlos; a continuación se exponen datos de variedades comerciales de pan de trigo (no integrales); variedades de panes integrales; alimentos que muchas personas interpretan como pan sin serlo (bollo de leche y panecillos suizos); y por último pan tostado y frito, dado que estos tratamiento culinarios modifican la composición nutricional. Obviamente se han excluido las combinaciones de datos que podrían haberse generado como baguette integral, pan tostado integral, etc.



Tabla 2
 Contenido en energía, principios inmediatos y fibra
 de las principales tipologías de pan (por 100 gr.)

TIPO DE PAN	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)
PAN DE TRIGO (BLANCO)	261	8,47	2,1	51,5	3,5
PAN DE AVENA	197	7,6	1,5	40,7	
PAN DE CEBADA	185	6,4	1,1	39,9	
PAN DE CENTENO	219	8,3	1,7	45,8	13,0
PAN DE MAIZ	207	6,4	1,9	43,8	
PAN DE VIENA	263	9,3	3,3	52,2	1,5
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	265	9,65	2,1	50,6	3,5
PAN DE MOLDE	255	5,5	3,7	53,3	4,5
PAN TIPO HAMBURGUESA	271	7,54	4,7	47,5	4,1
PANECILLOS	262	6,0	4,2	53,3	3,2
PAN DE LECHE	273	6,3	17,5	24,0	0,9
PAN INTEGRAL DE TRIGO	232	8,5	1,6	48,9	8,5
PAN MORENO	218	8,5	2,0	44,3	4,7
PAN CON FIBRA	230	7,6	1,5	49,6	3,1
PAN DE MOLDE INTEGRAL	259	10,9	3	44	6
PAN CON GRANOS ENTEROS	235	9,3	2,7	46,3	5,4
BOLLO DE LECHE	364	10	14,6	47	2,5
PANECILLO SUIZO CHOCOLATE	337	4,3	11,3	58,1	2,4
PAN TOSTADO	285	10,1	2,5	59,2	4,5
PAN FRITO (PICATOSTE)	503	7,9	32,2	48,5	2,7

Composición nutricional de los panes

Los contenidos energéticos más bajos, por variedades de semillas, corresponden a los panes de avena (curiosamente al ser su harina de las más calóricas), cebada y maíz cuyas formas de presentación tienen un contenido en humedad muy alto, en torno al 50%, cuando las presentaciones de trigo suelen encontrarse por debajo del 40%. También encontramos aportes energéticos bajos en el caso del pan de centeno, aunque en este caso con contenidos hídricos similares al de pan de trigo. Obviamente esta diferencia de humedad repercute en su aporte energético.

En cuanto a las formas comerciales de los panes de trigo no integrales, vemos que son muy similares entre sí. Es de destacar que en la formulación de los panes de molde hay una variedad enorme de productos y los contenidos energéticos pueden incrementarse notablemente.

Los panes integrales presentan contenidos energéticos sólo ligeramente por debajo de sus homólogos con menos fibra. Realmente por tanto el beneficio del consumo de estos panes no es por el menor aporte energético (como muchas personas piensan), sino por un mayor aporte de fibra. En cuanto a las variedades aquí mostradas, se aclararán en el apartado de fibra.

Las especialidades reposteras de bollo de leche (no confundir con pan de leche) y panecillos suizos, presentan unos contenidos energéticos sustancialmente mayores, motivados por la incorporación de grasas en su formulación que aumentan el contenido lipídico.

Por último los tratamientos culinarios habituales del pan, incrementan su contenido energético. En el caso del pan tostado, fundamentalmente por una disminución de la humedad, y en el caso del pan frito, el cambio es muy notable por la incorporación de la grasa de fritura que sustituye en parte al contenido hídrico, por lo que el contenido energético puede llegar a duplicar respecto al del pan de origen.



En cuanto a la creencia de que la miga de pan aporta más energía que la corteza, hemos de asegurar que es totalmente al contrario, tanto en peso, como en volumen, pues la miga de pan contiene mayor componente gaseoso, por lo que por unidad de volumen pesa menos y además la miga tiene un contenido en humedad mayor que la corteza y por tanto su aporte energético es menor a igualdad de peso. Por tanto, la próxima vez en lugar de retirar la miga del pan, mejor retire la corteza.

Resolviendo también otra falacia respecto al pan, la sustitución de este por picos o palillos de pan es también un error, ya que el contenido energético de este tipo de productos está en torno a las 400-450 Kcal/100g lo que casi duplica las de un pan medio. El contenido tenemos que buscarlo en dos datos ya conocidos, menor contenido en humedad y el empleo de grasas para un mejor moldeamiento.

Carbohidratos

Cómo dijimos con anterioridad, la composición del pan deriva principalmente de la de la harina, diluido por el efecto que tiene el agua incorporada a la masa. Aproximadamente el 50% del pan está formado por carbohidratos complejos. Hemos de recordar, que esta proporción de hidratos de carbono es lo que ha hecho que aparezca el pan en la base de todas las pirámides alimentarias. Esto es debido a que la OMS y prácticamente todos los entes públicos y privados relacionados con la nutrición recomiendan que al menos el 50% de las calorías diarias deben aportarse en forma de estos carbohidratos complejos. El pan junto a otros cereales, las leguminosas y algunos tubérculos son las fuentes más abundantes de este tipo de principios energéticos.

Índice glicémico.

El pan blanco se utiliza como alimento referencia para el cálculo del índice glicémico (IG) de otros alimentos. Por tanto se le asigna un valor de 100. Sin embargo sus variedades integrales tienen IG más bajos y son más recomendables para los diabéticos.

Amilosa y Amilopectina

Son los dos componentes mayoritarios en que se encuentra el almidón del pan, en función de la proporción de ambos compuestos variará el tipo de masa y de pan obtenido. La amilopectina proporciona elasticidad a la masa. La proporción de ambos compuestos es variable en función del cereal e incluso las variedades de cada uno.



Almidón resistente

Es un compuesto que por su estructura física (almidón) debería ser fácilmente digerido, pero que sin embargo, por causas diversas finalmente no es atacado por las enzimas digestivas humanas (amilasas). En el caso del pan la proporción de este almidón resistente está aumentado respecto a la harina de origen por efecto del calentamiento y enfriado en su elaboración, lo que produce una cristalización fundamentalmente de la amilasa (almidón retrógrado o almidón resistente tipo 3). Cuantos más ciclos de calentamiento/ enfriamiento se produzcan mayor proporción de este tipo de almidón. También el envejecimiento del pan (el efecto del tiempo y la pérdida de humedad) puede hacer que se incremente este componente que actúa como fibra dietética.

Lípidos

El contenido graso del pan es habitualmente bajo, en torno al 2%, siempre que en la composición de la masa se usen los ingredientes básicos (harina, agua, sal y levadura). Sin embargo, el uso de grasa animal o vegetal es cada vez más frecuente en la elaboración de ciertas variedades de pan, para darle mayor jugosidad y plasticidad. Es lo que ocurre con algunos panes a media distancia de la repostería, como los ejemplos que hemos recogido en la tabla 2 del pan de hamburguesa, el de leche, o el bollo de leche y el panecillo suizo. El incremento de grasa supone normalmente un incremento también del contenido calórico como vimos en el apartado correspondiente.

Obviamente, según el tipo de grasa empleada el efecto nutricional puede ser diferente. Es habitual que se usen grasas de coco o palma, que a pesar de ser vegetales, tiene un contenido de ácidos grasos saturados muy elevado. Afortunadamente es cada vez más frecuente, sobre todo por la demanda del consumidor, que se vayan sustituyendo este tipo de grasas por aceite de oliva o de girasol que podría tener efectos más favorables sobre nuestra salud cardiovascular.

Pero volviendo la grasa que contiene de forma natural harina y confiere al pan, debemos indicar que es principalmente poliinsaturada y más concretamente en ácido linoleico que es un ácido graso esencial, suponiendo más del 50% de la grasa del pan blanco. El ácido oleico supone apenas el 10% de los lípidos y las cantidades de Omega 3 son prácticamente vestigiales (3%) y en cuanto grasas saturadas suponen en torno al 15% del total de grasas. Este perfil, aunque no es óptimo puede considerarse adecuado desde un punto de vista cardiovascular.

Proteínas

El contenido proteico del pan es muy alto (6-10%), para ser un alimento de origen vegetal, lo que ha permitido a lo largo de la historia, que el hombre pudiera tener una fuente de proteínas independiente de que el éxito de la caza no fuera el esperado, o con posterioridad, que no tuviera acceso a proteína animal por diversas causas (feudalismo, hambrunas, plagas, pobreza, etc). En muchos países en vías de desarrollo los cereales (trigo, maíz, arroz o mijo) suponen la principal fuente de proteína del pueblo llano. Sin embargo la calidad proteica de los cereales, incluido el pan, no es optima, dado que la proporción de aminoácidos no está correctamente balanceada con respecto a las necesidades que el hombre tiene en lo que se denomina proteína ideal. En la tabla 3, podemos comprobar el contenido de aminoácidos en la proteína de algunos tipos de panes en porcentaje sobre el total del aporte proteico y en la última columna el porcentaje que se considera ideal para el correcto abastecimiento del ser humano. Cómo se puede comprobar, de los 6 aminoácidos propuestos (los azufrados corresponden a dos aminoácidos, cisteína y metionina), tan sólo la lisina se encuentra francamente por debajo de lo recomendado en todas las variedades de pan y también en prácticamente todos los cereales con los que se puede elaborar pan.

Afortunadamente en nuestra dieta, tenemos alimentos que pueden compensar este déficit de lisina, concretamente las leguminosas, que por su parte son deficitarias en azufrados, por lo que una alimentación combinada de cereales y leguminosas puede proporcionar proteínas de buena calidad.

Por otra parte, podemos comprobar que el aminoácido que se encuentra en mayor cantidad corresponde al ácido glutámico. Este aminoácido no esencial, supone aproximadamente un tercio del total de proteína de los panes. El glutámico o glutamato es el principal responsables del llamado sabor umami. En la industria alimentaria es ampliamente utilizado como potenciador del sabor (E-621). Sin embargo, el glutamato, hoy por hoy, es una sustancia controvertida, pues se especula sobre su capacidad adictiva. Pero en el caso del pan, su contenido es totalmente natural.

Gluten

El gluten está compuesto fundamentalmente por gliadina y gluteína, que son proteína que se encuentran en algunos cereales y que confieren propiedades interesante para la panificación, como son la elasticidad (gluteí-

nas), adherencia y extensibilidad, (gliadinas) y la capacidad de retención de dióxido de carbono durante la fermentación, lo que favorece la esponjosidad del pan.

Existen personas que desarrollan una intolerancia intestinal al gluten (celíacos), ya que estas proteínas provocan deterioro de la mucosa intestinal, lo cual no sólo repercute en forma de problemas digestivos, sino que puede provocar una baja absorción de nutrientes con los trastornos propios de dichas carencias.

La mejor alternativa para los celíacos que no se quieran privar del pan es que lo consuman de avena, pues algunos intolerantes al gluten del trigo, lo son también al centeno o la cebada.



Tabla 3
Porcentaje de aminoácidos en la proteína

	Pan blanco	Pan tipo baguette	Pan de centeno	Pan integral	Pan hamburguesa	Ideal
Alanina	2,7%	3,3%	4,2%	3,9%	3,3%	
Arginina	3,5%	3,6%	5,9%	4,4%	3,6%	
Ac. aspártico	4,5%	4,4%	6,8%	5,2%	4,6%	
Ac. glutámico	36,0%	33,7%	27,0%	29,3%	33,0%	
Fenilalanina	4,8%	4,9%	4,9%	4,4%	4,9%	
Glicina	3,5%	3,5%	4,5%	4,8%	3,5%	
Histidina	2,1%	2,2%	3,4%	1,8%	2,2%	
Isoleucina	4,3%	3,8%	3,7%	3,9%	3,9%	
Leucina	6,7%	7,0%	6,6%	6,5%	7,1%	7,0%
Lisina	2,3%	2,3%	4,2%	2,5%	2,6%	5,5%
Prolina	11,0%	11,3%	10,1%	12,2%	11,1%	
Serina	4,5%	4,8%	4,9%	5,9%	4,8%	
Tirosina	2,4%	2,8%	2,4%	2,7%	2,9%	
Treonina	2,9%	2,8%	3,5%	3,0%	2,9%	4,0%
Triptófano	0,9%	1,2%	0,7%	1,2%	1,2%	1,0%
Valina	4,5%	4,3%	4,6%	4,4%	4,4%	
Azufrados	3,5%	4,0%	2,7%	3,7%	3,9%	3,5%

Fibra dietética

Aunque no se trata de un nutriente, en la dietética moderna la fibra dietética se ha convertido en uno de los componentes más interesantes de nuestra alimentación actual. La ingesta de una cantidad adecuada de fibra dietética diaria (en torno a 20g) previene algunas de las enfermedades no transmisibles que producen un mayor número de muertes en sociedades desarrolladas como son cáncer, enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y contribuye favorablemente a paliar los síntomas de diabetes, hipertensión arterial, etc.

En la tabla 4 podemos comprobar las fracciones de fibra dietética que contiene el pan de trigo en sus formatos de pan blanco e integral y el de centeno. Podemos comprobar que el contenido de fibra dietética soluble es muy parecido en el pan blanco y en el integral, sin embargo la fracción insoluble (la suma de lignina, celulosa y polisacáridos no celulósicos insolubles) es mucho mayor en el pan integral. Esta fracción insoluble tiene sus principales efectos sobre el colon, donde además de combatir el estreñimiento

reduce la prevalencia del cáncer de colon, teniendo también efectos sobre la hipercolesterolemia y en menor medida sobre la glucemia. En el caso del pan de centeno, su contenido de fibra dietética insoluble se encuentra entre la del pan blanco y el integral, pero tenemos un mayor componente de fibra soluble, que actúa principalmente a nivel de intestino delgado produciendo efecto de saciedad y, mediante la gelificación del quimo, reduce la velocidad de absorción de glucosa y colesterol. A pesar de estos efectos favorables hemos de tener en cuenta que también dificulta la absorción de otros nutrientes. Esta interferencia en la absorción de nutrientes, normalmente es compensada por nuestro intestino en un periodo de dieta rica en fibra soluble de 4 a 6 semanas, sin embargo la absorción lenta de glucosa es permanente. La fracción soluble de la fibra dietética también tiene efectos a nivel de colon donde es normalmente degradada por la microflora allí existente actuando los componentes formados como prebiótico.

Las variedades de combinaciones de semillas de cereales o incluso de otro tipo de alimentos para conseguir un perfil de fibra dietética diferente es cada vez más frecuente, incluida la adición de fibra dietética de otros alimentos, o depurada. Este tipo de alimentos con fibra dietética no propia son denominados "panes con fibra" pueden considerarse funcionales y pueden ser muy variados. Normalmente el término pan integral se refiere al pan que contiene fibra procedente del propio cereal. En los procesos de elaboración de harinas es muy frecuente que se produzca el descascarillado y se realice por separado la molienda de ambas fracciones, para en el caso del pan integral combinarlas una vez molidas. La denominación de pan moreno, suele referirse a un pan integral o bien a un punto intermedio en el grado de extracción de la cascarilla a medio camino entre el pan integral y el pan blanco.

Tabla 4
Fracciones de fibra dietética en diferentes tipos de pan.

	Pan blanco	Pan integral	Pan centeno
Fibra soluble	1,66	1,55	2,89
Fibra insoluble	1,84	5,86	3,57
Polisac. no celu. insolubles	0,92	3,92	2,97
Celulosa	0,18	1,2	0,1
Lignina	0,74	0,74	0,5

Minerales del pan

El pan se puede considerar una fuente moderada de minerales salvo alguna excepción. En la tabla 5 podemos ver el contenido de algunos minerales en los principales panes considerados. En términos de aporte a la cantidad diaria recomendada (CDR) de minerales, podemos indicar que 100g de pan de trigo blanco aporta el 5,6% de calcio, el 8.3% de magnesio, el 9% de fósforo, el 36% de sodio, el 3,5% de potasio y el 10.6% de hierro. Normalmente los productos integrales y/o con fibra suelen tener un mayor contenido de casi todos los minerales debido a que estos tienden a tener mayor concentración en las capas más internas de la cascarilla del salvado.

El contenido de hierro es bastante elevado, si bien hay que destacar que este hierro es menos biodisponible que el los alimentos de origen animal y además, es más susceptible a que dicha disponibilidad pueda variar notablemente por factores dietéticos, fisiológicos o patológicos del individuo. El contenido en calcio en cambio es medio, salvo en el pan de cebada, que aporta poca cantidad y algunas especialidades como el pan de hamburguesa, de leche o suizo (21%, 13% y 8% de la CDR respectivamente), en los que en su elaboración entran a formar parte leche o huevos que aportan el calcio. Salvo en los panes antes mencionados el equilibrio Ca/P está desviado hacia un mayor aporte de fósforo, lo que unido a otras desviaciones similares en muchos alimentos de nuestra dieta, pone en peligro el estatus del calcio por exceso de fósforo. Algo más alto es el contenido de magnesio. En cambio el de potasio también se encuentra bastante bajo. En cuanto al sodio los datos expuestos son solo orientativos, pues su origen es, como describimos al principio, de la sal añadida en la elaboración y por tanto depende del panadero y está siendo ajustado a la baja, en términos generales.

En cuanto a otros minerales con funciones fisiológicas menos destacadas el aporte también suele ser muy moderado, salvo en selenio donde 100g de pan pueden suponer más del 50% de las necesidades diarias de este elemento, aunque está sujeto a gran variabilidad dependiendo de la disponibilidad de selenio en los suelos donde se cultiva el cereal.

Tabla 5

Contenido en minerales de las principales tipologías de pan (por 100 gr.)

TIPO DE PAN	Ca (mg)	Mg (mg)	P (mg)	Na (mg)	K (mg)	Fe (mg)
PAN DE TRIGO (BLANCO)	56	25,1	72	540	110	1,6
PAN DE AVENA	43,0	68,0	147	23	165	3,15
PAN DE CEBADA	3,7	9,7	93	2	61	0,30
PAN DE CENTENO	80,0	48,0	160	580	190	2,50
PAN DE MAIZ	8,1	4,0	32	40	42	0,68
PAN DE VIENA	110,0	31,0	110	540	120	2,40
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	23	28	110	570	130	1,5
PAN DE MOLDE	22,4	33,9	78	194	79	2,30
PAN TIPO HAMBURGUESA	210,5	34,03		550	110	2,3
PANECILLOS	24,3			224	73	2,51
PAN DE LECHE	130,0	16,0	120	150	160	0,80
PAN INTEGRAL DE TRIGO	58,0	81,0	195	700	225	2,00
PAN MORENO	100,0	53,0	150	540	170	2,20
PAN CON FIBRA	150,0	30,0	100	450	160	2,30
PAN DE MOLDE INTEGRAL	99	58		530	222	3,77
PAN CON GRANOS ENTEROS	77,0	59,0	180	580	190	2,70
BOLLO DE LECHE	52	19		600	246	1,3
PANECILLO SUIZO CHOCOLATE	77,0	19,0	200	350	210	1,10
PAN TOSTADO	85,0	28,0	100	650	100	2,20
PAN FRITO (PICATOSTE)	100,0	21,0	82	550	100	1,50



Vitaminas del pan

El contenido de vitaminas liposolubles en el pan es bastante bajo, entre otros motivos porque estas vitaminas son vehiculadas por la grasa de los alimentos, y como comentamos, el contenido graso del pan es normalmente bastante bajo. Una excepción a esta regla lo presenta aquellos panes que puedan ser elaborados con algún tipo de grasa y además aquellos que puedan ser fortificados en alguna de estas vitaminas. De los panes que venimos considerando, tan sólo el bollo de leche alcanza un 2.2% de la CDR en vitamina A, estando para el resto de panes y vitaminas liposolubles por debajo del 1% de sus CDRs. De igual forma el contenido de vitamina B12 es nulo (sólo la aportan los alimentos de origen animal) y prácticamente también el de la vitamina C, que además de encontrarse en baja concentración en las harinas, el proceso de cocción destruye la existente.

En la tabla 6 se muestran las vitaminas hidrosolubles de mayor interés. De nuevo para comprender el significado nutricional de estas cantidades pondremos de ejemplo el aporte del pan blanco a la cantidad diaria recomendada, siendo por 100 g de alimento un 8.2% para la tiamina, 4% para la riboflavina, 19% para niacina, 4% para la vitamina B6 y 8% para el fólico. Por tanto se puede considerar este pan una buena fuente, especialmente de niacina (principalmente aporta por su transformación a partir del triptófano), en menor medida de tiamina y fólico y relativamente pobre de las demás. Como en otros nutrientes el uso de ingredientes diferentes a los tradicionales para elaborar el pan, puede enriquecerlo en vitaminas como tiamina en pan tipo hamburguesa, molde y panecillos. Encontramos mayores cantidades de riboflavina en el pan de leche (aportada precisamente por la leche) o pan de molde integral (100g de este pan aportan más del 20% de la CDR); también especialmente rico este pan de molde integral en niacina (más del 40% de la CDR) en vitamina B6 (20% de la CDR) y pan con granos enteros de cereal en ácido fólico que aporta (30% de la CDR). Cómo podemos apreciar por tanto las variedades integrales suponen un mayor aporte de vitaminas, por idénticos motivos que comentamos para los minerales.

Tabla 6

Contenido en vitaminas de las principales tipologías de pan (por 100g).

TIPO DE PAN	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg EN)	Vit B6 (mg)	Ac Fólico (ug)
PAN DE TRIGO (BLANCO)	0,09	0,06	2,98	0,06	23
PAN DE AVENA	0,09	0,11			
PAN DE CEBADA	0,15	0,06			
PAN DE CENTENO	0,29	0,05	4,00	0,09	24,00
PAN DE MAIZ	0,13	0,18	1,15		
PAN DE VIENA	0,27	0,08	3,50	0,08	21,00
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	0,09	0,05	3,3	0,08	24
PAN DE MOLDE	0,25	0,15	3,10	0,10	38,30
PAN TIPO HAMBURGUESA	0,32	0,14	2,49	0,1	26
PANECILLOS	0,32	0,14		0,10	64,10
PAN DE LECHE	0,11	0,19	2,00	0,10	8,00
PAN INTEGRAL DE TRIGO	0,30	0,14	3,40	0,21	28,00
PAN MORENO	0,27	0,09	4,20	0,13	40,00
PAN CON FIBRA	0,20	0,05	3,10	0,07	17,00
PAN DE MOLDE INTEGRAL	0,35	0,33	6,67	0,32	37
PAN CON GRANOS ENTEROS	0,30	0,11	4,90	0,17	90,00
BOLLO DE LECHE	0,2	0,1	1,5	0,1	28
PANECILLO SUIZO CHOCOLATE	0,12	0,19	1,20	0,03	10,00
PAN TOSTADO	0,23	0,15	3,40	0,09	21,00
PAN FRITO (PICATOSTE)	0,15	0,04	3,10	0,05	9,00



Pan y salud

Pocos alimentos tienen una trayectoria tan larga y limpia como el pan en cuanto a sus repercusiones sobre la salud. Tan sólo son destacables casos de intoxicaciones alimentarias en pan de centeno por una mala conservación del cereal empleado para su uso y que transmitía la micotoxina del cornezuelo. Afortunadamente, desde tiempos muy remotos es conocida esta intoxicación y su prevención, aunque ocasionalmente en la historia se han dado casos por olvido de esas medidas preventivas.

Pero en los años 60 empezó a relacionarse el consumo de pan con uno de los grandes peligros de las sociedades desarrolladas, la obesidad, que empezaba a vislumbrarse como un problema emergente y factor coadyuvante de múltiples patologías entre las que encabezaban la lista de muertes por enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, hipertensión y diabetes. Esta asociación pan-obesidad, que no estaba basada en ningún estudio científico, sino en una simple asociación de ideas, ha llegado con pleno vigor hasta nuestros días. Sin embargo, estudios recientes realizados por prestigiosos investigadores españoles contradicen esta relación. Quizás la más destacada es la del equipo del prof. Serra Majem que mediante un metaestudio de las publicaciones en que se refería el consumo de pan en relación al peso corporal concluye, no solamente que el pan no engorda, sino que el consumo regular de pan (mejor aún integral), favorece la disminución de peso, del perímetro de la cintura y obviamente el índice de masa corporal. De igual forma, la el equipo de la profa. Ortega en un estudio con escolares, comprueba que los niños que consumen más pan tenían menor incidencia en sobrepeso y obesidad. A pesar de estas comprobaciones científica, es posible que asumamos que estas afirmaciones no son extrapolables a personas que se someten a dietas adelgazamiento. ya que es frecuente que el personal sanitario recomiende reducir la ingesta de pan en este tipo de dietas. Pero el equipo de la Dra. Gómez Candela comprueba que la pérdida de peso es igual con o sin pan al emplear dietas hipocalórica, pero sin embargo quien lleva una dieta con pan lleva mejor la dieta, la mantiene más tiempo y tienen mayor sensación de saciedad, por lo que es recomendable incluir el pan en las dietas de adelgazamiento. En un estudio de la universidad de Barcelona se concluye que las personas que consumen una dieta mediterránea con pan, presentan parámetros clínicos más favorables en relación al riesgo cardiovascular que los que consumen la misma dieta sin pan. En el mismo sentido y dentro del marco del estudio PREDIMED, el equipo del Dr. Llorach estudió una población anciana con alto riesgo cardiovascular y se clasifico en función de su consumo habitual,

esporádico o nulo, tanto de pan blanco como integral. Se comprobó que los consumidores de pan integral tenían unos niveles de insulina más bajo que los no consumidores de pan y el perfil lipídico de los consumidores de pan (tanto blanco como integral) eran mejores que la de los consumidores esporádicos y los no consumidores.



atributos sensoriales del pan blanco: la telera cordobesa

por Hortensia Galán Soldevilla, Pilar Ruiz Pérez-Cacho, José Carlos Uclés Gálvez y María de la Haba Ruiz.

Laboratorio de Estudios Sensoriales (AGR-020)

Departamento de Bromatología y Tecnología de los Alimentos (UCO).

El pan: harina, levadura y agua

El pan constituye la base de la dieta mediterránea y se elabora a partir de tres sencillos ingredientes; harina, levadura y agua.

La harina: para hacer un buen pan hay que partir de harina de trigo. La razón es que el trigo es el único cereal que tiene proteínas (gluten) capaces de formar una estructura plástica y suficientemente elástica para permitir el esponjamiento del pan. El equilibrio plástico (fluido)/ elástico de la masa depende de la relación entre las concentraciones en glutenina y las concentraciones en gliadinas. Las gluteninas son proteínas muy grandes responsables de que la masa sea compacta y fluida y las gliadinas, mil veces más pequeñas que las anteriores, son las que confieren la elasticidad a la masa.

La levadura: las levaduras son las responsables de la fermentación del pan y de que la masa suba durante la operación de horneado, además de proporcionar los aromas y sabores del pan. Las levaduras se alimentan de maltosa y otros monosacáridos procedentes del almidón principal constituyente de la harina de trigo, Durante la fermentación las levaduras transforman los azúcares en dióxido de carbono, alcohol etílico y diversos aldehídos, cetonas y otros alcoholes sápidos y aromáticos. El dióxido de carbono formado es el responsable del esponjamiento del pan durante el horneado al expandirse dentro de la estructura de gluten

El agua: El agua juega un papel indispensable en todos los cambios químicos, bioquímicos y estructurales que acontecen durante el proceso de amasado y cocción del pan. Durante el amasado, participa en la formación de la estructura de gluten, proporcionando rigidez y elasticidad a la masa, e hidrata los gránulos de almidón, facilitando su ruptura en moléculas más pequeñas que sirven de sustancias nutritivas a las levaduras.

En la cocción, parte del agua se evapora y el resto se reparte uniformemente en la masa, facilitando la gelificación del almidón que forma la miga y la coagulación de las proteínas del gluten que forman el esqueleto rígido de la miga.

Tipos de harina para panadería

En la tabla 1, se presentan los principales tipos de harinas utilizados en panadería en función de su funcionalidad.

	Clasificación de las harinas			
	Harina Extrafina	Harina fina	Harina Semifina	Harinas Suaves (galleteras)
W	270-300	180-270	110-180	80-110
P/L	0,9-1,3	0,5-0,7	0,4-0,6	0,2-0,3
P	100-300	50-90	40-65	30-40
L	90-120	100-120	100-120	60-75
Gluten seco (%)	9-12	0,9-11,5	8-11	7-9
N Falling (seg.)	320-380	320-380	27-330	250-300
Índice de Maltosa	2-2,4	1,8-2,2	1,8-2,2	1,6-1,8
Uso	Panes muy ricos y bollería especial	Para panes especiales. Fermentación larga y proceso frío, de bollería y panadería,	Para procesos medios y largos de fermentación, Croissant, hojaldres y bizcochos.	Panificaciones muy rápidas y muy mecanizadas. Con una fermentación máxima de 90 minutos. Usada también para magdalenas y otras elaboraciones abizcochadas.

Tabla 1. Clasificación de las harinas de panadería

Donde:

- W: fuerza de la harina.
- P/L: indica el equilibrio plástico/elástico de la harina.
- P. (Tenacidad): capacidad de absorción de agua que tiene la harina, depende de la calidad del gluten.
- L. (Extensibilidad): capacidad que tiene la harina para ser estirada cuando se mezcla con agua.
- Falling Number (seg). mide indirectamente la actividad enzimática de la harina.
- Maltosa. azúcar existente en la harina sobre el que actúa la levadura para producir gas carbónico durante el proceso de fermentación.

Tipos de pan blancos en Andalucía

En Andalucía, como en el resto del país, básicamente se elaboran dos tipos de pan blanco. El pan bregado o candeal y el pan flama o de barra. El primero es un pan de miga prieta y extremadamente blanca, con una textura uniforme y fina, mientras que el segundo es un pan de miga blanda y esponjosa.

- **El pan bregado o candeal**, representa el pan que se elaboraba en Castilla y Andalucía de forma artesanal. Este tipo de pan se denomina “pan blanco” por su miga, “candeal” por el tipo de harina y “bregado” por el proceso de refinado de la masa a través de cilindros. Es un pan elaborado con harina de trigo de fuerza y bajo grado de hidratación (en torno al 40-45%) que implica un cuidadoso proceso manual, por lo que sus costes son más elevados que el de los panes elaborados industrialmente. Esta situación ha propiciado su difícil supervivencia. Afortunadamente, la nueva tendencia de consumo de productos de calidad y tradicionales ha ido recuperando su elaboración como producto representativo del pan artesanal de calidad. Sin embargo este pan, en la mayoría de los casos, no se elabora con esta harina (candeal), ya que el cultivo de esta variedad de trigo, prácticamente, ha desaparecido.

La telera cordobesa, pertenece al tipo de pan bregado o candeal y es el que se ha elaborado de forma tradicional en esta Ciudad. Se caracteriza por tener una corteza blanquecina, una miga blanca y compacta, y un alveolado fino y delicado. Su forma simula la montera de un torero.

- **El pan de flama o barra**, son los que se elaboran de forma industrial en la actualidad. Dichos panes se denominan “pan de flama” por su miga blanda. La masa se elabora con harina de trigo de fuerza media y grado de hidratación medio (60-70%); admite la mecanización por lo que es cómoda de utilizar y rentable para el panadero.

Atributos sensoriales de pan blanco

El pan contiene una gran cantidad de aromas, sabores y texturas que lo convierten en un producto de gran riqueza sensorial. Estas propiedades sensoriales, propias de cada tipo de pan, dependen fundamentalmente del tipo de harina utilizada, del proceso de panificación y de la cocción u horneado.

La fermentación de la masa es el camino natural hacia el sabor del pan. Realmente la fermentación es la “fábrica del sabor”. Esta se lleva a cabo por la acción de las levaduras que transforman los azúcares presentes en la masa en dióxido de carbono, alcohol etílico y otros productos secundarios de la fermentación que proporcionan el sabor y aroma característico del pan. Las panificaciones con masa madre generan mayores riquezas aromáticas que las

realizadas con levaduras industriales. Hoy en día, el panadero utiliza estas últimas en la fabricación del pan a gran escala.

Si la fermentación es la fábrica del sabor, la cocción remata el trabajo proporcionando al pan el color dorado y el aroma típico de la hogaza recién horneada. La aparición del color marrón en la corteza y el desarrollo de aromas tostados en el pan se deben a reacciones químicas entre los azúcares y aminoácidos a temperaturas superiores a los 200 oc, conocidas como reacción de Maillard. Los principales productos formados en la reacción de Maillard son el furfural y sus derivados que se encuentran formado parte del aroma del café, el maltol componente aromático frutal, el diacetilo relacionado con el aroma a mantequilla y el acetaldehído que también posee notas afrutadas.

Durante la cata del pan, la fase visual nos permite conocer el formato del pan, el color e intensidad del tostado de la corteza, el color y brillo de la miga, así como la forma de sus alveolos. A través del olfato percibimos su riqueza aromática definida por notas a harina, levadura, cereales, espacias o tostadas, Finalmente, en boca apreciamos tanto los sabores básicos dulce, salado o acido, como su compleja textura, crujiente, elástica, esponjosa y húmeda (Tabla 2).

Apariencia	Olor/aroma	Sabores Básicos	Textura
Formato de corteza	tostado	dulce	crujiente
Color Corteza	Harinoso	salado	elástica
Intensidad de color	cereal	ácido	esponjosa
Color de la miga	suero	amargo	húmeda
Brillo de la miga	Malta		
Estructura miga	Lechero		
	Tierra		
	Rancio		
	Heno		

Tabla 2. Atributos sensoriales del pan blanco

Atributos sensoriales del pan de telera cordobés

Se analizan sensorialmente panes de telera procedentes de diferentes hornos de la ciudad de Córdoba. La caracterización se realiza con el panel analítico de la UCO (GrupoSens-AGR020) siguiendo el método del perfil sensorial (ISO 13299:2003). Se valoran 24 descriptores sensoriales: 5 de apariencia (intensidad de color de la corteza, intensidad de color de la miga, brillo de la miga, elasticidad de la miga y esponjosidad de la miga); 10 descriptores para el olor/aroma (intensidad global; tostado; harinoso; cereal; suero; leche; malta; heno; tierra y rancio); 4 descriptores para los sabores básicos (dulce, ácido, salado y amargo) y 5 para la textura (firmeza, crujiente, elasticidad, esponjosidad y humedad).

Los resultados del análisis sensorial indican que hay grandes diferencias entre panes para todos los atributos sensoriales estudiados. Unos mostraron una intensidad de color de la corteza oscura mientras otros la tenían blanquecina; unos tenían una estructura de la miga elástica y esponjosa mientras que otros la tenían peguntosa; la corteza de unos presentaba notas olfativas torrefactas mientras que la de otros tenían notas harinosas y a levadura; en boca, la mayoría mostraron una miga insípida y una textura pegajosa y adherente. Esto es debido a que las propiedades sensoriales del pan se deben fundamentalmente, al tipo de harina utilizada, al proceso de panificación y a la cocción u horneado.







El Pan

INGREDIENTE PRINCIPAL

RECETARIO
DE LOS COCINEROS
DE CÓRDOBA

MANUEL BORDALLO jefe de cocina de Sociedad de Plateros de María Auxiliadora

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Pan blanco de masa dura (Pan abogado, telera, etc)

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? El pan es comprado exclusivamente para el Salmorejo Cordobés pudiendo ser del día o de días anteriores con una conservación adecuada y para evitar la pérdida de humedad.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? Por comodidad a la hora de comprarlo.

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? Le aporta una base sólida y estable tanto a la estructura como al sabor, dando como resultado un salmorejo con personalidad.

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? Siempre que tuviese unas características similares a la telera, sí.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? Que es un pan que encaja perfectamente con esta receta.

7/ ¿Moja el pan antes de triturarlo? Lo remojo siempre, durante unos minutos con el jugo tamizado del tomate, poniéndolo encima del pan.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? No de forma habitual.

“Remojo el pan siempre, durante unos minutos con el jugo tamizado del tomate”

MANUEL BORDALLO jefe de cocina de Sociedad de Plateros de María Auxiliadora

receta 1 torrijas de telera

INGREDIENTES

- *Pan de Telera del día anterior en rebanadas sin corteza.*
- *Leche hervida con una rama de canela, un para de trozos de cáscara de naranja y limón y un cuarto de litro de leche fría.*
- *Dos cucharadas soperas de harina.*
- *Un huevo batido.*
- *Aceite de oliva virgen extra, el suficiente como para poder freír las torrijas en una sartén.*
- *1 cucharada de pequeña de canela en polvo y dos de azúcar para rebozar las torrijas después de fritas.*

ELABORACIÓN

Se pasa el pan por la leche que empape bien y las dejamos escurrir en una fuente. Pasamos las rebanadas por huevo batido y a continuación las freímos en una sartén con abundante aceite, les damos varias vueltas hasta conseguir un dorado homogéneo, las sacamos en un plato en el que previamente hemos puesto papel absorbente y finalmente las rebozamos con la mezcla de azúcar y canela.

Una vez frías y para su mejor conservación, tapparlas con un paño.

Las torrijas se pueden pasar también por miel rebajada con vino Pedro Ximénez.

También podemos añadir a la leche unas gotitas de anís, o hervirla con unos granos de malahúga. Les dará un aroma fabuloso.



MANUEL BORDALLO jefe de cocina de Sociedad de Plateros de María Auxiliadora

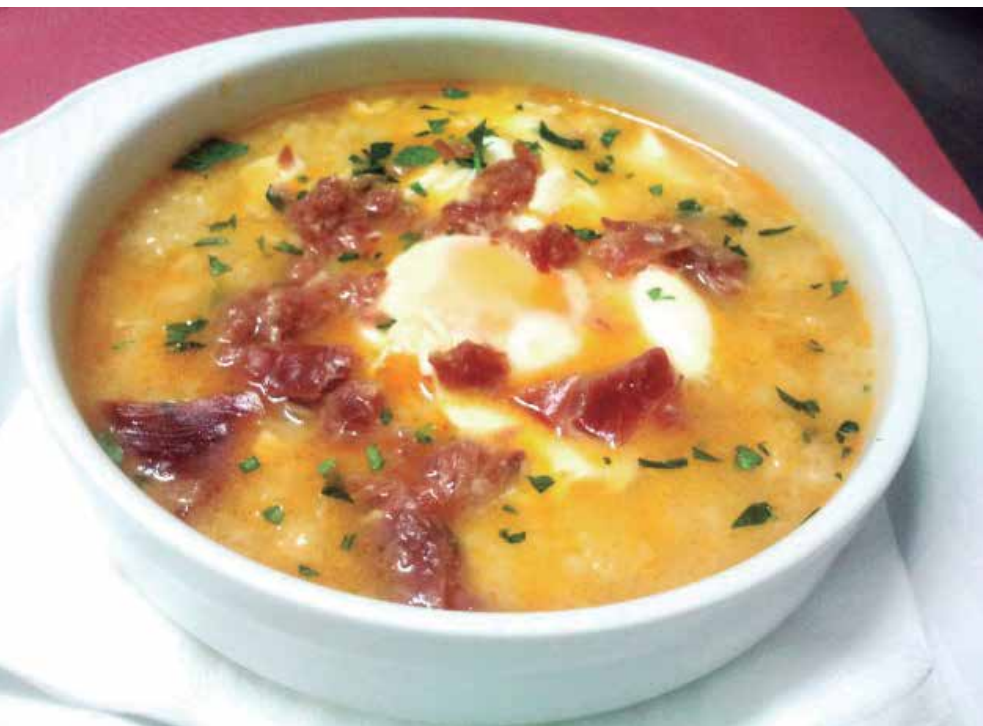
receta 2 sopa de maimones con pimentón de la vera

INGREDIENTES

- 12 rebanaditas de pan de Telera tostadas
- 6 dientes de ajo de Montalbán
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 100 gramos de jamón picadito del Valle de los Pedroches
- Pimentón de la vera una cucharadita
- 1 litro de caldo del puchero
- Sal
- Huevos

ELABORACIÓN

En un puchero se sofríen los ajos e incorporamos el jamón, se aparta que enfríe un poquitín y agregamos el pimentón. Ponemos otra vez al fuego y antes de que empiece a sofreír de nuevo, para que el pimentón no amargue, le incorporamos el caldo hirviendo. A continuación le ponemos el pan tostado, dejamos cocer 20 minutos y escalfamos un huevo por persona o se lo batimos ligeramente. Servimos muy calentito con una copa de vino Fino Peseta u otro Fino Montilla-Moriles, por ejemplo.



ADRIÁN CABALLERO jefe de cocina de La Regadera

1/ **Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo.** En Regadera utilizamos miga de pan de kilo elaborado en horno de leña. La forma de realizar la masa de este pan es idéntica a la de la telera.

2/ **¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso?** Normalmente es pan del día anterior. Tampoco nos sirve si tiene más de un día.

3/ **En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así?** Lo utilizamos así porque además de aprovechar el pan sobrante del día anterior, la miga está más asentada y aporta una mejor textura al salmorejo.

4/ **¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza?** Aporta textura cremosa y sabor a pan tradicional.

5/ **¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance?** No.

6/ **¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo?** Para garantizar un buen resultado, siempre se debe usar esta variedad de pan.

7/ **¿Moja el pan antes de triturarlo?** Lo mojamos en el tomate triturado y colado.

8/ **¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos?** Además del salmorejo, hacemos migas con él y alguna otra elaboración.

“Para garantizar un buen salmorejo cordobés siempre se debe usar el pan de telera”

ADRIÁN CABALLERO jefe de cocina de La Regadera

receta 1 ajoblanco con sardina ahumada

INGREDIENTES

Para el Ajoblanco

- 1000 gr. de almendra cruda, *c.s. de agua, 150 gr. de miga de telera, 1 diente de ajo, c.s. de sal, c.s. de aceite de oliva, c.s. de vinagre.

Resto de componentes del plato

- Manzana Granny Smith cortada en dados, cereza deshuesada y cortada en mitades, huevas de trucha, sardina ahumada, brotes de albahaca.

* c.s: cucharada sopera

ELABORACIÓN

Para el Ajoblanco: Triturar todos los ingredientes excepto el aceite de oliva, que añadiremos en hilo, como si montásemos una mahonesa. Colar por un fino y reservar en frío.

Debe quedar ligero pero no muy aguado.

PRESENTACIÓN

Disponer los ingredientes tal y como aparecen en la foto: sobre un plato que previamente habremos introducido en el congelador. Acompañar con una jarrita helada con el Ajoblanco y servir.



ADRIÁN CABALLERO jefe de cocina de La Regadera

receta 2 paletilla de cordero lechal lacada con su jugo, puré de zanahoria y migas picantes con especias marroquíes

INGREDIENTES

- 1 paletilla de cordero, 1 diente de ajo, una pizca de ras el hanout, un chorrito de aceite de oliva arbequina, 1 bolsa de cocción, *c.s. de sal gruesa.
- Envasar la paletilla con todos los ingredientes y cocer a 65° 24 horas
- Una vez transcurrido este tiempo, deshuesar y reservar el jugo obtenido.

* c.s: cucharada sopera

ELABORACIÓN

Para el ras el hanout

Comino, orégano, cilantro, curry, cúrcuma, cardamomo, jengibre, pimentón, nuez moscada y cayena, pimienta negra en grano sal gorda. Triturar todas las especias en la thermomix, con temperatura para potenciar los aromas. Conservar en un frasco para que no se pierdan los aromas.

Para el puré de zanahoria

1000 gr. de zanahoria, 350 gr. de mantequilla, una pizca de sal, una cuchara pequeña de comino en grano.

Limpiar y pelar las zanahorias. Envasar todos los ingredientes y cocer a 85° hasta que la zanahoria ceda al presionarla con los dedos.

Triturar en thermomix hasta que quede una crema lisa y sedosa.

Para las migas picantes

2 teleras hechas migas en la thermomix, c.s. aceite de guindilla, c.s. de ras el hanout, c.s. de sal fina.

Dorar las migas con el aceite de guindilla hasta que queden bien secas y crujientes. Deben quedar bien picantes. Una vez templadas, añadir el ras el hanout y conservar en un recipiente seco para que no se hidraten

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Marcar la paletilla por la parte de la piel hasta que quede bien crujiente. Reducir aparte el jugo de cocción de la bolsa de vacío hasta que quede denso como el jarabe y pintar la paletilla para que quede bien lacada.

Disponer la zanahoria, las migas y la pierna como en la foto.

Decorar con las hierbas aromáticas.



DANIEL CORTÉS jefe de cocina de Bodegas Robles

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Pan de Telera cordobesa.

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? Pan del día.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? Utilizo pan del día porque considero que el aroma y sabor del mismo es más intenso, aportando más matices y profundidad a la receta.

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? Como he comentado anteriormente, es el aroma de la telera cordobesa lo que decide a utilizarla.

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? Preferiblemente no, utilizo el pan que más se asemeje en caso de no disponer de ella como último recurso. Solo utilizo otro tipo de pan si busco algún resultado en concreto.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? La telera cordobesa es la más adecuada debido a ser un pan autóctono, también es apropiada por la gran cantidad de miga que tiene no afectando a la pigmentación del tomate en exceso en el proceso de elaboración. Insisto, el aroma y sabor característico de la telera cordobesa es una insignia olfativa y gustativa de toda la región y por ese motivo me parece un ingrediente imprescindible para la elaboración de un buen salmorejo.

7/ ¿Mojas el pan antes de triturarlo? Dependiendo de la maquinaria y potencia de las mismas de la que disponga. Mojándolo sí o sí, si lo hiciera a mortero y a mano.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? Sí. Salmorejo, mazamorra, pan rallado.

“El aroma y sabor característico de la telera cordobesa es una insignia olfativa y gustativa de toda la región y por ese motivo me parece un ingrediente imprescindible para la elaboración de un buen salmorejo”

DANIEL CORTÉS jefe de cocina de Bodegas Robles

receta 1 *Tobleroneknödel* de telera cordobesa y foie gras sobre una simbiosis de gelatinas: natural de rabo de toro y ecológica de Oloroso Bodegas Robles.

INGREDIENTES

350 gr. de telera cordobesa seca cortada en cubos / 80 g de cebolla a brunoise muy fina / 120 gr. de nata / 250 gr. de leche entera / 1 huevo entero ecológico / 3 yemas de huevo ecológico / 80 gr. de hígado de pato 1º / 100 gr. de demi-glacé de rabo de toro / 1 tarro de gelatina de Oloroso Bodegas Robles / Estragón fresco. Nuez moscada / Setas de temporada / Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Para el Tobleroneknödel de telera cordobesa: Saltear la cebolla picada con la mitad del foie gras hasta que quede bien dorada, añadir el huevo entero y remover hasta que cuaje, enfriar y reservar. Agregar la telera, la nata, la leche entera, las yemas, la otra mitad de hígado de pato desmenuzado, un poco de estragón picado, nuez moscada y mezclar todo muy bien. Corregir de sal. Seguidamente cortaremos una lámina de papel de aluminio de unos 50 cm de largo y la colocaremos sobre una superficie plana. Colocar la masa sobre el papel y hacer un cilindro bien prensado. Cocer al vapor durante 30-35 minutos. Enfriar. Una vez muy frío retirar el papel de aluminio totalmente y con la ayuda de un cuchillo bien afilado cortar en forma de Toblerone, reservar.

Para la simbiosis de gelatinas: Mezclar en un cazo la demi-glacé de rabo de toro con medio tarro de gelatina ecológica Bodegas Robles, reservar.

PRESENTACIÓN

Marcar el *Tobleroneknödel* en una sartén hasta que quede bien dorado por todos sus costados. Poner un círculo de gelatina en un plato plano y sobre esta el *Tobleroneknödel*. Saltear las setas de temporada y repartir por el plato.



DANIEL CORTÉS jefe de cocina de Bodegas Robles

receta 2 teleraBread & butter

INGREDIENTES

80 gr. de pan de telera seca / Mantequilla / 30 ml. de leche entera / 30 ml. de nata / Canela molida / Nuez moscada / 5 Pasas sultanas sin hueso / 1 orejón / 1 yema de huevo ecológico / 250 ml. de crème anglaise / 1 haba tonka de la Guayana francesa / 1 tarro de gelatina ecológica de Fino Bodegas Robles.

ELABORACIÓN

Para la Telera Bread & Butter:

Cortar una rebanada de telera y untar con mantequilla, reservar. Mezclar la leche, la nata, la canela, la nuez moscada y la yema de huevo. Meter la telera en remojo en la mezcla anterior junto a las sultanas y el orejón. Untar mantequilla en un tarro de cristal (tipo cuajada) y poner la mezcla del bread and butter hasta llenar el 80 por ciento de su capacidad. Cocinar en el horno a 140°C con un 5 por ciento de humedad durante 14-20 minutos.

Para el helado de tomka y gelatina ecológica de Fino Bodegas Robles:

Rallar la haba de tomka en la crema inglesa, agregar un tarro de gelatina ecológica de Fino Bodegas Robles y helar en la Pacojet.

PRESENTACIÓN

Servir el *Bread & Butter* templado en el mismo tarro de cristal espolvorear los pistachos por encima y finalizar con una quenelle de helado de tomka y gelatina de Fino.



RAFAEL DE JUAN PRIETO cocinero colaborador del blog "Las recetas de Mamá"

El pan que siempre utilizo para hacer salmorejo es telera cordobesa. Casi siempre la utilizo del día anterior o de más días, ya que me gusta que el pan esté seco, así el pan aporta la finura de la miga y el sabor de la corteza, dándole un cuerpo distinto al que dan otros panes.

En ocasiones he utilizado otros panes, ya sean de los conocidos de canto, panes de "kilo", de "pueblo", barras, baguettes, molletes y alguno más, pero no me ha gustado el resultado final. Esto me hace pensar que la telera cordobesa es el pan idóneo para esta receta clásica.

Como he comentado antes, me gusta que el pan esté seco, ya que hay que al mojarlo estamos añadiendo agua a la receta, y restando sabor al resto de los ingredientes. Siempre me gusta resaltar el sabor del tomate, del aceite y del pan.

La telera la uso con frecuencia en otras recetas, aunque casi siempre las utilizo para acompañar los platos en sus presentaciones, por ejemplo, haciendo pan frito para cualquier esparragado o gachas dulces.

"La telera la uso con frecuencia en otras recetas, aunque casi siempre las utilizo para acompañar los platos en sus presentaciones, por ejemplo, haciendo pan frito para cualquier esparragado o gachas dulces"

RAFAEL DE JUAN PRIETO cocinero colaborador del blog "Las recetas de Mamá"

receta 1 tosta de salmorejo, pimiento de piquillo y huevo a baja temperatura con setas y parmesano

INGREDIENTES

Pan de telera (para la tosta y para el salmorejo), pimiento rojo de asar, huevo, parmesano, setas, tomate, aceite de oliva virgen extra, ajo y sal.

ELABORACIÓN

Asamos los pimiento, los limpiamos y cortamos en tiras. Reservamos.

Con un film de cocina hacemos una bolsita donde metemos el huevo, lo sazonamos y le añadimos parmesano rallado y una brunoise de setas a la plancha. Cocemos durante 5 ó 6 minutos en agua hirviendo y reservamos.

Preparamos el salmorejo con el tomate, el ajo, el pan de telera y el aceite de oliva virgen extra. Reservamos.

Cortamos una rebanada de telera y tostamos.

EMPLATADO

Poner sobre la tosta una cucharada de salmorejo, unas tiras de pimiento asado y para terminar el huevo a baja temperatura.



RAFAEL DE JUAN PRIETO cocinero colaborador del blog
"Las recetas de Mamá"

receta 2 espinacas esparragadas con tostones de telera cordobesa

INGREDIENTES

Ajo, cebolla, espinacas, pan de telera, aceite de oliva virgen extra, pimentón de La Vera, vinagre y sal.

ELABORACIÓN

En una sartén cubrimos el fondo de aceite, y pochamos el ajo. Reservamos. En el mismo aceite pochamos la cebolla, reservamos. De nuevo, usando el mismo aceite freímos unos tostones de pan, y reservamos.

En el aceite que queda rehogamos las espinacas. Mientras se rehogan, en un mortero majamos la cebolla, el ajo y el pan. Se lo añadimos a las espinacas, con un poco de agua para que cueza. Antes de que se consuma todo el agua, añadimos la sal, el pimentón y el vinagre, y dejamos reducir.

EMPLATADO

Servimos en un plato y adornamos con unos trozos de pan de telera fritos.



JOSÉ MARÍA GONZÁLEZ jefe de cocina de Blanco Enea - Casa Galicia

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Pan de telera o pan de pueblo de El Vacar.

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? Normalmente utilizo pan del día.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? Prefiero utilizar el pan del día pues la miga tiene mejor textura y su sabor no está alterado por elementos externos.

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? El pan es uno de los principales elementos que da esa textura espesa y cremosa, junto con el aceite de oliva. Además el sabor que le da telera o el pan de pueblo no se lo da otro tipo de pan.

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? Si el pan fuera de características similares sí, pero como he dicho anteriormente para el salmorejo se necesita un pan con bastante miga y en el mercado es complicado encontrar panes iguales.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? El pan de telera en el salmorejo es uno de los mejores panes para utilizar por sus cualidades organolépticas.

7/ ¿Moja el pan antes de tritararlo? No.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? No es un pan que uso habitualmente, pero si lo utilizo por ejemplo para migas.

“El pan es uno de los principales elementos que da esa textura espesa y cremosa, junto con el aceite de oliva. Además el sabor que le da telera o el pan de pueblo no se lo da otro tipo de pan”

JOSÉ MARÍA GONZÁLEZ jefe de cocina de Blanco Enea - Casa Galicia

receta 1 "contigo, pan y cebolla" (sopa de pan y cebolla con crujiente de parmesano)

INGREDIENTES

- 1 telera
- 6 cebollas
- 2 chalotas
- parmesano rallado
- aceite de oliva virgen extra
- flores de romero y de pimiento
- sal

ELABORACIÓN

Pelar y partir en *mirepoix* la cebolla. Dorar y añadir 1 litro de agua. Dejar cocinar y añadir la telera en trozos. Dejar hervir unos minutos más. Retirar del fuego y dejar reposar. Colar y rectificar de sal.

Por otro lado pelar, sacar las capas y confitar la chalota en aceite de oliva. En papel sulfurado hacer montoncitos con el queso rallado y poner al horno a 200° hasta que el queso esté derretido y con un bonito color dorado.

PREPARACIÓN

Poner dos láminas de chalota confitada, verter un poco de sopa de pan caliente y poner la galleta de queso apoyada en la chalota. Disponer 3 flores de romero en la galleta y una de pimiento en la sopa.



JOSÉ MARÍA GONZÁLEZ jefe de cocina de Blanco Enea - Casa Galicia

receta 2 pan de gamba, jugo de pimiento asado, ensalada de hierbas, brotes y flores del huerto urbano "La Fuensanta"

INGREDIENTES

100 gr. de gamba del Mediterráneo / 3 pepinillos / 5 alcaparras / ¼ chalota / cilantro / soja / jengibre / wasabi / mostaza / 30 gr. de queso rallado / 75 gr. de miga de telera / leche / 2 pimientos rojos / hojas de capuchina / germinados varios (borraja, siso...), flores de berenjena, tomate, pepinillo y tomate.

ELABORACIÓN

Remojar el pan en la leche, picar muy bien la gamba y el resto de ingredientes. Mezclar bien las gambas, el pan remojado y el resto de ingredientes y aliñar con un poco de soja, wasabi y mostaza. Hacer pequeños panes de unos 30 gr., poner en papel sulfurizado y hornear a 150° durante 20 min.

Asar los pimientos y reservar el caldo que quede después del asado.

PREPARACIÓN

Disponer en el plato el pan de gamba, regar con el jugo de pimientos y terminar con las flores, hojas y brotes del huerto urbano "La Fuensanta".



TIMOTEO GUTIÉRREZ jefe de cocina del Parador Nacional La Arruzafa

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Pan tipo hogaza.

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? El pan tiene que estar asentado, es decir de uno o dos días para que la miga esté firme.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? Aparte de lo dicho anteriormente sobre la firmeza de la miga, se limpia mejor la corteza y se aprovecha casi todo, al contrario que si utilizamos la miga tierna del día.

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? Evidentemente, a parte de su sabor, le aporta firmeza y facilita su emulsión.

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? Si no dispusiera de este tipo de pan utilizaría otro que tuviera similares características.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? El pan de telera tal como se presenta no me parece el idóneo para la elaboración del salmorejo, contiene casi más corteza que miga.

7/ ¿Moja el pan antes de triturarlo? Nunca lo he mojado, ya que al incorporarle el tomate ya triturado empapa la miga y se emulsiona con facilidad, sin necesidad de añadirle agua que alteraría la textura, el color y el sabor del salmorejo.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? Se utilizan teleras para el consumo del personal, tanto en almuerzo como en cena. A parte para el servicio de comedor ponemos teleras más pequeñas entre otras variedades de pan.

“El pan de telera tal como se presenta no me parece el idóneo para la elaboración del salmorejo, contiene casi más corteza que miga”

TIMOTEO GUTIÉRREZ jefe de cocina del Parador Nacional La Arruzafa

receta 1 albóndigas de leche

INGREDIENTES (para 4 personas)

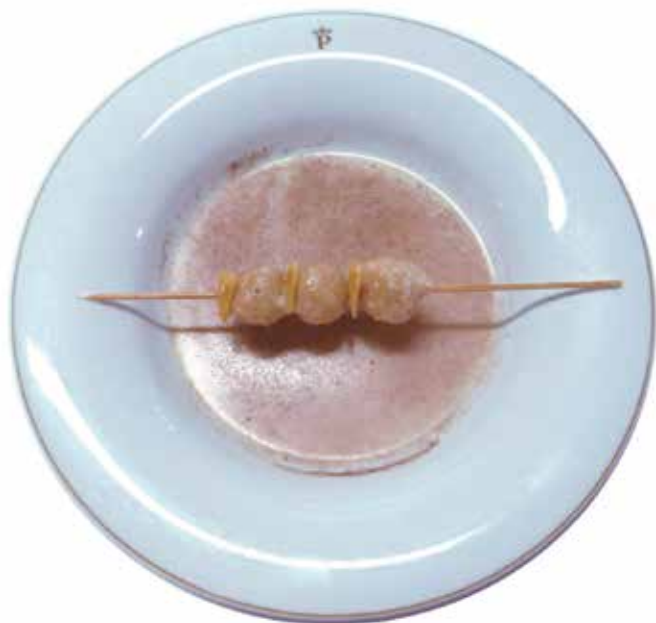
*1 Litro de leche / ½ corteza de naranja / ½ corteza de limón / ½ palo de canela en rama / 200 gr. de azúcar / 3 huevos / 150 gr. de miga de pan / ½ cucharadita de café de canela molida / 1 cucharadita de anís seco / *c.s de matalahuva / c.s de aceite de oliva*

* c.s: cucharada sopera

ELABORACIÓN

Se pone a cocer en un cazo la leche con la matalahuva, la corteza de limón y naranja, la canela en rama y el azúcar.

Aparte, en un bol mezclar los huevos y la miga de pan desmenuzada, formando una masa homogénea. Con una cuchara hacer bolitas pequeñas en forma de albóndigas y freírlas en abundante aceite, sacar y escurrir. Verter las albóndigas en la leche muy caliente. Espolvorear con canela molida y perfumar con anís. Servir frías.



TIMOTEO GUTIÉRREZ jefe de cocina del Parador Nacional La Arruzafa

receta 2 gazpacho de jeringuilla o de segadores

INGREDIENTES

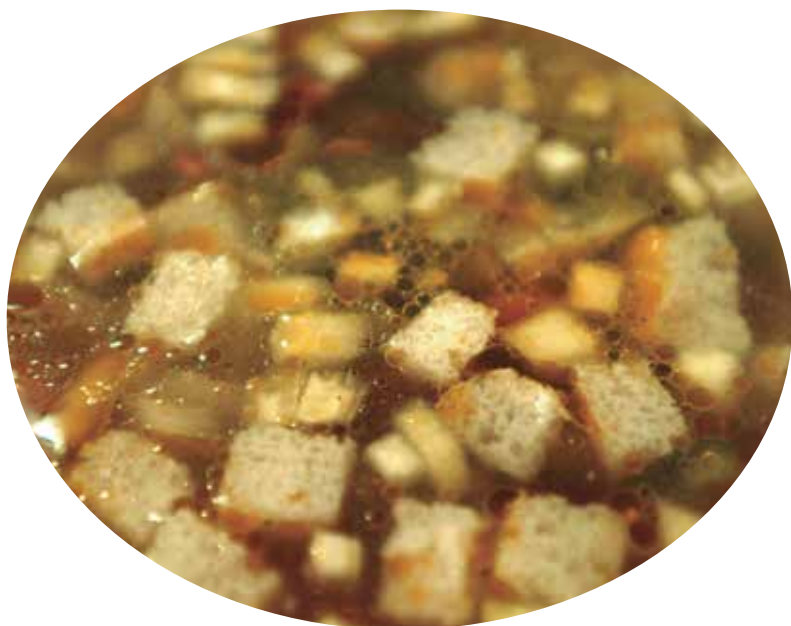
- *Pepino*
- *Tomate*
- *Pan*
- *Ajos*
- *Pimentón*
- *Aceite, vinagre y sal*
- *Agua*

ELABORACIÓN

En un recipiente echamos un poco de aceite, majamos unos ajos y echamos un poco de pimentón, con una cuchara aplastamos bien para que coja el aceite el sabor; echamos agua, vinagre y sal y le damos el sabor deseado, echamos pepino, tomate y pan en trozos pequeños.

PRESENTACIÓN

En cuenco o gazpachera adecuados.



ANTONIO JIMÉNEZ jefe de cocina de Taberna La Montillana

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Telera.

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? Pan del día.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? Lo uso del día porque personalmente me parece más adecuado. Antiguamente, en tiempos de más pobreza se utilizaban los restos de comida, en este caso del pan, para hacer otras elaboraciones y así no desperdiciar nada, hoy en día, por suerte no tenemos que llegar a este punto y como la receta es digna de utilizar los mejores ingredientes yo veo oportuno utilizar pan del día que a la hora de ponerlo en remojo con el tomate absorbe mejor los líquidos.

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? Textura, consistencia y sabor.

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? Siempre que pueda conseguir telera, que en Córdoba es fácil, no utilizaría otro tipo de pan.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? Lo veo importantísimo para hacer un buen salmorejo y por ello lo utilizo.

7/ ¿Moja el pan antes de triturarlo? Lo hidrato en el tomate ya triturado y colado, para facilitar el trabajo a la hora de terminar de elaborar el plato.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? Sí. Lo utilizo en bastantes elaboraciones, una de las que más utilizo para acompañar carnes es el carnerete, que trata de una receta muy típica de la cocina antigua cordobesa donde sus dos ingredientes más importantes son el pan y la patata.

“El pan de telera aporta textura, consistencia y sabor al salmorejo cordobés”

ANTONIO JIMÉNEZ jefe de cocina de Taberna La Montillana

receta 1 salmorejo cordobés, carnerete y yema líquida

INGREDIENTES

150 gramos de salmorejo Cordobés / Una patata cocida y pelada / 1 canto de telera / 2 dientes de ajo de Montalbán / Una cucharada de pimentón dulce de La Vera / Una cucharada de orégano seco / Medio vaso pequeño de caldo de pollo y verduras / Pizca de sal / 1 Huevo / Agua suficiente para cocer el huevo / 3 hojas de acelga roja / AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

ELABORACIÓN

Freímos el pan y los ajos en AOVE. Una vez listo lo machacamos en un mortero junto con la patata y le incorporamos las especias, la sal y el caldo de pollo y verduras, todo esto sin parar de remover hasta conseguir una pasta homogénea. Una vez lista hacemos con la mano una especie de albóndiga y luego aplastamos quedando forma de una hamburguesa. Pasamos esta por la plancha a fuerte potencia junto con unas gotas de AOVE. Una vez lista reservamos. Por otro lado ponemos agua a hervir e introducimos el huevo. Dejamos cocer dos minutos exactos y pasado este tiempo lo sacamos del agua y lo abrimos en otro bol lleno de agua muy fría para facilitarnos el trabajo.

PRESENTACIÓN

Colocamos de base en el plato el salmorejo Cordobés, justo encima el carnerete y por último la yema líquida. Decoramos con unas hojas de acelga roja que aportarán frescor a nuestro plato, y unas gotas de AOVE.



ANTONIO JIMÉNEZ jefe de cocina de Taberna La Montillana

receta 2 sopa de ajo, bacalao y curry

INGREDIENTES

1 trozo de lomo de bacalao de unos 250 gramos / 3 dientes de ajo de Montalbán / Media telera / Una cucharada de pimentón dulce de La Vera / Una cucharada de curry en polvo / AOVE (Aceite de oliva virgen extra) / 1 vaso de caldo de bacalao

ELABORACIÓN

Primero empezamos con la sopa de ajo. Tostamos los trozos de telera en el horno a 180 grados. Mientras rehogamos los tres dientes de ajo cortados no muy pequeños. Una vez listos le añadimos el pan tostado y removemos. Incorporamos el pimentón dulce de La Vera y el caldo de bacalao. Dejamos cocinar 12 minutos y colamos, quedándonos solo con la sopa y utilizando reservamos el resto para otras elaboraciones.

Por otro lado cortamos una rebanada fina de pan de telera, la pintamos con AOVE y le espolvoreamos curry. Tostamos en horno a 180 grados durante 4 minutos.

El taco de bacalao lo pasamos por la sartén a fuego fuerte con un chorreón de AOVE y lo cocinamos por ambos lados dejándolo en su punto por dentro.

PRESENTACIÓN

Añadimos la sopa en el fondo del plato, colocamos justo encima el taco de bacalao y para terminar la rebanada fina de telera y curry.

Muy importante una vez servido en mesa, que el cliente con una cuchara rompa el bacalao y la rebanada de pan con la ayuda de una cuchara y mezcle bien todos los ingredientes quedando así nuestra sopa de ajo, bacalao y curry.



CELIA JIMÉNEZ presidenta de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Córdoba ACORECO

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Pan de Telera o similar.

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? Normalmente suelo utilizar el pan del día anterior algo más asentado, aunque si no dispongo de él lo hago con pan del día.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? No creo que el utilizar el pan del día o días anteriores influya en el resultado final de la elaboración, al ser el salmorejo una receta de origen popular y aprovechamiento lo normal era guardar el pan sobrante del día y aprovecharlo en otras elaboraciones como salmorejo, migas, pan rallado...

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? Sobre todo textura, además de sabor.

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? Si posee las mismas características, sí.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? Es indicado como pan que contiene cantidad de miga y por ser un pan típico de la zona empleado para un plato tan representativo de la gastronomía cordobesa como es el salmorejo.

7/ ¿Moja el pan antes de triturarlo? No con agua, lo hago con el agua de vegetación del tomate para poder triturar con el resto de ingredientes.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? Como pan de mesa (miniatura), frito/tostado para hacer majados y espesar guisos y sopas, para la confección de gachos y salmorejos.

“No creo que el utilizar el pan del día o días anteriores influya en el resultado final de la elaboración”

CELIA JIMÉNEZ presidenta de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Córdoba ACORECO

receta 1 maceta de pan con chocolate, lavanda y avellanas

INGREDIENTES

(Para 4 tapas)

Para la crema de lavanda:

125 gr. de nata / 125 gr. de leche / 50 gr. de yema / 300 gr. de cobertura blanca / 50 gr. de manteca de cacao / c.s de lavanda.

Para el gelificado de albaricoque:

250 gr. de puré de albaricoque / 25 gr. de azúcar / 1 hojas de gelatina / 10 gr. de licor de melocotón.

Para el pan de chocolate:

3 huevos / 100 gr. de azúcar / 85 gr. de harina / 15 gr. de cacao en polvo

Otros:

**c.s de avellanas caramelizadas / c.s de peta zetas de chocolate / c.s de flores*

* c.s: cucharada sopera

ELABORACIÓN

El cremoso de chocolate y lavanda: Elaborar una crema inglesa con la leche, la nata y las yemas; cuando alcance los 82° C. verter sobre la cobertura y la manteca de cacao, dejar unos minutos y remover desde dentro hacia fuera hasta obtener una crema, verter sobre un molde y enfriar.

El gelificado: Calentar una parte del puré y disolver en él la gelatina, añadir el resto, el azúcar y el licor, pasar por un chino y verter en molde con el bizcocho de chocolate.

El pan de chocolate: Montar los huevos con el azúcar y mezclar el cacao con la harina con cuidado para no perder el aire de la mezcla. Hornear a 220° C durante 20 minutos.

PREPARACIÓN

Montar las macetas, alternando capas de pan de chocolate, crema de lavanda y gelificado de albaricoque hasta alcanzar la altura deseada.

Terminar decorando con avellanas caramelizadas, peta zetas de chocolate y una flor.



CELIA JIMÉNEZ presidenta de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Córdoba ACORECO

receta 2 bocata de calamares

INGREDIENTES (Para 4 tapas)

- 4 panes de bocata de tinta de calamar
- 150 gr. de chipirones frescos
- 250 gr. de aceite de girasol
- 1 piel de lima
- c.s de hierbaluisa
- c.s de cilantro fresco
- 2 huevos
- c.s de panko
- c.s de sal
- c.s de aceite de oliva virgen extra
- c.s de hojas de mostaza frisé

* c.s: cucharada sopera

ELABORACIÓN

Limpiar los chipirones y cortar en anillas, reservar

Infusionar el aceite de girasol con la piel de lima y la hierbaluisa para obtener un aceite cítrico. Montar con este aceite, huevo pasteurizado y sal una mahonesa firme, poner a punto de sal y añadir el cilantro fresco finamente picado.

Batir el huevo y rebozar los chipirones en huevo y panko, freír en abundante aceite de oliva caliente.

PREPARACIÓN

Abrir el pan a la mitad y rellenar con la mahonesa, los chipirones fritos y hoja de mostaza frisse.



ZAHIRA ORTEGA cocinera

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Siempre utilizo el pan de telera.

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? Me gusta trabajar el pan asentado de 2 ó 3 días.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? Lo hago así por sabor y porque el pan duro absorbe mejor los líquidos.

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? Para mí, aporta sabor, textura y recuerdo... porque el salmorejo que degustábamos antiguamente de nuestras abuelas, era hecho con pan de telera... O sea, que para mí es como volver a mi casa de la infancia...

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? No utilizaría otro. Me gusta ese tipo de pan.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? Creo que este tipo de pan es el mejor porque es muy compacto y tiene alveolas finas, lo que significa que absorbe mucho mejor.

7/ ¿Moja el pan antes de tritararlo? No. Lo humedezco con el jugo del tomate y del virgen extra.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? Aparte del salmorejo, lo utilizo para todas las recetas que me lo requirieren, excepto para presentarlo en mesa al cliente porque me parece muy tosco.

“el salmorejo que degustábamos antiguamente, de nuestras abuelas, era hecho con pan de telera... O sea, que para mí es como volver a mi casa de la infancia...”

ZAHIRA ORTEGA cocinera

receta 1 carrillera ibérica con boletus, setas y angélica

INGREDIENTES (Para 4 tapas)

1 carrillera ibérica, mirepoix de verduras, salsa de tomate, amontillado y merlot, caldo de ave, boletus, setas de temporada, sal y pimienta.

Majado: Pan de telera, piñones, tomate seco y albahaca.

Espicias: Comino, pimentón ahumado, jengibre, canela y angélica.

ELABORACIÓN

Marcar las carrilleras con virgen extra y reservar. Es ese aceite, dorar la mirepoix, añadir la salsa de tomate y regar con los vinos. Dejar evaporar, mojar con el caldo y añadir las especias. Cocinar hasta entenercer. Extraer las piezas y añadir el majado al jugo. Triturar, colar y volver a poner al fuego hasta conseguir la densidad deseada. Rectificar.

Saltear los hongos y las setas con sal y *shichimi*.

PREPARACIÓN

Colocar una carrillera, napar con la salsa y decorar con las setas y algunas hierbas.



ZAHIRA ORTEGA cocinera

receta 2 pan embebido en leche con helado de capuchino y dos chocolates

INGREDIENTES

Pan de telera, leche de cabra, azúcar, vainilla, anís estrellado, curry, comino, helado de capuchino, chocolate con leche y chocolate 70%.

ELABORACIÓN

Infusionar la leche con los aromas, dejar entibiar y colar.
Cortar el pan del tamaño de un lingote y dejar empapar en la leche aromatizada.
Derretir el chocolate con leche y aparte, el negro.

PREPARACIÓN

Pintar el plato con ambos chocolates, colocar el pan y al lado, una *quenelle* de helado.



JUANJO RUIZ jefe de cocina Salmoreteca del Mercado Victoria

1/ **Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo.** Pan de Telera cordobesa de grandes formatos o en su defecto un pan de miga dura, y un grado leve de tostado.

2/ **¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso?** El pan debe de ser del día, es un error en la contemporaneidad utilizar un pan asentado o viejo, en antaño tener su por qué, al ser el salmorejo un plato de reciclaje, pero hoy no es necesario, de la misma forma que no utilizamos un tomate pasado o un aceite de oliva rancio.

3/ **En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así?** El enemigo del pan es el oxígeno, la temperatura y la humedad del entorno y/o medio de conservación, el pan a menos que sea de diario sufre una cristalización del almidón, que no beneficia para nada a la emulsión o gelificación del salmorejo.

4/ **¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza?** El pan actúa, como estabilizante dentro de la crema, fijando y encapsulando aromas si se sabe tratar correctamente, en La Salmoreteca nos valemos de la tecnología de medición y la experiencia para medir esa serie de parámetros, desnaturalizar la cristalización del almidón y buscar la mejora de la crema.

5/ **¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance?** Sí, siempre y cuando contenga las características necesarias, que aporta un buen pan, en general cualquier pan de harina candeal V40, miga compacta.

6/ **¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo?** Tenemos que partir de la premisa, de que el pan de telera cordobesa actual está lejos de los panes de antaño, de grandes hogazas de pan o los grandes formatos de panes de más de 1 kg. Esos formatos caracterizaban al pan de unas propiedades idóneas para el salmorejo, pero en la actualidad con la reducción de los formatos a panes más pequeños, incluso de precocidos, no lo hacen ideal para el salmorejo, si en su composición si se le trata de forma diferente durante el boleado, fermentado y horneado. En cualquier otro caso por no decir en la mayoría de los casos el pan viene con un % muy alto de tostado y aireado en la masa. Aportando a la crema un exceso de sabor a pan, además de que el poder de absorción es mayor, debido a la deshidratación de la superficie y el caramelizado de la misma.

7/ **¿Moja el pan antes de tritararlo?** No, si el pan es de diario, y se lleva a una temperatura progresiva de calentamiento conseguimos formar geles, al desnaturalizarse al almidón en amilosa y amilopectina, también dependerá del % de humedad que contenga.

Además si empleamos la tecnología de la actualidad, turmix, robot, con un nivel de rpm alto no es necesario, pues se incorporará todo de forma rápida e integra, en mi opinión no tiene mucha importancia el utilizar una técnica del pasado combinada con la tecnología moderna, si tenía su aquel, en el pasado donde había que reutilizar el pan e integrarlo a la masa a base de golpes en el mortero con la "machacaera o porra", pues a mano tardaba mucho en integrarse.

8/ **¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos?** El pan es uno de los mejores elementos espesantes y amalgamadores de nuestra cocina, sustituto y homólogo de *la roux* francesa, y un perfecto elemento diversificador de sabores, en nuestra cocina, lo solemos utilizar como base para ligar, sopas, cremas, como base neutra pues acepta lo salado como el jamón y lo dulce como una mermelada, como acompañamiento de patés, confituras, crujientes, frito como espesante en guisos, cremas calientes, majados, salsas como el mojo, asados, como cuencos comestibles, como acompañante en comidas, en elaboraciones dulces desde torrijas, rebanás fritas con miel y canela, en meriendas como el hoyo de aceite y chocolate, como base y tapa de pinxtos, tostas, etc.

“El pan debe de ser del día, es un error en la contemporaneidad utilizar un pan asentado o viejo”

JUANJO RUIZ jefe de cocina Salmoreteca del Mercado Victoria

receta 1 naturaleza muerta: salmorejo de setas y trufa, liliáceas y ajo negro de Montalbán

INGREDIENTES

Boletus 50 / Mix de setas, 200 gr. / Trufa tuber aestium, (unas láminas) / Conjunción de Tomates (en rama 50%, pera 25% y anairs 25%) 800 gr. / Ajo negro de Montalbán 4 gr / Aceite de oliva virgen extra picual y hojiblanca 100 ml. / Un toque de miga de pan de telera, (para completar la textura del mix de setas) 80 gr. / Soja 20 ml.

ELABORACIÓN

1) En una *soute*, añadimos un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente, añadimos los boletus y el mix de setas, salteamos hasta dorar, momento en el que añadimos la soja. Tapar y dejar infusionar.

2) Trituramos los distintos tipos de tomate, donde cada cual nos aportará una cualidad, de aroma, sabor, color y pectinas para emulsionar y gelificar. Añadimos las setas, el ajo, el pan de telera cordobesa y el aceite de oliva. Trituramos hasta conseguir una crema fina y untuosa, no sobrepasando los 48°C, para no perder aromas, ni sabores / envasar al vacío / abatir tª y reservar hasta la hora del pase.

COMPLEMENTOS

Coronado con: Láminas de trufa negra de verano / Daditos de ajo negro de Montalbán / Huevo ecológico cocido troceado de gallina / Taquitos de jamón ibérico puro de bellota y todo regado con un aceite de oliva virgen extra superior.

CATA

Es un salmorejo muy singular rodeado de un conjunto de matices diferenciados en la cata. Desde el más sutil del frescor del tomate con el aceite de oliva virgen extra, hasta el más combinado toque terroso y húmedo de las setas. Coronado con el contraste que forma, la trufa laminada, el huevo duro y el jamón ibérico de bellota.



JUANJO RUIZ jefe de cocina Salmoreteca del Mercado Victoria

receta 2 “una evolución hacia, atrás...” salmorejo evolutivo de tinta de calamar, con bacalao en caldo corto de salmorejo, teja de pan y matices

INGREDIENTES

Para el salmorejo evolutivo hacia atrás:

Miga de pan 180 gr / h2O de tomate. 500 ml. / Sólidos de tomates. 320 gr / ajinomoto. 1 gr. / Ajo morado de Montalbán. 4 gr. / Aceite de oliva virgen extra coupage de hojiblanca y picudo, alga nori y tinta de calamar pasteurizada 8 gr.

Para el caldo corto de salmorejo:

100 de pan. / Tomate pera 400 gr. / Tomate rama 300 gr. / Tomate Rosita de Alcolea. 100 gr. / Tomate anairis 280 gr. / Sépalos de tomate 12 gr. / Agua mineral 350, 8 gr ajo morado de Montalbán y 100 ml aceite de oliva virgen extra / ½ hoja de laurel / 4 granos de pimienta negra / 87 gr de puerro / 23 gr de apio.

Para la teja de Pan:

100 gr miga de pan. / 100 gr de claras / 100 gr de azúcar / 100 gr mantequilla clarificada.

Para los matices frescos:

Flor de tajete / brotes de albahaca / hojas de estragón / bolitas de melón / cebollino / aceitunas verdes / juliana de alga nori.

ELABORACIÓN

Para el salmorejo: En el vaso de la turmix, añadir una parte del agua de los tomates, que la habremos obtenido triturándolos hasta los 58°C / abatiendo tª / y pasar por superbar / reservar por un lado el agua y por otro los sólidos.

Con el agua de vegetación de tomate y la miga la calentamos hasta los 65°C, cuando alcance esa temperatura añadimos un poco de agua fría de tomate para bajar tª, cuando esté por debajo de los 60 °C, añadir el ajo pelado en crudo y seguir triturando.

Volver a añadir más agua fría de tomate hasta que baje a los 45°C y añadir la pulpa de tomate, seguir triturando y terminar de añadir el agua fría de tomate, hasta que este a 28°C, momento en el que añadimos el aceite de oliva, el alga nori y la tinta de calamar. Para terminar rectificar con un toque de ajinomoto.

Reservar en bolsa de vacío, para evitar pérdida de volátiles, y contaminación de otros aromas.

Nota: para conseguir mayor bajada de tª podemos tener el agua casi congelada, de esa manera la tª descenderá más rápidamente.

Para el bacalao: Obtener un trozo de bacalao y envasar al vacío con un poco de caldo corto de salmorejo. Cocer a 65 °C / 5 min. (el tiempo de cocción dependerá del tamaño del trozo, aproximadamente 2' cada 100 gr a 65°C).

Para el caldo corto de salmorejo: Triturar todo, obteniendo un salmorejo aguado / envasar al vacío y dejar reposar 2 horas en frío, pasado este tiempo, colar y volver a pasar por superbar.

Para la teja: Triturar todos los ingredientes y dejar reposar 10 min y espatulear sobre una plantilla, hornear a 200°C unos minutos hasta que coja ligeramente color, recortar y hacer los agujeros, dejar reposar en caliente sobre un molde de media esfera / reserva con gel de sílice.

JUANJO RUIZ jefe de cocina Salmoreteca del Mercado Victoria

receta 2 "una evolución hacia, atrás..." salmorejo evolutivo de tinta de calamar, con bacalao en caldo corto de salmorejo, teja de pan y matices

MONTAJE DEL PLATO

Realizar un trazo con el salmorejo en la base, colocar sobre este la merluza, sobre esta colocar los brotes y demás elementos y cubrir con la base de la teja de pan. Colocando los demás elementos entorno al plato.



RUBÉN URBANO jefe de cocina y propietario de Restaurante Fogaril

1/ Tipo de pan utilizado para hacer salmorejo. Pan de telera.

2/ ¿Se trata de pan del día o tiene más tiempo? ¿Cuánto tiempo, en su caso? Del día.

3/ En caso de que lo use del día o no, ¿por qué lo hace así? Elijo el pan del día debido a que la miga recién hecha aporta una textura mucho más suave y cremosa que la miga de días anteriores. Como todos sabemos esta textura es muy importante para determinar la calidad del mismo.

4/ ¿Qué cree que aporta a su salmorejo el tipo de pan que utiliza? Con respecto al tipo de pan como anteriormente he señalado aporta textura y cremosidad al mismo tiempo que debe de ser de densidad media ya que ayudará a que el salmorejo no quede con una textura pesada. Por otro lado es muy importante utilizar un pan que no contenga mucha humedad y por supuesto la calidad del mismo ya que modificará significativamente el sabor de este.

5/ ¿Utilizaría otro tipo de pan si lo tuviera a su alcance? De momento no he encontrado otro tipo de pan que me de mejor resultado que la telera por lo cual no me planteo elegir otro.

6/ ¿Qué opina del uso de pan de telera para hacer salmorejo? La telera reúne todas las características necesarias para obtener un buen salmorejo, es un pan con doble fermentación lo que provoca que sea bajo en humedad y con un sabor a miga cocida. Además como anecdótico puedo añadir que si preguntamos a todo conocedor del salmorejo le vendrá directamente a la cabeza como habitual el pan de telera.

7/ ¿Moja el pan antes de triturarlo? No lo mojo. Con el avance de las nuevas maquinarias, podemos suprimir este paso en la elaboración.

8/ ¿Utiliza el pan de telera profesionalmente? ¿Con qué usos? Utilizo frecuentemente el pan de telera para todo tipo de elaboraciones, no solo para el salmorejo, sino que también para cualquier elaboración que requiera el pan como elemento de ligazón ya que considero que ejerce el mismo efecto en su textura.

“si preguntamos a todo conocedor del salmorejo le vendrá directamente a la cabeza como habitual el pan de telera”

RUBÉN URBANO jefe de cocina y propietario de Restaurante Fogaril

receta 1 suquet de cabracho

INGREDIENTES

1 und de cabracho / Tomates: 2 und / Cebolla: 1/2 und / Pan de telera: 1/4 und / Azafrán: c.s / Almendra marcona: 100gr. / Patatas: 2 und / Ajos: 2 dientes / Gambas: 10 und / Almejas: 10 und / Aceite de oliva: *c.s / Perejil: c.s

* c.s: cucharada sopera

ELABORACIÓN

Preparamos con la cabeza del pescado un fumet.

Doramos en una sartén los ajos, la cebolla, el tomate, el pan frito, las almendras fritas y el azafrán. una vez dorado le incorporamos un poco de fumet y el perejil, lo trituramos y pasamos por el chino. Levantamos en un cazuelo y ponemos las patatas en la base cortadas en rodajas. Cuando estén casi tiernas las patatas incorporamos el cabracho en lomos, las almejas y las gambas, dejamos cocer hasta que la dorada quede hecha.

Presentamos en un plato sopero espolvoreando con un poco de perejil.



RUBÉN URBANO jefe de cocina y propietario de Restaurante Fogaril

receta 2 crema castellana

INGREDIENTES

*Ajo: 1 cabeza / Pimentón: 2 cucharadas / AOVE: c.s. / Pan de Telera: 1/3.
Caldo de pollo: 1,5 litros / Sal: *c.s. / Huevo: 1 und. / Jamón Ibérico: 50 gr.*

* c.s: cucharada sopera

ELABORACIÓN

Sofreímos los ajos fileteados hasta que estén dorados. Una vez dorados agregamos el pan fileteado fino y el pimentón. Mareamos todos sin dejar que se queme el pimentón y agregamos el caldo. Dejamos cocer bien y trituramos hasta que quede homogéneo.

Servimos en un cuenco hondo y acompañamos con un huevo escalfado, el jamón en juliana y unos costrones de pan frito.



MATÍAS VEGA jefe de cocina de Restaurante Casa Matías

El tipo de pan que usamos para nuestro salmorejo, el pan blanco de panadería o pan de canteros, también llamado pan de miga dura, que en Córdoba se llama telera debido a su forma.

En cuanto al uso que le damos para el salmorejo preferimos que el pan este asentado desde su elaboración, es decir que tenga un día o dos días, porque ha perdido humedad y permite emulsionar mejor con el resto de los ingredientes.

No se si existe otro tipo de pan que me aporte los mismos resultados en textura y sabor, si lo encontrara no tendría inconveniente en usarlo.

Hasta la presente el uso del pan de telera es el que mejor se adapta desde hace tiempo, lo vemos en casi todas las recetas y para mas confianza lo usamos el 99% de los cocineros cordobeses; ya tenemos el buen pan, nos queda de hacernos de un buen tomate, un buen aceite, unos ajos y la generosidad que tengamos con la sal.

Para todo ello y para hacer una buena crema, el tomate es el que manda la cantidad de pan que necesitara; por lo tanto no hacer falta mojar el pana en agua, ya lo moja el tomate.

“Hasta la presente el uso del pan de telera es el que mejor se adapta desde hace tiempo, lo vemos en casi todas las recetas y para mas confianza lo usamos el 99% de los cocineros cordobeses; ya tenemos el buen pan, nos queda de hacernos de un buen tomate, un buen aceite, unos ajos y la generosidad que tengamos con la sal”

MATÍAS VEGA jefe de cocina de Restaurante Casa Matías

receta 1 mojete de setas de campo con queso manchego y jamón ibérico

INGREDIENTES

- 1 kg de setas de campo
- 4 dientes de ajo
- Vino amontillao
- ½ cebolla
- ½ puerro
- 1 Cucharada pimenton de la vera
- Aceite de oliva
- Sal
- Miga de pan de telera
- 1 vaso de caldo de pollo

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN

Freímos la miga de pan y retiramos.

En ese mismo aceite ponemos los dientes de ajo, la cebolla, puerro y pimentón de la vera; sofreímos.

Ese sofrito lo ponemos en thermomix junto con la miga de pan frita, y el caldo de pollo y trituramos.

Por otro lado salteamos las setas de campo con su vino y reducimos, ponemos de sal.

Una vez tenemos las setas, mezclamos con el sofrito que hemos triturado.

Para terminar el emplatado pondremos el mojete y terminaremos con unas lascas de queso manchego y jamón ibérico.



MATÍAS VEGA jefe de cocina de Restaurante Casa Matías

receta 2 tosta de sardinillas con queso azul y vinagreta de frutos secos

INGREDIENTES

- *Rebanadas de Pan de telera*
- *Sardinillas en salazón*
- *Queso azul*
- *50 gr Nueces*
- *50 gr de almendras*
- *50 gr de pistacho*
- *3 cucharadas Aceite de oliva*
- *1 cucharada de vinagre*
- *Sal maldon*
- *Ralladura de lima*
- *Hojas de albahaca*

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN

Tostamos la rebanadas de pan ligeramente.

Hacemos una vinagreta con el aceite, el vinagre, los pistachos, nueces y almendras picadas.

El queso azul, lo atemperamos metiéndolo en una manga, y dándole un poco de temperatura, para que su textura sea cremosa.

Montamos la tosta poniéndole el queso azul, encima la sardinilla, y ponemos una gotas de la vinagreta de frutos secos; por ultimo rallamos ligeramente un poco de lima y unas hojas de albahaca.



A G R A D E C I M I E N T O S

Organiza:



www.salmorejocordobes.com



Patrocinadores:



Diputación
de Córdoba



FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS



UNIVERSIDAD PROVINCIAL DE
PRODUCTOS Y SUPERIORES DE PAN
DE CÓRDOBA

ACÓRECO
ASOCIACIÓN DE CORDOBESAS Y EMPRESARIAS DE CORDOBA

makro

la huerta del
vate del guadalquivir

MONTILLA-MORILES
ASOCIACIÓN DE CORDOBESAS
CÓRDOBA 1808

Colaboran:

ESCUELA DE HOSTELERÍA
DE CÓRDOBA

Asociación
Cordobesa
de Industrias
Aimazara

HOSTECOR

Coto Bajo





