

UNIVERSITAT PER A MAJORS
SEU DEL NORD - SANT MATEU

Curso 2018-2019

LA HARINA



Maria Dolores Sifre, Manu Peraire
Delfina Simó, Amparo Segura,
Pepita Simó, Pepita Tosca.

Contenido

INTRODUCCIÓN	2
HISTORIA	2
LA HARINA	3
HISTORIA DE LA PASTA: EL SECRETO ESTÁ EN LA HARINA.....	9
EL PAN	11
RECETA DEL PAN	16
PAN Y RELIGIÓN	16
LA HARINA EN NUESTRO TERRITORIO	18
RECETAS	22
BUNYOLS	22
EMPANADILLAS	22
GALLETAS DE LA MAQUINETA.....	23
CONCLUSIÓN	23
BILIOGRAFIA.....	24

INTRODUCCIÓN

La harina de trigo es uno de los alimentos más antiguos que el ser humano ha consumido y está presente en muchísimos ámbitos de nuestra vida.

Es el producto que el ser humano ha desarrollado de la molienda del grano de trigo, cereal que el hombre empezó a cultivar hace 10.000 años en Oriente Medio.

La harina forma parte de la base del pan ya elaborado desde las antiguas civilizaciones hasta nuestros días.

HISTORIA

El origen del actual trigo cultivado se encuentra en la región asiática comprendida entre los ríos Tigris y Éufrates en la zona de Mesopotamia. Desde Oriente Medio el cultivo del trigo se difundió en todas direcciones.

Los historiadores y arqueólogos cuentan que las primeras formas de trigo recolectadas por el hombre datan desde hace más de doce mil años. Las más antiguas evidencias arqueológicas del cultivo del trigo vienen de Siria, Jordania, Turquía e Irak.

Los cereales constituyen la fuente de nutrientes más importantes de la humanidad. Históricamente están asociados al origen de la civilización y cultura de todos los pueblos. El hombre pudo pasar de nómada a sedentario cuando aprendió a cultivar los cereales y obtener de ellos una parte importante de su sustento. Cada cultura, cada civilización, cada zona geográfica del planeta, consume un tipo de cereales específicos creando toda una cultura gastronómica en torno a ellos. Entre los europeos domina el consumo del trigo; entre los americanos el de maíz, y el arroz es la comida esencial de los pueblos asiáticos; el sorgo y el mijo son propios de las comunidades africanas.

Los molinos de mano más antiguos se remontan al Neolítico, una fase económica caracterizada por la extensión de la agricultura. Aunque siguieron moliéndose las semillas de recolección, como bellotas o castañas, el producto principal paso a ser los cereales. Es muy probable que la molienda del trigo para producir harina se hiciera primitivamente, por medio de majaderos y de morteros, o machacándolo entre dos piedras planas: las mejoras de este último procedimiento llevo a la invención de los molinos de sangre (movidos por animales) que alcanzan hasta la más remota antigüedad y de ella se habla con frecuencia en la Biblia: Sansón hizo girar la muela entre los filisteos, etc. Homero habla también de ella en la Odisea. Los romanos empezaron a servirse de

los molinos hidráulicos desde el siglo I a. C. En este trabajo también empleaban a los esclavos y penados. Más tarde aplicaron también a él a algunos animales.

El trigo produjo más alimento al ser cultivado por iniciativa de los seres humanos, pues de otra manera este no habría podido tener éxito en estado salvaje.



Ilustración 1 - Foto de la casa del gobernador de Morella

LA HARINA

Harina es el polvo más o menos fino que se obtiene de la molienda de un cereal o leguminosa seca.

Se puede obtener harina de distintos cereales. Aunque la más habitual es la harina de trigo elemento habitual en la elaboración del pan, también se hace harina de centeno, de cebada, de avena, de maíz o de arroz... y existen también otros tipos de harinas obtenidas de otros alimentos como leguminosas (garbanzos, soja), castaña, mandioca, etc.

Una de las harinas que actualmente está en expansión es la de espelta o escanda, procedente de una especie común de trigo, un cultivo antiguo prácticamente extinguido

por su bajo rendimiento y cuyo consumo se atribuía a las clases más altas. Hoy en día se ha vuelto a recuperar, por sus grandes valores nutritivos, su bajo contenido en gluten y sus numerosas cualidades culinarias.

Existen harinas de origen animal que se utilizan como aporte de proteínas, algunas de ellas obtenidas a partir de subproductos de la industria cárnica: harina de huesos, harina de sangre, harina de plumas o pelo y pezuñas, harina de pescado etc.

La molienda del trigo tiene como finalidad básica la obtención de harina a partir de los granos del trigo, para la fabricación de pan, pastas alimenticias, galletas etc.

Los pasos que se siguen para obtener la harina son:

1. Limpieza preliminar de los granos, mediante corrientes de aire que separan el polvo, la paja y los granos vacíos.
2. Escogido de los granos, mediante cilindros cribados que separan los granos por su tamaño y forma.
3. Despuntado y descascarillado, en esta fase se eliminan el embrión y las cubiertas del grano.
4. Cepillado de la superficie de los granos, para que queden totalmente limpios.
5. Molturación, finalmente se pasa a la molienda por medio de unos rodillos metálicos de superficies ásperas o lisas, que van triturando el grano obteniendo la harina.

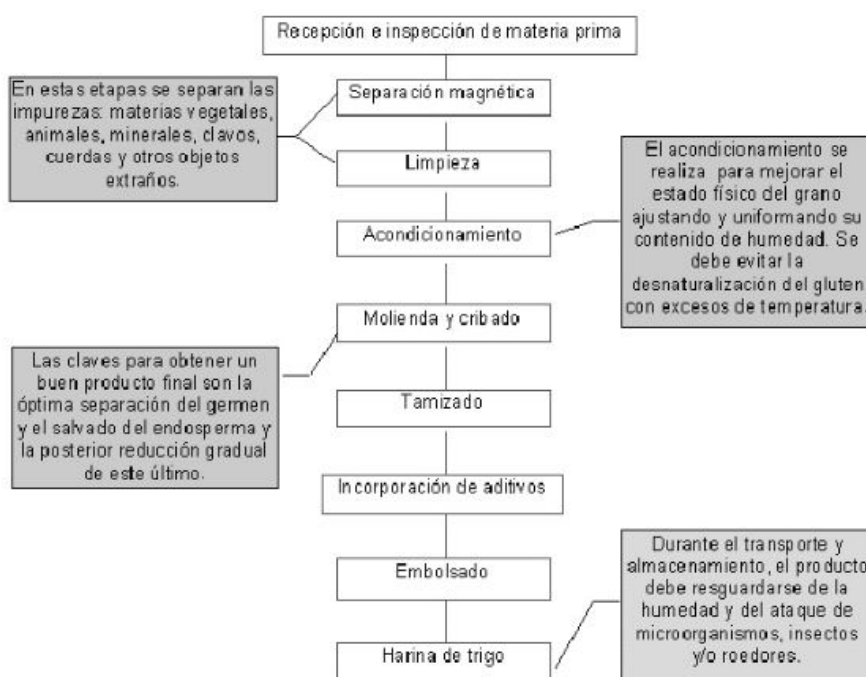


Ilustración 2 - Diagrama del flujo del proceso de fabricación de la harina de trigo

La harina se obtiene de la molienda de los granos a través de molinos de rodillos. Primero se separa el salvado del grano y el germen del espodermo y luego se reduce este último hasta obtener la harina. El objetivo de la molienda es maximizar el rendimiento de la harina con el mínimo contenido de salvado.

El proceso de molienda consiste en dos etapas la de ruptura y la de reducción, la molienda se realiza gradualmente, obteniéndose en cada etapa una parte de harina y otra de partículas de mayor tamaño. Entre fase y fase de molienda el producto molido es cribado y a continuación la harina es purificada.

- **Trituración:** El grano de trigo después de haber sido limpiado y acondicionado, se pasa por el primer juego de rodillos para ser triturado.
- **Cribado:** La función del cernido o cribado es la de separar el producto en las tres fracciones principales: salvado, sémola y germen.
- **Purificación:** Posterior a la trituración se realiza la eliminación de salvado y clasificación de las sémolas por grosor a través de tamices y purificadores.
- **Reducción:** El objetivo de la reducción es moler las sémolas y semolinas purificadas convertidas en harina. Se reducen las partículas de sémola hasta una finura de harina además elimina algunas partículas de salvado y germen que pueden quedar, esta operación se realiza con un cernido. Este proceso se realiza varias veces hasta que queda eliminada la mayor parte de semolina extraíble.

Los productos de la molienda del trigo varían en los diferentes países e incluso dentro de cada país, según las características de las instalaciones y las exigencias del mercado. No obstante en la siguiente tabla se dan unos resultados que pueden considerarse representativos de los productos obtenidos por la industria harinera en España.

PRODUCTO	% EN PESO
Harina	77
Pérdidas en la molturación	1
Pérdidas en la limpieza	4
Salvado grueso	4
Salvado fino	12
Germen	2
Total	100

Ilustración 3 - Rendimiento de la molienda del trigo

Los trigos blandos se trituran y comprimen para obtener harina, separando el endospermo del salvado y el germen. El grano triturado se clasifica en función de su tamaño por un proceso de cernido y a continuación se comprimen las partículas de endospermo puro, sémolas y semolinas y se reducen de tamaño hasta que se obtiene la harina. Esta harina se pasara por tamices.

Las harinas están definidas por una serie de parámetros, pero normalmente estos, hacen referencia a las características de la harina de trigo, los más destacados son: fuerza, tenacidad y elasticidad, definen el comportamiento que van a tener las masas confeccionadas con estas harinas.

Cuando se habla de la fuerza de una harina se hace referencia a su contenido de proteína y en el trigo convencional, es directamente proporcional a su contenido en gluten; encargado de retener aire en la masa y que las piezas confeccionadas no pierdan su forma y obtengan un mayor volumen .

La clasificación más utilizada en Europa, se basa en la cantidad de gluten o proteínas que tiene la harina y según esto podemos encontrar:

- **Harina extrafuerte:** Se caracteriza por tener un alto porcentaje de proteínas (sobre el 13%). Se obtiene a partir de trigo duro y se utiliza fundamentalmente para la elaboración de pastas alimenticias.
- **Harina fuerte:** El porcentaje de proteína esta entre un 10 y un 12%, y se utiliza para la elaboración de pan.
- **Harina débil:** Tiene un porcentaje entre el 7 y el 9%. Se usan para la elaboración de repostería y galletas, y no es apta para la elaboración del pan porque no mantiene estructura firme.

A veces nos encontramos denominaciones o preparaciones comerciales como:

- **Harina de fuerza:** Esta harina es de trigo y se llama así debido a la fuerza que hay que realizar para amasarla, es rica en gluten por lo que retiene mucha agua y forma masas consistentes y elásticas. Se utiliza sobre todo para realizar la pasta, el pan y algunas recetas de repostería.
- **Harina tempura:** Se utiliza mucho para preparaciones japonesas y es perfecta para los rebozados. Está compuesta de harina de trigo, almidón, levadura y yema de huevo en polvo.
- **Harina leudante o de repostería:** Es un tipo de harina a la que se le añade un producto leudante, como la levadura en polvo, que sirve para aumentar el volumen de productos que van a ser horneados.



Ilustración 4 - Mota del Cuervo, Febrero 2019

La cantidad de harina que se obtiene del cereal, se mide en porcentaje, una harina al 100% es la que viene íntegramente del grano, totalmente integral, sin quitarle nada.

La extracción en el trigo para una harina panificable puede estar entre el 70 y el 72%. Cuanto más baja es, más blanca y fina es la harina. Cuando el porcentaje global extraído supera esta cifra, se obtienen las harinas integrales, más oscuras, ya que contienen la cascara del grano.

Tanto el contenido de gluten como el de fibra, rigen la cantidad de agua que absorberá la harina. Por norma general: cuanto más fuerza (gluten) tenga la harina, más agua absorberá, al igual que cuanto más integral sea (extracción más alta). De un mismo trigo, una harina integral posee menos fuerza que una convencional.

Con respecto a si una harina es o no panificable podemos considerar que son panificables la harina de trigo en todas sus variedades, incluyendo la espelta y kamut, la de centeno y maíz, harinas menos panificables las de avena, soja, teff y trigo sarraceno y harinas no panificables las de arroz, quinoa o garbanzos.

El denominador común de las diversas harinas vegetales es el almidón, que es un carbohidrato complejo.

En Europa suele aplicarse el término harina para referirse a la de trigo, y se refiere indistintamente a la refinada (blanca) como a la integral por la importancia que esta tiene como base del pan, que a su vez es un pilar de la alimentación en la cultura europea. El uso de la harina de trigo en el pan es en parte gracias al gluten. El gluten es una proteína compleja que le otorga al pan su elasticidad y consistencia.

Los cereales constituyen un producto básico en la alimentación de los diferentes pueblos, por sus características nutritivas, su costo moderado y su capacidad para provocar saciedad inmediata. Los más utilizados en la alimentación humana son el trigo, el arroz y el maíz aunque también son importantes la cebada, el centeno, la avena y el mijo.

Lo adecuado es tomar cereales de la forma más sencilla posible, pero para su consumo requieren ser sometidos a un proceso de transformación agroindustrial y a un posterior tratamiento culinario.

En nuestra sociedad la forma de consumo de los cereales es muy variada; pan, bollería, pasteles, pastas, copos o cereales expandidos, alimentos infantiles etc. El consumo de cereales es adecuado, para cualquier edad o condición.

BENEFICIOS PARA LA SALUD POR COMER HARINA DE TRIGO: es un antioxidante natural, gran aporte en vitamina E, gran contenido en fosfolípidos, aporte en magnesio y vitamina F, alto contenido en ácidos grasos esenciales (ácido linoleico u omega 3), alto porcentaje en proteínas e hidratos de carbono.

	Integral	Refinada	Refinada con vitaminas B añadidas
Agua	10,27 g	11,92 g	11,92 g
Energía	339 kcal	364 kcal	364 kcal
Grasa	1, 87 g	0, 98 g	0, 98 g
Proteína	13,70 g	15,40 g	15,40 g
Hidratos de carbono	72, 57 g	76, 31 g	76, 31 g
Fibra	12,2 g	2, 7 g	2, 7 g
Potasio	405 mg	107 mg	107 mg
Fósforo	346 mg	108 mg	108 mg
hierro	3,88 mg	4,64 mg	4,64 mg
Sodio	5 mg	2 mg	2 mg
Magnesio	138 mg	22 mg	22 mg
Calcio	34 mg	15 mg	15 mg
Cobre	0, 38 mg	0, 14 mg	0, 14 mg
Cinc	2, 93 mg	0,70 mg	0,70 mg
Manganeso	3,79 mcg	0, 682 mcg	0, 682 mcg
Vitamina C	0 mg	0 mg	0 mg
Vitamina A	0 UI	0 UI	0 UI
Vitamina B1 (Tiamina)	0,4 mg	0,1 mg	0,7 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0, 215 mg	0, 04 mg	0, 494 mg
Vitamina B3 (Niacina)	6, 365 mg	--- mg	5, 904 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	0, 341 mg	0,2	0,044 mg
Vitamina E	1230 mg	0. 060 mg	0. 060 mg
Ácido fólico	44 mcg	--- mcg	128 mcg

Ilustración 5 - Comparación de las propiedades alimentarias de las diferentes harinas

HISTORIA DE LA PASTA: EL SECRETO ESTÁ EN LA HARINA

La pasta es sin duda uno de los alimentos más fáciles de preparar y con mayor potencial a la hora de preparar una comida. Gusta a niños y adultos y combina con cualquier tipo de alimento.

En muchos países la pasta es uno de los principales alimentos del menú diario (Corea, China o Italia por nombrar quizá los más conocidos)

Lo más importante para obtener una pasta de buena calidad es partir de la harina adecuada. Para ello el secreto está en usar harina procedente de la molturación de granos de trigo duro, hasta obtener la semolina, que es una harina de grano un poco más grueso al de la harina de trigo convencional.

En las “pastas artesanas” se prepara la masa mezclando esta semolina con la cantidad adecuada de agua y trabajándola hasta obtener una masa elástica, a la que se da forma, se deja secar al aire y después se cocina.

En las industrias de pasta la masa se prepara en grandes mezcladores que realizan todo el trabajo de fuerza. La masa es después conducida a través de un extrusor a las diferentes boquillas de salida que le darán su forma final. Después pasan por un túnel de secado, y finalmente se dosifican y envasan listas para la venta.

La pasta es una fuente de carbohidratos y estos son la clave de una alimentación saludable. En la dieta Mediterránea se recomienda que la distribución calórica diaria proceda en un 45-60% de carbohidratos, entre 25-30% de grasas y el 15-20% de proteínas.

La pasta combina perfectamente con todo tipo de alimentos (aceite de oliva, tomates, vegetales, pescados, carnes, quesos... etc.) y permite conseguir una alimentación variada, deliciosa, equilibrada y económica.

La pasta y las recetas con pasta forman parte de la tradición cultural del Mediterráneo y Latinoamérica y por esta razón merece la pena conservar su riqueza.



EL PAN

Hablar de la harina es hablar del pan. Fueron los egipcios quienes elaboraron por primera vez este delicioso alimento, posiblemente entre el quinto y séptimo milenio a.C. elaboraban la masa con grano molido rudimentariamente, y le añadían únicamente agua. Con el tiempo, la preparación varió tanto proceso y cocción. La molienda del grano se realizaba con dos piedras cilíndricas unidas en el centro: la de abajo permanecía fija y la de arriba era movida manualmente; luego se tamizaba la harina para extraer el salvado. Y se cocinaba en moldes de tierra. Los egipcios no fueron los únicos panaderos. En la antigua Mesopotamia se consumía un tipo de masa elaborada con cereales machacados o molidos, los asirios consumían una especie de galleta cocida que acompañaban con cebolla; y los griegos, elaboraban una galleta sin levadura. Pero fueron los romanos los compradores de los granos egipcios y creadores del horno quienes perfeccionaron la técnica de la elaboración y llegaron a obtener más de 62 clases diferentes. Entre los favoritos estaban el pan de salvado, de trigo negro, de avena, de centeno y de todas las variedades de trigo.

Con el tiempo, la elaboración de pan se extendió por todo el mundo hasta ocupar un lugar protagónico en la alimentación. Por sus beneficios nutricionales y fácil digestión.

El cereal más utilizado para la elaboración del pan es la harina de trigo.

El pan es un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional en Europa, Medio Oriente, India, América y Oceanía. Se suele preparar mediante el horneado de una masa, elaborada fundamentalmente con harina de cereales, sal y agua. La mezcla, en la mayoría de las ocasiones, suele contener levaduras para que fermente la masa y sea más esponjosa y tierna.

La adición de la levadura provoca la fermentación de la masa antes del horneado, y como consecuencia, le proporciona un volumen y una esponjosidad debido a la producción de pequeñas burbujas de dióxido de carbono que se quedan inmersas entre la masa húmeda de la harina.

Al pan elaborado sin el empleo de levadura se le llama pan ácimo y, debido a esa falta de levadura, carece de la esponjosidad típica de los panes “hinchados” o “levados”. Es muy probable que las elaboraciones más primitivas de pan no llevaran levadura. Los panes planos, muy populares en algunas culturas, es muy posible que sean los más antiguos.

Antiguamente en las zonas rurales, el pan era elaborado en los núcleos familiares y poco a poco el establecimiento para dispensar el pan, la panadería, ha ido cobrando importancia en las zonas urbanas.

En la actualidad el pan es uno de los alimentos básicos que puede encontrarse en casi cualquier tienda de alimentación y grandes superficies. Su valor hace que puedan calcular índices económicos de referencia, como el índice de precios al consumo (IPC), empleado para determinar la evolución del costo de la vida en las naciones.

El pan ha sido tan importante en la alimentación humana que se considera como sinónimo de alimento en muchas culturas. Asimismo, participa en muchos rituales religiosos y sociales, como por ejemplo el matzoh, en la pascua judía; la hostia en la Eucaristía cristiana, y el rito de bienvenida de los pueblos eslavos, que involucra el pan y la sal.

Los ingredientes básicos, y necesarios para la elaboración del pan son solo dos: harina y agua.

Para comprender el proceso de panificación conviene entender la harina como un conjunto de dos sustancias:

- **Gluten:** corresponden al conjunto de proteínas insolubles en agua procedentes de los cereales molidos, son los responsables de proporcionar a la masa un aspecto compacto similar al del chicle. El gluten es también el responsable de atrapar el dióxido de carbono liberado durante la fermentación y provocar el hinchamiento de la masa. Cuando estas proteínas se encuentran en un medio seco son inertes, pero en medios acuosos las cadenas de aminoácidos empiezan a alinearse formando redes de proteínas que son las que dan la textura final a la masa.
- **Almidón:** El almidón representa el 70% de peso de la harina y posee como funcionalidad la energía que necesitara la futura pasta para poder crecer. Los almidones cumplen la misión de repartir la humedad de forma homogénea durante el amasado y de proporcionar una estructura semisólida a la masa.

La elaboración del pan es un conjunto de varios procesos en cadena. Comienza con los ingredientes en sus proporciones justas y las herramientas para su elaboración. Dependiendo de los panaderos, se añaden más o menos procesos a la elaboración, aunque básicamente hay cuatro:

- Mezcla de la harina con el agua (así como otros ingredientes) proceso de trabajar la masa.
- Reposo, para hacer elevar la masa (solo si se incluyó levadura). A este proceso se le denomina a veces como leudado.
- Horneado, en el que simplemente se somete durante un periodo la masa a una fuente de calor para que se cocine.

- Enfriado, tras el horneado se deja reposar el pan hasta que alcance la temperatura ambiente

El pan se ha considerado desde muy antiguo uno de los alimentos por excelencia. Aporta en una cantidad considerable hidratos de carbono de cadena compleja. Algunas proteínas, que pueden llegar a contenidos de 9 g/100 de pan. Se trata de proteínas de baja calidad, con bajo valor biológico y nutricional, debido a que su contenido en aminoácidos no incluye todos los aminoácidos esenciales, sino que presenta niveles deficientes del aminoácido esencial lisina (se tiene que compensar con la ingesta de otros alimentos, como puede ser legumbres). Posee por regla general pocos contenidos grasos, casi siempre ácido oleico y linoleico. Entre los micronutrientes que posee el pan están el calcio, hierro, selenio, potasio, fósforo. El pan que tiene una harina germen posee dos vitaminas del grupo B y que son la: tiamina (que favorece la salud en el sistema nervioso) y la niacina (que previene la pelagra). El pan posee también ácido fólico y una cierta cantidad de carotenoides. Contiene un 40% de agua (la pasta cocida llega a un 60%)

El consumo de pan ha ido creciendo durante siglos acompañado con el ritmo de la población mundial. El pan es un alimento barato que es asequible a gran parte de la población mundial aunque, como es de suponer el precio del pan es muy sensible al precio del trigo y de los demás cereales. Este aumento del precio a comienzos del siglo XXI se debe en parte a la crisis alimentaria mundial. Un porcentaje de las labores agrícolas que generan cereales va a para a la alimentación ganadera y otro va a la elaboración de derivados, entre los que se encuentra las harinas. La venta de pan está sometida en la mayoría de los países a reglas específicas. La tendencia mundial es de una progresiva reducción del consumo de pan en los países industriales y que tradicionalmente lo han consumido

El consumo medio de pan en la cesta de la compra de los países desarrollados suele estar entre un 5% y un 10% (en función de aspectos culturales y localización). En Europa el consumo de pan es muy popular y ha estado asociado por completo a la molienda del trigo. Alemania y Reino Unido son los principales operadores del mercado de pan europeo (con una cuota del 60% de la producción) Francia, Países Bajos y España producen el 20% entre ellos. Se suele consumir pan de diversos cereales, aunque las panaderías van cediendo a una forma más productiva e industrial de elaboración del pan: la masa congelada. Cada vez más se encuentran pequeños hornos en supermercados que ofrecen pan casi instantáneo de masa ya precongelada. El consumo de pan ha ido disminuyendo en España al igual que en otros países europeos debido a la confluencia de diversas razones: el aumento del poder adquisitivo y la progresiva pérdida de hábitos alimentarios saludables. En 1964 en España el consumo de pan por persona y año era de 134 kg; en el año 1981 había descendido hasta 75 kg. y en el año 1991 el consumo fue de 59 kg; desde entonces se ha estabilizado en unos 58 kg. Las

recomendaciones de consumo de cereales de la Organización Mundial de la Salud son de alrededor de 91 kilogramos por persona y año.

Un hecho social acerca del pan, es que se ha hecho históricamente una distinción social del color de la miga de pan que se haya comido, por ejemplo los panes de centeno (más negros) han correspondido a las clases menos favorecidas mientras que los de harina de trigo (mas blancos) a clases más elitistas.

El pan forma parte de una de las variables económicas que forma parte del índice de precios al consumo con las que se hace la revisión salarial, por esta razón el cambio en los precios del pan es considerado inmediatamente en cuenta por los políticos de las naciones.

El principal uso del pan es como alimentación humana y debe tenerse en cuenta que dentro de esta actividad existen innumerables posibilidades. Se emplea frecuentemente como acompañamiento de otros platos y es frecuente verlo en la parte central de la mesa. En algunas ocasiones el pan mismo es un aperitivo, tal y como es el grissini en la cocina italiana. Uno de los usos más comunes es la presentación de alimentos entre dos rebanadas de pan como el sándwich o el bocadillo. En la cocina española se tienen bocadillos en sus diferentes variantes son: el bocadillo de calamares, el pepito de ternera etc. y que han llegado en la actualidad a una forma refinada de alta cocina en lo que se denomina bocadillo de autor, en la cocina italiana se tiene un equivalente en el panini. También forma parte de ciertas comidas rápidas como hamburguesas, perritos calientes, doner kebab o los shawarma entre otros. También aparece en pequeños almuerzos como el ploughman's inglés, en las tapas españolas, en los meze turcos o el internacional coffe break. A veces se usa como untado en el caso de las fondues o en la ingesta de algunas sopas o salsas.

Otras variantes son la pizza, el popular pan con tomate, el cachopo de la cocina asturiana, también es muy frecuente encontrar el pan en los desayunos en forma de rebanadas tostadas. El pan ya seco suele aprovecharse en la cocina rallándolo para posteriormente utilizarlo para empanar o rebozar alimentos, espesar salsas y también sopas frías como el salmorejo o el gazpacho. En forma de cubos se puede freír en aceite y formar croutons que se ubican en ensaladas. El pan duro forma parte de los ingredientes de algunos platos humildes como puede ser las sopas de ajos y las torrijas de la cocina de Semana Santa. Otro ejemplo en la cocina española que está relacionado con la matanza son las migas, así como en la elaboración de algunas morcillas. Algunos panes se cocinan con ingredientes dentro como el matnakast armenio, el bollo preñado de Asturias, empanadas etc. En algunas ocasiones el pan ocupa un lugar en las tradiciones familiares de una comunidad como es el caso de la cena de acción de gracias donde se suelen elaborar panes especiales con objeto de la ocasión.



Ilustración 6 - Fotos cedidas por Amparo Segura del ajuar familiar

RECETA DEL PAN

- 500 gr. de harina
- 300 gr. de agua tibia
- 10 gr. de sal
- 10 gr. de levadura fresca para pan



PAN Y RELIGIÓN

Aparece en numerosos rituales religiosos de diversas religiones, por ejemplo en la religión cristiana toma protagonismo en la Eucaristía (denominada también “fracción del pan”, “Cena del Señor”) en el que el pan es una oblea de pan ácimo crujiente denominado hostia. El pan fue el alimento de la última cena y en torno a él se celebra el sacramento de la Eucaristía. Uno de los milagros más conocidos de Jesús es la Multiplicación de los panes y los peces en el que tomando dos alimentos básicos es capaz de alimentar a varios invitados. El pan aparece como alimento en diversos pasajes de la Biblia ya que de acuerdo con las traducciones más exactas es posible contar en su texto 40 veces la palabra “trigo”, 264 veces la palabra “pan” y 17 veces la palabra “panes” también aparece en el Padre nuestro. En algunos países musulmanes el pan se cocina para algunas fiestas como el Id al Fitr, que sigue al Ramadan. El jalá (que significa “masa oferente”) se trata de un pan tradicional de origen judío elaborado con una masa rica en huevo y mantequilla, es servido el viernes por la noche para cena del Sabbath. Los judíos comen también un pan ácimo durante la pascua judía denominado matzoh y en algunos lugares de Latinoamérica el Hallula (pan de las fiestas). El Prospora (en griego ofrecimiento) es un pan empleado en la liturgia de la Iglesia Ortodoxa.

Las finas, blancas y redondas obleas que representan el cuerpo de Cristo en la Eucaristía, no son otra cosa que discos de pan ácimo, es decir que en su elaboración no se ha utilizado levadura.

Normalmente, este pan Eucarístico es fabricado de forma artesanal por los propios sacerdotes y monjas, aunque también existen panificadoras especializadas en su elaboración.



Ilustración 7 - Monjas preparando las hostias

La receta de las hostias es muy sencilla: agua y una mezcla de harinas de diferentes variedades de trigo. Una de ellas, rica en gluten, es la que da a la Forma su textura acorchada.

La masa previamente extendida se calienta entre dos planchas a 170°C, para que el agua se evapore. De este modo, se obtienen láminas de pan seco y crujiente que son apiladas y humedecidas con agua. Luego, con un cortamasas especial se cortan las hostias propiamente dichas, que se dejan airear durante 5 o 6 días, antes de ser empaquetadas



Ilustración 8 - La hostia consagrada

LA HARINA EN NUESTRO TERRITORIO

Ya tenemos vestigios de la harina en nuestra localidad desde la época ibera y romana, se conservan herramientas para moler el trigo y otros cereales en el museo de Historia Local de San Mateu.

En la Carta Poble de Sant Mateu de 1237, otorgada por la Orden del Hospital ya se refleja *“Ens retenim per a nosaltres i els nostres successors, que ens teniu que donar fidelment el delme i la primícia tan sols del pa i del vi, i el delme de oli, i dels corders, lli i canem. Ens retenim per a nosaltres el forns, molins i ferreries, de manera que de cada vint-i-cinc pans que coureu ens retinguem nosaltres també un pa. I que tingue que donar-nos la setzena part de qualsevol mesura que serà per a moltura”*.

El 23 de Agosto de 1937 se promulgo el decreto de Ordenación Triguera que regulaba la producción y comercialización del trigo y la harina, este decreto estuvo vigente hasta la promulgación de la Ley 16/84 de 29 de Mayo de 1984 de liberalización del cultivo del trigo.

La harina de trigo como producto de primera necesidad paso a estar intervenida por el Estado. La producción de trigo era controlada por la Delegación Provincial del Ministerio de Agricultura de Castellón, solo se podía vender al Estado por medio del Servicio Nacional de trigo, que marcaba los precios.

Durante la posguerra, la escasez de alimentos de primera necesidad hizo que se tuvieran que destinar a producirlos tierras en las que hoy nos sonaría muy extraño ver sembrados de trigo o cebada. Y ese fue el caso de la huerta de Valencia, que se llenó de trigales en los años 40, 50 y primeros de la década de los 60, y en junio era habitual la estampa de las cuadrillas de segadores y las trillas en las eras.

En nuestras comarcas era muy habitual el cultivo del trigo se sembraba en las denominadas “tierras de pan”, los agricultores en estos años no eran de libres de cultivar o no otros productos, eran tiempos en los que el Gobierno decía lo que se tenía que producir y cuanto debía producirse por hectárea; porque lo que había se distribuía mediante cartillas de racionamiento para asegurar el mínimo abastecimiento de la población. Quien podía escamoteaba una parte de la producción real de cada cosa, tras asegurar la oficialmente requerida, y lo “sobrante” se destinaba al trueque en el mercado negro, al “estraperlo”.

A los agricultores productores de trigo se les permitía cambiar una cantidad de trigo por harina.

El servicio Nacional de trigo tenía en este territorio 3 almacenes o silos donde se podía llevar el trigo, en Benicarló, Morella y Sant Mateu.

En Sant Mateu venían a traer el trigo de los pueblos de la comarca y alrededores: Traiguera, La Jana, Canet lo Roig, San Jorge, Cati, Cervera, Chert; Tirig, Salsadella... también estos podían cambiar el trigo por harina ya que en esta población se hallaba la fábrica de harina “Moli d’Eloi” que estuvo en funcionamiento hasta el año 1965.

Las cartillas de racionamiento desaparecieron en 1952, pero el Gobierno siguió estableciendo el precio de compraventa del trigo y de los demás cereales, como también aprobaban las tarifas a las que debía venderse cada tipo de pan. Unas prácticas que hoy nos parecen tan lejanas, aunque son de antaño como quien dice; porque ahora sabemos que rige la libertad de precios, hay “guerras” comerciales en la venta de pan, con iniciativas que bajan su precio, y la Comisión Nacional de la Competencia actuaría enseguida si hubiera acuerdos en sentido contrario.

Queda constancia de dos molinos de harina en el pueblo de Sant Mateu uno en el Pla de Baix y otro el moli d’Eloi en la plaza de la Piedad.

También en el término municipal podemos encontrar restos de construcciones de molinos harineros hidráulicos: el Moli de Vinyes situado en el polígono P-14, en la partida del Molins, en el margen izquierdo del río Benifarquell, a unos 2,1 Km. del pueblo y muy cerca de la Fuente del Senyor, encontramos los restos ya muy deteriorados y cubiertos de vegetación.

Moli de Morro: se encontraba en el polígono P-16, en la partida del Molins, a unos 1,9 km. del pueblo, al lado derecho de la CV-10 a su paso por Sant Mateu dirección La Jana, aproximadamente a la altura de la “Font Coberta”, actualmente ya desaparecido.

Moli Vell: Imponente ejemplo de molino hidráulico harinero que encontramos aun hoy en día levantándose majestuosamente en uno de los lados del río dels Molins (continuación del río Benifarquell). Este gran molino lo encontramos yendo por la carretera de La Jana, entrando por el camino dels Molins y girando a la derecha en el cruce que conduce a les Artoles, se encuentra en el polígono P-13 en la partida del Tossal de Carruana, a unos 4,4 km del pueblo.

Un vecino de Les Coves de Vinromà, Benjamin Barbera Miralles publicó en el año 2002 el libro “Catalog dels Molins Fariners d’Aigua de la provincia de Castello”.

Es un trabajo minucioso y exhaustivo con un riguroso y modélico trabajo de campo y un magnífico documento fotográfico de la localización, características e imágenes de los mismos.

Hay en el libro, catalogados 463 molinos, lo que da una dimensión extraordinaria del trabajo que ha supuesto para el autor la localización y posterior desarrollo de cada uno de ellos.



Ilustración 9 - Restos de molinos del Museo de Historia Local de Sant Mateu



Ilustración 10 - Moli de l'Om de Les Coves de Vinroma



Il·lustració 9 - Molí Vell de Sant Mateu



Il·lustració 10 - Silo de Sant Mateu

RECETAS

BUNYOLS

- 2 vasos de agua
- 1 vaso de aceite
- 350 gr. de harina de fuerza
- 7 huevos
- Se rellena con crema pastelera



Ilustración 11 - Bunyols

EMPANADILLAS

- 2 vasos de agua
- 1 vaso de aceite
- 1 huevo
- Sal
- Harina la que admita
- Se puede rellenar con: espinacas, pisto, tomate y atún, etc.
- 50 gr. levadura panadería



Ilustración 12 - Empanadillas

GALLETAS DE LA MAQUINETA

- 3 huevos
- 300 gr. de azúcar
- Raspaduras de limón
- 125 gr. de mantequilla
- 1/4 de litro de leche
- 3 cucharaditas de Royal
- Harina la que admita, sobre 850 gr.

CONCLUSIÓN

La harina de trigo es un producto que forma parte de la dieta mundial y está presente en la mayoría de las gastronomías desde las más famosas hasta las menos conocidas.

BILIOGRAFIA

Barbera Miralles, Benjamin (Molins fariners d'Aigua de la provincial de Castello) Editorial Antinea, 2002

Hortelano Boix, Aaron, (El terme de Sant Mateu) 2018

WEBGRAFIA

www.infoalimenta.com/biblioteca-alimento/6/...harina-de-trigo/detail-templateSampl

<https://www.monografias.com/trabajos11/harinas.2-shtml>

<https://burruezocongelados.es/blog/tipos-de-harina-y-caracteristicas/>

www.icarito.cl/2010/04/21-9036-9-el-trigo.shtml

<https://www.cooperativasimbiosis.com/harinas>

<https://www.lasprovincias.es/v20130604/valencia/huerta-tambien-cultivaba-trigo-20130604.html>

<https://www.vegafinity.com...harina-de-trigo-beneficios>

www.valenciclubcocina.com/historia-de-la-pasta-el-secreto-esta-en-la-harina

glutensrl.blogspot.com/2008/10/historia-de-la-harina.html

<https://www.muyinteresante.es/cultura/arte...icomo-se-hacen-las-hostias-consagradas>

Carta Poble de Sant Mateu

Triticum-Wikipedia, la enciclopedia libre

Harina-Wikipedia, la enciclopedia libre

Pan-Wikipedia, la enciclopedia libre