

Por qué hago pan de masa madre: cinco razones objetivas para que os animéis a hacerlo



Hacía tiempo que quería escribir esta entrada. Ya sabéis que el pan industrial es una de las cosas que más detesto en el mundo, y eso me llevó a empezar a hacer mi propio pan. Cuando empecé mi aventura panarra acababa de pasar año y medio en Francia, disfrutando de los maravillosos panes *pur levain* que se venden en casi cualquier panadería francesa. Por eso empecé casi directamente a hacer los panes de masa madre, porque me encantaba el sabor, sin ese punto químico que tiene la levadura, y porque además una hogaza dura en buen estado muchos días. Pero hay más motivos, a parte del sabor y la frescura, para consumir pan de masa madre. Razones **científicas** que afectan a nuestra salud y que en el libro "*Bread Matters*" de Andrew Whitley encontré perfectamente explicadas. Esta entrada es un resumen de esos motivos, para que hasta los más perezosos encontréis la excusa para poneros a ello.

El capítulo donde detalla por qué razones es bueno comer pan de masa madre se llama "*the slow route to health*" y empieza con la frase "*industrial bread is made far too fast*". El pan industrial se hace excesivamente demasiado rápido. De ahí

vienen todos los problemas que derivan de su consumo: intolerancias, problemas digestivos.... El pan industrial se olvida por completo del papel de los lactobacilos, presentes en la masa madre, en el proceso de panificación. Los lactobacilos transforman la masa haciendo el pan más saludable por los siguientes motivos:

- Mejoran las propiedades nutricionales del pan
- Hacen los nutrientes más biodisponibles
- Contrarrestan algunos anti-nutrientes que hay en la harina
- Reducen su índice glicémico
- Neutralizan ciertas partes del gluten

Mejoran las propiedades nutricionales del pan y hacen los nutrientes más biodisponibles. Los panes de masa madre tienen más [lisina](#) (un aminoácido esencial) que los que se fermentan con levadura. También contienen el doble de [folatos](#), y más minerales como el magnesio, hierro y zinc.

Contrarrestan algunos anti-nutrientes que hay en la harina. Los lactobacilos juegan un importante papel neutralizando sustancias que limitan la absorción de ciertos nutrientes. El salvado de los cereales contiene importantes cantidades de potasio, magnesio, hierro y zinc, pero también contiene [ácido fítico](#), que inhibe la absorción de dichos minerales (por eso se denomina anti-nutriente). En presencia de ácido fítico los minerales se unen a este y se hacen insolubles, de manera que nuestro intestino no los absorbe. La deficiencia de magnesio es un problema muy habitual y el pan integral es una fuente de este mineral, sin embargo nuestro cuerpo no lo absorberá a menos que el ácido fítico haya sido neutralizado. Los lactobacilos se encargan de eso, ya que son una fuente de fitasa, la enzima que cataliza los compuestos formados por el ácido fítico y los minerales, rompiendo esa unión y haciendo que los minerales sean de nuevo solubles y puedan ser absorbidos por nuestro organismo.

Reducen el índice glicémico del pan. El índice glicémico indica la velocidad a la que se eleva la cantidad de glucosa en sangre al consumir un alimento. Esto es muy importante para la gente que tiene diabetes o cierta tendencia a tener el azúcar en sangre alto. En general cualquier alimento que contenga harinas refinadas tiene un índice glicémico superior a su equivalente hecho con harina integral. Sin embargo, se ha demostrado que los panes blancos hechos con masa madre tienen un índice glicémico muy inferior a un pan integral que se haya fermentado de manera industrial, y es debido al efecto de los lactobacilos.

Neutralizan ciertas partes del gluten. En 2002 [un estudio de la Universidad de Bari](#) demostró que las bacterias del ácido láctico podían neutralizar parte de las gliadinas del gluten que atacan la mucosa intestinal de los celíacos. [Un estudio similar](#), pero aplicado a la salsa de soja japonesa, que se prepara fermentando trigo y soja durante meses, demostró que la fermentación eliminaba todos los alérgenos presentes en el trigo. Por supuesto esto no significa que todos los

celíacos puedan comer pan de masa madre sin enfermar, pero muchos sí que lo toleran. Y, sobre todo, el consumo generalizado de este pan probablemente evitaría muchos problemas digestivos a gente que, sin ser celíaca, si tiene dificultad en digerir el pan industrial, que está absolutamente hinchado a gluten (de hecho, la mayoría llevan gluten añadido) ya que, como expliqué hace tiempo, es la única manera de que las masas aguanten los procesos industriales de amasado a velocidad supersónica.

En fin, espero que con esto os haya dado el empujoncito que necesitabais para lanzaros al fascinante mundo de la masa madre. No he querido esta vez daros la matraca con el motivo número uno que me empuja a mi a hacer pan de masa madre todas las semanas. Hace años publicamos esta entrada en [Madrid Tiene Miga](#), en donde explicaba mis razones para hacer pan. Hacer mi propio pan, mi pan de masa madre, es mi pequeña rebelión diaria contra la sociedad de consumo.

¿Qué? ¿Os animáis con la masa madre?

lunes, 6 de mayo de 2013

Fuente: Blog Flor del Calabacín

<http://laflordelcalabacin.blogspot.com/2013/05/por-que-hago-pan-de-masa-madre-cinco.html>