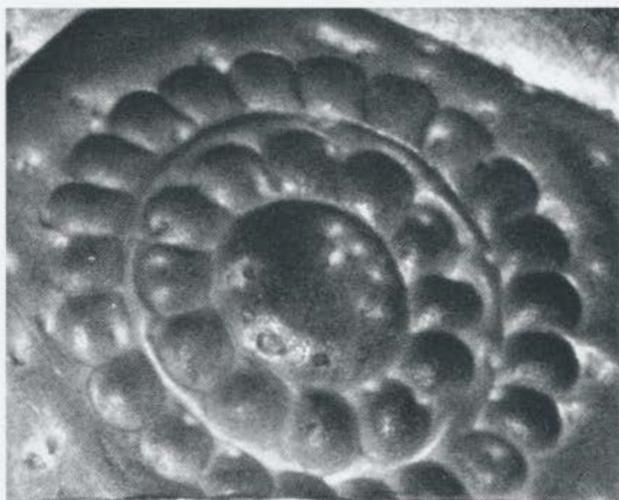


ELADIO SASTRE ZARZUELA
J. MAURO ROLLÁN MÉNDEZ

DEL TRIGO AL PAN

UN CAMINO ANTIGUO EN LA
ALIMENTACIÓN HUMANA



ÍNDICE

	PRÓLOGO	11
CAP.I.	GENERALIDADES	13
	El pan nuestro de cada día	15
	Algunas definiciones de pan	17
	Álbum	19
CAP.II.	ARADA	21
	Preparación de la tierra	23
	Labores en el barbecho	25
	Alzar o reblar	26
	Canción del arado	28
	Gradear-Binar	31
	Terciar	32
	Álbum	33
CAP.III.	SEMENTERA	37
	Sementera	39
	Estercolar	41
	Siembra a lomos	43
	Siembra a manta	45
	Álbum	47
CAP.IV.	INVIERNO	51
	Labores: Arrodillar, aricar	53
	Escardar	54
	Álbum	55
CAP.V.	SIEGA	57
	La recolección	59
	Álbum	66

CAP.VI.	TRIGO	71
	Apuntes históricos	73
	Variedades de trigo	85
	Curiosidades	86
	<u>Rogativas</u>	87
	Contra el pedrisco	89
	Contra las plagas del campo	91
	Bendición de los campos	92
	Para pedir fertilidad en los campos	94
	<u>Relatos de tradición oral:</u>	95
	Milagro del trigo	
	Jesucristo, trigo molido	96
	Rosario de la aurora	97
	La piedra del molino, piedra del sepulcro	98
	Oraciones: La oración del trigo	99
	Álbum	100
CAP.VII.	ACARREO	103
	Partes del carro	107
	Álbum	108
CAP.VIII.	TRILLA	113
	Álbum	120
CAP.IX.	AVIENTA	125
	Álbum	130
CAP.X.	PANERA	135
	Álbum	136
CAP.XI.	MOLINO	141
	El molino de mi pueblo	151
	Álbum	153

CAPXII.	PANIFICACIÓN	157
	El pan	159
	Componentes básicos	161
	La levadura	164
	El agua	166
	La sal	169
	Elaboración casera	172
	Álbum	179
CAP.XIII.	HORNO	181
	Útiles e instrumentos	186
	Álbum	194
CAP.XIV.	PAN	195
	Apunte histórico	197
	Elaboración moderna: amasado	208
	El pan castellano	213
	Pan común	214
	Pan candeal	226
	Pan especial	233
	Pan artístico	234
	Álbum	247
CAP.XV.	CURIOSIDADES	249
	Nombres dados a los trozos de pan	251
	Comidas con el pan como protagonista	260
	Ritos y creencias	271
	Procesiones / fervor popular	275
	Dichos	276
	Comparaciones morales	277
	El pan en nuestra lengua	279
	Frasas adverbiales referidas al pan	282
	El refranero y el pan	286
	Álbum	294

CAP. XVI.	RECETAS	295
	Costrones / Costrones para adorno	297
	Costrones para la sopa	298
	Panecillos rellenos	“
	Pan de camino / Salsa de pan	“
	Sopa de ajo / Otra sopa de ajo	299
	Sopa de pan	300
	Sopa de pan y verduras	“
	Panatela o sustancia de pan	“
	Puding de pan y manteca	“
	Trigo cocido o guisado	301
	Almodrote que es capirotada	302
	Leche mal cocida	303
	Rorolas de trigo que es fruta de sartén	304
	Sopa de ajo y pan	305
	Emparedados de sesos	“
	panecillos en salsa	“
	Torrijas	306
	Migas castellanas o migas de Toledo	“
	Relleno de pan / Pan con tomate	307
	Pan con aceite y mantequilla	“
	Farinato	308
	Ensalada de pan con tomate, habas...	309
	Flan de pan duro / Pan bendito	“
	El gazpacho de pan	310
CAP.XVII.	GLOSARIO	311
	Palabras que se pierden	313
	BIBLIOGRAFÍA	331
	AGRADECIMIENTOS	335
	ÍNDICE	337

INTRODUCCIÓN

Este libro, amigo lector, pretende ser una invitación para compartir la aventura de un viaje que no por conocido, repetido y sencillo, resulta menos atractivo a quienes sentimos devoción por los paisajes, quehaceres y costumbres de nuestra tierra.

Se trata del camino que sigue un grano de trigo desde que cae en la tierra hasta que, convertido en pan, representa en nuestra mesa el alivio de nuestras aspiraciones y necesidades. Responde el libro con su división en capítulos, a la sucesión de actividades que jalonan el camino citado, haciéndonos recordar tras algunas nociones sobre la aparición del cultivo y su evolución histórica, los afanes que reclaman las formas tradicionales de laboreo, semillas, molienda, panificación antigua y moderna, y reseña de las distintas variedades y presentaciones del pan -base alimenticia de la humanidad- que en toda la geografía española y muy particularmente en nuestra tierra, se elabora y consume.

No podemos olvidar que Castilla y León tiene, desde siglos, una sólida tradición en el cultivo del trigo. No en balde se la ha conocido desde hace tiempo como “el granero de España”, tradición que continua y que ha colocado a nuestra comunidad en primera línea en el sector agroalimentario. Sirvan como ejemplo los datos recientes que nos sitúan en primer lugar en cuanto a número de hectáreas dedicadas al cultivo de los trigos blandos y la que mayor producción obtiene de los mismos, siendo en la actualidad la harina obtenida de esta variedad de trigo la que mayoritariamente se emplea en la elaboración del pan.

En el recorrido que este trabajo propone se presentan, bien ensamblados y fácilmente perceptibles, tres aspectos característicos:

Un tratamiento cronológico, por tratarse de un proceso de transformación en la elaboración del pan que abarca desde sus inicios (semilla) hasta las etapas finales de su consumo.

Un segundo componente afectivo que resulta del acercamiento respetuoso y entrañable a las tierras y a las gentes de Castilla y León en el que, a la vez que la información e inseparablemente unida a ella, se trasladan al libro multitud de datos, vivencias, usos, anécdotas, alegrías, dificultades y esperanzas que a lo largo de estas páginas intentamos transmitir con el mismo afecto con que, de primera mano, las hemos recibido.

Por último cabe destacar el aire popular que, lejano de pretensiones técnicas o profundidades científicas, valora, además de una información intencionadamente sencilla, otros elementos que enriquecen su comprensión y deleite.

Pretendemos resaltar los valores lingüísticos de nuestras zonas rurales utilizando, dentro de lo ortodoxo y académico, el vocabulario que mejor y con mayor autenticidad refleja el hablar y el sentir de las gentes de nuestros pueblos durante sus trabajos y afanes cotidianos; expresiones folklóricas y populares, refranes, dichos, consejas, adivinanzas etc., configuran una realidad léxica inimitable.

No menos importantes son las referencias literarias tomadas de nuestros mejores escritores que proporcionan un apoyo contextual para la comprensión de los términos utilizados, de alto valor artístico.

Se completa la dimensión estética del trabajo con un sin fin de materiales gráficos -grabados, fotografías antiguas y modernas, dibujos etc.- mediante los cuales pretendemos acercar al lector la realidad descrita de forma más intuitiva y amena.

Te invitamos pues, amable lector, a solidarizarte con tus ascendientes más o menos lejanos y recorrer si no con los pies, sí al menos con el sentimiento, el camino que desde la semilla conduce por vericuetos antiguos y trabajosos, al pan de cada día, consolador, saciante, humilde, dispuestos a recordarlo para no olvidar nuestras raíces.

Tal vez el conocimiento de los esfuerzos que se esconden tras de cada espiga, tras de cada rebanada, haga que vuestra mirada a los trigales e incluso el sabor del pan que os alimenta, adquieran un significado más profundo.

Valladolid, Mayo 2006

Los autores