

CAPÍTULO 21

¿QUÉ PASA CON EL PAN DE MASA MADRE?

Pero, ¿qué hay del pan de masa madre, Dr. Clark? Hemos oído que es mejor y que contiene probióticos beneficiosos. Un amigo con colon irritable dice que lo tolera mejor que el pan con levadura.

Las respuestas a nuestro artículo sobre “Alimentos fermentados” variaron, y entre ellas estaban estas preguntas sobre el tan aclamado pan de “masa madre”.

¿Por qué el pan de masa madre es "agrio"? Se debe a la producción, entre otras cosas, de vinagre (ácido acético)¹ como subproducto de la fermentación (véase nuestro capítulo sobre el vinagre).

¿Cómo se elabora el pan de masa madre? En la elaboración de pan de masa madre, la levadura del pan convencional se sustituye por masa madre.

¿Qué es la masa madre y de dónde proviene? Internet está repleto de instrucciones para preparar tu propia masa madre desde cero. Basta decir que el proceso implica preparar un medio en el que crecerán los organismos, exponer dicho medio a los organismos del aire, etc., y cultivarlos.

¿Qué organismos? Depende de lo que hubiera en el aire cuando expusiste tu medio. La Biblia dice: «Y todo recipiente abierto, que no tenga tapadera cerrada, será inmundo».²

¿Qué organismos se consideran deseables como iniciador en el pan de masa madre? Bueno, obviamente, los que hacen que el pan suba; los

que producen gases. Entonces, si busca un probiótico del pan, encontrará un probiótico que produce gases. ¿Necesita un probiótico que provoque gases en sus intestinos? ¡Disculpe! Por lo general, los formadores de gases también forman alcohol, así como otros subproductos tóxicos de la fermentación.³

La masa madre fermentada no es un leudante. El organismo predominante en la masa madre fermentada son bacterias. De hecho, el 99 % de los organismos presentes en la masa madre fermentada son bacterias.

Al igual que la mayoría de los procesos de fermentación, la masa madre aumenta el contenido de glutamato en los alimentos, sí, glutamato libre; el glutamato de “mono glutamato monosódico o GMS. El glutamato libre es una neurotoxina responsable del aumento de algunos tipos de cáncer.⁴ El glutamato libre presente en alimentos fermentados (y otros) es adictivo para el paladar, por lo que la mayoría de las personas prefieren los alimentos que lo contienen. Pero el problema del GMS en los alimentos procesados es un tema aparte.

El pan de masa madre tiene sus inconvenientes; después de todo, es un pan “ácido”. “El pan debe ser ligero y dulce. No debe tolerarse ni el más mínimo sabor agrio. Los panes deben ser pequeños y estar muy bien horneados para que en la medida de lo posible, se destruyan los gérmenes de levadura. Caliente o recién hecho, el pan con levadura, sea cual sea, es difícil de

digerir. Nunca debe servirse en la mesa. Sin embargo, esta regla no se aplica al pan sin levadura. Los panecillos frescos hechos de harina de trigo sin levadura, horneados en un horno bien caliente, son saludables y sabrosos.”

5

Algunos cocineros no abandonan fácilmente la elaboración de pan de masa madre en favor de los panes con levadura.

“En cuanto a tu insatisfacción, te conté todo lo que tenía que decir. No puedo decir nada nuevo. Eras como un témpano de hielo en mi familia. No me inspiraste confianza, ni la oportunidad de comprenderte desde el principio hasta el final de tu estancia conmigo. Si lo hubieras tomado con amabilidad, podrías haber recibido ayuda en algunos pequeños detalles. Pero cualquier sugerencia que te di para mejorar en algunos aspectos, te causó celos. En cuanto al pan, nuestra familia solía comer pan agrio la mayor parte del tiempo, y yo, al menos, cuando regresaste de Sydney, te di el privilegio de no tener nada que hacer en la cocina. Te habría dado comida sin reservas y habrías tenido tiempo para preparar tu viaje. Pero elegiste seguir en la cocina.”

“Pero la elaboración del pan la transferí a Sara, y luego se la dieron a la Hermana Lucas. Todos se han sentido mucho más satisfechos. Hemos tenido un pan delicioso y dulce. Lo único que me reprocho en este asunto es que, para proteger sus sentimientos, permití que el pan agrio llegara a mi mesa tanto tiempo. Fue una injusticia para una familia numerosa de trabajadores para evitar que ustedes se sintieran sensibles al respecto. Estoy segura de que todo lo que se hizo en este sentido para sugerirles mejoras no siempre se hizo. Cuando debería haberlo hecho en justicia a mi familia de huéspedes. Cuando Sara, a petición mía, sugirió que el levado de la masa debería ser mejor con la levadura, ustedes dijeron que era demasiado trabajo; que volverían a la práctica anterior.”⁶

El pan recién leudado, incluyendo el pan con levadura, no debe consumirse fresco. “El pan debe ser ligero y dulce. No debe tolerarse ni el más mínimo sabor agrio. Las hogazas deben ser pequeñas y estar tan bien horneadas que, en la medida de lo posible, se destruyan los gérmenes de levadura. Cuando está caliente o recién hecho, el pan leudado de cualquier tipo es difícil de digerir. Nunca debe servirse en la mesa.”

El pan doble horneado, o pan de dos veces horneado, es uno de los alimentos más fáciles de digerir y más sabrosos. El pan común con levadura se corta en rebanadas y se seca en un horno caliente hasta que desaparezca la última gota de humedad. Luego, se deja dorar ligeramente por completo. En un lugar seco, este pan se conserva mucho más tiempo que el pan común, y si se recalienta antes de usarlo, estará tan fresco como el pan nuevo.

"El pan que tiene dos o tres días es más saludable que el pan nuevo. El pan secado en el horno es uno de los productos más saludables de la dieta".⁷

La mayoría del pan comercial se hornea y luego se envasa en bolsas de plástico herméticas lo antes posible, evitando así que se liberen sus productos tóxicos y queden atrapados en el pan.

¿Realmente toleran mejor el pan de masa madre las personas con síndrome del intestino irritable? Según estudios científicos recientes, no es así.⁸ Este mismo estudio también descubrió que quienes prefieren el pan de masa madre experimentan significativamente más cansancio, síntomas articulares y menor estado de alerta. Por lo tanto, si quiere evitar el cansancio, los dolores en los huesos, articulaciones y músculos, los gases y las dificultades para procesar las ideas, evite consumir pan de masa madre regularmente.

REFERENCIAS

- ¹ Martínez-Anaya MA, Llin ML, Pilar Macías M, Collar C. Regulación de la producción de ácido acético por lactobacilos homofermentativos y heterofermentativos en masas madre de trigo integral. *Z Lebensm Unters Forsch* . 1994 septiembre; 199(3):186-90.
- ² Números 19:15 (RVR1960).
- ³ Oshiro M, Momoda R, Tanaka M, Zendo T, Nakayama J. Seguimiento denso de la dinámica de la comunidad microbiana y los componentes químicos en masa madre de trigo espontánea durante dos meses de maceración . *J Biosci Bioing* . 14 de marzo de 2019.
- ⁴ Amtha R, Zain R, Razak IA, Basuki B, Roeslan BO, Gautama W, Purwanto DJ. Patrones dietéticos y riesgo de cáncer oral: un estudio de análisis factorial de una población de Yakarta, Indonesia. *Oncol oral*. Agosto de 2009; 45(8): e 49-53.
- ⁵ White, EG (1905). El Ministerio de Curación. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. pág. 301.
- ⁶ White, EG (1896). Carta 11, 1896.
- ⁷ White, EG (1938). Consejos sobre dieta y alimentos. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. Págs. 316-317.
- ⁸ Laatikainen R, Koskenpato J, Hongisto SM, Lojonen J, Poussa T, Huang X, Sontag- Strohm T, Salmenkari H, Korpela R. Estudio piloto: Comparación de pan de trigo de masa madre y pan de trigo fermentado con levadura en personas con sensibilidad al trigo y síndrome del intestino irritable. *Nutrients*. 4 de noviembre de 2017;9(11).