

EducArteSano



Pan (eco)lógico!

EducArteSano Es un proyecto para la producción de pan agroecológico e integral, la sensibilización a favor de una alimentación agroecológica y responsable partiendo del pan y el autoempleo.

EducArteSano Intenta restablecer el valor de un producto básico en nuestra alimentación, el pan, que en su forma de producción actual, subordinada al beneficio económico, ha perdido gran parte de su valor nutritivo, cultural, social y ecológico. El deterioro se produce: 1) en el campo (con semillas de mayor rendimiento, pero híbridas –estériles-, que dependen de abonos y plaguicidas químicos cuyos residuos quedan en el cereal y que dan harinas de poca calidad panadera); 2) en la molienda (eliminando de la harina el salvado y el germen, sus componentes más nutritivos, con el uso del molino de cilindros que extrae mejor la harina blanca, pero perjudica el desarrollo natural de las levaduras; y 3) en la elaboración del pan (empleando levadura industrial para ahorrar tiempo de fermentación y sustancias añadidas para: compensar los nutrientes previamente eliminados de la harina, facilitar la fermentación, conservar la masa y luego el pan e, incluso, simular el olor al pan que el procedimiento industrial no puede evocar). En este proceso se ha despojado al pan de sus cualidades nutritivas y saludables y se ha degradado el conocimiento y la dignidad del oficio panadero, reduciéndolos a la venta de un producto altamente industrializado. Hoy consideramos superfluo el pan, una vez eliminados, al elaborar la harina, los componentes integrales de los cereales y desvirtuado el proceso de elaboración artesanal, precisamente los factores que hacían del pan un alimento completo. Nuestra dieta ha arrinconado el pan y a cambio, ha incorporado un alto consumo de dulces y carnes para compensar el déficit de azúcares y proteínas del pan industrial de harina blanca. Pero esta sustitución artificial es la causa de muchas enfermedades modernas (alergias, caries, hipercolesterolemia, obesidad, diabetes, cáncer, etc.) que tienen su base en una dieta que ha tirado por la borda al pan verdadero.

EducArteSano Persigue reconstruir el conocimiento artesano-tradicional de hacer pan y la relación social, cultural y ecológica perdida. 1) Nuestro pan está elaborado con harina integral (sin quitar salvado ni germen) de trigo ecológico (sin productos químicos), extraída mediante molino de piedra y cultivada por pequeños productores también panaderos. El salvado, además de proteínas y vitaminas, aporta fibra, que regula la función intestinal y favorece la eliminación del colesterol y otras sustancias tóxicas. Para evitar la irritación intestinal en personas muy sensibles a un alto contenido en fibra, empleamos harina al 90%, (que elimina los trozos más gruesos de la cascarilla). El germen es el componente más nutritivo del grano. Al tratarse de la parte de la semilla que desarrollaría la nueva planta, contiene una mayor proporción de proteínas y oligoelementos. Germen y salvado contienen más de la mitad de las vitaminas B presentes en el cereal. 2) Lo más importante del proceso artesanal es la utilización de levadura madre (fermento natural) que se consigue con un trozo de masa de la hornada anterior. Necesita más trabajo manual, en cantidad y en habilidad, y más tiempo que la levadura industrial, pero tiene muchas ventajas. El proceso más prolongado y los fermentos adicionales que contiene la levadura madre, facilitan que las sustancias que componen la masa se transformen en compuestos más nutritivos y más simples y por tanto, más digeribles (como si la levadura hiciera una predigestión del pan). El salvado queda asimilado al resto de los componentes y no visible en trozos gruesos. Además, logra ese olor característico a pan de forma natural, sin tener que añadir grasas y otras sustancias que lo simulen. En resumen, la levadura madre prepara el pan para que sus nutrientes nos alimenten mejor, protejan la flora intestinal y no desgasten nuestras reservas minerales, potenciando las propiedades del pan integral y ecológico. La fermentación láctica, producida por la levadura madre, da al pan un cierto sabor ácido, responsable de su mayor conservación (dura toda la semana tierno), aunque hay que protegerlo con un paño y guardarlo en sitio fresco. Para la cocción usamos hornos eléctricos recuperados. Cada pieza de pan contiene 1 kg de masa.

EducArteSano Es una actividad para potenciar la participación social en el terreno del consumo responsable de alimentos. Esta actividad está basada en relaciones de apoyo mutuo entre iniciativas rurales de agricultura ecológica y redes urbanas de consumo responsable. Propicia relaciones campo-ciudad no reguladas por las leyes del mercado. Si el origen de la comida sana y suficiente está en la producción, la condición de dicha producción agroecológica está en la conciencia y la práctica asociativa de las redes de consumidores. Partimos de una relación inicial presidida por la legítima necesidad de impulsar tanto pequeñas explotaciones agroecológicas en el campo, como redes de consumidor@s de alimentos sanos en las ciudades. A partir de aquí, realizamos actividades de coeducación para mostrar las causas que explican la ciega movilización de la población a favor de la comida basura. A través de hojas informativas, charlas, cursos, talleres, etc., promovemos el conocimiento, el debate y la cooperación social en defensa de la seguridad alimentaria, la producción y el consumo responsable de alimentos y la resistencia frente al control que las multinacionales y la economía global, ejercen sobre el derecho a una alimentación sana y suficiente para todas las personas.

Para contactar con **EducArteSano** puedes llamar al 91-5014008, o por email a caes@nodo50.org o juliajara65@jazzfree.com.