

# DÍA DEL PANADERO



De toda cosa buena  
el pan es lo mejor



Alfredo Rama - Presidente del CIPU

# Demonización del pan: “existe un escenario injusto y nos perjudica”

“EL PAN AYUDA A GENERAR UNA SUSTANCIA LLAMADA SEROTONINA QUE ES MÁS CONOCIDA CIENTÍFICAMENTE COMO LA “HORMONA DE LA FELICIDAD”, POR ENDE Y SI HACEMOS UN RAZONAMIENTO CIENTÍFICO, CONSUMIR PAN TE HACE MÁS FELIZ. NO LO DECIMOS NOSOTROS, LO DICE LA CIENCIA”

Con fecha 30 de junio de 1887 –en una circular cuyo original aún existe– la sociedad “Liga de Panaderos” presidida por don Federico Barbenes, informa de la constitución del gremio y solicita el concurso “moral y material” para la realización de la obra a que dicha entidad se verá abocada.

Esa “Liga de Panaderos” pasó a ser con el tiempo “Centro Unión Propietarios de Panaderías” para luego cambiar su nombre por el de “Centro de Industriales Panaderos de Montevideo” y transformarse definitivamente en 1994 en “Centro de Industriales Panaderos del Uruguay”, el CIPU.

Ese año, 1887 es el punto de nacimiento de una institución forjada en el esfuerzo y sacrificio, en la pujanza y la creatividad de miles y miles de panaderos que a lo largo y ancho del país han constituido el transitar de un gremio que ingresó renovado al siglo XXI.

Uno de ellos, Alfredo Rama, tiene la responsabilidad de tomar el legado y potenciar a la institución y a todo el gremio, en tiempos difíciles.

## ¿Cómo vive el Día del Panadero?

En una fecha tan especial donde celebramos un nuevo día del panadero, la idea es mandar un mensaje positivo, aclarar, contextualizar, informar en que anda nuestra panadería artesanal, dar algunas pinceladas de la realidad y del actual momento que se está atravesando a nivel Institucional y sectorial.

Tenemos una vieja convicción que nos dice que para saber a dónde vamos primero conviene ver de



“LA PANADERÍA ES CASA, HOGAR, TRABAJO, EMPRESA Y VALORES”

dónde venimos. Y venimos de un oficio o profesión que se unió para formar un Gremio que creó una gran Institución: el Centro de Industriales Panaderos del Uruguay; de eso hace ya 132 años.

## ¿Cómo se crea el oficio en Uruguay?

Venimos de los barcos, somos un Gremio de inmigrantes, españoles e italianos en su gran mayoría, que con sus defectos y sus virtudes no solo nos legaron un oficio... nos legaron una forma de ver y de sentir la vida. Porque la panadería no solo es ese lugar físico donde se moja harina, agua, sal y levadura para

producir pan; para gran parte de los que formamos este Gremio, la panadería es casa, hogar, trabajo, empresa y escuela de valores y todo esto lo podríamos resumir en una frase acuñada hace mucho tiempo que dice y se resume en “el orgullo de ser panadero”. Un orgullo que pasa por los valores mismos del oficio: trabajo, sacrificio, respeto, honestidad, solidaridad, superación.

Un oficio que fue hasta mal visto en su momento porque había que trabajar de noche y vivir a contrapelo de la sociedad, pero un oficio que produce un alimento que ha dado de comer a la humanidad

## AUTORIDADES CIPU

### Junta Directiva

**Presidente:** Alfredo Rama

**Vicepresidente:**

Juan Antonio López

**Secretario:** Víctor Monaco

**Pro secretario:**

Miguel Ángel Aulet

**Tesorero:** Edison Varela

**Pro tesorero:**

Jorge Luis Fernández

**Vocales:** Jorge Eiras, Fernando Jaime, Alfredo González

durante milenios. Sin embargo, desde hace ya un buen tiempo han aparecido quienes pretenden denostar al pan, manifestando que es perjudicial para la salud.

Vivimos en una época donde la gran revolución que se ha dado es la de las comunicaciones y la velocidad de las mismas hace que muchas veces se repitan conceptos sin tomarse el tiempo de comprobar si son ciertos, o si solo se trata de medias verdades que generalmente es la mejor manera de confundir el mensaje, o si solo se trata de modas de consumo que se instalan en el colectivo social.

## ¿Existe el pan bueno y el pan malo?

No existe “pan bueno y pan malo”, existe el pan bien elaborado y el pan mal elaborado, pero el pan en cualquiera de sus acepciones o métodos de elaboración - ya sea congelado, industrial, precocido o artesanal - es bueno. Y no porque a nosotros se nos ocurra caprichosa-

mente afirmarlo, sino porque está avalado científicamente. El pan se encuentra en la base de la pirámide nutricional y hoy asistimos a la creación de un escenario injusto que nos afecta y perjudica, como lo es la creciente demonización del pan.

Desde el origen de nuestra historia el pan alimenta a la humanidad, pero en los últimos veinte años nos están queriendo convencer de que el pan es malo para la salud, que el pan engorda y que es malo para un montón de patologías.

Yo no soy técnico, ni médico, ni me quiero arrojar la defensa sin fundamento del pan, solo soy un simple panadero y como tal puedo razonar algunos conceptos instalados en el colectivo social y ponerlos en tela de juicio.

Para todo hay dos bibliotecas y en el caso del pan, muy pocas hablan de los perjuicios que le genera a la salud no contar con los nutrientes que brinda al organismo. Hace 20 años se consumía mucho más pan que ahora y ahora hay muchísimos más problemas con la obesidad y con distintas patologías que hace 20 años, algo cierra mal o no cierra en esta ecuación.

## ¿Exponga un argumento para desdemonizar el pan?

Hay muchos, muchísimos argumentos para defender y desdemonizar el pan, argumentos sólidos y científicos que desde la Institución vamos a empezar a compartir con la sociedad. Y como para muestra alcanza un botón, les comentamos una información que cualquiera de ustedes la puede corroborar en in-

La mejor calidad  
comienza desde  
la materia prima.

Por eso, en ONDIL trabajamos  
con un excelente proceso industrial  
que nos permite ofrecerte  
la mejor grasa del mercado.



**ONDIL**  
Calidad San Jacinto



ternet, el pan ayuda a generar una sustancia llamada serotonina que es más conocida científicamente como la “hormona de la felicidad”, por ende si hacemos un razonamiento científico, consumir pan te hace más feliz, no es un invento nuestro es un dato que aporta la ciencia, lo que nos demuestra cuan fina puede ser la línea que separa las dos posiciones.

### ¿Cuál es la gran apuesta de la institución que preside?

El pan siempre ha acompañado a la humanidad y desde esta Junta Directiva del Centro de Panaderos, es una de las grandes apuestas que nos hemos marcado, volver a poner el pan en el sitio de privilegio que la historia le ha dado y no solo al pan sino también a la panadería, para lo cual se buscaron crear mecanismos de apoyo y proyección al futuro; así es que nació el “Proyecto Origen”.

El “Proyecto Origen” lo podríamos resumir en tres grandes líneas de acción: producción, gestión y marketing. Se trata de un trabajo integral con profesionales en todas estas líneas que se van a encargar de hacer un seguimiento a cada panadería que integre el proyecto, corrigiendo, proponiendo, asesorando y agregando líneas de productos que el mercado reclama y generalmente porque estamos inmersos en el día a día de la panadería, no escuchamos o no tenemos idea que existen.

En primera instancia se va a realizar un plan piloto que se va a



DIRECTIVA ACTUAL DE UN GREMIO QUE CREÓ UNA GRAN INSTITUCIÓN HACE 132 AÑOS

conformar con 12 panaderías (5 del interior y 7 de Montevideo) en el cual se tratará de aceitar el proyecto y ver los resultados del mismo. Si como esperamos es positivo, se hará una presentación masiva y ya con información tangible y comprobable se trasladará a todo el Gremio para que quien esté interesado - y como lo vimos en el llamado que hicimos hace dos años son muchos- se inscriba en los nuevos grupos que se van a formar.

### ¿Qué se espera de este “Proyecto Origen”?

Este Proyecto es un principio, una idea innovadora de la cual seguramente saldrán nuevos conceptos que enriquezcan no solo a este emprendimiento, sino a la panadería artesanal en forma global.

## DÍA MUNDIAL DEL PAN

El 16 de octubre se celebra el Día Mundial del Pan; una celebración que quizás se pueda extender en 2020 al “Año internacional del pan”. Es un objetivo de la Unión Internacional de Panaderos y Pasteleros (UIBC) que ha presentado la solicitud ante Naciones Unidas (ONU) y la organización de Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO).

Seguramente va a funcionar como disparador, como un removedor que nos saque de la siesta en la que muchas veces sin darnos cuenta estamos. Porque hay situaciones que lastiman, que duelen y ante las cuales el Gremio no puede permanecer omiso. En lo que va del año han cerrado 37 panaderías y duele porque atrás de cada número hay un colega que luchó y terminó fundiéndose trabajando. Como

consecuencia hay trabajos que se han perdido y familias que se quedaron sin sustento. Porque ahora que corren tiempos electorales y los candidatos están más proclives a reunirse con las gremiales que producen empleo, trabajo y por lo tanto prosperidad, sería bueno que tomen nota y cuando llegue el momento de gobernar recuerden que para cualquier empresario el costo de levantar la cortina es casi

imposible de sostener, que no se trata solo de no incrementar los impuestos, se trata de crear condiciones laborales más amigables con la realidad. No se puede seguir legislando en un escritorio sea a nivel nacional o departamental, incrementando controles, disposiciones y planes de acciones que lo único que hacen es aumentar más los costos de mantener - en nuestro caso - la panadería formalmente establecida, sin hablar del endémico problema con el cual se tiene que competir en condiciones totalmente desventajosas como es el informalismo.

### ¿Qué significa la panadería para los uruguayos?

Como dijimos al principio hoy es un día especial... el Día Mundial del Pan y recordemos que para el uruguayo la panadería no es un negocio más y si no repasen si alguna vez no pasaron por alguna de estas instancias: cuando salís del baile... pensás en la panadería; cuando vas a tomar unos mates con la patrona o la “futura patrona” vas a la panadería y cuando tenés un asado en familia o con amigos... pasás por la panadería y si se nos permite “camisetear”... la Patria nació en una panadería porque la primera reunión de los Orientales se llevó a cabo en la “Panadería de Vidal”... así de caprichosa y casquivana suele ser la historia y así de longevos son los lazos que unen a la sociedad uruguaya con la panadería, porque “de toda cosa buena... el pan es lo mejor”.

**MOLINOS SAN JOSE S.A.**  
GARANTÍA DE CALIDAD

**¡Feliz Día del Panadero!**

Feliz día del esfuerzo, la dedicación y el compromiso en darle al público siempre lo mejor.

HARINAS PANADERAS - PREMEZCLAS PARA PANIFICACIÓN - HARINAS PASTERAS  
HARINAS ESPECIALES - HARINAS EN PAQUETES - MEJORADORES PARA PANIFICACIÓN

Molinos San Jose Uruguay  
www.molinosanjose.com



La importancia de comer pan todos los días

# Aporta energía gracias al elevado contenido en hidratos de carbono

ENTRE SUS BENEFICIOS, SE COMPROBÓ QUE UNA INGESTA DIARIA DE 100 GRAMOS AYUDA A MANTENER, INCLUSO A REDUCIR PESO MÁS FÁCILMENTE QUE EN OTRAS DIETAS DONDE NO ESTÁ PRESENTE. ADEMÁS, AYUDA A FRENAR EL ENVEJECIMIENTO CELULAR AL CONTENER PROPIEDADES ANTIOXIDANTES

**H**arina, levadura, agua y sal. Esos son los ingredientes básicos de uno de los alimentos más populares en la gastronomía mundial. Sin embargo, muchos optan por prescindir de este producto debido a su mala fama sobre que engorda. Como todo, en exceso nos engorda. En cambio, si nuestra dieta es rica y equilibrada, el pan será un imprescindible en la misma.

La cantidad y el momento del día en que lo consumimos –así como también de qué lo acompañamos– puede determinar también que el pan nos engorde. Pero ante todo, es un alimento



EL PAN ES IMPRESCINDIBLE, ESPECIALMENTE EN LA DIETA DE LOS NIÑOS

de carbono, proteínas, grasas, azúcares, etc. diarias recomendadas.

## Importantes beneficios para los niños

Con el incremento en el número de casos en niños y niñas de enfermedades como la obesidad y la diabetes en los últimos años, la alimentación de los niños se ha convertido en un tema muy importante para conocer más sobre los alimentos que un niño puede consumir y además los beneficios que aportan.

El pan tiene una mala fama que no corresponde a la realidad. Y es que es uno de los alimentos básicos y que deben de estar presentes en la alimentación de todos los niños para un buen crecimiento y brindarles vitalidad para su desarrollo.

Recordemos que no hay alimentos malos, sino frecuencias de consumo inadecuadas.

A esto hay que agregar que el consumo de pan reporta muchos otros beneficios a la salud de los niños, pues tiene un alto contenido de fibra y de ácido fólico, imprescindible para la protección del sistema cardiovascular; además contiene Vitamina B1, Yodo y Zinc, para hacer al sistema más fuerte. Los hidratos de carbono que aporta el pan los ayudará a realizar todas las actividades del día.

El pan considerado más saludable para los niños es el pan blanco.

Y por último, pero no menos importante hay que tener en cuenta el pan integral por sus nutrientes, pero lo cierto es que su alto contenido en fibra puede provocar molestias estomacales en los más pequeños si se consume en exceso.

## EL PAN CONSIDERADO MÁS SALUDABLE PARA LOS NIÑOS ES EL PAN BLANCO

que, correctamente consumido, nos puede reportar muchos más beneficios que inconvenientes a nuestra salud.

### Los beneficios de comer pan a diario

Nos aporta energía gracias a su elevado contenido en hidratos de carbono. Olvida los reconstituyentes y opta por una versión más natural. Los hidratos de carbono son la fuente principal de energía del organismo, sobre todo del cerebro.

Rico en vitaminas y nutrientes.

De entre los beneficios de comer pan, este podría ser uno de los más importantes. Contiene hierro, magnesio, potasio, ácido fólico y vitaminas B6 y B2, entre otros componentes. Por ello, ayuda a evitar que asciendan los niveles de azúcar en sangre. Es un alimento ideal para personas diabéticas.

Te ayuda a mejorar el estreñimiento por su contenido en fibra. Sí, el pan blanco también tiene fibra, aunque en menor medida que si el pan es integral. Con su consumo regularás tu tránsito intestinal rápidamente.

Hay un pan especial para cada uno. Las diversas variedades de pan que existen hoy en día –y que constantemente van surgiendo– hacen que todos podamos disfrutar de este súper alimento, incluso

aquellas personas con intolerancias y/o alergias.

Ayudará a ser más constante si estás a dieta. Es uno de los beneficios de comer pan más curioso, pero sí, el consumo moderado y equilibrado de pan cubre nuestras necesidades nutricionales de forma que nos será más complicado saltarnos la dieta. Se ha comprobado que una ingesta diaria de 100 gramos ayuda a mantener, incluso a reducir peso más fácilmente que en otras dietas donde no está presente.

Interviene en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares o neurodegenerativas por su contenido en proteína vegetal.

El consumo de pan a diario puede ayudar a frenar el envejecimiento

celular al contener propiedades antioxidantes. Además fortalece el sistema nervioso y fomenta la concentración.

### ¿Cuál es el consumo de pan recomendado?

Teniendo en cuenta que la Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta diaria de unos 250 gramos de pan al día, lo importante (como decíamos antes) es cuándo lo consumimos. Lo ideal es repartirlo en las diferentes comidas, sobre todo en las diurnas (desayuno, almuerzo y merienda).

Además, siempre deberemos tener en cuenta la combinación de los diferentes alimentos. De esta forma, cumpliremos con las proporciones adecuadas de hidratos



AVDA. ARTIGAS 1295 - FLORIDA ☎ 4352 2013 / 2033 - FAX: 4352 4941 ✉ molinoflorida1295@gmail.com

MOLINO HARINERO | MOLINO HARINA DE MAÍZ | FÁBRICA DE RACIONES | FÁBRICA DE GOFIO



Un clásico insuperable

# Favorita por lejos: milanesa al pan

EL HORARIO PREDILECTO DE LOS URUGUAYOS PARA PEDIRLA ES EL DE LAS 21:00 HORAS, COSTUMBRE QUE SE REPITE TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA

El Día de la Milanesa arrojó curiosos resultados a partir de un estudio sobre su consumo en Uruguay. La investigación, realizada por PedidosYa, determinó la versión de esta receta al pan como la favorita en el país.

El 3 de mayo es el Día de la Milanesa, uno de los platos más populares del Río de la Plata. La propuesta de su celebración comenzó hace algunos años en Argentina, cuando un grupo de usuarios comenzó a viralizar la iniciativa a través de redes sociales como Facebook y Twitter, adjuntando fotografías de esta comida con el hashtag #DíaDeLaMilanesa, una acción que cada año se repite entre los internautas.

Este delgado filete de carne vacuna, pollo, pescado, verdura u otros ingredientes como jamón y queso, se prepara rebotado en huevo batido y pan rallado para después ser freído u horneado. Su presentación puede ser al plato, acompañado con papas fritas, ensalada o puré, o entre dos rebanadas de pan, generalmente de tipo tortuga.

En el marco de esta festividad, PedidosYa, la compañía líder en

pedidos de comida online, se propuso investigar las preferencias de los comensales. Los resultados, correspondientes a las gestiones realizadas en Uruguay por los usuarios de esta plataforma, posicionaron en primer lugar a la milanesa al pan con el 43%, seguida por la napolitana (31%), clásica (13%) y pollo (3%).

La rellena, que suele tener jamón y queso, así como la milanesa a caballo, coronada con dos huevos fritos, conquistó solo el 2% de los paladares el año pasado. Las elaboradas con jamón, quesos como mozzarella y cheddar, o combinación de cheddar y panceta, obtuvieron el 1%.

El horario predilecto de los uruguayos para pedir milanesas es el de las 21:00 horas, costumbre que se repite todos los días de la semana. En tanto, el récord de solicitudes tuvo lugar el viernes 8 de setiembre.

En cuanto a la preferencia entre los restaurantes para pedir este plato, La Pasiva se ubicó en el primer lugar con su milanesa clásica en dos panes, seguida por Food & Love (classic con guarnición), Il Mondo della Pizza (en 2



SOCIOS EXITOSOS: LA MILANESA Y EL PAN

panes completa con papas fritas), Empanadas Mafalda (al pan con fritas rústicas), Mimoso Resto Bar (milanesa con guarnición), Grazie Italia (en pan artesanal completa para dos con guarnición), Pizzería Rodelú (napolitana con guarnición), Valentinos Coffee (milanesa Valentino) y La Isla (napolitana

con guarnición).

Aunque se desconoce el origen exacto de esta receta, autores gastronómicos la relacionan con el Wiener Schnitzel, uno de los platos más célebres de la cocina austriaca, que se prepara casi igual que las tradicionales milanesas rioplatenses pero con carne de

ternera o cerdo, mientras que otros aseguran que su nombre está vinculado a la ciudad italiana de Milán.

## Pan flauta inamovible

Socio inseparable o componente elemental de ciertos platos, el pan es un alimento básico en la mesa de los uruguayos, quienes demuestran mayor atracción por la clásica flauta y por los productos artesanales que por el pan congelado que se vende en los supermercados.

Muchos se resisten a probar la comida si no tienen una rebanada de pan en su mesa para acompañar el plato. Para otros, es indispensable para disfrutar de un buen sándwich, chivito, pancho, chorizo y... milanesa.

El pan concentra un consumo per cápita anual de casi 60 kilos, lo que ubica al país en tercer lugar en la región, por detrás de Chile y Argentina y sexto en el ranking mundial.

Una buena parte del consumo lo acaparan la flauta y la baguette, que en las panaderías concentran un 70% de las ventas.

Celebramos una trayectoria guiada por nuestra gran pasión:

# La panadería artesanal

## Feliz Día del Panadero

a todos los que nos han acompañado a transitar este camino aportando amor, confianza, sabiduría y esfuerzo por mantener viva la tradición.





## Historia del pan

# El pan, entendido en muchas culturas como un sinónimo de alimento

TAMBIÉN FORMA PARTE DE DIVERSOS RITUALES RELIGIOSOS Y SOCIALES EN GRAN PARTE DEL MUNDO. EN LA ACTUALIDAD ES UN ELEMENTO QUE INFLUYE EN ÍNDICES ECONÓMICOS TALES COMO EL ÍNDICE DE PRECIOS AL CONSUMO (IPC), EMPLEADO PARA DETERMINAR LA EVOLUCIÓN DEL COSTO DE VIDA

**L**a historia del pan en la alimentación se desarrolla paralela a la historia del uso de los cereales por parte del ser humano. El pan es un producto directo del procesamiento manual de los cereales (procesado que con posterioridad se transformó en mecánico) y es muy posible que fuese la primera aplicación alimenticia de estos. El pan, el aceite y el vino quizás fueron los primeros alimentos procesados en la historia de la humanidad.<sup>1</sup>

Los cereales, por sí solos, no pueden ser digeridos adecuadamente por el aparato digestivo humano. Esta es la razón por la que



“MOLINO” DE GRANOS DEL NEOLÍTICO

una fuente de calor: bien podría haber sido entre las cenizas de un fuego, o simplemente una masa líquida esparcida y expuesta al sol sobre una piedra. Tal masa pronto adquiriría una consistencia sólida y comestible que podría haber sido el pan primitivo.

Hoy en día pueden encontrarse procesos de panificación muy similares en algunas tribus de África. Este pan primigenio podría haber sido esta mezcla confusa entre gachas y pan plano que bien pudo permanecer en la alimentación humana durante muchos siglos. No se sabe con certeza, pero cabe la posibilidad de que fuesen en un

ACOMPaña A  
LA HUMANIDAD  
DESDE TIEMPOS  
INMEMORIALES

los cereales son artificialmente procesados (molidos, remojados, etc.) y solo a partir de este momento empezaron a convertirse en alimentos básicos para el hombre, aportando carbohidratos, los cuales se complementarían con las proteínas procedentes de las carnes. Así pues, el pan primigenio (elaborado con especies antiguas de cebada) pudo haber sido uno de los primeros alimentos elaborados de la historia de la alimentación. Algunos trabajos de investigación afirman que el ser humano empezó a cocinar los cereales antes que a elaborar el pan.

A lo largo de la historia de las culturas, el pan se ha ido elaborando con el cereal disponible en la zona o con la variante modificada más resistente. Así se tiene, por ejemplo, que tanto el trigo como los otros cereales se han empleado en Europa y parte de África; el maíz es frecuente en América; el arroz, en Asia. Un hecho social relativo al pan es que históricamente se ha establecido una distinción social en función del color de la miga de pan que se haya comido. Por ejemplo, los panes de centeno (de miga más oscura) han correspondido a las clases menos favorecidas, mientras que los de harina de

trigo (de miga blanca) a clases más elitistas.

El pan entendido por muchas culturas como un sinónimo de alimento y es un ingrediente que forma parte de diversos rituales religiosos y sociales en gran parte del mundo, siendo además en la actualidad un elemento económico que influye en índices económicos tales como el índice de precios al consumo (IPC), empleado para determinar la evolución del costo de vida en las naciones.

El pan acompaña a la alimentación de la humanidad desde tiempos inmemoriales; hasta hace poco se creía que se empezó a usar en 8000 a. C. cuando se produjo la

transición del modo de vida nómada (caza-recolección) al sedentario (agricultura). Pero un estudio publicado en 2018 ha demostrado que la introducción del cereal en la dieta humana aparece en el ser humano primitivo al menos 4000 años antes. Probablemente algún tipo primigenio de trigo (en alguna variedad diploide del tipo einkorn) fuese una de las primeras plantaciones humanas.

Es muy posible que en esos comienzos una mezcla de estos granos de cereal, toscamente molidos con una piedra y algo humedecidos, en lo que podrían haber sido unas primitivas gachas, acabaran por casualidad cerca de

MÉTODO MÁS REFINADO  
DE ELABORACIÓN  
DEL PAN SE ENCONTRÓ  
EN EGIPTO

principio panes planos, debido a la facilidad de su elaboración; que no contuviesen levaduras en sus masas y se cocinasen en fuegos abiertos o en superficies calientes.

En algunos casos, cabe dentro de lo posible que se dejara germinar el cereal y posteriormente secar ligeramente el grano antes de molerlo (malteado). Este método más refinado de elaboración del pan primigenio llegó a Egipto y pudo haber sido el objeto de las primeras fermentaciones en el pan. La fermentación no solo «leva» el pan; además le proporciona un sabor más agradable.

Hoy celebramos el  
inconfundible sabor  
de la tradición.

Feliz Día Mundial  
del **PAN**  
Les desea Levapan.





Arturo Blanco en el Instituto Tecnológico del Pan (ITP)

# “Grata sorpresa: encontré mejor calidad de pan de lo que esperaba”

EL CALIFICADO PANADERO ESPAÑOL DEJÓ ALGUNOS CONCEPTOS: “LA TENDENCIA EN GENERAL ES QUE LA GENTE ESTÁ BUSCANDO UN PAN MÁS SALUDABLE. PERO YO SIEMPRE DIGO QUE HASTA UN MAL PAN ES SALUDABLE. IMAGÍEN ENTONCES SI LO HACEMOS BUENO Y EN ESPECIAL, MÁS SALUDABLE”

**E**l Instituto Tecnológico del Pan (ITP) es el centro de formación y capacitación del Centro de Industriales de Panaderos del Uruguay (CIPU)

Sus cursos están desarrollados para poder atender los requerimientos de mano de obra de las panaderías de nuestro país. Para ello, cuenta con uno de los mejores equipamientos para institutos de esta naturaleza a nivel mundial y sus docentes conforman un equipo técnico de primerísimo nivel en cada una de las áreas en que se desempeñan.

De esta manera, el ITP es una de las fuentes principales donde acuden los empresarios gastronómicos del área de productos panificados para cubrir sus necesidades de personal calificado, pues conocen el alcance de la enseñanza que se imparte, lo que lo convierte en el único Instituto de Enseñanza Profesional que asegura una rápida inserción laboral.

El pasado mes de agosto, visitó el ITP el calificado panadero español Arturo Blanco quien es Técnico en Panificación y pertenece a una tercera generación de panaderos, habiendo realizado cursos en diferentes países y brindado conferencias sobre hábitos de consumo y tendencias en la panadería. Es especialista en masa madre de cultivo y en pre fermentos. Como tal, ocupa el cargo de Asesor Técnico de la Confederación Española de Organizaciones de Panadería y Pastelería (CEOPPAN), siendo seleccionador del equipo español de panadería artesana “Espigas”.

Tras brindar un curso en el ITP, Arturo Blanco detalló algu-



ADÉMÁS DE CAPACITACIÓN, ARTURO BLANCO DEJÓ VALIOSOS CONCEPTOS

nos aspectos interesantes de la profesión en entrevista realizada por el CIPU:

## ¿Qué opina de la panadería de nuestro país?

La verdad que he encontrado mejor calidad de pan de lo que esperaba, mejor que en otros países. He probado unos cuantos panes buenos aquí, siendo una sorpresa grata para mí.

## ¿Notó avidez en nuestros panaderos para mejorar la calidad del producto que elaboran?

La verdad que sí, porque el hecho de que la gente venga a los cursos es una señal de que la gente quiere mejorar, que quiere aprender

nuevas técnicas y para mí eso es muy importante. Evidentemente yo siempre digo que sea antes o después las tendencias se van contagiando de un lado a otro y quizás en Latinoamérica esté llegando ahora lo que lleva un tiempo imponiéndose. Por ejemplo en España hace ya ocho o nueve años que la tendencia es hacia panes más saludables, panes con masa madre, saber exactamente lo que es una masa madre, porque a veces la gente no conoce y confunde una masa madre con un prefermento, que no son malos ni mucho menos, pero no es lo mismo. La masa madre tiene unos beneficios que el pre fermento no los aporta. Pero mucha gente me

pregunta, ¿se puede tener un buen pan sin masa madre? Y digo que por supuesto que sí, pero con masa madre será mejor.

## ¿Cuáles son las tendencias que se observan en el mundo en productos panificados?

La tendencia en general, reitero, es que la gente está buscando un pan más saludable. Y digo más, porque para mí el pan ya es saludable de por sí. Yo siempre digo que hasta un mal pan es saludable, imagínate entonces si lo hacemos bueno, con procesos de masa madre, de fermentación, conseguimos panes más digestibles, con nivel glicémico más bajo, conseguimos panes con

mejor conservación, con aroma y sabor. Esa es la tendencia que para mí es más importante. Luego que hagamos un formato u otro no importa, pero la parte más importante es esa, más saludable.

## ¿Y cómo inciden los nuevos hábitos de consumo?

Los hábitos de consumo cambian y desgraciadamente no siempre para bien. En esta época tenemos más información que nunca, pero también tenemos mala información, porque curiosamente en muchos países baja el consumo de pan y está más que demostrado por estadísticas que cuando baja el consumo de pan sube el nivel de obesidad, o sea que el tópico ese de que el pan engorda es absurdo y se ha abusado de ello, incluso por los médicos, ya que hay médicos que vas y lo primero que te quitan es el pan de la dieta, pero realmente no te dan ningún argumento de peso. No hay mejor alimento que un pan.

## ¿Cuáles serían las mejores herramientas que posee la panadería tradicional para pelear el mercado de panificados?

Obviamente la calidad, pero la calidad yo creo que la tenemos de por sí. En lo que hago mucha insistencia, a veces en los cursos y la gente se sorprende, es en el marketing, porque siempre digo como panaderos que somos podemos estar 20 horas en el obrador y no tenemos ningún problema estamos a gusto, probamos. Sin embargo no sabemos llegar al consumidor final para explicarle las bondades que tiene un pan artesano sobre otro que no lo es.

**Ofrece un servicio integral con una amplia gama de productos industriales de excelente calidad.**

**Packaging**  
Cartulina | Corrugado | Micro corrugado  
Doble corrugado | Bag in box

**Etiquetas autoadhesivas, Imould, Alto impacto**  
Enología | Cerveza artesanal | Consumo masivo  
Industria alimenticia | Aceite de oliva  
Industria frigorífica | Industria cosmética  
Industria farmacéutica  
Numeración en línea

**Sleeves**  
Mangas termocontraíbles

**Revistas, libros y folletos**

**Corrugado**  
Corrugado  
Doble corrugado  
(Onda B, Onda C, Onda E, Onda F)

**Nuevos servicios**

**Cartelería**

**Material POP**

Incorporamos nuevos servicios de **comunicación visual** para que tu empresa esté en la mejor posición del mercado.

**40 años de experiencia en el rubro marcan nuestra dedicación y profesionalismo.**

imprimex.uy

Ruta 8 Km 28, Canelones, Uruguay

Facebook Instagram Twitter LinkedIn



Fusión de panaderos franceses y españoles

# Bizcocho desde Montevideo colonial

LIGADOS A LA CULTURA URUGUAYA, LA COMPAÑÍA IDEAL PARA EL CAFÉ, CAFÉ CON LECHE, TÉ, COCOA O EL MATE DEL DESAYUNO O DE LA MERIENDA

**B**izcochos es el nombre que reciben en Uruguay una gran variedad de productos de panadería, distintos tipos de masas mayoritariamente dulces, que fueron originalmente introducidas durante las corrientes migratorias europeas que llegaron al país y que desde entonces han sido desarrolladas y diversificadas allí.

## Origen histórico

Los bizcochos son frecuentemente emparentados con la pastelería alemana, esto puede ser verdad en parte ya que la gastronomía Sudamericana se nutre de distintas fuentes europeas, en realidad el origen de los bizcochos proviene de la mezcla de las panaderías francesas y españolas tal cual lo demuestran los relatos del Montevideo colonial de Isidoro de María (Montevideo Antiguo, 1887) o los estudios genealógicos de Apolant y Goldaracena, de éstos estudios y publicaciones se desprende que los primeros panaderos de Montevideo (Uruguay aún no era un país, el resto estaba despoblado) provenían de Francia y España tal como quedó documentado en

los registros de inmigración de los primeros pobladores en los cuales consta su profesión.

Isidoro de María, Montevideo Antiguo (1887), cuenta “Pan y carne”...”No hablemos del pan casero, de uso en muchas familias, cuyo amasijo era una fiesta, con el agregado de tortas y bizcochos.”

Francisco Acuña de Figueroa (cit.), Vocabulario rioplatense razonado (1890):...”Y hasta pan nutritivo y buen bizcocho, se elaboran del blanco y del morocho”

## Costumbres de consumo

Los bizcochos están intrínsecamente ligados a la cultura uruguaya. Son la compañía ideal para el café, el café con leche, el té, la cocoa o el mate del desayuno o de la merienda. También son infaltables en las reuniones de amigos, en especial las que se llevan a cabo en parques o ramblas como la de Montevideo. Respecto a éste último, una costumbre muy entrañable y “extrañable” por los Uruguayos que viven en el extranjero es la de tomar mate con bizcochos, junto a amigos o familiares, en



¿EN EL DESAYUNO? ¿MERIENDA? O A CUALQUIER HORA

la tarde (puesta del sol) durante la época estival en las playas y a lo largo de toda la zona costera. Esta costumbre define en alguna forma a los uruguayos y sobre todo a los Montevideanos ya que en una sola acción se reúnen tres

elementos típicos: bizcochar (acción de comer los bizcochos), tomar mate y admirar el mar.

Su venta es al peso. Cuando una persona compra bizcochos se pueden seguir dos procedimientos; si la cantidad no es muy grande

se piden eligiéndolos uno mismo (dos de un tipo, tres de otro, etc.); cuando se compra una cantidad importante como para bizcochar con la familia o amigos se pide por peso y la variedad es a elección del vendedor de la panadería (por ejemplo: medio kilo de bizcochos surtidos).

## Imbatibles en el tiempo: el cruasán

Los bizcochos más tradicionales son el cruasán dulce o salado, la margarita, la galleta dulce y el pan con grasa.

Los cruasanes dulces han sido siempre diferenciados a la vista por tener una capa de azúcar sobre su parte superior y por su forma recta, distinta de la de media luna que presentan los salados. El hecho de que puedan ser también rellenos puede, sin embargo, convertir en rectos también a éstos últimos, quedando sólo la presencia de cobertura azucarada o no como diferenciación visible. En vez de azúcar común, su cara superior puede estar cubierta también con caramelo, azúcar impalpable o chocolate cobertura.



Saludamos a quienes son tan fundamentales en su tarea como el pan de cada día.

## ¡FELIZ DÍA DEL PANADERO!



**MOLINO  
DOLORES**

## ¡Muy feliz día a todos los Panaderos!

Cada día apoyamos a los panaderos con lo mejor de nuestros productos. Hoy, además de apoyarlos, queremos felicitarlos por su gran labor.



Molino Río Uruguay S.A.