

PANADERÍA CON MAÍZ, LA UNIÓN CON EL TRIGO Y SUS NUEVAS MIRADAS

Escrito por: Mariana Castillo
23/12/2020

Tres proyectos recién inaugurados enfocan sus esfuerzos en la elaboración de este tipo de panes.



La panadería con maíz es un ejemplo de la búsqueda por continuar los diálogos comestibles con este grano y el trigo, dos esenciales para la alimentación en México. Masea, Maíz y Trigo y Molino Bagur son tres proyectos que exponen la unión de ambos en diferentes recetas. Sus creadores se hacen preguntas sobre cómo integrarlos y, sobre todo, proponen otras maneras de consumirlos.

Es innegable que la tortilla y el pan acompañan las comidas diarias y los antojos repentinos. Ambos son alimentos básicos, históricos, fundamentales y símbolos de resistencia. Que éstos sean de calidad es necesario, y que a nadie le falten es más que vital.

Las tortillas llevan alrededor de un milenio en nuestra cultura alimentaria: aparecen después de la domesticación del maíz a partir del teocintle, hace nueve mil años. No todos los maíces se usan para hacerlas y hay utensilios como los comales que están relacionados con su perfeccionamiento, como escribió la investigadora Patricia Fournier en “El complejo nixtamal/comal/tortilla en Mesoamérica”.

El pan llegó con la introducción del trigo en México con Juan Garrido, uno de los soldados de Hernán Cortés. Los primeros molinos de harina fueron los de Rodrigo de Paz en Tacubaya y de Núñez de Guzmán en Tlatelolco. La zona triguera por excelencia en aquellos años fue el altiplano poblano y después el Bajío –en específico el estado de Guanajuato–.

Los siglos siguen su curso y ambos alimentos continúan siendo sinónimos de variedad, pluralidad y creatividad: no hay un solo tipo de tortilla como no hay un solo pan. Su riqueza justo está en que, según la región, el tiempo y el gusto, las variables van cambiando. También, con mirada crítica, hay que mencionar que ambos han sido y son objeto de la industrialización, de los monocultivos y del uso de insumos que permiten su masificación, la cual pocas veces cuida su valor nutricional y organoléptico.

Precisamente, este trío de iniciativas buscan que se observe el valor diferenciado de los maíces y los trigos criollos, que se apoye a los productores locales comprándoles directo, que se aprecie el oficio del panadero y sus procesos, y que podamos disfrutar y compartir sabores deliciosos, aunque no todos siempre sean conocidos.

Todas nacieron en este 2020, en el cual la pandemia provoca la búsqueda de más alternativas a las ya existentes.



Fotografía: Fernando Gómez Carbajal

EXPLORANDO CON MAÍCES Y TRIGOS

Masea, panadería de Olga Cabrera y su equipo, se encuentra en Oaxaca capital. Ésta surgió a partir de una reflexión personal que llegó con el encierro de la crisis sanitaria. Ella confiesa que sintió que se estaba perdiendo, pues el ritmo de trabajo que llevaba, en un ambiente de competencia constante, no era lo que quería. Sus restaurantes Tierra del Sol se caracterizan por servir recetas tradicionales y eso le apasiona, sin embargo esta crisis la llevaría de vuelta a sus raíces, con nuevos aires, en los cuales su hijo Carlos Sánchez es su mano derecha.

Las primeras memorias de esta cocinera están rodeadas por el aroma del pan, su identidad está en él. Su abuela Asunción Vázquez –a quien todos llaman Chonita de cariño-, y su madre Eva Oropeza –conocida como Evita- lo han hecho en horno de leña toda su vida en Huajuapán de León. Y es que allá en la mixteca el trigo es básico: se bebe en atole, se hacen tortillas con él–ninguno de los dos llevan maíz-, y se consume en una gran cantidad de panes locales como el de pulque, el de burro o “corriente”, los cocolitos, los de canela, las regañadas, las frutas de horno y los adornados para Día de Muertos.

Lo más interesante de Masea es que además de tener estos manjares queridos por generaciones, se han desarrollado otros más gracias al trabajo con Isaac Hernández, cocinero especializado en panadería y repostería, quien es fundamental para lo que se ha conseguido.



Fotografía: Arturo Lavariega

Por ejemplo, las mazorcas, su versión de las conchas pero con forma ovalada, tienen una costra hecha de maíz –el pan es de trigo–: usan de diferentes tipos como el colorado, el azul y también pinole, lo que les da su color natural. También elaboran galletas y panqués 100 por ciento de maíz, así como harinas de maíz mezcladas con rosita de cacao, coco, cacao y cardamomo para hacer *hot cakes*, *waffles* y más.

Compran diferentes variedades de maíces: algunas en rancherías cerca de Huajuapán, otras en Valles Centrales y algunas más en la Chinantla. En realidad, buscan poder conseguirlo sin que los campesinos se vean afectados ya que los costos de transporte son muy altos, prefieren pagar más por las mazorcas que en intermediarios.

Para sus hogazas la mezcla es de trigo y maíz, en diferentes proporciones: una lleva maíz azul, otra colorado con grana cochinilla y uno más, chía –su versión de pan multigrano–. Su masa madre es de pulque con fermentación de manzana criolla serrana.

Olga explica que ha sido difícil encontrar el punto clave ya que el pan con ambos ingredientes no leuda lo mismo y es más pesado. Ellos usan molino de piedra para moler, tamizan y deshidratan el maíz. En cuanto a los trigos, utilizan la variedad “Rebeca” de San Juan Sayultepec y el trigo “Pelón” de Santa Cruz Tayata, ambos de la mixteca alta.

“Es canasta básica que une. Su importancia es mucha. Estamos acostumbrados a acompañar el chocolate o el atole con pan, y fuera del gusto tiene su parte nutricional, aunque ha sido tachado de que nos hace daño. Lo malo viene del abuso en su consumo y de no darle a nuestro cuerpo un buen pan”, añade Olga.



Fotografía: Mariana Castillo

ENTRE LAS TÉCNICAS QUE NO CAMBIAN

Concepción Vázquez, también en Oaxaca, comenzó con **Maíz y Trigo**, su negocio casero que abrió a raíz del confinamiento al inicio de la pandemia.

Conchita nació en Puebla pero, como Olga, también es de familia mixteca: de San Juan Bautista Coixtlahuaca, por parte de su padre; de Asunción Nochixtlán, por el lado materno. Modesta García, su abuela, aún siembra ambos granos para su autoconsumo.

Ella decidió comenzar a hacer galletas con maíz debido a que en una feria poblana a la que fue cuando aún era estudiante de gastronomía, conoció a unas chicas que usaban harina de maíz para panadería. Pensó en que si las pastisetas de mantequilla gustan mucho, haría unas con maíces oaxaqueños, de esos que veía en sus idas a los diferentes mercados en esta ciudad y sus alrededores.



Fotografía: Annemieke Buursink

En su receta agrega maíces colorados y amarillos. Hizo varias pruebas antes de salir al mercado y encontró que lo mejor era comprar el maíz con los agricultores que fuera encontrando en diferentes temporadas, tanto en los tianguis como en los mercados, para luego tostarlo ella misma y llevarlo al molino. Le sorprendió que el sabor y el aroma de cada uno es diferente y, por ende, sus creaciones, que vende a través de redes sociales, también tienen esa característica.

La motiva seguir generando cadenas de consumo local, así como continuar lo más naturalmente posible en insumos, fórmulas y técnicas. También hornea hogazas de pan con masa madre de maíz, *scones* de maíz amarillo y pera, conchas con costra de maíz tostado y un fermento de maíz cacahuacintle y piloncillo. Los diferentes usos que se le pueden dar al maíz, más allá del contexto tradicional, es algo que quiere seguir explorando.

Conchita opina que la panadería está tomando un rumbo interesante. Ella aprendió del tema en un entorno tradicional en el barrio poblano de El Alto, y considera que lo importante no es la receta *per se*, sino tener la sensibilidad indicada para sentir la textura de las masas, olerlas y verlas, notar si están muy húmedas, secas o grasosas. Sí, todo evoluciona, pero hay técnicas que no cambian.



Fotografía: Annemieke Buursink

Joan Bagur, cocinero español de [Sal y Dulce Artesanos](#) y [Molinos Bagur](#), tiene décadas de experiencia en negocios gastronómicos, pero hace unos meses hizo un pan con maíz azul para un evento por encargo. Le compró algunas mazorcas a Cal y Maíz de Rigel Sotelo y puso las manos en la masa. Se inspiró en el pan de millo gallego –también conocido como pan de broa o de borona-, que es tradicional en aquella región a la cual este grano llegó a Europa desde América y se convirtió en un esencial.

“En Galicia y en el norte de Europa están muy acostumbrados a comer panes pesados, a la combinación perfecta de trigo, centeno y maíz, con mucha potencia y caloría. Fue interesante hacer esta versión. Hay que combinar máximo 30 por ciento de maíz, 10 por ciento de centeno y también agregar harina de fuerza”, explica Joan. Sabe que debe hacer más pruebas y eso le inspira porque lo reta: “cuando la gente lo pruebe, querrá sentir este grano, que le sepa a él, que tenga el color natural y le sorprenda”.

A veces si el consumidor no conoce, no compra, pero considera que hay que seguir buscando ese nicho de oportunidades para este tipo de panes distintos a un bolillo, una baguette o una chapata, porque “sí” hay mercado para ellos. Hay que perderle el miedo a experimentar. Una de las técnicas que se debe seguir para lograr un mejor pan con maíz es la de escaldarlo pues lo que se provoca es que su textura no sea tan densa y se incorpore mejor.

Respecto a los cultivos de trigo, él y su socio, Genís Siso, técnico agrónomo especializado en granos con más de 30 años de experiencia en el sector, buscan recuperar variedades que llevan plantándose en territorio nacional desde hace 400 años. Hay que hacer la labor bien desde el origen del campo hasta el cliente final, asegura Joan.

Un buen pan te hace salivar y te hace pensar mucho. A este cocinero lo sigue cambiando el mundo panadero. Él recuerda cuando a los 15 trabajó en un horno tradicional y el “gusanito” de conocer cada vez más las masas, los amasados y el buen pan no se le va. Piensa que le falta mucho por aprender, pero que difundir y generar cada vez mejor información sobre las harinas y este oficio logrará cambios importantes en el sector.



Fotografía: Fernando Gómez Carbajal

Es de utilidad entender que los molinos tradicionales de piedra que muelen el trigo a baja revolución implican ventajas en cuestiones de salud y de sabor, ya que éstos no queman el grano -cuando esto sucede, se pierden sus propiedades, aromas y sabores pues se volatilizan-, y éste queda entero, con su propio salvado, lo que implica que aún [hay fibra y nutrientes asociados](#).

Que podamos comer mejores panes y mejores tortillas va más allá de nacionalismos, es un tema de amor, conocimiento,

información, constancia y voluntad. Hay similitudes en lo que los defensores de su buena hechura y materia prima desean: que sean algo cotidiano hace vital que se les tome más en serio, que quienes dedican su paciencia y tiempo a hacer tortillas y pan, sean apreciados.

Ambos, el pan y la tortilla, son mensajes de hospitalidad y de compartir, de esfuerzo. Que haya gente de todos los orígenes buscando que tengan lugar en nuestras mesas es una labor casi heroica. Pensar a quién le compramos ayudará a generar una cadena de valor y un cambio.

Finalmente, la panadería con maíz es fruto del cuestionamiento para encontrar más posibilidades deliciosas, que a la vez sean nutritivas y justas en todo sentido. Eso siempre se celebra.

Contacta estas propuestas en Instagram:

[Masea](#)

[Maiz y Trigo](#)

[Molino Bagur](#)

[Sal y Dulce Artesanos](#)