



# PAN GALLEGO

Recetas  
e historias  
del mejor pan  
del mundo

**EDU  
LAVANDEIRA**

@opelouro

OBERON

# Introducción

---

Es algo increíble, inaudito. Difícil de explicar. Y mucho más de entender. Hasta el día de hoy, que tienes estas páginas entre las manos, no existía un libro en Galicia (ni mucho menos en el mundo) sobre el pan gallego. No por lo menos de este tipo, magnitud y envergadura. Ni con esta vocación, la de ser eterno e imprescindible. Sé que suena pretencioso pero esa es la intención. Ya que es el primero de estas características, así tendrá que ser. Si hay algunas publicaciones que mencionaré y encontrarás en la bibliografía, pero hasta el día de hoy no se había publicado nunca un gran libro que abarcase el pan gallego en toda su dimensión, la cual es inmensa. De hecho te diré una cosa. A pesar del carácter enciclopédico de este libro, ya te advierto de que se hará corto. Quedarán fuera de él, seguro, panes, masas y sobre todo historias de pan que existen en Galicia. Porque el pan gallego es infinito, pero las páginas de un libro desgraciadamente no lo son. De todas maneras sí estará aquí todo aquello que (creo) debe estar y que convierte al pan gallego en el mejor pan del mundo, al menos para mí. Supongo que si tienes este libro entre las manos es porque te gusta el pan y consecuentemente conoces o has oído hablar del pan gallego. Si no es así, me hará mucha ilusión que lo descubras aquí y ahora. ¿Por qué digo esto? Porque la intención de este libro no es solo que sirva como legado imborrable y permanente de lo que para nosotros los gallegos es un patrimonio, sino para que llegue a gente que

nunca ha oído hablar de él. Así deseo y espero que suceda. Y si así está ocurriendo en este momento que tienes este libro entre las manos, que sepas que estoy muy emocionado.

Antes de escribir mi primer libro, Planeta PAN, la idea de hacer este otro ya retumbaba en mi cabeza. Pero no me sentía preparado. Nunca había escrito un libro y que el primero fuese sobre algo tan trascendental como el pan gallego me abrumaba por la responsabilidad. Ahora la responsabilidad la sigo sintiendo, pero también la confianza. Soy gallego, he recorrido Galicia de arriba abajo y conozco los panes y panaderos gallegos. Llevo años haciéndolos en mi casa, probándolos en cientos de panaderías de nuestro territorio y lo más curioso... los llevo en la sangre. Aunque yo me dedique al mundo audiovisual y nunca hubiese hecho un pan hasta pasados los 35 años, mis abuelos maternos eran panaderos en Melide, una de las muchas tierras de grandes panes en Galicia. Lamentablemente para mí nunca los llegué a ver trabajando, ni llegué a preguntarles las cientos de cuestiones que hoy en día les haría si siguieran vivos. Pero cuando muchos años después de su fallecimiento yo empecé a hacer pan en casa, mi madre advirtió la semejanza de los movimientos que yo hacía con las manos con los que mis abuelos hacían frente al inmenso horno de la plaza de Pozo Pequeño de Melide (A Coruña). Sí, ese de ricitos soy yo.



Y es que el lenguaje de las manos panaderas es un idioma propio que se habla y se entiende en cualquier parte del mundo. Diría que es el único idioma que hace que dos personas de lenguas totalmente opuestas se entiendan. Así pues, en cuanto terminé de escribir Planeta PAN, mi primer libro sobre los panes más increíbles del mundo, me dije a mí mismo que el siguiente sería un libro sobre mi pan. El pan gallego. Pasé de viajar por todo el planeta a viajar por toda Galicia. Escribo estas líneas cuando aún no me he embarcado de lleno en el viaje que me espera. Que te espera. En este instante prácticamente no sé ni por dónde empezar. Me siento con una gran responsabilidad y ante un trabajo mastodónico. Hablar del pan gallego es hablar de la Historia de Galicia. Mi objetivo es aprender y enseñar (casi) todo lo que se sabe sobre el pan gallego, además de honrar a mis abuelos y a los miles de panaderos y panaderas que lo llevan elaborando desde siglos atrás.

Si quieres hacer pan, puedes ir directamente a la sección de las recetas y olvidarte de las páginas que vendrán a continuación. Pero, obviamente, para entender lo que vas a elaborar en tu casa y disfrutarlo plenamente, necesitas conocerlo. Por eso, este libro es un libro de historia y gastronomía. Hay recetas, sí. Pero también hay un contexto donde situarlas y una razón de que existan. Hablaré de tradición, aunque la palabra *tradición* a mucha gente le eche para atrás. Aquí lo que ocurre es que el pan gallego es tradición y vanguardia al mismo tiempo. Es, incluso, futurista. Un pan adelantado a su tiempo. Concretamente a la moda de hacer panes de alta hidratación y con grandes alveolos que campa desde hace años por Instagram. En Galicia llevamos muchos años haciendo ese tipo de panes por razones en las que luego profundizaremos, y que nada tienen que ver con la fotogenia o *postureo* por el que a veces se hacen en las redes sociales.

Me tomo este libro (hablo en presente porque estoy empezando con él en el momento de escribir estas líneas) como una investigación periodística. Seguiré el mismo método que suelo llevar a cabo en la creación de cualquier documental que haya realizado hasta ahora: llamar, hablar, entrevistar, fotografiar, grabar, volver a hablar y volver a entrevistar. Recalco lo de hablar porque conversar con los panaderos y panaderas es muy importante. Estamos ante un legado que corre peligro de desaparecer y la mejor manera de preservarlo es a través de la conversación y posterior plasmación de las historias del pan en estas páginas. Ese es otro motivo por el cual este libro ha de existir.

**Arteixo, agosto de 2023.**

# Primera parte:

# LA HISTORIA DEL PAN EN GALICIA

**«El pan gallego, el buen pan gallego, siempre me ha transmitido nobleza, humildad, oficio aprendido de generaciones anteriores, reposo y calma. Pero el buen pan gallego no lo elabora Galicia, lo elaboran sus panaderos. Y ellos, los buenos, siempre me han transmitido los mismos valores que honran a su pan. He tenido esa suerte y, por ello, me siento muy afortunado y agradecido».**

**Xavier Barriga**

*Xavier Barriga es un panadero catalán fundador de la panadería Turrís. Es uno de los referentes en nuestro país, pionero en la publicación de libros sobre pan casero. A través de sus asesorías y formaciones ayudó a montar su propio obrador a cientos de panaderos.*

# Orígenes

Mientras escribo estas líneas escucho el claxon de una furgoneta de reparto de pan. Por mi ventana puedo ver cómo para frente a una casa, baja apresurada una repartidora y deja una rosca en una puerta que le espera con una bolsa de tela gastada. Veo cómo a continuación sube de nuevo sin perder un instante, vuelve a arrancar y para 20 metros más allá. En ese punto la espera una señora en mandil con unas monedas en la mano. Intercambian un saludo, una fugaz sonrisa y un comentario cotidiano. A ella le deja una bolla de mediano tamaño. Del interior de la furgoneta, habilitado como un despacho móvil de pan, recoge la vuelta, se la da, y ambas se retiran, cada una a lo suyo. Esta es una estampa maravillosa, única y real que yo tengo la fortuna de poder ver cada día. Algo que se repite en Galicia en la mayoría de pueblos grandes y pequeños. ¿Cuántos y quiénes pueden presumir de ello hoy en día?



El pan ha sido la base de la alimentación gallega (y universal) durante muchos siglos, aquellos en los cuales el acceso a otros alimentos era tremendamente difícil. Además, y vaya por delante, el pan en Galicia siempre ha sido una cuestión de mujeres. Desde siglos atrás. Ellas eran las encargadas de amasar y formar el pan, aunque el horneado se solía reservar a los hombres. Pero de nuevo quienes se encargaban de la venta en las ferias eran las mujeres. Así fue como funcionó el «negocio del pan» durante varios siglos entre el XVIII, XIX y parte del XX.



En Galicia tenemos muchos panes, muy variados, algunos semejantes y otros muy distintos entre sí. Hay más de los que te puedas imaginar. De los que yo mismo me imaginé. Es tal la enver-

gadura del pan en Galicia y tan difícil aproximarse a ella que, para poder despejar el camino, haré una primera división. Por una parte están los panes que tradicionalmente se elaboraron durante siglos en casa, es decir, para autoconsumo. Y por otra, están los panes famosos con nombre propio como el de Cea, O Porriño, Carral o Neda, que nacieron por razones concretas relacionadas con monasterios, ejércitos o suministros a grandes ciudades. Cada uno de los panes con nombre propio los conocerás en profundidad en el bloque de «la Galicia de los panes».

La imagen que tenemos hoy en día sobre el pan gallego es una bolla de trigo grande y con mucha miga de color cremoso. Una miga de grandes alveolos (ojos o agujeros), esponjosa, húmeda, con una corteza gruesa, bien tostada y muy crujiente. Y con un sabor extraordinario. Sin embargo, «ese tipo» de pan gallego es «solo un tipo de pan gallego». Y más adelante entenderás el porqué.



El pan más consumido en Galicia a lo largo de su historia fue el de centeno y, posteriormente, con la llegada del maíz americano (s.XVII), el de maíz. Ambos cultivos se dan mucho mejor en las lluviosas y frías tierras gallegas que el trigo, al cual le convienen lugares más cálidos y secos. Hay numerosos textos históricos que acreditan la presencia del pan de centeno por encima del de trigo. Por ejemplo en el *Códice Calixtino*, la famosa guía medieval del s.XII para los peregrinos que hacían el Camino de Santiago, el monje Aymeric Picaud escribe sobre Galicia: «escasea en pan trigo y vino, abunda en pan de centeno y sidra». Hablamos del año 1143. Curioso cómo se le dio la vuelta a la tortilla tiempo después, tanto a lo del pan de trigo como al vino.



Muchos siglos después, en el año 1883, dos periodistas gallegos, Cesáreo Rivera y Víctor M. Vázquez, publican la que está considerada una de las primeras guías de viajes, la llamada *Guía de Galicia* y en ella mencionan que los productos agrícolas más destacados eran «el maíz, el centeno y el tri-

go». En ese orden. Y una última referencia. El escritor inglés Aubrey F. G. Bell viajó por Galicia en los inicios del s.XX. Y la describió en su libro *Galicia vista por un inglés* publicado en 1922 así: «en las aldeas más remotas y atacadas por el hambre, se comen platos sorprendentemente buenos y abundantes, hechos con maíz o pan centeno, patatas, castañas y bacalao». De nuevo centeno y maíz. Nada de trigo.

Ese párrafo introduce un detalle importante y muy común respecto al pan. Bell habla de «aldeas remotas y atacadas por el hambre». El pan de trigo (de harina blanca) solo estaba al alcance de las clases altas, de la burguesía o gente pudiente de las ciudades. El pan oscuro y tosco, elaborado con harina integral, habitualmente de centeno o de maíz, o de una mezcla entre ambos, era el que comían los campesinos y las clases pobres en el rural. ¿Las razones? De 1 kilo de grano se obtienen 700 g de harina blanca (ya que solo se conserva el endospermo y se retira el salvado y el germen), sin embargo se consigue ese mismo kilo en harina integral. Cuando muelas todo el grano no hay merma en la molienda. No desperdicias nada. Por este motivo, y como es lógico, la harina blanca solo se la podían permitir unos pocos privilegiados.

Pese a que Galicia no es una tierra excesivamente «triguera», el trigo se cultivó desde mucho tiempo atrás. Los primeros restos de este cereal se localizaron en el norte, en el ayuntamiento de Muras (Lugo), en un yacimiento conocido como Prado do Inferno. Lo que sí abundaba en Galicia eran las bellotas, el fruto de los robles. También las habas. Y ambas se molían y se usaban para panificar, aunque poca o ninguna información sobrevive respecto al resultado de aquellos «panes». Entonces, si el trigo nunca fue el

cereal predominante en Galicia e históricamente el pan gallego ha sido el de centeno o de maíz de miga apretada y densa, ¿cómo llegamos a la actualidad con la imagen de un pan gallego de trigo lleno de agujeros y miga esponjosa? No existe una respuesta concreta, pero sí un camino hacia ella.

Te decía que había algunas publicaciones sobre el pan gallego que ya existían antes que este libro. Una de ellas es un estudio que sirvió como soporte para la defensa de la IGP (Indicación Geográfica Protegida) del pan gallego. Se trata de un informe histórico realizado por el historiador gallego Lourenzo Fernández Prieto en el año 2012. En él, Lourenzo hace referencia a varios acontecimientos que pueden darnos una idea de por qué ese pan se populariza hasta llegar al día de hoy. Y, atención, porque todas las piezas parecen encajar.

En el s.XVIII, el rey Carlos III diseñó la red de carreteras que permitió a Galicia estar mejor comunicada con la vecina Castilla. Castilla, junto con Andalucía, eran en aquella época las zonas de mayor producción de trigo en España. A esto hay que sumarle que el gobierno prohibió durante buena parte del s.XIX importar grano de fuera. Y también que en esta época se inaugura el ferrocarril. Conclusión: Galicia tiene la oportunidad (y la obligación) de traer trigo de Castilla.

El crecimiento de las ciudades gallegas a finales del siglo XIX y principios del XX (especialmente A Coruña y Vigo) da como resultado el nacimiento de las primeras «panificadoras» o «fábricas de pan», negocios semindustriales dedicados a la elaboración y venta de pan. Ellos también demandaban trigo ya que ese era el pan que se consumía en las ciudades. Este modelo convive durante esta época con el modelo tradicional de elaboración de pan en casas particula-

res por parte de mujeres, cocido en hornos comunales y vendido en ferias comarcales o en las propias ciudades.

A esto se suma, en las primeras décadas del s.XX, una época de importantes investigaciones sobre el trigo autóctono gallego, el llamado «trigo del país». Entraremos en detalle en estas investigaciones cuando hablemos de los cereales, pero quisiera mencionar lo que escribía Valeriano Villanueva, agrónomo gallego, en 1917: «Sembraremos trigo del país, del llamado de monte, que por todos conceptos es un precioso trigo, tanto para vegetar como después el grano para hacer pan. (...) El grano es muy abundante en gluten, y mezclada su harina con la de Castilla a la mitad o menos, hace un pan como ninguno».

Es decir, el pan de trigo que mezcla trigo castellano y trigo autóctono existe y se menciona. Y es codiciado y famoso por ser «un pan como ninguno». De hecho, aunque solo estuviese al alcance de unos pocos, también la gente del rural lo tenía en un pedestal, puesto que era el pan de las celebraciones, bodas o acontecimientos sociales importantes. El llamado «pan de boda» o «regueifa» era una bolla bien grande, a veces con ornamentos, que se repartía entre los asistentes y vecinos de los novios. Cuanto más grande y más blanco (más de trigo), mayor poder de la casa reflejaba.

Avanzamos unos cuantos años, concretamente a 1937, en plena Guerra Civil española. Ese año se pone en marcha el Servicio Nacional de Trigo (SNT), un organismo que controlaba la venta de trigo. Perduró hasta casi los años 80, durante toda la dictadura de Francisco Franco. Durante esa época, los agricultores dejaron de vender libremente el grano y pasaron a vendérselo íntegramente al Régimen, el cual lo racionaba y distribuía a su

antojo. Además, la propia dictadura promovió en aquella época el trigo como único cereal panificable. Esto favoreció el aumento de su cultivo en las zonas castellanas para poder abastecer a todo el país. Todos estos acontecimientos que parecen inconexos trazan en realidad una línea muy definida. Galicia pasó a tener un suministro mayor y más constante de trigo de Castilla.

Es en ese período cuando se producen los cambios más importantes en la elaboración de pan y que dan como resultado la panadería actual. En los años 50 llega la levadura comercial (fresca o seca) a Galicia. Este hecho es muy importante porque los panaderos descubren que pueden hacer el pan mucho más rápido con ella, mejorando así su vida y sus horarios, en perjuicio, eso sí, de la calidad y sabor del pan que se venía consumiendo hasta ese momento. La levadura fermenta mucho y muy rápidamente, pero esto provoca que el pan sea insulso e incluso insano si fermenta por un espacio muy corto de tiempo. Piensa en esto porque influyó mucho en algo que comentaré después.

Paulatinamente, a lo largo de esta época, el pan deja de ser elaborado en las casas para autoconsumo y la panadería se profesionaliza e industrializa. En los años 70 llega el invento que más cambió la vida de los panaderos: la amasadora. Todos los panaderos coinciden en mencionarla como la mejora tecnológica que les cambió la vida, literalmente. El esfuerzo físico casi inhumano de amasar kilos de masa quedaba atrás. También se instalan los primeros hornos eléctricos. Ahora bien, aquí se produce una singularidad. Teniendo en cuenta que la mayoría de panaderías gallegas eran (y son) negocios familiares, muchos optaron por mantener el antiguo horno de leña. Quizás por nostalgia, quizás por desconfianza hacia lo nuevo, o quizás por ahorro, el caso es que algunos hornos de leña pervivieron.

Recapitulemos, entonces. Estamos en los años 70. La levadura comercial se hace habitual, también las amasadoras y los hornos eléctricos. La red de carreteras y comunicaciones está más modernizada así como también el parque móvil, con la aparición de furgonetas o camionetas de transporte. Los trigos de Castilla llegan con fluidez y en cantidad. Al mismo tiempo se abandonan los hornos comunales, los molinos de agua y los cultivos de «trigo del país», el trigo autóctono gallego. Y la panadería evoluciona y pasa de actividad de autoconsumo a ser un negocio y en algunos casos una industria. Al mismo tiempo, la época de miseria queda atrás, la sociedad se moderniza y el trigo y el pan blanco pasan a estar al alcance de todos, no solo de las clases altas, como sucedía en los siglos anteriores. Esta imagen se podría repetir en todas las regiones de España en aquel momento. Pero en Galicia ocurre algo extraordinario y es lo que explica, de alguna manera, esa imagen y calidad que tenemos del pan gallego hoy en día.

Aquí se genera una ola de interés por lo propio, por lo autóctono. Los gallegos prefieren el pan tradicional, aquel que mezcla trigos castellanos con trigos gallegos. También se inclinan por las fermentaciones largas y el uso de fermento natural, ya que aportan mayor sabor al pan. El pan blanco fermentado con levadura que se pone de moda resulta aquí insípido. De alguna manera surge un movimiento invisible de resistencia, un espíritu de defensa y mantenimiento del «pan de siempre» en Galicia. Y para que esto suceda es fundamental que exista un concepto maravilloso: la memoria gustativa. Los consumidores de aquella época tenían un gusto heredado que venía de generaciones anteriores, un recuerdo en el paladar por un pan pretérito sabroso. Y este pan moderno, blanco y con poco sabor no resultaba demasiado atractivo. De alguna manera el mercado se autogestiona

y el hecho de que los consumidores gallegos demanden ese «pan de siempre» hace que las panaderías lo elaboren. Puede parecer una razón extremadamente reduccionista y obvia, pero no lo es tanto: los gallegos preferían el pan «con sabor» y contribuyeron a que perviviese. No se puede decir lo mismo, desgraciadamente, de otras zonas de España, con otros panes autóctonos que han desaparecido. También pudo contribuir, bajo mi punto de vista, el hecho de que aquí ya existían desde siglos atrás panes con «pedigrí», los Cea, O Porriño, Neda... Es decir, los gallegos teníamos cultura de pan, sabíamos lo que era un buen pan y no íbamos a renunciar a seguir elaborándolo y comiéndolo.

No hay un estudio hecho al respecto, pero es evidente que las posibilidades que tienes de que en Galicia con un menú del día te pongan un buen pan artesano son muy superiores a las que tienes en el resto de España (no se me ofendan allá donde estén, pero creo que es una realidad).



¿Puede ser esta suma de acontecimientos la razón por la cual en Galicia se come mucho mejor pan que en el resto de España? Puede. Digamos que Galicia resistió mejor que ningún otro lugar el impacto de la modernización y del pan industrial.

¡Ojo! No estoy diciendo que todo el pan que se hace en Galicia sea buen pan. También lo hay malo, y bastante. También puede ser esta suma de acontecimientos la razón por la cual ha llegado a nuestros días esa idea de pan gallego de trigo, de grandes agujeros, de altísima hidratación y de miga esponjosa. Sin embargo, en base a todo lo anterior, se llega a la conclusión de que «ese pan gallego» es un pan que nace como tal en los años de posguerra. En esa época llegan los trigos de fuerza de Castilla (imprescindibles para la alta hidratación), pero de manera racionada. La gente pasa hambre. La dictadura impone el precio del pan. Pero no impone cuánto pan puedes extraer de un kilo de harina. Y el panadero gallego de la época, tipo listo, deduce que si a un kilo de harina le echa un kilo de agua obtiene dos kilos de masa. En el lado opuesto están los panes castellanos (tipo candeal) que a un kilo de harina le añaden medio kilo de agua. Cuanta más agua, más masa, cuanta más masa, más pan. Cuanto más pan, más alimento, más sustento, más comida para alimentar más bocas. La lógica del panadero en una época de escasez es de una brillantez aplastante.

Estas masas gallegas de altísima hidratación (tanta harina como agua) y conocidas popularmente como «blandas» dan como resultado unas migas con un equilibrio entre humedad y esponjosidad únicas. Son muy difíciles de manipular, de cortar, bolear y dar forma. Tan difíciles que hasta es complicado para una máquina. Por este motivo la tecnología panadera de la época, que entraba con fuerza industrializando el pan a su paso,

encuentra en las masas de alta hidratación gallega un obstáculo inesperado: el panadero artesano. Este es el único capaz de manejarlas con pericia gracias a su oficio y talento, desarrollado durante años. Con esto no quiero decir que la tecnología no ayude y sea imprescindible en el avance de la panadería. Muy al contrario. Ni tampoco que la tecnología sea incompatible con la artesanía. De hecho, han de ir de la mano. Pero en este caso, sí que la tecnología en aquella época estaba homogeneizando a su paso el pan. Sin embargo, la particularidad de la masa gallega y la destreza de los panaderos lo impidió.



Así pues, llegamos al siglo XXI con una tradición panadera, un pan y una artesanía en el oficio inigualables. Y comprobamos que hay un pan gallego que todo el mundo reconoce como tal, pero que ni mucho menos es el único pan gallego. Y de eso va este libro, de conocer, elaborar y comer todos los panes gallegos. Esponjosos, prietos, de trigo, de centeno, de maíz, dulces, enriquecidos, con frutos secos, con frutas deshidratadas... Porque si solo existiese «un pan gallego» este libro no tendría sentido.

# El trigo gallego

Al trigo gallego se le conoce popularmente como «harina del país» o «trigo del país». Ese es un nombre genérico que se utiliza para referirse a los trigos que crecen en los campos gallegos. Sin embargo, no todo lo que se conoce como «harina del país» es realmente trigo gallego. Como consecuencia del uso de esta harina, muchas masas y piezas gallegas llevan el apelativo «del país»: barras del país, rosca del país, bola del país... etc. Es una manera popular de referirse a masas de aquí, nuestras, típicamente gallegas, que llevan harina gallega o «harina del país» y que no existen en otro lugar. También se le pone a otros alimentos, como los quesos o los chorizos, que también pueden ser «del país». Cuando hablamos de trigo gallego nos referimos al autóctono, es decir, a las plantas que se llevan cultivando, creciendo y utilizando en tierras gallegas desde hace siglos. No a variedades que vinieron de fuera y que ahora se cultivan aquí. Sin embargo, por generalizar y también por aprovechar el tirón, para qué engañarnos, a los trigos que se cultivan aquí, sean gallegos o no, se les llama «harinas del país». Mientras escribo estas líneas (mediados del año 2023), el dato es muy significativo: de aproximadamente 17 000 hectáreas de trigo cultivado que hay en Galicia, solo 2000 o 3000 son de trigo autóctono, «del país», de verdad. El resto son de trigos de fuera que se plantan aquí. Pero no de trigo autóctono. Dicho esto, el «trigo del país» tiene unas características especiales,

algunas muy buenas y otras menos, que lo convierten en un trigo especial. Y para saber más tenemos que retroceder un poco en el tiempo.



La popularidad del cultivo de trigo autóctono fue alternando mejores y peores épocas a lo largo de los siglos. La llegada del maíz y de la patata hacen que decaiga, para posteriormente volver a crecer a finales del XIX y principios del XX, cuando el pan blanco empieza a ser algo más accesible. Me voy a detener un instante en esa época porque ahí se produce un acontecimiento importante. En 1888 se crea en A Coruña un organismo de nombre muy prometedor para el mundo agrícola de la época: la Granja Agrícola Experimental. A su cargo estaba el ingeniero agrónomo Leopoldo Hernández Robredo, que empieza a investigar en 1900 el trigo

gallego. Entiende que se ha de mejorar la productividad para ayudar a los agricultores a pagar los alquileres (las rentas) de las tierras ya que todavía se pagaban en trigo. El problema que ya detectó en aquella época Hernández Robredo era que las espigas de trigo autóctono eran muy altas (de más de metro y medio) y provocaban que «encamasen», es decir, que se torciesen, llegando a caer al suelo. Esto a su vez hacía que las espigas se humedeciesen y que las plantas encamadas se echasen a perder.



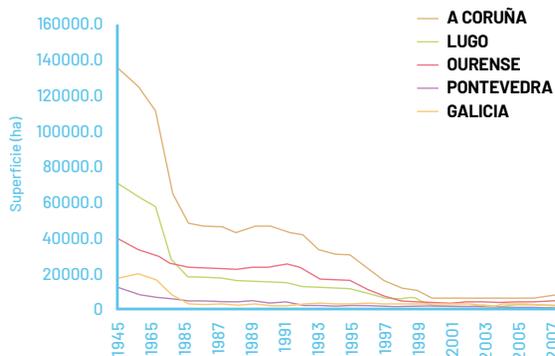
Hablo en pasado pero realmente debería hablar en presente. Más de un siglo después se sigue investigando y tratando de mejorar ese aspecto del trigo autóctono gallego. Ya no es la extinta Granja Agrícola Experimental quien lo hace, sino el Centro de Investigaciones Agrarias de Mabegondo (CIAM). Además de este problema, el trigo gallego presenta otro no menos importante. Su rendimiento es mucho menor que el trigo de Castilla. Es decir, en una misma superficie de campo cultivado con trigo de Castilla y trigo gallego se obtienen muchos más kilos de trigo castellano. Sin embar-

go, a favor tiene un factor clave: su sabor es extraordinario. «Hace un pan como ninguno», en palabras del agrónomo Valeriano Villanueva.

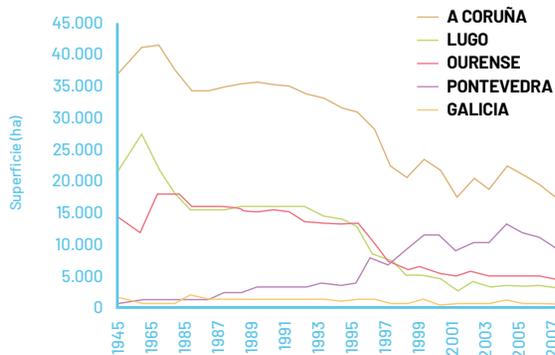
Durante las primeras décadas del siglo XX se sigue investigando sobre la mejora del trigo gallego, también por la amenaza de la inminente I Guerra Mundial, que genera la necesidad de autoabastecimiento. Hasta este momento, en torno al trigo en Galicia se llevaba a cabo un ritual ancestral y mágico llamado «la malla». La malla era una actividad social que unía a todos los vecinos y a través de la cual se separaban los granos del trigo de la espiga. Era un trabajo extremadamente duro pero que suponía un evento importantísimo para la sociedad rural de la época. Era tan sacrificado (había que golpear con los «mallos» durante horas las espigas) que los cronistas foráneos de la época lo consideraban una actividad «esclavizadora y bárbara». De hecho, hoy en día, cuando uno dice que está «mallado» se refiere a que está muy cansado. En los años 30, con la llegada de la malladora mecánica, la tradicional malla llegó a su fin. Pasada la II Guerra Mundial, momento en el cual se llega a un pico de superficie cultivada provocado por el hambre en la posguerra, los cultivos de trigo gallego (y también de centeno) decaen drásticamente y de manera progresiva hasta la primera década del s.XXI.

Durante los años 60 y los 70, cuando la industrialización y el pan blanco se apoderan de la panadería, el trigo autóctono se sigue cultivando, tanto para venta como para autoconsumo. Pero solo se mantienen explotaciones donde la tecnología permite la productividad. Es por esto que algunos lugares que no eran tradicionales en el cultivo de trigo como la zona de la Limia (sur de Ourense) se convierten en referencia desde los 80 en adelante. De hecho, hoy en día es la mayor zona de cultivo de trigo en Galicia.

### Serie histórica de superficies de centeno. 1945 - 2007



### Serie histórica de superficies de trigo. 1945 - 2007



Concretamente, la Laguna de Antela, que se secó en 1958 y permitió tener grandes extensiones de cultivo. Allí era fácil introducir maquinaria agrícola y allí es donde se concentra el 70 % del trigo cultivado en Galicia. Llamémosle la «Castilla gallega».

También en la década de 1980 la Universidad de Santiago de Compostela intenta averiguar qué es realmente el «trigo del país», y qué variedades se podrían englobar bajo ese nombre.



Se concluye que el trigo autóctono es *triticum aestivum* (el más común), con 4 variedades principales: *korn*, *barbarossa*, *ferrugineum* y uno menos habitual, el *hostianum*. Y afirman que podría ser productivo pero que tiene poca calidad panadera, concretamente poca fuerza panadera. A finales de los 90 llega la investigación más importante, la que ha dado frutos y la que continúa hoy en día, décadas después. En el CIAM (Centro de Investigaciones Agrarias de Mabegondo), a propuesta de los panaderos, se empezó a investigar en 1996 la posibilidad de identificar y homogeneizar una semilla de trigo autóctono con el objetivo de regularizar su producción y las características que de ella se esperaban. La investigación estaba y está dirigida por el Doctor Ingeniero Agrónomo Luis Urquijo, a quien visité en el CIAM para que me aclarase las dudas que tenía sobre el famoso «trigo del país».

Urquijo me señaló que la «harina del país» es un paraguas popular que engloba todo, pero que dentro de él hay harinas de muchos tipos y calidades. También hay nombres de trigo populares que se han ido manteniendo en el imaginario popular con el paso de los años: el *Grandal* (porque era grande), el *Tremesino* (crecía durante 3 meses) o el

*Marzal* (de marzo), ambos de ciclo corto (se cultivan en marzo y recogen en agosto). Todos ellos no dejan de ser nombres genéricos y populares con variedades sin identificar.

Sin embargo, hoy en día, concretamente desde 2006 y 2015 respectivamente, podemos afirmar que los trigos denominados *Callobre* y *Caaveiro* (cultivados, molidos y plenamente extendidos para hacer pan) son trigos del país, 100 % autóctonos. ¿Cómo llegó el CIAM a conseguirlo? La investigación consistió en analizar cientos de *ecotipos* durante años. Un *ecotipo* es una variedad con sus características propias e intrínsecas, diferentes a las de otras. En Galicia se identificaron cientos de *ecotipos* de trigo, es decir, cientos de diferentes variedades propias y singulares de nuestro territorio. Se hizo una selección profunda para escoger los *ecotipos* gallegos que mejores resultados podían dar de rendimiento en el cultivo, panificación y posteriormente sabor. Fueron años de cultivos experimentales y múltiples pruebas para que finalmente en el año 2006 (diez años después de comenzar) se registrase la primera variedad de trigo autóctono gallego al que llamaron *Callobre*. Este nombre se refiere a la parroquia del ayuntamiento de Vilarmaiur (A Coruña) de donde salió ese *ecotipo* inicial.



Y de *Callobre* es, precisamente, uno de los grandes panaderos gallegos: José Luis Miño, de la panadería Pan do Tres. Toda esta investigación a la que me estoy refiriendo fue en parte iniciativa suya junto con otros panaderos. Casi otra década después, en 2015, se registra la segunda variedad de trigo autóctono a la que denominan *Caaveiro*, también por la zona donde fue recogida, en este caso en el ayuntamiento de Pontedeume.

¿Y cómo son estos trigos gallegos autóctonos? Son plantas altas y de barbas largas, al estilo de los trigos antiguos y en contraposición a los trigos modernos modificados, que son pequeños o enanos. El hecho de que sea una planta alta, de más de metro y medio, incluso pudiendo llegar a 2 metros, es la manera que la naturaleza encontró para combatir las malas hierbas. Esta planta crece antes, más rápido y más alto para evitarlas. Esa es una de las características que provoca el antes mencionado problema de «encamar». Es tan alta que se puede caer en un determinado momento antes de ser recogida. Obviamente, eso no sucede con los trigos modernos, modificados para que sean pequeños y para que no corran peligro de «encamar». Además, los campos de trigo autóctono no son homogéneos, algunas plantas tienen más altura que otras, algo que tampoco sucede con los trigos modernos o comerciales.



En el aspecto panadero, los trigos *Callobre* y *Caaveiro* son extraordinarios, aunque ligeramente distintos en sus propiedades panificadoras. Ambos son muy sabrosos, algo fundamental. Esto se debe a que su molienda se hace en molinos de piedra, de manera que la harina mantiene el germen, lo que le aporta sabor y un color más cremoso, no tan blanco. En contraposición están los molinos de cilindros, también llamados molinos austro-húngaros. Habitualmente empleados por las grandes harineras industriales, durante la molienda solo mantienen el almidón del grano, la parte menos interesante del mismo. Por ello, esas harinas son de color blanco nuclear. Sin embargo, el Callobre y el Caaveiro son diferentes entre sí. El Callobre tiene menos fuerza panadera y es más extensible, mientras que el Caaveiro es más fuerte y más tenaz. En cualquiera de los dos casos hacer un pan solo de trigo autóctono siempre fue complicado y muy caro. De ahí que históricamente los panaderos siempre lo acompañasen de trigo de Castilla para poder obtener un pan con buen volumen y estructura. Estos son los valores exactos de cada uno de ellos según los análisis realizados por el propio CIAM.

|          | PE   | IZ   | PROT | L   | P  | P/L  | W   | IC  | GH |
|----------|------|------|------|-----|----|------|-----|-----|----|
| CAAVEIRO | 79,1 | 33,0 | 14,5 | 114 | 65 | 0,62 | 175 | 328 | 31 |
| CALLOBRE | 79,5 | 21,3 | 14,9 | 130 | 43 | 0,36 | 102 | 359 | 33 |

PE (peso específico, kg/hl); IZ (índice de zeleny, ml);  
 PROT (contenido de proteína, %); L (extensibilidad de la masa, mm);  
 P (tenacidad, mm H<sub>2</sub>O); W (fuerza panadera, julios);  
 IC (índice de caída, sg); GH (gluten húmedo, %).

Otro aspecto muy hermoso de toda esta investigación es el «hogar de las semillas», aunque científicamente se denomina «banco de germoplasma». Se trata de una sala a una temperatura y humedad controladas (3-4 grados y 50 % de hume-

dad) donde se almacenan todas las semillas que se fueron recuperando e investigando a lo largo de todos estos años. Ahí los científicos guardan como un tesoro las semillas parentales, aquellas semillas definitivas a las que dieron validez y que se utilizaron ahora para reproducir y comercializar. También guardan los ecotipos, las semillas que van recuperando de los agricultores gallegos y que son la base de la investigación. El banco de germoplasma es un banco que no alberga billetes pero sí la riqueza agrícola de un país.

El objetivo de todo este trabajo tiene resultados evidentes. En primer lugar se identifica el trigo autóctono. En segundo lugar se reproduce y comercializa, poniéndolo a disposición de los agricultores, de manera que ellos pueden cultivarlo y rentabilizarlo. Esto ayuda a su supervivencia, que va más allá de lo económico y entra en lo cultural y etnográfico y a que, en último lugar, los panaderos puedan utilizarlo en la elaboración del pan gallego, siendo este trigo una de sus señas de identidad. En último lugar los beneficiados somos los consumidores de pan, que podemos disfrutar de un pan con gran sabor y carácter.



# Los molinos

Los molinos están íntimamente relacionados con el cultivo de cereales y la elaboración de pan. Por este motivo en Galicia siempre han existido miles de ellos repartidos a lo largo de toda su geografía. Los primeros de los que hay constancia son del siglo X. El paso del tiempo, la modernización del sector y el dejar de elaborar el pan en casa, provocaron su abandono. Aunque no de todos, como luego te enseñaré. Los molinos tradicionales de agua son emblemáticas construcciones de piedra (de origen romano) que han visto pasar de todo entre sus paredes. Su uso primordial era el de moler el cereal, bien fuese el trigo, el maíz o el centeno. Tanto para hacer pan como para el ganado. Pero, además de esta función obvia y elemental, los molinos funcionaron en ciertas ocasiones como refugios, como lugares de encuentro y confesión entre vecinos y hasta como espacios para concebir hijos. Lo normal era que pertenecieran a señores feudales o monasterios, para posteriormente pasar a ser propiedad de un dueño, de varios o ser comunales. Existen dos grandes grupos. Los llamados «de herederos», que pertenecían a varias personas que se encargaban de su mantenimiento y se iban heredando de generación en generación. Y los de «maquila», aquellos en los cuales había un molinero que se quedaba con un tanto por ciento del grano (entre un 5-10 %) como forma de pago por el uso del molino y su trabajo. Los molinos más habituales en Galicia son los de agua. Y en una comunidad que fue calificada por el escritor y gastrónomo Álvaro Cunqueiro como «el país de los mil

ríos», te imaginarás que la mayoría eran de agua de río. Llegó a haber miles de molinos de agua repartidos por nuestras tierras.



Pero además, aquí tenemos molinos de *maré* o de marea, también llamados aceñas. Algo lógico teniendo en cuenta los miles de kilómetros de costa que hay en Galicia. La mayoría se encuentran en la vertiente atlántica y su funcionamiento se basaba en el aprovechamiento de la subida del mar, en la marea. En el ayuntamiento de Culleredo se mantiene en perfecto estado el de Acea de Ama, cuya construcción se remonta al s.XII, siendo el más antiguo de Galicia. Y aunque resulte sorprendente, en Galicia también tenemos molinos de viento. Digo sorprendente porque los molinos de viento en España son patrimonio casi exclusivo de la comuni-

dad de Castilla-La Mancha. Su construcción y estilo es probable que se deba al trabajo conjunto entre maestros molineros manchegos y canteros gallegos. Un ejemplo es el llamado Molino de Abajo, A Guarda (Pontevedra): aunque le falten las aspas, su forma es perfectamente reconocible.



Los molinos eran (y son) ingenios aparentemente sencillos en su funcionamiento, pero de gran complejidad de diseño y construcción. Todas y cada una de las partes que lo forman reciben un nombre propio y característico, lo cual da una pista sobre la importancia que tienen las piezas y el edificio en su conjunto. El «infierno», la «billa», el «rodicio», el «pie», la «muela», el «aliviadero»... y así hasta 20 o más partes distintas con nombre propio. Porque en todos los casos estoy hablando de molinos de piedra, claro. Las harinas molidas a la piedra son de mejor calidad que las molidas en cilindros. Sufren menos durante la molturación, el grano se sobrecalienta menos y la harina se refina menos también. Todo ello da como resultado harinas de color más cremoso (no de blanco nuclear), algo más

rústicas (dependiendo también de las piedras usadas o del molinero en cuestión) y sin duda y sobre todo mucho más sabrosas. En Galicia todavía trabajan a nivel comercial y a muy buen rendimiento algunos molinos de piedra tradicionales. Como por ejemplo el de Cuiña (Lalín), el del Quinto (Carballo) y hasta hace poco el de Isabel (Cospeito).



Estarás conmigo en que estos lugares son mágicos. Tienen algo especial y a los que nos gustan la historia y el pan, visitarlos nos emociona. De hecho, todos estos molinos siempre reciben visitas de locos del pan como nosotros. Así que, si vas, serás bienvenido.