

Panes y Harinas

De grano entero y harinas integrales

Facundo Villada – Raúl Lapis – 02.2019

www.iniciativadesdeelsur.com – iniciativabd@gmail.com



En esta zona del planeta ocurrió que lentamente se fue bastardeando la expresión “harina integral”, originariamente se la elaboraba con la molienda doméstica del cereal correspondiente, en pequeños molinillos familiares o por personas que se encargaban de ello con molinos de martillos , raramente de piedra, adquiriendo el cereal en el mercado.

En la medida que el mercado demandaba más y más harina integral los molinos comerciales comenzaron a incursionar en ese nicho de la “harina integral”. Ocurre que el proceso de molienda industrial implica la separación progresiva de todos los componentes del grano del cereal y posteriormente o en simultáneo se va produciendo la molienda y la obtención de harina, generalmente lo que se conoce como harina blanca, que luego se recombina en proporciones según criterio de cada molino para obtener una harina categorizada como harina integral.

El concepto de harina de grano entero (ya apropiado por una conocida marca de producción y comercialización de panificados en América, “grano completo”) indica que lo que se obtiene de la molienda del grano entero del cereal es lo que se está ofreciendo

en el contenido del envase de harina.

Eso significa en caso de que no haya sido voluntariamente adulterado, las proporciones originales contenidas en el grano del cereal de salvado, endospermo, germen e inclusive el gluten (proteína) presentes en la harina a la que se hace referencia, se encuentran en la misma composición que lo contenido en el grano del cereal originalmente, puesto que esa harina se ha obtenido por molienda del grano entero y no fue rearmada a posteriori de la molienda con los diferentes componentes.

Para nosotros moler un “grano entero” de cualquier cereal para producir harina panificable es una actitud de considerable respeto por cuestiones atinentes a la nutrición del ser humano que están más allá de nuestros conocimientos. Una “harina integral” comercial no es igual a una harina de molienda del “grano entero”. Aportar algunas diferencias y similitudes que la cromatografía nos puede brindar fue el origen de este ensayo, acerca de las valoraciones diversas que pueden surgir dejamos a los lectores en libertad como para optar por cual consideren más apropiada a su consideración.

Vista fotográfica de ambas harinas



Fenomenológicamente no tenemos demasiadas diferencias entre la harina de grano entero, de trigo en este caso, y la harina integral de trigo también. La granulometría de las moliendas es muy similar y los colores así como su composición aparente a la observación no nos dan la posibilidad de distinguir diferencias entre ambos productos. Las fotografías nos muestra algo de lo que acá mencionamos.

La fotografía de la portada es de una variedad de los panes elaborados con estas harinas de trigo de diferentes procedencia. Dado que los panes fueron elaborados con la misma técnica e igual cocción además del mismo “panadero” las imágenes son iguales a la vista por lo cual nos pareció irrelevante la colocación imágenes de ambos panes.

Harina de grano entero

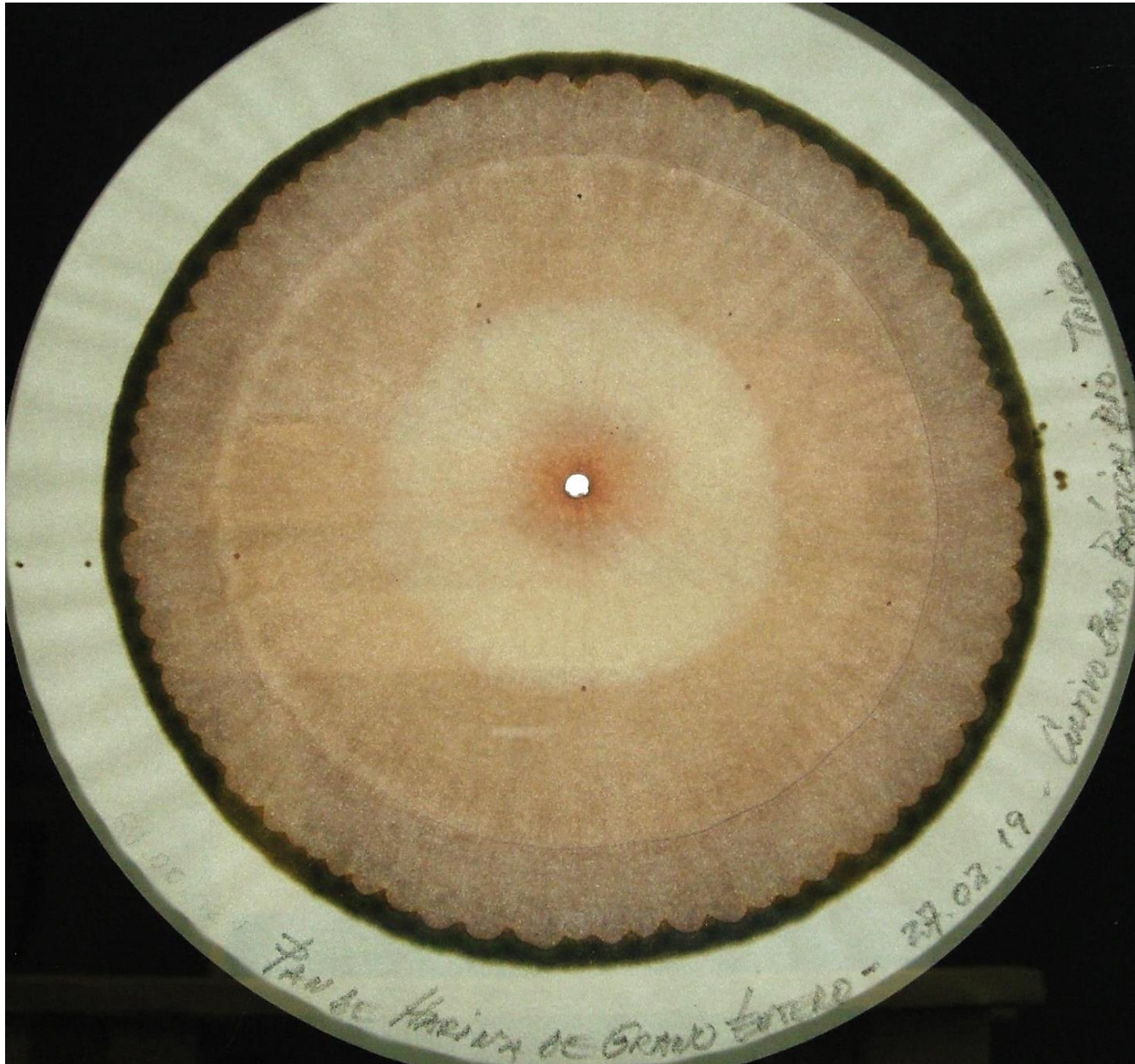


La harina de trigo de grano entero nos muestra un croma de cuatro campos muy bien definidos con una interface entre la zona 2 y 3 radiada suavemente, y una zona cuatro coloreada y delimitada.

Acerca de la zona 1 vemos seres de calor que se inclinan levemente hacia la pesantes en pequeñas puntas hacia el interior de la imagen.

Toda la coloración del cromatograma es más o menos armónica, en términos generales creemos que estamos ante un producto equilibrado y con una configuración etérica con avenencias y estable.

Pan de harina de grano entero



Ahora estamos con el cromatograma del pan elaborado con harina de grano entero con la ayuda de levadura madre, lo que implica un proceso de leudado –fermentación de aproximadamente 16 horas en total.

Las características del croma del pan de harina de grano entero tienen las mismas expresiones etéricas que la harina obtenida del mismo grano.

Para similitudes y diferencias incorporamos la placa siguiente en donde se puede apreciar el croma del pan en relación con el de la harina, allí hay un aumento de la zona del aire, zona 2, podemos inferir que todo el proceso de fermentación incorporó seres de aire al producto harina y por lo tanto los aromas del pan son superiores a los de la harina en cuanto a manifestación fenomenológica, análogamente los seres de calor se ven aumentados en cuanto a la magnitud de la zona 1 respecto del ancho de esa misma zona y la intensidad de color de ella.

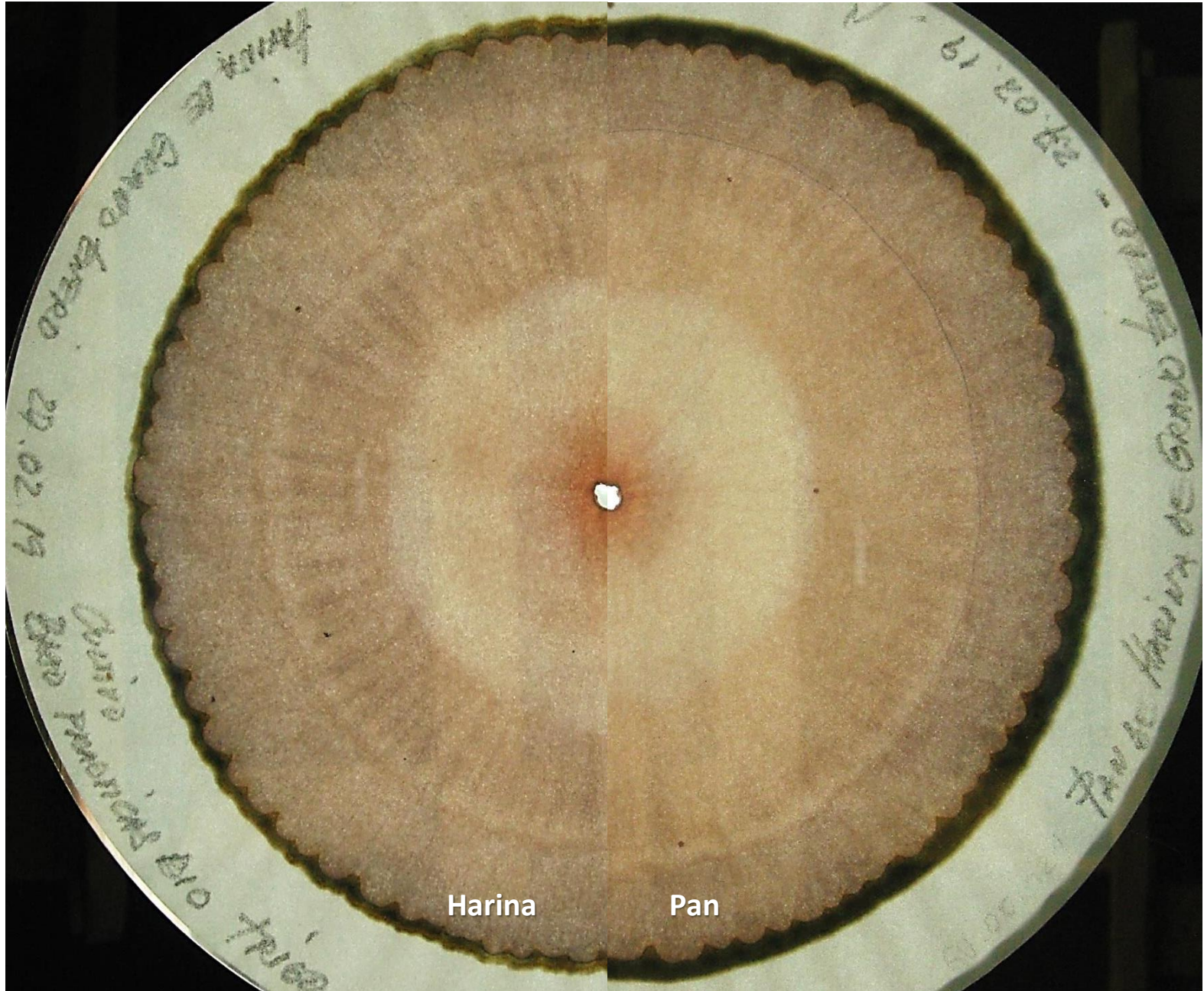
Respecto de la zona 3, tenemos en el pan una reducción de la amplitud de esa zona y una tonalidad de mayor intensidad que en el croma de la harina, mientras crece considerablemente la interface entre ambas zonas, entre los aromas y los sabores fenomenológicamente hablando; esto puede deberse a un contenido menor de humedad del pan respecto de la harina y mayor contenido de seres de calor debido al horneado por el que ha

atravesado o la fermentación por el leudado, que no sólo incorpora aire a la masa sino que es todo un proceso vital adicional, todo esto vamos a intentar verificarlo posteriormente. (* ver nota al final del trabajo)

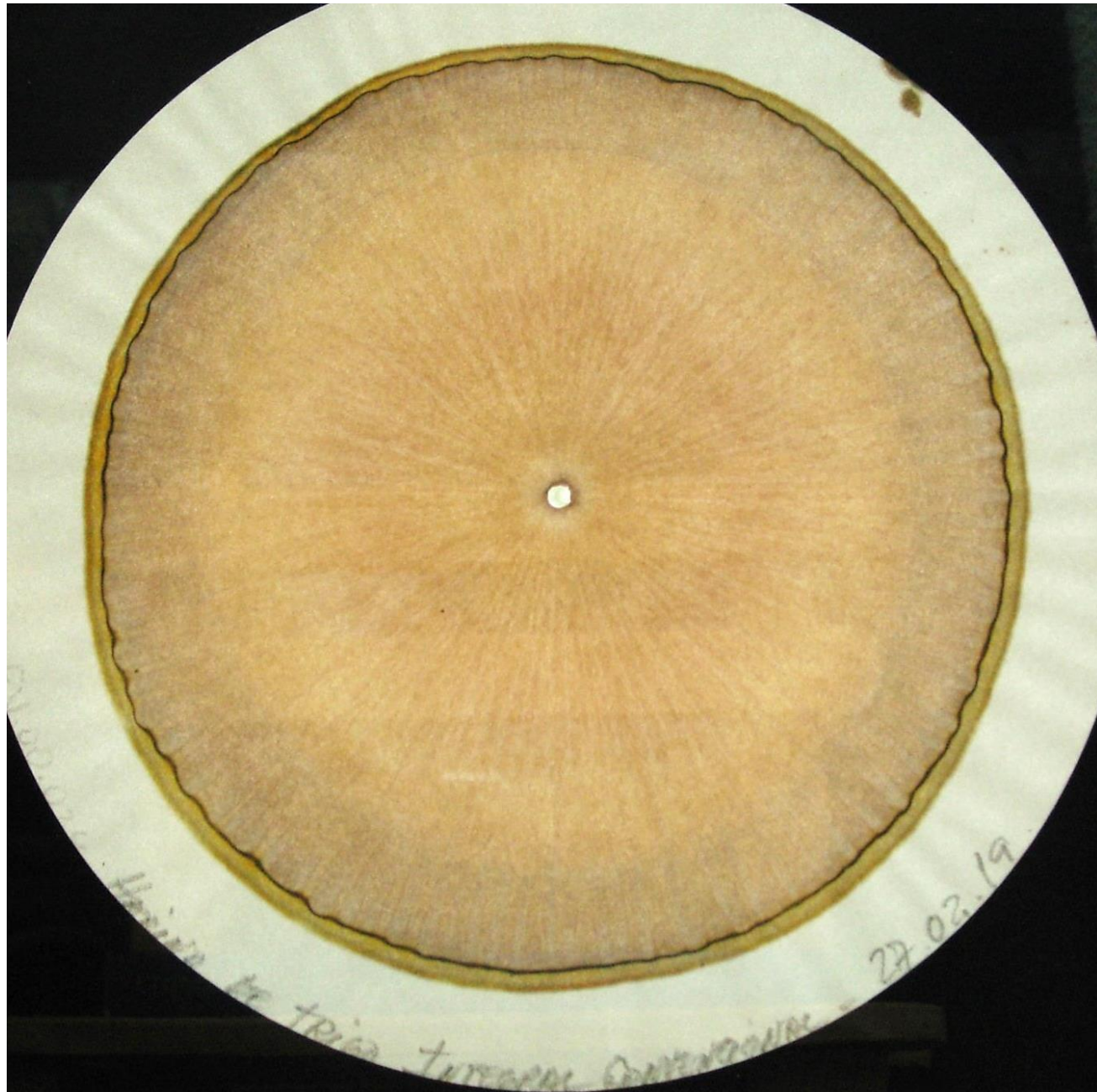
Los minerales presentes en la zona 4 del cromatograma de la harina, se mantienen luego del horneado y su coloración intensa nos marca una clara diferencia en relación con la zona 3. Hablamos solo de minerales porque las vitaminas que también se expresan en esa zona son fácilmente alterables a la temperatura.

Las pequeñas insinuaciones de líneas radiales se encuentran ubicadas dentro de la interface de las zonas del aire y del agua, no extendiéndose más allá de esa interzona. Son más notables en el croma de la harina que en el del pan, este último es un proceso acabado, donde todo lo contenido en la harina se ha amalgamado-fusionado por medio de la fermentación y el horneado, mientras que la harina es un proceso intermedio que debe dejar al producto en una situación estable, pero aún no es un producto acabado y la interacción entre el contenido de fuerzas de aire y de agua puede variar según las condiciones de almacenado y envasado, por lo tanto el equilibrio etérico se puede ver influenciado por esos cambios externos a la harina.

Harina y Pan de grano entero



Harina integral de trigo

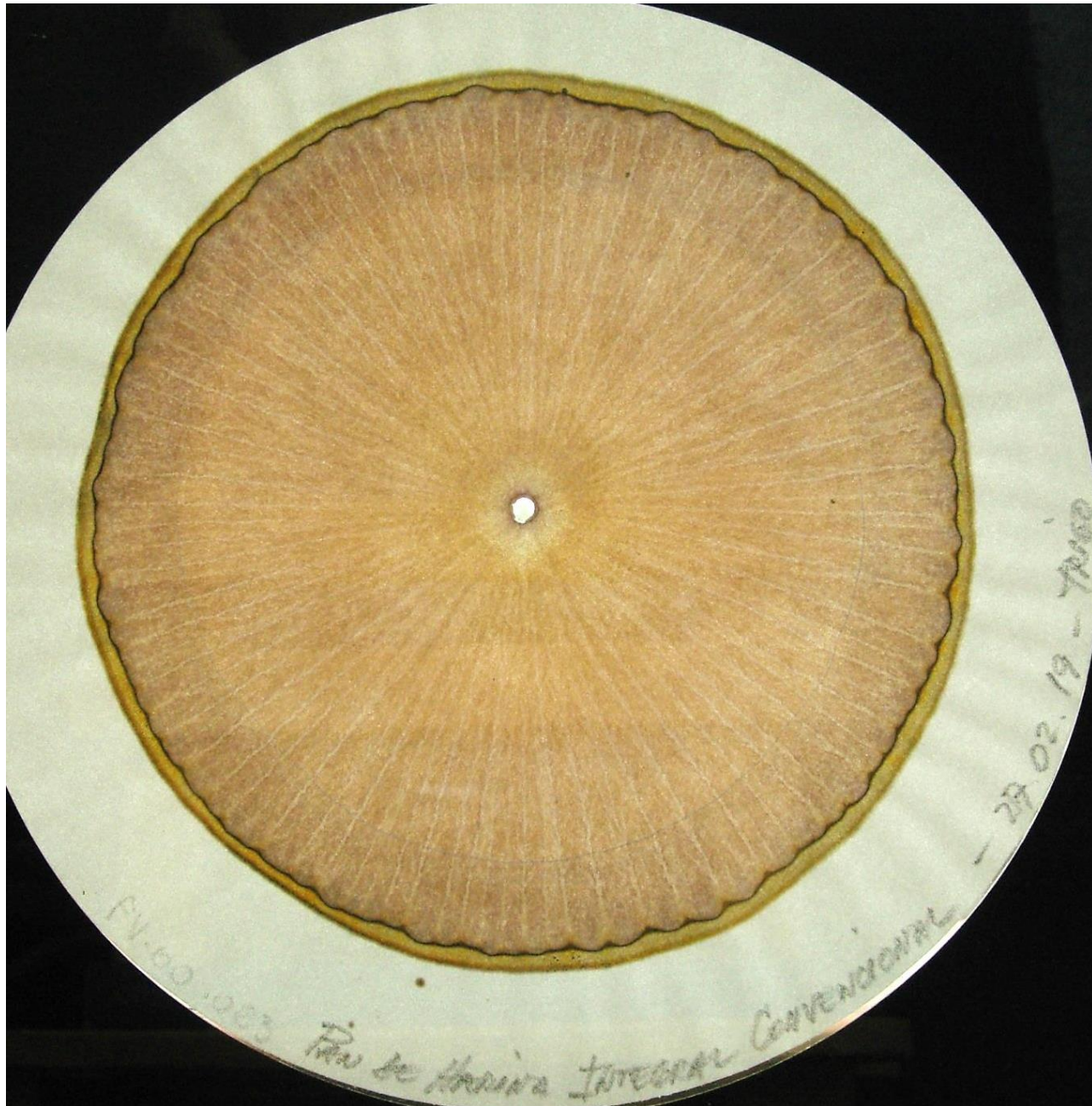


En este cromatograma tenemos zonas con pequeñas diferenciaciones en cuanto a su coloración y deficiente distinción en lo que se refiere a los límites de las mismas, al punto que nos vemos en apuros para definir donde comienzan y terminan las zonas 2, 3 y 4, en esta última su color es igual al de la zona 3 , el único detalle es la terminación de líneas radiales de color ligeramente más claro que el resto del croma, en el límite interior de la zona 3 y el comienzo de la zona 4.

De todo lo anterior podemos colegir que nos encontramos frente a un producto donde la diferentes fuerzas etéricas están o muy mezcladas o son poco específicas en cuanto a su actuar posterior en el organismo animal o humano. Veamos en la próxima placa como se expresan en el caso del pan elaborado con esta harina.

Otro detalle a considerar son las líneas radiales, en un producto que debe ser estable, las líneas nos indican interacción entre las distintas zonas etéricas actividad etérica donde debe haber un equilibrio estable, lo que puede estar insinuando procesos fermentativos o de alteración de las cualidades originales de la misma.

Pan de harina de trigo integral

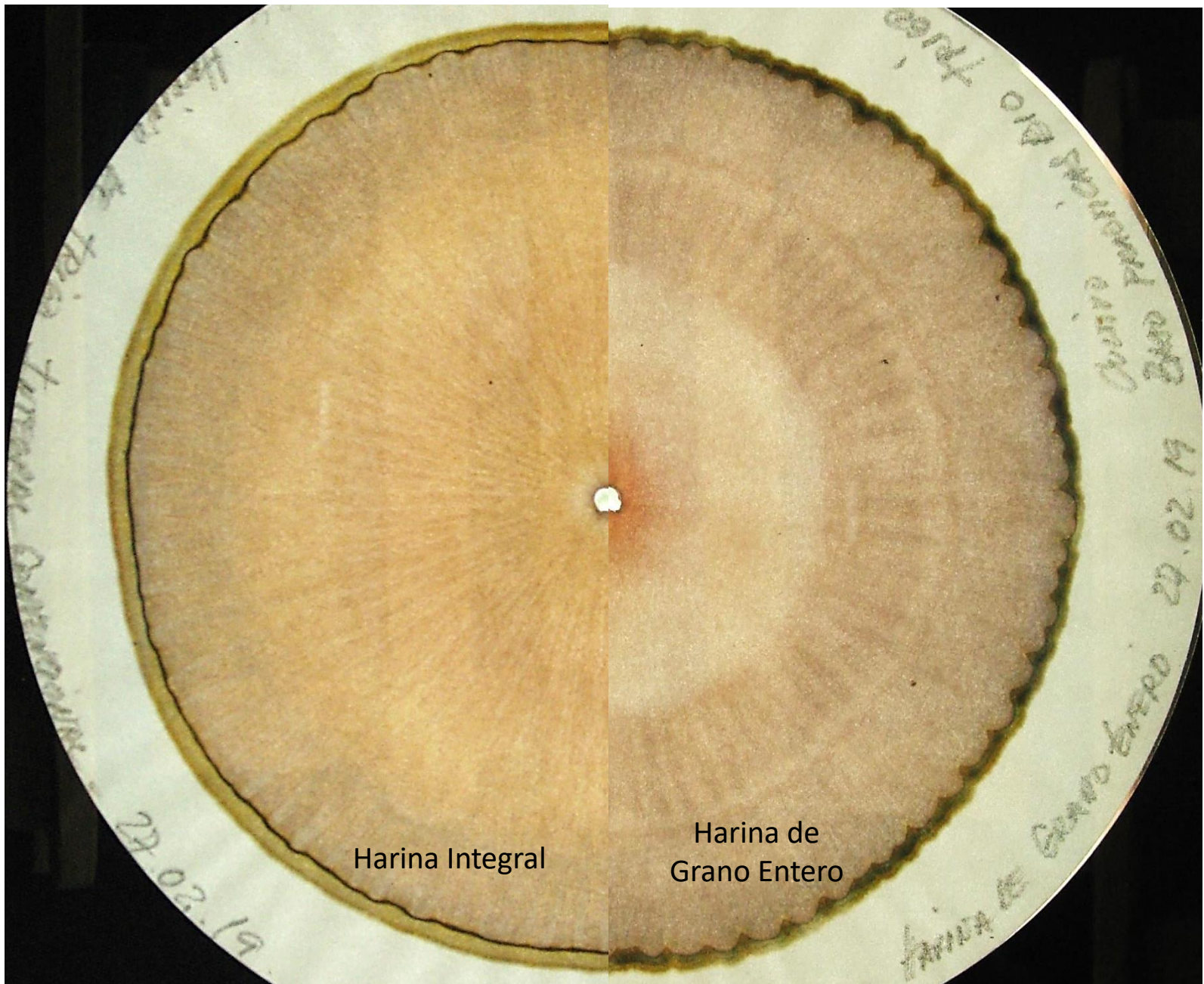


Lo que es auspicioso y hasta esperable para lo que sería un croma de suelos, no ocurre lo mismo con el croma de un alimento, como es el caso de este pan elaborado con harina integral de trigo de un molino comercial.

Estas líneas radiales presentes en las zonas dos y tres, del aire y del agua nos indica interacción-actividad en esos campos de sílfides y ondinas, ellas continúan en actividad, no están completamente encantadas-dormidas en el producto. Eso nos sugiere que este pan tiene tendencia a la alteración de sus cualidades de manera más bien rápida (menor tiempo de conservación) aparición de los típicos hongos blancos-verdosos en la corteza del pan por ejemplo.

El planteo tiene cierta validez si tenemos en cuenta que en esas dos zonas tenemos a las proteínas y los aceites esenciales presentes en el pan, compuestos de cadenas carbonosas largas, con presencia de nitrógeno, que pueden alterarse más fácilmente que los carbohidratos de la zona 1 y los minerales de la zona 4, zonas donde no penetran las líneas radiales blanquecinas a las que hacemos referencia.

Comparativa de harina de trigo integral y de grano entero

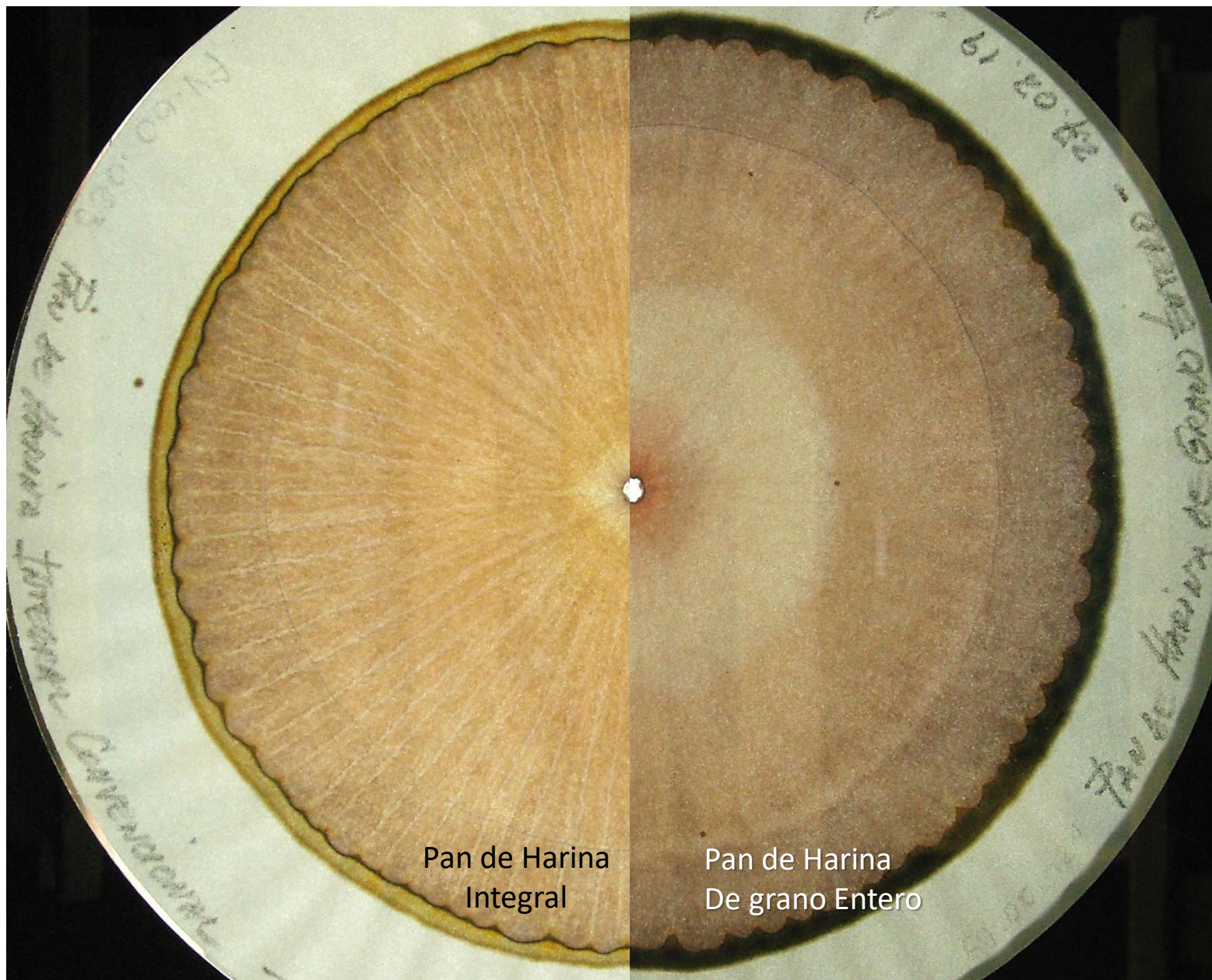


No deseamos cansar al lector con información de lectura técnica de los cromas, buena parte ya fue realizada, si tienen necesidad de más solicítela por medio del portal. Sólo mencionaremos lo fenomenológico, comprobable por Uds. mediante ensayos fácilmente realizables de las cualidades de los dos productos.

Una harina integral de trigo que se puede comprar en cualquier comercio, como la testeada acá no presenta estabilidad en sus valores de fuerzas etéricas en el tiempo, no se muestra a través de la cromatografía como un producto estable y que soporte en igualdad de condiciones vitales el paso del tiempo, dependiendo mucho ello de las condiciones de embalaje y almacenado.

Mientras que la harina de trigo de grano entero, grano entero de trigo molido, se muestra como muy estable y con valores vitales, de fuerzas etéricas, valores nutricionales, no sólo alimenticios altos. A nuestro entender la diferencia entre nutrición y alimento es que la primera nutre al cuerpo físico, al anímico y al espiritual, mientras que la alimentación en el mejor de los casos mantiene “alimentado” al cuerpo físico, no aportando nada para la madurez anímica y el crecimiento espiritual de los humanos que lo consumen.

Comparativa de Panes de harina integral y de grano entero de trigo



En el caso de los panes corren las mismas generales que para la harina obtenida según los procedimientos que venimos describiendo a lo largo del estudio.

Ahora vamos a incorporar como dato de interés para nosotros y pensamos de consideración para los lectores; ya que el procedimiento no siempre es considerado como atendible, la lectura cromatográfica de las fuerzas etéricas a través de la utilización del péndulo, según el método de valoración ideado por el Sr. Boviss y perfeccionado y ajustado por el Sr. Simoneton.

Tabla de valores de lectura de las fuerzas etéricas en Unidades Boviss-Simoneton:

Zonas	Harina de trigo de Grano Entero	Pan de Harina de trigo de G. Entero	Harina Integral de trigo	Pan de Harina Integral de trigo
1 - Calor	19000	19000	12500	13500
2 – Aire	19500	19500	10000	15500
3 – Agua	17000	19500	14500	12500
4 - Tierra	16000	17000	7000	7500
Totales	71500	75000	44000	49000

Si observamos los valores de la tabla podemos ver que el procedimiento de elaboración del pan “agrega” en los dos casos cifras similares de fuerzas etéricas en unidades Boviss-Simoneton. También podemos decir que el trabajo humano voluntario (hacer el pan) estimula la actividad etérica.

Las zonas 1 y 4, hidratos de carbono y minerales son las que en unidades Boviss-Simoneton la harina de grano entero hace mayores diferencias respecto a la harina integral, debemos tener en cuenta además que esta es de cultivos bio, mientras la harina integral es de cultivo convencional. Luego las zonas 2 y 3 de la harina y el pan integral es donde muestran los mayores valores pero ya acotábamos en los comentarios anteriores son las zonas donde vamos a encontrar menor estabilidad de esos valores con el paso del tiempo.

*Si observamos el campo del agua del pan de harina de grano entero vemos un aumento del valor de las fuerzas etéricas contenidas en él, respecto a la harina, lo cual verifica lo planteado en la placa 8 donde figura la llamada del asterisco.