

¿Por qué son buenos los panes de producción ecológica?



Para la producción de pan ecológico se utiliza harina ecológica, preferentemente harina de trigo, espelta o centeno, en muchos casos integrales o semiintegrales, obtenidos de cultivos sin productos químicos de síntesis. Tampoco se utilizan organismos modificados genéticamente. El número de aditivos es limitado y deberán ser de origen natural.

Además, tenemos **el distintivo EKOLURRA**. En este caso se utilizarán mayoritariamente **harinas molidas en molino de piedra. La levadura natural o masa madre** (cultivo natural formado por simbiosis de levaduras y bacterias) sustituye a la levadura comercial, lo que proporciona una fermentación más lenta, completa y un sabor más auténtico.

En la elaboración se mezcla la harina con el agua y la sal, a lo que se añade la masa madre. La masa se trabaja hasta conseguir una consistencia elástica y homogénea. Posteriormente, se deposita en un lugar templado durante varias horas, fomentando la fermentación de levaduras y bacterias y permitiendo dar al pan su volumen, textura y sabor característico. Una vez fermentada correctamente la masa, **se moldea a mano** y se coloca en los moldes o se le da forma manualmente. Después se hornea a una temperatura adecuada hasta conseguir un color dorado y una piel crujiente.

Ventajas nutricionales del pan ecológico:

- El pan ecológico tiene ventajas nutricionales respecto al pan convencional. El uso de harinas ecológicas garantiza que el pan no contiene residuos de pesticidas u otros productos químicos. **El pan ecológico es fuente de nutrientes clave, como vitaminas, minerales y fibra.** Si la harina es integral o semiintegral la cantidad de fibra será mayor. Además, la lenta fermentación con la masa madre mejora la digestividad del pan, mejora la asimilación de los alimentos esenciales y ayuda a descomponer el gluten, digiriéndolo más fácilmente para las personas con sensibilidad al gluten.
- **El consumo de pan ecológico tiene múltiples beneficios para el medio ambiente, la sociedad y la salud.** El uso de prácticas ecológicas evita la contaminación del suelo y del agua con pesticidas y fertilizantes químicos. Además, se promueve una agricultura sostenible y se apoya a los agricultores locales que cultivan de forma responsable.
- Desde el punto de vista social, el consumo de pan ecológico contribuye a la creación de empleo en el sector agrario y fomenta la economía local. Además, al elegir los productos ecológicos se fomenta un modelo productivo más justo y ético.

En resumen, la elaboración y consumo de pan ecológico no sólo garantiza un producto más saludable y nutritivo, sino que también beneficia al medio ambiente y a la sociedad en general.



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:

