



O pan é un alimento imprescindible e o sustento de millóns de persoas no mundo. A súa elaboración foi en tempos habitual en tódalas casas galegas aínda que agora xa non adoitamos face-lo pan nós mesmos senón que mercámoslo ós panadeiros profesionais. Ata chegar á actual industria panificadora - hai miles de empresas dedicadas ó pan en Galicia-este produto tivo unha longa historia e unha importante presenza na nosa cultura.

Parece que a orixe da elaboración do pan provén do inicio das civilizacións no Oriente Próximo. Xa os hebreos e os exipcios moían gran para facer diversos tipos de pan con fariñas de millo miúdo, trigo ou sementes de loto. Pero serán os gregos os que melloren a súa elaboración e os romanos os que a perfeccionen ó refina-la fariña.

A elaboración do pan vai parella ó cultivo dos cereais precisos para a súa fabricación e ámbalas dúas actividades foron comúns en Galicia onde se usaba fundamentalmente o centeo e o millo. O pan de fariña triga era tarefa case exclusiva dos panadeiros.

A calidade do pan depende da calidade da fariña e da mestura da mesma, do grao de fermentación e da cocción, así como da habelencia das persoas que o fagan.

Hai infinidade de tipos de pan que se conseguen cambiando o tipo de cereal , mesturando varios ou engadíndolle outros ingredientes como leite, manteiga, froitos, mel... Ademais pódese dar unha morea de formas ó trezalo, retorcelo, anoalo, rosalo...

En calquera peza de pan temos a codia que é a parte externa e dura máis cocida e que envolve o miolo ou rafa. Do miolo despréndense as frangullas, migallas ou faragullas. Os tipos de pan con moito miolo están elaborados con máis auga.

O pan ten un 50-60% de hidratos de carbono, dun 7 % a un 9 % de proteínas, dun 0'5 % a un 1 % de graxa e potasio, fósforo, calcio, magnesio,ferro e vitaminas B1 e B2.

MILLO (*Zea mays*)

O millo traído de América no século XVI tivo, sen embargo, unha tardía introducción en Galicia, xa que ata o século XVII non comezou o seu cultivo. De seguida se impuxo levando a case total desaparición do millo miúdo ou paínzo (*Paniculum Miliaceum*), cereal predominante ata entón e do que tomou o nome.

Á vez que o millo, introduciuse tamén a pataca, o que supuxo unha renovación do sistema agrario galego xa que a rotación do cultivo do millo, outros cereais e a pataca fixo posible aumenta-lo rendemento da terra. Os cambios que xurdiron deste novo sistema tiveron como consecuencia unha mellora na produción de alimentos que derivou nun aumento da poboación galega.

A planta do millo pode chegar a alcanzar os 3m. de altura, e ten un talo macizo do que parten longas follas lanceoladas. A mesma planta ten flores masculinas e femininas. As masculinas nacen na parte superior, e conforman o que chamamos pendón ou candeia. As femininas florecen máis tarde e nacen entre as follas situadas a media altura. Son as que darán lugar as mazarocas. Das flores femininas saen unhas barbas de cor vermella que van ser fecundadas polo polen que cae das flores masculinas. Deste xeito comezarán a medrar os grans nas mazarocas que, unha vez maduras, estarán compostas de follas, gran e carozo, tamén chamado corozo, carrocho ou zuro.

Existen diversas variedades de millo do que o máis difundido tradicionalmente era o chamado do país. Actualmente a maior parte do millo cultivado en Galicia é híbrido, é dicir, cruzado con outras variedades para mellora-las súas características. Ademais, o millo diferénciase tamén polo momento en que se sementa, de xeito que temos millo temperá ou de cedo, que se sementa en inverno, e millo tardío ou restrebeiro, que se sementa en verán. Este último emprégase como forraxe xa que non chega a desenvolver-la mazaroca. O millo sementado no ciclo normal é o que se denomina millo do tempo ou da sazón.

Co millo de ciclo normal os traballos comezaban en abril ou maio coa sementeira. Tradicionalmente un home dirixía o arado tirado polo gando para remover e airea-la terra, mentres que unha muller espallaba tras del a semente, arroxándoa ó chou mentres outras persoas ían detrás cubrindo o gran con aixadas. Pero había outros xeitos de face-la sementeira: trazando os sucos para logo, cun cordel, marca-las distancias ás que había que bota-la semente. Esta sementábase a man ou, nalgúns lugares, cun bastón de madeira para face-lo burato. Co tempo apareceron as sementadoras que facilitaron o traballo.

Ó remate da sementeira pasábase a grade, para que desfixera os terróns e deixara a veiga achanzada. Nalgúns sitios aínda pasaban despois o canizo ou caínzo para completar esta última tarefa.

Cando a planta medía aproximadamente unha cuarta, o que adoitaba ocorrer no mes de xuño, rareábase e cavábase, é dicir, quitábase o exceso de plantas e as malas herbas. Xa no

mes de xullo, arrendábase, cavando de novo para volver quita-las malas herbas e arrimar terra o pé da planta. Neste momento comezaban as regas que continuaban en agosto, mes no que tamén se sementaba entre o millo a ferraña, chamada tamén alacén ou "herba de Vigo", que era un tipo de centeo empregado para forraxe. A comezos de agosto podíanse corta-los pendóns ou candeas que se usaban como alimento para o gando. Era tamén o tempo de coloca-los espantallos.

Cando o millo estaba xa maduro, entre agosto e setembro, os membros da casa realizaban a seitura que se podía facer de dous modos: cortando as plantas enteiras con fouciños, ou recollendo só as espigas deixando os talos no campo como esterco.

Á colleita seguíalle a esfolia, que nalgúns zonas chámase escasula, espluga ou espulga. Se o tempo o permitía a esfolia podíase facer na propia leira. Para realizar esta tarefa xuntábanse mozos e mozas que ían sacando coas mans, axudándose da esfoladeira ou esfolador, as follas que rodeaban a mazaroca. As espigas separábanse segundo as cores e, as negras ou moradas, por seren máis escasas, eran chamadas raíñas. Logo almacenábanse ben no hórreo ben en restras tecidas coas follas grandes das mazarocas. Segundo a necesidade as espigas íanse debullando a man, con máquinas debulladoras ou golpeábanse con mallos.

Antes de utiliza-lo gran era preciso limpalo pasándoo por un cribo e aventándoo para que o deixalo caer, o vento fose levando a puxa ou moíña, pequenas partículas que se desprenden do carozo ó debulla-los grans. Unha vez limpo o millo gardábase nas arcas ata a hora de levalo a moer ou de darllo ás galiñas.

CENTEO (*Secale Cereale*)

O centeo é un cereal moi resistente que se adapta a todo tipo de terreos de xeito que é cultivo de montaña e de terras pobres en xeral sendo moi abundoso en Lugo e Ourense.

A planta pode acadar ata 2m. de altura e dos seus finos talos saen unhas follas tamén moi finas. As flores forman espigas alongadas conformadas por dúas ringleiras de espiguiñas máis pequenas. O grao, alongado e estreito, é de cor castaña clara.

Tradicionalmente cultivábase en barbeitos, é dicir, sementábase un ano si e outro non na mesma terra, en rotación bienal coa pataca. Tamén era frecuente o seu cultivo en estivadas ou cavadas no monte. Estas facíanse polo medio do verán, rozando o monte e logo amoreando as rozas en montóns ou borreas ás que se lles prendía lume. A cinza resultante espallábase polo terreo coa axuda de pas ou rodos para servir de abono. Logo viña a decrúa que se facía tanto nas estivadas como nos barbeitos e consistía en rompe-la terra con aixadas, legóns ou picarañas pasando despois o arado. O arado volvíase pasar pero entón en sentido cruzado á decrúa. Isto era a entravesa e nela facíanse sucos máis anchos e definitivos. O centeo sementábase entre os sucos e quedaba así ata febreiro ou marzo en que se realizaba a refenda ou limpeza dos sucos arrincando as malas herbas. Nas terras de montaña adoitaban usar o arado para esta tarefa pero nas "terras de millo " utilizaban

sachos e aixadas para o mesmo labor. Aínda se podía facer unha nova arada en abril ou maio e era daquela, cando o centeo comezaba a espigar, que se colocaban os espantallos.

A seitura tiña lugar por xullo ou agosto e o centeo cortábase cos fouciños e xuntábase en mangados formando feixes ou mollos.

A malla podía facer ben na eira ou aira propia, ben na comunal que se usaba por quendas. Acudían tódolos veciños que eran convidados polo dono do centeo ó almorzo e ó xantar. A malla comezaba estendendo os mollos en ringleiras con tódalas espigas na mesma dirección agás as que quedaban na beira da eira que se poñían coas espigas cara dentro. Isto había que facelo cedo para que o centeo fora quecendo co sol e as espigas abriaran coa calor. Os homes poñíanse en dúas ringleiras enfrontadas cos mallos e ían batendo no centeo alternativamente. Primeiro daban unha pasada máis de vagar e logo unha segunda máis forte ou boureo.

Unha vez ben mallado dábaselle a volta ó centeo e repetíase a operación para logo recoller a palla ou colmo en mangadas que se levaban ó colmeiro. Neste traballo participaban os nenos e as mulleres e eran estas as que se encargaban tamén de limpa-la eira. A continuación había que aventalo gran o que se facía erguéndoo co pandeiro e deixándoo caer para que o vento levara a parva (restos de palla). Logo escollíase cos cribos e zarandos para medilo despois co ferrado e gardalo nas arcas ou tullas.

TRIGO (*Triticum aestivum*)

Na actualidade o trigo é o cereal máis estendido no mundo, pero en Galicia, onde se xeralizou o seu cultivo no século IV a. c. , non foi tan abondoso como o millo ou o centeo e cultivábase en áreas máis ben restrinxidas.

O seu cultivo era, en moitos aspectos, parecido o do centeo e, segundo as zonas, podíase plantar a finais de Outono (trigo *grandal* ou *temperán*) ou na Primavera nas zonas de montaña (*serodio*, *tremesiño* ou *marceño*). A sementeira do trigo facíase en terreos que antes tiveran millo ou en rotación coa pataca.

O trigo é un cereal que non quere humidade polo que unha vez preparada a terra, ademais dos sucos feitos co arado para a semente, facíanse outros paralelos e máis fondos que tiñan por obxecto recolle-la auga sobrante para que esta non afectara ás plantas.

Cando o trigo comezaba a crecer dábaselle dúas sachas para elimina-las malas herbas que crecían ó seu redor. A malla era coma a do centeo só que nos lugares onde a colleita era pequena realizábase os da casa sen precisar máis axuda.

OS MUIÑOS

Os primeiros muiños eran manuais pero co tempo evolucionaron ata chegar ós muiños de vento ou os hidráulicos. Estes últimos están moi presentes na nosa terra tanto se a enerxía provén da auga dos ríos coma do mar.

Utilizados para moer vidro, papel, olivas.. etc., os máis abondosos eran os dedicados a moer o gran. A nosa xeografía está salpicada de muiños ó redor dos que se estableceron relacións sociais como as muiñadas ou festas nocturnas no muiño e que deixaron a súa pegada en múltiples manifestacións da nosa cultura.

O muiño podía ser de propiedade comunal e entón cada familia do lugar mercaba unha peza adquirindo así o dereito de uso comprometéndose tamén ó seu mantemento. De propiedade múltiple eran tamén os muiños de herdeiros que pertencían a uns poucos veciños normalmente con vínculos de parentesco.

Había tamén muiños de propiedade privada nos que o propietario moía para os demais, cobrando diñeiro ou unha maquia (unha parte da fariña) polo traballo.

OS FORNOS

Os fornos de pan podían ser privados pertencendo deste xeito a unha casa ou unidade familiar. Estes adoitaban estar dentro da propiedade, xeralmente dentro da casa e integrados na lareira. Noutras casas atopábanse no exterior, independentes ou apegados ós muros da vivenda.

Se eran comunais e pertencían a tódolos veciños dunha aldea facíanse quendas para coce-lo pan unha vez á semana. Os fornos comunais eran máis grandes e adoitaban estar no centro da aldea. Podían ter dependencias para garda-la leña ou pousa-las cousas. As mesas de pedra ou madeira para esta fin chamábanse tendais. Estes fornos comunais eran construídos por tódolos veciños que se comprometían o seu mantemento e, se non o facían así, perdían o dereito de uso.

Había tamén fornos que pertencían a un panadeiro ou forneiro que vendía o pan que cocía nel.

As partes dun forno son as seguintes:

Cámara ou capela: oco onde se acende o lume e se coce o pan. Adoita ter forma de media laranxa.

Chapité ou bufareira: é unha pedra saínte na parte superior da boca do forno para dete-las faíscas do lume.

Boca ou boqueira: é a entrada do forno, pechase con dúas portas, a interior de pedra e a exterior de madeira

Lareira: lousa de pedra situada ante a boca do forno cun burato no centro polo que se bota a cinza á borrarreira.

Borrarreira, fornilla ou fornalleira: oco situado baixo a lareira para xuntar nel a cinza que despois se empregaría como abono nas leiras.

ELABORACIÓN DO PAN

Na elaboración do pan, independentemente do tipo de fariña utilizada, había que seguir unha serie de pasos que se explican a continuación:

- = Peneirado da fariña para quitarlle as impurezas. Este labor adoitábase facer sobre a artesa, caendo a fariña dentro da mesma.
- = Elaboración da masa engadíndolle á fariña auga morna e unhas areas de sal e amasando coas mans ou coa axuda dunha penla ou ferra botándolle logo o fermento ou isco, que adoitaba ser un anaco de masa da petada da semana anterior.

- Levedado da masa deixándoa na artesa ou nun cesto forrado cun pano limpo para que crecera. A masa tapábase e achegábase a un lugar quente como a lareira para que levedara máis axiña.
- Prendido do forno quentándoo mentres a masa levedaba, empregando xestas, toxos, sarmentos, leña e ata carozos ou a casca das noces. Con esto facíase un mollo o que se lle prendía lume no interior do forno. Despois íase engadindo leña ata alcanzar a temperatura requirida. Cando a masa estaba léveda, e antes de enfornar, retirábanse as brasas co rodo deixando unhas poucas xunto a porta para que non arrefriase o forno. Neste momento cortábase a masa en anacos e dábaselle a forma desexada.
- Enfornado das pezas que se introducían no forno axudándose dunha pa de ferro ou de madeira. Antes de metelas no forno facíanselle marcas, buratos ou cortes para que o pan "abrise". Cando cocían varias persoas no mesmo forno cada unha facía unha marca diferente. Unha vez dentro o pan, o forno pechábase tapando as xuntas da porta con restos de masa ou con bosta mesturada con auga. O tempo de cocción dependía da capacidade e forma do forno, do tipo de pan e da leña empregada, pero polo xeral roldaba as dúas horas. Cando o pan estaba cocido sacábase do forno e gardábase na artesa ou no galleiro.

TIPOS DE PAN

Dependen do cereal empregado, do tamaño da peza e de como se elabore. As fariñas máis empregadas son a milla e a centea, aínda que non se adoita usalas soas, senón que se mestura a unha coa outra.

Segundo a fariña predominante e a forma podemos distinguir os seguintes tipos de pan :

Boroa, brona ou broa: de fariña milla ten forma semiesférica e achatada

Petada: é unha boroa pequena

Molete ou Fogaza: de centeo e trigo é redondo e grosso. Ten un moño ou unha cruz no centro da peza.

Bolo: pan de millo, redondo, moi baixo e con buratiños na superficie feitos cun pao

Cornecho: feito de fariña triga e coa masa gramada, é dicir, cunha segunda amasada na que se lle pode engadir manteiga, antes de metelo no forno. Está formado por dúas trenzas das que sobresaen as catro puntas.

Rosca: con forma de aro está tamén feito con masa gramada.

Ripote ou bica rapeira: de fariña milla faise cos restos de masa que quedan na artesa.

Bica, bolo do lar ou bica milla: masa de fariña de millo sen lévedo. É redonda e esmagada. Cócese sobre unha pedra plana e ben quente, tápase e pónenselle brasas ó redor.

Coa mesma masa do pan a base de fariña milla ou triga faise tamén a empanada .

Hai lugares que son coñecidos pola excelencia do seu pan como Cea, Carballo, Porriño ou Santiago de Compostela

CRENZAS E COSTUMES

Ó redor do pan e a súa elaboración existían diferentes ritos e crenzas. O pan é o elemento básico e fundamental da alimentación e está asociado, na relixión cristiá, co corpo de Cristo. Por esta razón antigamente considerábase grave tiralo ó chan, botalo ó lume ou cravarlle un coitelo. Así mesmo, se se atopaba tirado debíase recoller e bicalo.

Segundo a tradición, o lume prendido por primeira vez no forno deixábase aceso durante tres días, é o que se chamaba *coce-las pedras*. Isto, aparte de quentalo, protexíao contra os meigallos e a influencia do demo. Por esta mesma razón a primeira fornada dun forno tiña calidades curativas contra algúns males.

Antes de mete-lo pan no forno hai que lle facer uns cortes para que abra. Tomouse o costume de que ditos cortes tiveran a forma da cruz.

Hai oracións para o pan como a que se recitaba cando se sacaba do forno. Esta dicía así:

*Medre o pan no forno
E a gracia de Deus no mundo todo
Para ricos e pobres
E pros labradores
E morran os malfeitores
Coa gracia de Deus
E da Virxe María
Un Nosopai
E unha Avemaría*

Tamén atopamos adiviñas, ditos e refráns relacionados co pan. A continuación van algúns exemplos:

Entre valado e valado hai un boi esbarrigado (a masa na artesa)

Unha corte de vacas vermellas entra un boi mouro e corre a todas elas (brasas e varredoiro do forno).

Entre os ditos e refráns hai o que di que *onde pan se come, migallas quedan*, ou *eramos poucos e pariu a miña avoa, sobra xente para comer a boroa*. Moi popular é o que reza *non temos pan e mantemos un can*.

Ás veces o pan dá orixe a expresións como as seguintes: *non está o forno para bolos* ou *fornos vellos e homes borrachos pola boca se quentan*. Tamén dicimos cando algo nos parece doado que *é pan comido* ou cando se fala mal de alguén que *estáelle pondo a pan pedir*.

BIBLIOGRAFÍA

BAS LÓPEZ, B.: "Arquitectura para a produción campesiña", en *Galicia. Antropoloxía*, vol.XXIII. Arquitectura. Economía. Hércules, A Coruña, 1997.

DÍAZ GUERRERO, D., MORENO GONZÁLEZ, J. e PÉREZ GARCÍA, J.M.: "Millo. Su importancia y aprovechamiento. Historia", en *Gran Enciclopedia Gallega*, vol.21. Santiago, 1974, p.50-58.

FRAGUAS FRAGUAS, A.: "Forno", en *Gran Enciclopedia Gallega*, vol.13. Santiago, 1974, p.215-216.

LEIRO LOIS, A. e DAPORTA PADÍN, M.: "O Pan", en *Enciclopedia Temática Ilustrada*, vol.4. A Nosa Terra, Vigo, 2000.

LORENZO FERNÁNDEZ, X.: "Etnografía. Cultura Material", en *Historia de Galiza* dirixida por Otero Pedraio, vol.II. Akal, Madrid, 1979.

MARIÑO FERRO, X.R.: "Antropoloxía da alimentación", en *Galicia. Antropoloxía*, vol.XXIII. Arquitectura. Economía. Hércules, A Coruña, 1997.

MARIÑO FERRO, X.R.: "Pan", en *Gran Enciclopedia Gallega*, vol.23. Santiago, 1974, p.248-249.

VÁZQUEZ VARELA, J.M.: "O ciclo dos cultivos e o aproveitamento do inculito en Galicia", en *Galicia. Antropoloxía*, vol. XXIV. Tecnoloxía agraria. Oficios. Hércules, A Coruña, 1997.

PERNAS, R., ACUÑA, X.E. e CABO, J.L.: "Galicia en blanco y negro". Espasa Calpe, Madrid, 2000.