

# El hogar está donde está el pan



## Resumen general

El pan es un ingrediente básico con más de mil años de antigüedad en la historia humana: es un alimento ligado al sustento, a la supervivencia, a los rituales religiosos y también a prácticas culinarias más o menos sofisticadas. Las prácticas de supervivencia, las costumbres y las preferencias de sabor han cambiado enormemente a lo largo de los siglos. Pero el pan no. Sigue siendo una parte integral de nuestra dieta: un alimento que ha permanecido constante por encima de diferencias raciales, religiosas, geográficas, sociales o políticas. Al igual que el resto de las cosas, también se ha adaptado y sigue adaptándose a los desarrollos científicos y tecnológicos, a las

tendencias alimentarias y a las peculiaridades y preferencias de distintos momentos y lugares.

El pan es sinónimo de cordialidad, tradición y patrimonio. Es parte de nuestra identidad. El pan está de moda. Todos tenemos el recuerdo de los bocadillos que nos traían nuestras abuelas.

El pan está omnipresente en nuestra civilización. Y el pan junto con el trigo están en el ADN de la civilización europea. Lo encontramos en todas partes constantemente, ya sea para untar paté o mermelada. Sus múltiples usos dan testimonio de las distintas maneras en las que el pan ha evolucionado en los países europeos.

## Actividad 1 - Pan y tradiciones

### Resumen de la actividad

El hogar está donde está el pan. Solo tenemos que pensar en los recuerdos de la infancia para darnos cuenta de que pocas cosas en el mundo nos evocan el hogar como el olor a pan recién hecho.

El olor suave y cálido de una baguette francesa poco tiene que ver con el olor fuerte y seco del *fjellbrød* noruego o el olor a hierbas y sal de la focaccia italiana. Los recuerdos que se asocian al *bretzel* alemán son muy distintos de los del *zsemle* húngaro o la *pitka* búlgara. Cada tipo de pan evoca experiencias y recuerdos diferentes. Y cada tipo de pan es el resultado de siglos de tradición y cultura. Esta diversidad es precisamente lo que le da a Europa su riqueza y belleza características.

El objetivo de la actividad es concienciar a los alumnos de la importancia del pan y su historia.

La actividad está diseñada para alumnos de FP del sector HORECA: las actividades pueden llevarse a cabo dentro de las asignaturas de cultura general y de cocina.

### Hoja de descripción de la actividad

#### Paso 1

Duración: 2 horas.

Descripción:

Los alumnos tienen que dividirse en grupos heterogéneos de cinco o seis personas. Cada grupo tiene que investigar la historia del pan en su propio país: panes típicos, cómo y cuándo empezaron a consumirse, cuáles son las tradiciones más importantes, etc.

El resultado de la investigación puede ser un póster, un vídeo, un collage de fotos o una presentación de Power Point.

Nivel de dificultad: básico.

Objetivos:

- Fomentar la actitud positiva y la curiosidad por el mundo que les rodea.
- Conocer la dimensión socioeconómica de un país. Usar el pensamiento crítico y el entendimiento.
- Aumentar la capacidad lectora y la capacidad para asimilar información.

Competencias clave:

- Concienciación y expresión cultural.
- Competencia ciudadana.
- Competencia en lectoescritura.

Recursos:

Recursos técnicos/equipo: ordenador portátil y conexión a internet.

Libros de la biblioteca escolar o municipal.

Recursos humanos: puede invitarse a un panadero a la primera parte del ejercicio para dar información detallada sobre el pan.

Recursos online:

### **El pan en Europa y en el resto del mundo**

- <https://europeisnotdead.com/european-breads/>
- <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/nutrition/cooking-skills/dough/a-to-z-of-breads>
- <http://www.thefreshloaf.com/> Esta página web contiene multitud de materiales sobre el pan. Hay cosas que no están muy claras y la estructura puede mejorarse, pero es una fantástica fuente de información.
- <https://sourdough.com/> Foro y comunidad de internet para panaderos de todos los niveles que utilicen masa madre. También contiene una base de datos sobre panaderías artesanas y ofertas de trabajo en todo el mundo.
- <https://breadtopia.com/> Blog sobre elaboración de pan con tutoriales en vídeo y en texto.

- <http://paindemartin.se/> El blog sobre elaboración de pan más famoso de Suecia, en el que Martin Johansson documenta sus experimentos con el pan. Ofrece la oportunidad de aprender distintas recetas. El blog acaba de añadir también un podcast.
- <http://breadandcompanatico.com/> Este simpático y accesible blog documenta los experimentos de elaboración de pan de Barbara Elisi, una científica italiana que vive en Suecia.
- <http://girlmeetsrye.blogspot.com/> Blog sobre elaboración de pan lleno de bonitas fotos, recetas geniales y experimentos.
- <https://www.ploetzblog.de/> El mejor blog sobre elaboración de pan de Alemania.
- <https://brotdoc.com/> Blog alemán sobre elaboración de pan, con recetas y consejos.
- <http://www.flourandwater.co.uk/> Flour & Water es un proyecto literario creado en la era de internet: los capítulos se publican directamente en la web y se modifican en función de la reacción y opiniones de los lectores.

## La historia del pan

- <https://ich.unesco.org/en/lists>
- <https://www.fornosveneti.gr/en/the-company/the-history-of-bread?ijj=1562848281385>

## Paso 2

Duración: 1 hora.

Descripción:

Los alumnos tienen que compartir los resultados de sus búsquedas con los demás equipos y debatir.

Nivel de dificultad: intermedio.

Objetivos:

- Aumentar la capacidad de los alumnos para comunicarse de forma constructiva en distintos entornos, colaborar en equipos y negociar.

Competencias clave:

- Competencias personales, sociales y de aprender a aprender.

Recursos:

Portátil, pizarra o rotafolios.

### **Paso 3**

Duración: 1 hora.

Descripción:

Cada alumno tiene que preparar su propio bocadillo y ayudar a los demás miembros del grupo si lo necesitan.

Los alumnos tienen que preparar un bocadillo según la tradición familiar de cada alumno. Si se dispone de un laboratorio con horno, el grupo también puede hacer pan. Los alumnos pueden adaptar las recetas de sus lugares de origen.

Nivel de dificultad: intermedio.

Objetivos:

- Mejorar la capacidad de trabajo en grupo para planificar y gestionar proyectos. Desarrollar la capacidad de resolución de problemas.

Competencias clave:

- Competencia emprendedora.

Recursos:

En la medida de lo posible, se recomienda la participación de un profesor de cocina.

Cocina e ingredientes.

### **Paso 4**

Duración: 1 hora.

Descripción:

Cada grupo tiene que hacer una foto de sus bocadillos, imprimirla y hacer un collage con sus compañeros. Después se pueden comer y compartir los bocadillos con toda la clase.

Nivel de dificultad: intermedio.

Objetivos:

- Mejorar el uso de la tecnología digital para fomentar la comunicación, la creatividad y la innovación por parte de los alumnos.

Competencias clave:

- Competencia digital.

### Recursos:

Portátil, cámara / videocámara, impresora, papel o pizarra.

### **Paso 5**

Duración: 1 hora.

### Descripción:

Los alumnos tienen que compartir con los demás equipos las fotos, los ingredientes, las recetas y las combinaciones con distintas bebidas.

Nivel de dificultad: básico.

### Objetivos:

- Aumentar la capacidad de los alumnos para comunicarse de forma constructiva en distintos entornos, colaborar en equipos y negociar.

### Competencias clave:

- Competencias personales, sociales y de aprender a aprender.

### Recursos:

Portátil, pizarra o rotafolios.

## **Actividad 2 - Pan y salud**

### **Resumen de la actividad**

El pan es un alimento importante en la vida cotidiana. Una dieta sana y equilibrada es la base de una buena salud y el pan forma parte de un estilo de vida saludable. No obstante, el consumo de pan se ha reducido en toda la UE en los últimos años. El pan ayuda a mantener hábitos de alimentación saludables. Además de ser asequible, este alimento es beneficioso para niños y adultos por su alto contenido nutricional en minerales, vitaminas y fibras. El pan no contiene azúcares ni grasas, sino carbohidratos complejos. Los carbohidratos deben representar aproximadamente un 60% de la ingesta total de energía de una dieta saludable y equilibrada. Las modas globales pueden influir en el consumo de pan puesto que los consumidores más jóvenes comen menos cantidad de pan de forma cotidiana. Esta actividad está diseñada para que los alumnos comprendan cuáles son los beneficios de una dieta equilibrada.

La actividad está diseñada para alumnos de FP del sector HORECA: las actividades pueden llevarse a cabo dentro de las asignaturas de cultura general y de cocina.

## Hoja de descripción de la actividad

### Paso 1

Duración: 2 horas.

Descripción:

Los alumnos tienen que dividirse en grupos heterogéneos de cinco o seis personas. Cada grupo tiene que investigar acerca de los beneficios del pan para nuestra salud. Los temas son:

- Tipos de pan antiguos/nuevos.
- Pan más saludable.
- Diferentes tipos de pan (pan Ezequiel, pan de masa madre, casero, sin procesar).

Nivel de dificultad: básico.

Objetivos:

- Fomentar una actitud positiva hacia la apreciación crítica y la curiosidad; fomentar asimismo el interés por los temas éticos, por la seguridad y por la sostenibilidad medioambiental, especialmente en lo que se refiere a los avances científicos y tecnológicos que afectan al alumno, a su familia, a su comunidad y al mundo en general.

Competencias clave:

- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

Recursos: ordenador portátil y conexión a internet.

Recursos online:

Pan y salud → <https://www.bread-initiative.eu/about-bread/bread-and-health>/<https://www.youtube.com/watch?v=EGbNI26PPYg>

Los 7 tipos de pan más sanos → <https://www.healthline.com/nutrition/healthiest-bread>

¿Es malo el pan? → <https://www.healthline.com/nutrition/is-bread-bad-for-you>

El pan y la economía → <https://www.bread-initiative.eu/about-bread/bread-and-economy/>

Una historia del pan y la nueva economía → <https://valleyadvocate.com/2010/12/02/food-a-bread-economy/>

Algunos de los vínculos de la actividad anterior pueden resultar útiles también en la actividad 2.

## **Paso 2**

Duración: 2 horas.

Descripción:

Los alumnos tienen que preparar una campaña de vídeo que explique por qué es importante consumir pan y especialmente por qué los consumidores más jóvenes no deberían dejar de comerlo.

La campaña debe estar dirigida a los adolescentes. El profesor puede sugerir herramientas sencillas para editar los vídeos.

El vídeo puede grabarse con los teléfonos móviles y editarse con programas gratuitos como Wondershare Filmora[1] y otros.

---

[1] <https://filmora.wondershare.com/>

Nivel de dificultad: básico.

Objetivos:

- Mejorar la capacidad de trabajo en grupo para planificar y gestionar proyectos. Desarrollar la capacidad de resolución de problemas.
- Mejorar el uso de la tecnología digital para fomentar la comunicación, la creatividad y la innovación por parte de los alumnos.

Competencias clave:

- Competencia emprendedora.
- Competencia digital.

Recursos:

Portátil, cámara/videocámara/teléfono móvil.

## **Paso 3**

Duración: 1 hora.

Descripción:



Si es posible, los alumnos pueden enviar sus vídeos al Ministerio de Sanidad de su país (o al representante local) y explicar el propósito de la actividad.

Nivel de dificultad: básico.

Objetivos:

- Aumentar la capacidad de los alumnos para relacionarse de manera eficaz con otras personas en aras del bien común, incluyendo el desarrollo sostenible de la sociedad.
- Adquirir la capacidad de comunicarse tanto oralmente como por escrito en distintas situaciones y adaptar la comunicación a las circunstancias de la situación. Buscar, recopilar y procesar información, utilizar herramientas de ayuda, formular y expresar argumentos orales y escritos de forma convincente y apropiada al contexto.

Competencias clave:

- Competencia ciudadana.
- Competencia en lectoescritura.

Recursos:

Portátil, conexión a internet.