

EDITA: HERALDO DE ARAGÓN EDITORA, S.L.U. | Zaragoza: Paseo de Independencia 29. 50001 Zaragoza. Centralita: 976 765000. Suscripciones: 976 763211. Clasificados: 976 765011. Publicidad: 976 765010. Fax Redacción: 976 765094. Fax Publicidad: 976 765002. Apdo. Correos 175. E-mail: zaragoza@heraldo.es | Huesca: Csoo Bajo, 28. 22001 Huesca. T: 974 239000. Fax: 974 239005. E-mail: huesca@heraldo.es | Teruel: José Torán, 6. 44002 Teruel. T: 978 603260. Fax: 978 608 280. E-mail: teruel@heraldo.es | Madrid: Juan de Meris, 6, bajo B. 28014 Madrid. T: 915 714500. Fax: 915 714539. E-mail: heraldomadrid@heraldo.es | Barcelona: AR Promedios, Avenida Diagonal, 612, 3º, 1º. 08021 Barcelona. T: 934 141 117. Fax: 934 145 9461 | Depósito legal: Z-58-1958 © Heraldo de Aragón SA, Zaragoza 2017. La empresa se reserva los derechos de esta publicación. Su reproducción o difusión total o parcial requiere permiso previo escrito de la editora y se prohíbe a efectos del art. 32.1.2 de la Ley de Propiedad Intelectual. Control de tirada y difusión:

GRUPO **parque Dorado**

ADAPTACIÓN DE VIVIENDA según NECESIDADES

c/ Emilia Pardo Bazán, 24-29
c/ Arzobispo Morcillo, 36

Infórmese: 976 74 30 30

www.parquedorado.com

LA COLUMNA

Cristina Grande

Un árbol singular

Había un enorme cedro del Himalaya en el patio de mi colegio. Estaba en una esquina, cerca de una tapia por la que sobresalía como un gigante. Bajo su sombra nos columpiábamos y yo me dejaba matar jugando al 'balucón' contra las internas vascas. Estábamos muy orgullosas de ese árbol centenario porque parecía salido de un cuento fantástico y nos protegía. De camino al colegio, por una carretera comarcal poco transitada y bordeada de castaños de indias, nos entreteníamos recolectando castañas que luego decorábamos con rotuladores de colores. A veces, con la llegada del buen tiempo, preferíamos volver por el camino de Almédora, que estaba sin asfaltar. Ni a nuestras madres ni a las monjas les gustaba que fuéramos por ese camino. Imponían la carretera porque era preferible ser atropelladas a ser violadas. No lo decían así de claro pero se rumoreaba que había pervertidos, exhibicionistas, lobos que salían al encuentro de las caperucitas. De cuando en cuando nos deteníamos a comer alguna manzana o algún melocotón áspero de los árboles que parecían no pertenecer a nadie. Veinte o treinta años después el camino de Almédora se convirtió en una calle asfaltada para una urbanización de chalés que se construyó de la noche a la mañana. Ya no quedan frutales, ni sobrevivió el colegio, que ahora es otra cosa. Pero el cedro del Himalaya sigue ahí, como mi amor por los árboles, como la castaña seca en la que aún se lee «año 1974».



María Gloria Lapieza posa en una panadería de Binéfar tras su conferencia. CONCHA SILVÁN

EL PERSONAJE

Autora de numerosos artículos científicos y conferencias, habló en Binéfar para la Universidad de la Experiencia sobre el pan y sus aportes

en cuanto a presencia y sabor. Creo que es una buena idea por lo menos enseñar a los niños, porque de alguna manera hay que implicarlos en saber qué es lo que comen. Ahora bien, hacer pan a diario para el consumo de la casa es muy difícil, ya que hay que perder mucho tiempo.

¿Pan durante toda la vida?

Salvo que haya una patología o una indicación médica que lo limite. Es decir, la mejor merienda que se le puede dar a un niño es pan con algo y el mejor desayuno, pan con algo. Con aceite es mejor que la tostada de pan de molde con mantequilla y mermelada.

¿Es mejor el pan de espelta o de chí a o de otras variedades distintas al trigo?

Son diferentes. Partamos de la base de que la única harina panificable es la de trigo, entonces estos panes, como el de centeno, no son exclusivamente de centeno porque no se panifica bien, se hacen mezclas de harina de trigo con otras. ¿Qué ventajas puede tener? Pues que la variedad de nutrientes es mayor, los aromas son diferentes, las características del pan son propias y entonces, cuanto más variada la dieta, más rica y mejor será. Por lo tanto, un día un pan de una clase y otro día de otra.

¿Las penas con pan son menos?

Sí (ríe), y si son con pan y chocolate ya ni te cuento.

¿Por qué es tan difícil comer bien con tanta variedad de productos?

Por eso precisamente, porque hay muchas cosas y resulta difícil elegir. Hay que saber y conocer, por eso la gente debería informarse más, sobre todo leer las etiquetas, saber qué se debe consumir y qué no. Creo que en este momento hay un interés social por la adecuada nutrición, el pan aporta energía moderada y minerales y es un nutriente a base de hidratos y vitaminas del grupo B, no tiene colesterol ni azúcar ni grasa.

CONCHA SILVÁN

Definitivamente, ¿el pan no engorda?

No, no engorda si se come en la justa medida y siempre en lugar de otros alimentos. Es decir, lo que no podemos hacer es comer las mismas raciones de comida y además una buena ración de pan, lo que debemos hacer es respetar el nicho que tiene el pan en la dieta cotidiana.

¿Pan con pan o algo más?

No tanto. Se trata de comer en la proporción debida de proteínas, grasas e hidratos de carbono. Si tú tomas una cantidad de pan adecuada comerás menos grasa y menos proteína, estarás saciado y con menor contenido calórico.

Pero usted recomienda «buen pan». En estos momentos, ¿es fácil conseguir calidad?

Yo creo que vuelve a haber interés por el pan, porque se ha maltratado mucho, ya que llegó un momento en que no preocupaba la buena calidad del pan. Sin embargo, ahora está empezando a cotizarse otra vez el pan rico, con

En la última

«La mejor merienda es pan con algo»

MARÍA GLORIA LAPIEZA

Doctora en Medicina y profesora de Fisiología

buenos nutrientes y buen sabor, sobre todo si se trata de pan de harina integral, menos calórico.

¿Tiene mucho mito el pan de pueblo?

El pan de pueblo como todo. ¿Es mejor la carne de pueblo que la carne de ciudad? Pues depende

del carnicero, de cómo sean las piezas... y con el pan, si el panadero es bueno, pues será bueno en la ciudad y en el pueblo.

¿Qué le parece la tendencia de hacer el pan en casa?

Que es muy divertido y que te salen experimentos muy variados

Descubre la nueva guía de ocio en Aragón
TODA LA INFORMACIÓN DE...

HERALDO ocio | OCIO.HERALDO.ES

cine | conciertos | teatro | actividades para niños | exposiciones

41023