



El Pan, Simbología y Significación

Artículo de divulgación

Nombres Apellidos.

Filiación académica. ORCID: 0000-0002-5870-5658

Correo autor corresponsal

Resumen

Este artículo de divulgación nos remota al origen y significado del pan, alimento central en nuestra cultura occidental como fuente de energía transportable, de mayor o menor duración, y alrededor del que gira una serie de referencias culturales que se manifiestan desde la propia etimología de nuestras palabras.

Palabras clave: Divulgación, pan,

El ser humano de nuestro tiempo es omnívoro, tras haber pasado por varios estadios en su proceso evolutivo: nomadismo, sedentarismo. O visto de otra manera, de recolector y de hábitos vegetarianos, a cazador-recolector-agricultor, y de hábitos mixtos: vegetarianos-carnívoros, hasta consolidarse como un animal omnívoro. Un omnívoro es aquel que tiene una dieta alimentaria flexible y se alimenta de distintos tipos de componentes orgánicos, procedentes de plantas o de animales. La condición de omnívoro le supone al ser humano ventajas y desventajas. Ventajas, porque no depende de un tipo de alimento en particular, y puede sustituirlos, estableciendo una dieta rica, variada y atractiva, adaptada a los distintos ambientes naturales. Desventajas, porque sus posibilidades de sustitución

alimentarias están limitadas por las condiciones ambientales en las que vive y por las posibilidades económicas con las que cuenta.

El omnívoro humano se debate entre dos condicionamientos para la elección de sus alimentos y conformar su gusto alimentario. Uno es el de la neofilia. El otro es el de la neofobia.

No obstante, el ser humano tiene muchas posibilidades relativas para elegir los componentes de su dieta, entre los distintos tipos de nutrientes existentes para satisfacer sus necesidades de energía, es decir, hidratos de carbono, proteína, grasas, vitaminas, minerales, fibras y agua.



El ser humano requiere hidratos de carbono, pero no está obligado a ingerir un tipo determinado de ellos, sino que puede elegir entre distintos tipos. Su capacidad de elección está en gran parte condicionada por los recursos económicos que posee, el medio geográfico, el nivel de desarrollo económico y la cultura alimentaria predominante en la sociedad en la que vive. Lo mismo sucede con los otros componentes de su dieta. De tal manera que la neofobia le permite modificar su dieta y enriquecerla para hacerla menos rutinaria, rigurosa y aburrida. En esa elección condicionada, se comporta como un animal que busca obtener placer al alimentarse. Por eso el ser humano es un ser omnívoro especial, que construye su propia dieta (es el único animal que cocina) y obtiene placer con los alimentos, recreándose con la gastronomía, en la que combina alimentos (comida y bebidas) para obtener placer, valiéndose de sus sentidos, para consumirlos en momentos, ambientes y con los acompañantes que le permitan satisfacer su deseo hedónico. El ser humano es, en esencia, un ser gastronómico, a diferencia de los otros animales omnívoros, como el cerdo.

Esa capacidad para elegir alimentos nuevos, impulsada por la neofilia, tiene sus inconvenientes, pues se pueden encontrar, en esa búsqueda, alimentos desagradables, tóxicos, venenosos, inconvenientes. Es la neofobia.

En todos los regímenes alimentarios de las distintas sociedades humanas predominan los carbohidratos, responsables entre el 50 y el 85 por ciento de la energía alimentaria necesaria, y que el ser humano requiere para poder cumplir los procesos vitales del crecimiento y el funcionamiento.

Uno llama carbohidrato a un conjunto de moléculas formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno en forma de glúcidos -usualmente $(C_6H_{10}O_5)_n$ -, procedentes del proceso de fotosíntesis de las plantas verdes, particularmente de cereales y pseudocereales (maíz, arroz, trigo, cebada, centeno, mijo, quinua, amaranto), musáceas (plátano), raíces (yuca, camote) y tubérculos (papa).

Con la harina obtenida a partir de esos cereales, musáceas, raíces y tubérculos, y la adición de agua, los humanos hacemos una masa que deviene, tras la fermentación espontánea o controlada y la cocción, que gelatiniza y digestibiliza el almidón (Duarte-Casar, 2022), en pan, importante sustento de la vida y base del proceso civilizatorio y de la cultura humana.

El español pan, el italiano *pane*, el francés *pain*, y el portugués *pão*, proceden del griego *puanos*, que designa a los granos, y que origina, a su vez, la voz latina *panis*.

En el término *panis* se encuentra la raíz indoeuropea “pa”, que significa alimento, comida. De *pa* procede *past* (alimentar, pastar,



pasto) y *pascere* (pacer) y pastor, el que alimenta el rebaño. De *panis*, deriva el que elabora el pan lo y comparte: panadero, compañero; *panettiere*, *compagno*; *compagnon*, *copain*; *padeiro*, *companheiro*. Por otra parte, la designación francesa de panadero, *boulangier*, procede del latín *bullā*, que designa al que hace bolas de pan, mientras que el inglés *baker* y el alemán *Bäcker* vienen, a su vez, de *bhogo* (calor, cocción, que, a través del griego *phogo*, asar, y del latín *focus*, fuego, nos lleva a todas las aplicaciones del término fuego, así como a las palabras *hogar* y *hogaza*.

El pan es el alimento esencial, símbolo de alimento y de comida y objeto de todo tipo de simbología asociada a la prosecución de la vida (Jones, 2007).

En la Biblia, al castigar al hombre por cometer pecado, se le condena a ganar el pan con el sudor de su frente. En referencia directa al pan de cereales, y en especial al pan de trigo, los campesinos en la Edad Media europea se hacían la cruz antes de romperlo con las manos. Este pan se convirtió en la simbología religiosa cristiana, la hostia de la Eucaristía, el pan ácimo judío, el pan de vida o carne de Jesucristo: “Yo soy el pan de la vida. El que venga a mí no tendrá hambre, y el que crea en mí no tendrá más sed”. Belén, Bethlehem, es “Casa del pan”.

El pan es también símbolo poético. Para el poeta Pablo Neruda, en Oda al hombre, “...más allá del pan, / veo la Tierra, / la unidad de la Tierra, / el agua, / el hombre, /...”. Y en Oda al pan, “...Pan/ que fácil / y que profundo eres / recién sacado del horno.”

En todas partes y a lo largo de la historia humana, el pan abría con generosidad todas las puertas y los corazones. Se daba la bienvenida al visitante con el pan, acompañado de sal. Compartir el pan era un símbolo de amistad en casi todas las culturas.

La germinación del grano, el nacimiento y muerte de la planta, y su vuelta a la vida, dan la idea de la resurrección, a la que todas las religiones del mundo antiguo aluden.

Los egipcios adoraban a Renelulet, diosa de las cosechas, cuyo hijo Nepi era el espíritu del grano. Los antiguos babilonios del tiempo de Hammurabi y los persas del tiempo de Zoroastro ofrecían pan y trigo a sus dioses. Zeus, dios griego del pan y del vino, de la muerte y de la resurrección, y su hija Deméter, diosa del suelo y de las labores agrícolas. Cibele, diosa fenicia de la agricultura.

El pan era objeto de símbolos y fuente de mitos, para situar la vida en un contexto más amplio y profundo, darle valor y significado, y relacionarla, con el entorno, representarse el mundo y actuar como pegamento unificador del grupo social, tanto en el pensamiento como en la acción.



Cada uno de los cereales civilizadores, trigo, arroz, maíz, fue convertido en símbolo, puesto que cada cereal es una promesa de alimento y un símbolo de vida.

La espiga del trigo, cereal civilizador de Europa, era uno de los emblemas de Osiris, dios egipcio de la agricultura, que fue arrojado al Nilo y que luego resucitó, al igual que el grano del trigo, que emerge de la oscuridad subterránea a la luz del sol.

La mitología griega, madre de la literatura, relata que la diosa Deméter se había entregado por amor a un joven cazador cretense en el hueco del surco de un campo labrado tres veces. De esa unión nació Plutón, la riqueza, cuya cuna estaba tapizada de espigas de trigo. De un abrazo de Deméter con Zeus, su hermano, nació Perséfone, la del rostro de flor, y en un momento de extravío de Deméter con su hermano Poseidón, dios del mar, nació Dionisio, dios del vino. Hades, dios de los infiernos, acicateado por Zeus, celoso de Poseidón y deseoso de castigar a Deméter, raptó a Perséfone y se la llevó al reino de la oscuridad. Deméter, desesperada por la pérdida de su amada hija, chillando de dolor, volando sobre las aguas como hacen los pájaros, errando por la tierra convertida en

desierto, negándose a bañar su cuerpo con otras aguas que no fueran sus lágrimas. Los campos se volvieron improductivos. La primavera volvió cuando Perséfone fue restituida a su madre en el templo de Eleusis. Entonces, los surcos de la tierra se abrieron, las plantas se cubrieron de flores, las ramas de frutos y salieron de nuevo los brotes de trigo.

El arroz, cereal civilizador del Asia, está vinculado estrechamente a la mitología y a las leyendas populares asiáticas.

Una leyenda de la India cuenta que en el año 3000 a.C. el arroz creció sobre la tumba de Dewi Seri, esposa del dios Visnú, como un regalo para que los pobres se alimentaran (Roche, 1992).

El maíz es el principal cereal que sirvió de sustento para las culturas indígenas americanas (Goodman & Galinat, 1988).

El maíz era un alimento sagrado en América indígena. El Popol Vuh, el libro sagrado de la cultura maya-quiché, cuenta que el maíz fue la materia prima empleada para crear los primeros humanos, y formaba parte de los rituales vinculados con la creación, la fertilidad y la abundancia.



Referencias

- Duarte-Casar, R. (2022). Gelatinización: Más de lo que Parece. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 1(1), Article 1. <https://academiaculinaria.org/index.php/gastronomia-cocina/article/view/6>
- Goodman, M. M., & Galinat, W. C. (1988). The history and evolution of Maize. *Critical Reviews in Plant Sciences*, 7(3), 197–220. <https://doi.org/10.1080/07352688809382264>
- Jones, M. O. (2007). Food Choice, Symbolism, and Identity: Bread-and-Butter Issues for Folkloristics and Nutrition Studies (American Folklore Society Presidential Address, October 2005). *Journal of American Folklore*, 120(476), 129–177. <https://doi.org/10.2307/4137687>
- Roche, J. (1992). *The International Rice Trade*. Woodhead Publishing.