



Del grano al pan, historia de un molino

► Texto: Rosa Barasoain
Fotografías: Fernando López

“Haz para los demás el mismo alimento que haces para ti”. Este podría ser el lema, desde sus inicios, de un grupo de agricultores-panaderos en la aldea de Villares (Albacete). José Luis Sánchez, en nombre de todos ellos, es quien nos ayuda a comprender las diferentes cualidades de la harina según se muele de una forma u otra, por qué se esmeran en obtener buenas harinas de trigo y otros cereales ecológicos y cómo en esta búsqueda de lo auténtico y sencillo llegaron a recuperar un molino muy especial, de principios del siglo XX, con el que obtienen harinas a la medida de sus necesidades

El proyecto harinero podríamos remontarlo a la década de los 80, cuando un grupo de amigos –siguiendo la corriente pacifista que entonces despertaba en Europa, de vida en la naturaleza y retorno a una sociedad sencilla y alejada del consumismo– decidieron instalarse en un lugar apartado y tranquilo a orillas del Río Segura, en una finca llamada La Longuera; eligieron para su experiencia de vida comunitaria caminar en la dirección de la no violencia de Gandhi y Lanza del Vasto.

Desde el comienzo cultivaron en ecológico arroz y trigo. Primero para su autoconsumo, después para vender en mercados y ferias alternativas alimentos muy básicos –arroz,

pan, bizcocho– elaborados con “harina integral” algo que por entonces todavía producía rechazo, por asociarlo con aquel legendario y pésimo “pan negro” de la postguerra.

Su labor panadera coincidía con la de dar a conocer las ventajas y beneficios no sólo de los productos ecológicos, sino también del pan de harina integral –molida con molino de piedras– y levadura madre natural. Como pioneros, el esfuerzo fue duro y constante. Pero el tiempo les ha dado la razón y ahora se empieza a reconocer los males que puede causar una dieta a base de alimentos refinados, así como los inconvenientes de algunas harinas mal elaboradas o procedentes de trigos de baja calidad, diseñados para grandes producciones con dosis elevadas de abonos de síntesis.

Por qué moler con piedras

Los más de veinte años de práctica e investigación en conseguir la mejor harina para elaborar su pan, les ha llevado a un buen conocimiento del oficio. Comenta José Luis que su interés por los molinos de piedra no es sólo por romanticismo. "El molino de cilindros se inventó para hacer una harina lo más blanca posible y con la menor presencia del germen, en cambio en el molino de piedra se obtienen harinas más ricas en minerales y vitaminas procedentes del germen y la capa de aleurona, que es la que envuelve el grano a continuación de las cubiertas o salvado, porque aunque luego sean cernidas para retirar el salvado, el grano se muele completo, sin desgerminar, con lo cual la harina queda impregnada por el germen durante la molienda. También elegimos moler con molino de piedras porque se acoplan mejor al trabajo artesano para pequeñas cantidades, es más fácil el mantenimiento por el propio molinero y proporciona unas harinas mejor adaptadas para la fermentación con levadura madre natural."

El oficio perdido de molinero

Recuerda José Luis que tanto en la agricultura como en la molienda les fueron de muchísima ayuda los conocimientos que les aportaban personas de edad de los pueblos cercanos: "algunos de estos saberes tradicionales se habían casi perdido; especialmente en lo que se refiere a la molienda con molinos de piedra. Generalmente eran molinos hidráulicos, movidos por la fuerza del agua; hoy la mayoría están derruidos, por la despoblación de la zona y porque eran propios de una época en la cual el medio rural estaba estructurado de otra manera, con pequeñas fincas familiares y se molía el cereal para el autoconsumo principalmente."

En los comienzos llevaban a moler sus cereales a uno de estos antiguos molinos, dentro del pueblo de Letur. Sus propietarios y moradores Antonio y Práxedes, campesinos y molineros, fueron de gran ayuda. Al aumentar la producción, el esfuerzo llegó a ser tan grande, que no les quedó otra que montar su propio molino de piedras en La Longuera. Estaba movido por motor, y en su instalación les ayudaron un maestro molinero de Jijona y su ayudante. Su sueño era montar una panadería ecológica desde los cimientos, reagrupando las instalaciones de almacenaje, molinería y panadería en un solo local. El grupo que inició el tema agrícola panadero (que no el comunitario), estaba formado por José Antonio y Teresa, Miguel, Rosa y José Luis.

Molino y panadería unidos

La ocasión les vino gracias a Amador Martínez, de Hellín, que había montado molinos de agua con su padre y



Panadería Rincón del Segura

El corazón del molino son las piedras. Colocación de la que gira o volandera sobre la piedra solera sujeta al bancal

les habló de la posibilidad de adquirir maquinaria antigua de una fábrica de harinas que iba a ser demolida en Quintanar del Rey (Cuenca). Recuerda José Luis que de allí sacaron "dos camiones de máquinas y útiles de molinería. Lo restauramos pacientemente en un local alquilado en la aldea de Villares, en tanto construíamos la nueva panadería, que hoy está en marcha en Elche de la Sierra con el nombre de Rincón del Segura y en la que trabajamos 14 personas".

Esta labor les llevó tres años, pero les permitió adaptarlo a sus gustos y necesidades. "Es una maquinaria de mediados del siglo XX, de construcción artesanal en madera de pino y de haya, es práctica, bonita y sencilla a la vez, lo que nos permite ocuparnos de su cuidado y mantenimiento. Aparte de que la estética de la madera le da un aire muy especial".



Dentro de esta especie de tambores, llamados guardapolvos, están las dos piedras de moler



Todas las conducciones y maquinarias están revestidas de madera de pino y haya. Se puede ver parte de los elevadores que suben el grano al molino



Accesorios para cribar el grano y a la derecha un verdadero "árbol" de tubos con sus correspondientes llaves de paso, para obtener diferentes mezclas de harina y salvado



Una "limpia" o maquinaria para hacer una primera limpieza del grano, retirando pequeñas piedras, polvo, restos de paja... Al fondo la tolva que alimenta al molino

Un molino por dentro

Dentro de una amplia nave de construcción con criterios bioclimáticos, el antiguo molino de harinas sigue en buen uso. Sus maderas de color rojizo, forman hoy una bella estructura repartida en dos plantas de 60m² cada

una, con alicatado hasta el techo. Las piedras de moler, de 1,3m de diámetro y cerca de 700 kilos de peso, están instaladas en la primera planta, junto a una satinadora de grano y la rosca de llenado para siete sacos de harina; en la planta superior, los depósitos para el acondicionado del cereal, una limpiadora, una cernedora de doble cuerpo, un aspirador del polvo del grano y otro del polvo de la harina y varios elevadores de grano.

Para mantener los cereales en buen estado de conservación es fundamental que estén bien secos y limpios antes de entrarlos al granero, para ello se les da una primera limpieza fuera, después se apilan dentro y se mantienen colocadas unas trampas de feromonas para el control de las palomillas del cereal.

"El proceso de elaboración de la harina comienza con la elevación del grano hasta los depósitos, para mezclar las distintas variedades, limpiar y aumentar la humedad del grano a un 15-16%. Una vez reposado 24 horas aproximadamente, se muele en los dos molinos de piedra, y de ahí ya sale la harina integral. Para obtener harinas con diferentes grados de extracción, utilizamos una cernedora tipo planchister con la cual obtenemos harina integral, semiintegral 90%, o blanca 80%, según el porcentaje de salvado extraído. Para el pan utilizamos harina semiintegral, porque según la información de que disponemos, el salvado grueso en el pan aporta mucha fibra y muy pocos nutrientes y en una alimentación variada con frutas y verduras el exceso de fibra no asimilable puede producir un excesivo arrastre intestinal ocasionando pérdidas de minerales".

Con levadura madre natural

Aunque la normativa europea actual autoriza el uso de aditivos químicos en la elaboración del pan ecológico (mejorantes, conservantes, gasificantes, etc). continúan haciéndolo como antaño, cuando el pan ecológico era aquel cuyo único fermento permitido era la levadura madre natural, que procede de una masa fermentada de harina y agua, y que el mismo panadero se encarga de elaborar diariamente, sin ninguna incorporación de levadura industrial. Este fermento natural está formado por una auténtica microflora de levaduras y bacterias lácticas que trabajan en perfecta simbiosis, pre-digiriendo los nutrientes de la masa, haciéndolos más asimilables. Para ello necesitan una fermentación lenta y un ph bajo, que a su vez despliega dentro del pan una amplia gama de sabores y aromas y lo hacen más duradero.

Sus argumentos para este tipo de molienda responden por tanto no sólo a unos criterios de salud, sino también a buscar un mejor sabor del pan, una mejor conservación natural y el apoyo a la agricultura ecológica, verdaderamente respetuosa con el entorno. ■

Más información
Panadería del Rincón del Segura.
www.artesaniadelasierra.com/rincondelsegura