

El Pan de Muerto, vive.



En América Latina la tradición del culto a los muertos se inició con los pueblos mesoamericanos que rendían tributo a sus dioses con ofrendas y sacrificios humanos.

Los antecedentes del pan de muerto se remontan a la época prehispánica y ahora es uno de los elementos más importantes en las ofrendas, elemento esencial dentro de las celebraciones dedicadas a los muertos que se llevan a cabo cada año el 1 y 2 de Noviembre en México.

Diversos historiadores han encontrado indicios prehispánicos donde se narra la elaboración de un tipo de pan compuesto por semillas de amaranto molidas y tostadas, mezcladas con la sangre de los sacrificios que se ofrecían en honor a divinidades como Huehuetéotl, el dios del fuego. Otra leyenda cuenta que una doncella era ofrecida a los dioses y su corazón aún latiendo se introducía en una olla con amaranto para morderlo posteriormente en señal de agradecimiento a las deidades.

Con lo anterior, nos damos cuenta de la importancia que la muerte tenía entre los aztecas quienes también la celebraban para darle la bienvenida a la vida.

Se cree que de estas celebraciones surgió el pan de muerto, el cual se fue modificando de diversas maneras a partir de la llegada de los españoles a la entonces Nueva España en s.XV. Este intercambio cultural significó la aparición de nuevas materias primas como la harina de trigo, azúcar, mantequilla y levadura, permitiendo el enriquecimiento del pan de amaranto prehispánico.

Los españoles, al prohibir estos ritos de sacrificio asociados con la cosmovisión pagana de los pueblos mesoamericanos, elaboraron un pan de trigo en forma de corazón el cual se bañaba en azúcar pintada de rojo, simulando la sangre de la doncella que antes era sacrificada.

MARTHA SÁNCHEZ

Es evidente que ambas culturas se fundieron en este punto de la historia: en algunas poblaciones, al celebrar a los difuntos los indígenas pusieron sus tradicionales altares para recordar a los que se habían ido y los españoles agregaron la cruz que simboliza al cristianismo.

Definitivamente, para el mexicano, la muerte es una fiesta, la disfrutamos comiéndola.

Es por eso que todavía hoy en día los mexicanos seguimos celebrando la muerte y lo hacemos porque es una tradición que nos acerca con nuestro pasado, reafirma nuestra cultura y nos permite relacionarnos con ella para conocerla más de cerca, así como lo hacían nuestros antiguos mexicanos.

El pan de muerto se ha ido perfeccionando poco a poco pero básicamente sus formas se han conservado y tienen un simbolismo especial.

Se dice que es redondo porque está dentro de la dualidad vida-muerte que no permite que nada termine.

El círculo representa la continuidad. De la vida nace la muerte. Otros dicen que representa la tumba.

Las canillas que cruzan la parte superior del pan representan los huesos del difunto. La bolita que se encuentra en la parte superior sobre los huesos es el cráneo y para otros, el corazón. Anteriormente este centro se pintaba de rojo retomando la tradición que tenían los mexicas de pintar a los que morían.

MARTHA SÁNCHEZ

Cada pan lleva las cuatro canillas en forma de cruz, porque con ellas se designan los cuatro rumbos del “nahuolli” (el universo), definidos por igual número de divinidades: Quetzalcóatl, Xipetotec, Huitzilopochtli y Tezcatlipoca.



La celebración de los difuntos se convierte en un banquete mortuorio dominado por alimentos y flores de color amarillo ya que es el color de la muerte para las culturas prehispánicas, como el cempasúchil.

Frutas como las naranjas, las guayabas, los plátanos, la calabaza y otras especialidades como el mole, los tamales y el pan de muerto, característico con sabor a anís y azahar.

MARTHA SÁNCHEZ

En las ofrendas del Día de Muertos también se colocan objetos como la imagen del difunto recordado, veladoras, flores, comida, objetos del muerto y papel de china picado o calaveras hechas de diversos materiales, entre otros.

En cada región del país, cada sociedad o familia a través de décadas se imprimieron rasgos característicos a este pan. Se puede encontrar haciendo referencia a formas humanas, con los huesos que forman el esqueleto del hombre, sobre todo en el centro y sur del país. En forma de pescado o conejo, flor o ánima siendo más populares en Tepoztlán y Mixquic. Lo que sí, es que su ingesta es para compartir con los fieles difuntos de cada familia, una forma de encuentro entre los muertos y los vivos, un motivo de reunión social.

La industria panificadora mexicana tiene registradas alrededor de 920 variedades del tradicional pan de muerto o pan ceremonial, cada uno diferente entre sí y con un significado especial. Los cubiertos de azúcar, ajonjolí o con brillo de mantequilla son las versiones más populares en nuestros días que desde el mes de septiembre comienzan a venderse en las panaderías.

Pan de Muerto de pueblo

Ingredientes

Para 12 panes chicos de 150 gr cada uno

Para la masa:

Harina de trigo 1 kg

Azúcar 300 gr

Sal 15 gr

Semillas de anís 50 gr

Ralladura de naranja 1 pza

Levadura fresca 50 gr *

Agua de azahar 200 ml *

Huevo 8 pzas



MARTHA SÁNCHEZ



m@chefmarthasanchez.com

MARTHA SÁNCHEZ

Mantequilla 200 gr *

Manteca de cerdo 200 gr *

Para el formado:

Harina de trigo adicional

Manteca de cerdo

Para el acabado:

Mantequilla fundida 200 gr

Ajonjolí tostado 80 gr

Notas a cerca de los ingredientes:

- Los 50 gr levadura fresca se pueden sustituir por la de tipo “instantáneo” a razón de 25 gr.
- El agua de azahar se puede obtener realizando una infusión con 200 ml de agua y 2 saquitos de té de azahar. Es importante no agregar el agua caliente a la masa. Otra variante es hervir los pétalos de 1 flor de cempasúchil en los 200 ml de agua.
- La mantequilla se puede sustituir en la misma cantidad por margarina para bajar el costo del pan.
- Para hacer un pan más saludable, la manteca de cerdo se puede sustituir por mantequilla o margarina.

Material de trabajo

Coladera para cernir

Raspa

Tazones

Rallador

Charolas para horno

Taza medidora

brocha

Modo de preparación

Para la masa:

1. Empleando un colador, cernir la harina para eliminar los grumos.
2. Combinar harina, azúcar, sal, semillas de anís y la ralladura de naranja
3. Sobre una mesa de trabajo, vaciar estos ingredientes haciendo una cavidad en el centro la cual será nuestra fuente.
4. Disolver la levadura fresca en el agua de azahar. Vaciar al centro de la fuente y comenzar a integrar una pequeña parte de la harina que se encuentra alrededor trabajando con las manos o ayudándonos con una raspa.
5. A continuación vaciar en el centro de la fuente el huevo el cual se habrá mezclado previamente con un tenedor para integrar la clara y la yema.
6. Poco a poco, integrar la harina del rededor hasta que esté húmeda y muy pegajosa.
7. Iniciar el proceso de amasado integrando con ambas manos todos los ingredientes simulando el ritmo que se sigue cuando lavamos y tallamos ropa, friccionando la masa sobre la mesa adelante y atrás.
8. Este paso se realizará por aproximadamente 20 minutos o el equivalente a que la masa comience a lucir muy lisa, elástica y despegue de la superficie de trabajo sin la necesidad de agregar harina adicional.
9. Antes de agregar la mantequilla y manteca, es necesario identificar si la masa ha alcanzado el llamado “punto de media” el cuál se identifica tomando una porción de masa y adelgazándola con los dedos. La masa debe formar una membrana muy fina que no se rompa y que será capaz de retener el gas generado por la fermentación. En caso de no conseguir el punto, es necesario continuar con el proceso de amasado por algunos minutos más.
10. Cuando se logra el punto de media, agregaremos la mantequilla en trozos pequeños y la manteca de cerdo a temperatura ambiente. Amasar nuevamente aproximadamente por 10 minutos hasta que la grasa se absorba por completo en la masa.
11. Recoger la masa de la superficie de trabajo formando una bola y colocarla en un recipiente o bandeja engrasada.
12. La masa debe seguir a continuación un proceso de fermentación el cuál consiste en dejarla en reposo en un ambiente cálido y húmedo. La temperatura ideal de fermentación es de 30°C. Dependiendo la temperatura ambiente puede funcionar dejar el recipiente con la masa cerca de una ventana donde llegue la luz del sol.
13. El tiempo de fermentación puede variar, finalmente, la característica a observar es que la masa haya duplicado su volumen y que al sacudir el recipiente la masa esté tan suave que se mueva como una gelatina.

Para el formado:

1. A continuación, cortaremos la masa en 12 porciones sugeridas de 150 gr cada una. El resto de la masa nos servirá para formar los huesitos o “canillas”.
2. Hay que tomar una porción de masa y dar una forma redondeada con un poco de harina.
3. Colocar las bolas de masa sobre una charola para horno ligeramente espolvoreada con harina.
4. Untarnos las manos con un poco de manteca y con la palma de la mano aplastar los bordes de cada bola de masa con la intención de que el pan crezca mas abultado del centro que de las orillas. Refrigerar la masa sobrante.
5. Realizar la segunda fermentación ya con los panes formados sobre la charola dejando en reposo en un ambiente cálido y húmedo bajo las mismas condiciones mencionadas anteriormente.

MARTHA SÁNCHEZ

6. Cuando al sacudir la charola los panes estén tan suaves que se muevan como gelatinas colocaremos la decoración en cada uno de ellos.
7. Con la masa refrigerada tomaremos porciones de aproximadamente 30 gr y sobre la mesa ligeramente enharinada comenzaremos a hacer churros con los dedos de la mano totalmente abiertos para que se marquen muy bien los huesos o canillas.
8. Cada pan requiere de dos huesos los cuales se colocan de forma cruzada sobre el pan. No requieren pegarse con ningún otro ingrediente. Para terminar, tomaremos una bolita de masa y la colocaremos al centro de donde cruzan los dos huesos para representar el cráneo.
9. Hornear los panes en horno pre-calentado a 180°C durante aproximadamente 15 a 20 minutos o hasta que hayan dorado.

Para el acabado:

1. Al salir de cocción, se barnizan con mantequilla fundida y se espolvorean con ajonjolí o también podemos optar por el acabado comercial que consiste en revolcar los panes barnizados con mantequilla en suficiente azúcar refinada.
2. Conservar los panes a temperatura ambiente en una bolsa por un periodo no mayor a 5 días.

Para acompañar el pan de muerto, sugiero una bebida caliente como un chocolate espumado con molinillo o atole.

Fuentes

- García, Martha, *Mixquic y sus Difuntos*, Revista del consumidor, México, n. 177, 1991, p.7-9
- Gironella de' Angeli, Alicia y Giorgio, *Larousse de la Cocina Mexicana*, México, Editorial Larousse, 2006, p.287-288.
- Kennedy, Diana, *El Arte de la Cocina Mexicana*, México, Editorial Diana, 1996.



m@chefmarthasanchez.com