

# Almanaque del **Futuro**

EXPERIENCIAS MOTIVADORAS PARA UN MUNDO MEJOR

Experiencia motivadora No. 52



**DE PAN RUSTICO Y  
COHERENCIA AUTENTICA**

*Caminando en unas vacaciones por la Calle Medellín rumbo a la parte céntrica de México ciudad, compramos por pura casualidad un pan. El pan no duró mucho ya que en familia nos lo comimos en un dos por tres. Volvimos a comprar nuevamente en el mismo sitio, cuando Iván nos invitó a conocer la panadería, el molino y nos platicó sobre algunos de los tantos secretos para hacer pan artesanal. Desde entonces pasó un año, tiempo que hizo crecer aún más la curiosidad del Almanaque del Futuro para dar cobertura sobre esta experiencia motivadora que habla del pan verdadero y de la coherencia autentica.*



## MÁS RÚSTICO QUE ORTIZ

A mi pregunta, por cierto un tanto ingenuo si su apellido de veras es Rústico, Iván se ríe: “Hasta mi madre me llama Rústico; pero sigo de apellido Ortiz”. Estando en la panadería de Iván, completamente artesanal donde se busca en vano congeladores, refrigeradores, maquinas grandes que trabajan la masa; lo que hay son mesas, algunos estantes, el horno, costales de granos de trigo y de harina. Harina molida en la misma panadería con un molino de madera con grandes discos de piedra. “Hablando de hacer pan son 3 los temas relevantes: el cultivo del grano, la molienda y la preparación”, explica nuestro entrevistado. Iván, el sexto de siete hermanos cuyos padres han sido cocineros recuerda su infancia; su padre les decía a Elliot el hermano menor y a Iván: “Si les gusta algo de comida, aprendan a prepararlo”. Es así que ya de niño empezó a conocer la panificación. Luego Iván se puso más rebelde y en vez de estudiar gastronomía

hizo la carrera universitaria de audiovisuales y empezó a trabajar en el mundo de la televisión. Pero antes si estudió también gastronomía. *“Ganaba muy bien pero todo giraba en torno a marcas, ganancias; en aquella fase de mi vida era una terapia hacer pan en casa de noche”*, recuerda Iván. Cuando por fin tomó la decisión de dejar el mundo de la televisión, se dedicó primero a una revista online de comida y productos sanos. Le gustó mucho lo que hacía pero aun así quebró con esto al año. Luego se dedicó en sociedad con algunos de sus hermanos a un emprendimiento de reciclaje de botellas PET. Iván recogía con un remolque botellas de todas partes. Finalmente tomó la decisión de dedicarse a lo que le había gustado más y esto desde el principio: hacer pan, pero un pan auténtico, un pan artesanal, un pan que cuida a quien lo coma.

## ANTOJERÍA RÚSTICA

A Iván le gusta trabajar con sus manos. Casi todo los muebles, entre estantes y



mesas de su panadería lo hizo él, junto con su equipo. Remodeló el remolque y vendía con este punto móvil lo que producía: pan, pasta y empanadas. Al poco tiempo una amiga le regaló un horno para panificar y su madre le dejó una recámara para instalar un pequeño taller. *“Pan*

*es la historia de amor en mi vida”* confiesa Iván y continua: *“me siento muy feliz y encontré para mi la vida ideal”*. La panadería más que un negocio para Iván, es un espacio para compartir la vida. Hasta tener la panadería, Iván hacía su pan de masa madre y lo vendía moviéndose en bicicleta. En todo el trayecto, Iván se dejaba guiar por una voz interna. *“De niño, me subía a un árbol de higos y sentado largos ratos en la higuera platicaba con el árbol y le decía: tu indíqueme el camino...la naturaleza no me dejo nunca, hasta en el momento en que renuncie del mundo de las audiovisuales”*.

## AL GRANO

Con sus productos aceptaron a Iván para vender en un mercado orgánico pero como no podían vender dos personas lo mismo (para evitar la competencia), Iván vendía pastas y pizzas. Pero no faltaron personas que habían conocido el pan de masa madre que hacía Iván, pidiéndole que les vendiese *“bajo la mesa”*. Finalmente pidió permiso y obtuvo

la autorización para vender su pan en el mercado. Iván, ya en aquel tiempo buscaba abastecerse para su panificación con grano de trigo orgánico. Alejandro Aguirre, un productor de Puebla vendió en el mismo mercado a Iván su primer saco de trigo orgánico. Iván utilizó para la mollienda un molino de maíz, quedando una harina muy gruesa. Esta harina, con masa madre, agua y sal dio un pan que Iván recuerda: *“Me salió una piedra de pan, una roca; con sabor rico pero apenas masticable”*. Su familia le decía: *“Vuelve a lo tuyo!”*, pero Iván sentía que se encontraba justo en lo suyo. *“Harina de maíz es una cosa y harina de trigo es otra”*, explica nuestro panadero y continúa: *“Junté mis escasos recursos y me compré un molino de trigo”*. Con este molino Iván logró moler harina más fina. En el mercado orgánico hizo amistad con Abel, quién lo invitó a que conociera su triguero en Tepetlixpa, estado México. *“Nos vamos en los caballos”*, le decía Abel a Iván. *“Visitamos un campo de trigo en plena montaña, rodeado de árboles y vegetación y el trigo brillaba con los rayos de sol como oro”*. Iván

dice que esta visita era como subirse nuevamente a su higuera, su confidente.

Los primeros clientes fijos del pan de Iván eran sobre todo personas extranjeras. Los comentarios de mucha gente mexicana en cuanto a su pan lo recuerda Iván...*¡Que muy pequeño!, ¡Que muy pesado!, ¡Que muy oscuro!* La gente esta acostumbrada a un pan blanco, blando, con burbujas en su textura, dulce. *“Entendí que existen 2 tipos de panaderías; unas que*

*buscan la rentabilidad y las ventas masivas, utilizando harinas blanqueadas con muy poca fibra y mucha proteína y almidón; el otro tipo, llamémoslo panadería artesanal trabaja con granos y especies de trigo antiguo, moliendo harina integral, con mucha fibra, baja en proteínas y poco almidón. Mientras que en la panificación moderna hay un porcentaje muy alto de gluten, aproximadamente 17 %, en la panificación artesanal el porcentaje de gluten es siempre variable, y puede oscilar entre 3 a 7%”*.



El alto porcentaje de gluten –Que es un conjunto de proteínas–, genera elasticidad facilitando el trabajo de la masa; además ayuda a absorber agua y aire. Esto ayuda a bajar costos en la producción, igual que el uso de levadura en vez de masa madre que permite generar panes con mayor volumen. Lo que implica estos procesos para la digestión de este tipo de pan por nuestro cuerpo es un secreto a viva voz.



## CUIDADO DESDE EL PAN

“No voy a vender algo a alguien que yo no como”, palabras de Iván en los

cursos que él ofrece con bastante éxito para quienes quieren conocer sus artes de panificación artesanal. Hay personas quienes vienen hasta desde Canadá o Dinamarca para asistir. Pero también hay personas de la rama quienes por curiosidad asisten. “Recuerdo una persona que siendo dueño de uno de los molinos industriales de México vino al curso y me dijo que quería conocer los secretos de hacer pan de manera artesanal”. Hace dos años Iván invirtió en un molino, hecho a mano en Austria y, elaborado con madera y grandes discos de piedra. Con este molino procesa entre 30 a 60 toneladas de granos de trigo orgánico por año, abasteciendo su panificación y la venta de harina integral artesanal. Para entrar en sintonía: una planta de molienda industrial necesita para procesar 60 toneladas una hora. Son mundos completamente distintos. Tomando en cuenta que el consumo de harina de trigo por persona/año en México asciende a 80 kilos, consumidos en forma de tortillas, pan y en otros alimentos se lleva una idea de la relevancia de esta rama de dimensiones industriales.

*La norma en este mundo, o sea de la panadería moderna, donde la gran mayoría de nosotros compramos el pan, son harinas ultra-procesadas, eliminando la cáscara del grano, la fibra, colocando blanqueador como peróxido benzoilo, prohibido en la Unión Europea. “La clave es la comunicación”, dice Iván. Un paladar consciente no se equivoca.*

*Diariamente José Luís o Iván u otra de las en total 6 personas –donde todas saben hacer todos los procesos– ponen una libra de migas de su pan en el andén de la entrada. Este manjar convoca a palomas, tórtolas y varias especies de aves. Cuando una vecina se percató de este espectáculo salió y colocó migas de su pan industrial, pero su invitación no logró comensales.*

## RECLAMOS POR EL TAMAÑO

Con el funcionamiento del nuevo molino, Iván empezó a panificar solo con harina molida en su panadería. Hasta entonces se utilizaba en menor

porcentaje harina orgánica, más fina, estandarizada y comprada. Los panes elaborados con harina al cien por cien del trigo orgánico y molido con su cáscara y sus fibras tenían el mismo peso pero tenían menor volumen, debido al menor contenido de almidón, proteínas y cero aditivos. “Iván, ¡Que pena que has achicado tu pan!”, eran comentarios hasta de clientes antiguos. De hecho por no utilizar más harina blanca, el pan era ahora más bien de mayor calidad. Iván identifica tres líneas de venta: el pan, la harina molida integral de trigo orgánico y los cursos. “En los cursos hablamos y conocemos no solamente la técnica de la panificación sino también los obstáculos y peligros en torno al pan, como agrotóxicos, sustancias genéticamente modificadas y sustancias ultraprocesadas”. El problema es que a pesar de aditivos y sustancias nocivas, el pan, producido a partir de estos ingredientes es declarado sustancia comestible.

“Para muchos de mis alumnos, un obstáculo es abastecerse con harina integral de trigo orgánico. Hay perso-



nas quienes por su persistencia han logrado encontrar fuentes de abastecimiento como Lorena en Toluca, Haydee en Veracruz o Jesús quienes abrieron sus propias panaderías”. De hecho no es fácil encontrar a productores que optan por sembrar y cultivar especies antiguas de trigo ya

que sus rendimientos por hectárea con 1,7 hasta 2,5 toneladas son inferiores a los de semillas mejoradas que alcanzan 7 toneladas y más. Pero estos trigos mejorados tienen menos fibra, más proteínas y almidón. Sacar de estas harinas un pan artesanal, amigable con el aparato digestivo humano y donde el consumo de pan no se convierte en otro pecado alimenticio es un ejercicio de poco sentido.

## PANADERO CAVERNÍCOLA

“Así me llaman algunos, pero esto me encanta; aquí nos cuidamos mutuamente, los que vienen a comprar y los que producimos y vendemos”. La mayoría de los clientes son históricos y se encargan del voz a voz, ampliando el círculo de clientes. Con un amigo, Iván trabaja actualmente un libro que habla de las cosas que si deberíamos saber del pan. “Va a ser un compendio de anécdotas ya que mi proyecto de vida lo documento desde las anécdotas”. Muchos de los

que vienen a comprar saben que comprar pan donde Iván es comprar su pasión. *“Mi sueño es comprar un campo de una hectárea y documentar desde cero la producción de trigo orgánico artesanal, cultivarlo respetando biodiversidad, abonos naturales y sin químicos sintéticos, que esté muy cerca de todos para que lo puedan visitar seguido”*. Iván vive a siete minutos en bici de la panadería; no quiere perder parte de su vida en el tráfico y está pensando seriamente volver a conseguir

una bici de carga para vender pan también de forma ambulante.

*“Los que trabajamos aquí, entre José Luís, Daniel, Adriana, Germán y mi madre Rosa asumiendo el tema de la contabilidad somos felices”*. Trabajan 5 días a la semana, 8 a 9 horas al día, nada de trabajo nocturno. Es un modelo de negocio, justo para el amigo cliente y quienes trabajan. A la pregunta *¿Qué hacen?*, Iván no tarda en responder: *“Hacemos pan feliz”*.



## MENSAJES AL FUTURO

- Coherencia auténtica y cuidado mutuo, perceptible por nuestro segundo cerebro, el intestino.
- Cuando la ética puede más que la estética: la experiencia documentada nos muestra que lo artesanal-ancestral en lo alimenticio es algo tan valioso que lo deberíamos empezar a comprender y apreciar antes que nuestro cuerpo y nuestra salud nos obligue a recapacitar.
- No esperemos a que haya cambio de rumbo en los negocios en torno a lo que nosotros comemos. Comer es un acto político además de cuidado. Como consumidores tenemos el sartén por el mango y nada mejor que empezar con cambiar hábitos en algo tan cotidiano como es comer: sano, responsable y también rico.

# Almanaque del Futuro

El texto fue elaborado, luego de haber visitado y platicado de manera muy cordial y extensa con Iván Ortiz alias el Rústico en la panadería más acogedora que el Almanaque del Futuro ha conocido, ni hablar del pan ¡Espectacular! Para quienes quieren probar el pan rumbo a la felicidad: Medellín 265, Roma Sur, alcaldía Cuauhtémoc, entrada por la puerta de madera sobre Tlaxcala, es una esquina color amarilla. Muy agradecido a Iván por compartir sus secretos sobre el pan y la felicidad con el Almanaque.

Autores: **Jorge Krekeler**  
jorge.krekeler@posteo.de

Diseño: **Ida Peñaranda - Gabriela Avendaño**  
Fotografías: **Iván Ortiz - Jorge Krekeler**

Datos de contacto en cuanto a la experiencia documentada:

**Panadería el Rústico**  
**Iván Ortiz**  
contactorusticopan@gmail.com  
Instagram: ivanrustico

Edición: **Junio 2024**

[www.almanaquedelfuturo.com](http://www.almanaquedelfuturo.com)

Con el apoyo de:

**misereor**  
TEJIENDO UN MUNDO JUSTO

En alianza con:

 **Red de  
Guardianes  
de Semillas**

Respaldado por:

 **FUNDACIÓN  
Cosmogénesis**



CC-BY 4.0, pueden aplicarse otras licencias a logotipos, imágenes individuales y textos (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/21.06.2018>)