

Si hacemos un recorrido por la historia podemos darnos cuenta que a pesar del paso del tiempo y los cambios en la alimentación el pan sigue siendo parte fundamental de nuestra dieta hasta el día de hoy. He elegido el pan debido a que es una base en la alimentación del hombre y ha estado en nuestra vida e historia desde sus comienzos y es un alimento que ha evolucionado con nosotros. *“Dale a un hombre harina y agua: morirá de hambre, pero si los combina podrá vivir para siempre”* (Michael Pollan, *Cooked, Air*) Este alimento posee muchas cualidades que lo hacen tomar mucha importancia en el desarrollo de la sociedad, desde su accesibilidad y saciedad que produce hasta la simpleza y elaboración, la que permite a cualquier persona sin importar sus recursos económicos poder preparar este alimento. El pan ha tenido una gran relevancia en la sociedad y cultura a lo largo de los siglos sin embargo nos centraremos en su elaboración y explicación del porqué ocurren las cosas. *“Entré en el oficio con una pregunta: “¿Qué es el pan? ¿Qué es lo que vale la pena de hacer pan? ¿Qué tiene el pan que nos da sustento? ¿Qué tiene que nos mantiene con vida?”* (Richard Bourdon, *Cooked, Air*). Ocurre que muchas veces al preparar algo en la cocina no queda como queremos, en especial al utilizar harina y es porque la cocina es ciencia, podemos encontrar miles de libros en el mercado que nos hablan de la relación entre estos dos conceptos como *“La cocina y la ciencia”* de Peter Barham o *“Cocinar con una pizca de ciencia”* de Joaquin Perez Conesa, sin embargo tengo la mentalidad que cualquier persona que haga algo debe saber como funciona su proceso de elaboración y el porque ocurre cada cosa.

Vivimos en la época del tutorial, cualquier cosa que uno no sepa hacer fácilmente puede acceder a aprender mediante un click, aunque cuando se trata sobre repostería o panadería poco se explica de los procesos que uno genera por lo que muchas veces puede resultar en un fracaso por ello es que se creará un video sobre como elaborar pan de manera simple y explicando partes del proceso para que la persona que lo vea pueda entender cómo funcionan estas cualidades del alimento. *“En el caso del pan, quizá pasamos por alto la importancia de una fermentación más lenta y prolongada con masa madre. Pensamos en la masa madre como un tipo de pan, pero, pero en realidad todo el pan se hacía con ese método hasta hace unos cien años.”* (Michael Pollan, *Cooked, Air*). Muchas de estas explicaciones se han quedado guardadas en los libros y quiero traerlas de regreso para que aquella persona que acceda al material visual pueda obtener más que solo una receta, sino, también información que le permitirá entender que es lo que esta haciendo para no cometer error alguno.

