

INDICE

“El pan”	9
“Agradecimiento”	11
“Opinión del presidente constitucional de la republica de Venezuela”	13
“Micro-autobiografía”	15
“introducción”	23
“Dedicatoria”	27
“Primera parte”	29
“Primer cuento”	31
“Poblamiento del continente americano”	33
“El nacimiento de las culturas”	34
“Cultura amerindia”	35
“Culturas” Olmeca “, “Maya“, y “Azteca“	38
“Cultura Quiche”	42
“Cultura Incaica”	45
“Cultura Chibcha”	47
“Otras razas”	48
“Alimentos básicos americanos”	53
“El maíz, identidad americana”	54
“Creencias y proverbios, cuentos y otras literaturas sobre el maíz”	59
“Los nombres del maíz”	61
“Dialogo de América”	62
“La música y los otros al maíz”	64
“El cultivo del maíz”	66
“El pan de maíz”	71
“Masa para hacer tortillas”	77
“El pan de yuca”	78
“El pan de papa”	84
“El pan de Quinoa”	88
“El pan de Sangorache”	
“El pan de Frejol”	89
“El pan de pallar”	90
“El pan de maní”	
“El pan de Chocho”	91
“El pan de calabaza”	
“El tomate”	93
“Las hortalizas y verduras”	94
“Las carnes”	95
“Las frutas”	
“Los condimentos”	96
“El pan de América”	97
Segunda parte	99
“...Y rápidamente llego el 12 de octubre del año 1942”	101
“La conquista”	102
“El trigo llega a America”	104
“Enraizamiento”	107
“Las colonias”	111
“Desarrollo triguero en America”	113

“Estructura de un grano de trigo”	117
“Los trigos americanos”	118
“Organizaciones e industrias para la planificación americana” “U. S. Wheatassociates, INC”	120
“Organizaciones trigueras canadienses”	122
“Canadian International Grains Institute” “Confederación Latinoamericana de la industria del pan (CLAPI)”	123
“Industria tecnológica panadera americana”	124
“Materias primas para la planificación americana”	125
“Figuras y formas”	127
“El pan: alimento universal” “El panen la “Biblia” “San Honorato: patrono de los panaderos” “El pan de los santos Francisco y Antonio” “Multiplicación de los panes” “La ultima cena”	139
“El panen las religiones” “Pan” “San Isidro, patrono de los campesinos”	140
“El trigo, simbólico de la abundancia” “La cesta o el saco de la abundancia”	141
“El pan y la revolución” “Panemetcircences” “El trigo en la mitología”	142
“La primera asociación de panaderos” “El pan: precios controlados” “La levadura: su origen”	143
“Los ingredientes del pan”	144
“El primer horno” “El primer molino de trigo”	145
“El trigo y la civilización” “El origen del trigo” “Variedades de trigo” “El trigo del futuro” “El trigo en la artesanía”	146
“El panadero, noble oficio” “El trigo curativo” “Don Panijote contra los molinos”	147
“El trigo y sus trabajos” “El credo de los panaderos”	148
“El decálogo de los panaderos” “El pan dulce: su origen” “El pan y la caries dental”	149
“El pan crudo daña el estomago” “El pan cómico” “El pan afrodisíaco” “El pan Grissino”	150
“El pan duro ¿Qué hacer?” “El confundible sabor del pan”	151

“El gran secreto del pan” “La polenta: El pan de maíz de los italianos”	
“El pan congelado” “El pan banco, moreno y negro” “El largo camino del pan”	152
“El pan y la prensa” “El pan y la política”	153
“El pan y la higiene” “El pan en el deporte”	154
“Fiat Panis, Panis-Is, “Hágase el pan” “Para quienes no consumen pan de trigo” “El pan en la pintura” “El pan en la música”	155
“El pan en la literatura universal” “El pan en el salón de exposición”	156
“La industria tecnológica panadera” “Las escuelas de la panificación”	157
“Consumo del pan mundial” “Asociación mundial de países cultivadores de trigo” “El pan y las calorías” “Panaderos de escritorios”	158
“Los silos cerealeros, antiguos y modernos” “El pan y los intentos de “Mezclas” “Producción de cereales a nivel mundial”	159
“La harina de trigo enriquecida” “Cuadro comparativo”	160
“El pan hecho en el hogar moderno” “las reglas para hacer el pan”	161
“Cuando el pan sale defectuoso” “Reclamos comunes de los consumidores” “El pan y la imaginación”	162
“Las milhojas, el milagro de la harina” “El panettone, su origen”	163
“La unión internacional Boulangerie, (U.I.B.)”	164
“Panis Lucrando, (ganarse la vida), orígenes”	165
“El pan y la medicina” “El pan en el mundo”	166
“Continente europeo”	167
“Continente asiático”	171
“Continente africano”	172
“Continente australiano” “El pan en la Vox Populi”	174
“Situación actual del pan de América”	180
“El pan en Canadá”	182
“Pan canadiense” “El pan en los Estados Unidos de America”	184
“Doughnuts” (E.U.A.)	191
“Hot-Dog” (E.U.A.)	193
“El pan en México”	194

“Pan de muerto” (México)	201
“El pan en las islas Bahamas o Lucayas”	202
“El pan en Cuba”	203
“Galletas “Estilo cubana” (Isla Cuba)	205
“El pan en Haití”	206
“El típico pan haitiano”	207
“El pan en la republica dominicana”	
“Pan telera dominicano (Republica dominicana)	210
“El pan en Puerto Rico”	
“El pan en Jamaica”	211
“El pan en Belice”	213
“El pan: Creole Wheat Bread (Belice)”	214
“El pan en Guatemala”	215
“Formula de cubillete comercial” (Guatemala)	218
“Pan de manteca” (Guatemala)	
“El pan de honduras”	219
“El pan de Nicaragua”	220
“Pan casero rustico” (Nicaragua)	222
“El pan en el salvador”	
“Pan tradicional “Semita Pacha” (El salvador)	224
“Pan tradicional “Semita Alta” (El salvador)	
“Tradicional pan de coco” (El salvador)	225
“Masa para Pizza” (El salvador)	226
“El pan en las islas antillas menores”	
“Bolo Di Davel”	230
“El pan de Aruba”	
“El pan en las islas “Cayman”	232
“El pan en las islas del atlántico y el pacifico	233
“El pan en Colombia”	234
“Pan de zanahoria” (Colombia)	238
“Panecillos de cebollas” (Colombia)	239
“Pan con espinacas” (Colombia)	240
“Mantecados de maní” (Colombia)	
“Ponque de mermelada” (Colombia)	241
“Pan decorado” cocas de San Valentín” (Colombia)	242
“Tegral multicereal” (Colombia)	
“Empanadas de atún” (Colombia)	243
“El pan de Venezuela”	244
“Tipos de pastas en el mercado nacional” (Venezuela)	251
“Galletas en el mercado nacional” (Venezuela)	252
“Pan andino” (Venezuela)	253
“Pan con jamón” (Venezuela)	254
“Arepa de trigo andina” (Venezuela)	255
“Arepa de maíz pelado (Venezuela)	
“Pan de Tunja” (Venezuela)	256
“La almojabana” (Venezuela-Colombia)	
“La pañota” (Venezuela)	257
“Panes dietéticos” (Venezuela)	258
“Formular para el pan diabético” (Venezuela)	

“Formular para el pan de gluten” (Venezuela)	
“Pan integral de zanahorias y miel” (Venezuela)	259
“Pan integrales” (Venezuela)	
“Pan de afrecho” (Venezuela)	260
“Pan integral con pasas” (Venezuela)	
“Besitos de coco integral” (Venezuela)	261
“Galletas de avena” (Venezuela)	
“Pan integral de cambur” (Venezuela)	262
“Torta de pan integral” (Venezuela)	
“Pan de germen de trigo” (Venezuela)	263
“Pan integral puro”	
“Pan campesino” (Venezuela)	264
“Pan de soya” (Venezuela)	
“El sabroso dulce de coco” (Venezuela)	265
“El rey de las fiestas infantiles: el tequeño” (Venezuela)	266
“El pan en las islas trinidad y Tobago”	267
“El pan de Costa Rica”	268
“Pan de panadería” (Costa Rica)	271
“El pan de Panamá”	272
“La rosca de Pan” (Panamá)	273
“El pan en las Guayanas”	274
“El pan en Brasil”	276
“El pan en Ecuador”	280
“Los panes “guaguas” (Ecuador)	
“El pan en Perú”	282
“Pan “Tolete” (Perú)	285
“El pan de Bolivia”	286
“El pan en Chile”	289
“El pan en Paraguay”	293
“El pan en Argentina”	294
“Mi pan-Tu pan (Argentina)	299
“Pan de pollo” (Argentina)	
“Pan francés” (Argentina)	300
“Pastel de camote” (Argentina)	
“Tarta de arroz y puerros” (Argentina)	
“Gran panqueque súper rápido (Argentina)	301
“Croissants” formula argentina (Argentina)	302
“Pan dulce de Alsacia” (Argentina)	303
“El pan en Uruguay”	304
“Pan “flauta americana” (Uruguay)	
“Masa “Porteña” (Uruguay)	307
“Galletitas de “agua” (Uruguay)	
“Conclusiones el hambre acosa”	308
“Composiciones de las “casta americanas”	311
“Himno” a América por ser”	312
“Epilogo”	313
“Índice ilustrativo”	314
“Índice bibliográfico”	317
“Índice general”	333

