

## INDICE

Derechos del Autor	4
Dedicatoria	5
“Los Gansos”	6
“Yo hago”	8
Agradecimiento	9
Introducción	10
Origen	11
El panadero es	12
El pan	13
La opinión del médico	14
Foto del autor	16
El “Recurso humano”	24
El panadero	25
El profesor y el chofer	26
Fiat Panis	28
<b>Primera Parte</b>	29
El pan: alimento universal	30
El pan en la biblia	30
San Honorato	30
El pan de los Santos	31
Multiplicaciones de los panes	31
La ultima cena	32
San Antonio	32
Proverbio portugués	32
Perlita de la Panific	32
El sándwich	32
La Madeira	32
D. Isabel “Padroeria Santa”	33
El pan en las religiones	34
“El pan... el mito”	34
San Isidro	34
La mitología alrededor del trigo	35
El pan en la literatura universal	36
El pan en la pintura	36
El pan en la música	36
Panis lucrando	36
Fiat Panis	38
Para quienes no	38
El largo camino	38
El inconfundible	38
El gran secreto	38
La polenta	39
Decálogo del panadero	39
El panadero, noble oficio	39
El trigo curativo	39
El pan y las calorías	40
Consumo mundial del pan	40

El pan y la medicina	40
La fibra	41
Aporte a la salud	43
A propósito de l pan Petrella	45
Pan Petrella	45
Evolución de pan Petrella	45
El pan hecho en el hogar	46
Las reglas para hacer en el hogar	46
Las reglas para hacer el pan	47
Pan campesino	47
Los cuatro elementos el pan	47
Tipos de pan según su acidez	48
A propósito del pan	49
El trigo, símbolo	49
De 300 a 350 gramos diarios	49
Los ingredientes del pan	49
Factores de “descompensación”	50
Las Milhojas	50
Estructura de un grano de trigo	51
El panettone	52
El trigo y la civilización	52
El origen del trigo	52
Variedades del trigo	53
El trigo del futuro	53
El pan del futuro congelado	53
El primer horno	53
El primer molino	53
La levadura: su origen	54
La primera asociación de panaderos	54
Panem et circenses	54
El pan y la revolución	54
El pan y la higiene	55
El pan en la “vox populi”	55
Proverbio Latino	61
Las épocas y las civilizaciones	61
El pan es esencial	62
<b>Segunda Parte</b>	63
El pan en el mundo	64
El continente americano	64
Canadá	66
Estados Unidos America	68
México	77
Islas Bahamas o Lucayas	85
Cuba	87
Haití	89
República Dominicana	91
Puerto Rico	93
Jamaica	94

Belice	95
Guatemala	97
Honduras	101
Nicaragua	102
El Salvador	104
Islas "Antillas Menores"	107
Aruba	111
Islas "Caymán"	112
Islas del Atlántico y el Pacífico	113
Colombia	115
Venezuela	124
Trinidad y Tobago	145
Costa Rica	146
Panamá	149
Guayana	151
Brasil	152
Ecuador	155
Perú	158
Bolivia	161
Chile	164
Paraguay	168
Argentina	169
Uruguay	177
Composición de las "Castas" Americanas	182
Continente europeo	183
Continente asiático	186
Continente africano	187
Continente oceánico	188
Cuerpo sano	189
<b>Tercera Parte</b>	191
El pan su terminología: dentro de su arte, cultura y tecnología	192
Pan California: Alegoría	193
A manera de conclusión: "El hambre acosa"	244
El pan es simplemente	246
Nota bibliográfica	247