

Taller de pa artesanal



ASSOCIACIÓ CULTURAL
CEPS I MANDUCA
ST. VICENÇ DE CASTELLET

Durant segles, el pa s'ha elaborat amb quatre únics ingredients: farina, aigua, sal i llevat mare natural, ferment que es conservava d'una fornada a l'altra durant generacions. Aquest pa era saludable, nutritiu, gustós i es conservava dies i dies al calaix del pa. Res més lluny del pa d'avui en dia, blanc, ple aire i sense cap sabor. Elaborant el pa a casa podem recuperar l'art mil·lenari de fer un bon pa, retrobant salut i sabor d'una forma divertida i senzilla i amb la gran satisfacció de veure sortir del nostre forn un pa fet per nosaltres mateixos.

El cereal i la farina

Els cereals són un dels primers aliments que va conèixer la Humanitat. Es recollien les llavors de les gramínies silvestres, antecedents del blat i la civada actuals, i es torraven o es feien uns rudimentaris pans sense llevat que es coïen a les brases. A poc a poc ha anat canviant la forma de consumir aquest aliment, però no la seva importància. Els cereals són el cultiu més important arreu del món i la seva producció es xifra en milers de tones anuals. Els principals cereals cultivats són, per ordre d'importància a nivell productiu, el blat, l'arròs, el blat de moro, l'ordi i la civada.

Els grans de cereals són un dels millors aliments per a l'home. Contenen una gran quantitat de nutrients en perfecta proporció, més o menys comuns a tots ells: hidrats de carboni d'absorció lenta (del 40 al 60 % aprox.), proteïnes (del 8 al 15 %), greixos, minerals, vitamines i elements vius com ara enzims imprescindibles per al cos.

Podem dividir els cereals en dues categories respecte a les seves propietats panificables. Primer hi ha els cereals que degut al seu contingut en gluten, són els més indicats per fer pa: el blat, el sègol i l'espelta. L'altra categoria inclou els cereals amb molt poc o sense gluten, adequats per enriquir les masses en quant a sabor, textura o qualitats nutritives: arròs, fajol, ordi, civada, mill, amarant, etc.

El blat (*Triticum vulgare*): el gra de blat és arrodonit, compacte, d'un bonic color daurat. Conté una elevada proporció de proteïnes i minerals, apart de valuoses vitamines. És el cereal més important, i una de les plantes cultivades més antigues, procedent d'Àfrica i Àsia Menor. Pel seu alt contingut en gluten, és ideal per fer pa.

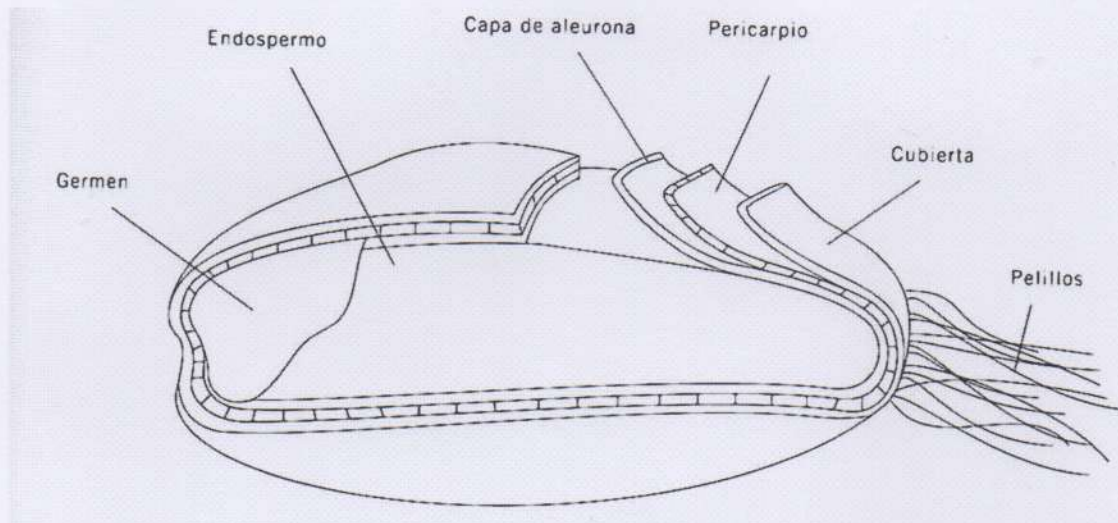
El sègol (*Secale cereale*): el sègol té un gra allargat, aspre, de color grisenc més o menys fosc. El sègol és ric en minerals, no tant en proteïnes. El poc gluten del sègol no forma un adherent com el blat, sinó substàncies mucilaginoses, i dona una massa molt diferent, espessa i fosca, que necessita un element àcid com el llevat mare per poder fermentar bé. S'acostuma a elaborar el pa de sègol barrejat amb blat per obtenir un pa més lleuger. El sègol prové de l'interior d'Àsia i probablement és més antic que el blat.

Espelta i kamut (*Triticum spelta i altres varietats*): són varietats de blat antigues ara redescobertes. Tenen un gra molt semblant al blat, més allargat i marronós. Contenen més minerals que el blat i són més digeribles, amb bones propietats panificables. El seu cultiu es remonta als primers temps de la cultura mesopotàmica.

L'endosperm és el nucli del gra. Està format per un 70 % de midó, 10 % de gluten, un 15 % d'aigua, 2,5 % de sucres i un 2,5 % d'altres components. En el seu interior hi ha el germen, que és la part d'on naixerà la nova planta. El germen és molt ric en greixos, proteïnes, vitamines, minerals i fibra. Envoltant l'endosperm hi ha la capa d'aleurona, rica en minerals, vitamines A i B i proteïnes, i conté més greixos i enzims que l'endosperm mateix. Les dues capes externes del cereal estan compostes de cel·lulosa i contenen minerals com potassi, calci, sodi, fòsfor, ferro,

flúor, magnesi, manganès, sofre i silici. Aquestes capes proporcionen la fibra tan necessària per a la digestió.

La major part dels elements nutritius del cereal es troben a les capes més externes. És per això que cal utilitzar unes farines integrals de bona qualitat que conservin tota la riquesa en minerals, vitamines i greixos del gra integral. Hi ha molts factors que influeixen en la qualitat de les farines : el grau de molturació, la força, el grau d'extracció i el tipus de molturació, a part de la pròpia qualitat del cereal, que ve determinada sobretot per la forma com s'ha cultivat.



El **grau de molturació** indica el tamany de les partícules de farina, des d'una molturació molt intensa que ens donarà una farina molt suau i fina fins a una molturació poc intensa, que ens donarà una farina de textura sorrenca. Una farina fina és més fàcil de treballar i ens dona un pa amb una textura més fina.

La **força de la farina** ens indica el contingut en proteïnes, que es relaciona amb la quantitat de gluten d'aquesta farina i per tant amb les característiques que tindrà la massa durant l'amassat, la fermentació i la cocció. La farina de gran força té un contingut proteic de fins un 15 %, i una farina fluixa, en canvi, conté al voltant d'un 8 % de proteïnes.

Tipus de farina de blat i usos més freqüents

Farina fluixa: galetes, magdalenes, plum-cakes, etc.

Farina panificable: pa blanc convencional amb llevat fresc, fermentacions ràpides.

Farina de mitja força: pa francès, pa rústic, pa amb llevat mare natural, pasta de full, croissant.

Farina de força: masses dolces, bolleria, masses d'alta hidratació, barreges de cereals.

El **grau d'extracció** indica la quantitat de farina total que s'obté de moldre 100 kg. de cereal un cop ja tamisada al grau desitjat. Si molem 100 kg. de blat i obtenim 85 kg. de farina, tenim una farina del 85 % d'extracció. Depenent del pa que vulguem, utilitzarem una farina o una altra. Per fer un pa blanc fi utilitzarem farina blanca del 75 %, però per un pa integral fort ens anirà bé una farina integral del 100 %, per exemple.

El **tipus de molturació** ens indica com s'ha mòlt el gra. Hi ha quatre tipus de molturació : cilindres, plaques, martells i pedra. Els tres primers tenen l'inconvenient que escalfen la farina i resten propietats nutritives, en canvi, la molturació amb moles de pedra natural treballa a baixa temperatura i *obre* el cereal, respectant les seves propietats i oferint-nos una farina de gran qualitat vital, que és la més adequada per fer pans naturals.

La **qualitat del cereal** està en estreta relació amb la terra d'on ha nascut i en com s'ha treballat. Per obtenir un bon pa, nutritiu i saludable, el millor és utilitzar gra procedent de l'agricultura ecològica. L'agricultura convencional utilitza elements artificials, per la qual cosa ens ofereix productes externament bonics però amb carències i desequilibris a nivell nutritiu i energètic.

El llevat mare natural: Com iniciar el cultiu

El llevat mare és un ferment natural fet de farina, aigua, i opcionalment sal, on es reproduïxen tota una sèrie de llevats i bacteris silvestres. Els llevats produeixen fermentacions alcohòliques i els bacteris fermentacions làctiques, o sigui que el llevat mare ens dóna una llarga fermentació lacto alcohòlica en la que es pre digereixen els elements nutritius del cereal. El llevat mare és el més adequat per fer un pa artesà de qualitat, amb l'aroma, el gust i la textura del pa d'abans i una llarga conservació, però avui s'utilitza poc, perquè és més lent que el llevat convencional, i no s'adapta a l'actual producció industrial de pa.

Fer llevat mare pot semblar difícil al principi, però és un procés molt senzill a l'abast de tothom, que un cop començat podem reproduir indefinidament. Només cal seguir els següents passos :

1. En un bol barrejar:

100 gr. farina integral de sègol biològica
150 ml. aigua mineral (a uns 30°C)

Tapar amb un drap humit i deixar reposar aquesta barreja en un lloc càlid fins que apareguin petites bombolletes i la pasta s'infla. Això passarà entre 24 i 72 hores.

2. Quan la primera pasta ja hagi fermentat, barrejar:

100 gr. de la primera pasta
100 gr. farina de blat blanca
100 ml. aigua mineral, temperatura ambient

Tapar amb un drap humit i deixar fermentar en un lloc càlid fins que tornin a aparèixer bombolles i la barreja s'infla, unes 12 hores.

3. Quan la segona pasta ja hagi fermentat, barrejar:

100 gr. de la segona pasta
100 gr. farina de blat blanca
100 ml. aigua mineral, temperatura ambient

Tapar amb un drap humit i deixar fermentar en un lloc càlid fins que tornin a aparèixer bombolles i la barreja s'infla, unes 6 hores.

4. Quan la tercera pasta ja hagi fermentat, barrejar:

100 gr. de la tercera pasta
100 gr. farina de blat blanca
100 ml. aigua mineral, temperatura ambient

Tapar amb un drap humit i deixar fermentar en un lloc càlid fins que tornin a aparèixer bombolles i la barreja s'infla, unes 3-4 hores.

5. Ara el llevat natural ja està a punt. Podem usar-lo en aquest moment o guardar-lo a la nevera, on, encara que inactiu pel fred, es conservarà durant mesos. Cada vegada que anem a elaborar pa cal "alimentar-lo" de nou amb més farina i aigua, fins que torni a activar-se, i recordar-se de guardar-ne una altra mica a la nevera per a la següent fornada.

6. FARINES: És bo començar el procés amb farina de sègol, però després del pas 1 ja podem utilitzar la farina que ens vagi millor per al pa que fem: blat, sègol, kamut o espelta, blanca, integral o semi, ajustant la quantitat d'aigua si és necessari per a mantindre la textura d'una crema, ja que cada farina absorbeix una quantitat de líquid diferent. La farina de sègol reactiva el llevat si està dèbil.

7. AIGUA: És important usar aigua sense clor ni altres impureses a temperatura ambient (uns 20-23°C), mai calenta. Igualment, deixar fermentar el llevat a temperatura ambient, ni amb molta calor ni fred.

8. Una vegada hem fet el primer cultiu de llevat natural, només cal cuidar-lo i sempre tindrem llevat per a usar a casa i per a donar als amics.

9. El llevat natural és sensible a les condicions on es troba, a més cada cultiu té la seva pròpia flora bacteriana. És per això que no es poden donar regles fixes del seu comportament, temps de fermentació, etc. En aquest punt l'experimentació i la pràctica ens donaran les pautes correctes.

10. Si en algun moment del procés el llevat fa mala olor, es floreix o té mal aspecte, és millor tirar-lo i començar de nou.

Alimentar el llevat natural per a fer pa

Quan ja tenim llevat natural, fer el pa és molt fàcil. El primer pas és treure'l de la nevera i deixar-lo 1-2 hores a temperatura ambient perquè s'atemperi. A continuació cal "alimentar-lo" amb més farina i aigua perquè els llevats i bacteris es posin una altra vegada en activitat, i per a aconseguir un llevat fort i actiu amb un sabor net que llevi bé la massa. La manera més freqüent i fàcil d'alimentar-lo és senzillament triplicant la quantitat, mesclant parts iguals de ferment guardat, farina i aigua (1:1:1):

100 gr. Llevat natural guardat (treure de la nevera 1-2 hores abans d'usar-lo)

100 gr. Farina (del tipus que ens vagi millor)

100 gr. Aigua (temperatura ambient)

Mesclar en un bol tots els ingredients amb una cullera fins a obtindre una crema fina i sense grumolls. Deixar fermentar tapat a temperatura ambient fins que hagi augmentat de volum, estigui ple de bombolles i abans que es desinfla de nou, unes 4-5 hores.

MOLT IMPORTANT: Guardar sempre una part de llevat a la nevera per mantindre per a la següent fornada. És un bon truc deixar un pot buit al costat per recordar-se'n.

Les proporcions per a alimentar el llevat poden variar, variant també el temps de fermentació en cada cas. Dos exemples:

PROPORCIÓ 2:10:10:

20 gr. Llevat natural guardat (traure de la nevera 1-2 hores abans d'usar-lo)

100 gr. Farina (del tipus que ens vagi millor)

100-125 gr. Aigua (temperatura ambient)

La fermentació tardarà unes 12-16 hores.

PROPORCIÓ 2:1:1:

200 gr. Llevat natural guardat (traure de la nevera 1-2 hores abans d'usar-lo)
100 gr. Farina (del tipus que ens vagi millor)
100-125 gr. Aigua (temperatura ambient)

La fermentació tardarà unes 2-3 hores.

Si hem tingut el llevat a la nevera sense usar-lo regularment (per exemple, durant unes quantes setmanes o mesos) potser estarà molt inactiu i dèbil, el millor serà alimentar-lo en dos o tres vegades per a desenvolupar de nou el vigor dels bacteris i llevats, per exemple:

50 gr. Llevat natural guardat (treure de la nevera 1-2 hores abans d'usar-lo)
50 gr. Farina (del tipus que ens vagi millor)
50 gr. Aigua (temperatura ambient)

Deixar fermentar tapat en un ambient temperat fins que la mescla haja augmentat de volum i estigui plena de bombolles, unes 6-7 hores o fins a 12-24 hores.

150 gr. Massa anterior
150 gr. Farina (del tipus que ens vagi millor)
150 gr. Aigua (temperatura ambient)

Mesclar la primera massa amb la farina i l'aigua i de nou deixar fermentar fins que la mescla hagi augmentat de volum i estigui plena de bombolles, unes 4-5 hores més.

Això es pot fer també si per qualsevol motiu sembla que li falti força (fred ambient, fermentació molt lenta, etc.).

Per a aconseguir en el pa amb llevat natural un bon sabor i una bona fermentació, és molt important usar el llevat al punt just. Mentrestant el llevat fermenti anirà augmentant de volum fins que arribi al màxim, ple de bombolles i amb una olor àcida agradable. En aquest punt el llevat tindrà les millors característiques i és quan cal usar-lo. Si no s'utilitza immediatament es pot reservar a la nevera unes hores fins al moment d'usar-lo (12-24 hores, a partir d'aquí pot anar perdent activitat). Si es deixa a temperatura ambient continuarà fermentant i començarà a desinflar-se, es tornarà cada vegada més agre i perdrà força, amb la qual cosa el pa tindrà pitjor sabor i pujarà poc i malament.

Quan fa molta calor el llevat acostuma a fermentar molt ràpid i molt fàcilment es passa i queda agre, per la qual cosa cal deixar-lo fermentar en un lloc fresc o usar aigua més freda. Al contrari, a l'hivern pot anar lent a fermentar pel que es deixarà en un lloc més temperat.

La quantitat d'aigua és important perquè si en falta i queda una mescla molt espessa tardarà més a fermentar i si hi ha massa aigua se separarà de la farina i no fermentarà bé. Cal mantindre la textura d'una crema, lleugera i homogènia.

Si anem elaborant pa amb llevat natural regularment el nostre ferment anirà adquirint un sabor propi al mateix temps que més força i regularitat de fermentació.

La qualitat del pa

Hem analitzat els quatre elements imprescindibles que formen un pa: farina, aigua, sal i llevat. Però, com pot ser que hi haja tanta diferència entre un pa industrial i un pa artesà si, bàsicament, són el mateix? La *baguette* del forn és lleugera i esponjosa, amb la crosta cruixent i la molla tendra i blanca, però al menjar-la no ens satisfà, i al cap de dues hores està ja tova i no és bona. En canvi, aquests bons pans de poble que es feien abans, amb un aspecte més rústic i pesat, de molla més densa, més fosca i que es guardaven en el calaix del pa per a tota la setmana.

La resposta a tot això està sobretot en els ingredients i en el procés d'elaboració. Un pa fet amb una farina que prové de blat que ha crescut amb adobs químics i pesticides, de llavors híbrides que no es poden reproduir, amb aigua clorada de l'aixeta, sal refinada, llevat artificial, i mil additius per a amagar els defectes d'una ràpida fabricació industrial, no poden donar-nos un producte de qualitat perquè està elaborat amb ingredients la vitalitat dels quals està molt afectada. El pa ecològic, en canvi, està elaborat amb farines que han viscut al ritme de la terra, amb una aigua viva, una sal de qualitat amb gran varietat d'elements minerals, i llevat mare, que serà l'impuls d'aquesta alquímia màgica que és la preparació d'un pa.

Si treballem amb sensibilitat, utilitzant ingredients naturals de qualitat i un procés d'elaboració artesanal, podem obtenir un pa de ple sabor, que es conserva molt bé, ple de nutrients, digestiu, i amb una qualitat que transcendeix àmpliament els límits del que coneixem: una altra vegada la màgia d'aquest producte tan antic i sempre nou que és un bon pa com el d'abans.

El pa d'abans

La qualitat d'un bon pa artesà com el d'abans es pot resumir en els punts següents:

- **Els ingredients:** farina fosca de blat o mescla de blat i sègol mòlta a la pedra, sal sense refinar, aigua de brollador o de pou (sense clor) i llevat mare natural.
- **El pastat:** un llarg pastat manual, que té per resultat una molla més fosca i densa, que es conserva fresca més temps i té més sabor, seguit d'un llarg repòs en bloc perquè es desenvolupi i maduri la massa de forma natural.
- **Fermentació:** les peces es formen a mà una a una sense desgasificar la massa, per a després fermentar lentament, el que produeix un alveolat de molla característic del pa artesà apart del característic sabor profund d'aquests pans.
- **Cocció:** els pans es couen en un forn de llenya directament sobre la pedra calenta, amb la qual cosa s'aconsegueix una crosta daurada i gruixuda que conserva fresca la molla molt de temps, al mateix temps que li dóna als pans un suculent aroma de torrat.

Recepta

Pa rústic amb llevat mare natural

Ingredients:

Per a 1 pa gran o 2 mitjans

- 500 gr. Farina de blat blanca de mitja força (W 200 aprox.) Podem substituir una part per farina de blat integral, sègol o espelta.
- 280 a 310 gr. Aigua, segons la farina (a la temperatura adequada)
- 200 gr. Llevat natural líquid
- 10 gr. Sal marina fina

Elaboració:

1. **PASSOS PREVIS:** Preparar i pesar bé tots els ingredients, si teníem el ferment a la nevera treure'l 1-2 hores abans perquè s'atemperi.
2. **AMASSAT:** En un bol gran, barrejar el llevat natural amb la farina i l'aigua fins aconseguir una barreja ben lligada, humida i homogènia. Tapar i deixar reposar 30 minuts. Afegir la sal, i amassar fins a aconseguir una massa bastant tova, elàstica i flexible.
3. **REPÒS EN BLOC:** Bolejar la massa i tornar-la al bol lleugerament pintat d'oli, tapar, i deixar fermentar entre 3 i 4 hores, fins que dobli el volum inicial. Donar dos plects a intervals durant el repòs perquè la massa agafi força.
4. **DIVISIÓ I FORMAT:** Treure la massa del bol i posar a la taula lleugerament enfarinada. Deixar la massa sencera si es vol fer un pa gran o dividir en 2 peces d'igual pes. Bolejar amb suavitat però intentant que la massa agafi força. Deixar en un cistell per pa ben enfarinat, amb els plects cap avall.
5. **FERMENTACIÓ FINAL:** Deixar fermentar entre 2 i 3 hores a temperatura ambient, fins que augmenti de volum sense arribar a doblar-lo. Abans que arribi a aquest punt, preescalfar el forn (250°C, calor a dalt i a baix sense ventilador) amb la safata que usem a dins perquè s'escalfi o preparar-lo per coure a la pedra.
6. **COCCIÓ:** Girar la massa suaument en una pala per entrar al forn. Coure a 250°C 10 minuts amb vapor + 200°C 60-70 minuts per a un pa gran, o 40-45 per pans més petits, coure a fons fins aconseguir un color intens i una crosta gruixuda i torrada. Deixar refredar en una reixeta i no consumir fins que estigui totalment fred, millor encara si podem esperar a l'endemà. Es conservarà perfectament al calaix del pa ben embolicat amb un drap durant tota la setmana.

