

El Racó de la Pepita

El pa avui

Quan l'home es fa sedentari i agricultor, els cereals constitueixen el grup més important de les plantes conreades i són la base de l'alimentació humana i dels animals.

Al llarg de la seva història, els cereals, com molts altres aliments, han tingut uns processos de selecció, a vegades naturals i altres obtinguts per mitjà de l'home. Els que avui en dia s'utilitzen preferentment són: l'arròs, el blat i el blat de moro, i en segon terme, el sègol, l'ordi, la civada i el mill.

El cultiu d'un o altre tipus de gra, en part, depèn del terreny, del clima o de les disponibilitats d'aigua, conformant grans zones en què és la base nutritiva de la població perquè és energia barata. Per exemple, a l'Extrem Orient, per als xinesos, japonesos i indis, l'arròs és el seu principal aliment i és el cereal de major consum. En canvi a l'Amèrica Central i del Sud, per les seves característiques geogràfiques d'humitat i calor, hi ha la gran

zona del blat de moro.

El nostre cereal és el blat, del qual obtenim sèmols i farines amb què es fa el pa, les pastes de sopa, les galetes, etc. La legislació defineix el pa com a "producte alimentari perible que resulta de coure una massa fermentada, obtinguda amb farina, aigua, sal i llevat". Al nostre país el pa normalment es fa de farina de blat i, en cas d'elaborar-se amb farina d'un altre cereal, es fa constar.

Amb la farina dels grans complets al 100%, s'obté el pa integral que té uns continguts en elements minerals i vitamines més elevats que el pa blanc, ja que aquests principis nutritius es troben principalment a les capes externes del gra de blat que s'eliminen en l'obtenció de la farina blanca, que té una extracció d'un 70%.

No obstant això, a causa de les fibres que contenen els cereals complets, fa que sigui més indigest i l'assimilació del pa integral no és tan completa com la del pa blanc. Si se n'abusa, es pot produir, un desaprofitament de calci, altres minerals i

vitamines, encara que ajuda a combatre el restrenyiment. El pa integral, si és necessari, s'ha d'introduir a poc a poc.

Potser és més recomanable el pa moreno, d'un 85% d'extracció, que conté part de fibres, combinat amb el pa blanc que és més digestiu.

Durant uns anys el pa ha estat deixat de banda perquè es deia que engreixava, però com que els especialistes en nutrició han explicat que el que engreixa és el que acompanya el pa, ara es torna a menjar, i més tenint en compte la gran varietat que els forners ens estan oferint.

La quantitat de pa a menjar dependrà del conjunt de l'alimentació, que convé que sigui variada.



Les classes de pa

Pa comú, s'elabora amb els ingredients bàsics; normalment es consumeix el mateix dia.

El pa comú pot ser de dues classes:

-Pa de flama o de molla tova, que és el més habitual a Catalunya.

-Pa bregat, també dit espanyol o candial, de molla dura, que és de textura més compacta que l'anterior amb menys proporció d'aigua; és habitual a Castella i d'altres indrets.

Pa integral, és el pa elaborat amb farina integral.

Pa amb segonet, és pa elaborat amb farina blanca i, en el moment de fer la massa, se li afegeix una quantitat mínima de 200 grs. per quilo de farina.

Pa sense sal, és el pa elaborat sense afegir sal a la massa.

Pa francès, és pa de molla tova en el qual s'utilitzen sucre, llet o ambdós

ingredients; es presenta en forma allargada.

Panets de Viena, amb molla tova, elaborats amb sucre, llet o ambdós ingredients i són de forma rodona.

Pa anglès de motlle, la massa és cuïta dins de motlles metàl·lics quadrats.

Pa de pagès, és pa de forma rodona, amb crosta gruixuda i grenya (solc) accentuada.

Bastons, són peces de pa de forma prima i allargada, de crosta seca i que cruïx, i de poca molla.

Pa amb segó, és pa elaborat amb farina de blat i s'hi ha afegit segó en el moment de fer la massa.

Pa glutinat, és pa elaborat amb farina de blat i gluten (proteïna del blat).

Pa al gluten, és pa de composició semblant a l'anterior però amb una menor proporció de gluten de blat.

Pa torrat, pa que una vegada cuit es talla a llesques, es torra i s'envasa.

Biscota, és pa que es cou en motlles amb tapa, es talla a llesques, es torra i s'envasa.

Hi ha fleques en què es troba pa que, en elaborar-lo, s'hi incorporen altres ingredients, com ou, pa de llet, pa de panses, pa amb panses (que conté menys quantitat de panses que l'anterior), o d'altres cereals; llavors el pa pren el nom corresponent.

La terminologia dels cereals en català i el seu equivalent en castellà és:

blat = trigo
ordi = cebada
blat de moro = maíz
civada = avena
sègol = centeno
mill = mijo

Certs aliments com el formatge, els embotits, la xocolata, etc. si es mengen amb una mica de pa, milloren en sabor i nutrició.