

PRODUCTES NATURALS: EL PA I LA MEL

Jordi Jorba i F. Bragulat i Iscla

Activitats tan tradicionals en la història de l'home com la fabricació artesanal del pa o bé l'obtenció de la mel, malgrat hagin sofert alguns canvis, segueixen contribuint a la nostra alimentació.

L'article que presentem aporta un parell de testimonis personals de professionals de casa nostra que conserven els antics mètodes artesanals en l'elaboració dels seus respectius productes: el pa, amb l'exemple d'un forner de Manresa, i la mel, amb el d'un apicultor de la Cerdanya. En l'article doncs abandonem el to més científic d'altres escrits de DOVELLA en favor d'un tractament més directe i testimonial.

EL FORN DE PA JORBA: LA TRADICIÓ DEL PA A CASA NOSTRA

El forn de pa Jorba naixia l'any 1940 de l'esforç de l'avi Agustí i la Lluïsa. L'Agustí era forner a Montserrat, i d'aleshores ençà el seu sempre ha estat un forn artesà. Els anys 70 començarem a fer productes de tipus integral, complet i natural. Amb el pas del temps, hem volgut que els nostres productes estiguin d'acord amb l'anomenada agricultura biològica, o també dita alternativa, i actualment la farina de molts productes prové de conreu biològic.

BREU HISTÒRIA DE LA FABRICACIÓ DEL PA

La història del pa, així com dels seus derivats, es perd en el temps. Els homes de la prehistòria trituraven llavors amb pedres per tal d'obtenir farina, que barrejaven amb aigua.

Tot assecant al sol, o bé escalfant al caliu del foc la farina resultant, s'aconsegueix una pasta semblant al pa.



A l'antiga Babilònia trobem els primers forns per a coure pa. Aquest és un pas primordial per a la posterior conservació. Els egipcis, i especialment els romans, varen refinar l'art d'elaboració del pa. El tipus de forn romà, cobert amb volta, encara es pot observar en molts indrets del país. Ja en l'Edat Mitjana el pa forma part de molts monestirs on els monjos crearen una artesanía molt important.

EL PA AVUI

Al nostre país, els forners actuals produeixen moltes especialitats diferents tot emprant mètodes de fabricació importats de França i Alemanya. La fabricació de pa artesà és un

procés un xic laboriós i lent. Cal dir que el pa és un ésser viu, car la barreja de farina amb aigua i llevat crea una munió de microorganismes que hi viuen i que donen lloc al procés de fermentació.

Aquest procés consisteix en un augment de volum de la massa, que s'atura quan el pa s'introdueix en el forn per ser cuit. Comença el dia abans amb l'elaboració de l'anomenat *cutxaró* o massa mare, que és la que donarà lloc als ferments necessaris per al bon creixement del pa. La nit següent comencem a preparar tots els ingredients i els pesem: farina, sal, massa mare, llevat, complements i aigua. Un cop mesurats són dipositats dins la màquina de pastar per tal de barrejar-los, fins que s'adquireix una consistència més o menys elàsti-

ca. Aquest procés pot durar entre 20 i 30 minuts, segons el tipus de màquina o del pa a elaborar.

El pas següent és pesar i fonyar les peces, amb la qual cosa el pa ja comença el seu procés de fermentació, que és controlat fins a l'entrada en el forn. Tot el procés sol durar de dues a quatre hores, mentre que el temps de cocció dins del forn, i tot depenent de la grandària del pa i de la temperatura, oscil·la entre deu i setanta minuts. Amb això, podem gaudir finalment de les diferents varietats de pa, com són el pa francès, el de motlle alemany, el ciabota italià, el pa de pagès, el llengüet, les varietats integrals, el pa sense sal, de sègol, de llinosa, d'herbes, o bé la coca de pa, per citar els exemples més populars.

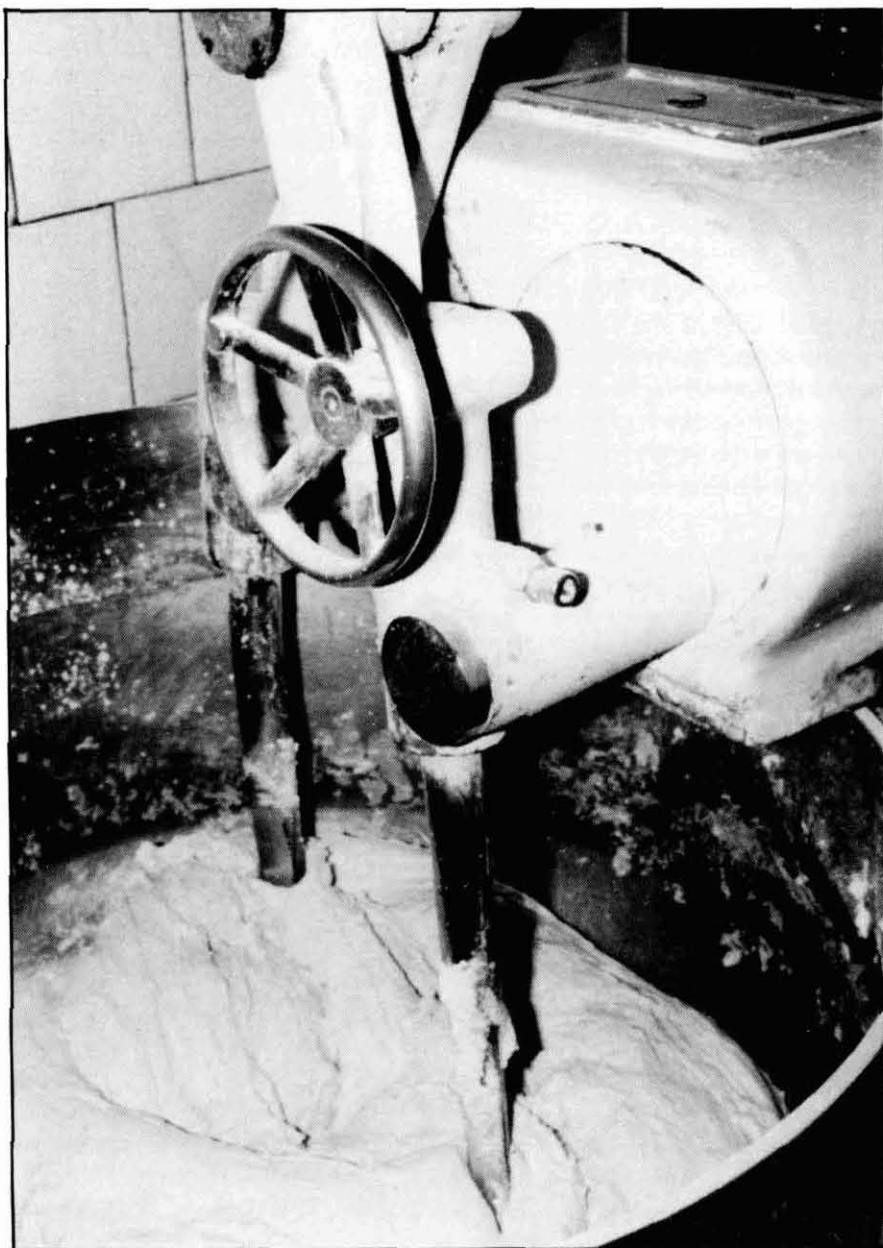
Les diferents variants que avui podem trobar a la majoria de fleques són nombroses, i, o bé parteixen dels mateixos ingredients però introduint variacions, o bé varien radicalment de composició i elaboració. Un petit exemple pot ser el grup format pel pa francès, el de viena, de pagès, sense sal o el llengüet, que amb la mateixa composició provenen d'una diferent elaboració. Així mateix, el pa alemany, de sègol, de llavors, d'herbes, o el ciabota italià estarien dins el grup de components més variats i amb elaboració diferent de la que estem acostumats al nostre país.

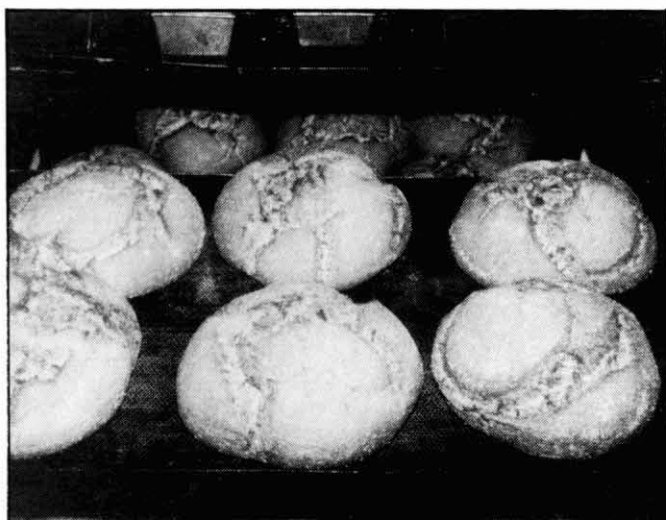
En el primer d'aquests grups, la composició predominant seria la farina de blat, de diferent extrusió i força; l'extrusió és la quantitat total de gra de blat inclosa la pell (a més quantitat, més color té la farina), i la força és l'elasticitat que té la pasta un cop elaborada. Avui dia totes les farines tenen les seves característiques pròpies que donen lloc a un o altre tipus de pa. També existeix un grup de semielaborats industrials, on el *pseudo-forn* sols aporta l'aigua i el llevat.

LES DIVERSES VARIETATS

Les varietats que tot seguit s'exposen s'obtenen totes elles a partir d'una diferent composició.

Pa francès. La seva composició és una de les més simples, farina,





aigua, sal i llevat, però el seu secret radica en la unió i treball dels ingredients, i la seva fermentació i cocció. Un bon pa francès té unes característiques molt especials: lleuger, blanc, cruixent, d'aroma molt delicada i amb una forma allargada.

Pa de viena. Es fa amb farina, aigua, sal, mantega, llet, ous i llevat. És un panet de molt bon gust i lleuger, i especial per a l'esmorzar. Els panets es marquen a mà.

Pa de pagès. Pa de forma rodona i molt apropiat per preparar el típic pa amb tomàquet torrat, i amb all i oli. Es compon de farina, sal, aigua, llevat i el ja esmentat cutxaró. D'elaboració llarga i manual, el gust és

fort i madur, i és de llarga conservació.

Llengüet. És un típic panet català, apropiat per esmorzar. La seva composició és la mateixa que la del pa de pagès, però el procés difereix en què la seva fermentació i cocció són molt ràpides (en els forns antics àdhuc servia per comprovar la temperatura).

Pa sense sal. Fet amb farina, aigua i llevat, és similar al pa francès però sense sal. És el pa apropiat per a les persones que segueixen dietes baixes en sodi.

A part dels referits, existeix el grup de pans de tipus alemany o de farina de sègol, elaborats tot seguint

un procés diferent. Es necessita una *arrencada* o base per al ferment, i acte seguit cal remullar la farina, amb l'aigua a una temperatura que sol oscil·lar entre 40 i 45 graus centígrads. El procés comença per remullar les llavors i per fer el ferment que donarà el típic gust del pa alemany ben fet. Després de 2 o 3 hores hi podem afegir la resta dels ingredients: sal, greix vegetal, farina de blat i aigua. La pasta que resulta, de pa amb farina de sègol, és molt enganxosa i difícil de treballar, però esdevé aromàtica i molt saborosa.

LA FLECA ARTESANA

La fleca artesana té diferents avantatges respecte la industrial, especialment pel que fa al seu gust, la millor qualitat i la gran varietat de productes que pot oferir. Una de les diferències principals de la fabricació artesana de pa respecte l'homònima industrial està en l'absència de conservants, la qual cosa fa que els aliments artesans siguin més gustosos i nutritius.

De la mateixa manera, el tracte directe amb els clients proporciona al forn artesà una immillorable oportunitat per intercanviar opinions i per poder rectificar possibles errors, així com per conèixer noves especialitats. Un pa acabat de fer, fresc, i sense manipulacions ni trasllats és més sa i saborós.

Jordi Jorba

Flequer del forn de pa Jorba

