

?El pa de tota la vida

Una molla tova per fregar el tomàquet i fer-hi regalimar un bon raig d'oli d'oliva verge, una molla flonja per sucar al fricandó de vedella, una molla humida per menjar pa amb xocolata i una crosta cruixent perquè quan queixalem encara sentim l'olor del torrat.



Un bon pa de qualitat ha d'estar elaborat amb cinc ingredients: aigua, farina, llevat, massa mare i sal. Aquells pans que deriven d'aquesta recepta original amb additius com midons, dextroses, albúmines, estabilitzants i conservadors s'allunyen d'un pa d'alta qualitat que ens proporcioni beneficis per a la salut. Per altra banda, com més hores duri la fermentació d'un pa, com millor sigui la massa mare i la cocció hagi estat l'òptima en un forn de pedra o llenya, aquesta serà la clau per acabar d'arrodonir-ne la textura i el sabor.

El pa integral, presenta un color marró perquè no s'elimina cap part del gra, per tant ens aporta més nutrients, principalment la fibra.

Al supermercat trobem desenes de varietats de pa elaborades amb diferents cereals, com l'ordi, el sègol o la civada, però el que predomina és el blat. També hi ha altres pans elaborats amb pseudocereals. Aquests són semblants als cereals, però no pertanyen a la família de les gramínies i a més no contenen gluten. Per exemple l'amarant, la quinoa o el blat sarraí (gra de fajol) són uns aliats excel·lents per a aquells que pateixen intoleràncies, al·lèrgies, digestions feixugues o diabetis. A més a més, els pseudocereals aporten una gran font de fibra, proteïnes, hidrats de carboni, vitamines i minerals.

Si comparem, doncs, les propietats nutricionals dels pseudocereals amb les del pa blanc, veiem que són molt superiors. El pa blanc s'elabora només molent l'endosperma del gra de blat i s'elimina el segó el qual conté fibra i el germen que aporta nutrients com vitamines i minerals. A més, la farina del pa blanc sol refinar-se amb la finalitat que el pa tingui una durada més llarga,

ideal per a la indústria. En canvi, el pa integral, presenta un color marró perquè no s'elimina cap part del gra, per tant ens aporta més nutrients, principalment la fibra.

Malgrat que la indústria ens ofereixi pans de motlle envasats, pa de Frankfurt, pans envasats al buit, pans congelats o baguets per un euro, no són pans frescos. Tot i que no és un aliment imprescindible, la nostra societat, ja sigui per la cultura mediterrània, menja pa i en menja en grans quantitats. L'any 2018, vam arribar a menjar fins a 32 quilos de pa anuals per persona. Per això, hem de comprar pa amb un alt valor nutricional. D'aquesta forma evitarem picotejar entre hores. Quan a mig matí tenim gana, és perquè l'entrepà de pa blanc que hem menjat a les nou ha fet un pic de glucosa i ha provocat que tornem a tenir gana unes hores més tard. L'esmorzar és l'àpat més important del dia i, si consumim un pa de qualitat, aconseguirem arribar satisfets a l'hora de dinar.

A més, també hi ha l'opció de fer-se el pa a casa, comprar els ingredients necessaris i començar a practicar!