



PA I ESPECIALITATS

NÚRIA ORDÓÑEZ DE LA TORRE

GUST PER LA CUINA DE LA MAMA

NÚRIA ORDÓÑEZ DE LA TORRE



© 2018 PA I ESPECIALITATS (Volum XIII)
RPI – 02-2018-1411

Títol de l'obra completa distribuïda en 20 volums: GUST PER LA CUINA
www.llibresambllicencia.com

Part de l'obra es va registrar l'any 1.999 al Registre de la Propietat Intel·lectual amb el nom CUINA D'APRENENTATGE – RPI B-25568

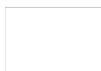
Les imatges procedents d'Internet: pàg. 31 (domini públic), pàg. 45 © Juan Emilio Prades Bel, pàg. 69 © Himalyan, pàg. 98 © Aniol.

© del text, fotografia de portada i resta d'imatges: Núria Ordóñez de la Torre - 2007-2019

Els continguts de text i fotografia d'aquest llibre resten subjectes a una llicència de Creative Commons Reconeixement - NoComercial - SenseObraDerivada 3.0 Internacional.



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>



DEDICATÒRIA

Dedico l'obra als meus fills, Daniel i Lluís, a les estimadíssimes Marian i Maria, perquè quan jo ja no hi sigui em continuïn recordant (i no precisament quan se'ls cremi el sofregit).

Molt especialment a l'Antonio, el meu marit, que una vegada jubilat ha descobert que cuinar pot arribar a ser enriquidor, alhora que distret.

A la meva mare, a tots els familiars, amics i autors especialitzats, que d'una manera activa han col·laborat en l'ampliació de la meva cultura gastronòmica.



ÍNDIX GENERAL

Presentació	9
Abans de consultar el receptari	10

EL PA NOSTRE DE CADA DIA 11

Els components	13
Avantatges i inconvenients del consum de cereals	13
Pastadora o panificadora?	14
Utensilis necessaris per fer pa a casa	15
El pa: com?, quan?, amb què?	17
Classificació i identificació de les farines	17
Identificació de les farines de blat segons la mòlta	19
Taulers de nominacions de les farines segons els països	20
Productes sense gluten aptes per a fer pa	22
Altres aliments permesos en l'elaboració de pans sense gluten	25

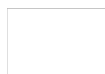
L'ELABORACIÓ DEL PA 31

La massa mare i el seu procés d'elaboració	32
Les varietats del pa: forma, pes i qualitat	36
Els pans sense llevat	38
Algunes consideracions en l'elaboració del pa	39
Taula d'errors més freqüents	40

LES RECEPTES 45

Pans variats amb llevat	47
Pans sense llevat	69
Pans sense gluten	76
Delicadeses cuinades	83
Esmorzars i berenars: pa amb...	94
L'entrepà com a plat únic	98
Postres de pa	104
Sopes de pa excel·lents	111

ÍNDIX DE RECEPTES 117



PRESENTACIÓ

Quan una persona es planteja ser un bon professional de la cuina –o de qualsevol altra professió– necessita de la constància i l'ajut per a avançar pels recorreguts que comporta l'activitat si vol arribar a la consecució de l'objectiu marcat. És des d'aquesta premissa que fins i tot creient que coneixem i dominem bona part del ventall de tècniques i metodologies gastronòmiques hem de seguir reciclant-nos, de manera que l'aprenentatge sigui sempre un objectiu inacabat.

En particular he funcionat per etapes. Si quan vaig començar a exercitar-me a la cuina els bons llibres sobre aliments i gastronomia em van ajudar molt pel que fa a la part teòrica, les primeres i millors lliçons pràctiques les vaig rebre de la meva recordada mare. Anys més tard, s'hi van sumar la saviesa de la meva sogra, amics professionals i persones properes que com jo intentaven plasmar un mínim de personalitat en un dels actes humans més agraïts que es practiquen arreu del món: cuinar per a alimentar-se i compartir el resultat amb la gent estimada.

No obstant, i malgrat l'eufòria que no intento reprimir de poder-vos oferir tota la meva experiència en forma de llibres, no espereu trobar una col·lecció sobre cuina en la que només es descriuen, una darrera l'altra, un grapat de receptes sense més explicacions. Comprovareu que cada secció va precedida d'una exposició preliminar que informa sobre l'aliment del que es parla més endavant, al mateix temps que documenta respecte la seva procedència, època de collita, composició i virtuts nutritives, preparació, forma de coure, etc. A la teoria li segueixen les receptes, exposades de manera planera perquè els iniciats no trobeu difícil l'experiència. En algunes formulacions esmento el nom de la persona o persones que entre pelades de ceba, remenades de cassola i xerrades vora del foc han contribuït a que el meu interès per aprendre encara es conservi viu en el present.

A més dels 19 llibres de la col·lecció GUST PER LA CUINA en els quals es mostren les receptes, he considerat interessant recopilar, dins del volum I, alguns apartats que us serviran de suport per a la resta. A QUÈ CAL SABER ABANS D'ENTRAR A LA CUINA hi trobareu el SUMARI DE LA COL·LECCIÓ COMPLERTA perquè en tot moment sapiguen quins apartats podeu consultar en el llibre del vostre interès, seguit de certs coneixements essencials sobre ingredients, tècniques de congelat i cocció, nutrients, etc. Al final hi afegeixo, per ordre alfabètic, el COMPENDI DE RECEPTES de

tota l'obra, més la BIBLIOGRAFIA sobre la qual he basat una bona part dels meus coneixements i hàbits culinaris.

Per últim, voldria dir-vos que GUST PER LA CUINA no pretén ser, en cap cas, un catecisme gastronòmic que s'hagi de seguir amb disciplina i fe cega, al contrari: a la pràctica, us recomano que aneu modificant al vostre gust i conveniència les recomanacions que aquí aporto.

Que ho gaudim plegats.

ABANS DE CONSULTAR EL RECEPTARI

Abans de consultar els diferents receptaris considerem d'interès que llegiu els següents punts:

- L'ordenació dels ingredients que figuren a les receptes és, en general, arbitrària.

- Tingueu en compte el nombre de persones per a qui s'ha calculat la recepta: comprovareu que el nombre no és sempre el mateix.

- El temps indicat de cocció dels aliments és aproximat perquè dependrà de la pressió de l'energia que utilitzeu, si bé heu de calcular-ne la meitat si es cou amb l'olla a pressió.

- A excepció d'alguns casos, el temps total no inclou la neteja i preparació dels ingredients.

- 1 c. s. equival a una cullerada sopera, 1 c. p. a una de postra i 1 c. c. a una de cafè. Si posem una cullerada ens referim a les de sopa, i si mencionem una culleradeta, a les de postra. Sempre s'entenen rases, encara que les omplim d'ingredients sòlids.

- La presència d'una sageta (→) enmig del text o al final d'una explicació significa que el què es menciona a continuació es pot consultar a l'apartat del volum pertinent com a ampliació del què s'està explicant.

- La presència d'un asterisc (*) després del títol d'una recepta vol dir que aquesta és pot aplicar a altres receptes en les que el component principal és semblant.



EL PA NOSTRE DE
CADA DIA



Com aliment tradicional, el pa ha ocupat en totes les civilitzacions –i ocupa encara– un lloc preponderant que satisfà a milions de persones a l'hora d'alimentar-se. Amb raó, la imatge del pa com a aliment primordial s'ha vist sempre com un símbol d'hospitalitat per part de qui l'ha ofert i de gratitud de qui l'ha rebut a canvi de res.

A la Història Antiga els egipcis ja coneixien el pa i els forns on coure'l. Més tard els romans van seguir la tradició, arribant a fabricar-ne unes 70 classes de pa diferents, des del blanc destinat als senadors fins l'elaborat amb ingredients més bastos que com és de suposar, era consumit per la gent del camp, tònica que van seguir les classes socials de l'edat mitjana i moderna. Igualment es considera invent dels romans els primers pans de fantasia, amb ingredients com la mel, l'oli o la llet.

Si fa més de 100 anys el consum del pa girava al voltant de quan i amb què menjar-lo, en l'actualitat, fets com la possibilitat d'accedir econòmicament a un llistat més ampli d'aliments, sumats a la conseqüent sensibilització pels gustos i necessitats, n'han assenyalat la davallada. I justament han estat els països que s'han desenvolupat sota el marc de la revolució industrial els que han vist minvar el seu consum de forma apreciable augmentant, en canvi, en els països menys afavorits.

I què dir-ne de l'aroma del pa acabat de sortir del forn? Entre les vivències més gratificadores de la meua infantesa està la de veure pastar i fornejar en un forn que aleshores em semblava gegant (segurament ho era) pans de tota mena. Allí estaven les mans del senyor Ramon Casals pastant la massa (Parets del Vallès, anys 50-60 del segle passat), els sacs i les capsas de matèries primes reposant a terra o damunt de les prestatgeries, les eines penjades a les parets de l'habitable, la llenya espetegant dins del forn, aquella pala tan llarga damunt de la qual els pans entraven i sortien de l'obrador com si res... Però si alguna sensació em va quedar gravada per sempre dins del cervell era la de l'olor que desprenien les peces quan un cop cuites i encara calentes, es posaven amb ordre dins d'un cove per a posar-les a la venda tot seguit.

Diuen que tots hauríem de pastar i coure pa algun dia a la vida per la satisfacció tan especial que dóna a qui ho practica. I és cert. Però a falta d'eines adequades,

de temps o d'espai no podem pas sostreure'ns, al menys, al plaer de participar en el pastat manual que precedeix el cuinat d'un bon brioix, pastís o bescuit, per citar uns exemples.

ELS COMPONENTS

El pa que nosaltres consumim es compon de farina (una o més varietats), aigua, sal i llevat, essent aquest darrer agent el que fa possible la fermentació de la massa resultant una vegada reposada. No obstant, a un bon pa li podem canviar el gust, la textura i el color mitjançant l'afegitó de sucre, grasses, llet, ous, cafè, cacau, etc., com també de fruites i verdures.

La farina pot ser blanca o integral, aquesta última més bona de conservar. D'igual manera podem utilitzar la farina de moresc, civada, espelta, sègol o ordi, soles o barrejades. Quan menys elaborada sigui la farina més lleugera serà la textura de la massa i a l'inrevés, quan més fina la matèria primera, la massa serà més densa.

Pel que fa als elements essencials del pa: conté proteïnes, hidrats de carboni, grasses i fibra, a més d'una dotzena d'oligoelements imprescindibles per a la salut del nostre organisme.

AVANTATGES I INCONVENIENTS DEL CONSUM DE CEREALS

Al respecte voldríem recalcar la importància del consum de cereals per a les persones que tenen un gran desgast físic –transportistes de materials pesats, esportistes, recol·lectors, ramaders, etc., donat que suposa una bona font d'energies en la seva recuperació. Al contrari, hauran de tenir cura al comprar el pa, per una raó o altra:

–Els celíacs. El gluten és una proteïna present al blat, l'ordi, el sègol, l'espelta, el kamut, el *triticale* (cereal sintètic que procedeix de l'encreuament del blat i el sègol), i possiblement la civada. Per aquesta raó s'ha d'eliminar de la dieta del celíac qualsevol pa, la composició del qual contingui algun d'aquests

ingredients o els seus derivats: midons, farines, pastes alimentàries... → *Pa sense gluten*.

- Els diabètics (per la presència habitual de sucres).

- Els al·lèrgics a la proteïna de la llet (la majoria de pans comercialitzats en porten).

- Els al·lèrgics als fruits secs (alguns pans en porten).

- Els afectats per diarrees agudes o malalties que cursen episodis diarreics (hauran d'evitar els productes rics en fibra).

Per la mateixa raó no oblideu de llegir amb atenció l'etiquetatge dels productes que compreu i en cas de dubte, abstenir-vos de comprar-lo o consulteu directament al fabricant.

PASTADORA O PANIFICADORA?

El pastat a mà i la posterior cocció al forn és una activitat que desperta en les persones curioses l'ocasió d'investigar, ja no tant els processos –sagrats en el cas de l'elaboració del pa– sinó els resultats derivats de la pròpia experiència. Però no tothom disposa de temps ni de la curiositat suficient per esbrinar els misteris que envolten la preparació d'una massa i només optarien a fer pa a casa si tinguessin una panificadora artesanal que els eximís dels laboriosos passos que suposa el pastat i modelat de la massa i el següent pas de coure-la en un forn convencional.

Sempre podem decantar-nos per una solució mixta: fer el pastat mecànic en una pastadora senzilla (molts robots fan aquesta funció) que una vegada hagi acabat els processos podem dividir manualment l'amalgama en tantes parts i formes com creguem oportú. En acabat, la courem al forn a la temperatura que se'ns indiqués.

Com a guia us informem que totes les màquines panificadores tenen el programa “només massa” que dura entre 1h. i 2,20h., d'acord amb el tipus de barreja que es vulgui obtenir. A l'hora de comprar l'aparell electrodomèstic haureu de tenir en compte la capacitat, les dimensions i els programes, d'acord amb el nombre d'integrants del nucli familiar. Pel que fa el preu, i només que us doneu una volta

per Internet, trobareu informació de les millors marques i la valoració que en fan els propis consumidors.

Si decidiu fer la massa artesanalment us anirà bé seguir els passos descrits a → *Elaboració del pa comú amb massa mare*, a partir del punt d, pàg. 47)

UTENSILIS NECESSARIS PER A FER PA A CASA

Si volem preparar el pa a casa hem de tenir a la nostra disposició certes eines que ens facilitin la feina. Com a mínim necessitem:

–2 ó 3 motllos.

En podem tenir 2 de rectangulars amb capacitat de 450-500 grams (18,5 x 9 x 5,5 cm.) i 900-1.000 grams (22 x 11 x 7 cm.), respectivament, i un altre de quadrat o rodó que normalment sobrepassa el quilo de capacitat, amb mides internes aproximades de 25 x 11 x 7,5 cm. El nostre consell és que demaneu informació al proveïdor habitual d'acord amb el tipus de pa que vulguem cuinar; no estaria de més que abans demanéssiu parer al vostre forner habitual o a algun veí/veïna de confiança amb mèrits reconeguts en aquest afer. Els motllos s'han d'untar amb mantega o oli abans d'enfornar-los.

–Una panificadora domèstica elèctrica.

N'existeixen diversos models però el més important és que tingueu compte de comprar el més adequat a les vostres necessitats i, un consell, familiaritzeu-vos amb la màquina abans de començar a fer-la servir llegint el llibre d'instruccions que inclou el fabricant de l'aparell abans d'estrenar-lo perquè de segur que us solucionarà qualsevol dubte que se us pugui presentar.

Sobre aquest utensili heu de considerar que no tots els models estan fabricats per a poder-hi treballar amb tot tipus de massa. Encara que la majoria contemplen els programes bàsics per a la preparació del pa blanc, integral i de cereals, només certs models especialitzats us permetran elaborar altres tipus de pa menys comuns: pa francès, pastissos o pizzas, per exemple.

–Un forn elèctric que permeti la doble ventilació.

Resulta imprescindible si volem coure tota la superfície i l'interior del pa de manera uniforme: ni cru per dins ni la crosta massa cremada. Tenen l'avantatge que retenen millor la humitat que els de gas.

–Un robot de cuina.

Si no voleu amassar, batre i barrejar la massa a mà, aquest aparell us estalviarà el treball més pesat en l'elaboració del pa. Us anirà bé també per a peces de brioixeria i pastisseria.

- 1 bol d'acer inoxidable
- 1 balances
- 1 espàtula o rasqueta d'acer inoxidable d'uns 20 cm de llargària
- 1 pala de fusta o de goma, mes llarga i més estreta que l'anterior
- 1 pinzell de cuina
- 1 cúter o fulla d'afaitar
- 1 joc de ganivets
- 1 polvoritzador d'aigua
- 1 rodet de fusta una mica gran
- 1 tapet de silicona
- 1 gerra mesuradora
- 1 joc de culleres mesuradores, o una cullera amb bàscula al mànec.
- 1 cistellet de vímet
- Draps de cotó o de fil
- Paper vegetal o sulfurat, per a la cocció
- Pedra de forn o placa ceràmica
- ...

Recomano que no ompliu els armaris de la cuina d'utensilis que només fareu servir una o dues vegades a la vida (us els poden deixar els veïns o els membres de la família amb vocació de pastissers, que per això estan). Centreu-vos, doncs, en uns quants de concrets que tan us serviran per fer pa com pastissos.

→*Els utensilis* [POSTRES]

EL PA: COM?, QUAN?, AMB QUÈ?

Acabat de fer, untat, replet, guarnit, remullat, sec; normal, torrat, fregit, ratllat. D'ingredient essencial: d'entrant, de plat principal, de postra, de guarniment, d'acompanyament, de base de menges suculentas –sopes, pilota de carn, verdures farcides, etc. –.

El pa resulta ideal per a qualsevol dels quatre àpats principals i d'aquell cinquè –el tast o pisolabis– que sovint trobem entre els anteriors per matar el cuc. Per sortir a la muntanya, al riu o a la platja, per gaudir l'estona de descans d'alguns espectacles –per exemple el futbol–, per engrescar les trobades d'amics quan es reuneixen per motius diversos –celebracions especials, revetlles, ballades, festes majors, per celebrar els aniversaris dels infants, etc.

Lliga amb gairebé tot: fruits secs, certes fruites, formatges semi-curats o tendres, embotits de tota mena, xocolata, all, llet condensada, arengades, vi, oli, sal, sucre, etc. La crosta és una bona matèria per als infants per enfortir les seves dents quan s'inicien amb els sòlids, mentre que una bona molla ajuda a recuperar aquell allioli o aquella maionesa que se'ns ha negat a l'últim moment. Ratllat o esmicolat és, junt amb altres ingredients, un excel·lent espessidor i aportador de gust de salses i guisats habituals → *Picada catalana* [Salses i adobs].

De fet no acabaríem mai d'anomenar les qualitats del pa i les seves possibilitats culinàries. Estem segurs que després de la presentació de les receptes us adornareu que són tantes, tan bones, força econòmiques la majoria i, sense excepció, tan suculentas, que no us penedireu gens ni mica d'interessar-vos per aquest ingredient tan benefactor.

CLASSIFICACIÓ I IDENTIFICACIÓ DE LES FARINES

Cada una de les farines de blat que trobem al mercat tenen el seu paper dins de la cuina. Els mals de cap comencen quan hom comença a moure's en el món del pastat i la rebosteria buscant les farines més adients per a cada ocasió i topa amb un llistat inacabable de lletres i numeracions que –per acabar d'embolicar la troca– són diferents a cada país.

Les farines a les que nosaltres ens referim en aquest capítol provenen de cereals diferents, si bé ens centrarem sobretot, puix que parlem del pa, en la farina del blat. Les diferències entre les distintes presentacions no significa que la qualitat d'unes prevalguin per damunt d'altres sinó que a cadascuna d'elles hem de donar-li la seva justa aplicació si en volem treure el millor profit. Quan comencem a fer pa comprovarem que no és el mateix elaborar un pa blanc, per exemple, que una trena o un roscó, encara que utilitzem farina del mateix cereal. On es troben, doncs, les diferències?

Allò constatable que ens donarà el tipus de farina que tenim entre les mans, serà el gruix o la finor del gra, però tenim altres dades no visibles i altrament importants, com són els continguts de les substàncies presents en la farina i que en realitat és allò que en alimenta –proteïnes, minerals, etc. –. Us preguntareu: però si parlem de la mateixa farina (la de blat), no tenen totes les presentacions el mateix grau d'aliment en la composició? Doncs, no, aquest varia en bona mesura entre el gra a penes molt i la farina excessivament fina.

El gra de blat està compost per tres parts ben diferenciades, amb propietats nutritives que es complementen mútuament. És anomenat “l'ou integral” perquè les seves tres parts –salvat, endosperma i germen–, formen un conjunt equilibrat de nutrients. El salvat és la coberta externa que cobreix el gra després d'haver-li tret la palla o closca, i està format per 6 capes sobreposades (de fora endins: l'epidermis, els embolcalls longitudinal, transversal i tubular, la membrana hialina i la capa d'aleurona); és ric en proteïnes, grasses, vitamines i minerals, tot i que el seu interès no es troba en els nutrients que pugui subministrar, sinó en la seva riquesa en fibra (un 42,8%). Després hi ha l'endosperma, que suposa el 83% del gra i conté el gluten o conjunt de proteïnes. Finalment, tenim el germen o embrió del gra, on es troben les tres quartes parts de totes les vitamines B i E del gra i altres nutrients i substàncies actives, totes elles amb propietats curatives.

Un dels paràmetres que mesuren la panificació de la massa és l'aparell anomenat Alveograma (inventat al 1.921 per Marcel Chopin). Aquest paràmetre, dit factor o índex de comportament “W”, no és altra cosa que la capacitat d'aquesta massa de tolerar l'estirament durant el procés del pastat. Però també són importants la capacitat d'absorció d'aigua que té, el desenvolupament, l'estabilitat, la caiguda i resistència, etc., conceptes que, encara que sonin a xinès, són de vital

importància dins del concepte farina. La maduració d'una massa requereix del temps necessari perquè s'acompleixin les transformacions químiques per fer-la menjable i digerible, és a dir, fàcil de ser transformada en una substància més simple per a l'organisme humà. Aquest concepte cal distingir-lo de la levitació, que és la producció de gas carbònic i alcohol etílic per part del llevat natural, capaç de conferir volum, aroma i elasticitat a la massa.

Quan la farina es ven al major, directament al forner o al confiter, l'envàs porta la seva documentació particular captada pel Alveograma per indicar al professional el rendiment de la farina quan aquesta sigui amassada, la seva elasticitat i el comportament a l'hora de coure, etc. És una mena d'electrocardiograma realitzat sobre una mostra de la farina manipulada en qüestió, amb les seves línies, pujades i baixades, que orienta en l'ús a qui sap interpretar-ho.

Deixant a banda la professionalitat en el discurs i tornant als límits pedagògics familiars, més endavant presentem un quadro on intentem clarificar part del que hem dit fins ara referent al tipus de farina segons la mòlta. L'enrenou rau en que no tots els països els identifiquen amb la mateixa numeració, una dificultat afegida a l'hora d'anar a comprar farina per a fer pa.

→ *Productes sense gluten aptes per a fer pa*

IDENTIFICACIÓ DE LES FARINES DE BLAT SEGONS LA MÒLTA

Respecte les diferències entre les farines hem de saber que:

–La farina integral conté tots els nutrients del blat perquè no se n'ha extret res, ni tanmateix la closca exterior, que també es mòlt.

–La de gran força conserva el salvat i l'ametlla, és a dir, el gra quasi sencer. És una farina amb una alta quantitat de proteïnes (entre un 8 i 14%) i rica en gluten i minerals (potassi, àcid fosfòric, sodi, etc.). Es posa en una quantitat del 30% del total de la farina perquè costa molt de pastar i barrejar. Resulta ser la farina ideal per a fer productes la massa dels quals ha de créixer molt, com la pasta de full, els croissants, que s'inflen quatre vegades més que l'original, o els pestinyos.

–La farina de força presenta el gra més petit que l'anterior però no és encara blanca i fina. S'utilitza també per a masses de pa i brioixeria (tortells, pastissos en general, etc.).

–La farina de forner o de mitja força és blanca, però amb certa quantitat de cendres i gluten. Se l'anomena amb aquest nom perquè serveix per fer pa.

–La farina de pastisseria no és altra que la farina comú, blanca, molt fina, rica en midons i poca quantitat de gluten. La fem servir per arrebossar o espessir salses i també en l'elaboració de peces de pastisseria com els bescuits, pastes de te, tempura, etc.

TAULERS DE NOMINACIONS DE LES FARINES SEGONS ELS PAÏSOS

Les dades sobre les farines espanyoles del següent tauler s'han recollit del llibre *Manual de formación profesional en panaderia*, de Francisco Tejero, pag. 114.

NOM GENERAL	"W" O ÍNDEX DE COMPORTAMENT DE LA MASSA	ESPANYA *	ITÀLIA	FRANÇA
Farina integral	Entre 250 i 400	Farina integral	Farina integral	150
De gran força	Mínim de 200	T-45/	2	110
De força	Entre 140 i 200	T-55/	1	80
De forn	Entre 120 i 140	T-70/	0 (1 zero)	55
Fluixa o de pastisseria	Mínim de 90	T-75/	00 (2 zeros)	40

NOM GENERAL	“W” O ÍNDEX DE COMPORTAMENT DE LA MASSA			
		ALEMANYA	AMÈRICA del SUD	REGNE UNIT I EE UU
Farina integral	Entre 250 i 400	1600	Farina integral	White whole wheat (Farina de blat blanc)
De gran força	Mínim de 200	1050	0 (1 zero)	First clear flour (farina fosca de sègol)
De força	Entre 140 i 200	812	00 (2 zeros)	High gluten flour (Farina amb alt contingut de gluten)
De forn	Entre 120 i 140	550	000 (3 zeros)	All-purpose flour (Farina de blat)
Fluixa o de pastisseria	Mínim de 90	405	0000 (4 zeros)	Pastry flour (Farina de rebosteria)

Existeixen farines encara més fluixes, com la de blat de moro, aquí coneguda pel nom de la marca (maizena), apta per a farinetes, cremes, fregits, estirament de masses de rebosteria, etc.

Per contra, en els darrers temps tenim a l'abast un altre tipus de farina de blat cada vegada més usat en l'elaboració de pans i productes de rebosteria ecològics: ens referim al kamut. Aquest cereal, lluny de ser un nou producte fruit de creuaments d'espècies és, en realitat, un dels blats més antics que es coneixen (subespècie del *Triticum turgidum*), parent de les varietats modernes de blat dur i amb una grandària entre dues i tres vegades més gran al gra de blat tou.

Respecte al blat tradicional, l'anàlisi bromatològic del kamut mostra que en la seva composició hi ha una concentració entre un 20 i un 40% major de proteïnes, el doble de lípids i de vitamines com la B1 i B2, i quintuplica la quantitat de vitamines B3 i E. A totes aquestes avantatges cal sumar-hi entre dos i quatre vegades més densitat de minerals com el calci, potassi, magnesi, fòsfor i ferro, en comparació amb el gra de blat tou que s'empra de forma tradicional en fleca i rebosteria industrial. Aquesta varietat de blat que destaca pel seu sabor dolçenc on més es produeix és al Canadà i als EE UU d'Amèrica del Nord.

Moltes persones que els agradaria fer pa tenen el problema de no saber on comprar les farines degut a que en molts punts de venda l'oferta no contempla el total de les nominacions, cenyint-se només a les farines de poca força. El millor és comprar-les al forner de confiança si comprovem que el pa que ven és de qualitat, símbol inequívoc que disposa de bones farines. Fa uns anys, era estrany que algú en demanés a les fleques, però darrerament la freqüència de la gent que fa pa a casa ha passat a ser un fet força habitual. També es poden trobar farines especials en grans superfícies i tendes especialitzades.

La farina té data de caducitat curta, uns tres mesos, raó que convida a ser prudent a l'hora de comprar-la i adquirir-ne la quantitat justa per a les elaboracions puntuals en el temps. L'hem de conservar en un lloc fresc, sec i sense olors massa penetrants al voltant ja que podria absorbir-los i traspasar-los al pa.

→ELS NUTRIENTS/ *Els cereals* [ALLÒ QUE CAL SABER ABANS D'ENTRAR A LA CUINA]

PRODUCTES SENSE GLUTEN APTES PER A FER PA

Per la naturalesa dels ingredients, el pa sense gluten mostra unes peculiaritats diferents del pa elaborat amb cereals essent, la més evident, la presentació d'una textura més compacta i engrunadissa, semblant a la del pa de pessic, raó per la qual convé cuinar-los en motllos en comptes d'enfornar-los sense protecció. A part d'aquesta diferència, el pa sense gluten resulta igualment deliciós, i amb una varietat de presentacions tan extensa que no té res que envejar al llistat de pans que sí en porten.

Per sort, avui dia hi ha més d'una firma comercial i empreses productores que elaboren pa per a celíacs, atesa la problemàtica d'una bona part de la població que no té altre remei que menjar-lo per problemes de salut. Podem adquirir marques conegudes de farines, fècules i llevats sense gluten de qualitat superior (Maizena, Nomen, Proceli, Shär, Adpan, Natur, etc.) en grans superfícies i establiments especialitzats, amb fórmules adequades al tipus de preparat que es vulgui fer: pastissos, pans, pizzes, galetes, etc.

Com a fonts d'aportació de gra i midó, aquests pans utilitzen farina d'arròs, fècula de patata, midó de tapioca i tef (o teff), un cereal aquest cultivat a Etiòpia que aporta valor energètic més que suficient, un contingut de fibra acceptable, i és de fàcil digestió. Encara que amb gluten, el tef no conté la porció *α-gliadina* que provoca la malaltia, i com que a la vegada és un excel·lent espessidor, també es pot fer servir a la cuina per a plats que necessiten tenir una textura gelatinosa o que han de realçar el seu volum. En aquest sentit, per a pans sense gluten s'utilitza també la xantana, una pols de color crema dissoluble en aigua que s'encarrega de controlar la viscositat dels productes que participen en la seva elaboració. La seva funció és, per dir-ho d'alguna manera, semblant a la que fa el llevat en la fermentació, ja que és capaç de proporcionar la textura airejada pròpia dels pans elaborats amb farines que si contenen gluten. Cereals andins, com la quinoa i l'amarant són productes exempts de gluten, com també ho són la soja, les llavors de gira-sol, el blat de moro o dacsà, la garrofa i el blat sarraí o fajol.

Un altre punt que cal explicar: quan un producte que per naturalesa sabem que no porta gluten però a l'envàs indica que "pot contenir indicis", vol dir que a causa de la manipulació en algun moment de la cadena de producció –per exemple a l'enriquir-lo amb altres substàncies, o en el moment d'envasar-lo– es pot haver contaminat amb aquesta proteïna. Molts fabricants, sobretot si es tracta de petites empreses, no poden mantenir dues cadenes independents per qüestió de costos quan manipulen cereals i productes sense gluten alhora, a l'inrevés del que si fan les grans cadenes de producció.

En qualsevol dels casos, el símbol "sense gluten", representat per una espiga barrada dins d'un cercle en alguna part visible a l'envàs de l'aliment que es compra, constitueix la millor garantia per al consumidor celíac perquè vol dir que és apte per la seva alimentació i no li ha de causar problemes.

ALTRES ALIMENTS PERMESOS EN L'ELABORACIÓ DE PANS SENSE GLUTEN

Mostrem aquest llistat pensant en els celíacs com el col·lectiu més important que es veu obligat a deixar de menjar pa elaborat amb cereals “corrents”. El fet que la majoria de pans del nostre entorn siguin elaborats amb blat i per tant vetats, no vol dir que no puguin gaudir de bons pans que, en tot cas, caldrà elaborar amb productes adequats que garanteixin la seva salut.

Només en el cas d'un diagnòstic afirmatiu de la malaltia per part del professional metge s'ha de suprimir el gluten de la dieta, el que no treu que les persones que no pateixin aquesta problemàtica no puguin menjar pa sense gluten esporàdicament, un cop al mes, per exemple.

Com diem al titular, aquí esmentem només aquells productes sense gluten que entren o poden entrar en l'elaboració del pa, entenent que existeixen altres aliments genèrics que poden formar part, igualment, de la dieta diària d'una persona celíaca. Diríem, per resumir, que els productes genèrics aptes ho són, llevat que el seu etiquetatge o el fabricant indiquin el contrari.

La següent informació sobre els aliments permesos en l'elaboració de pans sense gluten l'hem extreta de diversos arxius elaborats per Associacions de Celíacs de diferents països, on trobareu informacions i consells de tot tipus. Els esmentats documents pretenen ser una guia per a les persones que se'ls ha diagnosticat la malaltia celíaca, la referència dels quals trobareu a peu de pàgina*. A Internet teniu a la vostra disposició altres documents que porten l'aval de qui els firma i que us poden ajudar en molts aspectes de la vida diària.

Al volum 14 de la col·lecció [PASTA] trobareu notes sobre → *La problemàtica del gluten*.

(*)

<http://www.celiacscatalunya.org/>

<http://www.celiacos.org/>

https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Apte_noApte.pdf

<https://singlutenismo.wordpress.com/>

CEREALS, SEMPRE SENSE MOLDRE I SENSE PROCESSAR. FARINES:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Arròs, blat de moro, fajol o blat sarraí, mill, sorgo, tef, quinoa, amarant, sèsam, més aquelles farines aptes per a celíacs que vagin sempre etiquetades com a tals.

No SÓN APTES PER A CELÍACS: blat, sègol, ordi, espelta, kamut, *triticale* (híbrid de blat i sègol). Farines, pa, pasta i galetes amb gluten o sense especificar.

OLIS I GREIXOS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Oli d'oliva (verge, refinat, pur), oli de llavors (soja, cacauet, gira-sol...), oli i llard de coco i de palma. Greixos animals (llard de porc).

No SÓN APTES PER A CELÍACS: els olis enriquits amb herbes aromàtiques.

XOCOLATA:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–El cacau pur en pols. Llard de cacau.

→Atenció amb aquest producte perquè el més habitual és trobar al mercat cacaos tractats (rebaixats) amb farines, ensucrats o no, que queden fora del llistat dels que poden menjar els celíacs. El mateix passa amb les xocolates solubles, instantànies i desfetes, que caldrà comprovar si la marca l'ha elaborat amb gluten o sense.

No SÓN APTES PER A CELÍACS: les anomenades cobertures de xocolata que es fan servir per a postres i rebosteria: rajoles, bombons, cremes d'untar, preparats en pols, etc.

SUCRES I EDULCORANTS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Sucre blanc i morè. Almívar. Mel i melasses. Edulcorants purs (fructosa, acesulfam-k, aspartam i sacarina).

No SÓN APTES PER A CELÍACS: l'estèvia, el sucre llustre, productes aromatitzats amb vainilla.

ESPÈCIES I CONDIMENTS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Envasades: totes les espècies naturals, en gra i sense moldre. Colorants i aromes naturals, també sense moldre: safrà, beines de vainilla, canyella en branca. Sal i vinagres de vi, de poma o sidra, de Mòdena (compte amb les imitacions).

No SÓN APTES PER A CELÍACS: les espècies mòltes, barreges d'espècies com el curri, espècies a granel.

OUS I DERIVATS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Tot tipus d'ous frescos, refrigerats i dessecats. Altres presentacions derivades de l'ou: ou en pols, rovell d'ou deshidratat, clara d'ou dessecada, ou líquid pasteuritzat.

No SÓN APTES PER A CELÍACS: L'ou filat i liofilitzat.

FRUITS SECS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Tots els fruits secs naturals, sencers i sense tractar, crus o dessecats.

No SÓN APTES PER A CELÍACS: fruita deshidratada com les orellanes; tampoc les figues seques ja que el seu recobriment acostuma a ser de farina de blat. Fruita seca torrada, fregida, salada o ensucrada, trossejada, en pols.

LLET I PRODUCTES DERIVATS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Tot tipus de llet fresca, higienitzada, certificada, conservada (esterilitzada, evaporada, condensada, en pols); llets especials (concentrades, desnatades, enriquides, fermentades o acidificades).

No hi entren les llets maltades, elaborades amb cereals i la llet en pols.

–Les nates de rebosteria per muntar són sempre aptes perquè no contenen gluten.

No sempre ho són, en canvi, les nates per a cuinar: cal buscar el distintiu a l'envàs per estar segurs de no equivocar-nos.

–iogurts naturals, amb o sense sucre, sencers, desnatats i líquids, excepte els que porten trossos de fruita o cereals. El iogurt grec és també sense gluten, però atenció amb els “d’estil grec” perquè no són la mateixa cosa i per tant han d’especificar molt clarament que no contenen gluten.

No són bons per als celíacs els iogurts estil bífidus i similars. En cas de dubte cerqueu el distintiu.

–Mató, quallada, i quefir frescos són aptes. Tot tipus de formatges frescos sense afegits (mató, mozzarella, burgos, etc.), tendres, semi tendres i curats (Cheddar, Edam, parmesà, manxec, gruyère, formatge de bola, gouda, etc.).

No són aptes per a celíacs: tot tipus de formatges manipulats –d’untar, ratllats, els blaus tipus Rocafort, etc. –, o bé els que es presenten en porcions, rodanxes,

barra o mousse, etc., inclosos els aptes. No obstant, algunes marques s'esforcen, i molt, en oferir formatges de manera que els puguin menjar els celíacs, fins i tot en porcions o ratllats: només cal cercar el distintiu als envasos que certifiqui que els podem comprar sense por.

LLEVATS I ESPESSIDORS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–No aporten problemes el llevat fresc natural (*Saccharomyces cerevisiae*) i acidulants i gasificants com el bicarbonat sòdic i l'àcid tartàric.

No SÓN APTES PER A CELÍACS: els llevats secs, deshidratats i químics.

Pel que fa a la goma xantana (additiu E-415) de la que hem parlat més amunt, espessidor que apareix en receptes de rebosteria per a persones celíaques s'han donat casos en que pot produir els mateixos símptomes que produeix el gluten, la qual cosa els porta a confondre-ho amb una possible ingesta de la proteïna dels cereals. Us ho esmentem aquí perquè si no l'heu provat i per tant no en coneixeu els efectes aneu en compte; sempre els podeu substituir per llevats naturals, com el bicarbonat sòdic i l'àcid tartàric barrejats en proporcions iguals.

TUBERCLES I PRODUCTES DERIVATS:

SÓN APTES PER A CELÍACS:

–Patates, batates, iuca i moniatos.

No SÓN APTES PER A CELÍACS: Patates mig fregides congelades. Productes derivats: orxata, farines.

NOTES ADDICIONALS QUE CAL QUE TINGUIN PRESENT ELS CELÍACS

*Cada vegada que comprem farines envasades sense gluten o productes ja elaborats de marques conegudes haurem de verificar que, efectivament, continuen essent sense gluten i per tant aptes pel vostre consum (alguns fabricants poden haver canviat la fórmula o el procés de fabricació). Les persones que no tolereu el gluten, recordeu que tan important resulta cuinar amb productes lliures d'aquesta substància com l'evitar la contaminació encreuada a causa del contacte amb aliments que en porten. Igualment, haureu de tenir cura de la neteja de la maquinària i recipients que intervenen en la manipulació dels productes (mans, màquines o robots mescladors, superfícies, motllos, etc.).

*Les masses de farines i productes sense gluten són sovint molt toves, impossibles de manipular amb les mans, raó per la qual és convenient tenir un bon aparell que ens faci aquesta feina i una espàtula especial per traslladar-les d'un lloc a l'altre. D'aquí la conveniència de coure el pa en motllos (millor si són de silicona) en comptes de donar-los forma manualment, un pas aquest que, encara que no és impossible de fer, resulta excessivament laboriós.

*Caldrà que allisem la superfície de la massa un cop dipositada al motllo, abans del repòs. Recordem que les masses de cereals sense gluten cal que reposin també un temps –pugin molt o poc– abans d'enfornar-les.

*Si no voleu quedar-vos sense pa tendre, podeu congelar el que no us mengeu, tal com feu amb el pa tradicional, tallant-lo a llesques i congelant-lo en un congelador que no guardi productes amb gluten en cap dels seus calaixos. Quan en necessiteu traieu-ne les porcions justes amb les mateixes precaucions que en l'anterior acció.

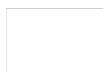
*Per sistema rebutgeu aquells aliments que continguin: gluten, cereals, farina, midons modificats (I-1.404, I-1.410, I-1.412, I-1.413, I-1.414, I-1.420, I-1.422, I-1.440, I-1.442, I-1.450), amilàcies, fècula, fibra, espessidors, sèmola, proteïna, proteïna vegetal, hidrolitzat de proteïna, malt, extracte de malt, llevat, extracte de llevat, espècies i aromes.

*Cal eliminar de la dieta tots els productes a granel, els elaborats artesanalment i els que, no estant etiquetats, no se'n pugui comprovar la llista d'ingredients.

*Tingueu molta precaució amb la manipulació d'aliments en bars i restaurants; per exemple, és millor no consumir fregits pel perill d'haver estat cuinats amb el mateix oli en què anteriorment s'ha fregit un aliment amb gluten.



L'ELABORACIÓ DEL PA



Fer pa no és bufar i fer ampolles, sinó que requereix d'un esforç considerable un cop que l'ingredient principal, el cereal, ha estat mòlt. Després vindran el pastat, la fermentació, el motllurat, la cobertura optativa i la cocció com a operacions obligades de la panificació.

El pastat –la barreja de farina, aigua, sal i ferment– per suposat mecànic a escala industrial es realitza, a nivell domèstic, dins d'un bol gran o damunt d'una superfície llisa, totalment neta i desinfectada, que tant pot ser el marbre de la cuina com el sobre de la taula. L'acció permet la hidratació de la farina amassada mitjançant el repòs, a partir del qual comença el fenomen de la fermentació que dura, segons sigui la força del llevat afegit i la temperatura a la que està exposat, entre dues i vuit hores. En el decurs d'aquest temps, a l'interior de la massa –que mantindrem tapada amb un drap– es produeix certa quantitat de gas carbònic i alcohol que contribueix a l'augment del seu volum.

Una vegada fermentada la massa (primer llevat) li donarem una forma uniforme, la deixarem dins d'un recipient i la cobrirem una altra vegada, deixant que dupliqui el seu volum (entre ½ hora i 3 hores). Durant el segon llevat no deixarem que creixi més del compte perquè sinó es podria trencar durant l'enfornat. Per comprovar que la massa ha llevat el suficient l'haurem de pressionar lleugerament amb la punta d'un dit. Si la sentiu elàstica i la marca formada pel dit cedeix i torna a la posició original voldrà dir que la massa està al punt per al següent estadi.

Després de donar-li la forma definitiva a la massa, sigui en un sol pa o en varies unitats, serà el moment de setinar la superfície o de cobrir-la amb les llavors, pressionant-les una mica. En acabat li farem unes marques a la superfície (no tots els pans ho requereixen) perquè mentre pugui la massa es pugui escapar l'aire que s'ha format dins del pa durant la fermentació.

LA MASSA MARE I EL SEU PROCÉS D'ELABORACIÓ

La massa mare no és altra cosa que el llevat de fermentació natural que feien servir la majoria de les cultures del món per fer el pa fins fa gairebé dos segles (entre 1.830 i 1.850), quan es va substituir pel llevat industrial. És un producte viu al que hem d'alimentar sovint si volem evitar que es mori. La primera massa mare

és la que més difícil resulta de resoldre, però una vegada aconseguida amb èxit pot durar anys si se sap cuidar (si, si, heu llegit bé, hem dit anys). És més, alguns forners l'han heretat dels seus pares perquè han sabut alimentar-la adequadament dia darrere dia.

El procés d'elaboració de la massa mare requereix tres passos (donem les quantitats per a elaborar 1 quilo de pa), d'un dia de durada cadascun d'ells, i es fa de la següent manera:

-PAS 1

Barrejarem 50 gr. de farina de blat integral amb 50 ml. d'aigua mineral sense gas a temperatura ambient o bé d'aigua sense clor, no bullida. Podeu barrejar els ingredients amb una cullera de fusta o plàstic fins que en quedi una massa sense grumolls i moderadament fina: d'aquesta manera serà més fàcil que l'aire penetri a la massa, que és el que convé perquè les bactèries cobrin vida. Ho deixarem reposar durant 24 hores dins d'un recipient de vidre d'obertura ample, tapat amb un drap de fil o de cotó humit, a temperatura ambient (al voltant de 25 °C), procurant que no tinguin corrents d'aire ni li toqui la llum. El recipient ha de ser prou gran, tenint en compte que la massa haurà crescut el doble al final del procés.

-PAS 2

Al cap de 24 hores aproximadament (si fa força calor la fermentació pot haver acabat en la meitat del temps) començarem a alimentar a "la fera". Com?, molt fàcil. Barrejarem 100 gr. de farina de força (de blat), 1 culleradeta rasa de sucre i 100 ml. d'aigua mineral sense gas a temperatura ambient o d'aigua sense clor, no bullida, tal com ho vam fer el dia abans. Un cop aconseguida la massa la barrejarem completament amb la del dia anterior, tenint amb ella les mateixes atencions (mateixa temperatura, reposar en el pot de vidre, evitar corrents d'aire, etc.). Tapada amb un drap humit, la deixarem en repòs 24 hores més.

-PAS 3

Després de transcorregudes les 24 hores, barrejarem 200 gr. de farina de sègol integral amb 200 ml. d'aigua mineral sense gas a temperatura ambient o d'aigua sense clor, no bullida, tal com ho vam fer els dies precedents. Un cop aconseguida la massa la barrejarem a la del dia anterior, tenint amb ella les mateixes atencions (mateixa temperatura, reposar en el pot de vidre, evitar corrents

d'aire, etc.). Aquesta vegada, però, i si som al pic de l'estiu, podem reduir el temps de descans en 18-20 hores per tenir la massa mare enllestida i poder començar a elaborar el pa que més ens convingui. No passa res si en aquest estadi la deixem reposar les 24 hores reglamentàries, com en dies anteriors.

Una vegada enllestida ja la podem utilitzar per a fer pa (de fet, aquest procés d'afegitó diari de farina pot durar fins a 7 dies). Si de moment no la volem fer servir, taparem hermèticament el pot de vidre i la guardarem a la nevera, on ens durarà 5 ó 6 dies sense que l'haguem d'alimentar. També la podem congelar.

CONSERVACIÓ DEL LLEVAT NATURAL

Passats els 6 dies de rigor a la nevera, i per evitar que se'ns faci malbé, traurem la massa mare de la nevera i deixarem que arribi a la temperatura ambient (pot trigar entre 12 i 24 hores a perdre del tot la fredor, segons l'estació de l'any) per tornar-la a engreixar. No us estranyeu si al destapar-la sura al damunt de la massa un líquid grisós o tirant a marró (tots els éssers vius deixem residus, no?): llenceu el líquid i ja està.

Una vegada estigui a temperatura ambient llençarem la meitat de la massa i la restituïrem per una barreja, a parts iguals, de farina de força de blat i aigua tèbia sense clor, del mateix pes que la part rebutjada, tenint amb ella les mateixes atencions (mateixa temperatura, reposar en el pot de vidre, evitar corrents d'aire, etc.), que hem fet ens ocasions anteriors. Passades 24 hores més de repòs a temperatura ambient, tornarà a estar llesta per utilitzar o per guardar-la de nou 5 ó 6 dies més a la nevera.

Com que si no féssiu pa durant un temps hauríeu de repetir aquest procés indefinidament per evitar la mort de la massa mare (penseu que no som forners professionals), podeu optar per elaborar-ne la justa per a l'ocasió, o bé regalar la que us sobri als familiars o amics. Penseu que la primera massa és la més laboriosa d'aconseguir i seria una pena perdre-la per un descuit. Una altra solució és congelar-la fins que la necessiteu –podeu subdividir la quantitat en diversos envasos– però recordeu que els semi líquids creixen en congelar-se i que haureu de preveure aquest principi físic posant la massa mare en recipients de vidre suficientment espaiosos perquè no rebentin. Una vegada descongelada no la

podeu tornar a congelar degut als efectes negatius que els cicles de congelació/descongelació exerceixen sobre el producte final.

INFLUÈNCIA DE LA TEMPERATURA EN EL LLEVAT

- Per sota de zero graus (estat de congelació): fermentació bloquejada.
- A 4 °C (guardada a la nevera): fermentació pràcticament bloquejada.
- Entres 10 °C i 15 °C : es modera l'activitat fermentativa.
- Entre 20 °C i 40 °C : augmenta progressivament la seva activitat (és la temperatura ideal perquè creixi bé).
- A 45 °C : s'altera l'activitat fermentativa.
- A partir de 55 °C : el llevat es mor (les bactèries que el produeixen no aguanten el calor a partir d'aquesta temperatura).

ALTRES TIPUS DE LLEVAT

Tenim, a part, tres opcions més d'aconseguir fer bon pa amb menys feina:

-Comprar llevats ecològics ja preparats que ofereixen algunes pàgines d'Internet de confiança o en algun forn especialitzat. En podeu trobar de sègol (en sòlid i en líquid), d'espelta, natural sense gluten, sense emulsionants que no cal barrejar amb líquids, etc.

-Comprar llevat premat, no industrial, al nostre forner (es coneix també amb els noms de llevat de forner, llevat biològic o llevat fresc). És el llevat que fan servir les panificadores no convencionals i es presenta en pastilles de color crema. Ha de tenir aspecte ferm i fer bona olor i té l'avantatge que, ben protegit, es guarda uns dies a la nevera (té data de caducitat curta, uns 14 dies, uns tres mesos al congelador). Pregunteu per la promptitud de la fermentació perquè en hi ha de dues velocitats, la normal o lenta, i la ràpida.

-Comprar llevat sec o liofilitzat envasat en forma de granulat o fideus als supermercats, tendes especialitzades o herbolaris. En hi ha de dos tipus, l'actiu (s'ha d'hidratar amb aigua tèbia per "despertar-lo"), i l'instantani (fixeu-vos bé que sigui apte per al pa i sobretot que no sigui llevat químic perquè no serveix per a tots els pans). Aquest tipus de llevat és una barreja de llevat i àcid ascòrbic (vitamina C) que té la funció d'accelerar l'acció del primer durant el procés de fermentació. Normalment es venen en sobres que no s'han de guardar a la nevera però que una vegada oberts no triguen gaire a passar-se. Aquest

substitutiu natural només cal barrejar-lo amb els ingredients habituals i deixar-lo reposar una sola vegada.

Els llevats secs són, avui per avui, una opció pràctica per a les màquines de pa domèstiques que no funcionen amb correcció amb la massa mare d'elaboració casolana ja que ens permetran obtenir resultats molt professionals.

Per augmentar el volum d'una massa podem utilitzar igualment altres llevats naturals, com el bicarbonat sòdic o bé el llevat de cervesa, un ferment artificial de color blanc grisenc que podeu aconseguir a la fleca o en altres comerços de comestibles. Si, a més, barregeu a parts iguals bicarbonat sòdic i cremor tàrtar (una mena de pols blanca, producte de la fermentació del raïm), obtindreu una mescla ideal que actua de llevat, apte també per celíacs. Quan aneu a comprar la varietat apropiada per a pastisseria i confiteria també en podeu trobar amb els noms d'àcid tartàric o bitartrat de potassi.

Una darrera opció seria la de comprar llevat químic en pols tipus Royal, que només contemplem en circumstàncies ocasionals, i que per l'efecte de fermentació immediat que produeix, l'assimilem més als pastissos que no pas als pans.

Sapigueu que els ous i el sucre activen l'acció del llevat, mentre que la sal i els greixos com la mantega, la retarden. Per això, quan es fa un pa al qual se li ha d'afegir mantega, convé que primer activem el llevat, i li afegim la grassa una vegada la massa hagi fermentat.

LES VARIETATS DEL PA: FORMA, PES I QUALITAT

Un cop fermentada la massa de farina els futurs pans es poden modelar de distintes formes: rodons, allargats, trenats, circulars, de fantasia, etc. Tots presenten un pes diferent, en general adaptat a les necessitats familiars, tendències que varien segons el lloc i els gustos de qui els consum. Trobem actualment al mercat, i amb distintes denominacions, el pa rodó gros aproximadament d'1 Kg., les barres d'1, de $\frac{1}{2}$ i de $\frac{1}{4}$ de Kg. que van de 60 a 80 cm. de longitud, entre les que es troba el pa francès, la barreta o flauta, la baguet, el pa de Viena, el cuït amb llenya, etc. Cal sumar-hi el pa de fantasia que oscil·la entre els 600 i 700 grams (bescuit, de motlle, pa trenat, de corona, tabaquera, etc.). Trobem també

la xapata, la fogassa, el brètzels, d'origen alemany aquest darrer. Els panets, d'uns 50 grams; els llonguets, una mica més de pes que els anteriors, i els bastons, de 20 cm. de llarg i uns 25 grams de pes.

Pel que fa a la qualitat és aquest un concepte prou ampli com perquè l'expliquem. En primer lloc hem de dir que la qualitat de la farina depèn de la qualitat del blat: hi ha farines sense "força", baixes en proteïnes i difícilment panificables mentre que d'altres, les anomenades de blat dur, permeten la fabricació d'un pa saborós, nutritiu i de més fàcil digestió sempre i quan –aquest detall cal tenir-lo molt en compte– el masteguem bé, no en mengem massa i no barregem la seva ingesta amb aliments pesants o amb líquids, sobretot si contenen gas.

Una regla a tenir en compte: utilitzeu les farines de força a les receptes que hi entra el llevat o la massa fermentada, i la de menys força per a la producció de pastissos o similars.

Quin és, doncs, el pa ideal? Naturalment serà el que s'elabora amb blat d'alta qualitat del que se n'extraurà una farina groguenca privada d'una part de segó però que guardarà el germen i les capes proteíniques. Un cop cuit haurà de presentar la crosta inferior de color groc pàl·lid i la superior de groc daurat; la molla haurà de mostrar-se esponjosa, homogènia, faltada d'humitat, de gust dolç i agradable. Una excepció a l'elaboració clàssica la tenim en la xapata, pa allargat i més aviat aplanat que, a causa dels processos de llarga fermentació que rep, mostra la molla molt ullada.

Les farines més usades en l'elaboració del pa tradicional són, i per resumir, aquelles que deriven d'un gra cultivat ecològicament: farina de blat, de sègol, d'ordi i d'espelta són les més usuals. Les podeu trobar en forns especialitzats i en grans superfícies però compte si les preferiu de cultiu biològic perquè no totes les marques són de fiar a l'hora d'etiquetar els seus productes.

En l'espelta hi trobarem un aliment ric en hidrats de carboni, proteïnes, minerals i vitamines, el millor exponent d'un bon pa, precisament per les virtuts que hem anomenat i la bona digestibilitat que acompanya el seu consum habitual. Preparar el pa amb aquesta varietat de blat, resistent a la climatologia adversa i a les plagues i paràsits sense necessitat d'addició de productes químics –dóna excel·lents resultats, per tant, en el cultiu ecològic– és una manera de recuperar

els orígens del pa tal com l'entenien els nostres avantpassats. Així mateix, l'alt contingut en gluten present a l'espelta el converteix en un cereal contraindicat per a persones que pateixen intolerància cap aquesta proteïna, present en la majoria de cereals.

Si compreu a bones fleques us haureu adonat que no tot el pa el constitueix l'elaborat exclusivament de cereals. Existeixen els pans que a més de farina contenen altres ingredients, la presència dels quals s'incorpora al general del pa transformant-lo en un aliment ple d'aromes. Entre aquestes especialitats tenim el pa de plàtan, de cireres, de nous, de panses, d'all, de ceba, de calçots, de mel, de cansalada fumada, de llavors, de farigola, etc., que podem trobar en fleques especialitzades.

ELS PANS SENSE LLEVAT

El pa sense llevat o pa àzim es presenta de forma plana i resulta ideal per menjar sol o per acompanyar certes menges. Bons exemples en són les coques de pastor que encara fan a Castella - la Manxa, el pa àrab de pita que elaboren al Marroc, les *tortillas* o *tortitas* mexicanes elaborades amb blat de moro que enrotllem al voltant d'un replet, el *chapati* indi, la *matzà* –el pa sense llevat propi de la Pasqua jueva–, la *piadina* italiana, el *mochi* japonès, una especialitat feta d'arròs glutinós cuit i aixafat que esdevé pasta i és després modelat, etc. La base de pizza és potser l'exemple que més s'apropa al tipus de pa que expliquem i que millor coneixem a casa nostra → *Especialitats sense llevat*.

El pans sense llevat –amb l'excepció del *mochi* japonès– s'elaboren amb farina integral i sense l'afegit de greixos, per la qual raó resulten més saludables que els pans blancs que s'elaboren amb farines refinades i que sí solen portar-ne. La farina utilitzada generalment és de blat o ordi, però pot ser de qualsevol altre cereal. Només en el cas d'elaborar-lo amb farines de menys força se li podran afegir greixos com mantega o oli amb la finalitat d'obtenir una massa més fluida.

La massa del pa d'escàs patat i no fermentada surt compacta una vegada cuita perquè el gluten no es pot desenvolupar, per tant, la seva digestió resulta més lenta que la del pa normal. No es recomana, doncs, consumir pans sense llevat en dinars pesants ni amb excessiva quantitat d'aliments.

A diferència del llevat natural, que s'ha de diluir prèviament en aigua tèbia perquè actuï, els productes que integren el pa sense llevat es barregen directament amb la farina, passada primer per un sedàs o colador molt fi, de manera que pugui cohesionar-se de forma correcta amb la resta d'aliments.

El sèrum de llet o xerigot –la part líquida i transparent que s'obté després de fer quallar la llet– també és present amb molts dels pans anomenats ràpids. En ser un líquid d'excel·lents propietats de valor nutritiu, el sèrum supleix l'aigua en l'elaboració del pa, afegint-li nutrients addicionals al producte final que l'aigua, per si sola, no incorpora. Com que el sèrum és un producte més aviat àcid, per contrarestar aquesta acidesa se sol utilitzar bicarbonat sòdic que aporta un gust alcalí en contacte amb l'aigua.

Si un dia decidiu fer aquest tipus de pa observareu que els pans elaborats amb sèrum augmenten la coloració groga de la seva molla adquirint, la crosta, un to més fosc, tirant a marró. Comercialment, el sèrum de llet es coneix també amb el nom anglès de *buttermilk*, el francès *lait ribot* o el castellà *suero lácteo*, i es pot canviar per una barreja a parts iguals de iogurt i llet si ens resulta difícil d'aconseguir.

→Altres tipus de llevat

ALGUNES CONSIDERACIONS EN L'ELABORACIÓ DEL PA

No incórrer en cap error en l'elaboració del pa vol dir controlar tots els factors que intervenen en aquesta preparació. La temperatura ambient i el temps de repòs de la massa (per regla general varia d'una panificació a una altra, d'una casa a una altra, d'una estació a una altra), la diferència d'un dispositiu elèctric amb un de gas, no sempre comparables pel que fa a la força calorífica, etc. Hi ha raons per pensar que ens caldrà rectificar lleugerament el temps de cocció i fins i tot afinar les mides i proporcions dels ingredients si amb les que donem a les receptes no ens surt el pa com esperàvem.

Tingueu present, també, el següents punts:

–No sempre hem d'augmentar o de reduir ingredients, com el llevat, en relació estricta amb el pes de la farina; és a dir, que si diem que per a 1Kg. de farina es necessiten 15 grams de llevat no vol pas dir que haguem de multiplicar per tres la quantitat de llevat per a 3 Kg. de farina.

–Pel que fa als líquids, no tots serveixen ni totes les farines els absorbeixen d'igual manera. Si hi afegim la gran importància de l'aigua en l'elaboració de la massa per aconseguir les característiques que distingeixen un pa de primera d'un pa industrial –volum, textura, forma, olor i gust– ens adonarem de la necessitat de trobar l'aigua més adequada i de cubicar-ne la proporció exacta cada vegada que elaborem pa.

–El comportament de la sal en les masses no consisteix només a treure-li la insubstancialitat sinó que actua de medidora pel que fa a la retenció de la humitat; un pa sense sal es resseca i es posa ranci molt de pressa.

–La quantitat, la classe i, sobretot, la qualitat de les grasses afecta de forma considerable les masses per al pa. Molts forners opinen que aquest és només un problema afegit puix que –diuen– es pot elaborar bon pa sense l'afegitó de grasses. I tenen raó. Però, a quin professional se li ocorreria de preparar croissants o brioixos sense mantega? Tot i que no convé generalitzar, el problema de la grassa radica en que són productes molt potents o bé que se n'hi posa massa, i tot plegat dificulta la digestibilitat del producte.

→*Manera de congelar el pa i les peces de rebosteria* [ABANS D'ENTRAR A LA CUINA]

TAULA D'ERRORS MÉS FREQUENTS

Tot i que esperem de tot cor que no hagueu de consultar massa sovint aquesta llista us donem els principals problemes amb els que us podeu trobar en l'elaboració del pa; esperem que un cop identificats pugueu posar-li remei el més aviat possible.

–El pa no creix: farina massa fluixa; poc llevat o massa sal; excés o defecte d'aigua; fermentació inadequada; forn amb excés de temperatura.

–El pa creix massa: massa llevat; manca de sal; fermentació massa llarga; forn poc calent.

–El pa tendeix a fer engrunes: els mateixos equívocs que en el punt anterior; excés de grassa.

–Pa amb la molla massa atapeïda: excés de grassa; massa amb temperatura molt freda o molt calenta.

–Pa amb forats de sobres: poc llevat o massa sal; poca aigua; massa grassa; fermentació curta o llarga; temperatura del forn inadequada.

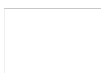
–Pa amb crosta esquerdada: poca aigua o excés de llet; fermentació mal acabada.

–Pa amb crosta massa torrada: massa sal, o excés de llet, o sucre de sobres; fermentació breu; forn massa calent.

–El pa presenta gust àcid: fermentació massa llarga i a temperatura alta; utilització de farines de poca qualitat; alteració del pa degut a la presència de bactèries.



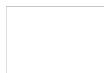
LES RECEPTES



- PANS VARIATS AMB LLEVAT
- ESPECIALITATS SENSE LLEVAT
- PANS SENSE GLUTEN
- DELICADESES CUINADES (TORRADES, SANDVITXS, ETC.)
- ESMORZARS I BERENARS (PA AMB INGREDIENTS DIVERSOS)
- ELS ENTREPANS, PLAT ÚNIC
- POSTRES DE PA
- SOPES DE PA EXCEL·LENTS

TEMES RELACIONATS:

- Els canapès* → [ENTRANTS I DELICADESES]
- Sopes de peix* → [SOPES, POTATGES I PURÉS]
- Postres de massa* → [POSTRES]
- [MASSES I PASTISSOS SALATS]





PANS VARIATS AMB LLEVAT



NOTES IMPORTANTS

- Si no feu pa sovint us recomanem que llegiu amb molta atenció els punts que figuren a les receptes → *Elaboració del pa comú amb massa mare* i → *Elaboració del pa amb llevat comercialitzat* perquè podeu aclarir dubtes importants abans d'elaborar els pans que aquí us mostrem. També hi trobareu els percentatges de matèries que intervenen en la massa del pa en cas que vulgueu ampliar o disminuir la quantitat de farina.

- Mides de pes que utilitzarem sovint a les receptes:

- 1 c. s. = 1 cullerada sobera rasa (15 gr. aprox.).
- 1 c. p. = 1 culleradeta de postra rasa (8 gr. aprox.).
- 1 c. c. = 1 culleradeta de cafè rasa (4 gr. aprox.).

- Càlcul de temps aproximat per a la cocció del pa en un forn d'aire calent:

- Per a peces rodones d'1 kg.: 45-60m.
- Per a peces rodones de 400-500 gr.: 30-45m.
- Per a peces allargades de 250 gr.: 20-25m.
- Per a panets de 75-100 gr.: 12-18m.
- Per a altres tipus de format, siguin cuits al forn o a la panificadora, consulteu el receptari.
- L'enfornat del pa es fa amb calor a dalt i a baix, més aire.

- El pes de la massa es multiplica quasi el doble en relació al pes de la farina des de que es comença la seva elaboració fins a tenir-la a punt. En canvi, aquesta mateixa massa es redueix, una vegada cuita i transformada en pa, entre un 10 i un 15%. Amb $\frac{1}{2}$ kg. de farina, per exemple, aconseguirem una massa de gairebé 900 gr. que, una vegada cuita i transformada en pa, pesarà una mica més de $\frac{3}{4}$ de Kg.

- Dos pans amb la mateixa quantitat de farina poden presentar un volum diferent, d'acord amb el tipus de llevat addicionat, com també d'altres productes que el facin esponjar al coure.

- 10 gr. de llevat fresc de forner equivalen a 3 gr. de llevat sec ràpid.

ELABORACIÓ DEL PA COMÚ AMB MASSA MARE

[Ingredients per a aconseguir 1 pa de $\frac{3}{4}$ de kg. de pes aproximat: 500 gr. de farina de blat de força T55 (considerem l'opció de canvi o barreja de farines), 350 ml. d'aigua mineral sense gas, 10 gr. de sal, 150 gr. de massa mare natural, 1 c. s. d'oli de gira-sol]

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

a) Dins d'un bol gran que pot ser de vidre, acer inoxidable o porcellana (tipus Pyroflam), i amb l'ajut d'una pala de plàstic, barrejem la sal amb la farina i reservarem. A part, i amb l'ajut d'un batedor, integrarem l'aigua amb la massa mare, remenant-ho fins que ens quedi una barreja homogènia més aviat líquida.

b) Dins del mateix bol mesclarem les dues preparacions, sigui amb una pala d'amassar o amb les mans, fins que la barreja absorbeixi tota la farina i agafi consistència, uns 20 minuts aproximadament (és normal que la massa us quedi una mica enganxosa). Taparem la massa amb un drap humit o amb paper transparent i iniciarem el primer repòs d'1 hora de durada.

c) Després dipositarem la massa damunt d'una taula o superfície de marbre o fusta on hi haurem escampat una mica de farina; l'anirem barrejant, voltejant i doblegant fins aconseguir que ens quedi suau (ho notarem perquè ja no se'ns enganxarà a les mans) i la deixarem reposar en un bol, lleugerament untat d'oli, al voltant d'1 hora més, o fins que dobli el seu volum, tapada amb un drap humit o paper transparent de cuina. Per a una fermentació adequada la temperatura ambient haurà d'estar entre 25 °C i 35 °C i el grau d'humitat a prop d'un 75%.

d) Passada la segona fermentació abocarem la massa damunt de la superfície de treball, l'aplanarem una mica i l'anirem doblegant des de les puntes cap el centre tantes vegades com doni de si. Li donarem forma de bola i la deixarem reposar durant 1 $\frac{1}{2}$ h. més en les mateixes condicions que en el punt anterior.

e) En la darrera fermentació (la quarta) tractarem la massa com en el pas anterior, reservant el mateix temps per a fermentació.

f) Un cop passat el temps donarem la volta a la massa sense manipular-la i farem un senyal al damunt amb un cúter o ganivet afilat i mullat amb aigua tèbia –una creu, dues ratlles diagonals, etc., per evitar que rebenti quan s'infla en cuire's. La col·locarem, amb el paper vegetal a sota, damunt d'una placa de gres o similar. El gres és una placa ceràmica vitrificada molt resistent al foc que resulta ideal per millorar el creixement inicial del pa i obtenir una crosta inferior gruixuda i cruixent.

g) Introduïrem la placa al forn que tindrem escalfat a 250 °C uns 15 minuts abans. Al mateix temps introduïrem una segona safata a la base del forn amb un vas d'aigua, encarregada de crear vapor i evitar que la crosta del pa quedi esquarterada en aquesta primera fase de la cocció. Ho deixarem cuire amb ventilador a dalt i a baix durant 15 minuts per a, tot seguit, baixar la temperatura del forn a 220 °C i canviar al programa de cocció sense ventilador. En aquestes condicions i amb la grandària que li hem donat, el pa pot trigar al voltant de 45 minuts més per acabar de cuire's. Vigilem sempre que no se'ns cremi de la part superior.

h) Abans de treure el pa del forn farem la prova per comprovar que estigui cuit, donant-li uns copets secs al damunt amb la mà estesa, enguantada per evitar cremar-nos: si sona a buit és que ja està a punt.

i) Deixarem refredar el pa damunt d'unes graelles o reixeta metàl·lica, fora del forn, sense que estigui, però, a l'abast dels corrents d'aire. Després ja el podem tallar i menjar-lo.

j) Com que a la pràctica convé preveure –com ja hem assenyalat– un cert marge d'error quan establim els temps i les temperatures adequades, preneu nota, les primeres vegades, de tots els passos que feu per si cal esmenar-los en properes ocasions.

NOTA

–Podem dividir la massa en parts de 75 grams si preferim panets o d'1/4 de Kg. si volem barres, abans de continuar pel pas f), tenint en compte que el temps d'enfornat serà menor.

PUNTUALITZACIONS

–El moment més procliu als accidents (els més corrents són les cremades en braços i mans) és quan traiem el pa del forn una vegada cuit. Per evitar-los farem servir manyoples, draps gruixuts, peces de vestir de màniga llarga i, si pot ser, una bona pala de fusta semblant a la dels forners.

–Si preteneu presentar els vostres pans amb la superfície llustrosa i amb un color pujat de to, només heu de setinar-los. Podeu fer-ho amb llet, ou batut, mantega desfeta, oli d'oliva o mel líquida calenta, aplicant la substància amb un pinzell, abans o durant l'enfornat. Si voleu fer-ho al final us caldrà encendre el grill, una vegada cuit el pa, durant 5-8 minuts, fins que quedi daurat.

–Pel que fa a la fermentació de la massa de pa, es considera que el procés ha finalitzat quan ha crescut el doble del seu volum inicial. No ha de suar –desprendre gotes d'aigua–, el que podria significar que la fermentació és insuficient, o que la farina és de poca força o ha estat mòlta recentment. Tampoc se li ha de notar pell (crosta), la qual cosa seria indicatiu que ha estat exposada al corrent d'aire.

–Perquè els pans no s'enganxin al coure podeu trobar a Internet o en centres especialitzats, unes safates amb revestiment antiadherent per a varies unitats de barres petites o entrepans.

Els pans enfornats en motllo necessiten, per a la mateixa quantitat de farina, més quantitat d'aigua que per al pa tradicional rodó o de barra).

Penseu que aquestes normes serveixen per a gairebé qualsevol tipus de pa; en hi ha prou de canviar la farina de blat per farina d'altres cereals i sumar-hi herbes aromàtiques, llavors, fruits secs o qualsevol altre ingredient per aconseguir un pa de textura i/o gust diferent, però igual d'olorós i esponjós. Abans d'acabar volem repetir alguns punts ja explicats perquè no trobeu entrebancs en l'elaboració del pa:

–La massa mare cal que estigui a temperatura ambient abans de fer-la servir per amassar el pa i abans d'alimentar-la.

–Mai sotmeteu el llevat a temperatures superiors als 45 °C -50 °C mentre la farina està en procés de fermentació: les seves cèl·lules es destruirien i ja no serviria per a fer pa.

–A diferència de les pastes, que cal posar-les al forn quan aquest encara és fred, el pa hem d'introduir-lo quan el forn hagi agafat uns 230 °C de temperatura.

En el cas de voler pastar més o menys massa de la descrita, us donem les proporcions dels elements a partir del pes de la farina que considerem com el 100%. En relació, doncs, a aquest 100%, les altres matèries guardaran els percentatges següents en el pa natural, que poden variar en altres especialitats:

- Aigua mineral sense gas, un 70%
- Sal, un 2%
- Massa mare, un 30%
- Llevat fresc, un 3%, o bé llevat instantani, un 1% (compta només en el cas que no hi posem massa mare).
- Grassa: oli, margarina o mantega (opcional), un 3%

CONSERVACIÓ POSTERIOR

–El pa es conserva en perfectes condicions fins a tres dies després de coure'l. Els elaborats amb grassa o sucre aguanten fins a quatre dies.

–Guardarem el pa sense tallar en un lloc preservat del calor, la humitat i la llum. No el deixarem mai a la nevera perquè perd les propietats que permeten la seva conservació òptima per al consum. Si que podem, en canvi, congelar-lo durant un màxim de 20-25 dies; en aquest cas el millor sistema és tallar-lo a llesques (ens permetrà descongelar la quantitat justa quan en necessitem) i guardar-lo en una bossa de plàstic que tanqui hermèticament i no resti en contacte amb altres aliments.

ELABORACIÓ DEL PA AMB LLEVAT COMERCIALITZAT

[Ingredients per a aconseguir, aproximadament, 2 pans de 400 gr. de pes cadascun d'ells: ½ Kg. de farina de blat T-55 (considerem l'opció de canvi o barreja de farines), 350 ml. d'aigua mineral sense gas, 10 gr. de sal, 15 gr. de llevat fresc de forner ó 5 gr. de llevat sec (deshidratat).

PROCÉS D'ELABORACIÓ:

Seguirem els mateixos punts que per a la recepta anterior, passant el temps de repòs de la darrera fermentació (punt e) a 1 hora.

PUNTUALITZACIONS

–Per a les masses que porten sucres i grasses el llevat de forner s'incrementa, aproximadament, en uns 10 grams per Kg. de farina. En el cas que vulgueu elaborar un pa una mica més rústic, substituïu part de la farina de blat per una altre tipus de farina com la d'ordi o civada, o bé per farina integral, també de blat.

–Considereu l'efectivitat d'elaborar el vostre pa amb aquest tipus de llevat, seguint les mateixes indicacions que us donem per fer el pa comú. Recordeu que el sucre, i sobretot la sal, no s'han de barrejar mai directament amb el llevat: abans els dissoldrem amb els líquids perquè només així passen, de ser agents destructors del llevat a servir-ne d'aliment, tot propiciant el procés de fermentació. Els greixos tampoc afavoreixen la fermentació i per aquesta raó els barrejarem a la massa en el segon reposat.

–S'ha de reconèixer que els temps que vivim no són els millors perquè puguem dedicar-nos cada dia a elaborar el nostre propi pa com si fóssim forners professionals. Per això, si volem o necessitem disminuir el temps d'espera en els processos d'elaboració de la massa mare i la doble fermentació, l'ús del llevat fresc o deshidratat ens soluciona part del problema, sobretot pel que fa als reposats de la massa.

PA DE PAGÈS

[Ingredients per a dos pans de $\frac{3}{4}$ de Kg. de pes aproximat cadascun: $\frac{1}{4}$ de Kg. de farina de blat integral, 500 gr. de farina de força (T-55) també de blat, 450 ml. d'aigua, 5 gr. de llevat premsat no industrial (de forner), 30 gr. de → massa mare (ferment) de sègol o espelta, 15 gr. de sal grossa.]

Temps de preparació de la massa: 35m.

Temps de repòs de la massa: un total de 5h.

Temps de cocció: 45-60 minuts

Temperatura del forn: 220 °C/ 190 °C -200 °C

- ▶ En una primera fase barrejarem, dins d'un bol gran i amb l'ajut d'una pala de plàstic, les farines, l'aigua, la sal i el llevat de forner (recordeu que els ingredients com la sal i el sucre no s'han de barrejar mai directament amb el llevat). Quan l'amassat ens quedi suau el deixarem reposar 1 hora tapat amb un drap net.
- ▶ Passat aquest temps dipositarem la massa damunt de la superfície de treball espolsada amb farina, i la barrejarem amb la massa mare, treballant-la fins que quedi homogènia. La deixarem reposar en forma de bola durant 2 ½ h. dins del bol, també tapada. Durant aquest període de temps la traurem dues o tres vegades damunt de la taula de treball, l'allisarem i la plegarem de fora cap endins, donant-li cada vegada la forma de abans de deixar-la reposar al bol.
- ▶ Tot seguit, i amb les mans una mica untades d'oli, donarem forma al pa, tirant farina a la taula mentre duri l'operació. El deixarem reposar una vegada més durant 1 ½ hora amb un drap humit al fons i un altre tapant-lo.
- ▶ Finalment, farem un senyal al damunt dels pans amb un cúter o ganivet humit (en tractar-se d'un pa gros els talls de la superfície seran una mica profunds i en forma de quadrat), col·locant-lo damunt d'una placa ceràmica o pedra de forn.
- ▶ Tindrem el forn a 220 °C quan posem la safata al forn, baixant-lo a 190 °C -200 °C passats 10 minuts. L'enfornat durarà entre 45 i 60 minuts.
- ▶ Abans de treure el pa del forn li donarem uns copets secs al damunt amb la mà estesa protegida per un guà per comprovar que estigui cuit,: si sona a buit és que ja està a punt.

NOTES

–Recordeu que podeu comprar llevat ecològic ja preparat si no us va bé preparar la massa mare a casa.

–Fins que no ho tingueu per la mà, sempre que feu pa tingueu presents els punts que detallem a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

PA BLANC FAMILIAR

[Ingredients per a 2 pans rodons de ½ kg. cada un, aproximadament: 700 gr. de farina de forner, uns 350 ml. d'aigua tèbia, 80 ml. de llet, 1 c. s. d'oli d'oliva o l'equivalent en mantega, 1 c. p. de sal, 1 c. p. de sucre, 10 gr. de llevat sec (ó bé 30 gr. de llevat de forner.)]

Temps de preparació de la massa: 35m.

Temps de repòs total de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 40-50 m.

Temperatura del forn (aire calent): 220 °C/ 190 °C-200 °C

- ▶ En una primera fase barrejarem els ingredients (excepte l'oli) dins d'un bol gran amb l'ajut d'una pala de plàstic (recordeu que els ingredients com la sal i el sucre no s'han de barrejar mai directament amb el llevat).
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48) a partir de l'apartat b), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 h. més el darrer (punt e). L'oli l'afegirem al punt c), després del primer llevat.

PA DE KAMUT INTEGRAL

[Ingredients per a 1,300 kg. aprox. de pa: 500 gr. de farina integral de kamut o de blat comú, 270 gr. de farina de força (T55), 1 c. p. de sal, 1 c. s. de llevat sec ó 15 gr. de fresc, 1 c. s. de mel, 1 c. s. de farina de soja, 300 ml. d'aigua tèbia, 1 cullerada d'oli de gira-sol.]

Temps de preparació de la massa: 40m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 40-50 m.

Temperatura del forn: 220 °C/ 190 °C

- ▶ Dissoldrem la sal amb l'aigua.
- ▶ En un bol gran hi barrejarem la farina de soja, el llevat i la mel, incorporant-hi, després, una tercera part de l'aigua; deixarem reposar aquesta

barreja durant uns 5 minuts, fins que tregui bromera, moment que l'adjuntarem amb la farina integral, la resta de l'aigua i l'oli fins obtenir una massa uniforme, amb els ingredients ben units.

- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48) a partir de l'apartat b), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 h. més el darrer (punt e). Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.
- ▶ La farina integral, per les seves característiques (té les partícules més grans i dures), necessita més temps de l'habitual en el primer amassat perquè li costa més barrejar-se.

NOTES

–Tot i que permet qualsevol forma –barra, panet, rodó, etc. –, la millor és la de motllo, doncs té l'avantatge de conservar-se durant més temps.

–Tampoc ens caldrà fer talls molt profunds a la superfície abans de l'enfornat ja que ni contribueixen al seu desenvolupament ni a l'augment de volum.

PA INTEGRAL MALTAT

[Ingredients per a 1 pa de 750 gr. aprox. de pes: 450 gr. de farina de blat integral, 225 gr. de farina de força també de blat (T-55), 2 c. p. de sal, 2 c. p. de llevat sec, 25 gr. de mantega o 2 c. s. d'oli de gira-sol, 150 ml. de llet tèbia, 300 ml. d'aigua tèbia, 2 c. s. d'extracte de malt en pols.]

Temps de preparació de la massa: 35m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 40-45m.

Temperatura del forn: 230 °C/ 200 °C

- ▶ Dins d'un bol gran hi barrejarem la farina i la sal, amassant-ho després amb l'oli o la mantega. Tot seguit hi afegirem la resta d'ingredients guardant, per a més tard, dues cullerades de llet.
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48) a partir de l'apar-

tat b), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 h. més el darrer (punt e). Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.

- ▶ Quan arribem al punt g) pintarem la superfície del pa a meitat de cocció amb la llet que guardàvem. Seguirem els passos de la recepta fins el final
→ *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

NOTES

–Podem fer servir blat fragmentat per empolverar la superfície del pa quan arribem al punt f), abans de posar-lo al forn.

–L'extracte de malt és un producte en forma de pols de color beis clar que resulta molt interessant en l'elaboració del pa perquè li proporciona aroma i gust, li aporta volum, i ajuda a que la crosta surti cruixent i daurada. És, a més, un gran regulador intestinal pel seu alt poder digestiu.

PA DE CIVADA INTEGRAL I MEL

[Ingredients per a 1 pa de 750 gr. aprox.: ½ kg. de farina integral de civada (podeu comprar-la a l'herbolari, forn especialitzat o gran superfície); 150 ml. de llet tèbia, 225 ml. d'aigua també tèbia, 20 gr. de llevat de forner, 2 c. s. de mel líquida, 2 c. c. de sal, 15 gr. de mantega o bé 1 c. s. d'oli, 30 gr. de flocs de civada.]

Temps de preparació de la massa: 35m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 40-45 m.

Temperatura del forn: 230 °C/ 200 °C

- ▶ Escalfarem breument la mel perquè perdi viscositat i la mantindrem a temperatura constant.
- ▶ Desfarem el llevat amb una mica d'aigua.
- ▶ Dins d'un bol gran hi barrejarem la farina i la sal, amassant-ho després amb l'oli o la mantega. Tot seguit hi afegirem la resta d'ingredients, excepte els flocs i dues cullerades de llet, que guardarem de moment.
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a
→ *Elaboració del pa comú amb massa mare* a partir de l'apartat b (pàg.47-

48) passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 h. més en la darrera fermentació. Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.

- ▶ Quan arribem al punt g), a meitat de cocció pintarem la superfície del pa amb la llet sobrant i l'empolvorarem amb els flocs de civada.
- ▶ Seguirem els passos de la recepta fins el final → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

PA DE SÈGOL I MATAFALUGA

[Ingredients per a 2 pans de 400 gr. aprox. cadascun: 300 gr. de farina de sègol integral, 250 gr. de farina de força, 1 c. p. de sal, 25 gr. de mantega, 2 c. p. de llavors de matafaluga, 1 c. s. d'extracte de malt, 10 gr. de llevat fresc, 1 c. s. de melassa o mel de canya, 150 ml. de llet tèbia, 150 ml. d'aigua.]

Temps de preparació de la massa: 25m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 40-45 m.

Temperatura del forn: 220 °C/ 190 °C-200 °C

- ▶ En primer lloc barrejarem els ingredients dins d'un bol amb l'ajut d'una pala de plàstic fins aconseguir una massa tova (recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat).
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* a partir de l'apartat b), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 h. més el darrer (punt e) (pàg.47). S'aconsella coure aquesta massa dins d'un motllo; si ho fem així no caldrà fer-li talls damunt de la superfície quan l'enforem.
- ▶ Aquest pa també s'acostuma a modelar de forma ovalada per coure'l solt. En aquest cas si que li farem uns petits talls a la superfície abans d'introduir la massa al forn, espolsant-hi també una mica de farina integral.
- ▶ Seguirem els passos de la recepta fins el final → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

NOTES

–La →*matafaluga* [CONDIMENTS I ESPÈCIES] es coneix també com a comí de prat, i té la virtut de fer més dens el pa de sègol, aportant-li un lleuger (molt lleuger) gust d'anís.

–La consistència de la melassa és semblant a la de la mel però de color fosc, gairebé negre. El seu sabor és agredolç.

PA DE MOTLLE

[Ingredients per a 2 motlles (22 cm. de llarg): ½ Kg. de farina de blat de força: 1 dl. de llet (no cal que sigui sencera), 1,5 dl. d'aigua, 10 gr. de sal, 15 gr. de llevat premsat, 12 gr. de mantega o oli, 5 gr. de sucre ó 1 c. s. de mel fluïda, 10 gr. d'extracte de malt.]

Temps de preparació de la massa: 25m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 35-40 m.

Temperatura del forn: 240 °C/ 190 °C-200 °C

- ▶ En una primera fase barrejarem els ingredients dins d'un bol amb l'ajut d'una pala de plàstic (recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat).
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* a partir de l'apartat b, pàg. 47), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 h. més el darrer pas, subdividida ara la massa en dues parts que introduïrem en cadascun dels motlles d'alumini o silicona (punt e) que tenim preparats.
- ▶ Quan hagi acabat el procés de fermentació mullarem els recipients pels costats amb un polvoritzador d'aigua i farem un tall a la superfície d'ambdues masses amb un cúter o ganivet humit.
- ▶ Una vegada cuits els pans traurem les peces dels motlles i les deixarem refredar damunt d'una reixeta.
- ▶ En cas de dubte consulteu la resta de passos a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

PA DE CIVADA I BLAT

[Ingredients per a 1 motlle petit (20-22 cm. de llarg): 2 cullerades ben plenes de salvat de civada, 2 cullerades, també ben plenes, de farina de blat de força (T-55) i 3 més de farina de blat de forner, 25 gr. llevat fresc (en pastilla), 2 ous, ½ tassa de llet tèbia descremada, sal.]

Temps de preparació de la massa: 20m.

Temps de repòs de la massa: un total de 1h. 45m.

Temps de cocció: 18-22m.

Temperatura del forn: 190 °C

- ▶ Dins d'un bol gran hi desgranarem el llevat, afegint-li una mica de llet per dissoldre'l. Tot seguit li afegim els ous, les farines i una mica de sal. Ho amassarem tan bé com puguem amb l'ajut de l'espàtula.
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* a partir de l'apartat b, pàg. 47), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), ¾ d'hora el segon (punt c), i ½ h. més el darrer (punt e), on fermentarà dins del motllo. Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.
- ▶ Quan el pa hagi fermentat mullarem el recipient pels costats amb un polvoritzador d'aigua i li farem un tall poc profund a la superfície amb un cúter o ganivet humit.
- ▶ Una vegada el pa estigui cuit el traurem del motllo i el deixarem refredar damunt d'una reixeta.
- ▶ En cas de dubte consulteu la resta de passos a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

NOTES

–Es un pa que es pot fer amb iogurt en comptes de llet, o amb essències de cítrics com la taronja o la llimona.

–Tot i que no queda gaire esponjós, podríem dir que fins i tot resulta una mica bast al paladar, aquest pa és molt digestiu i bo de gust.

–Si no voleu grassa podeu estalviar-vos posar els rovells dels ous, havent-hi prou amb les clares, tot i que el sabor varia.

PANETS DE IOGURT I SÈSAM

[Ingredients per a 12 panets: 300 gr. de farina de blat de forner, 1 c. p. de sal, 1 c. p. de sucre, 10 gr. de llevat fresc, 80 ml. d'aigua, 1 iogurt natural sense sucre de 125 gr., 1 c. p. de pasta de sèsam (tahina), 1 c. s. de llavors de sèsam per escampar per damunt dels panets.]

Temps de preparació de la massa: 25m.

Temps de repòs de la massa: un total de 1h. 45m.

Temps de cocció: 15-18m.

Temperatura del forn: 240 °C/ 200 °C-210 °C

- ▶ Amb l'ajut d'una pala de plàstic amassarem, dins d'un bol, tots els ingredients, excepte les llavors de sèsam (recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat).
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* a partir de l'apartat b, pàg. 47), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), ¾ d'hora el segon (punt c), i ½ h. més el darrer (punt e). El senyal que fem damunt de la superfície de la massa no serà gaire pronunciat.
- ▶ Els deixarem coure al forn durant el temps establert o fins que estiguin daurats.
- ▶ En cas de dubte consulteu la resta de passos a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

PA XAPAT D'ESPELTA

[Ingredients per a 2 pans de 450 gr. de pes aproximat cadascun: ¼ de Kg. de farina d'espelta blanca, ¼ de kg. d'espelta integral, 1 culleradeta rasa de sal, 20 grams de llevat fresc, 1 cullerada d'oli d'oliva i 1 de mel clara, 300 ml. o una mica més d'aigua tèbia, llavors de sèsam, gira-sol... o bé pistatxos pelats i trossets.]

Temps de preparació de la massa: 30m.

Temps de repòs de la massa: un total de 3h. 30m.

Temps de cocció: 40-45m.

Temperatura del forn: 240 °C/ 200 °C-210 °C

- ▶ Barrejarem completament els ingredients fins obtenir una barreja cremosa. Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.
- ▶ Deixarem fermentar la massa durant 1 hora seguint el procés d'elaboració que indiquem en el punt b) de → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg. 47).
- ▶ Passat el temps de la primera fermentació, dipositarem de nou la massa damunt de la superfície de treball espolsada amb farina, la treballarem amb el sistema de volteig i la deixarem reposar 1 hora més.
- ▶ Passat aquest temps li afegirem les llavors o els pistatxos, tornarem a treballar la massa, colpejar-la i plegar-la sobre si mateixa. Finalment la dividirem en dues parts i les hi donarem forma.
- ▶ Deixarem que fermentin 1 ½ h. dins d'un bol prèviament espolsat amb una mica de farina.
- ▶ Abans d'introduir-lo al forn farem uns senyals a la superfície per evitar que es trenqui al coure. En aquest tipus de pa, com que es tracta d'una massa densa farem més d'un senyal per evitar que el pa s'esquarteri.
- ▶ Courem seguint la resta d'indicacions, o fins que al colpejar la superfície aquesta soni com buida.
- ▶ En cas de dubte consulteu la resta de passos a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

NOTES

–El pa d'espelta acostuma a presentar-se com un barrot gruixut encara que també el trobem en forma de motlle o rodó.

–Si el preferiu fer amb massa mare de la mateixa farina de la recepta –s'anomena *poolish*– la fermentació serà més lenta i per tant haureu d'augmentar-ne els temps. La quantitat de massa mare per aquesta recepta és de 150 gr.

–És un pa que ha d'estar al punt just de fermentació perquè tendeix a aplanar-se al coure.

–El podeu menjar acompanyant embotits, formatges de cabra i ovella i tot tipus de guisats. Deixeu refredar el pa abans de tallar-lo a llesques.

PA DE VIENA

[Ingredients per a 8 panets de 100 gr. de pes aproximat cadascun: ½ kg. de farina de forner de mitja força, 250 gr. de llet, 15 gr. de llevat fresc ó 5 gr. de llevat liofilitzat, 30 gr. de mantega, 40 gr. de sucre, 1 c.p. de sal i 1 ou.]

Temps de preparació de la massa: 25m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 17-20m.

Temperatura del forn: 240 °C/ 200 °C-220 °C

- ▶ Col·locarem els ingredients dins d'un bol i els barrejarem a mà o amb el robot de cuina fins aconseguir una massa homogènia (recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat). La mantega l'anirem afegint progressivament per tal d'afavorir l'actuació del llevat).
- ▶ Seguirem el procés a partir de l'apartat b), tal com indiquem a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 h. més el darrer (punt e).
- ▶ Folrareм la safata de forn amb paper siliconat o de forn que espolsarem amb farina.
- ▶ El marcat especial del pa de Viena es pot fer també amb un ganivet i serà en forma de creu.
- ▶ Continuarem la resta dels passos tal com ho indiquem a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

NOTES

–La forma d'aquests panets pot ser allargada o rodona. Personalment els prefereixo rodons, la forma com els menjava de petita amb una presa de xocolata o amb mantega i sucre.

–Si feu panets de Viena sovint heu de saber que existeix un aparell d'ús professional d'acer inoxidable per marcar les corbes de la part superior.

–També podem fer els panets amb la meitat de la farina de blat integral.

LLONGUET

[Ingredients per a 10 llonguets de 80 gr. de pes aproximat cadascun: ½ Kg. de farina de blat de forner, 100 gr. de massa mare, 250 ml. d'aigua, 8 gr. de sal, 10 gr. de llevat fresc ó 4 gr. de sec.]

Temps de preparació de la massa: 25m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 18-22m.

Temperatura del forn: 240 °C/ 210 °C-220 °C

- ▶ Col·locarem els ingredients dins d'un bol i els barrejarem a mà o amb el robot de cuina fins aconseguir una massa homogènia. Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.
- ▶ Seguirem el procés tal com indiquem al punt b) de →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47), essent el primer estadi de repòs de ½ hora.
- ▶ Dipositada la massa de nou damunt de la superfície de treball espolsada lleugerament amb farina (punt c), l'aplanarem fins aconseguir un cilindre que anirem embolicant des de la part més allunyada de nosaltres fins a la més propera. Amb aquesta forma, deixarem la massa en repòs durant 1 hora, tapada.
- ▶ Quan arribem al punt e) uniformarem els costats del cilindre i els tallarem en 10 porcions iguals (més o menys), deixant que reposin, tapats, fins que doblin el seu volum (uns 60 minuts més). Com que són varies peces les deixarem fermentar ben separades una de l'altra damunt d'un drap o paper de forner, de manera que les diferents masses no es toquin entre elles ja que, en créixer, es quedarien enganxades.
- ▶ Una vegada assenyalats (un tall fondo en sentit longitudinal) posarem els llonguets al forn a 220 °C, també una mica separats, durant uns 20 minuts aproximadament.
- ▶ Quan estiguin cuits els deixarem refredar damunt d'una reixa.
- ▶ En cas de dubte consulteu la resta de passos a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

NOTA

–Els llonguets són presents als forns de Mallorca i arreu dels Països Catalans, tot i que també en trobem versions molt semblants a Brasil (*Pão francês*) o a Xile (*marraqueta*).

PANETS AMB INTERIORITATS

[Ingredients per aconseguir 6 panets de 75 gr. de pes aproximat cada un: 375 gr. de farina de blat de forner, 125 gr. de farina de sègol, sal a discreció, segons el tipus de replet que hi afegim; 7 gr. de llevat sec (deshidratat), 1 c. s. d'oli oliva, 330 gr. d'aigua; ingredient de replet, cru o cuit: 100 gr.]

Temps de preparació de la massa: 35m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 15-20m.

Temperatura del forn: 240 °C/ 200 °C

- ▶ En una primera fase barrejarem els ingredients dins d'un bol gran amb l'ajut d'una pala de plàstic. Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.
- ▶ Treballarem la massa segons el procés d'elaboració que indiquem a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47) en els apartats b) fins el d), ambdós inclosos.
- ▶ Arribats a aquest punt barrejarem l'ingredient (o ingredients) de replet amb la massa dels panets a parts iguals, els tornarem a donar forma i continuarem el procés a partir del punt e).
- ▶ El senyal damunt del pa no ha de ser excessivament profund.
- ▶ En cas de dubte consulteu la resta de passos a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

LES VARIETATS DELS REPLETS:

–Fruita seca: nous, ametlles, pinyons, pistatxos, figues seques, panses (deixar-les abans en remull), etc. que trossejarem toscament abans de barrejar amb la massa.

- Llavors: sèsam, comí, gira-sol, llinassa, etc.
- Altres: bacó fumat, sobressada, xoriço, olives, verdures escalivades, pernil, etc., ingredients que picarem més o menys fins.
- Mel, formatge, espècies.
- Tomàquets secs, preparats al pesto, etc.

NOTES

- Per als panets que porten ingredients grassos no es recomana l'afegitó d'oli o mantega a la massa.
- Aquest grup de panets amb replets també es poden cuinar com a pans ràpids, sense que s'acompleixin el temps de fermentació i repòs reglamentaris habituals.
- La varietat amb llavors la podem fer diferent "sucant" una cara de la massa per les llavors dipositades en una safata, en comptes de barrejar-les.

PANETS DE LLET

[Ingredients per a 6 panets de 120 gr. de pes aproximat cada un: ½ Kg. de farina de força: 1 ou, 20 gr. de llevat fresc, 280 gr. de llet, 10 gr. de sal, 15 gr. de sucre, 25 gr. de mantega o margarina, 1 c. s. de llet en pols, 2 c. s. d'aigua de tarongina.]

Temps de preparació de la massa: 25m.

Temps total de repòs de la massa: un total de 2h. 15m.

Temps de cocció: 15-20m.

Temperatura del forn: 230 °C/ 195 °C

- Amassarem tots els ingredients (el llevat el desgranarem amb els dits), excepte l'ou, que reservarem, i l'aigua de tarongina, que afegirem una mica abans d'acabar el primer amassat.
- Seguirem el procés a partir de l'apartat b), tal com indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i ¾ d'hora el darrer (punt e). En aquest darrer repòs ja hurem dividit la massa en sis parts iguals.
- Abans d'introduir els panets al forn els hi passarem un pinzell per la superfície sucant en ou batut. Aquests panets no s'assenyalen.

- ▶ Continuarem la resta dels passos tal com ho indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48).

NOTA

–El pa de llet, encara que és més aviat una especialitat pastissera per composició i elaboració, l'incloem aquí perquè és deliciós de gust i resulta molt adient a l'hora d'esmorzar, en substitució del pa tradicional.

PA DE FORMATGE

[Ingredients per a 10 panets de 100 gr. de pes aproximat cadascun: ½ Kg. de farina de blat de forner, 220 ml. de llet desnatada, 250 gr. de formatge fresc (mató o ricotta), 2 c. p. de sucre, 1 c. c. de sal, 20 gr. de mantega i 10 gr. de llevat fresc.]

Temps de preparació de la massa: 20m.

Temps de repòs de la massa: un total de 1h. 45m.

Temps de cocció: 15-18m.

Temperatura del forn: 230 °C/ 180 °C-200 °C

- ▶ Desfarem la mantega en un cassó que posarem al foc, i a la qual hi afegirem la llet fins que la barreja quedi tèbia (que no passi de 40 °C perquè sinó el llevat no actuaria). Hi afegirem la sal i ho remenarem lleugerament fins que es desfaci.
- ▶ Barrejarem a consciència la farina, el sucre, el formatge trossejat, més tard el llevat, i tot seguit li afegirem, poc a poc, el líquid anterior.
- ▶ Amassarem bé la massa i la deixarem reposar dins d'un bol, tapada, a temperatura ambient durant 1 hora.
- ▶ Passat aquest temps enfarinarem lleugerament la taula, tornarem a amassar la massa i la dividirem en 10 parts iguals, que deixarem reposar 30-45 minuts més, també tapada, damunt d'una safata folrada amb paper de fornejar, deixant prou espai entre els panets perquè no es toquin entre ells en créixer.
- ▶ Posarem els panets al forn a 230 °C durant 5 minuts, abaixant la temperatura a 180 °C-200 °C la resta del temps.
- ▶ Els deixarem refredar damunt d'una reixa abans de menjar.

PA DE XOCOLATA, PISTATXOS I CANYELLA

[Ingredients per a 1 pa de 350 gr. de pes aproximat: ¼ de Kg. de farina de forner, 4 gr. de sal, 150 ml. d'aigua, 5 gr. de llevat fresc, 65 gr. de gotes de cobertura de xocolata, 65 gr. de pistatxos verds pelats, un pessic de canyella en pols.]

Temps de preparació de la massa: 25m.

Temps total de repòs de la massa: un total de 2h. 15m.

Temps de cocció: 25-30m.

Temperatura del forn: 250 °C-210 °C

- ▶ Amassarem, a mà o amb el robot de cuina, la farina, l'aigua i el llevat, entre 10 i 15 minuts fins aconseguir una massa. Aleshores li afegirem la resta de components, excepte els pistatxos. Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat.
- ▶ Seguirem el procés d'elaboració a partir de l'apartat b), tal com indiquem a →*Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i ¾ d'hora el darrer (punt e), interval durant el qual hi afegirem els pistatxos.
- ▶ La massa tindrà forma de barra sense punta abans de dipositar-la dins del motllo. Quan posem el pa al forn mullarem lleugerament les parets i la superfície amb aigua amb l'ajut del polvoritzador.

NOTA

–En comptes de pistatxos hi podem posar avellanes crues o torrades i pelades, pipes o qualsevol altre fruit que ens agradi.

PA DE NADAL O CHRISTSTOLLEN (RECEPTA ALEMANYA)

[Ingredients per a 2 pans de 550 gr. de pes, aproximat, cadascun: 750 gr. de farina de blat de forner (T-70), 85 grams de llevat premsat, 120 gr. de sucre, 1 c. p. de sal, 250 ml. de llet tèbia, 1 barra de canyella, 2 ous, 125 grams de mantega ó 5 c. s. d'oli de gira-sol, 150 gr. d'ametlla picada, 1 llimona, 1 vaset de licor dolç de taronja, 250 gr. entre panses i fruita gebrada (taronja, meló, cireres, etc.). Per empolverar: una mica de mantega, 75 gr. de sucre de llustre.]

Temps de preparació de la massa: 35m.

Temps de repòs de la massa: un total de 2h. 30m.

Temps de cocció: 45-60m.

Temperatura del forn: 220 °C/ 180 °C-190 °C

- ▶ Deixarem les panses en remull durant unes hores dins del licor.
- ▶ Bullirem la llet durant 4 minuts amb la barra de canyella. Retirarem del foc i reservarem fins que arribi a temperatura ambient.
- ▶ Rentarem la llimona amb aigua i ratllarem la seva pell (només la part groga) amb un ratllador fi. Reservarem.
- ▶ Batrem els ous i reservarem.
- ▶ Dins d'un bol prepararem una massa inicial amb la farina, el llevat i una mica de llet tèbia, prèviament bullida amb canyella. La deixarem reposar 15 minuts.
- ▶ Després hi sumarem la mantega o l'oli, la pell de llimona, els ous batuts i l'ametlla, integrant-ho tot a poc a poc.
- ▶ Iniciarem el procés a partir de l'apartat b), tal com indiquem a → *Elaboració del pa comú amb massa mare* (pàg.47-48), passant els temps de repòs a ½ hora el primer (punt b), 1 hora el segon (punt c), i 1 hora més el darrer (punt e). Recordeu que els ingredients com la sal, el sucre o els greixos no s'han de barrejar mai directament amb el llevat).
- ▶ Durant l'amassat del punt c) hi afegirem les panses, part del vi on hem remullat les panses i la fruita a trossets petits, seguint el procés fins el final.
- ▶ La forma clàssica d'aquest pastís és l'ovalada, sense puntes i amb el centre de la superfície quelcom enfonsada, no marcada.
- ▶ El courem al forn escalfat prèviament, uns 15 minuts a 200 °C i la resta del temps a 180 °C. Quan el pa es posi fosc el cobrirem amb paper de pergamí.
- ▶ Després de la cocció untarem la superfície amb una mica de mantega i tirarem el sucre fi pel damunt.

NOTES

–El *Christstollen* no necessita un pastat a consciència perquè no té una molla prou airejada que permeti un bon desenvolupament del gluten. A més de tenir una molla densa, porta tants ingredients afegits que resulta difícil aconseguir que sigui un pa una mica lleuger. A part de presentar certa dificultat durant

l'amassat, no fermenta mai al 100%, com a molt s'aconsegueix que creixi un 50% durant el procés de lleva.

–Aquest pa resta en bon estat de 3 a 4 dies, de fet s'aconsella que “maduri” durant aquest temps perquè les fruites vagin escampant l'aroma i el sabor pel seu interior. El guardarem en un lloc fresc, ben embolicat amb paper i lluny dels corrents d'aire.

–Hi ha qui fa el *Christstollen* amb espècies. Si ho voleu provar podeu posar-hi: 1 c. p. de cardamom mòlt, ó 1 c. c. de pebre de Jamaica mòlt, substituint-ne la meitat per clau d'olor (clavell d'espècia), també mòlt. Igualment, li escau ½ c. c. de nou moscada ratllada.

–Des de l'any 1.997 el pa té D.O., protegint d'aquesta forma les receptes dels prop de 150 pastissers de la ciutat alemanya de Dresden, on s'elaboren aquests típics pans de Nadal des de fa més de 500 anys.

–És una recepta força difícil, tingueu algun forner expert al costat la primera vegada que us atreviu a fer-la.



ESPECIALITATS
SENSE LLEVAT



NOTA GENERAL

–Aquest tipus de presentacions no són pans de llarga durada, així que ens els menjarem el mateix dia de l'elaboració.

PA ÀRAB O DE PITA

[Ingredients per a 3 ó 4 pans: ½ Kg. de farina de força de forner (de blat), 300 ml. de agua freda amb gas, 1 c. p. de sal, 2 c. s. d'oli d'oliva.]

Temps de preparació de la massa: 15m.

Temps de repòs de la massa: 1h.

Temps de cocció: 8-12m.

Temperatura del forn: 220 °C

- ▶ Posarem la farina i la sal barrejades en forma de volcà i, dins del cràter, hi tirarem l'aigua i la meitat de l'oli. Ho pastarem tot junt durant uns 10-12 minuts a mà (una mica menys amb el robot de cuina). Ho deixarem reposar tapat amb un drap net durant una hora.
- ▶ Escalfarem el forn a 220 °C.
- ▶ Després del repòs reglamentari separarem la massa en porcions (5, 6 ó en tants com pans vulguem fer), les aixafarem damunt del marbre o superfície amb un corró, formant làmines rodones de no gaire gruix que enfarinarem una mica.
- ▶ Col·locarem, sense que es toquin, les làmines al suport o safata del forn també lleugerament enfarinada i les pintarem amb oli d'oliva pel damunt.
- ▶ Les introduïrem al forn durant el temps i la temperatura indicades.

NOTES

–El secret perquè el pa de pita quedi tou, cuit i blanc per dins (la superfície en tindrà prou en agafar un lleuger color daurat) és cuinar-lo a temperatura bastant alta.

–Perquè les diferents unitats es conservin toves durant una estona les apilarem, encara calentes, unes damunt de les altres, embolicades en plàstic.

–La forma d’aquest pa permet obrir-lo per un costat i omplir-lo amb ingredients més aviat frescos: tomàquet, olives, enciam, verdures escalivades, etc., i menjar-nos-lo de seguida.

PANETS RÀPIDS

[Ingredients per a 6-8 panets: 225 gr. de farina de forner, 1 c. c. de sal, 1 c. c. de bicarbonat sòdic, 1 c. p. de crémor tàrtar, 150 ml. de llet desnatada, 25 gr. de mantega ó 2 c. s. escasses d’oli, 1 ou batut per setinar. Optatiu: llavors de sèsam per empolvorar.]

Temps de preparació de la massa: 15m.

Temps de repòs de la massa: no cal.

Temps de cocció: 15m.

Temperatura del forn: 190 °C

- ▶ Dins d’un bol gran hi barrejarem la farina, la sal, el bicarbonat sòdic i el crémor tàrtar. Després hi afegirem la mantega o l’oli i ho amassarem tant com puguem.
- ▶ Tot seguit hi anirem afegint la llet i continuarem amassant fins obtenir una massa lligada de textura més aviat tova. La traslladarem a la taula o marbre de treball, lleugerament espolsat de farina, i allí la continuarem treballant fins que quedi homogènia.
- ▶ Escalfarem el forn a 190 °C. Folrarem la placa de forn amb paper sulfuritzat amb una mica de farina espolsada pel damunt. Dividirem la massa en tantes parts com panets vulguem fer, els donarem forma, els marcarem i amb un pinzell de cuina pintarem les superfícies amb ou batut. Ara serà el moment també, de tirar-hi llavors pel damunt si així ho volem.
- ▶ Posarem els panets damunt la placa i ho enforbarem durant 15 minuts o fins que els veiem suficientment daurats.
- ▶ Els deixarem damunt d’una reixeta perquè perdin el calor.

PA IRLANDÈS DE SODA

[Ingredients per a 1 pa de $\frac{1}{2}$ kg. de pes aproximat: 320 gr. de farina de forner (o meitat de farina de blat i meitat de blat integral), 1 c. c. de bicarbonat sòdic, 1 c. c. de sal fina, 260 gr. de sèrum làctic o llet agra.]

Temps de preparació de la massa: 15m.

Temps de repòs de la massa: no cal.

Temps de cocció: 30-35m.

Temperatura del forn: 220 °C/ 190 °C-200 °C

- ▶ Passarem els ingredients per un sedàs (excepte el sèrum) i els dipositarem dins d'un bol gros, amb un forat al centre amb forma de volcà. Hi afegirem el sèrum i barrejarem fins aconseguir una massa tova però no enganxosa.
- ▶ Escalfarem al forn a 220 °C. Untarem lleugerament la placa de forn amb una mica d'oli.
- ▶ Traslladarem la massa a la taula o marbre de treball, lleugerament espolsat de farina, i allí la continuarem treballant fins que quedi homogènia (com més suau quedi la massa, més lleuger sortirà el pa).
- ▶ Li donarem forma rodona al pa, l'assenyalarem amb una creu al damunt fins els laterals i el dipositarem a la placa del forn folrada amb paper sulfuritzat, espolsat amb una mica de farina.
- ▶ L'enfornarem durant 35 minuts, abaixant la temperatura a 190°C-200°C passats els primers 10 minuts de cocció. Quedarà cuit quan la superfície del pa hagi agafat un color daurat pronunciat. El deixarem refredar damunt d'una reixeta.

NOTES

–Si no teniu a mà sèrum làctic el podeu aconseguir a nivell casolà barrejant $\frac{1}{4}$ de litre de llet (pot ser sense lactosa) amb 1 cullerada de suc de llimona que barrejarem i deixarem reposar 15 minuts.

–Es tracta d'un pa ràpid molt senzill d'elaborar, ja que s'elabora gràcies a la reacció química immediata que resulta de combinar el sèrum làctic amb el bicarbonat sòdic, generant el diòxid de carboni que fa créixer la molla. Com que la massa no fermenta el pa no pujarà com un pa de pagès, sinó que quedarà molt més pla i menys esponjós. S'ha de menjar el mateix dia de la seva elaboració.

PA DE BLAT I MEL

[Ingredients per a 1 pa de 600 gr. de pes aproximat: 450 gr. de farina integral de blat, 2 c. p. de bicarbonat sòdic, 1 c. p. de sal, 1 c. p. de canyella en pols, 25 gr. de mantega o 2 c. s. escasses d'oli, 4 c. s. de mel, 250 ml. de llet.]

Temps de preparació de la massa: 15m.

Temps de repòs de la massa: no cal.

Temps de cocció: 25-30m.

Temperatura del forn: 200 °C

- ▶ Dins d'un bol gros hi barrejarem, a consciència, la farina amb el bicarbonat, la sal i la canyella.
- ▶ El següent pas serà amassar-ho tot amb la mantega, que tallarem a trossets perquè ens sigui més fàcil, o amb l'oli, si optem per aquesta grassa.
- ▶ Quan ho tinguem ben desfet hi afegirem la mel, una mica calenta perquè ens quedi fluïda, i part de la llet, que anirem afegint fins aconseguir una massa de textura més aviat tova.
- ▶ Escalfarem el foc a 200 °C. Folrarem la placa de forn amb paper sulfuritzat, espolsat amb una mica de farina pel damunt.
- ▶ Sobre el marbre o taula de treball espolsada amb farina hi amassarem la massa amb suavitat durant 5-10 minuts, li donarem forma, i farem 3 talls transversals d'1 cm. de profunditat damunt de la superfície.
- ▶ Posarem el pa damunt de la placa i ho enforbarem durant 25-30 minuts o fins que veiem el damunt suficientment daurat.
- ▶ El posarem damunt d'una reixeta perquè perdi el calor.

PA DE FORMATGE I HERBES

[Ingredients per a 1 pa de 600 gr. de pes aproximat: 350 gr. de farina integral de blat, 130 gr. de farina de civada fina, 2 c. p. de bicarbonat sòdic, 2 c. p. de crémor tàrtar, 1 c. c. de sal, 115 gr. de formatge ratllat (Cheddar, parmesà o gruyere), 3 c. s. d'herbes fresques o en pols (alfàbrega, coriandre, comí, orenga, etc.), 1 c. c. de pebre vermell dolç en pols, 300 ml. de sèrum làctic, de 50 a 100 ml. de llet, 1 c. s. d'oli.]

Temps de preparació de la massa: 20m.

Temps de repòs de la massa: no cal.

Temps de cocció: 30-40m.

Temperatura del forn: 200 °C

- ▶ Posarem les farines (en guardarem 1 c. s. rasa de la de civada), el bicarbonat, el cremor, la sal i el formatge dins d'un bol gran. Ho barrejarem lleugerament amb la mà o amb l'ajut d'una espàtula. Hi sumarem l'oli, el pebre vermell i les herbes ben esmicolades i tornarem a barrejar-ho.
- ▶ Hi adjuntarem el sèrum i ara sí, ho amassarem amb generositat. Si cal hi afegirem una mica de llet: la intenció és aconseguir una massa tova.
- ▶ Escalfarem el forn a 200 °C. Folrareм la placa de forn amb paper sulfuritzat amb una mica de farina espolsada pel damunt.
- ▶ Posarem la massa damunt la taula o marbre empolvorada de farina i l'anirem treballant lleugerament fins aconseguir que ens quedi homogènia. Li donarem forma rodona, marcant la superfície amb una creu de dos braços travessers iguals que arribaran fins els laterals, de manera que el pa quedarà assenyalat en sis parts.
- ▶ Posarem el pa damunt la placa de forn i amb l'ajut del pinzell pintarem la superfície amb llet, empolvorant-la pel damunt amb una mica de farina de civada (la que ens hem guardar).
- ▶ Ho posarem a enforar entre 30 i 40 minuts, o fins que el pa quedi inflat i daurat.
- ▶ Com de costum, deixarem reposar el pa damunt d'una reixeta perquè es refredi.

PA RODÓ DE TOMÀQUETS SECS I ANXOVES

[Ingredients per a 1 pa de 700 gr. de pes aproximat: 450 gr. de farina de forner, 1½ c. p. de bicarbonat sòdic, 1½ c. p. de cremor tàrtar, 1 c. p. de sal, 300 ml. de sèrum làctic, 100 gr. de tomàquets secs, 75 gr. d'anxoves de l'Escala o semblants, des-salades. Aigua, 4 c. s. d'oli d'oliva de poc grau i 2 c. p. d'herbes provençals seques.]

Temps de preparació de la massa: 20m.

Temps de repòs de la massa: no cal.

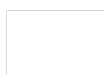
Temps de cocció: 30-40m.

Temperatura del forn: 200 °C

- ▶ El dia abans de fer pa prepararem els tomàquets secs de la següent manera: els deixarem remullar en aigua molt calenta durant ½ hora, més o menys, perquè s'hidratin. Després, una vegada escorreguts i coberts amb l'oli d'oliva barrejat amb les herbes, els posarem a foc molt suau fins que l'oli agafi certa temperatura (ni molt menys ha de bullir). Els retirarem del foc i els deixarem en repòs fins l'endemà.
- ▶ Quan anem a fer el pa posarem la farina, el bicarbonat, el cremor tàrtar i la sal en un bol gran, on ho barrejarem a consciència.
- ▶ Tot seguit li afegirem l'oli i les herbes dels tomàquets (que de moment reservarem pelats), amassant-ho amb les mans o amb l'ajut d'una espàtula fins obtenir una pasta més aviat engrunada.
- ▶ Li afegirem la polpa dels tomàquets i les anxoves a trossets, dessalades i netes d'espines. Ho amassarem tot una altra vegada. Farem un volcà al centre, on hi abocarem el sèrum làctic, treballant-ho bé fins obtenir una massa més tova.
- ▶ Escalfarem el forn a 200 °C i folrarem la placa del forn amb paper sulfuritzat (o paper vegetal de forn), espolsat amb una mica de farina.
- ▶ Posarem la massa damunt la taula o marbre empolvorada de farina i l'anirem treballant lleugerament fins aconseguir que resti homogènia. Li donarem forma rodona (no serà tan bombada com els pans amb llevat), marcant la superfície amb una creu de dos braços travessers iguals que arribaran fins els laterals, de manera que el pa quedarà assenyalat en sis parts.
- ▶ Posarem el pa a enforar damunt la placa de forn durant ½ hora o més, o fins que el pa quedi inflat i daurat.
- ▶ El deixarem reposar damunt d'una reixeta perquè es refredi.



PANS SENSE
GLUTEN



NOTES IMPORTANTS

- Les farines sense gluten disminueixen el volum final dels productes, de tal manera que sempre ens quedaran més compactes i menys esponjosos que els elaborats amb farines que sí que en porten. Per aquesta raó cal pastar molt bé la massa fins que quedi suau i elàstica, essent aconsellable l'afegitó de vinagre de poma (d'1 a 3 c. p.) per afavorir l'esponjositat de la massa. Igualment, ens pot ajudar per aquest objectiu la presència de farina de llavors de garrofa o d'amarant.
- Per aconseguir una mica de crosta cal pintar la massa just abans de fornejar-la amb aigua, llet tèbia, cafè, clara d'ou barrejada amb oli o aigua. La clara d'ou li donarà també certa brillantor a la superfície.
- Mentre coem el pa, i per tal d'obtenir el grau d'humitat necessari que afavoreixi que la massa quedi tova i no seca, hem de posar un recipient amb aigua bullent a la base del forn.
- Com amb la resta de pans, no barrejarem mai la sal i/o el sucre amb el llevat de forma directa, sinó que sempre els barrejarem amb la farina o amb els líquids.
- La millor temperatura per treballar amb el llevat és entre els 25 °C i 30 °C, a temperatura ambient la resta d'ingredients. La fermentació resulta òptima entre els 30 °C i els 35 °C, tapant la massa amb un drap humit.
- Podem provar de fer receptes amb barreges de farines sense gluten tal com ho indiquem a → *Productes sense gluten aptes per a fer pa* (pàg. 22-23).
- Les receptes d'aquest apartat estan concebudes per a coure-les en motllo. Si veiem que la superfície agafa un color massa fort abans que el pa s'acabi de coure la taparem amb paper d'alumini.

PA BLANC DE MOTLLE (SENSE GLUTEN)

[Ingredients per a 1 pa de $\frac{3}{4}$ de kg. aproximadament: $\frac{1}{2}$ kg. de farines variades sense gluten (arròs, blat de moro, quinoa, etc.), 10 gr. de llevat sec ó 15 gr. de llevat fresc (qualsevol dels dos sense gluten), 3 c. s. d'oli, 3 ous, 300 ml. d'aigua tèbia, 2 c. s. de llet, 1 c. p. de sal, 1 c. p. de sucre.]

Temps de preparació de la massa: 15m.

Temps de repòs de la massa: 30m. aprox. o fins que augmenti el volum (dependrà de la temperatura ambient)

Temps de cocció: 50m.

Temperatura del forn: 200 °C/ 180 °C-190 °C

- ▶ Desfarem el llevat amb una mica d'aigua.
- ▶ En un bol o pastadora elèctrica hi posarem les farines, la sal i el sucre. Una vegada remenat hi sumarem la barreja anterior, més la resta d'aigua, la llet, l'oli i els ous batuts (guardarem una cullerada sopera d'ou i una de llet per a després). Ho amassarem a mà durant 15 minuts o ho batrem durant els minuts que indiqui el model de pastadora.
- ▶ Posarem la pasta dins d'un motllo, prèviament untat, procurant deixar un espai buit fins a la superfície igual al que ocupa la massa.
- ▶ Taparem la massa amb film transparent o un drap humit i la deixem reposar en un lloc temperat fins que dobli el seu volum.
- ▶ Un cop crescuda la massa traurem el paper que la protegeix, untarem la superfície amb la barreja d'ou i llet que guardàvem i la introduïrem al forn, escalfat abans a 200 °C.
- ▶ Passats 10 minuts, baixarem la temperatura a 180 °C-190 °C i ho deixarem coure uns 35-40 minuts més. Podem fer la prova del punxó per comprovar si està cuit per dins.
- ▶ Desemmotllarem el pa al cap d'una estona i el deixarem refredar del tot damunt d'una reixeta abans de tallar-lo a llesques.

NOTA

–Assegureu-vos sempre que els ingredients que intervenen en l'elaboració d'aquesta recepta no continguin gluten.

PA DE BLAT DE MORO I GARROFA (SENSE GLUTEN)

[Ingredients per a un pa d'uns 600 gr. de pes aproximadament: 225ml. d'aigua, 125 gr. de farina o fècula de blat de moro, 125 gr. de farina de llavor de garrofa, 10 gr. de mantega, 15 gr. de llevat fresc sense gluten, 1 c. p. de goma xantana*, 1 c. p. de sucre, 1 c. p. de sal i 1 c. p. de vinagre de poma.]

Temps de preparació de la massa: 15m.

Temps de repòs de la massa: 30m. aprox. o fins que augmenti el volum (dependrà de la temperatura ambient)

Temps de cocció: 45m.

Temperatura del forn: 175 °C-180 °C

- ▶ Desfarem el llevat amb una mica d'aigua.
- ▶ Desfarem la xantana amb una mica més d'aigua.
- ▶ En un bol o pastadora elèctrica hi posarem les farines, les dues dissolucions anteriors, la mantega, la sal, el sucre, el vinagre i la resta d'aigua.
- ▶ Ho amassarem a mà durant 15 minuts o ho batrem durant els minuts que indiqui el model de pastadora.
- ▶ Posarem la pasta dins d'un motllo, prèviament untat, procurant deixar un espai igual al que ocupa la massa fins a la superfície.
- ▶ Taparem la massa amb film transparent o un drap humit i la deixem reposar en un lloc temperat el temps indicat més amunt.
- ▶ Després destaparem l'envàs i el posarem a coure al forn durant 30-35m., o fins que quedi inflat i de color daurat.
- ▶ Desemmotllem el pa al cap d'una estona i el deixarem refredar del tot damunt d'una reixeta abans de tallar-lo a llesques.

NOTES

–La goma xantana* és un polisacàrid, l'aspecte físic del qual és el d'una pols de color crema que es dissol en aigua calenta o freda i produeix solucions de viscositat relativament alta en concentracions baixes.

–Assegureu-vos sempre que els ingredients que intervenen en l'elaboració d'aquesta recepta no continguin gluten.

PA DE BLAT DE MORO, FORMATGE I CEBA (SENSE GLUTEN)

[Ingredients per a 1 pa de ½ kg. aprox.: 175 gr. de farina de blat de moro, 85 gr. de farina d'arròs, 25 gr. de farina de soja; 1 c. s. de llevat en pols sense gluten, 1 c. p. de sucre blanc, 1 c. p. de sal; 200 ml. de llet (pot ser desnatada), 2 ous, 30 gr. de mantega ó 2 c. s. d'oli de gira-sol; 120 gr. de formatge ratllat, no gaire fi (Cheddar, Gruyere o qualsevol que us agradi apte per a celíacs), 1 ceba escalivada (2-3 c. s.)]

Temps de preparació de la massa: 30m.

Temps de repòs de la massa: no cal.

Temps de cocció: 30-35m.

Temperatura del forn: 200 °C-190 °C

- ▶ Tindrem preparada la ceba escalivada → L'escalivada [AMANIDES].
- ▶ Desfarem el llevat amb la llet tèbia. Reservarem.
- ▶ Engreixarem l'interior del motllo (d'un Kg. de capacitat) amb una mica d'oli.
- ▶ Anirem escalfant el forn a 190 °C.
- ▶ En un bol gran hi posarem les farines, el sucre i la sal. Quan ho tinguem barrejat hi afegirem part de la llet i el formatge, i ho tornarem a remenar fins que quedi consistent.
- ▶ En un plat fons hi batrem lleugerament els ous, després hi sumarem la resta de llet i l'oli o la mantega desfeta, remenant-ho bé. Ho afegirem, junt a la ceba escalivada (freda i totalment escorreguda d'oli), a la barreja de farines, procurant que quedi una massa homogènia.
- ▶ Introduïrem la composició dins del motllo procurant que la superfície quedi anivellada i ho posarem a coure al forn durant 30-35m., o fins que quedi inflat i de color daurat. Millor si fem la prova del punxó per comprovar que estigui cuit.
- ▶ Desemmotllem el pa al cap d'una estona i el deixarem refredar del tot damunt d'una reixeta abans de tallar-lo a llesques.

NOTA

–Assegureu-vos sempre que els ingredients que intervenen en l'elaboració d'aquesta recepta no continguin gluten.

PA D'ARRÒS I BLAT SARRAÍ (SENSE GLUTEN)

[Ingredients per un pa d'uns 600 gr. de pes aproximadament: 350 gr. de farina d'arròs, 50 gr. de farina de blat sarraí (si no en trobeu podeu posar la mateixa quantitat de farina de soja), 60 gr. de farina de blat de moro; 1 c. s. de llevat compost de bicarbonat sòdic i cremor tàrtar o bé 15 gr. de llevat fresc sense gluten, 1 c. p. de sucre, 1 c. p. de sal, 2 c. s. d'oli, 200 ml. de llet tèbia, 200 ml. d'aigua tèbia, 1 ou.]

Temps de preparació de la massa: 20m.

Temps de repòs de la massa: 40m. aprox. o fins que dobli el volum (dependrà de la temperatura ambient)

Temps de cocció: 30m.

Temperatura del forn: 190 °C-200 °C

- ▶ Desfarem el llevat amb una mica d'aigua tèbia i reservarem.
- ▶ En un bol gran hi tirarem les farines i la sal i ho barrejarem bé.
- ▶ Tot seguit hi sumarem el líquid anterior, més el sucre, l'ou batut, l'oli, la llet i la resta d'aigua. Ho amassarem a mà durant 15 minuts fins aconseguir una massa homogènia, o bé ho batrem durant els minuts que indiqui el model de pastadora.
- ▶ Tirarem la barreja dins d'un motllo gran untat abans amb oli, procurant deixar un espai fins a la superfície igual al que ocupa la massa.
- ▶ Taparem i esperarem que creixi la massa. Mentre, escalfarem el forn a 200 °C.
- ▶ Destaparem el motllo i l'introduïrem al forn on courà per un espai de 30-35 minuts, aproximadament.
- ▶ Desemmotllarem el pa al cap d'una estona i el deixarem refredar del tot damunt d'una reixeta abans de tallar-lo a llesques.

NOTA

–Assegureu-vos sempre que els ingredients que intervenen en l'elaboració d'aquesta recepta no continguin gluten.

PA DE PLÀTAN (SENSE GLUTEN)

[Ingredients per un pa d'uns 750 gr. de pes aproximadament: 3 plàtans madurs, ½ Kg. de farina de blat de moro o una altra que preferim, sense gluten, 100 gr. de sucre morè, 50 gr. de mel, 2 ous, 1 c. s. de llevat compost de bicarbonat sòdic i cremor tàrtar, o bé 15 gr. de llevat fresc sense gluten, ¼ de vas de llet sencera ó bé 40 gr. de mantega, 1 llimona petita, 1 c. p. de canyella mòlta sense gluten, 50 gr. d'ametlles crues, 1 c. p. de sal; una mica d'oli d'oliva.]

Temps de preparació de la massa: 20m.

Temps de repòs de la massa: 25m. aprox. (a temperatura ambient)

Temps de cocció: 1h. o una mica més

Temperatura del forn: 180 °C-190 °C

- ▶ Desfarem el llevat amb la llet tèbia i reservarem (si li posem mantega al pa el llevat el desfarem amb aigua, també tèbia).
- ▶ Aixafarem els plàtans amb el suc de mitja llimona, el sucre i la mel (una mica líquida) fins que quedi un pasta homogènia. Reservarem.
- ▶ Posarem la farina en un bol junt amb la sal i l'anirem remenant a mida que li anem sumant el llevat desfet, –o la mantega desfeta si ve al cas–, el plàtan aixafat, els ous una mica batuts i la canyella.
- ▶ Ho amassarem a mà o amb la pala de pastisser durant 15 minuts fins aconseguir una massa homogènia o bé ho batrem durant els minuts que indiqui el model de pastadora, a la marxa més lenta possible.
- ▶ Untarem un motlle gran circular o en forma de flamera amb una mica d'oli i introduïrem la barreja anterior junt amb les ametlles crues sense pell, trencades toscament amb la mà de morter, procurant deixar un espai igual al que ocupa la massa fins a la superfície.
- ▶ Ho deixarem reposar durant 25m. perquè s'aposeni la massa , tot i que no creixerà gaire.
- ▶ Ho enforbarem a 180 °C-190 °C durant prop d'1 hora. Farem la prova del punxó per confirmar que estigui cuit per dins doncs la presència de plàtan alenteix la cocció una mica més del compte.
- ▶ Ho deixarem refredar dins del recipient i tot seguit el desemmotllarem.

NOTA

–Assegureu-vos sempre que els ingredients que intervenen en l'elaboració d'aquesta recepta no continguin gluten.



DELICADESES
CUINADES



NOTES

–Les preparacions amb pa que acaben essent gratinades, fregides o untades són, molt sovint, plats digeribles, amb més o menys proteïnes, però sempre agraïts d'oferir i de menjar.

–Una vegada li agafem la pràctica a aquesta mena de plats qualsevol serà capaç d'imaginar les seves pròpies receptes amb ingredients múltiples que només caldrà barrejar o complementar amb habilitat, coronats, gairebé sempre amb untosos formatges i agradables olors d'espècies.

–Amb això volem dir que els gratinats no són, ni molt menys, plats d'anar per casa, al contrari, poden arribar a convertir-se en plats protagonistes de qualsevol festa, trobada familiar o imprevist encara que disposem de poc temps. En qualsevol cas, els ingredients hauran de ser, com sempre, els més frescos que trobem al mercat o a les tendes de queviures.

–Pel que fa als formatges aptes per a gratinar, aquests han de tenir un percentatge de grassa, al menys, d'un 45%. Les varietats Emmental, Gruyère, Gouda, Edam, Havarti, Camembert i Rocafort resulten excel·lents per a l'elaboració de les receptes que presentem a continuació.

TORRADES CALENTES A L'ESTIL DE SAXÒNIA

[Ingredients per a 2 persones: 4 llesques de pa anglès; 6 talls de llom de 2 colors (pot ser també carn de porc sobrant d'un rostit), sal, 2 pomes petites, mantega, formatge a talls o ratllat apte per a fondre, oli. Els ingredients necessaris per fer →pomes al forn [FRUITA I FRUITS SECS].]

Temps: 15 m. + el temps de cocció de les pomes.

- ▶ Torrarem les llesques (no gaire) i les untarem lleugerament amb mantega per una de les cares.
- ▶ Passarem els talls de carn per la paella amb oli procurant que quedin cuits però no ressecs; els posarem damunt de les llesques.
- ▶ Amb anterioritat haurem preparat les *pomes al forn* tal com ho expliquem a l'apartat de →[FRUITA I FRUITS SECS], en traurem la polpa i n'escamparem una quantitat prudent per sobre de la carn.
- ▶ Al damunt de tot hi estendrem el formatge ratllat i posarem les torrades a gratinar durant uns minuts. Ens les menjarem calentes.

NOTA

–Podem variar la fruita i posar-hi alguna salsa de fruites per a carns que trobareu referenciades al llibre →[FRUITA I FRUITS SECS].

VARIANT DEL BIKINI

[Ingredients per a 2 persones: 4 llesques de pa anglès; encenalls de pernil dolç canari, formatge a talls o ratllat que es pugui fondre, 1 culleradeta rasa de pebre vermell en pols, mantega.]

Temps: 15m.

- ▶ Torrarem les llesques (no gaire) i les untarem lleugerament amb mantega per una de les seves cares.
- ▶ Barrejarem el formatge ratllat amb el pernil que haurem tallat a tires primes i ho distribuïrem a parts iguals per les llesques. Al damunt hi escamparem el pebre vermell
- ▶ Les posarem a gratinar durant uns minuts i ens les menjarem calentes.

LLESQUES AMB FORMATGE DE ROCAFORT I XAMPINYONS

[Ingredients per a 2 persones: 4 llesques de pa anglès, formatge de Rocafort, 150 grams de xampinyons, 4 trossos de pernil dolç tallats fins, formatge a talls o ratllat que es pugui fondre, julivert, sal, pebre negre mòlt, oli.]

Temps: 20m.

- ▶ Torrarem lleugerament les llesques i untarem una de les cares amb Rocafort.
- ▶ Fregirem els xampinyons nets i tallats prims amb oli, una mica de sal i pebre mòlt, tirant-hi el julivert al final. Ben acabat els colarem amb un colador fi perquè perdin la grassa i els posarem damunt de les torrades.

- ▶ Ho cobrirem, per aquest ordre, amb el pernil dolç i el formatge de fondre. Posarem les torrades a gratinar directament al forn durant uns minuts. Ens les menjarem calentes.

LLESQUES AMB SALMÓ FUMAT I NOUS

[Ingredients per a 2 persones: 4 llesques de pa anglès, 4-6 talls de salmó fumat depenent de l'amplada, 4 talls de formatge varietat Havarti, nous picades, alfàbrega, una mica de mantega.]

Temps: 15m.

- ▶ Torrarem les llesques (no gaire) i les untarem lleugerament amb mantega per una de les seves cares.
- ▶ Tallarem el salmó a trossos o a tires i el disposarem pel damunt de les torrades.
- ▶ Taparem el salmó amb un tall de formatge, escampant-hi al damunt els nous esbocinats i l'alfàbrega.
- ▶ Les posarem a gratinar durant uns minuts i ens les menjarem calentes.

PEPITUS

(Aquesta recepta me la va ensenyar la senyora Àngels Giménez)

[Ingredients per a 3 persones: 1 barres amples de pa de ½ Kg., 1 pebrot vermell, 1 pot de tomàquet triturat de ½ kg., 3 ous, 300 grams de tonyina en conserva, 1 litre de llet, millor descremada, una mica d'alfàbrega, un pols de sucre, oli i sal; 150 grams d'olives sevillanes sense pinyol, anxoves.]

Temps: 50m.

- ▶ Dessalarem les anxoves amb aigua durant uns minuts. Escorrerem i reservarem.
- ▶ Netejarem el pebrot i després de treure-li la punta i les llavors el tallarem a bocins i el fregirem amb oli ben calent; quan estigui cuit li afegirem el tomàquet amb una mica de sucre, l'alfàbrega i finalment la sal; ho deixa-

rem fregir una estona més fins que perdi tota l'aigua de vegetació que serà quan apagarem el foc.

- ▶ Una vegada refredada la preparació anterior, li sumarem la tonyina sense gens d'oli, ho barrejarem bé i ho deixarem reposar uns minuts, passant-ho per un colador fi per tal que la massa deixi anar l'oli (ens ha de quedar un preparat una mica sec, idoni per a utilitzar-lo de farcit).
- ▶ Posarem la llet en un plat i en un altre hi batrem els ous amb una mica de sal. El pa, que no ha de ser ni tendre ni dur, el tallarem a llesques d'un dit de gruix i en diagonal unides per un punt, com si es tractés d'entrepans menuts.
- ▶ A l'interior de cada petit entrepà hi posarem part de la samfaina.
- ▶ Una vegada tots preparats els anirem sucant a la llet un a un –no han de quedar gens xops– i tot seguit als ous batuts. Els anirem fregint en oli fins que quedin rossos.
- ▶ Disposarem els Pepitus en una safata damunt de paper vegetal acompanyats d'olives verdes sense pinyol, envoltades d'una anxova i disposades en un bol a part.
- ▶ Aquesta preparació tant ens la poden menjar calenta com freda.

TORRADES A LA FLORENTINA

[Ingredients per a 4 persones: 4 llesques de pa de motlle o de sègol i llavors de crosta tova (si ho fem amb pa de barra li traurem la crosta), 4 talls de pernil dolç, 100 grams d'espinacs frescos, 100 grams de xampinyons, 4 talls de formatge Emmental, enciam, mantega, oli, sal, pebre vermell dolç.]

Temps: 35m.

- ▶ Prepararem els espinacs fregint-los lleugerament amb oli i una mica de sal. El mateix farem amb els xampinyons que haurem tallat ben prims. Escorrerem les verdures d'oli sobrant i reservarem.
- ▶ Torrarem el pa lleugerament i l'untarem després amb mantega per una sola cara.
- ▶ Farcirem les torrades per aquest ordre: el pernil dolç, els espinacs sense gens de suc, els xampinyons, el formatge i el pebre vermell.

- ▶ Ho posarem a gratinar i ho servirem calent acompanyat d'enciam tallat en juliana.
- ▶ Podem canviar els espinacs per espàrrecs bladers frescos.

TORRADES DE PERNIL I PINYA GRATINADES

[Ingredients per a 4 llesques de pa de motllo: 4 llonzes de pernil dolç, 4 llonzes de formatge cremós (Havarti, Gorgonzola, Rocafort, Emmental, etc.), 4 rodanxes de pinya fresca o en almívar, 50 grams de nous picades, orenga i mantega.]

Temps: 20m.

- ▶ Escorrerem la pinya tallada a rodanxes i les escorrerem fins que quedin totalment seques, evitant així que les torrades s'estovin.
- ▶ Torrarem les llesques i les untarem de mantega només per un costat.
- ▶ Farcirem les torrades (per la cara untada) per aquest ordre: les llonzes de pernil, una rodanxa de pinya, el formatge, les nous picats i l'orenga.
- ▶ Les posarem a gratinar al forn entre 5 i 7 minuts i les servirem acabades de fer.

TORRADES DE PASTA D'ANXOVA

[Ingredients per a 4 persones: 4 llesques de pa, millor si és de sègol, 130 grams de filets d'anxoves, ½ ceba tendra petita, 3 ous, 4 cullerades de maionesa, llavors de comí i 2 de julivert, 3 cullerades de formatge ratllat Emmental i mantega.]

Temps: 35m.

- ▶ Tallarem la ceba i la deixarem amb aigua i una mica de sucre. Escorrerem.
- ▶ En un morter prepararem una picada composta d'anxoves, la ceba i 2 ous durs complerts (rovell i clara).
- ▶ Un cop feta hi afegirem la maionesa i la clara de l'altre ou a punt de neu, remonent-ho amb cura de dalt a baix. En acabat hi sumarem les herbes finament picades fins aconseguir una pasta cremosa. Posarem a escalfar el forn a 200 °C.

- ▶ Torrarem les llesques de pa d'una sola cara i després l'empastifarem amb la pasta que acabem de fer.
- ▶ En acabat espolsarem el formatge pel damunt i les posarem a gratinar durant uns 4-5 minuts o fins que el formatge es fongui. Servirem amb unes llavors de comí picades pel damunt.

NOTES

–Resulten una mica fortes de gust així és que ens assegurarem que els nostres convidats els hi agrada el salat.

–Un altre suggeriment és que canvieu la pasta base per una altra que també us agradi i que pugui adaptar-se a la recepta → *Pastes, mantegues i mussolines* [ENTRANTS I DELICADESES].

PANETS AMB PESTO I MOZARELLA

[Ingredients per a 4 persones: 4 panets de Viena rodons, 1 pot o un tub de salsa pesto, 1 paquet de formatges variats ratllats de 200 gr. que contingui Emmental i mozzarella.]

Temps: 15m.

- ▶ Escalfarem el forn a 200 °C.
- ▶ Farem talls horitzontals i verticals als panets, a 2 dits de distància entre si fins arribar gairebé a la base.
- ▶ Untarem amb generositat l'interior de les ranures amb salsa pesto i part del formatge, escampant la resta per la superfície dels pans.
- ▶ Posarem els panets damunt d'una safata que introduïrem al mig del forn a 200 °C amb aire a dalt i a baix, el temps just perquè es desfacin els formatges. Podem posar-los al gratinador al darrer minut.
- ▶ Ens els menjarem abans que es refredin.
- ▶ Resulta excel·lent per menjar d'entrant i també per acompanyar carns a la brasa.

NOTA

–Aquesta recepta es pot fer amb pa familiar de 400-500 grams.

PANETS PÍCNIC EN FRED

[Ingredients per a 4 persones: 4 panets rodons tipus Viena, 200 grams de tonyina en conserva, 200 grams de formatge fresc (mató o de Burgos), 1 tomàquet gran de polpa molsuda, 100 grams d'olives negres, 8 cogombres avinagrats, 2 ous, sal i pebre.]

Temps: 25m. + el temps de repòs a la nevera

- ▶ Tallarem els panets en transversal per la part de dalt (com si es tractés d'un barret) i en traurem la molla de dins. Guardarem la part de crosta tallada.
- ▶ Bullirem els ous en aigua bullent i sal durant 10 minuts. Pelarem i reservarem.
- ▶ Pelarem i traurem les llavors del tomàquet i deixarem escórrer la polpa en un colador perquè vagi deixant anar l'aigua de vegetació.
- ▶ Barrejarem el formatge amb la tonyina que haurem aixafat abans; després hi sumarem la polpa del tomàquet i les olives picats a trossos petits i els cogombres tallats a làmines; ho amanirem amb sal i un polsim de pebre. Ha de quedar una massa eixuta.
- ▶ Omplirem els panets amb la barreja obtinguda, posant a la part superior l'ou picat toscament. Taparem els panets amb el barret que hem guardat anteriorment; ho posarem damunt d'una safata, ho embolicarem amb un drap humit i ho deixarem reposar uns 10 minuts a la nevera.
- ▶ Són pans petits, així que ens els podem menjar a queixalades una vegada servits.

NOTA

–La molla la podem fer servir per a sopa, sucari-la amb llet o donar-la als ocells.

TERRINA DE PA AMB TOMÀQUET

[Ingredients per a 4 persones: ½ Kg. de molla de pa de pagès, 600 gr. de tomàquets de polpa molsuda, 2 dl. d'oli d'oliva, 4 fulls de gelatina agar-agar, 350 gr. de mató, 8 anxoves grosses salades, 150 gr. d'olives negres, unes fulles d'orenga fresca, sal.]

Temps: 25m. + el temps de repòs a la nevera

- ▶ Netejarem les anxoves sota el doll d'aigua de l'aixeta (sempre que sigui potable) per treure'ls-hi la sal i l'espina. Les posarem en un bol i les cobrirem amb oli d'oliva. Les deixarem reposar unes hores a la nevera.
- ▶ Quan anem a preparar el plat hidratarem els fulls de gelatina dins d'un bol d'aigua durant 5 minuts.
- ▶ Ratllarem el tomàquet dins d'un bol procurant que no hi hagin llavors i l'amanirem amb la meitat de l'oli i sal suficient. La meitat d'aquest tomàquet el posarem en un bol al microones durant 1-2 minuts fins que s'escalfi (no ha de fregir-se, n'hi haurà prou que arribi a 70 °C -80 °C).
- ▶ Una vegada retirat el bol del microones, i abans que es refredi, li afegirem els fulls de gelatina escorreguts i ho remenarem contínuament fins que es fonguin amb l'escalfor del tomàquet.
- ▶ Després barrejarem aquest preparat amb la resta del tomàquet ratllat i ho remenarem perquè es barregi bé.
- ▶ Tot seguit agafarem el pa de pagès i amb un ganivet de serra li traurem la crosta.
- ▶ Tallarem la molla de pa a daus i els afegirem al bol on hi tenim el tomàquet, barrejant-ho perquè s'impregni bé, procurant però de no trencar massa el pa.
- ▶ Passarem el preparat a una terrina (millor de vidre, parets altes i rectangular). Ho taparem amb paper film, aprofitant-lo per prémer el damunt de la superfície. Amb aquesta acció es busca que el pa quedi compactat una vegada fred, gràcies a l'acció de l'agar-agar.
- ▶ Ho reservarem a la nevera durant 12 hores.
- ▶ Una estona abans de servir, picarem les olives junt amb l'orenga i ho barrejarem el màxim possible amb la resta d'oli fins aconseguir que emulsióni lleugerament.
- ▶ Desemmotllarem la terrina de pa amb tomàquet i el tallarem a llesques.
- ▶ A l'hora de servir posarem dues llesques a cada plat, la part proporcional del mató escampat pel damunt, per acabar guarnint-ho amb una anxova.
- ▶ Ho amanirem amb el preparat d'olives i ho servirem.

PASTÍS DE PA COMBINAT (EN FRED, PER A L'ESTIU)

[Ingredients per a 6 persones: 1 pa de motlle allargat de crosta tova d'1 Kg; 3 tomàquets madurs, sal, oli d'oliva; 50 grams d'olives verdes desossades, 2 ó 3 anxoves, 250 grams aproximats de tonyina en conserva, 3 ous, 1 enciam, 2 culleradetes rases de tàperes; salsa maionesa suficient →[AMANIDES]. Per a ornamentar: pebrot vermell escalivat o de llauna, ou dur, cogombres avinagrats tallats a rodanxes, etc.

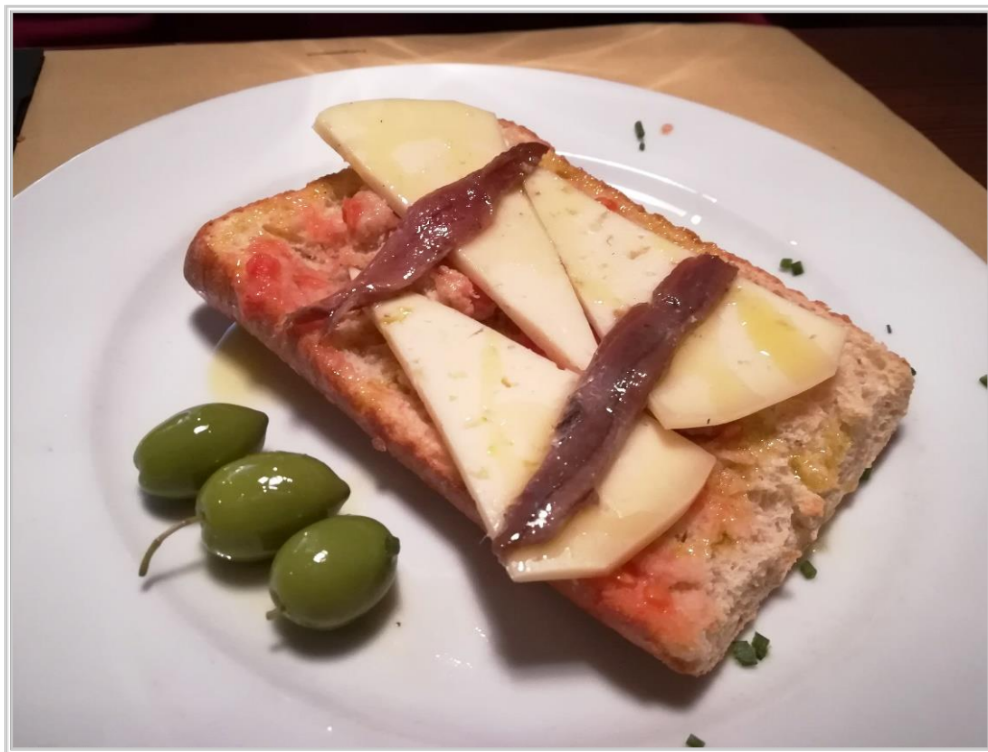
Temps: 1h.15m.

- ▶ El pa ha de ser quelcom ferm de molla, però no massa tou, sense crosta dura (si és tova la hi podem deixar).
- ▶ El prepararem damunt d'una safata plana, fer-lo en motlle resulta incòmode atès que els ingredients estoven el pa i és fàcil trencar-lo en treure'l del recipient.
- ▶ El partirem quatre vegades en sentit horitzontal (en total ens han de quedar 5 llesques iguals).
- ▶ Tallarem els tomàquets madurs a daus –pelat abans, sense llavors ni líquid de vegetació– i els amanirem amb oli (sense exagerar) i sal. Reservarem.
- ▶ Bullirem els ous, els pelarem una vegada refredats i reservarem.
- ▶ Prepararem la tonyina escorreguda d'oli, la trencarem toscament i li afegirem les tàperes. Reservarem.
- ▶ Dessalarem les anxoves i les deixarem a filets, guardant-les en un rajolí d'oli. Reservarem.
- ▶ Netejarem les fulles d'enciam i les tallarem finetes. Tallarem les olives a trossets, igual que el pebrot i la resta d'ingredients que haurem triat per ornamentar el pastís. Ho reservarem per separat.
- ▶ Amb alguns dels preparats anteriors en farem dues barreges, procurant arribar a tots els racons de la llesca a fi i afecte de xopar tant els extrems com l'interior.
- ▶ La 1ª barreja contindrà el tomàquet, les olives, les anxoves trossejades i una part de maionesa, amb la que cobrirem la primera i la tercera llesca de pa.
- ▶ La 2ª barreja inclourà la tonyina, part de l'enciam tallat petit, les tàperes, dos ous durs esmicolats i una mica de maionesa amb el que cobrirem les cares segona i quarta.

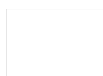
- ▶ Acabarem el pastís amb una capa de pa, escampant generosament la resta de la maionesa (ens ha de quedar espessa) pel damunt i els laterals fins a tapar-lo.
- ▶ Ornamentarem la superfície amb tires de pebrot, i les rodanxes de l'ou restant i els cogombres avinagrats tallats a rodanxes.
- ▶ Ho deixarem reposar a la nevera uns 30 minuts i abans de servir-lo disposarem la resta d'enciam al voltant del pastís, presentant a part la salsa vinagreta per evitar que s'estovi el pa amb el líquid.

NOTES

- Al muntar el pastís de capa en capa procurarem de prémer-les abans d'afegir-hi la maionesa per tal que agafi consistència i ens sigui més fàcil tallar-lo.
- Els productes d'ornament podeu variar-los: enciam tallat petit, raves tallats a rodanxes fines, blat de moro, pastanaga ratllada, etc.]
- Podeu optar per altres salses → *Variants de la salsa maionesa* [AMANIDES], com també variar-ne alguns dels ingredients de replet.
- Al mercat trobareu marques que ja venen les llesques tallades envasades per a l'elaboració d'aquest plat.



ESMORZARS I BERENARS



El pa és un producte que darrerament havia estat injustament defenestrat de la nostra dieta, potser perquè la qualitat havia també davallat. Per fortuna estem recuperant la seva presència i el seu consum gràcies, sobretot, al bon fer de molts professionals que a partir de productes de qualitat ens poden oferir un producte final deliciós i nutritiu que podem compartir amb molts altres ingredients.

Proposem mostrar-vos, d'acord amb els gustos (o costums) propis de la nostra tradició culinària, unes quantes propostes d'esmorzars i berenars prou complerts que tenen el pa com a element primordial.

Malauradament, la majoria d'aquestes receptes semblen que s'han esborrat del llistat de receptes populars i són, avui dia, desconegudes per la majoria de la gent jove i infants que en comptes d'alegrar els seus paladars i reconfortar els seus estómacs a primera hora del matí i a mitja tarda, prefereixen la ingesta de productes industrials irritants, desvitalitzats i plens de grasses.

A continuació us oferim una llista de ingredients –dolços i salats– amb els que untar o acompanyar les llesques de pa de pagès, d'espelta o kamut elaborat per forners. Les preparacions que es poden menjar igualment amb pa torrat figuren amb un asterisc (*) al final de l'enunciat:

UNA BONA LLESCA DE PA AMB:

- Codonyat o gelea.
- Llet condensada.
- Mel, mató i nous trencades.
- Plàtan natural aixafat, amb mel o sucre pel damunt.
- Oli i sucre (*).
- Figues madures sense pell o maduixes aixafades espolsades de sucre i unes gotes de llimona.
- Mantega i sucre, o melmelada, o confitura (*).
- Formatge fresc i ametlla crua o nous picades al damunt.
- Mel (*).
- Vi negre del priorat (amb el que ruixarem el pa) i sucre.
- Presa de xocolata negra.

- Escalivada, arengades i olives negres (*).
- Foie gras (*).
- Formatge de bola, manxec o similars.
- Formatge fresc i grans de raïm pelats i sense llavors.
- Mantega i trossets de pruna clàudia madura ruixada amb una mica de sucre o mel.
- Mantegues salades adobades de créixens, cítrics, fines herbes, etc.
- Sobrassada de Mallorca (*).
- Tomàquet, un pensament de sal, oli d'oliva i embotit –pernil serrà, pernil dolç, catalana, fuet... o bé filets d'anxova, arengades, sardines escabetxades o en conserva, etc.
- All, oli i embotit bullit: botifarra negra, o blanca, o d'ou; bisbe, etc. (*).
- Truita a la francesa.
- Allioli de codony.
- Tonyina en conserva, ben escorregut de l'oli.
- ...

NOTES

- El pa torrat es menja de seguida d'haver-lo preparat, abans que s'endureixi massa. En cas contrari serà millor embolicar-lo amb un tovalló net per tal de guardar la humitat.
- Les propostes en les que hi entra el vi s'entenen aptes només per a adults.
- Algunes receptes contenen un cert grau de grassa; caldrà tenir-ho en compte per a no repetir-les massa sovint.
- La majoria d'ingredients són igual d'apropiats per a l'elaboració d'entrepans: només cal canviar el tipus de pa (pa de Viena o llonguet) i disposar-ne els aliments entre dues parts.

PREPARAT D'ARENGADA A L'ESTIL DEL MEU AVI

[Ingredients per a 1 persona: 1 arengada, 2 llesca grossa de pa de pagès, 1 all, oli d'oliva; 1 tomàquet madur de carn molsuda, 1 ceba tendra, 6-8 olives negres d'Aragó. 1 vas de vi negre novell. Pel cigaló: cafè, sucre (optatiu) i un rajolí d'anís.]

Temps: 10m.

- ▶ Deixarem l'arengada en remull durant 20 minuts. Després l'assecarem amb un drap, l'escatarem, l'obrirem de dalt a baix per treure-li les tripes i, finalment, li traurem les espines central i laterals. Una vegada neta, la posarem en un plat ofegada en oli d'oliva Reservarem.
- ▶ Torrarem la llesca de pa i, encara calenta, li fregarem l'all pel damunt, la dipositarem en un plat i l'amanirem amb oli de l'arengada. Posarem els filets de les arengades al damunt.
- ▶ En un altre plat hi repararem l'amanida amb el tomàquet a rodanxes, la ceba a trossets fins i les olives negres; ho amanirem, amb un pessic de sal (optatiu) i l'amanirem amb la resta de l'oli de l'arengada.
- ▶ Ho acompanyarem amb mig vas de vi novell.
- ▶ Quan acabem de menjar prepararem el cigaló amb els ingredients indicats.

NOTES

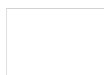
–Aquest preparat el vaig veure fer al meu avi cada dia per esmorzar durant molts anys de la seva vida.

–No hem de confondre les arengades amb les sardines de la costa. La diferència rau en que mentre les sardines de la costa són semi fresques i lleugerament salades, les arengades (el nom deriva d'areng) són també sardines, encara que molt més salades, premsades i presentades a la venda en caixes circulars de fusta anomenades rodells. Les sardines de la costa les podeu comprar als mercats i botigues de queviures; les arengades, en canvi, són difícils de trobar en alguns indrets si exceptuem la Catalunya interior i de Ponent i a les comarques septentrionals i centrals valencianes, sense oblidar les Balears.

–Tot i que l'arengada és un producte bàsicament de tardor i hivern, a la resta de l'any (si teniu sort de trobar-ne) admet altres preparacions tradicionals: sopes, bunyols, amanides, coca de recapte, etc.



L'ENTREPÀ COM A
PLAT ÚNIC



Si assegurem que un entrepà suposa en algunes ocasions un plat únic ho diem perquè segons quina sigui la seva composició es transforma en un aliment capaç d'equilibrar, en un sol àpat, el just repartiment dels diferents grups energètics que entren en l'alimentació humana.

La base de l'entrepà la suposem diferent a la del sandvitx, no en la filosofia, sinó en el tipus de pa. Per a l'entrepà com a plat únic tal com nosaltres l'entendem, utilitzarem pa de superfície dura com la barreta, la xapata o el pa de barra de poca molla, blanc, tallat transversalment i amb alguna substància a dins. També podem pensar amb el pa integral perquè a més d'aportar més quantitat de fibra resulta també més nutritiu. És clar que el millor pa de tots –blanc o morè– serà aquell que s'hagi elaborat amb farines ecològiques, tal com es feia antigament.

Els components –uns més lleugers que d'altres– van des dels clàssics pernills, formatges o truites, fins a combinacions que posen a prova la fantasia culinària del més atrevit. Carns, ous, fumats, embotits, vegetals, etc., condimentats normalment amb salses variades, integren els elements principals perquè un entrepà, fred o calent, resulti substancios i mengívol a qualsevol hora i persona, sobretot adolescents i joves.

Representant de la cuina ràpida i, per aquesta raó, motiu d'abús o mirat sovint amb rebuig, s'entén per un entrepà ben equilibrat aquell que combina els hidrats de carboni propis del pa amb certs lípids (pocs si ja hem superat el creixement) i amb elements refrescants portadors de vitamines, com són les verdures.

ENTREPÀ D'HAMBURGUESA

[Ingredients per a 2 persones: 2 barretes de pa. Per a les hamburgueses: 100 gr. de carn picada de vedella o bou, 100 gr. de carn de porc o de botifarra, 1 all gros, 2 branques de julivert, sal i pebre molt. Per al guarniment: 1 ceba, 4 fulles d'enciam, 2 llonzes primes de formatge, tipus Havarti o similar; oli.]

Temps: 15m.

- Barrejarem bé els ingredients de les hamburgueses i deixarem reposar el preparat a la nevera durant ½ hora.

- ▶ Passat aquest temps donarem forma a les hamburgueses i les passarem per la planxa.
- ▶ Tallarem la ceba a rodanxes i les fregirem amb molt poc oli. Escorrerem i reservarem.
- ▶ Obrirem el pa per la meitat, posant-hi primer de tot l'enciam, després l'hamburguesa, la ceba ben escorreguda d'oli i, al damunt, la llonza de formatge.
- ▶ Posarem a gratinar-lo al forn just 1 ó 2 minuts fins que el formatge es desfaci, tancarem l'entrepà i ja ens el podem menjar. També podem posar un moment l'entrepà a la graella per a entrepans o sandvitxera una vegada muntat.

NOTA

–Les hamburgueses donen molt marge de maniobra a l'hora de cuinar perquè permeten acompanyaments i salses molt variades que les distingeixen: tàperes, cogombres en vinagre, endívia, ou dur, rodanxes de tomàquet, etc. Salses com les de maionesa, tàrtara →[AMANIDES], anxoves, tabasco, mostassa al pebre i quetxup →[SALSES I ADOBS] les rematen de meravella.

Bistec rus/ Hamburgueses al xerès →[CARNS, EMBOTITS I MENUDALLES]

ENTREPÀ DE LLOM O BOTIFARRA FARCIT DE VERDURA FREGIDA

[Ingredients per a 1 persona: 1 barreta de pa o 1 xapata; 3 talls de llom o 1 botifarra mitjana; 1 tomàquet; ½ pebrot vermell, 1 cebeta, ½ vas de vi blanc; sal, pebre molt i oli.]

Temps: 20m.

- ▶ Després de netejar-los, fregirem en poca quantitat d'oli els següents ingredients,: el pebrot i la ceba tallats a rodelles, deixant que facin xup-xup durant uns minuts.
- ▶ Quan estiguin gairebé cuits li afegirem la sal i el pebre, deixant-ho coure fins que quedi llest. Ho escorrerem de manera que deixi anar tota la grassa sobrant en el mateix continent on t'ho hem fregit. Reservarem.

- ▶ En el mateix oli hi fregirem el llom (el salarem una mica) o la botifarra partida per la meitat en sentit longitudinal.
- ▶ Obrirem el pa, i en una de les parts hi disposarem les verdures, la carn o la botifarra i al damunt rodanxes de tomàquet cru amb una mica de sal; pressionarem bé els ingredients amb l'altra part de l'entrepà. Ens ho menjarem de seguida.

ENTREPÀ DE LA MITJA PART

(Idea del meu fill Daniel per distreure la gana a la mitja part dels partits al Camp Nou.)

[Ingredients per a 1 persona: 1 barreta o pa de barra no massa tou, blanc o integral; 1 salsitxa de Frankfurt, 1 ceba petita, rodanxes de tomàquet, unes fulles ben netes d'enciam, 1 llonza de pernil dolç, salsa tàrtara i una pessigada de sal, si cal.]

Temps: 15m.

- ▶ Obrirem el pa per la meitat.
- ▶ Posarem la salsitxa en aigua calenta fins que arribi a 85 °C (no ha de bullir). Reservarem.
- ▶ Fregirem la ceba amb poc oli fins que perdi la duresa. Escorrerem tota la grassa i reservarem.
- ▶ Si es menja de seguida podem untar el pa directament amb la salsa tàrtara; en canvi, si el lloc de menjar-lo és fora de casa (com és el cas) serà millor posar-la entre els ingredients (esperarem que es refredin) per tal que el pa no s'estovi massa.
- ▶ L'ordre de cobertura dels ingredients serà el següent: el pernil dolç, la salsitxa de Frankfurt oberta de dalt a baix, la ceba, l'enciam, la salsa i el tomàquet sense pell ni llavors lleugerament espolsat de sal.

ENTREPÀ FRED DE POLLASTRE

[Ingredients per a 1 persona: 1 panet rodó, unes tires de pit de pollastre rostit (podem aprofitar el que hagi sobrat d'algun àpat), 3 rodanxes de tomàquet, unes

fulles d'enciam o endívia, 1 cullerada de maionesa o alguna de les seves variants, oli, paté suau.]

Temps: 10m.

- ▶ Partirem en dos el panet i li traurem part de la molla.
- ▶ Desfilarem el pollastre i el barrejarem amb la maionesa, posant-ho damunt de la part inferior del pa; a sobre hi disposarem el tomàquet i l'enciam, amanit amb un polset de sal i un rajolí d'oli.
- ▶ Ho taparem amb la part superior del pa, untat lleugerament de paté.

ENTREPÀ DE TONYINA

[Ingredients per a 1 persona: 1 panet o 1 barreta de pa blanc partit pel mig: tonyina sencera en conserva adobada amb oli d'oliva, trossos petits de tomàquet sense pell; 1 ó 2 cogombres en conserva, sal, una mica de maionesa.]

Temps: 10m.

- ▶ Barrejarem els ingredients (el tomàquet amb una mica de sal) i els deixarem reposar uns 10 minuts.
- ▶ Omplirem una de les parts del pa que haguem escollit amb la barreja, pressionant-la lleugerament amb l'altra. És molt refrescant.

ENTREPÀ CUBÀ

[Ingredients per a 1 persona: 1 panet per a entrepà. Llom de porc de dos colors, 50 gr. de braó (lacón) o pernil cuit fumat de porc, 1 tall de formatge Havarti, un rajolí d'oli d'oliva, 1 c. p. de sucre blanc, sal i pebre molt. Per a la marinada: 1/2 vas de suc de taronja, 2 c. s. de suc de llimona, 1 raig de rom, 1 all picat, 2 boletes aixafades de ginebró, 1 clavell d'espècia, els grans d'una llavor de cardamom, i menta o coriandre fresc picat fi.]

Temps: 10m. + el temps de marinat

- ▶ La nit anterior preparem la marinada barrejant els líquids amb les herbes i espècies indicades. A dins hi posarem el llom de porc i ho deixem reposar tota la nit a la nevera.
- ▶ Traurem el llom de la marinada (guardarem el suc), l'escorrerem, el salpebrarem de forma prudent i el passarem per una mica d'oli a foc lent, a la planxa o en paella.
- ▶ Al mateix temps colarem i passarem a un cassó el líquid amb què hem marinat el llom, li afegirem el sucre i el posarem a reduir a foc lent durant el temps que calgui fins que redueixi (anirem remenant perquè quedi lligat). Quan estigui llest, retirarem del foc i reservarem.
- ▶ Obrirem el panet per la meitat, col·locarem el braó llescat, el formatge i el llom ja cuit.
- ▶ Acabarem per amanir l'interior amb una quantitat prudent del suc reduït de la marinada. Després tancarem l'entrepà, l'aixafarem una mica i ja ens el podem menjar.



POSTRES DE PA



Si sou llaminers o sovint us sobra pa, us recomanem que doneu un cop d'ull a les receptes d'aquest apartat amb les que us llepareu els dits, segur.

TORRADETES DE SANTA TERESA

(Aquesta recepta la vaig aprendre de la senyora Àngels Giménez que, sigui dit de pas, les feia molt bones i en un tres i no res).

[Ingredients per a 4 persones: de 16 a 20 llesques de pa de barra de ¼ Kg. del dia abans; ¼ de litre de llet, 2 ous, 3 ó 4 cullerades de sucre, la pell d'1 llimona, 1 c. p. de canyella en pols; oli.]

Temps: 25m.

- ▶ Tallarem el pa en llesques d'1 cm. de gruix en forma transversal.
- ▶ En un plat hi batrem els ous, en un altre hi posarem la llet calenta (50 °C) i en un tercer hi barrejarem el sucre amb la canyella i la pell de la llimona ecològica, que haurem rentat abans (només la part groga).
- ▶ Sucarem les llesques per ambdós cantons, primer en la llet (molt breument) i després en el batut d'ou; les fregirem en oli ben calent, banda i banda.
- ▶ Quan estiguin ben rossetes les posarem a escórrer damunt de paper secant i encara calentes, les espolsarem amb la barreja de sucre, canyella i pell de llimona.
- ▶ En acabat les posarem en una safata de servir.

NOTA

–Són realment esplèndides, tant si es mengen fredes com si es mengen calentes.

TORRADETES GALLEGUES

[Ingredients per a 4 persones: els mateixos que els de la recepta anterior, excepte la llet, que la canviarem per la mateixa quantitat de vi negre.]

Temps: 25m.

- Procedirem de la mateixa manera que en la recepta de les torradetes de Santa Teresa amb l'única diferència que les sucarem en vi en comptes de llet.

TORRADETES SEVILLANES

[Ingredients per a 4 persones: 12 llesques de pa de barra de ¼ Kg. del dia anterior; 2 ous, ¼ de líquid compost de llet i xerès dolç o moscatell, meitat i meitat; oli; mel de flors.]

Temps: 25m.

- Batrem els ous en un plat, posant la barreja de llet freda i el vi dolç en un altre.
- Sucarem les llesques en la combinació de líquids, després a l'ou batut, fregint-ho en oli ben calent fins que quedin daurades.
- Un cop escorregudes damunt de paper secant les posarem en una safata, escampant-hi una culleradeta de mel a cada llesca, només per una cara.

TORRADETES FRANCESSES

[Ingredients per a 4 persones: 8 llesques de pa anglès que no sigui massa tou, 2 ous, ½ tassa i una mica més de llet; oli suau, (els francesos prefereixen la mantega), un polsim de sal. Optatiu: sucre, melmelada, mel, etc.]

Temps: 15m.

- Barrejarem els ous, batuts, amb la llet i la sal.
- En una paella hi posarem oli (o mantega) i quan estigui calent hi fregirem les llesques de pa que abans haurem sucut, volta i volta, en la barreja d'ous i llet.
- Quan estiguin daurades les posarem a escórrer damunt de paper secant o de cuina.

- Una vegada fredes les posarem en una safata de servir amb alguna cosa dolça d'acompanyament: sucre, melmelada, mel, etc.

TORRADETES FRANCESSES (UNES ALTRES)

[Ingredients per a 4 persones: 8 llesques de pa anglès del dia abans, 2 ous, ¼ de litre de llet, 1 rajolí d'extracte de vainilla, un pessic de canyella, encenalls de xocolata; mantega o oli d'oliva suau.]

Temps: 20m.

- Batrem els ous en un plat junt amb la llet, la vainilla i la canyella.
- Sucarem les llesques de pa a la barreja anterior tenint en compte que no xuclin massa líquid i les fregirem amb mantega o l'oli ben calent.
- Passarem les torrades en una safata, tirant-hi al damunt, quan encara estiguin calentes, els encenalls de xocolata.

TORRADES DE PA DE BRIOIX AL LICOR

[Ingredients per a 6 persones: 12 llesques de brioix del dia abans; 3 ó 4 plàtans, 1 llimona, 2 c. s. de sucre, 100 grams de mantega, 1dl. de licor (el que més us agradi).]

Temps: 25m.

- Pelarem els plàtans, que hauran d'estar al punt, ni massa verds ni massa madurs, els tallarem a rodanxes fines transversals i les ruixarem amb el suc de llimona perquè no s'enfosqueixin.
- Farem una crema amb la mantega tova i el sucre. Reservarem.
- Torrarem lleugerament les llesques per ambdues bandes i les anirem reunint de dues en dues, amb les cares interiors untades amb la crema anterior i rodanxes de plàtan ben escorregudes. Les posarem de costat en una safata grossa.

- ▶ Escalfarem el licor dins d'un cassó; quan comenci a bullir li calarem foc perquè redueixi l'alcohol; en acabat ruixarem les torrades amb el licor calent.
- ▶ Acabades de fer són molt bones (fredes, també).

TORRADES DE FORMATGE CREMÓS AMB RAÏM

[Ingredients per a 4 persones: 4 llesques de pa morè de sègol, 200 grams de formatge cremós -Brie, Filadèlfia, etc., i un trosset de Rocafort; 2 cullerades rases de sucre, 1 ou, una pessigada de sal, 1 c. c. rasa de gingebre mòlt, un tros de mantega, raïm dolç, blanc o negre.]

Temps: 20m.

- ▶ Prepararem els grans de raïm, nets de pell i pinyols, partits per la meitat (en venen de preparats en conserva).
- ▶ En un bol hi batrem els formatges, el sucre i la sal fins que en resulti una pasta cremosa, a la qual hi afegirem el rovell de l'ou (guardarem la clara) i el gingebre. Tot seguit hi sumarem la clara de l'ou batuda a punt de neu.
- ▶ Untarem una de les cares de les llesques amb la mantega i les posarem uns instants al forn o a la torradora fins que quedin torrades lleugerament; en acabat les untarem amb la barreja anterior a parts iguals, posant-hi al damunt els grans de raïm partits i distribuïts de forma regular, enfonsats a la massa.
- ▶ Posarem les llesques al forn a gratinar uns 5-7 minuts.

NOTA

–Aquesta recepta es prepara també en salat, substituint el raïm per trossets d'anxova de qualitat.

PÚDING DE PA A L'ESTIL ANGLÈS

[Ingredients per a 6 persones: ¼ Kg. de llesques de pa de barra de la vigília; 200 grams de fruita confitada –taronja, pera, cireres, meló, etc. –, 2 cullerades de rom,

1 culleradeta de canyella, unes quantes panses, ½ litre de llet, 3 ous, ½ branca de vainilla (o bé 3 cullerades de sucre) i una mica de mantega.]

Temps: 1h.

- ▶ Torrarem lleugerament les llesques i les separarem en tres parts iguals.
- ▶ En un motlle rectangular hi posarem, després d'untar-lo amb mantega, un fons de llesques de pa, escampant-hi, al damunt, les fruites confitades espolsades de canyella i que abans haurem remullat en el rom durant ½ hora.
- ▶ Repetirem l'operació una altra vegada, acabant l'última capa amb una última tanda de torrades.
- ▶ A part, farem bullir la llet amb la vainilla o el sucre i, una vegada hagi perdut l'escalfor li barrejarem els ous batuts; amb aquesta preparació cobrirem el preparat anterior, sacsejant el motlle perquè tot s'impregni d'igual manera.
- ▶ Ho posarem a coure a 190 °C durant ¾ d'hora amb aire a dalt i baix (ho introduïrem al forn en fred). Farem la prova del punxó per comprovar que estigui cuit.
- ▶ Tant podem menjar-lo calent com fred, segons l'estació de l'any o el moment del dia.

PÚDING LLAMINER

[Ingredients per a 4 persones: 3 ó 4 brioixos, ½ litre de llet, 50 grams de mantega, 100 grams de sucre, 4 ous, 2 cullerades de licor d'herbes mallorquines (o qualsevol altre que us agradi); 2 pomes, 2 peres de l'especialitat ercolina, conference o semblant, al punt de maduració, 1 culleradeta rasa de canyella en pols i aigua suficient que cobreixi la fruita.]

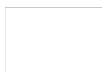
Temps: 1h. 10m.

- ▶ Primer de tot posarem a bullir les peces de fruita –prèviament pelades, netes de dins i tallades a trossos– amb l'aigua, la meitat del sucre i la canyella, durant uns 20-25 minuts.

- ▶ Llescarem els brioixos en trossos d'un dit de gruix (millor si són del dia abans), i en posarem la meitat boca amunt en un recipient rectangular apte per anar al forn i que haurem engreixat abans amb mantega fosa i 1 cullerada de licor. Al damunt hi escamparem la fruita ja cuïta i escorreguda, que cobrirem amb la resta de les llesques.
- ▶ A part, posarem la llet al foc junt amb la resta del sucre fins que arrenqui a bullir, moment que la retirarem del foc.
- ▶ Quan estigui tèbia hi afegirem la mantega fosa, els ous batuts i una altra cullerada de licor; ho barrejarem bé i ho tirarem al damunt del preparat, sacsejant la safata perquè tot el contingut quedi impregnat amb el líquid.
- ▶ Ho posarem al forn (en fred) durant 50 minuts, a 180 °C més o menys. Farem la prova del punxó per comprovar que estigui cuït.
- ▶ Ho servirem fred en el mateix recipient.



SOPES DE PA
EXCEL·LENTS



No lloarem aquí les excel·lències del pa tou perquè ja ho hem fet a la introducció d'aquest capítol dedicat al mil·lenari producte. Igualment, hem comprovat la importància del pa torrat en algunes aplicacions, un relleu que, a la pràctica, és molt més extens del que fins ara hem intentat concretar.

És d'aquesta utilitat del pa de la que us volem parlar, de les moltes aplicacions que aporta a la cuina diària i que no hem encabir encara en cap apartat:

- Untat de mantega i torrat –millor que fregit– podem tallar-lo a daus per acompanyar les sopes.

- Les llesques, tallades a triangles, poden acompanyar una presentació d'entremesos, amanides i certs estofats, plats amb els que la mantega se servirà a part. Tallat a daus, resulten l'ingredient principal de les fondues de formatge, i sovint de les de xocolata.

- Torrat, es complementa amb harmonia amb cuinats de carn que el precisen com a base: medallons, turnedós, o el reconegut *coq au vin*.

- De vegades s'utilitza la molla de pa per apaivagar la sensació punyent dels aliments picants ingerits. Fa una funció similar quan es consumeix entre dos tasts de vi, per a no confondre aromes.

I què dir-ne del pa com a ingredient afegit a algunes sopes? Si teniu a mà el llibre →[SOPES, POTATGES I PURÉS], haureu pogut comprovar la quantitat de primers plats que podem cuinar amb la presència de pa: sopes de ceba, de peix –des d'una sopa casolana a l'excelsa bullabessa–; de verdures –bròquil, coliflor, etc. –; de xoriço, alls i ou –sopa castellana–; la inigualable sopa freda de gaspatxo, etc.

Doncs bé, per si no en teniu prou, us oferim unes quantes sopes més perquè les gaudiu amb les mateixes ganes.

SOPA DE CLOÏSSES

[Ingredients per a 2 persones: 3dl. de caldo de peix, 1dl. d'aigua i 1 dl. de vi blanc que no sigui dolç, 600 grams de cloïsses grosses, 2 llesques de pa, 1 ceba, 3 tomàquets madurs, 2 fulles de julivert, uns fils de safrà, oli, mantega i sal.]

Temps: 25m.

- ▶ Deixarem les cloïsses amb aigua i sal durant ½ hora perquè desprenguin la terra que puguin tenir a l'interior. Aquesta aigua la llençarem.
- ▶ Un cop netes amb aigua freda posarem les cloïsses en un cassó amb l'aigua i el vi, i les posarem a foc fort fins que s'obrin; les deixarem refredar i les traurem de les seves closques, guardant el suc de la cocció.
- ▶ Escalfarem el caldo de peix al que li afegirem, després de colar-lo, el suc de les cloïsses.
- ▶ Mentrestant prepararem un sofregit amb la ceba ratllada a la que li sumarem, quan quedi transparent, el tomàquet sense pell ni llavors a trossos, més el julivert trinxat, una mica de sal i el safrà. Al darrer minut hi afegirem les cloïsses.
- ▶ Una vegada cuit i refredat, en traurem l'oli surant abans d'afegir-li el caldo. Ho deixarem bullir un parell de minuts més i en comprovarem la sal.
- ▶ Torrarem lleugerament les llesques de pa sense crosta i les untarem lleugerament amb mantega.
- ▶ Les disposarem al fons del plat (o de la sopera) tirant-hi la sopa –que ha d'estar molt calenta– pel damunt.

SOPA DE POLLASTRE I VERDURES

[Ingredients per a 2 persones: 1 cuixa de pollastre, 1 fetge de pollastre, 1 pastanaga, 1 patata, la part més tendra d'un porro, 1 tronxo d'api; 1 ceba, 1 all, 2 ó 3 tomàquets madurs, 2 branques de julivert, orenga; 4 mitges llesques de pa de pagès sense la crosta, oli d'oliva i sal.]

Temps: 1h. 30m.

- ▶ Prepararem primer de tot un caldo consistent en bullir en 1 ½ litre d'aigua i sal, la cuixa d'au, la pastanaga, la patata, el porro i l'api durant 1 ½ hora, fins a reduir el líquid a la meitat.
- ▶ Colarem el caldo i guardarem la carn i les verdures.

- ▶ Prepararem un sofregit fregint en oli calent la ceba ratllada i el fetge tallat a trossos, sumant-hi, a mig coure, els tomàquets trossejats, el julivert picat, l'orenga i una mica de sal.
- ▶ Una vegada tot cuit li sumarem el caldo junt amb la carn del pollastre i les verdures trossejades, deixant-ho bullir uns 5 minuts més; rectificarem de sal.
- ▶ Torrarem lleugerament les quatre mitges llesques de pa, les untarem bé amb l'all i les posarem cada una en un plat fondo, abocant la sopa pel damunt. Es menja calenta.

SOPA D'ALL A LA MALAGUENYA

[Ingredients per a 2 persones: 50 grams de pernil del país, 4 alls, 1 tomàquet madur, ½ culleradeta de pebre vermell dolç, ½ litre d'aigua o caldo suau, 50 grams de pa que no sigui del dia, oli, sal i pebre.]

Temps: 20m.

- ▶ En una cassola petita hi posarem l'oli a escalfar; quan estigui calent hi tirarem els alls laminats i el pernil tallat a daus petits.
- ▶ Quan agafi color hi posarem el tomàquet ratllat, el pa llescat molt finament i, al cap d'uns moments, el pebre vermell, ofegant-ho tot amb l'aigua ja calenta (o el caldo), la sal i el pebre.
- ▶ Deixarem que bulli uns 10 minuts procurant que la sopa quedi més aviat espessa.

SOPA DE PA DE SÈGOL

[Ingredients per a 2 persones: 2 llesques primes de pa de sègol sense crosta, no gaire toves, ½ litre de caldo de gallina o pollastre, 1 ou, uns quants pinyons; oli, 1 ceba, 4 cullerades de salsa de tomàquet natural (o de conserva si no se'n té), sal, alfàbrega i pebre mòlt.]

Temps: 20m. + el temps de preparació del caldo

- ▶ Prepararem el *caldo de gallina o pollastre* → [SOPES, POTATGES I PURÉS] com de costum, i un cop refredat li traurem tota la grassa; en separarem mig litre i el mantindrem calent.
- ▶ A part posarem el pa en un altre cassó, que banyarem amb el brou quan aquest estigui força calent, aixafant les llesques amb una forquilla quan hagin xuclat part del caldo. Posarem novament el cassó a foc baix.
- ▶ Mentrestant en una paella amb molt poc oli hi tirarem, un cop calent, la ceba ratllada sumant-hi, quan estigui rossa, el tomàquet, l'alfàbrega, el pebre, la sal i els pinyons; ho deixarem fregir tot plegat un parell de minuts. En traurem l'oli sobrant i ho afegirem al cassó del caldo.
- ▶ Després de deixar-ho bullir uns minuts més hi tirarem l'ou batut, molt a poc a poc i en forma circular, de manera que quedin com fils, a mida que vagi quallant a l'entrar en contacte amb la sopa.
- ▶ Ens menjarem la sopa calenta.

AJO BLANCO (SOPA FREDA)

[Ingredients per a 2 persones: 3 alls, 150 gr. d'ametlles crues pelades, 7 llesquetes de pa, millor del dia abans, aigua, sal, pebre negre, 1 vaset d'oli i una cullerada de vinagre, raïm blanc sense pell ni pinyols o bé meló madur tallat a daus petits.]

Temps: 20m.

- ▶ Remullarem el pa amb aigua freda.
- ▶ En un morter hi picarem les ametlles, els alls, la sal i el pebre.
- ▶ Exprimirem el pa i l'adjuntarem a la massa anterior (guardarem l'aigua del pa). Amb la mà de morter anirem barrejant-ho fins que quedi una pasta homogènia.
- ▶ Aleshores hi anirem tirant l'oli poc a poc intentant que lligui com si fos una maionesa.
- ▶ Finalment hi afegirem el vinagre i l'aigua suficient fins que quedi una sopa amb una consistència molt semblant a la del gaspatxo. Rectificarem de sal i pebre.
- ▶ Ho deixarem reposar un parell d'hores la nevera.
- ▶ Abans de presentar-la a taula la remenarem bé i li afegirem els grans de raïm o de meló.

SOPA DE FARIGOLA

[Ingredients per a 2 persones: una mica més de ½ litre d'aigua embotellada, 1 branca de farigola seca, 3 alls, 175 gr. de pa artesà una mica sec tallat a llesques o trossos prims no gaire grossos; oli i sal.]

Temps: 10m.

- ▶ En una olla de terra (ho podem fer en una altra si no en tenim) hi posarem a fregir els alls sense pelar, esclafats (de manera que deixin anar la seva substància per alguna esclatxa), i la farigola ben neta.
- ▶ Abans que els alls s'enrosseixin massa hi tirarem el pa, li donarem un parell de voltes amb una forquilla de fusta, i tot seguit li afegirem l'aigua.
- ▶ Deixarem que bulli fent xup-xup (el pa bullint te tendència a vessar de l'olla), durant 8-10 minuts.
- ▶ Ho servirem calent, retirant la farigola i les pellofes dels alls i amanint-ho amb un rajolí d'oli d'oliva.

NOTES

–Aquesta sopa li vaig veure fer al meu avi fa ja molts anys però ell no feia bullir el pa sinó que el torrava lleugerament, el posava al plat i li tirava el caldo resultant pel damunt.

Una altra variant és tirar un ou batut per barba 1 minut abans d'acabar la cocció, de manera que qualli.

LES RECEPTES

PANS VARIATS AMB LLEVAT

43

Elaboració del pa comú amb massa mare	47
Elaboració de pa amb llevat comercialitzat	50
Pa de pagès	51
Pa blanc familiar	53
Pa de kamut integral	53
Pa integral maltat	54
Pa de civada integral i mel	55
Pa de sègol i matafaluga	56
Pa de motlle	57
Pa de civada i blat	58
Panets de iogurt i sèsam	59
Pa xapat d'espelta	59
Pa de Viena	61
Llonguet	62
Panets amb interioritats	63
Panets de llet	64
Pa de formatge	65
Pa de xocolata, pistatxos i canyella	66
Pa de Nadal o <i>Christstollen</i>	66

ESPECIALITATS SENSE LLEVAT

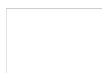
69

Pa àrab o de pita	70
Panets ràpids	71
Pa irlandès de soda	72
Pa de blat i mel	73
Pa de formatge i herbes	73
Pa rodó de tomàquets secs i anxoves	74

PANS SENSE GLUTEN

76

Pa blanc de motlle (sense gluten)	78
Pa de blat de moro i garrofa (sense gluten)	79



Pa de blat de moro, formatge i ceba (sense gluten)	80
Pa d'arròs i blat sarraí (sense gluten)	81
Pa de plàtan (sense gluten)	82

DELICADESES CUINADES 83

Torrades calentes a l'estil de Saxònia	84
Variant del bikini	85
Llesques amb formatge de Rocafort i xampinyons	85
Llesques amb salmó fumat i nous	86
Pepitus	86
Torrades a la florentina	87
Torrades de pernil i pinya gratinades	88
Torrades de pasta d'anxova	88
Panets amb pesto i mozzarella	89
Panets pícnic en fred	90
Terrina de pa amb tomàquet	90
Pastís de pa combinat (en fred, per a l'estiu)	92

ESMORZARS I BERENARS 94

Una bona llesca de pa amb...	95
Preparat d'arengada a l'estil del meu avi	96

L'ENTREPÀ COM A PLAT ÚNIC 98

Entrepà d'hamburguesa	99
Entrepà de llom o botifarra farcit de verdura fregida	100
Entrepà de la mitja part	101
Entrepà fred de pollastre	101
Entrepà de tonyina	102
Entrepà cubà	102

POSTRES DE PA 104

Torradetes de santa Teresa	105
Torradetes gallegues	105
Torradetes sevillanes	106



Torradetes franceses	106
Torradetes franceses (unes altres)	107
Torrades de pa de brioix al licor	107
Torrades de formatge cremós amb raïm	108
Púding de pa a l'estil anglès	108
Púding llaminer	109

SOPES DE PA EXCEL·LENTS

111

Sopa de cloïsses	112
Sopa de pollastre i verdures	113
Sopa d'all a la malaguenya	114
Sopa de pa de sègol	114
<i>Ajo blanco</i> (sopa freda)	115
Sopa de farigola	116



1. QUÈ CAL SABER ABANS
D'ENTRAR A LA CUINA
2. AMANIDES
3. BEGUDES
4. BOLETS, ALGUES I CARGOLS
5. CARNS, EMBOTITS I MENUDALLES
6. CEREALS, PATATES I LLEGUMS
7. ENTRANTS I DELICADESES
8. ESPÈCIES I CONDIMENTS
9. FORMATGES
10. FRUITA I FRUITS SECS
11. MASSES I PASTISSOS
12. OUS
13. PA I ESPECIALITATS
14. PASTA
15. PEIX I MARISC
16. POSTRES
17. SALSES I ADOBS
18. SOBRANTS I CONSERVES
19. SOPES, POTATGES I PURÉS
20. VERDURES I HORTALISSES

