



# VISITA A UN FORN DE PA

[elprat.cat/salut](http://elprat.cat/salut)  
f t



Ajuntament del  
Prat de Llobregat

# LA HISTÒRIA DEL PA



El fet que el pa sigui un aliment bàsic i essencial en la nostra dieta no ha passat d'un dia per l'altre; de fet, tenim constància que ja a la prehistòria se'n consumia i que se n'ha anat consumint al llarg dels anys fins als nostres dies.

Per conèixer els orígens del pa, ens hem de remuntar a un passat molt antic: a l'època neolítica de la **Prehistòria**. L'home aprèn a moldre els grans de cereals aixafant-los entre dues pedres i descobreix que barrejats amb aigua es forma una espècie de pasta que es converteix en una coca granulada, més aviat aplanada, seca i d'aspecte blanquinós. El producte resultant és més bast d'aspecte que el pa actual, però igualment nutritiu, i té molt de valor a la dieta dels nostres avantpassats. A més, és un aliment molt apreciat perquè es pot elaborar tot l'any, sense dependre de la caça o la collita, ja que el cereal es pot emmagatzemar i conservar fàcilment.



Durant la civilització **egípcia** hi ha una gran evolució en la panificació: els egipcis descobreixen la fermentació. Per casualitat, tal com ha passat amb els descobriments grans de la Història, sembla que per error, amb les presses, una de les masses que havien preparat per



al sopar, la van oblidar en un recipient i va quedar perduda d'un dia per a l'altre. L'endemà, quan la van trobar, en comptes de llençar-la, ja que el seu aspecte i olor així ho aconsellaven, la van aprofitar i la van coure al forn. El resultat va ser sorprenent: un pa més lleuger i esponjós, més gustós i de més bon digerir que el pa sense fermentar.

En el món **grec** es perfecciona l'art de fer pa i n'apareixen més de 70 varietats, fetes amb diferents cereals com el blat, la civada, l'ordi i, fins i tot, l'arròs; també s'afegeix a la massa, espècies, olis, mel o fruites seques. Es podria dir que **les primeres botigues de pa són gregues**, i segurament són les precursors de la pastisseria.

Durant l'imperi **romà** es milloren els molins, els forns i les màquines d'amassar; i es crea un pa específic per als militars: un pa que dura molts dies, ideal per a les llargues marxes durant les conquestes d'altres països.

A **Espanya**, des del segle III aC ja es coneix el pa i tota la població en consumeix de manera generalitzada. Al nostre país, en aquesta època, la gent es feia el pa a casa seva, és a dir, elaboraven ells mateixos la massa, li donaven forma i li posaven un distintiu. Després, cada família portava el pa a coure al forn públic del poble, previ pagament d'una taxa al forner.

Durant l'**edat mitjana**, a Europa, el pa més consumit és el de sègol i ordi, perquè en aquells moments el pa blanc era massa car. El cultiu de blat disminueix notablement, la qual cosa fa pujar molt el preu d'aquest cereal, i només en poden consumir les cases riques i els monestirs



**A finals del segle XII**, la situació comença a recuperar-se, i el pa esdevé de nou l'aliment bàsic per a tota la població.

**Al segle XIX**, amb la invenció del molí de vapor i les noves tècniques d'amassar, la indústria del pa va progressant fins als nostres dies.

**A l'època moderna**, el pa esdevé una part importantíssima de la dieta mediterrània; tant és així, que actualment ocupa la base de la piràmide de recomanacions nutricionals.



# EL PA: ALIMENT BÀSIC DE LA NOSTRA ALIMENTACIÓ

**Els aliments ens aporten les substàncies nutritives que el cos necessita per funcionar. El pa és un aliment que ens aporta hidrats de carboni, que són uns nutrients que ens proporcionen energia.**



# PROCÉS D'ELABORACIÓ

L'elaboració del pa es divideix en un conjunt de processos en cadena que van des de la barreja d'ingredients fins a l'obtenció del producte final, el pa. Les quatre etapes del procés de panificació són:

## 1 Mesura dels ingredients

en les proporcions justes, seguint la fórmula, i mescla dels ingredients a la màquina d'amassar.

## 2 El procés de fermentació

consisteix a deixar reposar la massa en una cambra de fermentació, amb una temperatura de calor adequada per tal que el llevat actuï i faci la seva funció: transformar el midó en glucosa. El resultat és una massa calenta i molt més inflada. Gràcies a la fermentació, aconseguim la textura esponjosa, el bon sabor i el color daurat del pa.

## 3

**Formació de peces:** és la divisió de la massa en bloc en peces més petites; després se'ls dona forma, bé sigui manualment o mecànicament.

## 4

**La cocció** és la darrera etapa del procés. A l'hora d'enfornar el pa és molt important tenir en compte les variables de temperatura i temps de cocció. Per consumir-lo, és aconsellable deixar-lo refredar fins que agafi la temperatura ambient.

## ELS INGREDIENTS I QUANTITATS PER ELABORAR UN PA DE 1KG SÓN:

**Farina:** 1kg (1.000 g) de farina de blat

**Aigua:** 0,6 L (600 ml) d'aigua, representa el 60% de la farina. L'aigua té una densitat d'1kg/l, és a dir, 1 litre d'aigua té una massa just d'1kg. **1kg aigua = 1L d'aigua**

**Massa mare:** 0,15 kg (150 g), representa el 15%

**Llevat fresc:** 0,02 kg (20 g), representa el 2%

**Sal:** 0,018 kg (18 g), representa l'1,8%



# VENDA DE PA



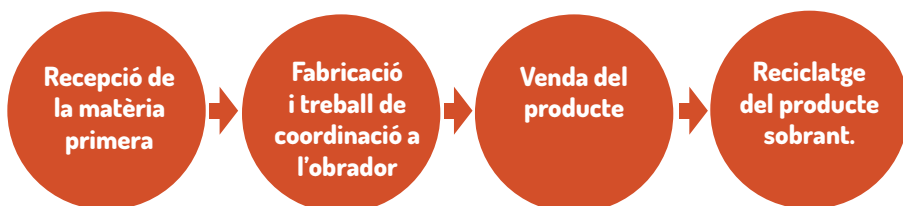
**Actualment hi ha més de 300 varietats de pa:** xapata, pagès, integral, de Viena, de sègol, de fajol, de nous, d'olives, integral, pa de Valls, pa de Sant Jordi, pa de crostons, sense gluten, etc.

És molt important adequar la venda segons la demanda, i els forners no en són una excepció. Ells també han hagut d'adaptar-se a les noves tendències del mercat. La incidència de les al·lèrgies i les intoleràncies alimentàries ha augmentat de manera significativa en els darrers anys, la qual cosa ha incidit en l'aparició del pa sense gluten, i ha posat de moda cereals oblidats com l'espelta ecològica o el blat sarraí, ja que contribueixen a una digestió millor.

La venda de pa es regeix sota unes condicions de **sanitat i higiene**. Es tracta de servir al client un producte fresc que no està envasat, per tant, cal utilitzar guants o pinces per manipular-lo.

També és important informar el consumidor que **el pa es conserva millor** en una bossa de cotó o de paper, i que en cap cas s'ha de deixar en una bossa de plàstic.

## ESQUEMA RESUM



# ACTIVITATS

## PER FER AMB L'ALUMNAT

- 1** Digues quins ingredients es necessiten per fer pa
- 2** Explica què fa que el pa sigui tou
- 3** Quines quantitats dels ingredients per fer pa, posaries per fer una barra de quilo?
- 4** Qui són els primers que van començar a fer el pa més semblant a com és ara? Els egipcis o els romans? Com va ser?
- 5** Qui van ser els primers que van fer pa de més tipus de cereals?
- 6** La massa de la pizza és com la del pa? Com la faries? Explica-ho.
- 7** Coneixes algun forner? Sabries dir a quina hora comença a treballar? Com es vesteixen i per què? Es cobreixen el cap? Com? Per què?
- 8** Per què es deixa reposar unes hores, el pa, abans d'enfornar-lo?
- 9** Quan s'enforna s'hi posa vapor, sabries dir per què?
- 10** Enumera sis tipus de farina per fer pa.
- 11** Sabries dir com es pot reciclar el pa que no s'ha venut?
- 12** Com es millor servir el pa: embolicat en paper, en una bossa de roba o en una de plàstic? Sabries explicar-ne el motiu.



# VISITA A UN FORN DE PA



Ajuntament del  
Prat de Llobregat