

EL PA. Col.lecció "ses conxes" núm 1. **Ses Sitges**, granja escola.

EL PA

***Endevina qui som jo,
com més fresc, mes calent som***

Recerca de textos i comentaris: Caterina Pons i Guillem Pont
Dibuixos: Guillem Nadal, Guillem Pont i Jaume Ramis
Data de realització: 1984
Darrera actualització: 1998

PRESENTACIÓ

La guia que teniu a les mans, té la intenció de proposar un camí, mitjançant el qual, pogueu assolir, amb els vostres alumnes, l'elaboració del pa.

Intenta ésser una ajuda, un instrument per tal de facilitar la coneixença d'un procés pel qual l'home obté un dels aliments manufacturats més bàsic i imprescindible de la seva dieta: el pa.

I com començar a parlar del pa?. ¿Us sembla bé amb una llegenda?.

El pa ha estat un dels aliments més apreciats per l'home des de que va aprendre a conrear la terra i

LA SENYORA DE TOUS

Conten que la senyora del Castell de Tous era la persona més llaminera i gormanda que mai s'hagués vist. El seu cuiner havia de posar tot el seu art i la seva ciència en servir-li, cada dia un plat que pogués satisfer el seu gust. I la feina era ben seva.

Un dia, li va servir un menjar tan exquisit que, la senyora de Tous, se'n va llepar els dits una bona estona; i encara no se'n sabia avenir, de tan bò que era. Va cridar el cuiner i li va dir que volia saber de què era feta aquella menja tan excepcional.

- Es un plat fet amb el moll dels ossos de mè negre.

- Idò, d'ara endavant no vull menjar altra cosa que això -va dir la senyora de Tous.

I el cuiner així ho va fer. Però els mens de color negre de les seves guardes, aviat es van acabar. I en van haver d'anar a comprar a altres indrets. I de cada vegada, els havien d'anar a cercar més lluny i els havien de pagar més cars.

Com que només s'aprofitava els moll dels ossos, tot i que el patrimoni dels Tous era prou important, va arribar un moment en que es va arruïnar, perquè la senyora no va voler prescindir del seu plat favorit fins que no es va veure en la misèria. I aleshores no va tenir més remei que anar a demanar caritat pels camins i les cases, i ella abans tan llaminera i llepafils, s'havia de contentar amb allò que bonament li volien donar.

Un dia, en una casa de bona gent, li van donar una llesca de pa amb un grapat de nous. I ho va trobar tan bo i s'ho va menjar tant de gust, que diuen que va dir:

- Si in haguera sabut com era de bo el pa amb nous, encara ara seria la senyora de Tous"

a servir-se dels seus fruits; ja sigui per la seva qualitat alimentària o per la facilitat d'aconseguir les seves matèries primeres.

Entre les plantes que l'home començà a conrear amb èxit i gran aprofitament, cal destacar els cereals -família de les gramínies-. El seu fruit, el gra, és molt ric amb glúcids, fàcilment es converteix amb farina i, a més, es bo d'emmagatzemar.

Els sis cereals més coneguts i emprats per l'home són: el blat (element primordial del pa), el blat de moro ("maiz"), l'arròs, l'ordi ("cebada"), la civada ("avena") i el sègol ("centeno").

DEL BLAT AL PA

EL BLAT

L'Enciclopèdia Catalana defineix el blat de la següent manera:

"Gènere de plantes herbàcies anuals o més rarament biennals, de fulles linears, tija erecte, fistulosa o plena, que pot atènyer 1 m d'alçada o més, arrels fasciculades i flors agrupades en espigues terminals. Aquestes, d'eix articulat i fràgil o continu i resistent, segons les espècies, porten a cada nus una espigueta de 2 a 5 flors, amb 1 o 2 flors completes (les inferiors) i les altres només masculines o bé estèrils; les glumes són ovades, molt sovint acabades en aresta".

La part de la planta que ens interessa del blat, quan parlem de fer pa, és el gra, (del qual s'obté la farina), una vegada pogat de la palla.

El gra del blat, consta d'una sèrie de parts:

a.- Una clovella externa, formada gairebé per celulosa que dóna color al blat i que una vegada molt constituirà el segó.

b.- La llavor, que es compon de dues parts importants: el germen o embrió que aporta la riquesa en vitamines, minerals, grasses, proteïnes... i l'endosperma que, a la vegada es compon d'una coberta d'aleurona, rica en proteïnes i grasses, i de les celdilles de midó o fècula, que constitueixen el 80% del gra. Aiximateix són moltes les substàncies nutritives del gra de blat: glúcids (midó, sucres), proteïnes, lípids, sals minerals i vitamines que, no es distribueixen de manera uniforme; així mentre les sals minerals, les vitamines i les proteïnes es concentren en el centre del gra, el midó ho fa a la perifèria.

La qualitat de la farina i les seves característiques nutritives, dependran de la quantitat d'elements que en ella es conservin o eliminin en el procés de molta.

Cal destacar la importància de les proteïnes del blat, la gluteïna i la gliadina que, en posar-se en contacte amb l'aigua formen una massa viscosa i plàstica anomenada gluten la quantitat i qualitat del qual, és un dels factors determinants del valor panificable de la farina.

Per aquest motiu, l'home distingeix diversos tipus de blat: Els d'un alt contingut proteic, són particularment aptes per a la fabricació de pastes alimentàries (**farina de força**). Els de baix contingut es destinen a l'obtenció de midó (**farina fluixa**) i a l'alimentació del bestiar i aviram.

La composició mitjana es destina normalment a la fabricació del pa i de galetes (**farina de mescla o normal**).

LA FARINA

Fa uns vuit mil anys (8000) que l'home començà a fer farina del blat. Un procés que comprén, basicament, les fases de neteja, molta, cernuda i classificació.

En la neteja es separen les impureses, i els microorganismes i gèrmens nocius. Un cop net i classificat, el gra passa a la molta. Les diverses passades donen farines de qualitat variable; la primera dona la qualitat superior (**flor de farina**, farina de primera, de segona...) i la darrera la inferior (**segó** i deixalles). La molta, constitueix l'operació principal del procés i es feta amb molins adequats.

Un altre index per a la classificació de les farines és la quantitat de segó i germen que conté la pólvora del gra, després de la molturació. Així, es pot parlar de,

-farina **blanca** que és la farina superior, més neta de porqueres (normalment emprada per a la panificació)

-farina gruixuda (o **morena**), menys fina i amb més segó i porqueres.

-farina rodona o **integral**, que es la barreja de tota la farina que surt del blat.

Un altre concepte a considerar és el de l'esmentada farina de força que té molt de gluten i, per tant, s'estufa molt; serveix, fonamentalment per a fer coques i ensaimades.

Tipus	Calories	Protein.	Grasses	Hidrats	Aigua	Altres
Integral	347	10,6	1,6	73,4	13	1,2
Primera	359	9,7	1,5	79,5	10	0,4
Segona	355	10,1	1,2	78,0	10	

LA FERMENTACIÓ

Cert és que sense blat no tindriem pa, però també és important el que els egipcis descobrissin les funcions de les llevadures a l'entorn de l'any 2600 abans de Crist. Tant és així que el pa dels egipcis era molt semblant a l'actual, a diferència del pa dels pobles neolítics que era més àcid, semblant a les galletes.

La fermentació del pa és l'anomenada alcohòlica, mitjançant la qual es transformen els sucres en alcohol i diòxid de carbó, acompanyada de formació d'àcids (làctic, succinic...), i sacarització inicial del midó pels àcids esmentats.

El descobriment dels agents causants de la fermentació es deu a Pasteur, qui demostrà que el tipus de llevadures que fan fermentar el pa són aquelles que, en un primer moment necessiten gran aportació d'oxigen, ja sigui de l'aire o de les glucoses (d'aquí la importància de pastar llargament la pasta), provocant a continuació d'aquesta fase, una falta d'oxigen de l'aire (per això es tapen els pans amb una tela o manta), el que possibilita l'anomenada fermentació lenta.

El diòxid de carboni serà el que provocarà que la massa calenta s'estufi, fent-se esponjosa i lleugera.

El ferment que s'empra normalment per fer el pa té dos orígens:
Un és d'origen orgànic i el formen uns microorganismes o fongs els quals denominam propiament llevadures.

L'altre és un bocí de massa fermentada del dia anterior i que coneixem amb el nom de llevat.

L'aigua és un altre element imprescindible; permet lligar i desenvolupar les qualitats panàries de la farina.

A molts d'indrets també hi posen sal, però no és aquest el cas del pa de pagès.

EL PROCÉS DE PANIFICACIÓ

La definició que del pa ens dona la G.E.C. és la següent:

"Producte resultant de la cocció de la massa constituïda per una barreja de la farina de blat, aigua llevat (i sal), després de sotmetre-la a un procés de fermentació per aconseguir una esponjositat més o menys accentuada segons els tipus de pa i els costums de cada lloc".

Un cop coneguts els ingredients imprescindibles per fer el pa (farina, aigua, llevadura -sal-), descriurem els instruments i les accions necessàries per fer-l'ho. Però compte!, el pa que proposam que faceu amb els vostres alumnes no és un pa qualsevol, sino com el que desitjava fer Gianni Rodari:

EL PA

*Si jo fos forner
voldria coure un pa
tan gran que atipés
tota, tota la gent
que té gana.*

*Un pa més gran que el sol,
ros, perfumat
com les violes.*

*D'un pa com aquest
en podrien menjar
a l'Índia, a Xile,
els pobres, els nens,
els vellets i els ocells.
Serà una data
per aprendre de memòria:
un dia sense fam!*

El més bell dia de tota la història.

Som hi!

Materials:

Necessitam (les quantitats fluctuaran segons el número de persones que n'hagin de fer):

- Ribells (de test o de plàstic) si no es disposa de pastera.
- Gerres d'aigua.
- Una olla per encaletir l'aigua.
- Un fogó (o cuina)
- Plat profund per posar-hi farina (per si de cas n'hem d'afegir, per desferrar la pasta de les mans o per posar-ne una miqueta sobre la taula abans de fènyer).
- Una taula on posar el ribell i fer les feines.
- Un tovador (post, taula o repisa) per posar el pa quan tova.
- Una tela neta.
- Una manta
- Un forn per coure el pa.

Procés:

Primer de tot, cal ésser molts nets, per tant, els nins, abans de res, s'hauran de rentar les mans.

1.- Preparar els ingredients dins d'un ribell.

Primer hi posam la farina deixant un foradet al mig, on hi posarem el llevat (i hi esmicarem la llevadura si volem accelerar el procés de fermentació). Seguidament hi abocarem un roiet d'aigua teba (si fa no fa a la temperatura del cos) i feim una pasta cremosa amb el llevat i la llevadura que hi ha al mig de la farina.

2.- Mesclar els ingredients amb les mans.

Ajuntam els diversos elements de manera que no se'n vegi la diversitat; han de formar un tot aparentment homogeni. Per tal que sigui així, afegirem aigua fins que la farina formi una massa compacta amb el demés, però anant amb compte perquè no ens quedi aigualida. Si això succeeix, hi afegirem una mica més de farina. Cal destacar la importància de les mans, del moviment dels dits a l'hora de mesclar, i del contacte de la farina i pasta amb la pell. Es considera que la pasta és a punt quan deixa d'aferrar-se a les mans. Quan, en definitiva, les mans resten gairebé netes.

3.- Pastar

Una vegada mesclats els ingredients i aconseguida una massa homogènia, l'hem de treballar fins a donar-li la consistència convenient. Això ho farem dins el mateix ribell.

Per treballar el pa ho feim posant el dit gros dins el palmell de la mà i estrenyent el puny; a partir d'aquí anam punyant la pasta i girant-la amunt i avall. Quan més es pasti més esponjós ens quedarà el pa.

4.- Fènyer

Una vegada pastat, treim la pasta del ribell i la posam damunt una taula ben neta i llisa sobre la qual, previament, hi haurem escampat un polset de farina perquè la massa no s'hi aferri. Fènyer consisteix en cargolar la pasta sobre ella mateixa, prement-la amb el palmell de la mà, fins que resulta una peça rodona. Es a dir, li acabam de donar consistència i forma.

5.- Deixar temps per tovar.

Ja tenim la massa de pa consistent i li hem donat la forma que volíem. Ara, agafam la massa i la posam damunt una tela neta i previament preparada de tal manera que entre pa i pa hi quedi una petita rua o tavella. La finalitat no és altra que evitar que la massa, al augmentar de volum, s'aferri amb la que té al costat; estalviant, així, les conegudes besades.

Una vegada col·locats, els taparem amb una tela o manta (el gruix dependrà de la temperatura ambiental), per tal d'accelerar el procés de fermentació.

Passat el temps, la massa s'haurà inflada; el pa serà tou i a punt d'enfornar. La pasta ha d'estar al punt, es dir, el pa ni pot ser massa tou ni curt de tou. Tradicionalment hi ha dues proves per tal de conèixer el grau escaient: la dels crivells (està al punt quan la pasta comença a crivellar) i la del dit (si pitjam suaument la pasta amb un dit i la ditada ha de tornar al seu lloc).

6.- Preparar el forn.

Si es fan el pans a l'escola, llavors potser es presenten tres alternatives, coure el pa en un forn de casa, que porten incorporats la majoria de cuines de butà, portar el pans al forn del barri o poble, o preparar un forn de llenya, tradicional i que hi sol haver a totes les cases de pagès. Totes les fórmules són vàlides, però la darrera permet treballar més fàcilment la combustió i el gradual augment de temperatura.

Cada forn és un món i, per tant, no hi valen receptes estandaritzades: l'orientació, les condicions climatològiques del dia, la freqüència d'ús, el tipus de llenya... són variables que hi intervenen. A nivell orientatiu es pot assenyalar que

consumeix d'un a dos feixos de llenya; que s'ha de fer foc fins que el paladar del forn resti blanc; que el caliu ha d'estar regularment distribuït i que una vegada agranat (deixant cendra i caliu a una banda de l'interior del forn) podem fer la prova de la farina o del paper que ens determinarà si ha assolit els 200-300 graus necessaris.

La prova consisteix en posar-hi un paper de diari a l'interior del forn o tirar un polset de farina vora la boca. Si la farina o el diari es cremen es pot dir que hi ha massa forn; i si no es torren ben torrats, que el forn va fluix. En el primer cas s'haurà de deixar una estona el forn obert, o tapar els calius amb "fulles" de figuera de moro i en el segon, s'hi haurà de fer una mica més de foc.

Val a dir que "fer forn" convé que sigui un procés lent i amb atenció continua i que s'han de fer coincidir les dues passes descrites anteriorment, és a dir, s'ha de tenir el forn a punt quan la massa de pasta sigui tova.

7.- Enfornar

De manera ràpida (per evitar que la calor es perdi per la boca del forn), i amb ajuda d'una pala, s'han de col·locar els pans a l'interior de tal manera que estiguin regularment distribuïts i sense que es besin.

Per tant, primer es col·locarà el tovador amb els pans vora la boca del forn, després amb una tiradeta a la tela de la part inferior del pa es col·locarà aquest sobre el palmell de la mà, donant-li, a la vegada, mitja volta. És a dir, la part que estava a sobre ara restarà a sota. De la mà es passarà a la pala amb una estiradeta seca, i de la pala al sòl del forn.

Després es tapa, procurant estalviar possibles pèrdues de temperatura, i es deixa coure al llarg de dues o tres hores.

8.- Treure el pa.

El color, l'olor i, sobre tot, el sòl, determinaran el grau de cocció del pa. Si, agafant un pa i pegant-li copets a la part inferior -la que estava en contacte amb el sòl-, aquest fa renou de buit, es pot considerar cuit.

Bé, ja tenim el pa fet. Ja podeu treure el companatge i convidar els vostres amics a menjar-ne una bona llesca!

VOCABULARI BÀSIC

Fènyer.- Treballar la pasta de cada peça de pa per tal que prengui consistència, abans de donar-li la forma. Consisteix en cargolar la pasta sobre ella mateixa, prement-la amb el palmell de la mà, fins que resulta una peça rodona.

Llevadura.- Organisme viu, generalment un fong que, mesclat amb productes naturals, els fa fermentar.

Llevat.- Massa fermentada del dia anterior que hom mescla amb una altra massa per fer-la fermentar i donar-li esponjositat.

Pastar.- Treballar una massa pastosa fins a donar-li la consistència convenient per fer el pa, galetes...

Tovar.- Fermentar la pasta de farina amb el llevat. Grau d'estufament que pren la pasta per la fermentació.

Obvianet, i segons l'interès de l'educador, el vocabulari es pot anar ampliant amb moltes de les paraules "d'ús no gaire habitual" que apareixen en el text. O bé, amb altres de complementàries.

BIBLIOGRAFIA

De banda converses amb gent pagesa, s'ha consultat

AMOROS, N.- *"Fabricación del pan"*. Ed. Espasa-Calpe. Bilbao

BARRIA, J.- *"El libro del pan"*. Ed. Edhasa. Barcelona, 1985.

DOVILLEZ, J./PELLISIER, S.- *"El pa"*. Biblioteca de treball Junior. Ed. Laia. Barcelona, 1976.

RAMOS, F.- *"Agricultura"*. Ed. Ruiz. Madrid, 1966.

VARIS.- *"Elaboración de productos agrícolas"*. Manuales para educación agropecuaria. Área industrias rurales. Ed. Trillas. México, 1983.

VARIS.- *"Gran Enciclopedia Catalana"*. Ed. 62. Barcelona, 1969.

Revista "Cavall Fort". Secretariats catequístics de Girona, Vic i Solsona. Nums: 351-352-353-411 i 438. Edit. "la Caixa". Barcelona.

SUGGERIMENTS D'ACTIVITATS

Les activitats que s'esmenten tenen la condició de simples "suggerències de caràcter general" puix és l'educador qui coneix els nins, llur grau de maduresa i el contexte en el qual es mouen.

- Treballar els mots que volten el procés de la panificació.
- Cercar i explicar refranys i acudits relacionats amb el pa
- Cercar passatges de llibres on el pa sigui un element clau
- Inventar-se, en grups o individualment, endevinalles, poemes, cançons... relacionades amb el pa.
- Dibuixar i establir les regles d'un "Joc del pa". Seguint, si fa no fa, una estructura semblant al joc de l'oca.
- Posar cansueta, ritme i moviment del cos a alguna de les cançons esmentades (També es pot seguir el procediment de canviar la lletra a una canço/dansa ja coneguda).
- Arreplegar contarelles de les diverses tècniques de fabricació del pa. Possibilitat d'establir diferències segons zones geogràfiques. (Les padrines solen ésser bones conta dores).
- Treballar amb materials solubles i no solubles (terra...)
- Moldejar diferents materials: fang, plastelina...
- Treballar, mitjançant tècniques d'expressió (Dibuix, música, dansa, expres. corporal...) aspectes parcials del pa: color, olor, tacte -en diversos graus de duresa-...
- Deixar un troç de pa a l'aula. Observar la floridura que apareixerà al cap de varis dies.
- Controlar la quantitat de pa que es consumeix en un dia a l'aula, al curs, a l'escola... Treure mitges, jugar amb unitats de mesura com la llesca, els grams...
- Distribució d'àrees de producció de blat a l'illa, de molins fariners a la vila o ciutat, de forns, de punts de distribució...
- Comparació de pans: segons forns, segons èpoques...
- De banda el blat, descripció d'altres elements panificables.

Materials complementaris (1984)

Títol: "Del blat al pa"
Autors: Guió:Pere Rios, Jesus Salinas, Jaume Sureda
Realització: Jesus Salinas, Jaume Sureda
Editor: Universitat de les Illes Balears
Contingut: Video
Es pot trobar a: Servei de Recursos Audiovisuals de la UIB

Títol: "Guia practica ilustrada para la vida en el campo"
Autor: Jhon Seymour
Editor: Blume. Barcelona, 1.980
Contingut: Llibre
Es pot trobar a: Biblioteques i llibreries

Títol: "Els molins fariners"
Autors: Bolos i Masclans, J./Nuet i Badia, J.
Editor: Ketres. Barcelona, 1.983
Contingut: Llibre
Es pot trobar a: Ajuntament de Palma. Servei de préstec

Títol: "Coneixement del medi. Experiències 1er Curs"
Autors: Aina M. Roig, Carme Tomàs
Editor: Rosa Sensat. Barcelona, 1.983
Contingut: Col.lecció de sis sèries de diapositives
(La primera dedicada al pa)
Es pot trobar a: Ajuntament de Palma. Servei de préstec.

Visites recomanades:

- * A una casa de pagès qualsevol (si en ella s'hi pasta periodicament)
- * Molí d'En Gaspar de Lluçmajor (Disposa de guies de visita)