

Pa de pagès

28/05/2021

El pa és un dels aliments més senzills i el que més està perdurant en el temps. Descobreix més sobre el pa artesanal i la varietat tradicional de la cuina catalana.

Pa artesanal

El pa és un dels aliments més senzills i més consumit en el món. Així mateix, és un dels pilars de la dieta mediterrània i un aliment que acompanya a l'home des de la prehistòria com a aliment venerat. Tant és així, que a Egipte s'arribava a pagar el jornal d'un pagès amb pa.

Va ser en la civilització egípcia quan es va produir una evolució en la panificació, van començar a utilitzar el llevat i van descobrir la fermentació. Però, tot i així, el pa més semblant al qual coneixem actualment va venir de la mà dels grecs, que es van convertir en mestres forners. I amb l'arribada dels romans, que milloren els forns i tota la maquinària d'elaboració, es revoluciona la indústria fornera.

El pa artesanal que ens ha arribat avui dia segueix la **recepta bàsica de farina, llevat, aigua i sal**. Gràcies a aquests pocs ingredients la seva durabilitat és major a la del pa industrial, a més de l'originalitat i sabor, que en elaborar-se en petites quantitats té un cos més dens, més saborós, la molla posseeix una textura suau i té una olor més fresca, el conegut com a olor de pa.

Com a pa artesanal a Catalunya tenim el pa de pagès, un pa tradicional, fet a mà, rodó, amb la crosta gruixuda i cruixent i la molla tendra, certificat amb la [IGP Pa de Pagès Català](#) [

https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp/pana_paste/IGP_Pa_Pages_Catala.a]. Aquest pa generalment es presenta en fogasses de 500 g o 1 kg aproximat, i segueix el procediment tradicional de fermentació lenta i cocció de la massa en un forn de solera refractària o absència de foc.

Beneficis del pa

Podríem dir que menjar pa cada dia, més enllà dels falsos mites, si el consumim correctament aporta grans beneficis a la nostra salut. A més, actualment gairebé tothom pot gaudir del pa, ja que existeixen moltíssimes varietats, aptes per a aquelles persones amb intoleràncies o al·lèrgies.

1. **Aporta energia.** El seu alt contingut en hidrats de carboni confereix a tot l'organisme l'energia diària que necessita.



2. **Font de minerals i vitamines.** A nivell nutricional el pa és molt complet. El seu consum aporta hidrats de carboni, calci, magnesi, fòsfor, potassi, ferro i vitamines del grup B, perfectes per a ungles, cabell i pell.
3. **Millora la digestió.** El pa artesanal, encara que no sigui integral, posseeix fibra, perfecta per millorar el trànsit intestinal i facilitar la digestió. Al mateix temps, el pa de massa mare conté lactobacils, uns bacteris presents en el llevat que predigereixen el midó dels grans, fent una digestió més fàcil.
4. **Baix índex glucèmic.** Al contrari del pa blanc industrial, el pa artesanal de massa mare conté un baix índex glucèmic, per tant el seu consum és apte per a totes aquelles persones que pateixen diabetis.
5. **Prevé malalties cardiovasculars.** El pa pot protegir la salut cardiovascular. El seu consum diari afavoreix la disminució del colesterol dolent i augmenta la del colesterol bo.

Valor nutricional del pa

Si bé és cert que al pa li acompanya sempre la seva mala fama per la seva aportació calòrica, també és cert que és un producte saludable i beneficiós, un cereal dels més barats i sadollants.

Si deixem a un costat el pa industrial, el pa artesanal és molt més sa, ja que manca de sucres, colorants, saboritzants i greixos addicionals, per la qual cosa es converteix en un aliment nutritiu i de qualitat.

El seu valor nutricional dependrà del tipus de pa del qual estiguem parlant, si ens centrem en el pa de pagès les quantitats aproximades per 100 g serien: unes 210 kcal, uns 36 g de carbohidrats, 1,85 g de greix, 3,3 g de fibra, 7,6 g de proteïna, 1,7 g de sal, a més d'aigua, vitamines i minerals.

PREGUNTES RELACIONADES

Quantes calories té una llesca de pa de pagès?

Encara que de tots és sabut que el pa té un alt contingut calòric, realment el valor nutricional d'una llesca de pa de pagès serien unes 150 kcal i uns 26 g de carbohidrats, és clar que és una dada estimada, perquè dependrà molt del pa i la seva grandària. El % no és tan elevat com l'esperat, només s'hauria de tenir en compte la suma de tots els carbohidrats que ingerim al llarg del dia, perquè el pa no deixés de ser saludable. També cal dir que una llesca de pa de pagès posseeix menys grassa que el pa industrial.

Quins són els tipus de pa espanyols més famosos?



Existeixen un munt de varietats de pa, la xifra ascendeix a més de 300 tipus, alguns amb una llarga tradició a Espanya com el *mollete*, típic d'Antequera; el [pa ecològic de massa mare](#) [</shared/.content/recetas/327-Pan-rustico-con-masa-madre.html>]; pa de *Lalín* i de *Cea*, típic de Galícia; la coca d'Aranda i Fogassa, etc. Encara que les varietats més consumides són el pa de barra, la xapata i el pa de pagès.