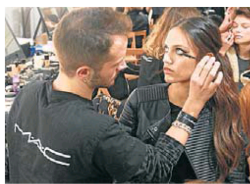


## ESTILS



La millor moda catalana, des  
d'avui al 080 Barcelona Fashion

La firma catalana Mango donarà avui el tret de sortida a una nova edició del 080 Barcelona Fashion, que se celebra fins divendres al Recinte Modernista de Sant Pau. Durant cinc dies, la passarel·la acollirà les desfilades de 34 dissenyadors i marques amb les noves col·leccions –la millor

s'endurà 20.000 euros – per a la temporada de primavera-estiu 2015. En el marc de la jornada inaugural, el conseller Felip Puig presidirà també l'obertura de la botiga Barcelona Designers Collective, a la Roca Village, una iniciativa per descobrir i fer d'aparador de nous talents.

# Panarres de veritat



S'ha acabat el temps de fer pa de pressa. Ara es coneixen els avantatges dels pans amb fermentacions lentes, els fets amb masses mare, que aporten molts avantatges nutricionals

TRINITAT GILBERT  
BARCELONA

**E**l primer pas per fer un bon pa a casa és crear la massa mare, que té un nom complex però l'elaboració és senzilla: es fa col·locant en un pot de vidre un dit d'aigua mineral calenta i un altre de farina integral. Es barregen bé els dos ingredients, es tanca el pot i es deixa al lloc més càlid de la cuina. L'endemà es refresquen els mateixos ingredients, és a dir, es treu una mica de la barreja i s'hi torna a ficar un dit d'aigua mineral calenta i un dit de farina integral.

Al quart dia d'haver anat afegint aigua i farina integral, la massa doblarà el seu volum en poques hores i llavors serà just el moment que es podrà fer servir per fer pa. Tot i així, si encara es vol una altra prova de l'excel·lència de la massa mare casolana, se'n pot agafar un tros i abocar-lo en un got d'aigua. Si hi flota, ja es pot fer pa. Si no ho fa, aquella massa encara necessita que es vagi refrescant uns quants dies més (anar-ne traient una mica de la barreja per afegir-hi després aigua mineral calenta i farina integral).

La importància de la massa mare rau en el fet que el pa casolà tindrà el ferment natural, compost per bacteris i llevats salvatges, que no tenen res a veure amb el llevat fresc que es ven en forma de dau o pols als supermercats per fer pa. El forner Jordi Morera ho explica al seu forn de Vilanova i la Geltrú, L'Espiga d'Or, mentre assegura que la dèria pel pa



**Constància**  
Per fer massa  
mare s'ha  
d'anar  
barrejant  
aigua i farina  
integral

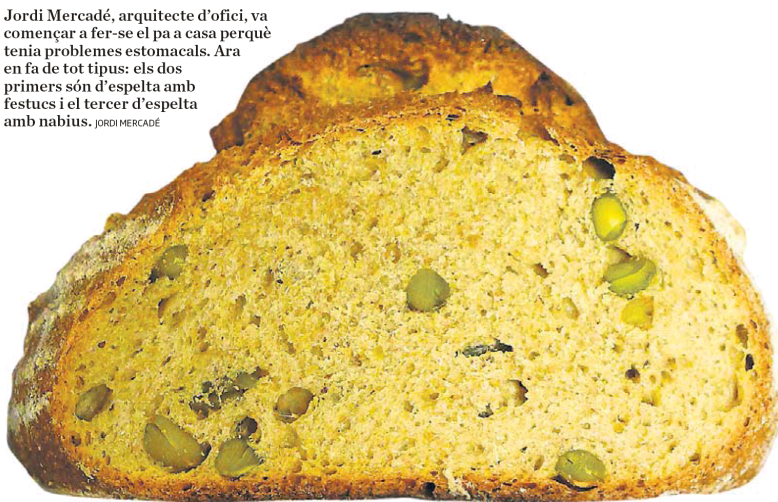
de debò ha fet que per internet es vinguin masses mares fetes a San Francisco. Ell en té de fetes amb diversos tipus de farines, de manera que, quan fa un pa d'espelta, la massa mare amb què l'haurà fet haurà estat amb massa mare d'espelta. "Si no fem pa cada dia, podem desar la massa mare a la nevera, però, al cap de tres dies, caldrà refrescar-la perquè, si no, s'adormirà i no funcionarà a l'hora de fer pa"

### Com un tamagotxi

Si haguéssim de fer una comparació extravagant, diríem que la massa mare és com un tamagotxi, que nosaltres alimentem, perquè és viu, i que, si l'alimentem bé, fins i tot vessarà del pot ("bon senyal", diu Morenà), però que si no ho fem s'adorm i llavors ja no serveix per fer pa.

Jordi Mercadé, arquitecte d'ofici, va començar a fer-se el pa a casa perquè sovint tenia problemes estomacals. "Vaig documentar-me i vaig llegir que el pa amb massa mare tenia efectes prebiòtics, i era just el que jo necessitava". En aquest punt, el psiconeuroimmunòleg Xevi Verdager especifica que els prebiòtics són aliments que nodreixen els bacteris de la nostra flora intestinal, i que, a part dels pans amb massa mare, també hi fan el mateix efecte els llegums, la fruita seca, els cítrics, la ceba o la pastanaga. "Si tenim la flora intestinal bé, els bacteris eviten que se'n hi implantin d'altres de tipus patògen, perquè hi fan com de barrera, i així el sistema immunitari es fa fort i s'eviten intermalències alimentàries". Alhora, "els pans amb massa mare tenen un

Jordi Mercadé, arquitecte d'ofici, va començar a fer-se el pa a casa perquè tenia problemes estomacals. Ara en fa de tot tipus: els dos primers són d'espelta amb festucs i el tercer d'espelta amb nabius. JORDI MERCADÉ



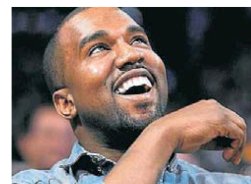
## Arrenca una setmana de maridatge de vi i jazz

El 4, 5 i 6 de juliol Vilafranca del Penedès acollirà la vuitena edició del tradicional maridatge de vins i música jazz, el Banc Sabadell Vi-jazz Penedès. A partir de demà, però, ja es podrà gaudir d'algunes activitats relacionades amb la setmana, com ara tastos magistrals, xerrades i exposicions.



## Kanye West, de raper a professor de moda

Kanye West s'ha lliurat de les 250 hores de servei comunitari per haver agredit un paparazzi. Amb el temps que li ha sobrat, el rapper s'ha penjat el cartell d'expert en moda i ja ha visitat diverses vegades la universitat Trade Technical College de Los Angeles per impartir classes puntuals als alumnes.



## Curs per aprendre a fer pa

La cuinera Ada Parellada imparteix un curs gastronòmic i terapèutic al restaurant Semproniana per aprendre a fer pa, el primer pas és ensenyar a amassar-lo bé. Per inscriure's al curs, és necessari un total de 10 persones, o bé, si es vol personalitzat, caldrà cobrir el cost total, que inclou estris i ingredients i que té un cost de 330 €. La xef explica que el curs és terapèutic perquè amassar el pa amb les mans dóna aquest punt.

mentrestant, una de les marques de panificadores que es difon amb èxit entre les botigues ecològiques és Sojomatic. Establerts a Sabadell, són coneguts per les panificadores pinPAN, que no tenen tefló i que incorporen les últimes tecnologies per fer pans, brioxos, masses de pizza, magdalenes...

A les mateixes instruccions de funcionament de la panificadora pinPAN s'explica com preparar una de les receptes que té més èxit entre els fans de les panificadores, el *brioche* francès. La panificadora funciona com si es fes un pa de pessic casolà: s'hi aboquen tots els ingredients de cop però a l'interior de la cubeta de la panificadora. Després caldrà premer el programa que es desitgi, que està detallat tant per a pastisseria com per a pa, i també el tipus de torrat de la crosta: clar, mitjà o torrat. Finalment, caldrà esperar tres hores per poder-hi clavar xexalada.



## Salut

Si la flora intestinal funciona bé s'eviten intoleràncies alimentàries

índex glucèmic baix, i també tenen un gluten més digerible i menys agressiu per a l'organisme perquè durant la fermentació hi ha hagut una degradació del gluten", afegeix el forner Jordi Morera.

Jordi Mercadé explica que uns amics li van donar un tros de massa mare, que ell va posar en un pot i va començar a alimentar. Va buscar farines de qualitat, ecològiques, de sègol, d'espelta integrals i es va llançar a fer pa a mà, amb panificadora i ara amb amassadora.

“Des que vaig menjar el primer pa meu, vaig notar que bé que se ‘m posava”, recorda el Jordi, que obre la nevera mentre ho explica, per ensenyar que al costat dels iogurts i les ous hi té les carmanyoles amb massa marina de sègol i de blat semiintegral. “A partir d’aquí en faig d’altres tipus, si es que vull fer un pa d’una altra farina”. És a dir, la base serà la massa marina de sègol o blat semiintegral a les quals afegirà un dit d’aigua mineral calenta i un dit del tipus de farina amb què vulgui fer el pa sencer. L’última farina que Jordi Mercadé ha descobert és la Tritorde, una farina que es diu sota l’eslogan de “la primera feta per l’home i pensada per fer front al canvi climàtic”.

Al Parc Científic de Barcelona, Pilar Barceló és la directora general d'Agrasys, l'empresa formada pels investigadors del CSIC que van inventar el Triordeum. "Es tracta d'un cereal que és un creuament de blat i civada, inventat fa trenta anys després de molts estudis d'investigació i que fa tot just un any es va començar a comercialitzar".

L'estudis podria haver quedat en un calaix, però els indicis que el cereal no resista sequeres i altes temperatures i que alhora tenia propietats nutritives excel·lents, els va empenyer a crear l'empresa que el comercialitzés. "No és un cereal transgènic malgrat que l'hagi fet l'home a partir d'un creuament de cereals, i ara mateix estem a punt de fer-ne el cultiu ecològic", explica la Pilar. Tant a Catalunya com a l'Aragó, Castella i Andalusia hi ha hectàrees de *Triticum* plantades, i en molts forns, com l'Espiga d'Or de Jordi Morera, s'hi pot trobar pans elaborats exclusivament amb aquest cereal.

Menestrant, Sara Ballerini i Luna Coppola han decidit professionalitzar l'afició de fer pans a casa amb massa mare. Fa poc han obert el forn de pa Pizca Good Bakes ([www.pizcagoodbakes.com](http://www.pizcagoodbakes.com)) a Sitges, en què elaboren sis tipus de pans diferents a partir de la massa mare de sègol i de la massa mare de blat molta a la pedra.

Les dues italianes expliquen que fan el pa de manera artesanal, amb lentitud i amor, de manera que un dels sis tipus de pans, el de sègol, triguen trenta-cinc hores a fer-los des que comencen fins que el treuen del forn. Totes dues són sòcies de Slow Food Garraf i confien que restaurants i cooperatives de consum optin pel seu pa. "A Catalunya, com també passa al nord d'Europa –contra el que molta gent pensa– hi ha molt pa industrial, fet ràpidament, amb llevat químic, però a poc a poc es va tornant al pa artesanal, de tota la vida", comenten al forn que van inaugurar al maig. ■

## Recepta per fer pa a casa

Recepta extreta del llibre *Avui faràs pa*, del forner Jordi Morera, publicat a l'editorial Ara Llibres.

- 250 g de farina de blat panificable
- 5 g de sal
- 75 g de massa mare
- 140 g d'aigua

Agafeu un bol i, mentre l'aganteu  
amb una mà, amb l'altra aneu-hi  
barrejant la farina amb la sal. Des-  
prés aboqueu-hi la massa mare i, fi-  
nalment, l'aigua. Torneu-ho a bar-  
rejar amb una mà fins que la barreja  
tingui textura homogènia, com si fos  
fang. Deixeu-ho reposar i tapeu-ho  
amb un drap de cuina net un quart  
d'hora. Torneu a barrejar la massa  
amb una mà fins que tingui consis-  
tència per treure-la del bol i continu-  
eu-la treballant més intensament  
damunt d'una taula o un taulell.

Quan la part externa de la massa comença a quedar fina i no s'enganxa tant ni a les mans ni als taulells, ja li podreu donar el primer repòs de mitja hora dins del bol ben enfarinat, i altre cop tapat amb el drap.

Passat el repòs, li podedu donar la forma rodona, amb els ples per sobre. Ho deixeu fermentar sobre una llauca de forn ben enfarinada en un lloc lcid, on no hi hagi corrents d'aire, fins que gairebé dobli el volum. Llavors serà el moment per coure-ho a forn, preescalfat a 220°. Just abans de posar-ho al forn, gireu la peça amb la mà amb precaució perquè els ples de la massa que din mirant cap amunt, que és allà on hi haurà la grena del pa de pagès. Deixeu-ho a cuire durant 45 minuts a 200°. És a dir, haurem abaixat 20° l'escalfor del forn.

Per comprovar que el pa està cuit, mireu la sola del pa (la part que toca a la pala). Si està torrat, ja estarà.

