

PARLEM DE CUINA



Juan A.Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Plats amb 'P' (II). Pa

Les primeres referències al pa ens porten a Babilònia i a l'antic Egipte

Si existeix un aliment comú a totes les taules (o quasi totes) , és sens dubte el pa. Un producte amb grapat de milers d'anys d'història a les seves esquenes.

Les primeres referències al pa ens porten a Babilònia i a l'antic Egipte, on elaboraven molts de tipus de pa diferents, aromatitzant-los o enriquint-los amb els més variats ingredients tals com: mel, ous, llet, saïm, diferents tipus de farina, fruites i aplicant, també, diferents tipus de cocció per aquest producte que juntament a la cervesa, la carn i el peix , constituïen els aliments bàsics del poble egipci.

El primers forners especialitzats amb fer pa apareixen a Grècia, on el pa forma part de la cultura alimentària i religiosa. La deessa Demeter, que era la protectora de l'alimentació, l'agricultura i la terra era representada amb els seus cabells fets espigues de blat madur.

En el segle II després de Crist els escrits greco-romans ens parlen de més de setanta dues varietats de pa , malgrat el més conegut i emprat era una galeta de pasta i sense llevat feta amb farina de blat.

La vida del pa va discórrer tranquil·la al llarg dels segles, fins que arribada l'edat mitjana, una època fosca per a la gastronomia Europea; provoca una important regresió en tots els àmbits socials i culturals incloent-hi la gastronomia. Aquest fet genera una situació generalitzada de pobresa que obliga a adoptar el pa com a principal aliment. Però una sequera contínua i les diverses malalties del blat, agreugen el panorama europeu, ja de per si extrem, creant una decadència que dura quatre segles.

Un fet que cal remarcar d'aquesta època és l'aparició del mal de Sant Antoni o el Foc de Sant Antoni. Aquesta malaltia estava produïda, per un fong, el claviceps purpurea, un fong ric en àcid lisèrgic, el mateix component de les famoses pastilles d'LSD. Aquest fong , que afectava als cereals emprats per fer pa, produïa una malaltia coneguda com ergotisme, caracteritzada per uns terribles picors a les extremitats que s'anaven gangrenant i amb l'aparició de pertorbacions mentals que acabaven amb atacs epilèptics i convulsions, com si els malalts s'anassin cremant per dintre. La primera notícia d'aquesta malaltia data de 1.039 a la ciutat francesa de Dauphiné, on resta enterrat Sant Antoni , famós per les seves visions demoníaques, defensor de l'epilèpsia i les infeccions; d'aquí el seu nom popular Però l'epidèmia més gran va produir-se al sud de França l'any 1951, on els afectats es contaven per centenars.

Més tard arribà el renaixement, i amb l'ell l'expansió de les arts i, com no, de la cuina, la gastronomia i el pa; fins els nostres dies on el pa a arribat a assolir un lloc molt important dins l'alimentació moderna .

Després d'aquesta petita ressenya històrica, veurem quins són els principals components del pa, pas previ a l'elaboració d'aquest producte. Cal a dir que la pizza de que parlàrem la setmana passada i el pa de la sessió d'avui guarden moltíssimes similituds.

El llevat : És l'element més important dins l'elaboració del pa. No està gaire clar com es va descobrir l'ús del llevat per al pa, però com moltes de les coses, segur que va ésser fruit o bé de les casualitats o de la necessitat; possiblement algú va deixar massa de pa oblidada a algun racó, que va fermentar de forma natural, i llavors la va mesclar amb una altra , d'on resultà un pa més esponjós que l'habitual.



Des d'aleshores els llevats es varen usar de forma natural sense saber el perquè del miracle del pa esponjós, fins al descobriment del microscopi l'any 1680. Va ésser Pasteur, l'any 1875, qui fa un estudi sobre els llevats i el procés de fermentació. L'any 1880 es comença a emprar el llevat de cervesa, i l'any 1887 el llevat prensant, tal i com el coneixem avui dia. Aquest llevat és el fong anomenat Saccharomyces cerevisiae que prové dels residus de la fermentació del most de la cervesa, o bé d'una melassa procedent de la betarava o de la canya de sucre. El principal fi d'aquest fong és el de transformar el sucre en alcohol, diversos àcids i gas carbònic, el que fa que la massa de pa augmenti el seu volum inicial.

El llevat es poc comprar fresc o liofilitzat, essent aquesta la presentació més duradora ja que si el compram fresc pot aguantar uns 5 dies dins la gelera o 3 mesos dins el congelador i hem de tenir present que es un ésser viu i com a tal es pot morir si les condicions de conservació no són les adequades, massa calor o massa humitat. La proporció d'ús variarà segons el tipus de pa que volguem fer: des de 40 a 100 grs per quilogram de farina aproximadament. El procés de fermentació, l'haurem de realitzar a una temperatura de entre 28 a 34 ºC i amb una humitat relativa del 80%. Aquest procés pot durar d'1 a 3 hores, segons la temperatura final de la massa que hauria de voltar els 28ºC aproximadament. Però aquestes dades poden variar segons l'estació de l'any, condicions ambientals o si simplement volem retardar o avançar el procés de fermentació. Per exemple per a fer pans més saborosos i digestibles es pot allargar la fermentació fons a 24 o 48 hores, en fred.

L'aigua: Important en l'elaboració del pa ja que si conté molta calç o sodi influirà negativament sobre el gluten fent que la massa sigui molt dura i rígida, per això es recomana aigua embotellada amb baixos continguts d'aquests minerals. També és molt important la temperatura d'aquesta, cada recepta requereix una temperatura diferent.

CUINA DE TEMPORADA:

Pa negre amb tinta

Per a fer un 'bocata de calamares'
INGREDIENTS

- 800 gr. de farina forta i 200 gr. de fluixa.
- Una cullerada de tinta de sípia.
- 40 grams d'oli d'oliva verge.
- 10 grams de mel i 20 grams de sal.
- 40 grams llevat premsat.
- 150 grs de massa mare (feta amb anterioritat: la mateixa massa de pa, però la meitat de llevat).
- 2dl de llet tèbia i 4 dl d'aigua tèbia

ELABORACIÓ:

- Amasau tots els ingredients fins a aconseguir una massa fina i elàstica i amb una temperatura final d'amassat 25°C
- Deixau-la reposar fins que dupliqui el seu volum. seran unes 2 o 3 hores. Si ho feis en fred serà més temps.
- Passat aquest temps, i sense treballar-la massa, la dividiu, en feis les formes, i esquitau una mica la superfície amb aigua.
- Ara tornau-la a tovar a ambient fins que dupliqui el seu volum.
- Ja podeu passar a coure al forn a 190°C amb vapor (si el forn no disposa de vapor, col·locau-hi a dintre una palangana amb aigua, per fer vapor).
- Farcireu els pans cuinats amb uns calamars fregits i un poc de maonesa.

La mateixa recepta la podeu usar per a fer un altre tipus de pa, per exemple llevant la tinta i posant-hi llavors de sésam.



ESCOLA DE CUINA:

Farines i pa:

- Han d'estar emmagatzemades a llocs secs i allunyats del la llum, i vigilant bé l'aparició d'impureses o l'aparició de fongs, que en el cas de la farina formen com una teranyina per la superfície.
- Hem de vigilar l'aparició d'insectes, larves o ous existents en el blat.
- No mesclar mai les farines si no ho indica la recepta expressament.
- Colar o passar pel sedàs la farina que ja fa temps que està oberta i si el paquet està obert no convé conservar-lo més de 10-15 dies.
- No deixar mai la farina dins bols o palanganes sense tapar, sempre l'hem de guardar dins el seu propi envàs.
- Si usam farines fluixes per fer pa el resultat són masses que es desenvolupen poc (quasi no toven) i amb tendència a estirar-se sense conservar la forma.
- A l'hora de fer el pa, el tipus farina condiciona la textura, l'estructura i la plasticitat del producte final, d'aquí la importància en la seva elecció i conservació.