

  MÈTODE  

LLARGA VIDA AL PA CARBOHIDRATS SALUDABLES



🌾 MÈTODE 🌾

LLARGA VIDA AL PA CARBOHIDRATS SALUDABLES

Desmuntem mites des d'una visió científica i pràctica

- ANNA GRÍFOLS I JORDI MORERA -

 **efadós**

MÈTODE

LLARGA VIDA AL PA

CARBOHIDRATS SALUDABLES

Primera edició: novembre del 2025

© Jordi Morera i Anna Grífols, pel procés i el receptari

© Gerard Campderrós, per les fotografies
Les fotografies de la pàgina 65, 70 i 74
han estat extretes d'iStock

© Editorial Efadós, d'aquesta edició
Carrer d'Edison, 3 · Nau A
Pol. Ind. Les Torrenteres
08754 El Papiol (Barcelona)
Telèfon: 936 731 212
efados@efados.cat
www.efados.cat

© Editorial Efadós, de la col·lecció «Mètode»

Disseny gràfic
Editorial Efadós

Coordinació editorial
Isabel Grabulosa

Assessorament lingüístic
M. Neus Doncel

ISBN: 979-13-87658-37-3
Dipòsit legal: DL B-19527-2025
Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics). www.cedro.org.

Dedico aquest llibre a l'equip de L'Espiga d'Or de Vilanova i al d'Espícula Andorra; sense ells, no podria escriure aquestes línies. I, evidentment, a l'ànima d'aquests projectes i la meva millor sòcia de vida, l'Anna. Per acabar, tot ho dec als meus pares, Rosa i Jordi, i a les meves germanetes, Gemma i Montserrat.

Jordi Morera

Aquest llibre és per a l'Òscar, per ser el meu far en la foscor i el meu màxim orgull a la vida. Per a l'Àlex, per ser el meu puntal cada dia. I per a la meva família, per les nombroses vegades que han hagut de suportar les meves cabòries pacientment. Gràcies!

Anna Grífols

ÍNDEX

1. EL PA QUE VAM PERDRE
PÀGINA 9

2. TOT ÉS BLAT?
PÀGINA 29

3. DESMUNTANT MITES. QUÈ M'HE DE CREURE?
PÀGINA 37

4. EL PA I L'ESPORT
PÀGINA 75

5. MANS A LA MASSA
PÀGINA 85

6. RECEPTARI
PÀGINA 117

INTRODUCCIÓ

El pa ha acompanyat la humanitat des que els cereals ens van captivar fa més de 30.000 anys, però avui un reguitzell de mites i de modes l'han condemnat injustament. Per anar a l'arrel del problema, hem d'entendre com ha estat el declivi del pa com a aliment en les últimes dècades, en què hem passat d'un producte bàsic que, gràcies a la seva alta integralitat, ens brindava tots els nutrients que el sol i la terra ens regalen en forma de gra, a un altre altament refinat i blanc, i hem perdut pel camí una gran part d'aquest tresor nutricional. A més, hem deixat de potenciar-ne les virtuts i fer-lo encara més digerible gràcies a l'art de la fermentació, que, en definitiva, és l'art del temps i de la paciència, conceptes que semblen estar en perill d'extinció en el temps de l'automatització i la immediatesa.

Però no solament ens hem d'accontentar posant les bases per revertir aquest camí, sinó que hem d'anar més enllà. I és que un nou pa s'acosta, un nou pa que deixi enrere el monopoli del blat modern i abraçi també farines de diferents cereals, complementats amb llavors, pseudocereals i lleguminoses, i, tot plegat, amalgamat amb la màgia de la llarga fermentació amb massa mare per traslladar el pa a una nova dimensió saludable. Fet a casa o comprat a la fleca artesana de tota la vida, l'autèntic pa ha de recuperar el lloc que li pertoca.

Amb rigor científic però amb llenguatge proper, explicarem per què restringir el bon pa –i la resta d'hidrats de carboni– sense motiu mèdic és renunciar a la salut i al plaer, per més que les modes nutricionals actuals, impulsades per l'algoritme i els clickbaits, ens ho facin creure.

També abordarem per què etiquetar els aliments com a «bons» o «dolents» empobreix la nostra relació amb el menjar. Retornarem als nostres orígens.

Ensenyarem com fugir dels mites nutricionals –com que el pa «engreixa» o que el gluten s'ha d'evitar sempre– i com descobrir-los amb criteri, entenent què diu realment la ciència i no basant-nos només en el que es repeteix a la xarxa.

Perquè alimentar-se bé no és complicat... però cal saber destriar la informació útil del soroll mediàtic.

I ensenyarem també a fer-lo pas a pas des de casa amb receptes senzilles per a tota la família, atrevint-nos fins i tot a portar a terme un dels actes culinaris més senzills, però alhora més gratificants i transcendents que existeix: crear vida amb les nostres pròpies mans fent néixer la primera massa mare. I és que no hi ha millor manera de reconciliar-nos amb l'aliment processat més transcendental de la nostra història que posant les mans a dins.



EL PA QUE VAM PERDRE



Viure i créixer al forn familiar era el meu dia a dia, però no intuïa, ni de bon tros, el que acabaria suposant per a mi en pocs anys. Però sí que recordo perfectament quedar impactat per les històries dels meus avis. M'embadalien. Una gran part d'elles tractava sobre les peripècies que van patir després de la Guerra Civil Espanyola i com havien de suportar fer el pa en aquelles condicions i amb les farines «negres» que els imposaven. Avui dia, aquelles històries dels meus avis prenen més força i em confirmen, encara més, la idea que el pa ha estat un dels aliments més transversals en la història de la humanitat.

MÈTODE «LLARGA VIDA AL PA» EL GRAN SECRET: TEMPS I INTEGRALITAT

Aquest apartat del llibre per a mi és vital i va molt més enllà del clàssic resum històric que poc t'aporta. És l'explicació de per què el pa era tan transcendent per a la nostra societat i, encara més important, per què ha deixat de ser-ho.

L'ésser humà va domesticar el blat o ell ens va domesticar a nosaltres?

Tenim constància que fa més de 30.000 anys que els humans triturem llavors i cereals per fer-ne farina i posteriorment cuinar-la d'alguna manera. A la Grotta Paglicci de la Pulla (Itàlia) s'han trobat pedres en forma de morters amb **restes de civada** de fa 32.600 anys, en ple paleolític superior. I a Ohalo, al mar de Galilea (l'actual Israel), se'n van trobar amb restes de blat salvatge, ordi i civada de fa 23.000 anys.

Recorda...

30000 aC - Vam començar a fer farines i a coure les primeres coques

Les petites comunitats de caçadors-recol·lectors de la regió del Creixent Fèrtil també feien una mena de coques planes sense fermentar fa més de 14.000 anys (epipaleolític); se n'han trobat restes carbonitzades al jaciment de

Shubayqa, a Jordània, que podríem denominar **el primer pa de la humanitat!**

La recepta devia ser ben simple: triturar gra de blat encara salvatge (*Triticum boeoticum*, pare del domesticat *monococcum*) en una mena de morter de pedra i posar-hi aigua fins a fer una pasta consistent que, sense fermentar, posteriorment cuinaven en alguna pedra plana calenta en forma de pa pla o coca.

Recorda...

14000 aC - Apareix el primer pa de blat, encara sense fermentar

La fermentació com a tal va arribar més tard, com una evolució d'aquella «paleolítica» activitat enzimàtica de què parlem en l'apartat tècnic. De la primera de la qual es té constància era per aconseguir-ne alcohol en una mena de cervesa espessa de blat i ordi fa més de 13.000 anys. Però alguns mil·lennis més tard, algun despistat –era el primer forner de

la humanitat i ell sense saber-ho– va oblidar la seva massa en un racó humit. L'endemà feia bafarades i olor de vinagre suau. En lloc de llençar-la, la va coure igualment. Eureka: havia nascut la fermentació espontània i la raó de ser de la meva bogeria! El **primer pa amb massa mare** del qual tenim constància és al jaciment de Twann, a Suïssa, que data del 3530 aC.

Recorda...

3530 aC - Comencem a fermentar el pa amb massa mare

Tots a l'escola hem estudiat les piràmides, però segur que no tenim gaire idea que els **egipcis** eren uns mestres de la fermentació. Combinaven el llevat resultant de fer cervesa

–al cap i a la fi, una espècie de massa mare però amb més potència de llevats– per fermentar pa, el barrejaven amb molts altres aliments, com els dàtils i la mel, per fer-lo més agradable, i controlaven a la perfecció la temperatura de cocció gràcies als forns de fang semisoterrats.

Recorda...

3000 aC - Amb l'arribada de les grans civilitzacions antigues, cada vegada millorem més la molta, la fermentació i la cocció del pa. Esdevé quasi imprescindible per a la població!

APARTAT TÈCNIC

Fixem-nos com en les primigènies coques paleolítiques (sí, al paleolític no solament menjàvem carn i greix, com molts youtubers ens volen fer creure) no hi havia fermentació com a tal, però sí un treball d'allò més interessant i que, encara avui, és una avantsala obligada abans de començar la fermentació: **l'acció enzimàtica**. Milions d'enzims naturalment presents en aquelles farines salvatges actuaven tan bon punt es posaven en contacte amb l'aigua i degradaven el midó, les proteïnes i antinutrients com l'àcid fític, cosa que, en definitiva, feia aquell aliment més assimilable i, de passada sigui dit, més dolcet i fàcil de menjar.

Mil·lennis més tard, i sense ser-ne conscients, d'aquest primer

«accident fermentatiu» naixeria l'aliment processat més transcendent en una gran part de la humanitat per als pròxims mil·lennis: **el pa fermentat**. I és que poques elaboracions eren una font d'energia tan estable i tan fàcilment conservable com un tros de pa. És per això que existeix un gran consens en la teoria que no solament l'ésser humà va domesticar el blat, sinó que el blat, i la resta de cereals, també van domesticar l'ésser humà. O dit d'una altra manera, l'aprofitament intensiu dels cereals fou un dels principals motors que van empènyer comunitats caçadores-recol·lectores a establir-se i cultivar. El raonament és simple: el gra té un alt rendiment calòric, es pot emmagatzemar anys i permet alimentar grups grans tot

l'any. Això fa viable la sedentarització i, a la llarga, la complexa divisió social del treball.

En paral·lel, la molta va passar de dues simples pedres de basalt o gres i molta suor a l'ús de molins de rotació, primer, amb tracció humana, després, animal i, finalment, aquàtica. Aquesta petita revolució i l'ús de crivells o sedassos primitius va reduir la presència de sorra a la farina (les pobres dentadures prehistòriques ho agraïren!) i va millorar la digestibilitat del pa. No obstant això, la mare dels ous continuava essent l'**altíssima integralitat** de la farina i la fermentació lenta: més temps = major digestibilitat, sabor complex i millor conservació.

Els **grecs** van refinar encara més la festa: per a les grans ocasions i celebracions, i també per a les classes més benestants, feien un pa més blanc, esponjós i inflat que anomenaven «Artos». En canvi, per a les classes populars i els camperols, el pa comú era de farina integral i ben gruixuda, sovint barrejant blat i ordi, i en deien «Maza». Van incorporar-hi aromàtiques com l'anet o la farigola i fins i tot van posar de moda el pa d'olives (i sense Instagram!).

Amb els **romans** tot es professionalitza. El collegium pistorum (el primer gremi de forners) era tan poderós que Neró va haver d'establir preus màxims per evitar revoltes. El panis quadratus a Pompeia evidencia l'ús de segells per identificar l'artesa i el pes. I no cal dir res del famós «pa i circ» que avui encara és vàlid, oi?

A l'**edat mitjana**, el pa passa de ser moneda de fiar a motiu de revolta. A França, el preu del pa va desencadenar més aldarulls que qualsevol impost. La varietat de pans era tan descomunal com variades eren les cultures culinàries de cada contrada. Al nord d'Europa es fermentava més habitualment amb el llevat resultant de fer cervesa, mentre que a la zona mediterrània era més comú passar-se la massa mare de forn en forn. El color de la molla continuava marcant l'estatus, com succeïa a l'antiguitat: pa blanc per a nobles, pa bru per a classes mitjanes, pa negre o d'ordi per a pagesos. No pensem, però, que aquests pans blancs eren com els actuals, i és que aquesta «blancor» per a l'època equivaldria aproximadament a un pa fet amb farina T80 (una semiintegral) en l'actualitat, a causa de la impossibilitat tecnològica de treure'n tot el germen i el segó.

Recorda... 1800 dC - Comença la lenta transformació del pa com a aliment nutricionalment dens i complex en sabor cap a un de refinat i sense caràcter

Saltem al segle XIX. La revolució industrial porta vapor, acer i preses, però també influeix en el pa. Els molins de pedra cedeixen pas als de cilindres d'acer de Bühler (1872): una molta més ràpida i una farina més blanca i fina, però també amb la possibilitat d'apartar-ne per complet germen i segó. El resultat és un **producte veritablement refinat**, estable i bonic als ulls burgesos, però amb una densitat nutricional ben escassa.

Al mateix temps, el prestigiós científic francès Louis Pasteur observa per primera vegada una soca de *Saccharomyces cerevisiae* i demostra que és capaç de fer pujar la massa en unes quantes hores. Pocs anys després, el 1868, els germans Fleischmann comercialitzen per primera vegada llevat comprimit per a fleca. **Les llargues fermentacions** passen a la història i, amb elles, els sabors àcids, les molles humides i la millor biodisponibilitat de minerals.

Durant la **Primera Guerra Mundial**, l'escassetat de blat impulsa farines mixtes i la legislació britànica introdueix el National Wheatmeal Bread amb un 85 % d'extracció (una semiintegral actual). Paradoxalment, la població millora la salut dental i l'estat general. Però, acabada la guerra,

el consumidor torna a exigir blanquejar la farina. L'alta palatabilitat d'aquests pans afegida al vell record de la pobresa lligada als pans foscos era un binomi imbatible.

El segle XX culmina amb el tercer acte del declivi del sabor i les bondats nutricionals del pa: **l'aparició dels primers additius** oxidants, com el bromat de potassi, entre d'altres, que permeten eliminar per complet la fermentació en bloc de la massa –la fermentació clau per dotar-la d'estructura i sabors– i creen masses tan elàstiques i fortes que són capaces de triplicar o quadruplicar el volum un cop cuites –benvinguts pans-globus! Més tard apareixen les **grans línies de producció mecanitzades**, que aconsegueixen fer pans –que, per cert, cada vegada són més petits– en un temps rècord i sense gairebé intervenció humana, però que, en canvi, oxiden la massa fins a nivells aleshores desconeguts i la fan completament dependent de farines hiperrefinades, amb un gluten més fort, i necessàriament plenes d'additius del pa.

Recorda... En l'actualitat - El mal ja està fet

Els resultats no triguen a arribar: **el consum de pa arreu cau en picat**. Per exemple, a Espanya es passa de 134 kg/any per persona el 1964 a només 27,35 kg/any el 2023. Però com si es tractés de la resistència dels mítics gals en plena expansió de l'imperi Romà, gairebé arreu s'ha mantingut un petit reducte de forners i panarres que no obliden aquell pa que tenia sentit i que continuen fermentant lentament, donant opció a blats i farines que poden semblar d'un altre segle però que encara tenen més futur que passat. I, els últims anys, aquest petit reducte s'ha convertit en un moviment sòlid i amb una gran acceptació entre un públic que no desisteix de demanar i valorar el que és autèntic i ben fet. I per això som aquí.

És que per sort l'autèntic pa no era mort, només esperava el seu moment!

DESTACAT

El futur: un nou pa s'acosta. Entenent bé com ha estat el declivi del pa com a aliment en les últimes dècades, no solament hem de revertir aquest camí, sinó que hem d'anar més enllà. Crec que la clau radicarà a entendre el pa com un eficient vehicle per incrementar la ingesta d'altres cereals, pseudocereals i llavors de tota mena. Canviar

el monopoli del blat per barreges de farines de cereals diferents, complementats amb llavors prèviament torrades, activades o germinades i, tot plegat, amalgamat amb la màgia de la llarga fermentació amb massa mare, traslladarà el pa a una nova dimensió saludable.

MÈTODE «LLARGA VIDA AL PA»

JUGUEM A SER DÉUS: FERMENTEM AMB MASSA MARE

Podríem pensar que fermentar consisteix només a inflar les masses, oi? Però és molt més que això, és un acte gairebé oníric que transforma una cosa que *a priori* no està feta per a nosaltres –i és que no som remugants, que sí que poden digerir el cereal directament– en un aliment bàsic, ric i deliciós. La fermentació és la gran raó per la qual jo estic escrivint aquestes línies.

Una de les frases que van canviar la manera d'entendre el meu ofici la vaig sentir a divuit anys, i deia una cosa així: «El forner és l'encarregat de transformar els nutrients que el sol i la terra donen al cereal en aliment per a l'ésser humà». Després de sentir-la, vaig entendre que tenia una missió clara, i que aquesta existia gràcies a aquest fenomen bioquímic que anomenem «fermentació».

LLEVAT COMERCIAL VS. MASSA MARE

ACTUALMENT PODEM ESCOLLIR DUES MANERES DE FERMENTAR UNA MASSA:

D'una banda, tenim la fermentació amb llevat comercial o de fleca, com en vulguem dir, produïda per un munt de llevats del tipus *Saccharomyces cerevisiae*, que són uns fongs capaços de menjar-se els sucres de la farina per transformar-los en alcohol i el gas carbònic que «infla» el pa. Per això d'aquesta en diem «fermentació alcohòlica».

D'altra banda, tenim la fermentació amb massa mare, per a la qual

necessitem tenir a disposició una massa en què han proliferat, d'una manera salvatge, una gran quantitat de llevats, però també altres

El podem comprar en forma de pastilla –llevat fresc, l'habitual dels forners– o bé en forma de pols –llevat liofilitzat o sec. D'aquest se n'ha de posar la meitat de quantitat respecte del fresc

microorganismes, com els bacteris làctics. Els llevats fan el mateix que els seus cosins germans comercials –alcohol i gas carbònic–, però els

bacteris generen a partir dels sucres de la farina principalment àcids orgànics que fan més complexa la fermentació, que anomenem «acidolàctica».

En resum, amb tots dos sistemes aconseguim inflar el pa, però en un entren en joc més microorganismes que en l'altre; per tant, el producte resultant serà més complex i ric.

