



**En profunditat:** La panosfera.

**Monogràfic:** Catalunya, regió mundial de la gastronomia 2025.

**Formació:** Tardor a tot forn a la Baking School.

**Newscredi:** Octubre, mes del pa.

**Newscredi:** Cinc forners, finalistes de The Baker.

## En profunditat

### Créixer amb pa





# 16 DIA OCT MUNDIAL DEL PA



GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA

Amb el suport de:





p. 6



**En profunditat —**  
Créixer amb pa

p. 14



**En profunditat —**  
La panosfera

p. 20



**Monogràfic —**  
Regio Mundial de la Gastronomia 2025

# sumari

p. 22



**Tècnica del pa —**  
De producte demonitzat a aliment saludable  
El futur del pa (p. 38)

p. 26

**Formació —**  
Tardor a tot forn a la Baking School  
Receptes d'estiu per donar vida al pa  
Receptes prèmium a la pantalla



És una publicació del **Gremi de Flequers de la Província de Barcelona**.  
**President d'honor:** Andreu Llargués  
**Presidenta:** Mònica Gregori  
**Adreça:** Pau Claris, 134, 3r i 4rt. 08009 BARCELONA.  
**Tel.:** 934 871 818 **Fax:** 934 872 829  
**A/e:** secretaria@gremipa.com  
**www.gremipa.com**

**Director tècnic:** Manuel Cortés  
**Cap de redacció:** C.Gil  
**Redacció:** B.Garau  
**Fotografia:** X. Valbuena, A. Rosado  
**Correcció:** I. Pujolar  
**Publicitat:** C.Gil  
**Impressió:** SPM 360

**Newsipa** és una marca registrada. S'autoritza la reproducció de les seves informacions i articles sempre que se'n citin la procedència i l'autoria, i que se'n faci una comunicació prèvia per escrit a la direcció de la publicació.

p. 30



**Newsgrèmi —**  
Octubre, mes del pa  
Últim adeu a Antoni Figuera  
Finalistes de The Baker 2024  
The Baker Land

p. 42

**Newsfleca —**  
Semifinal del millor pa de pagès IGP

p. 44



**Recepta pa —**  
Panellets de pinyó

**Recepta pastissera —**  
Mousse de panellet (p.46)

Consell editorial:  
**President d'honor:** Andreu Llargués  
**Presidenta:** Mònica Gregori  
**Vocals:** Manuel Cortés, Jordi Morera  
**Secretari general:** Carles Cotonat

**Newsipa** és una publicació plural, que difon informacions d'utilitat i d'interès relacionades amb el sector flequer i els seus professionals. La societat editora respecta les opinions expressades a través dels articles dels seus col·laboradors, però no necessàriament les comparteix, i només fa seus els continguts difosos a través de l'editorial.

Amb el suport de:





# Nova etapa, mateixos reptes

**Andreu Llargués**

President d'honor del Gremi de Flequers de la Província de Barcelona



Benvolguts companys i companyes,

Aquest any, la fi del tradicional període de vacances ha coincidit amb la formació d'un nou govern a Catalunya. Com a totes les noves legislatures, sobretot quan hi ha un canvi de color polític, també es produiran canvis al capdavant dels diferents departaments de la Generalitat de Catalunya: consellers, secretaris generals, secretaris, directors generals, etc.

Per a tots aquells càrrecs amb els quals hem tingut alguna mena de contacte en aquests darrers anys, i amb els quals el Gremi ha pogut treballar conjuntament i traslladar-los les nostres preocupacions i reivindicacions, vull agrair-los la seva atenció i predisposició vers la nostra entitat. Els desitjo el millor en les seves noves trajectòries professionals. Per als nous, també els desitjo, en aquest cas, èxits i encerts en aquesta nova etapa.

Ara tocarà reunir-se com més aviat millor amb els nous responsables dels principals departaments amb competències sobre el nostre sector per traslladar-los les nostres

reivindicacions, preocupacions i propostes, ja que els reptes actuals i de futur que la fleca catalana ha d'afrontar continuen sent molt urgents i vigents!

Entre tots ells, els dos grans reptes que hem d'afrontar urgentment són el relleu generacional i garantir la rendibilitat dels negocis que es veuen ofegats per una allau de normatives, tràmits i impostos que fan molt costa amunt mantenir la viabilitat dels petits i mitjans negocis tradicionals. És important que els nostres responsables polítics escoltin aquestes demandes i les afrontin amb solucions reals i amb mesures econòmicament contrastades i viables. Cal fugir de la demagògia i del populisme que només vol retenir vots a curt termini. Podeu estar segurs que el Gremi, en la seva tasca de lobby del sector flequer, continuarà treballant per defensar els interessos de la fleca.

Canviant de tema, arriba el mes d'octubre. Un mes important per a la fleca, ja que celebrem el Dia Mundial del Pa. Com cada any, el Gremi ha preparat diverses accions i campanyes per reivindicar la cultura del pa i promocionar el consum del pa tradicional i de qualitat. La ci-rereta d'aquestes accions serà la Nit del Pa, que enguany celebrarem el 19 d'octubre al Monestir Sant Benet. És una oportunitat única per trobar-nos tots els flequers i flequeres, i compartir un moment especial en un entorn familiar i únic. Us animo a tots a participar en la nostra nit!

Som-hi!

**“Els reptes actuals i de futur  
que la fleca catalana ha  
d'afrontar continuen sent  
molt urgents i vigents.”**





# Un aliment únic

---

**Mònica Gregori**

Presidenta del Gremi de Flequers de la Província de Barcelona

---



Benvolguts companys i amics,

Amb molta il·lusió us presento un nou número de la nostra revista, un espai de trobada per compartir coneixements, reflexions i novetats al voltant del nostre estimat ofici i producte. Aquest cop, hem volgut posar el focus en temes que ens preocupen i que ens apassionen, sempre amb la mirada posada en la defensa i la divulgació de la cultura del pa de qualitat, aquell que neix de la dedicació, l'artesania i el respecte que hi posem tots nosaltres.

En aquest número, hem volgut tractar un tema fonamental: el paper del pa en la dieta dels infants. Sabem que, cada vegada més, la nutrició infantil està amenaçada pels aliments ultraprocessats, i volem reivindicar el pa com a element essencial en una alimentació sana i equilibrada. Parlem de com hauria de ser la dieta dels més petits i per què el pa, elaborat amb farines de qualitat i sense additius, és un aliat perfecte per al seu creixement i desenvolupament. És hora de tornar a valorar el pa a la taula de les nostres llars, especialment en la dieta dels més joves.

Aquesta qüestió va molt lligada també al boom de referents socials que cada dia tracten el nostre ofici a internet i als mitjans de comunicació. Hem aconseguit posar el focus en el món de pa gràcies a algunes personalitats del sector, molts d'ells vinculats al nostre Gremi. És per això que en aquest número trobareu un diàleg en el qual ens parlen de la seva tasca en la

**“És hora de tornar a posar en valor el pa a la taula de les llars catalanes.”**

difusió de la cultura del pa i de la importància de comunicar els valors que el nostre producte representa: tradició, salut, sostenibilitat i passió. És una reflexió enriquidora sobre com, des de diferents àmbits, podem treballar per promoure el pa de qualitat i apropar-lo a les noves generacions.

A més, aquest mes d'octubre té un significat especial per a nosaltres, ja que celebrem la nostra diada particular: el Dia Mundial del Pa. Com cada any hem aprofitat aquesta ocasió per desplegar una sèrie de campanyes i accions destinades a fomentar el consum de pa entre el gran públic. Enguany, tornarem a celebrar la Nit del Pa, un sopar amb tots els agremiats on celebrarem junts el nostre producte i el nostre ofici. Serà una nit especial, de trobada i germanor, on podrem compartir experiències, projectes i, sobretot, l'orgull de ser forners.

M'agradaria que en aquesta revista trobéssiu la inspiració i l'entusiasme per continuar, per defensar plegats la fleca artesana i situar-la a l'alçada que es mereix.

Una salutació.





# Créixer amb pa

La fleca contraresta amb pedagogia i divulgació les falses modes nutricionals, i posa l'accent en la importància del pa en una dieta saludable des de la infància.



El pa ha estat un aliment bàsic en la dieta mediterrània durant mil·lennis, i la seva importància en el desenvolupament infantil no és una excepció. Darrerament, diverses modes qüestionen el valor nutricional del pa, especialment en un context en què ha augmentat la preocupació en la societat per l'obesitat infantil i la preferència per dietes baixes en carbohidrats.

Aquesta alarma social és comprensible, ja que a Espanya, des de fa més de dues dècades, les xifres d'obesitat representen un greu problema de salut i un autèntic desafiament per a la salut pública. Segons l'Enquesta Europea de Salut 2020, més de la meitat de la població adulta espanyola presenta excés de pes, dels quals un 16 % pateixen obesitat i un 37,6 % tenen sobrepès. Per tant, el 53,6 % dels adults tenen excés de pes (obesitat + sobrepès). El problema també és molt preocupant entre la població infantil, amb un 17,3 % de nens i nenes d'entre 6 i 9 anys amb obesitat i un 40,6 % amb excés de pes (obesitat + sobrepès) el 2019, segons dades de l'estudi Aladino fetes públiques per l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU).

Aquest fet s'associa a greus conseqüències per a la salut, tant a curt com a llarg termini, i afecta la qualitat de vida d'aquests escolars. Es relaciona també amb una autoestima baixa, amb les conseqüències que això genera en la infància, com el rebuig, el fracàs escolar i l'exclusió, segons l'OCU. Actualment, les dietes deficientes s'han convertit en la primera causa de mort en l'àmbit mundial. Com a factors principals de risc dietètic es destaquen les dietes amb alt contingut en sal, sucre i greixos i baixes en cereals integrals, fruites, verdures, llavors, fruits secs i àcids grassos omega-3.

En un moment històric en el qual la preocupació per l'alimentació saludable guanya terreny en la nostra societat, la importància del pa en la dieta dels més petits sovint és ignorada o, pitjor encara, malentesa. No obstant això, la fleca té la tasca de conscienciar la població que un consum adequat

**Un 17,3 % de nens i nenes  
d'entre 6 i 9 anys tenen  
obesitat i un 40,6 % excés de  
pes.**

de pa artesà és essencial per assegurar un creixement equilibrat en els nens. Amb l'augment de les dietes restrictives i la proliferació de mites sobre els hidrats de carboni, molts pares poden arribar a dubtar sobre si el pa és realment necessari en l'alimentació dels seus fills. Tanmateix, quan parlem d'un pa artesà i de qualitat, aquest aliment no només és sa, sinó que també és indispensable per al desenvolupament òptim dels infants.

#### **El pa, l'aliment ideal**

El pa és una font clau d'hidrats de carboni complexos, fonamentals per proporcionar l'energia necessària que els infants requereixen en el seu dia a dia. Aproximadament el 50 % de l'energia diària que necessita un nen ha de provenir d'hidrats de carboni, la qual cosa converteix el pa en un aliment ideal per cobrir aquesta demanda. A més, el pa aporta altres nutrients essencials com les vitamines del grup B, minerals com el magnesi i el calci i, en el cas del pa integral, fibra alimentària, que contribueix a la salut digestiva i la prevenció de malalties com la diabetis, tal com corroboren diferents estudis científics.

En aquest punt, cal destacar que un escolar amb activitat normal necessita ingerir unes 2.000 kcal cada dia, de les quals un mínim de 1.000 kcal haurien de provenir de carbohidrats. Dins d'aquesta categoria, fins a 100-200 kcal podrien procedir de sucres lliures, mentre que les proteïnes i els greixos haurien d'aportar un màxim de 300 kcal i 700 kcal, respectivament. Tenint en compte això —i que, per mantenir el pes, l'activitat i, en el cas dels nens, ajudar al creixement, és necessari ingerir una quantitat determinada d'energia—, si la dieta no inclou una quantitat d'hidrats de carboni suficient, l'energia de la dieta serà aportada sobretot per greixos (sobretot saturats) i proteïnes (especialment animals), i se superaran les pautes d'ingesta

## **El pa és una font clau d'hidrats de carboni complexos, fonamentals per proporcionar l'energia necessària que els infants requereixen en el seu dia a dia.**

aconsellades per a aquests nutrients, amb els conseqüents perjudicis per a la salut.

Aquestes dades les aporta la doctora Beatriz Navia, professora al Departament de Nutrició de la Universitat Complutense de Madrid i directora científica de la campanya "Bon dia amb pa!", de l'Organització Interprofessional de Cereals Panificables i Derivats (Incerhpan), enfocada a nens de 6 a 12 anys i al seu entorn familiar i educatiu.

#### **El verí dels ultraprocessats**

En aquest punt, convé recordar els perills dels ultraprocesats, que podem trobar a molts productes de brioixeria i fleca no artesanes. Segons un estudi de la Unitat de Nutrició Humana de la Universitat Rovira i Virgili en col·laboració amb l'Institut de Recerca Sanitària Pere Virgili i el Centre de Recerca en Xarxa de Fisiopatologia i Nutrició, un alt consum d'aliments ultraprocessats durant la infància s'associa a una pitjor salut cardiometabòlica. Els aliments ultraprocesats solen ser rics en greixos saturats, sucres, sal, additius i contaminants, mentre que són pobres en nutrients, per la





## Panarres des del bressol



La infància es caracteritza per ser l'etapa en què hi ha un major creixement físic i desenvolupament psicomotor. Això significa que l'alimentació no només ha de proporcionar energia per mantenir les funcions vitals, sinó que ha de cobrir unes necessitats relacionades amb el creixement i la maduració, segons el que destaca l'Agència de Salut Pública de Catalunya a la seva guia "L'alimentació saludable en la primera infància". En aquest document, s'indica que l'infant, des que és nadó, aprèn a mamar, succionar, mastegar, empassar i manipular aliments, i també a descobrir diferents olors, gustos i textures, amb la finalitat que s'incorpori, a poc a poc, a l'alimentació familiar. L'educació alimentària en aquesta franja d'edat té l'objectiu d'aconseguir, a més d'un bon estat nutricional, l'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles.

És per això que és imprescindible, des que són ben petits, educar els infants en la cultura del pa. Segons la guia esmentada, a partir dels 6 mesos d'edat, la llet materna deixa de cobrir les necessitats nutricionals de l'infant. Encara que la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva durant el primer any de vida de la criatura, s'ha de complementar amb altres aliments que contribuïran a garantir una salut, un creixement i un desenvolupament òptims. Entre ells, per descomptat, hi figura el pa, preferiblement en la seva forma integral, ja que és més ric en nutrients i fibres. A partir d'aquesta edat, l'Agència Catalana recomana incloure en el berenar, esmorzar de mig matí i refrigeris pa amb oli, pa amb tomàquet i oli, pa amb formatge fresc o bastonets de pa sense sal,

juntament amb flocs de blat de moro o de civada, fruites i altres aliments.

Quan tenen més o menys 1 any, molts infants ja hauran tastat la majoria d'aliments característics de la dieta familiar. De mica en mica, s'hauran anat estructurant els àpats i cada vegada més poden coincidir amb els que fa la família, tant pel que fa als tipus d'aliments com a les preparacions i també els horaris. D'aquesta manera, és més important que mai que el patró alimentari de la llar sigui saludable i, per descomptat, inclogui el pa. En concret, la guia indica que tant l'esmorzar com el berenar poden incloure pa o torrades integrals o bastonets de pa, juntament amb altres aliments d'acompanyament, com oli d'oliva verge, la fruita o els làctics.

Naturalment, els aliments ultraprocessats, entre ells la brioixeria industrial, no haurien de ser presents en la dieta dels infants. Si es fa, hauria de ser sempre a partir dels 12 mesos, en petites quantitats, molt de tant en tant i sense utilitzar-los com a premi o recompensa.

Finalment, la guia destaca que l'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de convivència, proporciona plaer, facilita les relacions afectives i de comunicació, serveix com a element d'identificació social, cultural i religiosa, i permet acompanyar i potenciar la responsabilitat i l'autonomia, entre d'altres.

## El 50 % de l'energia diària que necessita un nen ha de provenir d'hidrats de carboni, i el pa és un aliment ideal per cobrir aquesta demanda.

qual cosa els resultats de l'estudi van mostrar que els nens que consumien més aliments ultraprocessats tenien puntuacions més altes en paràmetres com l'índex de massa corporal, la circumferència de la cintura, l'índex de greix corporal i els nivells de sucre en sang. També tenien nivells més baixos de colesterol HDL (considerat com a colesterol bo) en sang. "Les da-

des que hem obtingut són motiu de preocupació", afirma Nancy Babio, investigadora principal de l'estudi. Per a l'equip investigador, aquests resultats s'han de prendre com un avís prematur del que pot passar en el futur. "És essencial reconèixer la importància dels hàbits alimentaris primerencs i les seves implicacions futures en la salut cardio-metabòlica", apunta Babio.

### Pa sí, però quin pa?

Moltes vegades, però, es parla de pa fent referència al mateix sac el pa artesà i el pa de mala qualitat que podem trobar a botigues de conveniència, supermercats o benzineres, sense tenir en compte les grans diferències entre aquests dos tipus de productes. Mentre que el pa artesà s'elabora amb ingredients de qualitat, com farines poc refinades i sovint amb massa mare natural, altres tipus de pans acostumen a estar fets amb farines més processades, additius, conservants i una fermentació més curta. Aquestes diferències no són només organolèptiques, sinó que tenen un impacte directe en el valor nutritio-

nal del producte final.

El pa artesà és elaborat amb farines de gra sencer, sovint moltes a la pedra, que conserven totes les propietats nutricionals del cereal. Això inclou un major contingut en vitamines, minerals i fibra. La massa mare, present en molts pans artesans, contribueix no només a la textura i el sabor, sinó que també millora la biodisponibilitat dels nutrients i facilita la digestió.

D'altra banda, el procés de fermentació lenta, característic del pa artesà, permet un millor desenvolupament de les aromes i una estructura més rica del pa. A més, aquest procés afavoreix la predigestió de certs components del blat, la qual cosa pot ajudar a reduir problemes digestius i millorar l'absorció de nutrients. A més, a diferència d'altres tipus de pans de mala qualitat que sovint contenen additius per millorar la textura, perllongar la vida útil o accelerar el procés de fermentació, el pa artesà es caracteritza per la seva composició neta, lliure d'aquests ingredients innecessaris i potencialment perjudicials.

#### El pa bo no engreixa

Diferents estudis indiquen que les dietes que inclouen un consum adequat de pa, especialment integral, poden ajudar a prevenir l'obesitat i altres malalties cròniques des de la infància, cosa que redueix els problemes sanitaris associats. El pa no engreixa si es consumeix amb moderació i com a part d'una dieta equilibrada. El pa artesà, amb el seu alt contingut en fibra i nutrients, pot ajudar a regular el pes i prevenir l'obesitat, especialment si es compara amb altres productes

## Un alt consum d'aliments ultraprocessats durant la infància s'associa a una pitjor salut cardiometabòlica.

industrials més processats i amb major contingut en sucres i greixos saturats.

En aquest punt, un estudi recent del Departament de Nutrició de la Facultat de Farmàcia de la Universitat Complutense de Madrid per analitzar la relació entre els hàbits alimentaris dels escolars espanyols i el sobrepès i l'obesitat, en què es focalitzaven en el consum de pa, va obtenir uns resultats força clars: els nens que consumien més pa tenien dietes més equilibrades, amb una ingesta de cereals i hidrats de carboni més propera a la recomanada. A més, aquests infants presentaven una millor qualitat nutricional global i un perfil calòric i lipídic més adequat, així com un menor risc de patir sobrepès i obesitat. De fet, es va observar que aquells nens que consumien tres o més racions de pa al dia tenien una menor prevalença de sobrepès i obesitat. Aquest estudi posa de manifest que, malgrat els prejudicis sobre el consum de pa, aquest aliment pot ser un aliat clau en la lluita contra l'obesitat infantil si es consumeix en el marc d'una dieta equilibrada.

# YLLA1878®

A Farines Ylla 1878 ens renovem per potenciar la nostra història, però també per destacar encara més la qualitat, l'artesania, la comoditat, la innovació i l'equilibri de les nostres farines.



| [ylla1878.com](http://ylla1878.com)







## Aquells nens que consumeixen tres o més racions de pa al dia tenen una menor prevalença de sobrepès i obesitat.

Cal repetir, doncs, totes les vegades que faci falta, que el pa no engreixa si es consumeix amb moderació i com a part d'una dieta equilibrada. El pa artesà, amb el seu alt contingut en fibra i nutrients, pot ajudar a regular el pes i prevenir l'obesitat, especialment si es compara amb altres productes industrials.

### Creant bons hàbits alimentaris

S'ha de destacar que, en els escolars, una alimentació correcta és molt important. No només perquè els desequilibris nutricionals durant aquesta etapa poden comprometre el creixement i desenvolupament del nen i afectar el seu rendiment físic i cognitiu, sinó també perquè en l'edat escolar es formen els hàbits alimentaris que determinaran el comportament en l'edat adulta. A més, avui se sap que moltes de les malalties no transmissibles de l'edat adulta tenen el seu inici en la infància. Així, l'alimentació en l'escolar té dos objectius fonamentals: proporcionar l'energia i els nutrients necessaris d'acord amb l'activitat física desenvolupada que assegurin un creixement, desenvolupament i rendiment adequats, i fomentar l'adquisició d'hàbits d'alimentació i d'activitat saludables que disminueixin el patiment de malalties en l'edat adulta.

### Com identificar un pa saludable

En un món ple d'opcions comercials, saber com identificar un producte de qualitat és fonamental per poder portar una dieta saludable. Algunes claus per detectar un pa saludable són:

- **Llista d'ingredients curta:** un bon pa ha de contenir essencialment farina, aigua, sal i massa mare. Cal evitar els pans amb llargues llistes d'additius i conservants.
- **Farines integrals:** els pans elaborats amb farina integral o de cereals complets són, segons els nutricionistes, més sans. Aquests tipus de farines conserven totes les propietats del gra i aporten un alt contingut en fibra i nutrients essencials.
- **Textura i frescor:** el pa artesà sol tenir una textura més densa i un sabor més ric.
- **Frescor:** un bon pa artesà pot durar uns quants dies si el conservem embolicat amb un drap, però no hauria de durar setmanes en perfecte estat, ja que l'absència de conservants fa que sigui més perible.
- **Gust i aroma:** per descomptat, un bon pa es nota per les seves qualitats organolèptiques perquè, senzillament, és deliciós.





# “La fleca pot oferir opcions nutritives i educar sobre els beneficis d’una dieta equilibrada en la infància.”

Blanca Tinotré, dietista-nutricionista a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.



*El pa és un aliment imprescindible en la dieta? Per què és important en la dieta infantil? Què aporta als infants en l'àmbit nutricional??*

Tot i que defenso que no hi ha aliments imprescindibles en una dieta, sí que es tracta d'una manera convenient i versàtil d'introduir carbohidrats en la dieta. Aquests nutrients són essencials en totes les etapes de la vida, car que són la principal font d'energia per al cos. En l'etapa infantil, marcada per un ràpid creixement i un nivell d'activitat física elevat, un consum adequat de carbohidrats de qualitat, com ara els cereals integrals, els llegums o els tubercles, ens garanteix una aportació d'energia suficient per moure's, aprendre o jugar. A més, els carbohidrats també són la font d'energia principal del cervell i, per tant, fer-ne un consum adequat contribuirà a mantenir una funció cognitiva òptima.

*Quins tipus de pa són els més aptes per a aquesta etapa de la vida?*

Tant en joves com en adults seria òptim decantar-se pels pans integrals, ja que no estan refinats i conserven totes les parts del gra de blat: segó, germen i endosperma. Això els confereix més color, gust i densitat, però sobretot els fa conservar molts nutrients, com ara vitamines del grup B, minerals com el ferro o el magnesi i fibra. Aquest últim nutrient és fonamental tant per mantenir uns nivells de sucre en sang i aportar energia de forma gradual, com també per proporcionar una sensació de sacietat més perllongada i promoure un bon funcionament digestiu. Això

no obstant, s'han de tenir certes consideracions pel que fa al consum de pa en els nens durant la primera infància (1-3 anys), especialment pel que fa a la seva capacitat de masticació i digestió. Per aquesta raó, serà important triar pans suaus que no siguin massa densos i fer una introducció gradual dels pans integrals. Cal evitar les llavors grans i tallar el pa en trossos o humitejar-lo amb oli o salses per evitar el risc d'ennuegament.

*Quines són les quantitats de pa i les pautes de consum recomanades per a cada edat?*

El consum de cereals en adults ha d'estar entre les 3 i les 6 racions al dia, quantitats escalables en el cas dels nens, que tenen unes necessitats energètiques menors. I sempre s'hauria d'optar per cereals de gra sencer i minimitzar el consum d'aliments elaborats amb farines refinades. Per altra banda, és interessant saber que l'ús de cereals menys habituals (sègol, mill, espelta o sarraí) millora la diversitat de cultius i és una bona mesura d'adaptació al canvi climàtic.

**“Els carbohidrats són la principal font d’energia per al cos i són essencials en totes les etapes de la vida.”**







## **“El consum de cereals en els adults ha d'estar entre les 3 i les 6 racions al dia; per als nens, aquestes quantitats són escalables segons les seves necessitats.”**

*Com van evolucionant les necessitats nutricionals dels nens al llarg de les diferents etapes de la infància i l'adolescència i com podem, des de la fleca, contribuir al seu creixement saludable?*

Les necessitats nutricionals dels nens varien significativament al llarg de la infància i de l'adolescència, car que cada etapa està marcada per uns requisits d'energia, vitamines i minerals que van augmentant a mesura que es creix per garantir un creixement i un desenvolupament adequats. Tot i que sempre hi ha una variació individual segons les característiques personals de cada nen, com ara el pes, l'alçada, el sexe o el nivell d'activitat física, el context cultural i la disponibilitat d'aliments, entre d'altres. Es tracta d'etapes marcades per un gran desenvolupament físic i cerebral, en les quals es necessita molta energia, proteïnes i vitamines i minerals, com el calci i el ferro.

La fleca, com a proveïdora d'un aliment bàsic com és el pa, no només té un paper important en la contribució d'opcions nutritives, saludables i accessibles, sinó que a més pot fer una tasca d'educació nutricional. Pot proporcionar informació sobre els beneficis d'una dieta equilibrada i conscienciar sobre els efectes negatius d'un consum regular de brioixeria i altres ultraprocessats.

*Creus que actualment els nens mengen suficient pa? Els pares són conscients de la seva importància?*

En els últims anys, el consum de pa s'ha anat desplaçant per altres aliments processats com cereals, barretes, galletes o brioixeria, entre d'altres. Això ha passat a conseqüència d'un bombardeig publicitari que utilitza embalatges atractius i missatges confosos que els atribueixen uns beneficis nutricionals exagerats. Aquestes opcions són percebudes com a opcions més ràpides, fàcils de preparar i es presenten com l'alternativa més saludable, quan en la majoria dels casos no ho són. Altrament, existeix la falsa creença que les dietes baixes en carbohidrats són més sànes i prevenen l'obesitat infantil. Per aquesta raó, alguns pares opten per donar dietes baixes en carbohidrats als seus fills. Es tracta de casos de falta d'informació, ja que l'evidència científica ens demostra la importància del consum d'aquest macronutrient. D'aquesta manera, recomano buscar fonts d'informació fiables sobre alimentació, ja sigui de boca d'un nutricionista titulat o d'organismes oficials com el CoDiNuCat (Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya), l'AECOSAN (Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició) o l'ACSA (Agència Catalana de Seguretat Alimentària) a l'hora de decidir com enfocar tant la nostra pròpia alimentació com la dels nostres fills.

*A l'escola, es dona bona informació als nens i als pares sobre la importància del pa en una dieta equilibrada en aquesta etapa de la vida?*

Tot depèn de l'escola i els recursos que dediqui a l'educació nutricional dels seus alumnes. N'hi ha que fomenten els coneixements d'alimentació mitjançant xerrades amb nutricionistes, activitats i excursions dedicades a conèixer els diferents grups d'aliments que conformen la nostra dieta (què necessitem, d'on i com s'obté, com arriba al

nostre plat, com es prepara i com es pot consumir), com també la importància de seguir una dieta equilibrada i les conseqüències de no fer-ho. Tots aquests elements es poden aplicar als àpats que els nens mengen a l'escola. Però també n'hi ha d'altres que exclouen la nutrició del currículum, com si no tingués res a veure amb la salut.

El que hem de tenir clar és que ensenyar als nens sobre l'alimentació equilibrada és fonamental perquè els ajuda a establir hàbits saludables des de ben petits, i això els beneficia tant a curt com a llarg termini. No només es promou un correcte desenvolupament i un millor rendiment acadèmic i físic, sinó que, a més, es previndran les malalties amb més prevalença en la població, com ara l'obesitat, la diabetis o les malalties cardiovasculars. I, alhora, es fomenta una correcta relació amb el menjar.

### ***Com a flequers, què podem fer per millorar la nutrició dels infants?***

Com a flequers, podríeu millorar la nutrició infantil oferint productes que s'adaptin a les necessitats dels nens en cada etapa del seu creixement. Podeu promoure el consum de pa integral o de multicereals i augmentar conseqüentment l'aportació de fibra, vitamines i minerals que són essencials pel seu correcte desenvolupament ossi, cerebral i muscular. Per afegiment, podríeu oferir una varietat de productes que incloguin ingredients funcionals, com ara llavors, fruits secs o fruita deshidratada, per augmentar l'aportació d'omega-3, proteïnes o greixos saludables, alhora que es milloren les propietats organolèptiques dels productes. També podeu allunyar-vos de productes d'una gran palatabilitat, és a dir, que contenen alts percentatges de sucre, greix, sal i farines refinades, que contribueixen a empitjorar la salut i a augmentar els nivells d'obesitat infantil. Podeu posar èmfasi en la importància de consumir-los de manera ocasional.

### ***Quins són els paràmetres i els ingredients que més hem de tenir en compte en aquest sentit?***

Per elaborar pans saludables per a infants, cal tenir en compte diversos paràmetres i ingredients. En primer lloc, cal utilitzar farines integrals, ja que aporten més fibra, vitamines i minerals que les farines refinades. S'han d'utilitzar diferents cereals com civada, quinoa o sègol, llavors o fruits secs per aportar greixos saludables. Això ens assegurarà tenir un producte que proporcioni energia de forma sostinguda, promogui una bona digestió i contribueixi a un correcte desenvolupament dels infants. Per altra banda, cal intentar allunyar-se d'aquells ingredients que no fomenten la salut i que no s'haurien de consumir de forma habitual ni excessiva, els quals són el sucre, els greixos saturats o la sal.

### ***Com afecta el producte industrial i ultraprocesat el desenvolupament dels nens?***

Els productes ultraprocesats tenen un baix valor nutricional, és a dir, que tot i tenir elevades calories, aquestes venen de sucres o greixos saturats o trans i no aporten gaires nutrients essencials per al bon funcionament del cos,

## **“Els productes ultraprocesats poden contribuir a una major incidència d'obesitat, diabetis o malalties cardiovasculars.”**

com ara vitamines, minerals, proteïnes, greixos saludables o fibra. Per tant, seran aliments que, si es consumeixen en excés, poden contribuir a una major incidència de malalties com l'obesitat, la diabetis o les malalties cardiovasculars, entre d'altres. Tot això, juntament amb altes quantitats de sal, els fan aliments d'una gran palatabilitat dissenyats per ser saborosos i atractius al paladar, i sovint fan que sigui difícil deixar de consumir-los. Com a resultat, es desplaça el consum d'opcions més saludables, cosa que afecta la diversitat alimentària i la qualitat de la dieta dels nens. En la categoria d'aliments ultraprocesats s'inclouen les begudes carbonatades, energètiques i ensucrades, la carn processada, els aperitius salats i ensucrats, els preparats alimentaris a base de formatge, la brioixeria, els plats precuinats, la pastisseria i les galetes, les postres làcties, els cereals d'esmorzar, els greixos untables...

### ***Podem detectar d'alguna manera ràpida i fàcil quins ingredients no són bons per a la salut?***

Sí, existeixen diverses maneres de fer-ho. Alguns consells pràctics inclouen: la revisió de la llista d'ingredients, els quals estan ordenats de major a menor contingut, i seria recomanable triar aquells productes amb llistes curtes d'ingredients en les quals no apareguin additius, saboritzants o colorants artificials, com tampoc greixos hidrogenats. Per altra banda, també és interessant mirar les taules nutricionals i descartar aquells productes que continguin altes quantitats de sucres, sodi i greixos saturats o trans. A més, cal saber que totes aquelles substàncies que acaben en -osa, com glucosa, dextrosa o sacarosa, no són més que altres formes de sucre, les quals també s'haurien d'evitar.

### ***Quant a la brioixeria artesana, a tothom li agrada gaudir d'un caprici així. Quines pautes de consum i quantitats serien les més adequades?***

La brioixeria artesana continua sent un aliment alt en sucres, greixos i calories, amb la qual cosa, seguint les indicacions de la piràmide NAOS elaborada per l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN), és convenient menjar-ne amb moderació i fer un control de les porcions que mengem per no comprometre la salut. A més, cal combinar la dieta equilibrada amb l'activitat física de manera regular. Això no obstant, també és important prioritzar la qualitat i escollir brioixeria artesana feta amb ingredients naturals, de proximitat i sense additius per sobre de la brioixeria industrial.



# La panosfera

La fleca pren posicions a les xarxes socials per difondre la cultura del pa i engrescar i educar els consumidors, de la mà d'influencers flequers molt actius.



**De marcat caràcter visual, Instagram permet als flequers mostrar els seus productes d'una manera atractiva.**

Com tothom sap, avui en dia, les xarxes socials són eines imprescindibles per arribar al consumidor. Els influencers —és a dir, aquelles persones que, amb la seva activitat a les xarxes, són capaces d'arribar a un gran nombre de persones i influir en la seva manera de pensar i actuar— actualment acumulen un gran valor.

El sector flequer, sempre amb la seva ambició d'actuar com un lobby vertader i influent, és conscient que les xarxes són un motor clau per a la promoció de les bondats del pa i la fleca artesana. És així com, en els últims anys, les xarxes socials han esdevingut un element fonamental en la promoció de la cultura del pa i el sector flequer artesà. Aquestes plataformes no només han transformat la manera en què els flequers i artesans connecten amb els seus clients, sinó que també han servit per reivindicar la importància del pa tradicional i dels processos artesanals en un mercat cada vegada més dominat per la producció industrial.

Les xarxes socials han facilitat que fleques petites i mitjanes puguin competir amb grans cadenes i establiments industrials, i han democratitzat, d'alguna manera, la comunicació amb el gran públic. Aquestes plataformes han esdevingut una finestra al món, on els artesans poden mostrar la seva passió, les seves habilitats i el seu compromís amb la qualitat. A més, han permès establir una relació més propera i directa amb els consumidors, que ara poden conèixer de primera mà els valors que hi ha darrere de cada peça de pa. Això ha fet que molts clients valorin més el producte i estiguin disposats a pagar una mica més per un pa que no només alimenta, sinó que també respecta la tradició i el medi ambient.

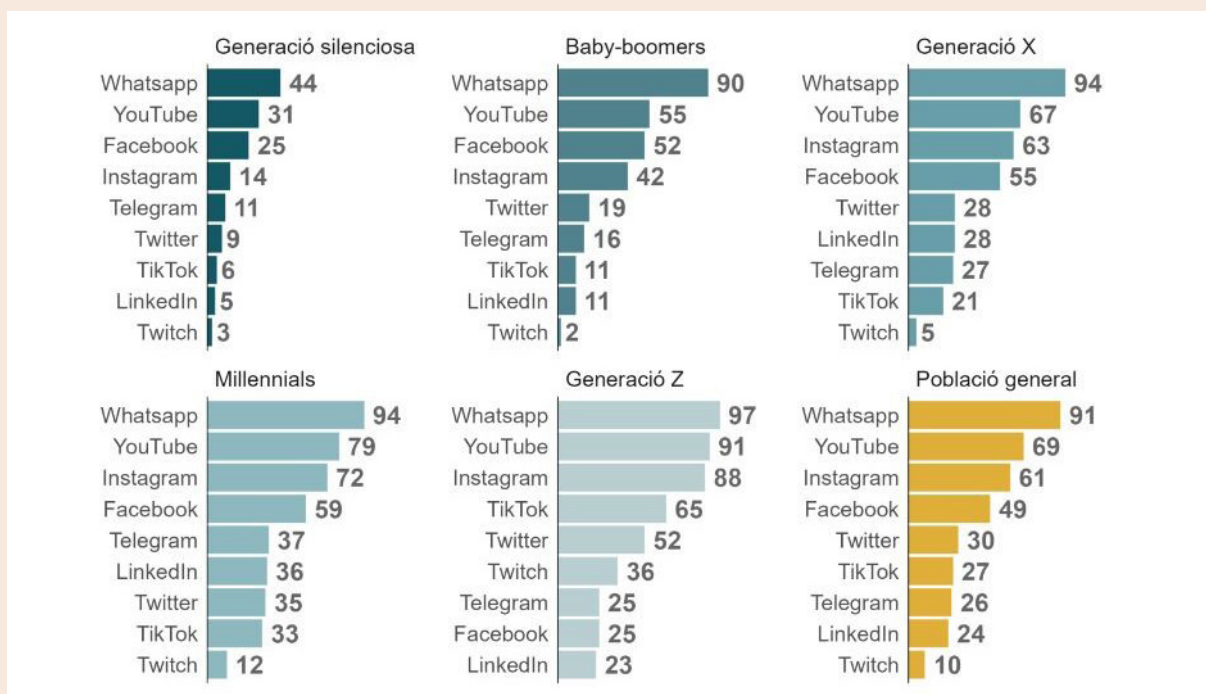
Així, en un món cada vegada més digitalitzat, les xarxes socials han esdevingut un aliat imprescindible per als flequers artesans. Han permès no només promoure la cultura del pa i els valors de l'artesania, sinó també crear una comunitat al voltant d'un producte tan bàsic i alhora tan ric com el pa. Això ha contribuït a fer valer el treball artesanal i fer que més persones s'acostin al pa de qualitat i apreciïn l'art que s'amaga darrere de cada forner.

### Xarxa per xarxa

En aquest punt, una de les xarxes socials que més ha contribuït a la revaloració del pa artesà és Instagram. Aquesta plataforma, de marcat caràcter visual, permet als flequers mostrar els seus productes d'una manera atractiva, i poden destacar la qualitat, la diversitat i l'esforç que hi ha darrere



## Els catalans, enxarxats



Segons les darreres dades del Centre d'Estudis d'Opinió (CEO), la societat catalana utilitza de manera massiva i intensa les xarxes socials, encara que mostra una diversitat considerable en funció de les diferents generacions. Per descomptat, WhatsApp es consolida com la xarxa social més utilitzada de manera transversal entre totes les generacions, amb un 91 % d'adopció en la població general. Tant la generació X (nascuts entre 1965 i 1980) com els millennials (nascuts entre 1981 i 1996) mostren una predilecció clara per aquesta plataforma. La generació Z (nascuts entre 1997 i 2012) i els baby-boomers (nascuts entre 1946 i 1964) també en fan un ús intensiu. Fins i tot la generació silenciosa (78 anys o més), el grup més gran en edat, manté una presència significativa amb un 44 %.

D'altra banda, YouTube i Instagram es troben entre les plataformes visuals més populars. YouTube és utilitzat per un 69 % de la població general, amb especial èmfasi entre els millennials i la generació Z. Instagram, per la seva banda, és la tercera xarxa més popular en l'àmbit general amb un 61 %, però destaca especialment entre els millennials i la generació Z, que prefereixen aquesta xarxa per la seva capacitat de compartir i descobrir continguts visuals atractius.

D'altra banda, tot i les prediccions que apuntaven a un declivi de Facebook, aquesta xarxa manté una presència notable amb un 49 % d'ús entre la població general. És especialment popular entre els baby-boomers i la generació X, que l'utilitzen com a principal plataforma per connectar-se amb amics i familiars, així com per seguir notícies i esdeveniments.

Per la seva banda, X (abans Twitter) i TikTok tenen una presència menor, però no negligible. X és utilitzat per un 30 % de la població general, amb una major acceptació entre la generació X i els millennials. TikTok, com era d'esperar, és dominada per la generació Z, que la prefereix per la seva capacitat de crear i compartir contingut curt i viral. LinkedIn i Telegram també troben el seu nínxol entre els usuaris més professionals i tecnològics.

de cada peça de pa. Fotografies detallades de pans acabats de sortir del forn, vídeos dels processos de fermentació i històries en què es mostra el dia a dia del flequer són algunes de les estratègies que han aconseguit captar l'atenció d'un públic ampli, que sovint desconeix la diferència entre un pa industrial i un pa fet a mà. Els flequers artesans han aprofitat Instagram per educar els consumidors sobre la importància de la fermentació lenta, l'ús de farines de qualitat i altres aspectes de la cultura del pa. Han generat una major consciència sobre els beneficis del pa artesà i han fet entendre a la societat que val la pena gastar una miqueta més per un pa de qualitat.

Així mateix, Facebook, encara que és una xarxa que alguns consideren obsoleta, també ha tingut un paper crucial, especialment a través de la creació de comunitats en línia on

els flequers comparteixen coneixements, experiències i novetats. Aquestes comunitats no només serveixen com a espais d'aprenentatge, sinó que també són una font de suport per a flequers que sovint treballen en un entorn solitari. A més, les pàgines de Facebook de fleques locals permeten una comunicació directa amb els clients, i se'ls pot informar de les novetats diàries o promocions especials. Aquesta proximitat ha contribuït a fidelitzar la clientela i a reforçar el sentiment de comunitat al voltant de la fleca, de manera que els clients han esdevingut autèntics ambaixadors de la marca a través de les seves recomanacions.

D'altra banda, TikTok, la plataforma més nova i de moda, ha tingut un impacte sorprenent en la promoció de la cultura del pa, especialment entre les generacions més joves. Els



## **Les xarxes socials han donat a la fleca artesana l'oportunitat que els mitjans de comunicació tradicionals mai no li han donat.**

vídeos curts i dinàmics, amb música i efectes visuals, han permès que els processos d'elaboració del pa es converteixin en contingut viral. Flequers d'arreu del món han aprofitat aquesta xarxa per mostrar trucs, receptes i curiositats, i han fet que l'art del pa arribi a un públic molt més ampli. A més, TikTok ha fet que el pa artesà deixi de ser percebut com un producte antic i passat de moda, i l'ha transformat en un element modern que moltes persones volen adquirir en fleques locals per compartir-ho a les seves pròpies xarxes socials.

### **Ibán Yarza i l'autenticitat**

Un bon exemple d'influencer flequer és Ibán Yarza. Aquest forner d'origen aragonès criat al País Basc és reconegut per la seva tasca de divulgació envers la fleca casolana i la cultura del pa a Espanya. És autor de diversos llibres i articles sobre aquesta matèria i també exerceix com a formador flequer. Va començar la seva tasca de divulgació a Internet fa una vintena d'anys amb un blog i actualment té 123.000 seguidors a Instagram.

“Pel que fa a la fleca, les xarxes socials tenen efectes bons, però també dolents. D'una banda, ens permeten accedir a informació i continguts que mai hauríem imaginat, mitjançant els comptes de flequers de tot el món que contenen coses molt interessants sobre els seus processos i la seva manera d'entendre l'ofici. D'altra banda, es dona una estandarització o uniformització del pa, ja que hi ha centenars de comptes que ofereixen els mateixos continguts i se centren en el mateix tipus de pa que estigui de moda, com si tots els flequers fèssim el mateix. Ara mateix, sembla que només existeixi el pa de massa mare amb grans alvèols. És molt més interessant i enriquidor que cada flequer expliqui el tipus de pa concret que es fa al seu territori”, reivindica.

“És veritat que en els darrers anys una part de la població ha començat a apreciar el bon pa, i les xarxes socials han ajudat a aconseguir-ho. Estem en un moment en què la gastronomia en general està de moda, i el pa entra dins d'aquesta tendència, així com està creixent la cultura del vi, de l'oli o de la cervesa. Però les xarxes són esclaves de la immediatesa i els continguts més exitosos no han de ser precisament els de més qualitat, sinó els més cridaners. Això ens porta a un cert sensacionalisme, un afany per cridar l'atenció i pescar els clics dels usuaris, moltes vegades amb informació falsa o no completa. Les anàlisis serioses i rigoroses moltes vegades queden fora del format que els usuaris de les xarxes reclamen”, lamenta. En qualsevol cas, aconsella als flequers que utilitzen xarxes socials a actuar amb “la màxima honestat. No intentis ser el que no ets: centra't en el fet de mostrar el que tu fas, el que t'ha



## **Hi ha centenars de comptes que ofereixen els mateixos continguts i se centren en el mateix tipus de pa que estigui de moda.**

ensenyat la teva família o has après amb l'ofici. L'autenticitat acaba sobresortint en aquest món tan homogeneïtzat. Hem d'exposar les receptes locals i enriquir les xarxes amb la varietat d'elaboracions i productes que podem aportar des del nostre racó del món, més enllà de les modes i les tendències”, defensa.

### **Daniel Jordà i la profunditat**

Per la seva banda, el reconegut forner Daniel Jordà, de Panes Creativos, Premi Comerç de Barcelona i Premi Nacional al millor panettone 2022, també porta a terme una tasca divulgativa important a les xarxes socials, amb gairebé 87.000 seguidors a Instagram. Va començar la seva activitat a les xarxes fa uns anys a Facebook, “on la part visual encara no era gaire important i quan els mòbils encara no oferien imatges amb tanta qualitat. Vaig aconseguir crear una comunitat molt pendent del que escrivia i el que feia. Després va aparèixer Instagram, on la imatge valia molt més que les paraules, i tot va canviar”, indica Jordà, qui reconeix que va aprendre a utilitzar-les “una mica a la brava, preguntant en



molts casos als meus fills o a companys més joves”.

“A Facebook podies escriure més i donar la teva visió sobre la fleca, arribar a la gent a través de la paraula. A Instagram, el més important és el resultat final, que sempre ha de ser una foto molt bona i molt ben retocada”, observa.

Segons la seva experiència, el tipus de contingut amb més èxit a les xarxes són les receptes, de vegades amb vídeos que expliquen d'una manera molt ràpida i superficial l'elaboració. “La gent va darrere les receptes, moltes vegades sense tenir en compte que és molt més important entendre els ingredients i els processos i arribar al fons de l'elaboració, que la recepta en si”, lamenta.

Sigui com sigui, des del seu punt de vista, la pandèmia va servir per fer créixer molt la cultura del pa. “Molta gent va començar a fer pa a casa. Moltes vegades seguia les indicacions dels influencers flequers, i es va adonar de la dificultat que té fer un pa bo, i per no mencionar el fet de fer pa artesà cada dia. Molts no eren conscients de tota la feina que hi ha darrere. Ha canviat molt la visió que té la societat de l'ofici”, reflexiona.

Sigui com sigui, lamenta que “moltes vegades tenen més visibilitat a les xarxes els usuaris que ofereixen continguts flequers, però que no són del sector. Nosaltres, moltes vegades, estem tan enfeïnats tirant endavant la producció i els nostres negocis, que no tenim temps de fer fotos i publicar-les, mentre que els aficionats sí. Així, gent que no viu la duresa de la fleca artesana treu més rendiment de les xarxes







## **“Val la pena fer saber als teus clients que tens perfils a les xarxes socials i oferir-los continguts del seu interès.”**

que un flequer que treballa hores i hores amb un compromís diari de servei i qualitat amb els seus clients”, alerta. En qualsevol cas, “val la pena fer saber als teus clients que tens perfils a les xarxes socials i oferir-los continguts del seu interès”, assegura.

### **Jordi Morera i la regularitat**

Per la seva banda, Jordi Morera, de L'Espiga d'Or, World Baker 2017 i un dels flequers més mediàtics i actius en la difusió de la cultura del pa, amb 170.000 seguidors a Instagram, també va començar a Facebook, però reconeix que la irrupció d'Instagram va suposar una gran revolució en el món de les xarxes. “És una plataforma molt més gràfica, en què les fotos i els vídeos són el més important, i això ha beneficiat molt la fleca, perquè tenim un ofici i un producte terriblement visual i molt agradable de mostrar, més encara que altres oficis dins del sector de l'alimentació: farines, masses, fusta, forns de pedra... Són elements gràficament molt atractius”, subratlla.

Des del seu punt de vista, les xarxes socials han donat a la fleca artesana l'oportunitat que els mitjans de comunicació tradicionals mai no li han donat, cosa que ha girat completament la truita. “No estàvem tan de moda com altres disciplines de la gastronomia, però a les xarxes tenim uns continguts insuperables, no només quant al pa en si, sinó també, molt especialment, la brioixeria. És molt addictiu veure la imatge d'un croissant perfecte que trenquem i revelem un deliciós farcit”, exemplifica.

Gràcies a aquesta circumstància, la feina dels flequers a les xarxes socials pot ajudar a ubicar el pa i la brioixeria en el punt que necessiten per defensar l'ofici dels corrents nutri-

cionals antiglutèn, antisucres i, en definitiva, antipa que perjudiquen la fleca artesana. “Tenim l'oportunitat d'explicar als consumidors que el problema no és el pa, sinó el pa mal fet, i indicar-los que busquin pans artesans de qualitat, fets amb llargues fermentacions, blats antics, farines integrals o semiintegrals...”, indica. “Les xarxes ajuden molt a rebatre les grans modes de la nutrició”, assegura.

D'altra banda, incideix en la importància de saber a qui dirigim el nostre perfil de xarxes socials i fins i tot cadascun dels continguts que publiquem. “De vegades, faig un vídeo més reposat, pensant en la gent del meu entorn i els meus clients i reflexionant en profunditat sobre algun aspecte de la meua fleca o el meu producte. Potser no és un vídeo tan viral, però deixarà petjada a la gent que tinc més propera. En altres ocasions, vull fer un contingut que arribi al major nombre possible de gent, i utilitzo un muntatge més picat i més modern, amb un contingut més superficial i apte per a tothom, en què dono molta informació en molt poc temps”, explica, per exemplificar que tenir clar les persones a les quals dirigim cada publicació és clau per crear la marca i comunicar-se correctament.

Així mateix, posa l'accent en el fet que les xarxes socials s'han de prendre com una part més de la feina diària a la fleca. De la mateixa manera que les grans empreses inverteixen per tenir un departament de màrqueting i de comunicació i gasten molts diners per tenir presència a xarxes socials, hem de saber que una part del nostre temps s'ha de dedicar a mostrar la nostra feina a les xar-

## **Tenim un ofici i un producte molt visual i agradable de mostrar, més encara que altres oficis dins del sector de l'alimentació.**





## Les xarxes ajuden molt a rebatre les grans i falses modes de la nutrició.

xes. “La meua rutina és anar gravant durant el dia, mentre treballa a l’obrador, aspectes de la feina que em semblen interessants o atractius. I després, a la nit, dedico una estona a publicar aquests continguts”, explica. “Cadascú ha de trobar la seva rutina, però a les xarxes socials és important la regularitat, perquè l’algoritme castiga els comptes que estan molt actius unes setmanes i després desapareixen”, adverteix. “Ens hem de creure d’una vegada que tenim un contingut magnífic per mostrar als nostres clients i als consumidors en general, i les xarxes són una bona eina per arribar a ells”, conclou.

### Yohan Ferrant i la professionalitat

Finalment, el director de l’Escola de Flequers Andreu Llargués, Yohan Ferrant, reconeix que, avui en dia, tothom està pendent del mòbil a totes hores, i que les xarxes són un terreny essencial per difondre la cultura del pa entre el gran públic. Tanmateix, lamenta que “actualment, tenim el problema que hi ha molts més influencers que treballadors”, per la qual cosa reivindica que els flequers professionals utilitzin les xarxes per orientar els clients en el món del pa, en lloc de deixar aquesta tasca a influencers no professionals.

Observa, en aquest punt, que les xarxes han de mostrar totes les branques de la fleca que existeixen, i no només la que estigui de moda a cada moment. “Hem de reivindicar que tots els tipus de pa, si estan ben fets, són valuosos, i hem d’evitar la demonització de cap producte flequer”, defensa.

Des del seu punt de vista, les xarxes ofereixen la possibilitat d’enganxar la gent que no té coneixements de fleca i educar-los en la cultura del pa i en les bases essencials de la nutrició. Emperò, adverteix de la part negativa d’aquestes eines: que tothom pot donar el seu punt de vista, encara que no tingui cap coneixement o ofereixi informació falsa o incompleta, ja siguin marques industrials o persones particulars. “Les xarxes són molt interessants i alhora molt perilloses”, resumeix.

En qualsevol cas, des del seu perfil a Instagram, Ferrant se centra a oferir continguts per a professionals, amb l’objectiu d’ampliar el ventall i millorar la qualitat tècnica de la fleca. “Són els professionals els que han de dirigir la conversa envers el pa i orientar el client. Perquè, al cap i a la fi, la decisió final de quin pa compra és del consumidor i només del consumidor”, defensa. D’altra banda, subratlla que “l’influencer pot donar un missatge, però no professionalitza el sector”. D’aquesta manera, des del seu punt de vista, per molt importants que siguin les xarxes socials, la fleca segueix sent un ofici manual, on el més important és tocar la massa amb les mans.

**“Hem de reivindicar que tots els tipus de pa, si estan ben fets, són valuosos, i hem d’evitar la demonització de cap producte flequer.”**





# Catalunya, Regió Mundial de la Gastronomia 2025

El nomenament destaca la riquesa culinària i el compromís de Catalunya amb la qualitat, la sostenibilitat i la innovació, convertint-la en la primera regió europea que rep aquesta distinció, atorgada per l'Institut Internacional de Gastronomia, Cultura, Arts i Turisme (IGCAT).

“El nomenament de Catalunya com a Regió Mundial de la Gastronomia ens ajudarà a posar el pa en el lloc d'honor que es mereix i prestigiar tots els elements de la nostra artesa-  
nia alimentària, de la nostra gastronomia i del món culinari català”. Aquestes paraules van ser pronunciades per la presidenta del Gremi de Flequers de la Província de Barcelona i de la Federació Catalana d'Associacions de Gremis de Flequers, Mònica Gregori, el passat mes d'abril durant l'acte de la Generalitat de Catalunya amb motiu del nomenament del nostre país com a Regió Mundial de la Gastronomia 2025.

La Regió Mundial de la Gastronomia és una iniciativa impulsada per l'Institut Internacional de Gastronomia, Cultura, Arts i Turisme (IGCAT). L'any 2025, Catalunya es convertirà en la primera regió europea que rep aquesta distinció. El reconeixement confirma la consolidació d'un model turístic innovador i regeneratiu en el qual la revolució gastronòmica de Catalunya va molt més enllà del restaurant i obre les portes a descobrir el territori i la producció alimentària local i singular. Aquest títol té com a finalitat destacar i promoure aquelles regions que contribueixen activament en la millora de la qualitat de vida de la ciutadania i donen valor a les diferents cultures alimentàries, l'educació per a la salut i la sostenibilitat i la innovació gastronòmica. Es tracta d'un guardó que aporta credibilitat a les regions, ja que l'atorga un jurat independent i internacional d'experts format per persones de diferents àmbits de competència, com ara el turisme, la cultura, l'hostaleria i l'agricultura.

### Catalunya, incomparable

Per aconseguir aquest nomenament, tot va començar el mes de maig de l'any 2023, quan un jurat internacional va visitar diferents propostes relacionades amb l'alimentació i el turisme enogastronòmic per conèixer de primera mà les potencialitats de la candidatura presentada. Finalment, el passat 6 de juny de 2023, la presidenta de l'IGCAT, Diane Dodd, donava a conèixer que Catalunya havia estat seleccionada per rebre aquesta distinció.

El jurat va valorar, entre altres aspectes, la dedicació i la professionalitat de les persones relacionades amb aquest àmbit, així com les ganes de progressar constantment. D'altra banda, va considerar “que pocs llocs es poden

SOM  
GASTRO-  
NOMIA

CATALUNYA,  
REGIÓ MUNDIAL DE LA  
GASTRONOMIA 2025

**S'impulsarà tota una sèrie de noves iniciatives amb l'objectiu de posicionar Catalunya com a gran referent mundial de l'enogastronomia.**

comparar amb Catalunya, ja que té una cuina de primer nivell, on la fusió de sabors i l'excel·lent primera matèria fan possible una experiència gastronòmica única”. Finalment, va ressaltar que “els paisatges són testament del compromís de les comarques catalanes amb la qualitat, la sostenibilitat, la tradició i la innovació”.

Aquest reconeixement “confirma la consolidació d'un model turístic innovador i regeneratiu on la revolució gastronòmica de Catalunya va molt més enllà del restaurant

# **“Pocs llocs es poden comparar amb Catalunya, on la fusió de sabors i l’excel·lència primera matèria fan possible una experiència gastronòmica única”.**

i obre les portes a descobrir el territori i la producció alimentària local i singular”, afirma la Generalitat, que convida els negocis del sector productiu, de la restauració o del turisme enogastronòmic a adherir-se a la iniciativa, per sumar-se “al conjunt de persones i organitzacions que fan possible que Catalunya sigui una destinació amb un llegat gastronòmic de primer nivell”.

Segons el Govern, aquesta adhesió porta molts beneficis als productors, i en aquest cas a les fleques, i pot servir “per obtenir reconeixement i posicionament nacional i internacional; per sumar-se al conjunt d’actuacions que es faran al llarg del 2025; per fer xarxa intersectorial amb els diferents agents de l’ecosistema gastronòmic, turístic i de productors del país; per formar part del calendari conjunt de fires, festes, jornades i altres esdeveniments gastronòmics que es facin a Catalunya; per promocionar els productes i serveis, i per pertànyer a un projecte de país”.

## **Noves iniciatives**

En concret, gràcies a aquesta distinció, s’impulsarà tota una sèrie de noves iniciatives amb l’objectiu de posicionar Catalunya com a gran referent mundial de l’enogastronomia. Entre aquestes, la Setmana Internacional de la Regió Mundial de la Gastronomia, que tindrà lloc a les principals ciutats i països on hi ha Delegacions del Govern de Catalunya, i que inclourà actes diversos com ara promocions en punts de venda o restauració, tast de vins, vetllades culturals, debats, experiències enogastronòmiques, intercanvis de cuiners, etc.

També destaca la celebració de l’Àpat Catalunya, un sopar multitudinari en algun carrer o espai públic emblemàtic de Barcelona a l’estil festa major, amb el protagonisme dels plats i les receptes més icòniques de la gastronomia catalana. D’altra banda, es treballarà perquè la novena convocatòria de la Conferència Mundial d’Enoturisme de l’Organització Mundial del Turisme (OMT) se celebri a Catalunya. També se celebrarà el Som Gastronomia Tour 2025, un seguit de presentacions als principals mercats emissors de turisme enogastronòmic a Catalunya, orientades a operadors, premsa i prescriptors, amb un component tecnològic i innovador.

A més a més, en el marc de les noves iniciatives impulsades per reivindicar Catalunya com a referent enogastronòmic, destaca la Gala Nacional de l’Enoturisme i la Gastronomia. Durant aquest acte, que va tenir lloc el 29 de juny de 2023 al Teatre Nacional de Catalunya (TNC), es va fer el lliurament



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA  
CATALUNYA 2025

## **Manifest**

*Catalunya és referent en excel·lència alimentària i gastronòmica, capdavantera en turisme enogastronòmic. Catalunya té una cuina que parla d’història, de paisatges, de la gent que els habita, dels seus costums, de vida, de present i de futur. Ser Regió Mundial de la Gastronomia és una gran ocasió per seguir explicant-nos a casa nostra i al món.*

## **Per què adherir-te?**

- Per obtenir reconeixement i posicionament nacional i internacional.
- Per sumar-te al conjunt d’actuacions que es faran al llarg del 2025.
- Per fer xarxa intersectorial amb els diferents agents de l’ecosistema gastronòmic, turístic i de productors del país.
- Per formar part del calendari conjunt de fires, festes, jornades i altres esdeveniments gastronòmics que es facin a Catalunya.
- Per promocionar els teus productes i serveis.
- Per pertànyer a un projecte de país.



de la primera edició dels Premis Bite i Mos. La segona edició d’aquests guardons ha tingut lloc el mes de maig de 2024. “Es tracta d’uns premis que reconeixen el paper fonamental que tenen els creadors i creadores de continguts digitals enogastronòmics en el foment d’aquest tipus de turisme”, afirma la Generalitat.

Aquesta distinció se suma a la que ja es va obtenir l’any 2016, quan Catalunya va rebre el títol de Regió Europea de la Gastronomia. En aquella ocasió, més de 500 entitats, agents i persones del país que treballen per promoure la gastronomia catalana van celebrar prop de 500 activitats relacionades amb el producte, la cuina i el territori, de dimensió diversa i de diferent caràcter.





## El pa: de producte demonitzat a aliment saludable

Un repàs científic i històric que desmenteix el mite del pa com a aliment que engreixa i en destaca els beneficis dins d'una dieta equilibrada.

Atès que el pa sovint és demonitzat com un aliment que engreixa, en aquestes línies intentaré aportar dades que ho desmenteixen. Contràriament a la creença popular, el pa no engreixa. El fet que puguis perdre pes amb el pa que suposadament engreixa probablement et sorprendrà encara més.

El nutricionista Prof. Dr. Erich Menden va desenvolupar i provar una dieta basada en pa a l'Institut de Ciències de la Nutrició de la Universitat de Giessen fa uns quaranta anys. En dues sèries de proves, quaranta subjectes amb sobrepès van perdre una mitjana de 6 kg en quatre setmanes gràcies a una alta proporció de pa en la seva dieta. La dieta del pa publicada pel professor Menden el 1978 va ser notícia en els principals mitjans de comunicació. En aquell moment, el pa era celebrat en tots els mitjans com un producte aprimador. A les edicions posteriors del llibre *La dieta del pa* es troben il·lustracions de nombroses portades amb els titulars corresponents.

Aquesta proclamació potser va ser tan exagerada com el contrari: la imatge del pa com un aliment que engreixa. El pa no és ni més ni menys que un aliment saludable i d'una qualitat molt alta que, segons gairebé tots els nutricionistes de renom, hauria de ser una part integral de la dieta diària.

Com tota pèrdua de pes, la dieta del pa es basava en el fet que reduïes l'aportació calòrica al cos, és a dir, afegies menys “combustible” al “forn”. Les dones amb activitat física lleugera rebien 1.200 calories (5.000 kJ) i els homes 1.500 calories (6.300 kJ). Aquí sempre ens centrem en els hidrats de carboni, que representen entre el 50 i el 60 % de l'aportació de nutrients, és a dir, no ens referim a consumir una quantitat excessiva de pa, sinó la proporció que recomanen actualment la majoria dels nutricionistes.

### Els carbohidrats

El concepte *baix en carbohidrats*, molt popular els últims anys, finalment ha arribat a la seva fi. Estrelles com Beyoncé ara segueixen una dieta alta en carbohidrats, amb molt de pa. Una dieta amb la qual els científics estan d'acord.

En la nutrició humana només s'utilitzen tres macronutrients: carbohidrats, greixos i proteïnes. Els nutricionistes coincideixen en el fet que els carbohidrats són els més importants i que han de constituir almenys el 50% de la ingesta alimentària. Hi ha una

**“Contràriament a la creença popular, el pa no engreixa.”**



clara diferència entre consumir carbohidrats en forma de sucre o com a valuosos carbohidrats de cadena llarga elaborats a partir de midó i fibra, com els que es troben en el pa.

Malauradament, a vegades les persones es deixen influir per les tendències nutricionals i es dissuadeixen d'adoptar un comportament natural i saludable. Així, un dia tots els carbohidrats van ser demonitzats en tots els àmbits, i la gent va començar a restringir-los o fins i tot a eliminar-los. Aquesta tendència es va denominar *low carb* o *no carb* (carb = abreviatura de carbohidrats). Què va quedar? Només greixos i proteïnes! Això va ser saludable? És clar que no!

Gràcies a *Slim While You Sleep* i altres publicacions que demonitzen els carbohidrats a la nit o del tot, els nutricionistes han notat un desequilibri cada cop més gran en el perfil calòric: ha augmentat la proporció de calories provinents d'aliments rics en greixos i proteïnes. Això significa que la gent s'ha anat allunyant cada cop més de les recomanacions científiques per a una dieta equilibrada, en la qual entre el 50 % i el 55 % de les necessitats calòriques diàries provenen dels carbohidrats, del 10 % al 15 % de les proteïnes i el 30/35 % restant ha de provenir del greix.

Així que ara comencem pel principi: la demonització dels carbohidrats que ha durat molt de temps aparentment ha arribat a la seva fi. La darrera tendència es diu

## La nutricionista Prof. Dra. Erich Menden va desenvolupar i provar una dieta basada en pa que aprimava.

*alt en carbohidrats* = molts carbohidrats. Això es publica, entre altres coses, en el llibre *The High-Carb Diet*, de l'internista nord-americà John A. McDougall. Hi ha revistes de nutrició com *Eat Smarter* que s'han afanyat a difondre el missatge, perquè res es ven tan bé com un missatge per a la gent irritada i inquieta. Segons això, estrelles com Beyoncé Knowles ja han adoptat la nova dieta, que es va publicar per primera vegada el 2015, i un nutricionista assenyala (amb raó) a la revista en qüestió que la tendència de no menjar carbohidrats després de les sis de la tarda tampoc té fonament. Per exemple... El "pa que engreixa" ara torna a ser un producte per aprimar-se!

Per molt agradable que soni el nou missatge per als orgullosos mestres forners i amants del pa com jo, encara hi ha qui ho qüestiona i critica públicament, cadascú sap si és per interessos personals. En la meua opi-

# Maquinària professional

PER A FLECA I PASTISSERIA



TOT SOBRE  
MAQUINÀRIA DISPAN



TOT SOBRE  
MANTENIMENT  
DISPAN CARE

## ¿Per què triar Dispan?

- 1. Distribuïdors**  
oficials de marques  
líders del sector
- 2. Assessorament**  
durant el teu  
procés de compra
- 3. Servei tècnic**  
especialitzat  
i manteniment  
preventiu

Descobreix el nostre servei de manteniment preventiu DISPAN CARE



**DISPAN**

EQUIPAMENT  
PER A FLECA  
I PASTISSERIA

UTILLATGE · MAQUINÀRIA · PACKAGING





nió, en lloc del 50-55 % de carbohidrats recomanats científicament, una dieta alta en carbohidrats hauria de contenir entre un 65 % i un 70 % de carbohidrats. Perdre pes amb carbohidrats “reals”.

Encara que la dieta alta en carbohidrats té més sentit científic que una de baixa en carbohidrats, continuo sent escèptic sobre qualsevol forma de tendència nutricional. La gran importància del pa per a la nutrició humana està fora de tot dubte. No només per a mi, sinó també per a la Societat Alemanya de Nutrició (DGE) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que no viuen de les tendències sinó dels diners dels contribuents i, per tant, no han de canviar constantment les seves recomanacions nutricionals.

El fet és que pots perdre pes amb qualsevol forma de dieta sempre que limitis la teva ingesta de calories. Fins i tot una dieta de pa és possible. Això ja va aparèixer a la portada de *Bild* el 1978, on se celebrava el pa com el nou “més prim”. Gràcies a la tendència de fer una dieta alta en carbohidrats, aquest moment ha arribat una altra vegada: el pa ha tornat!

La dieta alta en carbohidrats demostra que fer-ne una de baixa en carbohidrats, i també evitar els carbohidrats a la nit (“adelgazar mientras duermo”), era completament absurd. Això es deu al fet que les persones

molt rarament notaven un efecte veritablement durador a la bàscula perquè les alternatives de greixos i proteïnes eren difícils de mantenir a llarg termini. L'única cosa segura sobre la tendència *low carb* era la gran pèrdua de qualitat de vida a causa de la renúncia inútil a menjar tradicionals com deliciosos *snacks* o sopars.

En conclusió, el consum alt de carbohidrats va en la direcció correcta, però en realitat no necessites cap tendència nutricional per menjar amb moderació el que el teu cos vol. També, i sobretot, molt de pa. Sense remordiments de consciència!

**“El consum alt de carbohidrats va en la direcció correcta, però en realitat no necessites cap tendència nutricional per menjar amb moderació el que el teu cos vol.”**



# La recepta del Paco

## Pa de multicereals amb llavors i mel

### Ingredients

1400 g de farina T65  
860 g de farina T80  
270 g de farina d'espelta integral  
270 g de farina de sègol integral  
200 g de farina de civada  
600 g de massa mare pastosa  
66 g de sal  
20 g de malta torrada  
1950 g d'aigua  
6 g de llevat fresc  
750 g de preparat de llavors  
c/s de Bassinage

#### Preparació de les llavors

400 g de llavors  
60 g de mel  
300 g d'aigua freda

1. Torrar les llavors en el forn a baixa temperatura.
2. En sortir del forn, barrejar al costat de l'aigua amb mel.
3. Tapar i reservar en fred 24 hores

### Procés operatiu

1. Pastar tot el conjunt dels ingredients en marxa lenta, menys la massa mare, durant 3 o 4 minuts fins a la seva total incorporació.
2. Afegir la massa mare i continuar pastant en lenta uns 4 minuts més, fins a total formar el gluten.
3. Afegir l'aigua del *bassinage*, si necessari i donar-li 2 a 3 minuts fins a obtenir una massa llisa.
4. Per últim, afegir el preparat de llavors.
5. Disposar en cubeta i deixar unes 2h a temperatura ambient (25-27 °C)
6. Desgasificar amb els dits i ficar en fred a 3/5 °C de 12/16h
7. Treure del fred i pesar a pes desitjat (1000g).
8. Pre formar i deixar descansar uns 30 minuts a temperatura ambient.
9. Realitzar una barra rustica.
10. Deixar fermentar 90 minuts a temperatura ambient (25-27 °C)
11. Enfornar a 260 graus amb 2 segons de vapor uns 22 a 24 minuts i uns 12 minuts amb forn descendents

### Procediment





## Nova edició del màster d'Excel·lència, i ja van sis

La formació més exclusiva que ofereix la Baking School Barcelona Sabadell, enceta la seva sisena edició aquesta tardor.



**MÀSTER EN FLECA  
ARTESANA D'EXCEL·LÈNCIA**

**M**

**6a edició**

**Màster** que posa a l'abast dels assistents una formació única i d'excel·lència al món del pa i la brioixeria.

Podrà conèixer àmpliament tots els aspectes de la fleca artesana sota els millors criteris d'excel·lència i tendències actuals.

**Escaneja per a més informació**



Aquesta tardor, està prevista una nova edició del vaixell insígnia de la Baking School Barcelona Sabadell, és a dir, el Màstermàster en Fleca Artesana d'Excel·lència, que celebra enguany la seva sisena edició.

Aquesta formació exclusiva i exigent formació tindrà lloc a la nostra escola entre els mesos d'octubre de 2024 i juny de 2025, amb una durada de 220 hores teòric-pràctiques-teorico-pràctiques que s'estructuren en 22 hores mensuals organitzades en una setmana al mes de dilluns a dijous, amb un total de 10 setmanes. Amb aquesta metodologia i horaris, el que es pretén és oferir a l'alumne una formació extensa i intensiva que permetes pot compaginar-ho amb l'activitat laboral i apropar-la, cosa que apropa aquesta formació a un públic més ampli.

Durant aquests mesos, l'alumnat l'alumnat d'aquest sisè

Màstermàster aprofundirà cada setmana en diferents aspectes de la fleca d'excel·lència, sempre de la mà de formadors professionals de prestigi reconegut i garantia professional, encapçalats per Yohan Ferrant, director tècnic de l'Escola de Flequers Andreu Llargués i doble podi al Best of Mondial du Pain 2023. També, com en anteriors edicions, es comptarà amb la participació de convidats de gran renom en l'àmbit nacional i internacional per a algunes de les especialitats que s'imparteixen.

"Aquest Màster recull el millor que pot oferir aquesta escola", garanteix Yohan Ferrant, director de la Baking School. "Em vaig apuntar per formar-me de cara a obrir el meu negoci i aprendre al màxim nivell", explica Isabel García, exalumna del Màstermàster i subcampiona del món. «No hi ha cap formació tan bona com la que s'ofereix aquí», assegura. Josué Cruz, qui va viatjar des de Costa Rica per cursar el Màstermàster, destaca que "els professors de veres estan pels alumnes i s'involucren molt en fer-te aprendre".

### Excel·lent aprofundiment

L'objectiu d'aquesta formació és adquirir els coneixements teorico-pràctics necessaris per desenvolupar i aprofundir de manera excel·lent en les tècniques d'elaboració de pans artesans, brioixeria artesana i productes salats, desenvolupar la seva creativitat i la capacitat per dinamitzar i optimitzar l'oferta de productes en el seu negoci.

Al màster es combina demostració amb pràctica es té com a referència els millors professionals i les actuals tendències del sector. Els continguts s'agrupen per categories i s'impartiran segons especialitats per professionals de primer nivell i mestres forners de renom, així com especialistes convidats, de prestigi reconegut, que aportaran la seva experiència i els seus coneixements per oferir una formació excel·lent.

Per obtenir més informació sobre aquesta formació i com inscriure-s'hi, contacteu amb el Departament de Formació del Gremi al 934 871 818 o per correu a [formacio@gremipa.com](mailto:formacio@gremipa.com) o [m.ruiz@gremipa.com](mailto:m.ruiz@gremipa.com).

**És una formació intensiva i  
extensa que pot compaginar-se  
amb l'activitat laboral.**

# Tardor a tot forn a la Baking School

L'Escola del Gremi programa un ampli ventall de formacions per a tots els perfils d'alumnes i sobre matèries molt variades.

|                   | Curs                                        | Dates                    | Horari | Formador            |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------------|--------|---------------------|
| Tècniques de base | Pans enriquits i gastronòmics               | 14 al 18 d'octubre       | tardes | Yohan Ferrant       |
|                   | La baguette                                 | 18 al 22 de novembre     | tardes | Valette / Hernández |
|                   | Pans amb farines de biodiversitat           | 25 al 29 d'octubre       | tardes | Enric Badia         |
|                   | Snacking i coques                           | 7 a l'11 d'octubre       | tardes | Barón / Valette     |
|                   | Pastissos flequers                          | 24 al 31 d'octubre       | tardes | Barón / Hernández   |
|                   | Masses fullades de pastisseria              | 11 al 15 de novembre     | tardes | Toni Vera           |
|                   | Semifreds, moisses i pastisseria individual | 9 al 13 de desembre      | tardes | Jordi Farrés        |
|                   | Masses de brioixeria                        | 9 al 13 de desembre      | tardes | Matt Valette        |
| Iniciació         | Fleca artesana                              | 16 setembre - 11 octubre | tardes | Valette / Hernández |
|                   | Brioixeria artesana                         | 21 octubre - 4 novembre  | tardes | Matt Valette        |
| Especialització   | Pans artesans                               | 11 al 22 de novembre     | tardes | Yohan Ferrant       |
|                   | Brioixeria artesana                         | 9 al 13 de novembre      | tardes | Yohan Ferrant       |

Després de l'aturada estiuenca, la Baking School Barcelona Sabadell enceta aquesta tardor amb un nou curs lectiu amb tota la carn a la graella, amb una formació de qualitat variada adaptada als diferents perfils d'alumnes.

## Excel·lència des de la base

En primer lloc, entre el setembre i el gener s'ha programat una sèrie de cursos interessants dins la nova línia "Formació d'excel·lència des de la base", amb formadors de gran nivell. El bloc de pans artesans abordarà moltes temàtiques en els diferents cursos: 'Pans rústics amb farines a la pedra' amb David Hernández, 'La baguet' amb Hernández i Matt Valette, 'Pans enriquits i gastronòmics' amb Yohan Ferrant, 'Pans amb farines de biodiversitat' amb l'estrena d'Enric Badia. Quant a brioixeria artesana, hi haurà un curs anomenat 'Tècniques d'elaboració de masses de brioixeria' amb Valette i, en l'àmbit de la pastisseria artesana, sobre 'Pastisseria clàssica' amb Francisco Ramírez, 'Semifreds, mousses i pastisseria individual' amb Jordi Farrés i 'Masses fullades en la pastisseria' amb Toni Vera. Aquesta programació es completa amb una formació sobre 'Pastissos flequers' i una altra anomenada 'Productes salats: snacking i coques salades' amb Mari Cruz Barón i Valette. (Programació a la imatge)

## Monogràfics

Tampoc faltaran els monogràfics de fleca i pastisseria, on també s'estrenarà una nova aula formativa a les instal·lacions de l'empresa col·laboradora de l'escola, Dispan. Així doncs,

## S'impartiran cursos de tècniques bàsiques i monogràfics específics per a la temporada tardor-Nadal.

el cicle formatiu de monogràfics iniciarà amb el curs sobre 'El millor pa de pagès' (9 i 10 d'octubre, amb David Hernández), 'New York rolls' (16 i 17 d'octubre, amb Matt Valette), 'Canapès, mousses i pastisseria salada' (de l'11 al 14 de novembre, amb Mari Cruz Barón i Matt Valette) i 'Panells clàssics i contemporanis' (16 i 17 d'octubre a l'Àula Dispan, amb Paco Ramírez).

De cara a Nadal, també hi haurà una programació especial de cursos sobre elaboracions típiques d'aquestes festes, com 'Tortells' (14 i 15 d'octubre a l'Àula Dispan, amb Toni Vera); 'Mantegades, polvorons i galetes nadalenques' (7 i 8 de novembre, amb Paco Ramírez); 'Torrans' (21 i 22 de novembre, amb Jordi Farrés), i 'Pastisseria de Nadal' (del 26 al 29 de novembre, amb Toni Vera i Jordi Farrés).

## Iniciació i Especialització

A l'octubre Matt Valette impartirà una nova edició del Curs d'Iniciació a la Brioixeria Artesana d'Excel·lència, i, en la mateixa línia, però en format intensiu, Ferrant impartirà els cursos d'especialització en pans i brioixeria artesana.







## Formació flequera en un clic

El Gremi i la Baking School ofereixen als flequers en actiu vídeos amb formacions d'excel·lència d'especialitats flequeres i pastisseries, per formar-se a distància.

Dins la seva aposta per la digitalització, el Gremi de Flequers de la Província de Barcelona i l'Escola de Flequers Andreu Llargués ja fa temps que ofereixen al Campus Virtual (@Gremi-Campus) del seu web un element amb un gran potencial per convertir-se en una eina complementària a la formació presencial. També pot ser de gran utilitat per als flequers en actiu que no disposen de temps per acudir als cursos de la Baking School, però que volen continuar formant-se, millorar i ampliar la seva oferta als consumidors, amb garantia d'excel·lència.

Es tracta de les "Receptes prèmium", un dels projectes estrella de l'Escola Andreu Llargués en l'àmbit de la formació digital. Consta de nou vídeos de qualitat professional, de 30 minuts cadascun, amb receptes d'excel·lència d'especialitats. Hi ha cinc receptes flequeres i quatre receptes pastisseries, impartides pel director de l'Escola, Yohan Ferrant. Van adreçades a professionals que desitgin gaudir de l'excel·lència de la fleca i millorar les seves tècniques d'elaboració com a flequers i apassionats del món del pa.

Mitjançant el campus virtual es pot accedir al vídeo i al material addicional: la recepta, un glossari tècnic i un dossier tècnic que complementen el seu contingut. Durant sis mesos -o dotze mesos en cas d'adquirir el lot complet- es pot accedir a aquests continguts en qualsevol moment i des de qualsevol terminal.

### Excel·lència a l'abast d'un clic

Gràcies a aquesta iniciativa, els professionals de la fleca poden accedir, amb només un clic i sense haver de desplaçar-se, a una àmplia varietat de receptes d'excel·lència.

## És l'eina de l'Escola que proporciona formació a distància d'excel·lència en un clic.

Per exemple, hi ha receptes per fer baguet amb massa mare líquida i baguet amb poolish; pans de T80 amb massa mare líquida i massa mare dura, amb diferents formats; pa de petita espelta (monococcum) amb massa escaldada i pa de sègol 100 % amb massa mare; pavê clàssic i de cereals (massa d'alta hidratació); pa d'espelta blanca amb llavors de sègol torrat 100 % massa mare; croissant de mantega recte i corbat; pain au chocolat clàssic i bicolor, amb barretes de gianduja, i els clàssics del brioix: jurassien, Nanterre i trenca alta, panettone clàssic i tres xocolates amb fruits vermells.

### Campus Virtual

Al Campus Virtual, els alumnes tenen a la seva disposició els materials dels cursos i es facilita la comunicació entre els alumnes i els formadors, a més d'afavorir un entorn digital per a la formació digital, seminaris web i vídeos. Així mateix, és una plataforma on, entre altres coses, es poden descarregar els materials i els continguts dels cursos presencials. Tot això s'incorpora sense perdre la presencialitat en la formació, que és fonamental en un sector com el de la fleca.

# Tu poses l'art.



SINOCOLD  
Abatidor



ESCHER  
Amassadora



REVENT  
Forn

## Nosaltres la tecnologia.



 **SIN of COLD**  
PERFORMANCE INSIDE

**ESCHER**  
mixers

**Revent**  
In Bread We Trust



**Vols veure les  
màquines en acció?**  
No t'ho perdís.

 @sermontsa



# NewsGremi

Informació gremial del sector flequer



## Octubre, mes del pa

El Gremi organitza diverses iniciatives en torn al Dia Mundial del Pa el 16 d'octubre i convoca a la fleca catalana per a la Nit del Pa.

Si hi ha un mes flequer per excel·lència, aquest és sens dubte el mes d'octubre. D'ençà que l'expresident del Gremi Andreu Llargués fes la proposta l'any 2005 a la Unió Internacional de la Fleca i de la Fleca-Pastisseria (UIBC, per les seves sigles en francès) de celebrar el 16 d'octubre el Dia Mundial del Pa, la fleca internacional dedica aquest dia a compartir i donar a conèixer al món la feina dels forners i forneres.

El Gremi de Flequers de la Província de Barcelona és ben conscient que no hi ha un millor moment que aquestes dates per destacar la importància de l'art de l'ofici del pa i del pa artesà i de qualitat que els forners elaboren cada dia. És per això que, com cada any, el Gremi aprofitarà la celebració d'aquesta efemèride per donar valor a la fleca i el pa artesans.

En primer lloc, el mateix dia 16 d'octubre, tots els agremiats rebran de manera gratuïta un cartell commemoratiu d'aquesta festa en la qual es destaca la tasca de la fleca i el valor del pa artesà. A més a més, es contractarà una campanya de ràdio específica per aquest dia, per recordar a la ciutadania els beneficis del pa de fleca.

### “Menja pa de fleca”

Així, com cada any, s'ha organitzat una campanya de promoció del pa per donar valor al producte flequer artesà, de proximitat i de qualitat, per recordar als consumidors que és un menjar que no pot faltar en una dieta sana i equilibrada. Com a novetat, aquesta campanya se celebrarà a l'octubre, en el marc del Dia Mundial del pa, del 7 al 19 d'octubre. Per fer arribar aquest missatge a la ciutadania, el Gremi ha preparat un conjunt d'elements de comunicació exclusius per a totes les fleques que vulguin adherir-se a aquesta iniciativa.

Per al Gremi, no hi ha millor material per transmetre les bondats del pa artesà que el que ofereixen les fleques, és a dir, les bosses amb les quals es lliura el pa cada dia als clients, i que posicionen el producte com un pa que és garantia de salut i de qualitat. Així, per celebrar junts el Dia Mundial del Pa, entre les fleques



### Falca de ràdio en motiu del Dia mundial del pa

*Avui celebrem el Dia Mundial del Pa*

*Un tresor de la nostra cultura i gastronomia*

*Des del Gremi de Flequers de la Província de Barcelona, defensem el PA tradicional, el de tota la vida.*

*Fet amb ingredients de qualitat i llargues fermentacions. Perquè el PA és PA quan s'elabora amb ofici.*

*16 d'octubre Dia Mundial del Pa.*

*Menja pa de fleca, garantia de salut i qualitat.*



## S'ha organitzat una campanya de promoció entorn del Dia Mundial del Pa per reivindicar el producte flequer artesà.

ses de pa, cadascuna d'elles acompanyada d'un pòster que convida a menjar pa artesà, amb l'eslògan "Menja pa de fleca".

Tanmateix, la campanya anirà més enllà dels mateixos establiments flequers i trobarà ressò als mitjans de comunicació generalistes. En concret, la iniciativa tindrà el suport d'una campanya de comunicació potent a les principals emissores de ràdio de Catalunya, com són RAC1 i Catalunya Ràdio. Aquesta difusió atorgarà notorietat de marca a totes les fleques del Gremi.

### Nit del Pa

D'altra banda, i per concloure aquestes dues setmanes de promoció del producte flequer, el 19 d'octubre se celebrarà la vetllada més especial de l'any per al Gremi i per als agremiats. La Nit del Pa tindrà lloc enguany al Món Sant Benet i consistirà en un sopar de germanor per a tots els flequers i flequeres, en el decurs del qual el sector demostrarà la seva unió i la força de la tradició. Serà, a més a més, l'ocasió perfecta per compartir experiències, anècdotes, riures i, sobretot, l'amor pel pa de tots els flequers, units per celebrar la seva passió i reconèixer el valor del seu ofici.

Després de la històrica Nit del Pa de l'any passat, enguany es torna a celebrar aquesta nit tan especial que serveix com un punt de trobada i germanor entre els professionals de la fleca, que cada any esperen aquest dia amb ganes i il·lusió.

A més de gaudir del sopar, els assistents podran accedir a una experiència única: una visita guiada pel monestir del Món Sant Benet, en el decurs de la qual es recorreran els seus espais més emblemàtics, com el claustre, el celler gòtic o les antigues cel·les dels monjos, entre altres estances. Serà tot un viatge sensorial que transportarà els assistents a l'època medieval d'un monestir mil·lenari que forma part del patrimoni històric català.

Tant per adherir-se a la campanya com per inscriure's a la Nit del Pa, els agremiats poden posar-se en contacte amb el Departament de Secretaria del Gremi.

## La Nit del Pa tindrà lloc enguany al Món Sant Benet, amb visita opcional al monestir.



Pòster per a la campanya de promoció del pa de 2024.



### Falca de ràdio en motiu de la campanya de promoció del pa

*Quan el pa et recorda a la teva infància, és perquè estàs gaudint d'una autèntica tradició artesana.*

*Un ofici que és tot un art a les mans dels nostres mestres flequers i flequeres.*

*Perquè el PA és PA quan s'elabora i el compres a la teva fleca de confiança.*

*Menja pa de fleca, garantia de salut i qualitat.*





# Últim adeu al “forner de Badalona”

La fleca acomiada Antoni Figuera, president de la IGP Pa de Pagès Català i membre de la junta directiva del Gremi.



## Va ser el primer president electe de la IGP, càrrec que exercia des de l'any 2013.

El forner badaloní Antoni Figuera i Niubó, molt vinculat al Gremi de Flequers de la Província de Barcelona, ha traspasat recentment de manera sobtada, i ha deixat un buit irreparable i un record inesborrable a la família flequera catalana.

Nascut l'any 1961 a Badalona, Figuera era un forner molt reconegut, apreciat i estimat, i feia molts anys que treballava al capdavant del negoci familiar Forns de Pa J. Figuera, a la seva ciutat natal. Aquest establiment va ser fundat l'any 1928 pel seu avi i actualment compta amb botigues a Sant Adrià i Santa Coloma de Gramenet, a més de botigues a Badalona.

“Era agremiat des de l'època del seu pare, i durant molts anys va ser delegat del Gremi a Badalona, així com representant en la Junta Directiva Intercomarcal del Gremi i membre del Comitè Executiu”, assenyala Alfredo M. Verdegay, secretari del Consell Regulador de la IGP.

### President de la IGP

“Va ser el primer president electe de la IGP, càrrec que exercia des de l'any 2013. En aquests anys, va aconseguir, abans del previst, que la IGP es publicités a la televisió, i la va donar a conèixer entre la ciutadania”, destaca Verdegay. “En definitiva, en la seva dècada al capdavant del Consell Regulador, la IGP es va consolidar institucionalment i va assolir un reconeixement i una simpatia importants, tant entre les administracions com entre la societat”, incideix. També va ser sota la seva presidència que es va crear el concurs Millor Pa de Pagès Català.

“El concurs Millor Pa de Pagès Català afavoreix que els flequers millorin encara més les seves elaboracions per poder optar a guanyar el certamen”, assenyala Figuera en una entrevista per al canal de YouTube de la mateixa IGP. “La IGP suposa un certificat que acredita, davant el client, que una fleca artesana està elaborant el pa de pagès segons uns criteris de qualitat estipulats que garanteixen un producte de qualitat i molt ben treballat”, defensava. “Aquesta garantia també és un bon indicatiu de com treballa el forn en qüestió, perquè, si fa el pa de pagès amb aquests estàndards de qualitat, el més segur és que també els apliqui en altres elaboracions”, argumentava Figuera, qui tenia el projecte de pujar encara més l'aposta i aconseguir la Denominació d'Origen Protegit Pa de Pagès Català, “que garantiria, a més a més, que aquest producte està fet amb matèries primeres d'aquí”, segons explicava a l'esmentada entrevista.

En el terreny personal, “l'Antoni era una persona molt oberta i simpàtica, amb un gran sentit de l'humor. Era un home que no passava desapercebut, perquè deia les coses tal com les pensava. Era molt planer i directe”, assegura.

“Era molt estimat, com demostra el fet que el tanatori va quedar petit durant la seva vetlla. Hi va acudir moltíssima gent, tant del sector com de les administracions, incloent-hi l'alcalde de Badalona i molts altres representants institucionals”, assegura. “Era un home molt arrelat a la ciutat, que quan passejava pel carrer tothom el saludava. Estava molt implicat en els àmbits professional i associatiu, i formava part de diverses associacions de comerciants de la ciutat. De fet, era representant de PIMEComerç a Badalona. Estava molt compromès amb el petit comerç, i amb la fleca en particular. Li deien ‘el forner de Badalona’”, recorda Verdegay.

“En els darrers anys, estava molt il·lusionat perquè els seus fills, Gerard i Ricard, estaven ja integrats a la fleca, i així es garantia el relleu generacional i la continuïtat del negoci familiar”, destaca.

“La fleca en general, i jo personalment, trobem molt a





faltar l'Antoni", assegura Andreu Llargués, el president d'honor del Gremi. "Era un home completament compromès amb el sector, que tenia una actitud molt combativa i alhora era molt divertit i autèntic", recorda. "Sens dubte, la família flequera catalana li deu molt, perquè era un veritable defensor de la fleca artesana", conclou.

El Gremi vol mostrar la seva consternació davant aquesta terrible notícia i traslladar als seus familiars la seva solidaritat davant d'aquesta irreparable pèrdua. Antoni Figuera romandrà al cor de tota la família flequera, que l'admirava i l'estimava i sempre el recordarà.

El mateix Figuera, a l'entrevista realitzada per la IPG, explicava la seva filosofia com a forner: "el que m'agrada és fer un producte i que la gent el gaudeixi quan està en una taula".

**“Era un home completament compromès amb el sector, amb una actitud molt combativa i alhora era molt divertit i autèntic”**

  
**MORETÓ**

  
**ARTESANS  
DE LA FARINA**

Som Fills de Moretó, amb un recorregut de més de 140 anys en el món de la molinaria i amb cinc generacions d'una família que acumula passió i experiència a parts iguals.

Volem acompanyar-te també en el teu dia a dia oferint les millors farines que puguis tenir entre mans.



@fillsdemoretó

Av. Rafael Casanova 79/08100 Mollet del Vallès, BCN.  
Telf. +34 93 570 56 08/info@moreto.cat



# Els millors forners d'Espanya competeixen pel títol de "The Baker" 2024

Cinc finalistes s'enfrontaran al Gastronomic Forum per demostrar el seu talent i creativitat en la gran final del certamen de fleca professional.



El prestigiós concurs de fleca professional The Baker ha anunciat els finalistes que competiran pel cobejat títol en la seva pròxima edició, que se celebrarà el 6 de novembre en el marc del Gastronomic Forum a Barcelona. Aquest esdeveniment, consolidat com un dels més importants del sector, no només reconeix l'excel·lència en la fleca, sinó que també fomenta l'intercanvi de coneixements i la innovació.

## Finalistes confirmats

En aquesta edició, cinc forners de tot Espanya han estat seleccionats per enfrontar-se a una sèrie de desafiaments que posaran a prova la seva habilitat, creativitat i capacitat per treballar sota pressió.

Entre els finalistes que aspiren al títol "The Baker 2024", repeteix en aquesta segona edició Diego Marín, campió nacional en fleca artesana 2024 i guanyador de la categoria millor pa nutricional d'Espanya a The Baker 2023. Marín torna amb més ganes que mai per "revifar una de les millors experiències de la meua vida, al costat dels meus companys".

Per primera vegada, tindrem un agremiat entre els finalistes. Martí Alemany, el jove professional al capdavant del Forn de la Rambla a Vilanova i la Geltrú, reconegut com una de les millors fleques d'Espanya a la Ruta del Bon Pa ha captat l'atenció del jurat per la seva destresa en l'elaboració de pans. Antonio García, propietari de Panem (Madrid) —el seu establiment ha estat guardonat amb premis com el millor pa de Madrid, millor tortell artesà i millor croissant

artesà d'Espanya— també formarà part d'aquesta recta final juntament amb Georgina Reinares, al capdavant de la fleca Barrihuelo a Eltziego. Aquesta fornera del nord d'Espanya és reconeguda per la seva destresa en les tècniques clàssiques de fleca. Finalment, els acompanyarà Fran Zaragoza, una jove promesa de la fleca amb una sòlida experiència internacional, que destaca pel seu compromís amb la qualitat i la innovació en la fleca artesanal.

Durant la competició, que tindrà lloc els dies 4 i 5 de novembre a la Baking School Barcelona a Sabadell, els participants hauran de demostrar el seu talent, la seva creativitat i la seva capacitat per treballar sota pressió davant un jurat compost per experts reconeguts. La final del concurs se celebrarà el 6 de novembre al Gastronomic Forum, on el guanyador serà coronat com a "The Baker 2024". A més, es lliuraran premis especials en diverses categories, com el millor pa de massa mare, el millor pa nutricional i la millor brioixeria, per reflectir el compromís del certamen amb l'excel·lència i la innovació en l'àmbit de la fleca i la gastronomia.

Organitzat per la Baking School Barcelona Sabadell i el Gremi de Flequers de la Província de Barcelona, aquest concurs compta amb el suport de grans marques, com Barry Callebaut, Bongard, Farinera Coromina, Dispan, Fills de Moretó, Farines Ylla, Dir Informàtica i Mas Uniformes. L'organització convida tots els professionals i amants de la fleca a assistir a aquesta apassionant final i a ser testimonis de la coronació del nou campió del concurs The Baker 2024.

# Entrepans per tornar a la rutina

El receptari digital de la campanya “Dona-li vida al pa!” incorpora les receptes de la temporada de tardor, pensades per la tornada a l'escola o la feina.

El receptari digital de la campanya “Dona-li vida al pa!” —impulsada pel Gremi de Flequers de la Província de Barcelona per potenciar la venda i el consum de productes flequers, tot destacant la professionalitat de l'ofici i la qualitat del producte— continua en marxa i canvia d'estació amb l'arribada de la tardor.

A cada estació de l'any se suggereixen receptes de temporada amb els diferents pans que podem trobar en una fleca, una manera original i innovadora de promocionar els diferents productes de fleca a través d'un receptari digital elaborat expressament amb el pa com a protagonista. Els forners poden compartir aquest receptari, disponible en format digital, amb els clients per tal que el descarreguin. Aquest llibre de receptes es va enriquint cada temporada i es pot descarregar a través del codi QR inclòs en la cartelleria de la campanya. Les properes receptes que s'incorporaran seran les de Nadal.

En aquesta temporada de tardor, el receptari incorpora receptes de diferents entrepans, ja que coincideix amb una època de tornada a la rutina laboral i a l'escola després del descans estiuenc. Així, trobem entrepans tant per als més petits com pels adults de casa, amb brioix, xocolata, amb crema de formatge, entrepans vegetals i entrepans amb pa de vidre perfectes per a cada dia.



# L'art de la fleca, a la pantalla

El documental ‘The Baker Land’, impulsat pel Gremi i protagonitzat per David Hernández, participarà en la Mostra Internacional d'Audiovisuals d'Artesania.

El Gremi de Flequers de la Província de Barcelona ha impulsat la creació d'un documental que explora l'ofici de la fleca des d'una perspectiva innovadora, creativa i competitiva. Es tracta de *The Baker Land*, un treball dirigit per Abel Rosado, que revela les complexitats i les profunditats del món de la fleca artesana.

El documental, d'una durada de 8 minuts, està protagonitzat per David Hernández, formador de la Baking School Barcelona Sabadell i membre de l'equip espanyol de fleca que es va presentar al Mondial du Pain 2023. La cinta segueix el procés de creació d'una peça artística creada per competir en aquest prestigiós certamen. Des de l'elecció dels ingredients fins a les tècniques meticuloses de formació, el metratge mostra com es poden transformar els ingredients comuns d'un obrador en una obra mestra que representa tradició, artesania i excel·lència.

## Art flequer

A través dels ulls de David Hernández i amb el suport del Gremi, ‘The Baker Land’ il·lustra el compromís amb la tradició i la innovació que caracteritza la fleca artesana catalana. És una celebració de l'esforç, la passió i l'experiència necessaris per aconseguir creacions de gran magnitud i bel·lesa, que demostren que l'art en la fleca va més enllà del pa quotidià.

Aquest treball formarà part de la Mostra Internacional d'Audiovisuals d'Artesania, que tindrà lloc el 23 de novembre a Barcelona, un punt de trobada entre dos sectors creatius i productius, l'artesà i l'audiovisual, per generar sinergies, amb la finalitat d'impulsar la creació de productes audiovisuals de qualitat, basats en processos creatius artesanals i on el protagonista és l'artesà i la seva obra. Tot plegat amb la finalitat de projectar, impulsar i donar a conèixer, en diversos formats audiovisuals, el món de l'artesania.





# La fleca pren la paraula a la Fira Àpat

La Baking School i el Gremi participaran el 21 d'octubre amb xerrades i demostracions a la fira dels aliments produïts a Catalunya.



La Baking School Barcelona Sabadell i el Gremi de Flequers de la Província de Barcelona participen com a col·laboradors, un any més, a la Fira Àpat, el gran esdeveniment professional de l'alimentació i la gastronomia catalana que se celebrarà del 19 al 21 d'octubre al recinte firal La Farga de L'Hospitalet de Llobregat.

El dia 21, ambdues entitats oferiran xerrades i demostracions pràctiques a càrrec de mestres flequers, centrades en les tècniques d'elaboració de productes de fleca i en l'ús de matèries primeres locals i artesanes. L'objectiu és mostrar l'equilibri entre la tradició i les innovacions més actuals en el món de la fleca, reforçant la rellevància d'aquesta professió dins del panorama gastronòmic català.

Amb aquesta iniciativa, el Gremi demostrarà el seu compromís amb la difusió de la cultura del pa i, al mateix temps, obrirà una finestra al futur del sector, destacant les tendències en creixement dins la fleca artesana, com ara la utilització d'ingredients de proximitat, la producció sostenible i la importància del valor nutritiu del pa i dels productes de fleca. Els assistents podran gaudir d'una experiència on es combinarà la teoria amb la pràctica, tot aprenent de professionals reconeguts dins del sector que transmetran la seva passió i coneixements.

La Fira Àpat és la fira professional dels aliments produïts a Catalunya, on els productors i elaboradors de productes catalans poden presentar cada any els seus productes a botigues, restaurants, hotels, vinoteques, distribuïdors i consumidors finals, representant el present i el futur del sector de l'alimentació catalana.

Actualment, s'ha consolidat com un esdeveniment imprescindible dins del calendari gastronòmic de Catalunya. Any rere any, reuneix productors, distribuïdors, restauradors i botigues especialitzades per promoure el consum

de productes locals i de proximitat. Amb més de 16.000 m<sup>2</sup> d'espai expositiu i una gran diversitat d'activitats programades, la fira ofereix una plataforma ideal per al networking i la creació de sinergies entre els diferents actors del sector alimentari. A més, compta amb un ampli programa que inclou tastos, showcookings, demostracions culinàries i tallers dirigits a professionals i a públic en general, amb la finalitat de donar a conèixer les últimes tendències en gastronomia i alimentació sostenible.

Entre els punts més destacats de l'edició d'enguany es troben les activitats dedicades als aliments de fleca i pastisseria, on s'abordarà l'ús de farines ecològiques, fermentacions lentes i altres processos que milloren tant la qualitat nutricional com el sabor dels productes finals. A través de demostracions en viu, els mestres forners mostraran com incorporar aquests coneixements a la producció diària, posant èmfasi en el respecte pels ingredients tradicionals i en la creació de productes innovadors que satisfacin les necessitats dels consumidors actuals, cada cop més conscients de la seva alimentació.

Amb una assistència estimada de més de 6.000 visitants, la Fira Àpat és una oportunitat única per als professionals de la fleca de connectar amb altres actors del sector, fer networking, captar nous clients i inspirar-se amb noves idees per aplicar a les seves empreses. Aquesta edició promet ser una experiència enriquidora per a tots els participants, amb un enfocament ferm en el futur de l'alimentació de proximitat i el desenvolupament sostenible, sense oblidar la riquesa cultural que ofereix la gastronomia catalana.

Per a més informació sobre les activitats i per demanar entrades, contacteu amb el departament de Secretaria del Gremi a [secretaria@gremipa.com](mailto:secretaria@gremipa.com) o trucant al 934 871 818.



# LA FIRA PROFESSIONAL DE L'ALIMENTACIÓ I LA GASTRONOMIA CATALANA

Compra la teva entrada a [www.fira-apat.cat](http://www.fira-apat.cat)



**Exposició - Showcookings - Consells - Experiències - Tallers**



## El futur del pa: innovació, sostenibilitat i retorn a l'artesania

Com la digitalització, el culte al pa i les noves formes de comunitat transformaran el mercat de les fleques fins al 2030.

Ningú pot veure el futur, ni tan sols jo. No obstant això, els esdeveniments actuals, que es basen en diversos estudis de tendències, converses i suposicions personals, em fan creure en una certa probabilitat dels següents escenaris. Aquests representen el meu punt de vista personal i no pretenen ser correctes ni complets. Suposen que l'evolució normal determinarà la nova dècada i que no hi haurà trastorns massa dramàtics en l'economia, la política i la societat.

### Nou equilibri de l'economia

Els temps de creixement econòmic permanent donaran pas a una perspectiva econòmica sostenible per al 2030, també a les fleques. Per a moltes empreses, la contribució a la societat esdevindrà més important que el benefici. L'any 2030, algunes de les empreses més grans del sector funcionaran com a fundacions o cooperatives, mentre que moltes altres

es comportaran com a tals. Els objectius ja no els establirà la direcció superior, sinó que es desenvoluparan juntament amb proveïdors, empleats i clients. Els ingressos també es distribuïran dins de la cadena de valor. La globalització està disminuint i els cicles econòmics són cada cop més petits. El sector minorista d'aliments comprarà activament en un segment prèmium a fortes marques regionals de fleca.

### Digitalització i automatització

L'any 2030, el telèfon intel·ligent o les seves tecnologies successores controlaran totes les àrees rellevants de la vida, inclosos els processos dins de les fleques. Les instruccions de treball, les llistes de verificació i els processos es comunicaran predominantment de forma digital i es confirmaran amb un sol clic un cop completats, cosa que eliminarà en gran manera els errors. Els clients compraran cada vegada més aliments de manera digital, a través d'aplicacions o assistents de veu. Les solucions de lliurament intel·ligent es convertiran en l'estàndard per al subministrament de tot tipus d'aliments, en les quals també participaran les fleques. Cada cop es digitalitzaran i automatitzaran més processos de fabricació i es personalitzaran més productes. Les fleques i pastisseries oferiran, entre altres coses, productes preparats de la impremta d'aliments. Els treballadors

**Els processos  
flequers seran  
cada vegada més  
automatitzats i els  
robots assumiran  
les tasques  
rutinàries.**



qualificats de les fleques treballaran cada cop més amb robots que assumiran tasques rutinàries senzilles i tasques físicament exigents.

### Retorn a la llar i a l'artesania

Com a contratendència, la solitud digital promourà l'anhel de diàleg personal, seguretat, regionalitat i llar. Les fleques gastronòmiques es convertiran en el centre de trobades i també oferiran cada cop més programes culturals, com lectures, conferències i trobades veïnals segmentades, segons els grups destinataris. Els pans tradicionals amb història tindran una gran importància al mercat l'any 2030 i assoliran bons preus, per exemple, barres de pa molt grans venudes en porcions per pes i embolicades en paper encerat, fins i tot en llesques per a llars petites. La importància de les habilitats manuals és cada cop més gran, per la qual cosa augmentarà la formació. La professió de forner guanyarà molt més respecte a la societat i el seu art també tornarà a ser valorat com a professió. Els articles fets a mà es convertiran en el nou luxe.

### Urbanització i sostenibilitat

De cara al 2030, cada cop més persones reflexionaran sobre els avantatges de les zones rurals properes a les grans ciutats. Gràcies a noves solucions de mobilitat intel·ligent i millors infraestructures, les zones rurals estan passant a formar part de les ciutats. Les fleques

**Un major respecte per la professió de forner i una revalorització dels productes fets a mà com a nou luxe.**



### Plus Ex + RS200

Atemperadora i Banyadora



**utilcentre**  
UTENSILIS I MAQUINÀRIA

Joan Armengol, s/n  
08770 SANT SADURNÌ D'ANOIA  
(Barcelona)  
T. 93 891 31 41 - M. 609 431 713  
info@utilcentre.com  
www.utilcentre.com



### Legend

Atemperadora 24kg







## El pa torna a ser el centre d'atenció en la cultura alimentària.

es beneficiaran d'això si ofereixen una ubicació a les artèries de la mobilitat o esdevenen el punt central de trobada de la ciutat a través de fleques-restaurants ben mantingudes. L'atenció se centrarà en la sostenibilitat de tots els processos. La màxima regionalitat possible, el baix consum d'energia fins a la neutralitat de CO<sub>2</sub>, la conservació de recursos mitjançant la reducció de plàstic i altres residus, incloent-hi l'evitació del malbaratament d'aliments, són una part integral de qualsevol consideració empresarial.

### Societat més pausada

La importància de la lentitud augmentarà d'aquí al 2030. Viatjar és cada cop menys global i cada cop més una experiència relaxada, perquè reduir el ritme no només protegeix el medi ambient, sinó que també augmenta la qualitat de les experiències. Molts viatges de negocis s'estan substituint per solucions digitals intel·ligents. En el cas de les fleques, això també s'aplica a les visites a les seves pròpies sucursals, que es fan cada cop més de manera virtual, per exemple, mitjançant la tecnologia de realitat virtual. A causa del canvi demogràfic, atreure prou empleats qualificats continuarà sent un desafiament fins al 2030. Per trobar personal qualificat, les fleques oferiran periòdicament participació en l'èxit de l'empresa, així com nous models de treballs pràctics i temporals en altres fleques i la possibilitat de prendre's un temps sabàtic.

### Valors antics i noves comunitats

Hi haurà noves formes de comunitat que canviaran la societat des del centre de cara al 2030. Dins d'aquest desenvolupament, la fleca es convertirà en el nou refugi de la humanitat. La pau, la serenitat i el temps lliure seran els nous símbols d'estatus, com a contratendència a la constant sobrecàrrega sensorial. La pèrdua de valors conduirà a un anhel de significat. En una societat cada cop més envellida estan sorgint noves comunitats, també al voltant del pa. En molts llocs s'està revivint l'antiga fleca del poble o se n'està construint una de nova. Les fleques poden beneficiar-se'n posant la seva experiència al centre del coneixement de panificació que cerquen, per exemple, a través de cursos de rebosteria, llibres de rebosteria o blogs de receptes.

### Culte al pa

Entre els guanyadors es troben marques de fleca molt personals i fleques gastronòmiques amb un ambient de benestar i un factor d'experiència. Els forners de culte estan creant un nou culte al pa. Per al 2030, aquests estaran al mateix nivell que xefs destacats i també coneguts en l'àmbit nacional. Cada cop més fleques concentren la seva gamma en productes que poden produir millor que altres proveïdors. La gestió de marca de productes d'autor adquirirà una nova qualitat. Una onada de fundadors està llançant nous conceptes de fleca, sovint amb una gamma de productes molt reduïda. Les fleques també oferiran productes de marxandatge.

### La nutrició es converteix en medicina

La comprensió que la flora intestinal i la seva connexió amb el cervell contribueixen de manera crucial a la salut del cos, la ment i l'ànima conduirà a una importància encara més gran de la nutrició en la nostra societat. La dogmatització augmentarà i la dieta res-



pectiva es continuarà convertint en una mena de religió substituïda. De cara al 2030, s'oferiran productes amb notables funcions addicionals per a la salut, incloent-hi els aliments personalitzats. El menjar es convertirà en medicina. Les fleques podran adquirir els productes preliminars adequats, els productes fornejats dels quals tindran efectes medicinals. Cada vegada és més gran la importància dels productes de fleca ecològics i integrals, així com dels productes de fleca enriquits amb fibres vegetals o matèries primeres amb un alt efecte antioxidant, entre d'altres.

### **Domini de la qualitat i la frescor sostenible**

On el principi de lentitud no pugui fer efecte, la dieta del 2030 a les estructures urbanes serà tan flexible i mòbil com ho és avui. Però el menjar ràpid es convertirà en *fast good* i al mercat sorgiran nous conceptes de sucursals. L'*snack* de fleca del futur oferirà, a més del valor de gaudi i sacietat, alts beneficis per a la salut i una consciència sempre tranquil·la. Els ingredients del pa que s'utilitzaran rarament procediran d'animals, sinó més aviat de laboratori, sovint elaborats completament amb proteïnes vegetals. L'embalatge serà molt reduït i reciclable o comestible. A més d'aquests factors, la frescor es convertirà en un punt de venda crucial. La majoria dels productes fornejats de primera qualitat es vendran amb la frescor real del forn. La producció es farà cada cop menys de nit. Es fornejarà més sovint durant el dia i de manera descentralitzada davant dels clients.

### **Segmentació del mercat i renaixement del pa**

Els àpats tradicionals a base de pa, com el sopar, substituiran cada cop més els àpats calents d'aquí al 2030. Atès que fer pa és pura atenció plena i pau, augmentarà el nombre de persones que trien fer pa com a passatemps, així com el nombre de persones que converteixen el seu passatemps en una carrera. La quota de mercat dels productes de fleca econòmics de producció industrial seguirà creixent fins al 2030, però els preus del pa per sobre dels 10 euros no seran rars en el sector artesanal. De cara al 2030, el pa tornarà a ser un focus d'atenció per a les persones, tal com sempre ha tingut un paper central en la cultura humana fins que els minoristes van descobrir els productes fornejats com a fonts barates de freqüència.

Com he dit, les tendències futures per al mercat del pa fins al 2030 escrites aquí són suposicions purament personals i hipotètiques.

**L'alimentació serà clau en la salut, amb productes de fleca ecològics i enriquits, convertint la nutrició en una forma de medicina.**





# NewsFleca

Actualitat del sector flequer i pastisser



## El millor pa de pagès de l'any

El Teatre Municipal de Banyoles presentarà, el proper 23 de novembre, la final del Concurs Millor Pa de Pagès Català, convocat pel Consell Regulador IGP.



El Consell Regulador de la IGP Pa de Pagès Català ha convocat una nova edició del Concurs Millor Pa de Pagès Català, en el qual es valoren els pans de pagès fets segons els requisits que estableix aquesta indicació geogràfica protegida (IGP).

La final d'aquest certamen tindrà lloc el proper 23 de novembre al Teatre Municipal de Banyoles, amb cinc finalistes que competiran per aconseguir el títol de Millor Pa de Pagès Català 2024 de tot el país. Com cada any, un jurat selecte, presidit en aquesta edició per l'alcalde de Banyoles, Miquel Noguer i Planas, determinarà quin és el pa més ben fet. També formaran part del jurat el president de la Denominació d'Origen Protegida (DOP) Oli Terra Alta, Josep Pere Colat i el flequer Miguel Guich, del Forn del Passeig (Barcelona), guanyador de l'anterior

### Com a novetat, enguany s'ha fet públic, després de l'eliminatòria, el llistat de les fleques presentades al concurs.

edició del concurs, a més d'alguna persona, encara per determinar, destacada en l'àmbit de l'artesania, el comerç o l'alimentació de Banyoles o la seva comarca, tal com marquen les bases.

Com és reglamentari al Concurs, els jurats valoraran els pans finalistes a partir d'un tastet a cegues que inclou aspectes com el color, l'aroma, el sabor, la cocció, el pes i la conservació del pa durant 24 hores (ja que disposen per la seva valoració d'un pa elaborat el dia abans de la final i un altre del dia). El jurat valora de 0 a 10 punts cadascun d'aquests apartats, en un acte obert al públic.

#### Eliminatòria

L'eliminatòria va tenir lloc el 18 de setembre a l'Escola del Gremi de Flequers de Barcelona, on es van escollir els finalistes per a la fase final a Banyoles. Podeu consultar a [newspa.cat](http://newspa.cat) quines son les fleques finalistes.

Com a novetat, enguany l'organització ha fet públic, després de l'eliminatòria, el llistat de les fleques i els forners presentats al concurs, tant els finalistes com els no classificats, per tal que les persones interessades puguin anar a tastar els seus pans.

El Concurs Millor Pa de Pagès Català, convocat pel Consell Regu-



lador de la IGP Pa de Pagès Català, té com a objectiu donar a conèixer la professionalitat dels flequers i flequeres integrats a la IGP Pa de Pagès Català, l'únic pa que té a Catalunya el segell de màxima qualitat que reconeix la Unió Europea.

### Història d'una IGP

Aquesta edició del concurs ha estat marcada per la recent mort del president del Consell Regulador, Antoni Figuera, primer president electe d'aquest ens, càrrec que exercia des de l'any 2013. Durant la seva presidència, va impulsar decidivament el Concurs Millor Pa de Pagès Català, creat sota la seva presidència i que ja porta deu edicions a l'esquena.

La IGP Pa de Pagès Català va ser sol·licitada formalment l'any 2009 per la Federació Catalana d'Associacions de Gremis de Flequers davant el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural, amb l'objectiu de

## El jurat, presidit per l'alcalde de Banyoles, comptarà amb el president de la DOP Oli Terra Alta, entre altres personalitats.

preservar la qualitat i les característiques del pa més tradicional de Catalunya. El 2011, es va publicar al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (DOGC) i el 8 de novembre al Butlletí Oficial de l'Estat (BOE) la resolució favorable per part de la Conselleria per sol·licitar a la Comissió Europea la inscripció de la Indicació Geogràfica Protegida Pa de Pagès Català al Registre Comunitari de Denominacions d'Origen Protegides (DOP) i d'Indicacions Geogràfiques Protegides. El febrer de 2012, la IGP Pa de Pagès Català va quedar registrada per la Comissió Europea.

La indicació geogràfica protegida correspon al nom d'un pro-

ducte originari d'una zona geogràfica determinada. La qualitat, reputació o qualsevol altra característica del producte pot atribuir-se a aquesta zona geogràfica delimitada on es duu a terme la producció, la transformació o l'elaboració. En aquest cas, la IGP Pa de Pagès Català reconeix les característiques artesanes i tradicionals d'un pa que té una llarga història al nostre país i que es relaciona íntimament amb una de les aportacions més famoses dels costums culinaris catalans: el pa amb tomàquet. La IGP garanteix la qualitat i les característiques artesanes d'aquest pa a tot l'àmbit de Catalunya.



 **Instamat**  
www.instamat.com





# Panellets de pinyó\*

**Paco Ramírez**  
Panellets de pinyó



*Sorprèn els teus clients amb aquests exquisits panellets, coronats amb un irresistible "bany misteri". Un almívar secret que millora el sabor i afegeix un toc de màgia a cada mos.*

## Ingredients per a la massa

4500 gr pols d'ametlla  
4500 gr de sucre  
900 gr clara d'ou pasteuritzada o aigua

## Ingredients per al 'bany misteri'

100 gr de glucosa  
40 gr almívar TPT  
4 rovells d'ou

## Espai patrocinat:



Farina convencional i farina ecològica  
938 727 942 - farinera-albareda.com

## Procediment per al bany misteri

Escalfar a 40°C la glucosa i el sucre i barrejar les gemmes. Reservar a la nevera fins a pintar els panellets fets.



## Pas a pas



1. Barrejar en màquina amb accessori pala tots els ingredients, el just fins a homogeneïtzar. Reservar.



2. Remullar una quantitat suficient de pinyons amb ou batut, almenys una hora abans d'utilitzar-los.



3. Proporcionem la base de massa-par al gust.



4. Creem barrots amb una mesura que ens treballa la massa.



5. Proporcionem a trossos per bolejar-los posteriorment.



6. Boleiem amb els pinyons banyats en ou.



7. Pintar-los amb ou i coure en forn de sola a 280°C amb doble llauna o en forn d'aire a 260°C.



8. Una vegada daurats i acabats de treure del forn pintar amb bany misteri perquè brillin.

## CAMBRES DE FERMENTACIÓ CONTROLADA A MIDA

Les nostres cambres s'adapten a qualsevol espai

### PANELLS

Panells de poliuretà injectat d'alta densitat de 60 mm. d'espessor. Fixació per mitjà de ganxos excèntrics. Acabat exterior amb xapaplastificada skinplate i interior amb xapa d'acer inoxidable per garantir la seva durada.

### QUADRE DE COMANDAMENTS EASY CC

Intuitiu i fàcil d'utilitzar. Es poden memoritzar fins a 3 programes per adaptar-se a la feina diària de cada forner i als seus productes.

### SISTEMA D'HUMITAT:

Producció de vapor  
Control de la humitat:  
**EVAPORADOR :**  
Especialment dissenyat per la fermentació controlada.  
Reixetes de protecció dels ventiladors amb tractament anti-oxidació.

### PORTES

Portes resistents, de molta durada, amb marc d'alumini reforçat.  
Sistema d'obertura i tancament senzill, sense pom de porta i amb un sistema de tancament amb imants d'alta potència.

SERVEI DE MANTENIMENT  
**365 dies  
24 hores**

— frigual —

Duero, 62 (08223) TERRASSA  
BARCELONA . +34 93 731 08 04

[www.frigual.com](http://www.frigual.com)  
[export@frigual.com](mailto:export@frigual.com)  
[facebook.com/frigual](https://facebook.com/frigual)



Segueix-nos







**Paco Ramírez**  
Mousse de panellets

# \*Mousse de panellet

*Una mousse freda que reinventa el clàssic sabor dels panellets, fusionant tradició i avantguarda en unes postres úniques per a la castanyada.*

Aquesta mousse freda de panellets és una proposta innovadora que manté l'essència del massapà i els pinyons, però en una presentació moderna i sorprenent.

Amb un toc de gelatina de moscatell, aquestes postres trenca amb la tradició, oferint una experiència única per a aquells que busquen celebrar la tradició de manera diferent, sense perdre el sabor autèntic de sempre. Perfecta per a fer-li un gir gourmet a les teves elaboracions i per a sorprendre els teus clients.

## Ingredients per a la base

260 gr de massapà al 60% d'ametlla  
11 gr fulles de gelatina  
500 gr de nata semi-muntada sense sucre  
500 gr de llet

## Ingredients pel gelificat de Moscatell

100 gr d'aigua  
200 gr de sucre  
12 gr fulles de gelatina  
200 gr de Moscatell

## Procediment pel gelificat

Escalfar el sucre i l'aigua a 40°C.  
Afegir les fulles de gelatina prèviament hidratades i escorregudes.  
A 28°C, afegir el licor.

Espai patrocinat:



Farina convencional i farina ecològica  
938 727 942 - farinera-albareda.com

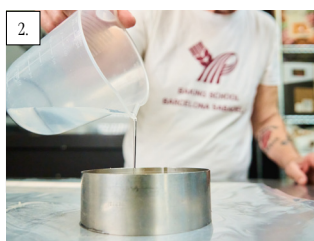




## Pas a pas



1. Folrar amb acetat el cercol i posar film transparent en la base. Posar en la base del motlle pinyons semi-torrats.



2. Preparar el gelificat de Moscatell segons les instruccions. Afegir la gelatina i reservar uns minuts al congelador.



3. Amb la base consolidada, preparem la mousse. Escalfar la meitat de la llet i les fulles de gelatina prèviament hidratades i escorregudes.



4. Rebaixar el massapà amb aquesta mescla, a poc a poc perquè no es facin grumolls, afegir la resta de la llet.



5. Quan la mescla estigui a 30°C, afegir la nata semi-muntada en tres vegades, amb delicadesa. Afegir la mousse a la base congelada.



6. Tapar amb una base de bescuit untat amb praliné d'ametlla.



7. Congelar fins que agafi la consistència necessària.



8. Donar-li la volta i posar una fina capa de gelatina neutra. Decorar al gust.



*Lluç Crusellas*  
World Chocolate Master 2022

**mas**  
uniformes  
.com



📍 Sepúlveda 109  
08015 Barcelona

📷 @mas\_uniformes



# NewsEmpresa



## Ens renovem per potenciar a la nostra herència i trajectòria

A Farines Ylla 1878 som una empresa de farines artesanes amb 146 anys d'història, però amb una gran capacitat d'adaptació.

En els últims temps, hem renovat la direcció, ha pres el control de l'empresa en Jordi Ylla Parareda, aquest any també hem renovat les nostres oficines i estem contínuament renovant les nostres instal·lacions industrials. Però ens faltava renovar la nostra imatge, i aquest moment ja ha arribat.

Estem molt contents de presentar-vos la nostra nova identitat, una marca amb una tipografia molt neta i clara on posem al mateix nivell el nom de la família i l'any de fundació de l'empresa, remarcant i posant en valor el nostre llarg recorregut. La marca en essència transmet tradició però des d'un punt de vista molt actual. És una marca dinàmica i versàtil, pensada per funcionar en formats físics i digitals. A més, disposa de diferents aplicacions, icones i segells gràfics de suport en funció del sector: forns de pa, pastisseria i pizzeries.

Però aquest canvi no serà l'únic, aviat en veureu un més, amb el que fa temps que estem treballant, i que donarem a conèixer pròximament.



# YLLA1878®

## Utilcentre presenta les refinadores de Boles Micron de SELMI

Les refinadores de Boles Micron de Selmi Group pot transformar l'eficiència i la qualitat a la vostra brioixeria, pastisseria, xocolateria i geladeria.



Selmi Group reafirma el seu compromís amb els artesans Xocolaters amb les refinadores de boles. Ideal per a obradors de pastisseries, xocolateries i gelateries de mida petita a mitjana, aquest equip robust i eficient continua sent un element essencial per a l'elaboració de cremes d'untar, Cremes d'injectar, Pralinés i pastes pures de Fruits Secs.

Les 2 versions de la Micron (25 i 50) ofereixen una combinació òptima de potència i precisió. El disseny compacte és perfecte per optimitzar l'espai de treball sense sacrificar el rendiment, refinant productes a menys de 20 micres per assegurar una consistència i suavitat inigualables.

La Micron 25 pot produir fins a 20 kg/h mentre que la Micron 50 fins a 40kg/h amb un temps de refinació ajustat per a lots de 25/60 kg. El seu equip de fred garanteix que cada lot sigui processat en condicions òptimes.

Convidem als professionals del sector a contactar-nos i provar la Micron25 al nostre obrador de proves Util-LAB a UTILCENTRE, S.L., el vostre èxit és la nostra prioritat.



# Principis fonamentals de la separació aplicats a la neteja de blat

L'objectiu d'aquest article és presentar els principis físics fonamentals de la separació aplicats a la neteja del blat d'una farinera. D'aquests principis en surten configuracions diferents de les seccions de preneteja de blat i les posteriors seccions de la neteja més exhaustiva segons les necessitats de cada fàbrica.

La neteja de cereals és una fase fonamental a la indústria farinaire per molts motius. Les impureses en el cereal comporten desgast de la maquinària, fa malbé la maquinària, obstrueix dipòsits, incrementa el risc d'explosió de pols, té una influència negativa en la qualitat del gra i ocupa un espai innecessari.

Només les partícules que difereixen d'alguna manera del blat són susceptibles de ser separades. Algunes impureses són més fàcils de separar que d'altres i existeix maquinària especial per separar les partícules més difícils.

## Principis fonamentals de la separació

Hi ha nou principis fonamentals que permeten separar el blat de la resta d'impureses que poc o molt arriben a una farinera barrejades amb el blat. La taula que veieu és una presentació resumida d'aquests principis fonamentals.

### Usos

A l'exemple de la pre-neteja que vam presentar a l'últim article s'utilitzaven les diferències en dimensions (drum-sieve i separadors), reaccions magnètiques (imans) i resistència a l'aire (canal d'aspiració).

En la fase posterior, com ara la neteja de blat es tornen a utilitzar els mateixos principis però de manera més ajustada i s'hi incorporen més principis no emprats a la secció de la pre-neteja. Naturalment, cada fàbrica, segons les seves ne-

cessitats i dimensions, adopta solucions diferents en cada cas. Veurem el cas de la neteja del blat en el següent article.

Cal comentar que la neteja de cereals no és una activitat exclusiva de les farineres, ja que hi ha molts centres d'emmagatzematge de cereals que ja fan una pre-neteja prèvia, abans d'enviar el cereal a la farinera. Els principis utilitzats són exactament els mateixos, tot i que dimensionats a les necessitats de cada centre d'emmagatzematge. Per tant, per a una farinera, no serà el mateix rebre el blat directament des de l'agricultor, que rebre'l d'un centre d'emmagatzematge on el blat ja haurà passat per un procés de neteja.

Una mala neteja del blat té conseqüències directes en la qualitat de la farina i seu comportament en el procés de panificació, però dels efectes que comporta una mala neteja del blat en la panificació en parlarem en un altre article.

## Conclusions

En la neteja del blat només es podran eliminar les impureses que difereixen d'alguna manera en comparació al gra de blat. En total hi ha nou propietats fonamentals que permeten separar les impureses del gra de blat.

Els farinaires i centres d'emmagatzematge tenen seccions de neteja i pre-neteja per separar el blat de les impureses.

Una bona neteja del blat és essencial per poder garantir un bon funcionament i manteniment de les instal·lacions del molí i garantir una qualitat de la farina.

| Diferències en       | Mètode de separació                                         | Màquines aplicades                   | Productes extrets del blat                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Dimensions           | Làmina de metall perforada                                  | Separadors, drum-sieve, minisifters. | Blat de moro, mongetes, sorra, llavors, etc.                   |
| Resistència a l'aire | Corrent d'aire                                              | Canal d'Aspiració                    | Palla, pallofa, pols, impureses lleugeres                      |
| Pes específic        | Corrent d'aire conformat amb un sedàs lleugerament inclinat | Despedregadores                      | Pedres, vidres, impureses lleugeres i pesades, metall.         |
| Longitud             | Tel·la dentada                                              | Cilindres dentats (trieur)           | Ordi, civada                                                   |
| Forma                | Superfície lliscant inclinada                               | Separadors en Espiral (Tobogans)     | Veces                                                          |
| Reacció magnètica    | Reacció magnètica                                           | Imans                                | Partícules ferromagnètiques                                    |
| Elasticitat          | Comportament en impacte                                     | Paddy tables                         | Ordi, Civada, Ergot                                            |
| Color                | Color                                                       | Sorters de color                     | Qualsevol partícula que no concordi amb el color de referència |
| Emissió de calor     | Detecció de calor                                           | Sorters amb càmeres IR               | DON, Fusarium                                                  |





### Subvencions

## Nou programa Bono PYME: Impulsa el teu negoci amb fins a 3.000€ en ajudes per millorar la teva connexió a internet



El Ministeri de Transformació digital i de la Funció Pública, ha posat en marxa un nou programa d'ajudes, el Bono PYME, dissenyat específicament per impulsar la digitalització de les petites i mitjanes empreses (PYMEs) a Catalunya. Aquesta iniciativa té com a objectiu principal millorar la connectivitat de les MIPE mitjançant l'adopció de solucions d'accés a Internet de banda ampla i de serveis associats a aquesta.

#### **En què consisteix el Bono PYME?**

L'objectiu de les ajudes de «Bono PYME» és finançar l'adopció per part de les PIME d'aquelles solucions d'accés a Internet i serveis associats, que estiguin incorporades al Catàleg de Serveis del Programa, al qual podrà accedir-se des de la relació de Prestadors de Serveis de Connectivitat adherits a «Bono PYME».

En concret, ofereix la possibilitat d'obtenir fins a 3.000 euros per finançar la contractació de connexions a internet d'alta velocitat, la instal·lació de xarxes wifi corporatives, l'adquisició de programari de gestió empresarial i fins i tot la compra d'equips informàtics.

#### **Qui pot sol·licitar-lo?**

Podran beneficiar-se d'aquestes ajudes les microempreses i petites empreses amb fins a 49 treballadors, així com els autònoms. Per poder accedir al Bono PYME, les empreses hauran de complir una sèrie de requisits,

#### **Quins són els beneficis del Bono PYME?**

- Millorar la connectivitat a internet de les empreses té múltiples beneficis, entre els quals destaquen:
- Augment de la productivitat: Una bona connexió a internet permet a les empreses treballar de forma més eficient i accedir a eines i serveis en el núvol.
- Millora de la competitivitat: Les empreses digitalitzades són més competitives i poden accedir a nous mercats.
- Millor atenció al client: Una bona connexió a internet permet oferir un millor servei al client a través de canals digitals.

com ara tenir el domicili fiscal a Catalunya, estar donades d'alta al Registre Mercantil i estar al corrent de les seves obligacions tributàries i amb la Seguretat Social.

#### **Requisits específics**

En la categoria d'accés a internet de banda ampla:

- No disposar d'una connexió a internet d'almenys 100 Mbps. En el moment de sol·licitar l'ajut no

haurà de tenir contractada una connexió a internet amb aquesta velocitat, ni haver disposat de la mateixa en els 3 mesos anteriors.

En les categories "Telefonia mòbil corporativa" i "Centraleta virtual:"

- El nombre d'usuaris no pot ser superior al nombre de treballadors acreditat, que es calcularà tenint en compte els treballadors existents en el Règim General de la Seguretat Social corresponent als últims 12 mesos anteriors a la data de sol·licitud.

Seràn subvencionables, com a part d'una solució de connectivitat, els dispositius que s'incloguin en la modalitat de lloguer, quan el seu subministrament sigui imprescindible per a la prestació de la solució contractada, sense que puguin ser utilitzats per a altres fins que els de prestar aquesta solució.

**Si esteu interessats en demanar aquest ajut o desitgeu ampliar la informació, contacteu amb la Sra. Vanessa Molina, del Departament de secretaria d'aquest Gremi, per mail a [v.molina@gremipa.com](mailto:v.molina@gremipa.com) ó per telèfon al 93 487 18 18.**

#### **Com sol·licitar-ho?**

El termini per presentar les sol·licituds s'obrirà el 10 de setembre i es tancarà el 30 de desembre, o fins a agotar el pressupost disponible. Les sol·licituds es podran presentar a través de la plataforma habilitada a tal efecte.

Els ajuts es concediran per ordre de presentació de sol·licituds i seran resoltes i notificades en un termini màxim de 6 mesos, des de la data de presentació de sol·licitud.

Una vegada formalitzat el con-

tracte de serveis i solucions de connectivitat, mitjançant un acord privat previ a la sol·licitud d'ajut, s'iniciarà l'execució de l'activitat subvencionada que es prestarà, almenys, durant els 12 mesos de període subvencionable.

La prestació del servei es podrà computar des del dia de la presentació de la sol·licitud d'ajut i haurà de concloure's dins del període de 15 mesos a comptar des de l'endemà de la publicació de la resolució de la concessió de l'ajut.



## **SOLEO EVO**

**HORNO MODULAR ELÉCTRICO**

Es el horno ideal para los panaderos que desean un horno completamente personalizado según sus necesidades específicas. Disponible con hasta 5 módulos de diferentes dimensiones apilables unos sobre otros.

Pide información en:  
**[info@bongard.es](mailto:info@bongard.es)**





## En els últims 5 anys s'ha incrementat un 92% els sinistres viaris amb animals



Al llarg d'aquesta dècada s'han multiplicat aquest tipus de sinistres, i en gran mesura és per la proliferació dels senglars. L'impacte dels senglars com a principal espècie implicada en aquest tipus de sinistres a crescut molt, seguida pel cabirol i, en menor mesura, el gos.

Volem advertir sobre la necessitat d'estar previngut davant d'una incidència d'aquest tipus; per això convé incloure una extensió de cobertura a la nostra assegurança de cotxe per cobrir un sinistre d'aquest tipus.

Segons la Direcció General de Trànsit, "un terç dels sinistres estan produïts per animals i hi ha províncies en què un 60-70% dels sinistres són d'aquest tipus". A més, ressalta que en l'última dècada s'ha duplicat el seu nombre.

Ja s'empren feromones que repel·leixen els animals i eviten que creuin les carreteres i també s'està treballant amb balises que, quan detecten el pas d'un vehicle, emeten un ultrasò que afecta els animals, entre altres. Però tota mesura és poc.

### Sinistres a l'alça

S'han analitzat la perillositat dels accidents en carretera amb animals, que continua creixent després de duplicar-se el nombre de sinistres en només cinc anys, del 2018 al 2022, en una tendència a l'alça només interrompuda el 2020 a causa de les restriccions de mobilitat a causa de la pandèmia.

L'any 2022 va tancar com l'exercici de pitjor sinistralitat en carretera dels últims anys quant a col·lisions amb animals amb un increment del 92% en cinc anys, la qual cosa suposa gairebé duplicar les xifres respecte al 2018, i un 147% respecte al 2013.

El senglar és l'animal que més sinistres va provocar l'any passat amb un 45% de la sinistralitat (9 punts percentuals més que l'any anterior), seguit del cabirol (23%) i el gos (15%). Aquests tres animals representen el 84,5% del total de sinistres registrats. En el costat contrari, només els bovins, ovins i caprins protagonitzen un menor nombre d'incidents.

Castella i Lleó (23,4%), Galícia (17,4%) i Catalunya (9,2%) concentren la meitat dels accidents de trànsit amb animals, mantenint les tres primeres posicions en el rànquing dels últims anys.

L'època que més accidents es produeixen amb animals, que són en la temporada de caça, els mesos d'octubre, novembre i desembre. Aquests tres mesos concentren el 31% dels sinistres. Per contra, juny és el mes amb menor sinistralitat de tot l'any en el conjunt de la sèrie històrica.

### Consells de prevenció

- Reduir la velocitat, per tenir una major capacitat de reacció davant de qualsevol imprevist. Els pitjors moments de trobades amb animals són a l'alba i el vespre tant per la reducció de visibilitat com per l'increment de la mobilitat dels propis animals. És convenient fer sonar el clàxon repetides vegades. Cal recordar que el comportament dels animals en aquestes situacions és imprevisible. Si l'animal queda a la carretera, trucar al 112 per evitar que un altre vehicle pugui patir un altre sinistre en xocar amb el seu cos.

- En zones en les quals hi ha risc que creuin animals per la via, convé practicar una conducció defensiva i estar atent a qualsevol senyal (moviment, brillantor, etc.) que pugui indicar la presència d'un animal en les proximitats. Estar alerta tant a dreta com a esquerra (la tendència natural és fixar-se més en el costat dret) tot i que els animals poden aproximar-se des d'ambdues bandes. Manteniment de llums i neteja parabrisas en perfecte estat, portar net el parabrisa i usar sempre el cinturó de seguretat.

- Cal evitar volants i moviments bruscos: es pot perdre el control del vehicle i provocar un accident o sortir-se de la via. Si la col·lisió amb un animal és inevitable és recomanable al mateix temps que es frena, mantenir les rodes rectes i els braços fermes i en tensió. Tractar d'esquivar l'animal amb un volant pot originar sortida de la via o bolcada i conseqüències pitjors que la col·lisió.

- Després de xocar amb un animal, cal aturar-se quan sigui possible en un lloc segur, fora de la calçada, posar-se l'armilla abans de sortir del vehicle, senyalitzar la parada, comprovar l'estat del vehicle i trucar a l'Autoritat o els seus Agents per comunicar el fet. No cal acostar-se mai als animals ferits. Posteriorment, s'ha de contactar amb l'assegurança per comunicar els danys que hagi pogut patir el vehicle.



# El principals riscos per a les empreses espanyoles: el preu de les matèries primeres i els ciberatacs

El ciberrisc continua sent una de les majors preocupacions per a les empreses del nostre país, on cada vegada hi ha més atacs i més sofisticats.

Segons les opinions recollides de gairebé 3.000 gerents de riscos, directius d'alt nivell i altres executius de 61 països i territoris, per identificar els seus principals riscos mundials, segons l'Enquesta Mundial sobre Gestió de Riscos 2023 són:

1. Ciberatacs / violació de dades
2. Interrupció del negoci
3. Desacceleració econòmica o recuperació lenta
4. Incapacitat per atraure o retenir els millors talents
5. Canvis normatius/legislatius
6. Fallada en la cadena de subministrament o distribució
7. Risc de preu de les primeres matèries o escassetat de materials
8. Danys a la marca o a la reputació
9. No innovar/respondre a les necessitats dels clients
10. Augment de la competència

Els ciberatacs i violacions de dades continuen sent el n° 1 en l'enquesta d'enguany, tant a nivell mundial com a Nord-amèrica, escalant també al primer lloc a Europa i Àsia-Pacífic. La major preparació es dona davant aquest risc entre els deu primers i, en consonància, presenta una de les menors pèrdues d'ingressos declarades i un dels percentatges més alts d'accions de mitigació de riscos. La interrupció del negoci continua sent el risc número dos des de l'enquesta de 2021, la qual cosa reflecteix la realitat que aquests esdeveniments estan augmentant i poden afectar múltiples sectors i empreses alhora.

A mesura que els conflictes, els canvis geopolítics i les condicions macroeconòmiques continuen tenint repercussions de gran abast, els líders empresarials també van classificar el risc de fallades a la cadena de subministrament i distribució en el seu nivell més alt en 14 anys (n° 6). Segons l'última enquesta, menys del 40% de les organitzacions han dut a terme avaluacions de resistència dels proveïdors i menys del 20% han diversificat la seva base de proveïdors per mitigar el risc de fallades a la cadena de subministrament o distribució. Per tant, els esforços insuficients de mitigació semblen estar estretament correlacionats amb un augment de la percepció de l'exposició al risc de la cadena de subministrament/distribució.

Assenyalar que només dos dels cinc riscos principals són assegurables i cinc dels deu principals no ho són.

## Resultats a Espanya

Els líders espanyols difereixen lleugerament en assenyalar els principals riscos als quals s'enfronten. Destaca en primer lloc el risc relacionat amb el preu i l'escassetat de les matèries primeres, que es manté en la primera posició igual que en l'anterior enquesta de 2021, degut principalment a un augment en el preu de les matèries primeres que afecta la rendibilitat de les empreses. Així mateix, els 3 principals riscos globals ocupen posicions diferents a Espanya:

1. Risc de preu de les primeres matèries o escassetat de materials
2. Ciberatacs / violació de dades
3. Canvis normatius/legislatius
4. Interrupció del negoci
5. Incapacitat per atraure o retenir els millors talents
6. No innovar/respondre a les necessitats dels clients
7. Augment de la competència
8. Desacceleració econòmica o recuperació lenta
9. Fallades en la cadena de subministrament o en la distribució
10. Escassetat de mà d'obra

El context global ha canviat significativament, les empreses s'enfronten a una major volatilitat derivada de la dificultat per retenir i atreure talent, la inflació, la pujada de tipus d'interès, el major impacte del canvi climàtic i els conflictes geopolítics. A Espanya, el risc de preu i escassetat de les matèries primeres és el primer risc, reflectint la dependència exterior i la criticitat de les cadenes de subministraments. D'altra banda, el ciberrisc continua sent una de les majors preocupacions per a les empreses del nostre país, al ser un dels que pateix més nombre d'atacs, i cada vegada més sofisticats. En aquest entorn, la prevenció, mitigació i transferència de riscos, juntament amb el desenvolupament de models de gestió avançats és cada vegada més estratègic per a totes les organitzacions i prioritat dels Consells d'Administració.

**Per a més informació contacteu amb el departament d'Assegurances del Gremi al telèfon 93-487 18 18 o al correu [c.maymo@krypton.cat](mailto:c.maymo@krypton.cat)**

Krypton, SLU és una agència d'assegurances vinculada a Reale Seguros Generales, S.A., Reale Vida y Pensiones, S.A. De Seguros, AXA Aurora Vida, S.A. De Seguros y Reaseguros, AXA Seguros Generales S.A. De Seguros y Reaseguros, SegurCaixa Adeslas, S. A. De Seguros y Reaseguros, Mutua de Seguros y Reaseguros a prima fija, Mutua Manresa, Mutualidad de Previsió Social a Prima Fija, Allianz Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A., ARAG. S.E. Y Fiatc, Mutua de Seguros y Reaseguros a Prima Fija.





## Borsa de negocis

### TRASPÀS O VENDA A TERRASSA

Obrador de pa i botiga, en ple funcionament.

*Sr. José Antonio*  
630 886 740

### ES VEN A VILANOVA I LA GELTRÚ

A 200 metres dels jutjats. Obrador i fleca amb cafeteria (150m2), magatzem, oficina, 2 banys. Diàfan. Equipat.

930 115 431

### TRASPÀS O VENDA PER JUBILACIÓ A SANT FELIU DE CODINES

Obrador i botiga en ple funcionament.

*Sra. Núria*  
637 056 288

### ES TRASPASSA A L'ALT PENEDÈS

Obrador de pa i dues botigues completament equipats i en perfecte estat.

*Sr. Eduardo*  
662 258 345

### ES VEN A VILANOVA I LA GELTRÚ

Despatx de pa 45m2.

*Sr. Aureli*  
616 435 128

### ES TRASPASSA PER JUBILACIÓ AL BAIX LLOBREGAT

Obrador de pa amb botiga i zona de degustació en ple rendiment.

*Sr. Marcos*  
619 066 392

### ES TRASPASSA A BADALONA

Obrador de pastisseria amb zona de degustació. Local molt ben situat a la zona comercial del centre. En ple funcionament.

*Contacte*  
*bustiagv@gmail.com*

### ES TRASPASSA A OSONA

Obrador tot equipat en ple funcionament i varies botigues.

*Departament de Secretaria*  
93 487 18 18

### ES TRASPASSA A BARCELONA

Obrador amb botiga degustació i terrassa. Totalment equipat. Disposa de llicència de restauració.

*Sra. Carmen*  
629 556 022

### ES TRASPASSA ZONA BAGES

Obrador de pa i botiga totalment equipat i en ple funcionament.

*Sr. Albert*  
659 153 577

### ES TRASPASSA A BARCELONA

Local de venda de pa i bar amb terrassa. Obrador amb botiga i degustació amb terrassa i dos despatxos. Restaurant i venda de pa amb terrassa.

*Sr. Tomás*  
607 739 924

## Avantatges d'estar agremiat



- Multirisc PIME i COMERÇ, integrant tots els centres de treball en una única pòlissa.
- Responsabilitat civil professional.
- D&O Responsabilitat civil d'administradors i directius.
- Salut. Assistència sanitària. Vida. Llar. Automòbils, vehicles comercials, motocicleta, etc. Decessos.
- Comunitat de propietaris, edificis.
- Assessorament fiscal.
- Confeció de comptabilitats.
- Presentació oficial de liquidacions mensuals, trimestrals i anuals.
- Estudis de rendibilitat i optimització de costos.



Els agremiats tindran un 20% de descompte en el PACK TUTOR de servei de formació i posada en marxa inicial.



Descompte de 0,0048€/l de gasoil consumit en estacions de servei adherides al conveni.



Productes i serveis financers en condicions preferents per als agremiats, empleats dels agremiats i familiars de primer grau.



Estalvia en les factures d'electricitat i gas. Condicions preferents i personalitzades en l'assessorament energètic. Estudi personalitzat.



# Guia de proveïdors

## Decoració

### Cruz, S.L.

Carrer Indústria, 9-12  
Polígon Industrial Les Pedreres  
08390 - Montgat  
934 650 065  
cruzsl@cruzsl.net  
www.cruzsl.net



## Especialitats sense sucre

### Emulfit Ibérica, S.L.

Especialidades sin azúcar y bajas en calorías

C/Copérnico nº40 nave 4  
08784 - Piera (Barcelona)  
932 191 851  
emulfit@emulfit.com  
www.emulfit.es  
www.dayelet.com



## Informàtica

### Dir informàtica, S.L.

C/ Bolivia, 144-146, loc. 6  
08018 - Barcelona  
934 982 410  
dir@dir-informatica.es  
www.dir-informatica.es



## Farineres

### Comerç i indústries Albareda, S.A.

Farina convencional i farina ecològica

Passeig del Riu, 66  
08241 - Manresa  
938 727 942  
albareda@farinera-albareda.com  
www.farinera-albareda.com



### Farinera Coromina

Agri-Energia, SA

C/Girona, 155,  
17820 Banyoles (Girona)  
972 58 33 63  
farinera@agrienergia.com  
www.farinera-coromina.com



### Fills de Moretó, S.A.

Rafael de Casanova, 79, apt.182  
08100 - Mollet del Vallès  
935 705 608  
info@moreto.cat  
www.moreto.cat



### La Meta

Indústria, parc. 204R  
Pl El Segre  
25191 - Lleida  
973 200 319  
www.lameta.es



### Ylla 1878, S.L.

Ctra. de Manlleu km 1,4  
08500 - Vic  
938 862 744  
www.ylla1878.com  
@ylla1878



## Maquinària

### Amasadoras Saus, S.L.

C/Carles Regàs Cavalleria, 9  
Polígon Industrial El Verdaguier  
Manlleu (Barcelona)  
938 507 753  
saus@amasadorassaus.com  
www.amasadorsasaus.com



### Bongard Iberia, S.A.

C/Garbí, 18 Nave 3  
Polígon Industrial Can Volart  
08150 Parets del Vallès  
935 737 878  
info@bongard.es  
www.bongard.es



### Cibernética para la panificación, S.L.

Fabriquem: Divisores, càmeres de repòs,  
formadores... Maquinària de Panaderia amb  
la millor qualitat i servei

C/Els Lladres 6, Pl Ramonet  
12550 - Almazora, Castellón  
964 216 912  
info@ciberpan.es  
www.ciberpan.es



### Colip España, S.L.

Rambla Catalunya nº 66 5D  
08007 Barcelona  
Manlleu (Barcelona)  
934 559 636  
colip@colip.es  
www.colip.com



### Dispan

C/Formentera, 1  
08192 - Sant Quirze del Vallès  
937 129 186  
info@dispan.es  
www.dispan.es



### Eurofours Ibérica, S.A.

Forns, armaris i càmeres de fermentació  
controlada i ultracongeladors.

C/Sabino Arana 30-1º  
08028 Barcelona  
932 296 900  
www.eurofours.com



### Frigual

Fabricació de Cambres de fermentació,  
neveres i congeladors i distribució de primeres  
marques de maquinària per frega i pastisseria

C/Duero, 62  
08223 - Terrassa  
937 310 804  
frigual@frigual.com  
www.frigual.com



### Forespa

Forns - Màquines - Fred - Interiorisme.  
Ofereim solucions integrals, que van des de la  
decoració, el mobiliari i la maquinària fins  
el servei tècnic

Avenida Can Bordoll 87  
Pol. Ind. Can Roqueta  
08202 Sabadell (Barcelona)  
937 426 052  
629 080 719  
admin@forespa.es  
www.forespa.es



### GPG Grupo Prat Gouet

Forns de pa i pastisseries, carregadors,  
fermentació i congelació

C/Jonqueres, s/n.  
Pol. Ind. Molí de la Postassa  
08208 Sabadell (Barcelona)  
www.gpg.es



### Hornos Ocasión

C/Jaume Rius i Fabra 1, 2  
108328 Alella  
661 09 82 23  
hornos.ocasion@gmail.com  
www.taplink.cc/hornos.ocasion



### Sermont, S.A.

C/ Sepúlveda, 140 bis7  
08011 - Barcelona  
934 231 510  
sermont@sermont.es  
www.sermont.es



## Millorants i mixes

### Apliena

30 anys d'experiència elaborant productes  
enzimàtics per a pans, brioixeria i molineria.

Pol. Ind. Pla del Camí  
Av. de la Indústria, 7  
08297 - Castells del Galí (Barcelona)  
938 758 800  
apliena@lasem.com  
www.apliena.com



### Llopartec

Desenvolupem i fabriquem una completa gamma  
de productes pels sectors de la frega, la pastisseria  
i les masses congelades. Som especialistes en  
productes a mida, segons les necessitats del client.  
A més, fabriquem productes microencapsulats per  
a diferents sectors.

C/Carrerada, 1  
08793 Avinyonet del Penedès  
Barcelona  
938 970 736  
info@llopartec.com  
www.llopartec.com



## Productes làctics

### Debic

Debic, marca de FrieslandCampina, creada  
exclusivament per a professionals, formada per  
una àmplia gamma de nates, alternatives vegetals,  
mantegues i bases per a postres d'alta qualitat.

C/Roger de Llúria, 50, 4ª planta  
08009 Barcelona  
Barcelona  
932 721 279  
info.barcelona@frieslandcampina.com  
www.debic.com



### Pastissa, S.A.

Productes Auxiliars per a Flegues i Pastisseries

C/Valls 121 Interior Nau C  
08223 - Terrassa  
937 839 084  
info@pastissa.com  
www.pastissa.com



## Productes congelats

### Obrador Can Coll

Ampli assortiment de masses de pa i brioixeria  
ultracongelades amb el mètode de qualitat i  
eficiència de "Fermenta i Cou".

C/ Baixada del Camp de Futbol, 2B  
08620 - Sant Vicenç dels Horts  
644 711 945  
clientes@cancoll.es  
www.obradorcancoll.es/



## Roba de treball

### Más Uniformes

Roba laboral, calçat de seguretat i  
personalització de peces, des de 1950

C/Sepúlveda, 109,  
08015, Barcelona  
934 255 393  
info@masuniformes.com  
www.masuniformes.com



## Utensilis

### Utilcentre, S.L.

Utensilis per Forns, Pastissers, Xocolaters i  
Geladers. Maquinària: Pistoles de Gelatina,  
Ou i Xocolata. Temperadores-Banyadores de  
Xocolata SELMI, S.R.L.

C/Joa Armengol, s/n  
08770 - Sant Sadurn d'Anoia  
Barcelona  
938 913 141  
609 431 713  
info@utilcentre.com  
www.utilcentre.com



## Xocolates

### Barry Callebaut Ibérica

Rambla Catalunya, 6, 1ª planta  
08007 - Barcelona  
518 898 700  
marta\_suarez@barry-callebaut.com  
www.barry-callebaut.com



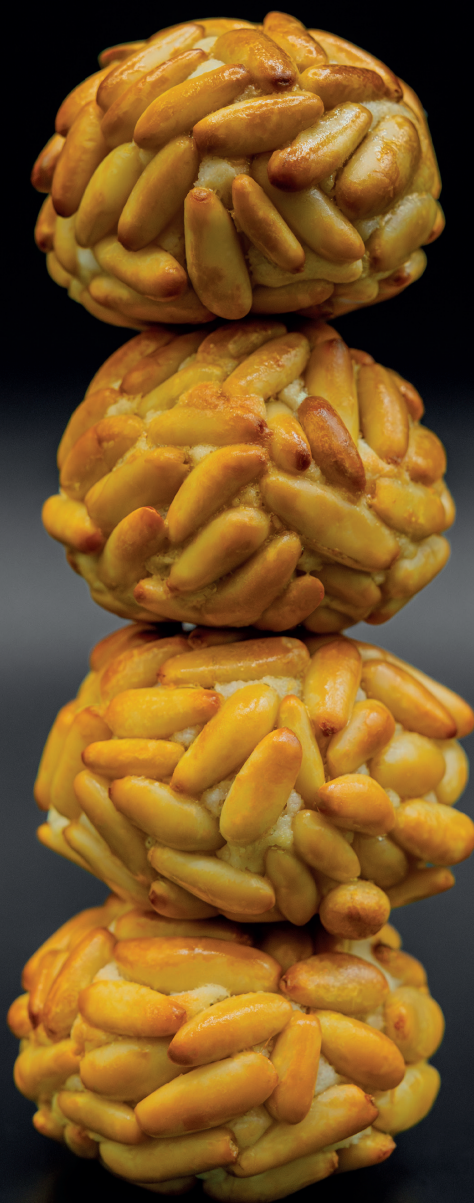
Si vols formar part de  
la Guia de Proveïdors  
escriu-nos a:  
**c.gil@gremipa.com**  
Catalina Gil





# panellets

DELÍCIES ARTESANES



GREMI DE FLEQUERS DE LA  
PROVÍNCIA DE BARCELONA

Amb el suport de:

