

PANS CATALANS

HISTÒRIES I RECEPTES DEL NOSTRE PA



GREMIPA
GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVÍNCIA DE BARCELONA





Cinc pans, cinc territoris, cinc històries

Aquest projecte neix amb l'objectiu de preservar la cultura del pa com a element identitari del territori, donar veu als seus guardians –els flequers artesans– i fer arribar a les noves generacions la riquesa d'un ofici que, des de segles enrere, ens alimenta i ens explica.

Pans Catalans recull cinc creacions que han nascut de la terra i de la saviesa popular. Cada pa és una expressió viva del paisatge, el clima i la tradició local, elaborat per flequers que són molt més que artesans.

01. PA DE L'AIXADA

MANRESA, BARCELONA

02. PA DE RONYÓ

LES BORGES BLANQUES,
LLEIDA

03. PA DE SANT JORDI

BARCELONA

04. PA FORADAT

REUS, TARRAGONA

05. PA DE TRAMUNTANA

SILS, GIRONA

ELS NOSTRES PANS

PA DE L'AIXADA

MANRESA, BARCELONA

ORIGEN HISTÒRIC

El Pa de l'Aixada s'inspira en l'aliment bàsic que nodria la població catalana durant els segles XIV i XV, coincidint amb el context que recrea la Fira de l'Aixada. Aquesta fira, commemora el miracle de la Llum i la construcció de la Séquia de Manresa, busca reviure fidelment l'ambient de l'edat mitjana.

L'ús de massa mare, i no llevats industrials, era essencial per a la fermentació lenta i natural, aportant aroma i conservació al pa. En aquest context, la recuperació del Pa de l'Aixada no és només una proposta gastronòmica, sinó també una experiència cultural i històrica.

INGREDIENTS:

- 9 kg farina mitja força
- 1 kg farina integral
- 250 g massa mare
- Sal
- Llevat fresc
- Aigua
- Sèmola per empolverar

PROCÉS:

- Pastem amb tots els ingredients.

- Donem forma rodona a la massa, marcant una "V" a la superfície (que simbolitza la confluència dels rius Llobregat i Cardener, fonamentals per al creixement de Manresa a l'edat mitjana.)

- Empolverar amb sèmola just abans d'enfornar.





PA DE RONYÓ

LES BORGES BLANQUES, LLEIDA

ORIGEN HISTÒRIC

Amb generacions d'ofici i un esperit incansable, Rosselló continua treballant aquest pa rústic de la plana de Ponent, amb forma de ronyó i fet en forn de llenya.

INGREDIENTS:

- 10 kg farina
- 350 g sal
- 9,5 l aigua
- 200 g llevat (aquesta quantitat pot variar depenent si és estiu o hivern).

PROCÉS:

- Pastem tots els ingredients.
- La pasta reposa en bloc a la pastera de fusta, llavors quan ja ha fermentat i està a punt, encenem la llenya dins del forn per aconseguir temperatura.
- Es van tallant les peces i formant i s'introdueixen al forn mentre la llenya va cremant.
- Antigament el pa de ronyó es pastava a les cases i portaven la pasta i la llenya als forns i els hi coïen, quan el pa ja era molt sec el trencaven i es feien sopes amb farigola.



PA DE SANT JORDI

BARCELONA

ORIGEN HISTÒRIC

El Pa de Sant Jordi, elaborat per Georgina Crespo de la Fleca Balmes, filla del seu creador, Eduard Crespo. A Barcelona, la Georgina manté viu l'esperit del seu pare amb aquest pa emblemàtic, que celebra cada any la diada més literària i floral del país.

INGREDIENTS:

Massa de sobrassada

- 1000 g farina de blat
- 400 g sobrassada
- 15 g sal
- 10 g llevat fresc
- 450 g aigua
- 200 g massa mare

Massa de formatge

- 1000 g farina panificable
- 400 g formatge emmental ratllat
- 13 g sal
- 10 g llevat fresc
- 650 g aigua
- 200 g massa mare

Massa de nous

- 1000 g farina panificable
- 400 g nous trossejades
- 90 g sucre
- 15 g sal
- 40 g mantega
- 10 g llevat fresc
- 450 g aigua
- 200 g massa mare

PROCÉS:

- Barreja per a cada massa diferent tots els ingredients fins a obtenir una pasta homogènia, llisa i elàstica.

- Deixa fermentar en bloc (1a fermentació) durant 1-2 hores o fins que doblí el seu volum.

- Estira cada massa en forma de rectangle, procurant que totes tinguin la mateixa mida i gruix.

- Talla tires llargues de cada massa (similars a cintes).

- Munta les tires alternant colors: vermell (sobrassada), groc (formatge) i marró (nous), imitant la senyera catalana.

- Deixa reposar el pa ja format sobre la safata de forn coberta amb paper, durant 1 hora aprox o fins que augmenti de mida.

- Preescalfa el forn a 220 °C i cou durant 30-40 minuts (segons la mida de la peça), amb vapor els primers 10 minuts. Retira quan estigui ben daurat i en colpejar la base soni buit.

- Deixa refredar abans de tallar.





04. PA FORADAT

PA FORADAT

REUS, TARRAGONA

ORIGEN HISTÒRIC

És un Pa que es sol fer la vigília de Nadal, antigament s'anomenava el Torro dels pobres. Avui en dia és indispensable a la taula de Nadal a les comarques del sud de Catalunya, sobretot a Reus que és on els Forns Artesans mai l'han deixat d'elaborar. Es tracta d'un pa relativament senzill, però que necessita molta manipulació.

Naltrus hem detallat com el fem a casa nostra des de fa més de 100 anys, però sé que hi ha obradors que incorporen les llavors en el pastat i l'acaben senzillament formant un tortell, sense fer-li cap plegat. De fet aquesta es la grandesa d'un PA ARTESÀ, cada obrador i cada forner hi posa el seu toc personal.

INGREDIENTS:

- 500 g farina Mestral 200W
- 500 g farina T65
- 150 g levain (o Pasta Mare)
- 650 g aigua
- 20 g sal
- 5 g llevat
- Matafaluga (la necessària per funyir les peces)
- Saliàndria (la necessària per funyir les peces)

PROCÉS:

- Pastar com una massa de pa convencional. (Sense posar les llavors aromàtiques)
- Tornar a deixar relaxar la massa uns 30 min més, quan ha perdut la força-
- Pesar pastons i deixar reposar unes 8 hores a 8°C
- Fem les corones i les pleguem sobre elles mateixes, com si fos un panadó.
- Dividir porcions d'uns 500 gr, deixar reposar uns 30 min damunt del llençol de llavors.
- Posem a fermentar damunt teles enfriades. (si convé podem posar unes hores al fred a uns 6°C) Fermentar durant 1 hora a 28°C aprox.
- Funyir damunt les llavors incorporant-ne al seu interior.

**Forn de sola: Temperatura 260°C amb vapor 22 min i 4 minuts més amb tiratge obert.*



PA DE TRAMUNTANA

SILS, GIRONA

ORIGEN HISTÒRIC

Elaborat per Enric Colls de la Fleca Can Companyó de Sils.

Aquest pa fort i perfumat ens parla del vent del nord, de la força empordanesa i de la fleca com a ofici de resistència.

INGREDIENTS:

- 1 kg farina de Tramuntana
- 350 g massa mare líquida/salvatge
- 650/750 ml aigua
- 25 g sal
- 3 g llevat
- 1 etiqueta

PROCÉS:

- Posem a la pastera la farina, la sal, el llevat, la massa mare i un 80% de l'aigua (550/600 ml)
- Que vagi treballant fins que es desenvolupi el gluten (el temps dependrà del tipus de màquina, de la velocitat, la temperatura i la humitat de l'obrador)
- Quan la pastada estigui a punt d'arribar al punt afegim els 100/150 ml restants
- Deixem en bloc a 25 °C fins que augmenti un 50% (unes 3 hores)
- Dividim en peces de 500/550 g peça
- Preformar i repòs de 45 minuts
- Desgasificar i formar
- Repòs en nevera mínim 12 hores
- Repòs fora de la nevera d'1 hora

Elaboració directa:

- Repòs d'1 hora en bloc (poc moviment)
- Repòs en nevera mínim 12 hores
- Repòs fora de la nevera mínim 4 hores
- Dividir en peces de 500/550 gr peça
- Preformar
- Formar



Cinc pans, cinc territoris, cinc històries.



Federació Catalana d'Associacions
de Gremis de Flequers



GREMIPA
GREMI DE FLEQUERS DE LA
PROVINCIA DE BARCELONA



**forners
artesans**
de les comarques de Tarragona



**flequers
artesans**
de les comarques gironines

Amb el suport de:



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025



**Generalitat
de Catalunya**

**El Govern de
TOTHOM**



**Ajuntament de
Barcelona**