

Des de quan mengem pa?



A vegades, la cultura culinària dels territoris es construeix a partir d'uns pocs aliments que d'una manera o una altra sempre estan presents a la cuina i a la taula. Son com la

gran estrella al voltant de la qual orbiten la resta d'aliments.

- ✓ És el cas de l'arròs a la Xina, de les coques de dacsa a Mèxic i del pa de blat als pobles del Mediterrani. Cereals de notable interès gastronòmic i cultural des de fa milers d'anys, dels quals es tenen indicis de l'existència a través de pintures, escrits o troballes arqueològiques.

En el cas del pa, se sap que va ser aliment, salari o símbol de culte, des dels Sumeris (6000 aC). Encara que els primers pans fermentats tal com els coneixem hui, no apareixen fins a milers d'anys més tard en l'Antic Egipte.

El pa ha estat present en totes les cultures i cuines del mediterrani fins a dia de hui. I és la base d'innombrables receptes dolces o salades que seguim preparant. Per exemple, les primeres pizzes tenen l'origen amb els pans plans de tipus "focaccia".

En l'actualitat es tracta d'un aliment bàsic que es pot trobar en forns i supermercats. I la diversitat de cereals i ingredients que s'utilitzen per a elaborar diferents pans enriqueix la nostra dieta, encara que si les farines són integrals, molt millor que les refinades.

D'esta manera podríem menjar un tipus de pa diferent cada dia de la setmana, sense haver de repetir. Pa blanc, integral, de llavors, d'ordi, de soja, de blat sarraí, d'espelta, de kamut, d'avena o de sègol en són alguns.

La importància del pa com a aliment és determinada per la seua aportació d'energia, vitamines i greixos saludables.

- ✓ L'ingredient principal del pa, els cereals, conté entre un 30% i 50% d'hidrats de carboni complexos. Un nutrient fonamental en la dieta, ja que constitueixen la principal font d'energia de l'organisme. I si les farines són integrals, el contingut de fibra és molt més elevat.
- ✓ A més, els pans de farines integrals, en les quals es mol el gra sencer, tenen un contingut més alt en vitamines del grup B, minerals com el fòsfor, potassi i magnesi, i àcids grassos saludables.

- ✓ S'aconsella que las menjades principals vagen sempre acompanyades de pa. Així, una ració de pa de barra són 3 o 4 llesques, que equivalen a 40-50 grams.

El pa de motle i el pa torrat, molt consumit hui dia també, no té la mateixa aportació nutricional que el de barra, principalment per la quantitat i els tipus de greixos afegits.