

l'era | formació

# Elaboració de pa artesà

Bases, nutrició i receptes

 **Pau Comallonga** · Forner

 **4, 11 i 18 de juny** · 16.30 a 20.30h

 **Escola Agrària de Manresa**

**l'era**

# PA ARTESÀ

Portem 7.000 anys fent evolucionar un ofici que ens permet transformar els nutrients obtinguts de la terra en un aliment digerible i bo al paladar.

Desde l'entrada dels llevats de cultiu químics i el creuament i modificació genètica dels blats actuals hem vist una devallada en la qualitat tant organolèptica com de la salut relacionada amb el pa.

La clau l'hem tingut sempre a les mans: com han fet els nostres ancestres, podem fer un procés amb massa mare, fermentacions lentes i farines de proximitat i varietats antigues.

Aquest curs va encarat a la gent que vulgui aprendre a fer pa a casa amb processos que a part de ser sans, ens donaran un producte bo i que duri dies al calaix del pa.

## Professorat

Pau Comallonga, forner a Fet de farina (Sant Fruitós de Bages) i investigador en el camp de la panificació de blats silvestres.

## Lloc

Escola Agrària de Manresa.  
Av. Universitària 4-6 (Edifici FUB), Manresa.

# SESSIONS

**04/06/2024 · 16.30 a 20.30h**

Nutrició i farines.

Pa baix en gluten.

Panificació enfocada a la salut.

Genètica dels blats actuals i antics.

**Receptes: Pa de sègol 100% + Monococcum o "espelta petita"**

**11/06/2024 · 16.30 a 20.30h**

Diferents mètodes de panificació.

Diferències en l'amassat, en el funyir, en la fermentació i en la cocció.

Preferments: què són, com actuen i de quins tipus n'hi ha.

**Receptes: Pa de pagès amb massa mare + Baguette francesa + Llonguet ecològic.**

**18/06/2024 · 16.30 a 20.30h**

Pans especials.

Com ens afecten els ingredients "extres".

Llarga fermentació i fermentació en fred.

El procés més nutritiu de tots, el "respectus panis".

**Receptes: Florence aurora amb xia + Pa de avellanes, panses i nous.**

## Col·labora



## Preus

Regular	<b>90€</b>
Sòcies	<b>81€</b>
Especials <sup>1,2</sup>	<b>85.5€</b>
Ecoxarxa <sup>3</sup>	<b>63€ + 2.7h</b>

- 1. Menors de 25 anys, a l'atur, alumnes de cycle formatiu de l'ECA Manresa o de l'institut Les Garberes.*
- 2. Subscriptores de la revista Agrocultura.*
- 3. Pots pagar fins a un 30% del preu del curs amb hores de l'Ecoxarxa del Bages (ecoxarxadelbages.org).*

Si tens molt interès en fer cursos amb nosaltres i la teva economia no t'ho permet, pots sol·licitar-nos una beca social, basada en retribució alternativa.

## Inscripcions

[botiga.associaciolera.org](http://botiga.associaciolera.org)

## Més informació

[formacio@associaciolera.org](mailto:formacio@associaciolera.org)

Tel. 93 878 70 35 / 672 337 305

## Gràcies!

Els ingressos per inscripcions permeten dignificar i sostenir la feina del professorat i la de l'àrea de formació de les entitats organitzadores.

A través dels nostres descomptes intentem facilitar l'accés a la formació a aquelles persones que tenen dificultats econòmiques. També són una deferència a les persones sòcies de L'Era que, amb la seva quota, sostenen el nostre projecte de difusió i promoció de l'agroecologia.

Alguns dels nostres projectes

esporus 

l'era | esfera 

l'era | tertúlia

agrocultura

## L'Era, Espai de Recursos Agroecològics

[www.associaciolera.org](http://www.associaciolera.org)

[info@associaciolera.org](mailto:info@associaciolera.org)

   @associaciolera