




l'era | formació

# Curs de pa artesà

 **Idris Cruz** · Forner i especialista en elaboració de pa artesà amb massa mare.

 **dilluns tarda del 19 d'octubre al 16 de novembre de 2026**

 **Manresa**

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

**l'era**

# Curs de pa artesà

Farina, aigua, sal i llevat mare han estat els únics ingredients utilitzats durant segles per fer pa. El ferment es conservava d'una fornada a l'altra durant generacions, donava com a resultat un pa saludable, nutritiu i gustós que es conservava dies i dies al calaix del pa. Res més lluny del pa d'avui en dia, blanc, ple aire, d'aditius i sense cap sabor.

Elaborant el pa a casa podem recuperar l'art mil·lenari de fer un bon pa, retrobant salut i sabor d'una forma divertida i senzilla i amb la gran satisfacció de veure sortir del nostre forn un pa fet per nosaltres mateixos.

Però molts de nosaltres hem intentat tenir l'experiència de fer pa i no sempre hem aconseguit un pa gustós i flonjo.

Com diu l'Idris, el nostre entranyable professor, fer pa és fàcil, però per fer un bon pa, cal entendre els secrets del procés de fermentació.

En aquest primer curs, pensat per als que volen començar a conèixer el món del pa, aprendrem les tècniques, processos i ingredients bàsics per poder fer a casa un bon pa, utilitzant sempre ingredients naturals i amb farines de diferents cereals.

## Professorat

**Idris Cruz:** forner i especialista formador en l'elaboració de pa artesà amb massa mare.

## Col·labora



# Sessions

**19/10/2026 · 16 a 20h**

## L'ELABORACIÓ ARTESANAL DEL PA

- Passos bàsics de l'elaboració del pa, de l'amassat al forn.
- Ingredients bàsics: farina, aigua, sal i llevat.
- Blats i farines. Tipus de farina de blat.
- Com fer un bon pa a casa amb un equipament mínim
- Elaboració de pa de pagès i coca de forner

**26/10/2026 · 16 a 20 h**

## FERMENTS I FERMENTACIÓ DEL PA

- Fermentació i temps, clau d'un bon pa
- Que passa durant la fermentació del pa: temps, temperatures i qualitat del pa
- Ferments amb llevat: poolish, biga i esponja. Què són, com són, que fan en el pa?
- Elaboració de pa francès amb "poolish", pa italià amb "biga".

**2/11/2026 · 16 a 20 h**

## MASSA MARE NATURAL, BLATS ANTICS, FARINES INTEGRALS

- La massa mare natural: preparació, utilització, conservació.
- Farines integrals i com distingir-les: extracció, molturació, força, etc.
- Diferències entre blats antics i blats moderns.
- Tècniques d'elaboració del pa amb blats antics.
- Elaboració de pa rústic amb massa mare i pa rústic de nous.

**9/11/2026 · 16 a 20 h**

## PANS DE CEREALS I LLAVORS, PANS DE SÈGOL

- Tipus de cereals i llavors utilitzats en l'elaboració de pa.
- Treballar amb diferents grans: torrat, escaldat, remullat...
- Característiques especials del sègol en l'elaboració de pa.
- Tècniques per treballar amb masses de sègol.
- Elaboració de pa de cereals alemany i pa de sègol 100 %

**16/11/2026 · 16 a 20 h**

## ELABORACIÓ TRADICIONAL EN UN OBRADOR

Traslladarem la classe a un forn per poder submergir-nos de ple en la màgia del pa i el món dels fornors. Aprofitarem per fer receptes especials, per repassar a la pràctica allò que encara no estigui clar i per a tastar les delícies sortides del forn.

Totes les sessions, menys l'última, es faran a l'Escola Agrària de Manresa. Edifici FUB 1. Av. Universitària 4-6. Manresa.

[Enllaç a google maps.](#)

## Preus i descomptes

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| Regular                  | 145 €       |
| Sòcies                   | 130 €       |
| Especials <sup>1,2</sup> | 137 €       |
| Ecoarxa <sup>3</sup>     | 105 € + 4 h |

1. Menors de 25 anys, a l'atur, alumnes de cicle formatiu de l'ECA Manresa o de l'institut Les Salines del Prat de Llobregat .

2. Subscriptores de la revista Agrocultura.

3. Pots pagar fins a un 30% del preu del curs amb hores de l'Ecoarxa del Bages (ecoxarxadelbages.org).

- Es considera que una persona està inscrita quan ha fet el pagament de la matrícula.
- Si el curs no es pot dur a terme, l'associació L'Era retornarà el total dels diners.
- Si una persona inscrita no pot assistir al curs, es retornarà el 80% de la matrícula, sempre i quan avisi amb una setmana d'anterioritat.

## Inscripcions

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

## Més informació

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

Tel. 93 878 70 35 / 672 337 305

## Formacions

vinculades a Fundae



[fundae.es](http://fundae.es)

## 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.

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

Alguns dels nostres projectes



**agrocultura**

**L'Era, Espai de Recursos Agroecològics**

<https://associaciolera.org>

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

📷 @associaciolera