



Especialitats per sucar-hi pa

El pa, una font d'energia excel·lent



Per esmorzar, per berenar o com a complement d'un àpat principal. El pa ve de gust a qualsevol hora del dia, encara més si se'n disposa d'una àmplia varietat, com la que t'oferim a Bonpreu i Esclat. No sabràs per quin començar!



El pa és un aliment clau de la nostra dieta, reconeguda arreu del món com una de les més saboroses i saludables. Juntament amb altres farinacis, com la pasta, els llegums i la patata, ocupa un lloc privilegiat a la base de la piràmide nutricional, ja que aporta múltiples beneficis per a l'organisme, més encara si s'elabora amb ingredients naturals i de qualitat, com els que s'empren en els pans que t'oferim a Bonpreu i Esclat.

Matèries primeres de qualitat

Als nostres establiments hi trobaràs pans fets amb farina blanca o integral i de cereals com el blat, el sègol, la civada, l'espelta o el kamut. També n'hi ha d'olives, amb pipes de carbassa o llavors de sèsam, de formatges i amb nous i panses. Així mateix, s'hi poden trobar pans sense sal, ecològics, de soja, de quatre puntes o de vidre.

Hi ha pans en barra o barrot, rodons, panets, de motlle... Posem al teu abast un ampli assortiment tant per al dia a dia com per a les ocasions especials. Un bon grapat s'elaboren amb massa mare: una barreja de farina i aigua fermentada lentament. Els pans resultants afavoreixen una millor digestió i es conserven durant més temps. A continuació, et presentem una selecció de pans que es caracteritzen per l'alta qualitat, fruit d'uns ingredients curosament seleccionats i dels mètodes tradicionals que se segueixen per elaborar-los. Aquests mètodes permeten reproduir els sabors, les aromes i les textures dels pans d'abans. El nostre objectiu continua sent oferir-te a tu i la teva família aliments rics des d'un punt de vista nutricional i que, a més a més, són tot un plaer per al paladar. I res millor que el pa per aconseguir-ho amb escreix.

Per què triar els nostres pans?



Pels ingredients naturals i de qualitat



Per la crosta cruixent i la molla esponjosa



Perquè constitueixen una font d'hidrats de carboni, proteïnes, minerals i vitamines



Per la gran varietat que t'oferim, entre la qual hi ha opcions fetes amb farines blanques, integrals i de cereals.

10 curiositats sobre el pa



Mesopotàmics, egipcis, grecs... Hi ha una certa controvèrsia sobre quina va ser la primera civilització a fer pa. Recentment, un grup d'arqueòlegs va trobar molles de pa que daten de fa més de 14.000 anys. Tot i així, resulta que els grecs, amb la construcció dels primers molins i màquines d'amassar, van contribuir a la sofisticació d'aquest aliment tan preuat arreu del món. Vols conèixer millor el pa?



1.

Fins que el seu consum es va democratitzar, els egipcis, els grecs i els romans consideraven el pa un aliment exclusiu només a l'abast de les classes benestants.

4.



Cada persona consumeix anualment una mitjana de 53 kg de pa.

2.



Els primers gremis de flequers es remunten al segle XII.

5.



Blanc; de cereals com el kamut, el sègol o l'espelta; de llavors de xia, rosella, lli o sèsam; rústic, de Viena, de sal, d'olives, de pipes, de nous, de xocolata, de motlle... Avui dia hi ha més de 315 tipus de pa.



3.

L'OMS recomana prendre 250 g de pa al dia repartits en els diferents àpats.



6.

El pa de vidre, originari de la ciutat de Barcelona, és ideal per fer el pa amb tomàquet que tant agrada als grans i als petits.

7.

Cada pa amb la seva parella. Els bastonets i les torradetes són ideals per als aperitius; els de molla oberta, per acompanyar embotits i formatges; els integrals o de tipus gallec, per a les verdures; el de barra, per al peix, i el rodó integral, per a la carn.

8.

El pagès —altrament dit *rodó*— és el màxim exponent de Catalunya.

10.

Els municipis de Tona (Barcelona) i Torà (Lleida) tenen museus dedicats al pa.

9.

Altres pans que també destaquen per la seva popularitat són el llonguet, el de crostons o de puntes, el de ronyó, el de galet, el de Sant Julià, el de Sant Jordi, el de monja, el de Reus i el de Valls, entre altres.



Un pa per a cada ocasió



A continuació et mostrem alguns dels pans que trobaràs als nostres establiments. T'expliquem què és el que els caracteritza i et suggerim amb què els pots acompanyar.



PA XATO OVALAT AMB BLAT DE GIRONA (60%)

320 g

De què està fet? Farina de blats conreats a les comarques gironines.

Què el fa especial? Una aroma intensa i la tonalitat marró de la crosta i la molla.

Tasta'l en... Una torrada de pebrots, albergínies i ceba escalivada amb formatge de cabra en rotlle.



eco

PA OVALAT ECOLÒGIC DE KAMUT (50%)

320 g

De què està fet? Farina de kamut bio i farina a la pedra bio.

Què el fa especial? Els cereals bio, així com les llavors de carbassa, el lli i el sèsam.

Tasta'l amb... Alvocat, formatge, tomàquet, salmó o pit de gall dindi, l'esmorzar més saludable!



TAP DE PA AMB LLAVORS (15,4%)

310 g

De què està fet? Farina de blat i llavors.

Què el fa especial? Una crosta cruixent arrebossada amb pipes de carbassa, sèsam i lli.

Tasta'l amb... Una bona graellada de verdures.



TAP DE PA MULTICEREALES

310 g

De què està fet? Farina de fajol i farina d'espelta.

Què el fa especial? És un pa de motlle molt aromàtic i de molla fosca i consistent.

Tasta'l en... Un sandvitx de pit de pollastre o tonyina, enciam, tomàquet fresc i maionesa.

Els sis beneficis de menjar pa



1



Gràcies a la presència d'hidrats de carboni, constitueix una font d'energia excel·lent.

2



Si tries l'integral, cobriràs el 50 % de la quantitat diària recomanada de fibra.

3



També és ric en minerals, com ferro, magnesi i potassi, i vitamines, com la B2, la B6 i l'àcid fòlic.

4



El pa aporta calci, la qual cosa enforteix el sistema ossi.

5



Pel contingut en proteïnes vegetals, ajuda a prevenir la diabetis, l'obesitat i altres malalties cardiovasculars i neurodegeneratives.

6



Les seves propietats antioxidants també contribueixen a reforçar el sistema nerviós i a frenar l'envelliment cel·lular.

Et calen més motius per consumir-ne cada dia?



PA DE PAGÈS SENSE SAL AFEGIDA

290 g

De què està fet? Farina de blat.

Què el fa especial? Una molla de tonalitat blanquinosa, senyal de l'absència de sal.

Tasta'l amb... Pernil dolç, pit de gall dindi o formatge baix en sal. Se t'acudeix un berenar més saludable?



BARRETA DE PA DE L'AVI FABIOLA

270 g

De què està fet? Farina de blat.

Què el fa especial? L'aroma de mantega i una crosta cruixent i daurada, plena de talls.

Tasta'l en... Qualsevol entrepà fred o calent que hagis d'improvisar per dinar.



PA RODÓ MULTICEREALS 1714

470 g

De què està fet? Farina de blat integral, sègol, ordi i civada.

Què el fa especial? L'aspecte rústic, de color fosc, amb una molla densa i un sabor intens.

Tasta'l en... Una taula d'embotits o formatges variats.



PA DE MOTLLE DE BLAT D'ESPELTA (66%) I DE FAJOL (32%)

350 g

De què està fet? Farina de fajol i d'espelta.

Què el fa especial? Una molla consistent i de tonalitat fosca, una aroma penetrant i un sabor intens.

Tasta'l en... Les torrades de l'esmorzar o simplement torrat i amb un rajolí d'oli d'oliva.

Esmorzar energètic

Un bon esmorzar és vital per començar el dia bé i amb energia. Comprova-ho amb aquesta torrada de pa de massa mare de malta i sèsam. Escampa-hi l'alvocat picat amb una forquilla. A sobre posa-hi un ou fet a la planxa i tomàquets cirerols.





**PA OVALAT ELABORAT
AMB MASSA MARE,
AMB SÈSAM (1,8%) I
MALTA DE BLAT (1,6%)**

480
g

De què està fet? Farina de gra sencer de blat, malta de blat i llavors de sèsam.

Què el fa especial? Una crosta gruixuda i una molla de color gris marronós.

Tasta'l amb... Tot tipus de guisats i amb salmó fumat, patés, formatges i embotits.



**PA OVALAT DE BLAT
GAIÀ (71%) ELABORAT
AMB MASSA MARE**

480
g

De què està fet? Farina de gra sencer de blat de la varietat Gaià.

Què el fa especial? Una crosta bruna i cruixent, i una molla esponjosa i de color gris marronós.

Tasta'l amb... Un remenat d'ous amb alls tendres, espàrrecs, carxofes o gambes.



**PA OVALAT ELABORAT
AMB MASSA MARE I AMB
CEBA CONFITADA (10%)**

480
g

De què està fet? Farina de gra sencer i ceba fregida confitada.

Què el fa especial? Un aspecte irregular, ple d'arestes, i una crosta de color gris marronós.

Tasta'l amb... Guisats i ingredients sucosos. La molla compacta és ideal per sucar.



**BARRA DE PA 100%
INTEGRAL DE BLAT I ORDI**

270
g

De què està fet? Farina de blat i d'ordi.

Què el fa especial? La tonalitat torrada, amb una molla humida i tendra, i una crosta cruixent.

Tasta'l... Tallat a llesques i torrat, amb mantega i salmó fumat. És l'aperitiu ideal.

Aperitius per compartir

Els canapès són una opció ideal per gaudir amb companyia. Opta per la barra d'espiga i deixa volar la imaginació: afegeix-hi alvocat, formatge feta esmicolat, tomàquet sec i oli d'oliva. També pots fer un canapé amb paté d'albergínia i bacallà fumat o, si ho prefereixes, fes-ne un de pesto i talls de pernil. Si et decantes pels sabors de sempre, tasta el de sobrassada i formatge fresc a la planxa; el d'escalivada i sardinetes, i el clàssic d'ensalada russa amb espàrrecs verds. Atreveix-te amb un canapé de ruca, pera, raves i formatge gorgonzola o amb el de carpaccio de vedella, pinyons, talls de formatge parmesà i tàperes amb un toc de pebre molt.





BARRA DE PA AMB 8 CEREALS (55%)

500 g

1 kg

De què està fet? Blats de l'Empordà, integral i a la pedra; sorgo, fajol, lli marró, sègol, ordi, civada, mill i pipes.

Què el fa especial? Cuit en forn de pedra i de fermentació lenta, millora la salut cardiovascular, té propietats antioxidants i és molt digerible.

Tasta'l amb... Les torrades de l'esmorzar.



BARRA DE PA DE POBLE

400 g

De què està fet? Farina de blat, sègol i ordi.

Què el fa especial? L'aspecte rústic, amb una textura molt característica fruit dels processos d'elaboració manuals als quals se sotmet.

Tasta'l amb... Plats i guisats amb salses o verdures escalivades.



PA OVALAT AMB CEREALS (55%)

400 g

De què està fet? Vuit cereals i llavors: blat, sègol, civada, blat de moro, pipes de gira-sol, lli, soja i sèsam.

Què el fa especial? Una crosta rústica i cruixent, i el fet d'haver estat cuit en forns de sota de pedra.

Tasta'l amb... Patés, salmó fumat, formatges i embotits.



PA OVALAT DE BLAT MORO (6%) I AMB LLAVORS (17%)

300 g

De què està fet? Farina de blat i de blat de moro, llavors i pipes de gira-sol.

Què el fa especial? Una crosta arrebossada de pipes de gira-sol, sèsam, rosella, lli i floccs de civada.

Tasta'l amb... Qualsevol plat de cullera que se t'acudeixi. És ideal per sucar!

Pícnic equilibrat

Vols gaudir d'un pícnic saludable? Pren nota de la nostra proposta, que agradarà a tota la família. Fes servir el panet de vidre d'hamburguesa per fer un entrepà de pollastre a la planxa, afegeix-hi formatge, rodanxes de tomàquet, brots tendres d'enciam i una mica de maionesa.



PANET DE VIDRE RODÓ PER HAMBURGUESA

De què està fet? Farina de blat.

Què el fa especial? Una crosta fina, cristal·lina i daurada, i una molla suau i alveolada.

Tasta'l amb... Una bona hamburguesa de pollastre, vedella o gall dindi.



75
gr



eco

PA RODÓ ECOLÒGIC DE BLAT D'ESPELTA (81%)

450
g

De què està fet? Farina d'espelta ecològica.

Què el fa especial? Una molla suau i de color daurat, i un sabor intens i amb un toc àcid.

Tasta'l amb... Verdures escalivades acompanyades de tonyina o formatge de cabra.



BARRA DE PA D'ESPIGA

355
g

De què està fet? Barreja de farines de cereals.

Què el fa especial? Una crosta extracruixent i daurada.

Tasta'l amb... Entrants, com una amanida, una sopa o una crema de verdures.



eco

PA RODÓ ECOLÒGIC DE SÈGOL (31%)

500
g

De què està fet? Farina de blat i de sègol.

Què el fa especial? Una crosta rústica i lleugerament fosca, i un sabor subtilment àcid.

Tasta'l amb... Les torrades de l'esmorzar, sobretot si duen melmelada o un formatge suau.



BARRA DE PA PARISIEN

500
g

1
kg

De què està fet? Blat *soissons*, blat de moro i integral, i ordi torrat.

Què el fa especial? Cuit en forn de pedra i de llarga fermentació, és de fàcil digestió, té un sabor intens i la molla humida i és baix en gluten.

Tasta'l amb... Carns, graellades de verdures i amanides. És un pa realment versàtil!

Berenar dolç i saludable

Sorprèn els teus fills amb aquesta torrada de crema de xocolata casolana amb plàtan, maduixes i coco. En aquesta ocasió, tria una llesca de tap de pa multicereal. La crema de cacau és molt fàcil de fer. Aboca en un cassó 100 g de cobertura de xocolata trossejada i fon-la al bany maria a foc suau. Afegeix-hi 150 g de crema de cacauet i 20 ml d'oli de coco. Retira-ho del foc i continua remenant-ho fins que tots els ingredients quedin integrats. Què esperes per tastar-ho?





SAPS CONSERVAR EL PA PERQUÈ DURI MÉS TEMPS?

La major part dels pans que t'ofereim a Bonpreu i Esclat es conserven bé durant dies, especialment els fets amb massa mare. Si, a més a més, deixes el pa en una bossa de roba o paper, en un espai sec, allunyat de punts de calor i on no li toqui el sol, es mantindrà cruixent com el primer dia. També pots desar-lo en un calaix cobert amb un drap de cotó. Si no el consumiràs aviat, és millor que el llesquis i el congelis. Després pots descongelar-lo a temperatura ambient o directament a la torradora.

www.bonpreuesclat.cat

atencioalclient@bonpreu.cat



☎ 900 500 005

Segueix-nos a:

