



El pa
és bo!



El pa és bo!

El pa ens alimenta i ens dóna
vida. D'aquest producte tan
complet i nutritiu en tenim per a
tots els gustos i per a cada dia.
Que no et falti a taula!





El pa ha estat l'aliment bàsic de moltes cultures. Al Pròxim Orient del segle 7000 aC ja existia, però van ser els egipcis els qui van introduir-hi el procés de fermentació i, amb això, la millora d'aquest aliment que avui dia forma part de la dieta mediterrània. De fet, **els nutricionistes recomanen consumir-lo a diari** en quantitats variables segons les nostres necessitats.

L'energia necessària

Menjar pa ens aporta nivells alts d'energia pel contingut en hidrats de carboni, un nutrient molt necessari per a l'organisme. Podem dir que el pa no engreixa sempre que el consumim de forma moderada i variada amb altres aliments.

El pa també destaca per ser ric en fibra, sobretot si està elaborat amb farines integrals. La fibra, que es troba a la capa externa del gra dels cereals, és un nutrient que regula el trànsit intestinal i ajuda a eliminar les substàncies tòxiques del cos. A més, el pa conté minerals com el fòsfor o el magnesi, i vitamines del grup B. Si incorpora llavors com el sèsam o el lli, també conté

greixos saludables del tipus omega 3, calci i vitamina E. El pa és molt saludable per a tothom i especialment per a nens, joves i persones que tenen un desgast físic i mental elevat.

Un procés tradicional

Un mètode tradicional d'elaboració del pa és el que es fa amb massa mare, **un llevat natural de fermentació lenta** en el qual es barregen farina i aigua. Aquest pa es genera a partir de la fermentació dels microorganismes presents de forma natural als cereals (llevats i bacteris). Això alenteix l'envelliment del pa, el manté tendre durant més temps i en millora la digestió, alhora que ajuda a assimilar-ne millor els nutrients. Molts dels pans de Bonpreu i Esclat s'elaboren seguint aquest procés.

Tastar el nostre pa fet amb massa mare **ens trasllada als sabors, les aromes i les textures dels pans d'abans**. La crosta daurada i cruixent, el tall net i la molla dolça i esponjosa en són els millors atributs. En tenim de moltes varietats, fins i tot amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica.

PANET DE VIDRE AMB CEREALS

• **Característiques:** D'aspecte rústic, s'elabora amb massa mare i una combinació de farina de blat i sègol, pipes de gira-sol, llavors de sèsam, de blat sarraí i de lli, i espècies. Et sorprendrà **el color bru de la molla**, la crosta daurada i, sobretot, el gust un punt àcid.

• **Combinacions:** Aconseguiràs un àpat molt apetitós si el combines amb tot tipus d'hamburgueses i vegetals.



El secret de l'hamburguesa

Un puré de pastanaga farà que l'hamburguesa sigui encara més sucosa. Fregeix unes pastanagues, una ceba, un porro i mig all, i tritura-ho tot amb llet de coco i gingebre. Quin toc més exòtic!





..... PANET DE VIDRE

• **Característiques:** Rústic, 100% natural, s'elabora amb massa mare, farina i sèmola de blat, a més d'oli d'oliva. La **crosta és daurada i està empolsada amb farina**. Quan el tastis comprovaràs que té una molla esponjosa i un sabor suau.

• **Combinacions:** No hi ha res millor que preparar-lo amb hamburgueses de carn o pollastre.

PA DE VIDRE

• **Característiques:** Aquest pa et cridarà l'atenció per la forma allargada i irregular. Està fet amb massa mare i oli d'oliva i és 100% natural. Té un sabor i una aroma suaus, una textura esponjosa i una crosta fina i daurada. Si el poses a la torradora, **et quedarà deliciosament cruixent**.

• **Combinacions:** Molt gustós si el fas torrat amb pernil serrà o ibèric, perquè en ressaltaràs el sabor.



FLAUTÍ MULTICEREALS

- **Característiques:**

T'aportarà molta fibra perquè està fet **amb massa mare de sègol**, farina de blat, d'arròs i de civada maltada i una barreja de cereals. Té poca molla i una crosta molt cruixent arrebossada amb blat sarraí, lli, sèsam i pipes de gira-sol.

- **Combinacions:**

Prepara les barquetes més creatives o acompanya'l de formatge i embotits.



FLAUTÍ D'OLIVES

- **Característiques:** Ric en fibra natural gràcies a la farina de sègol i de civada maltada i a les olives negres, les quals fan **que el puguis conservar fresc durant més temps**. Està fet amb massa mare i oli d'oliva, té poca molla i una crosta molt cruixent.

- **Combinacions:** Pots fer-ne barquetes i entrepans de formatge, paté i anxoves.

FLAUTÍ TRADICIONAL

• **Característiques:** Pa blanc elaborat amb massa mare. T'agradarà per la **forma allargada i fina**, ideal perquè puguis preparar un entrepà. La crosta és daurada i cruixent i la molla lleugera i molt esponjosa.

• **Combinacions:** Per fer petits entrepans de formatge, embotit, salmó fumat i vegetals, així com tot tipus de gustoses barquetes.



Barquetes de calamars

El flautí de pa et dona molt de joc per elaborar barquetes de sabor mariner. Talla unes anelles de calamar i saltalles a la planxa fins que et quedin daurades. Unta el pa amb maionesa, afegeix-hi els calamars i empolsa-ho tot amb cibulet.



PANET MINI NÒRDIC TEFF

• **Característiques:** No deixis de tastar aquest panet blanc fet amb farina de blat i cobert amb **teff**, un cereal molt especial, originari d'Etiòpia, que t'aportarà molts nutrients. L'interior és lleuger, mentre que la crosta és daurada i cruixent. Té una aroma i un gust de cereals torrats molt agradables.

• **Combinacions:** Amb formatges cremosos, patés, embotits, mantega i melmelada.



PANET MINI NÒRDIC CIVADA

• **Característiques:** Comença el dia amb aquest panet ple de fibra! Està elaborat amb farina de blat i banyat amb **flocs de civada, pipes de gira-sol, lli, sèsam i llavors de rosella**. Té una textura suau i lleguera i una crosta cruixent. Té un gust i una aroma de cereals acabats de torrar que t'encantaran.

• **Combinacions:** Va bé tant per a esmorzars dolços com salats preparats amb formatges cremosos, patés, embotits i melmelada.



BARROT ECOLÒGIC

• **Característiques:** Pa blanc tradicional, amb una molla espessa i una escorça cruixent. Té un **alt contingut en fibra, vitamines i minerals**, cosa que et proporcionarà molts nutrients al llarg de tot el dia.

• **Combinacions:** Amb plats calents, guisats, sopes, brous, embotits i formatges o simplement amb un rajolí d'oli d'oliva.



eco



eco

..... PA RODÓ DE SÈGOL ECOLÒGIC

• **Característiques:** La farina de sègol caracteritza aquest pa, que té una **molla espessa i de color fosc, una escorça cruixent** i un sabor intens i un xic amarg que has de tastar. És molt ric en fibra, vitamines i minerals.

• **Combinacions:** Amb amanides, entrepans vegetals, formatges, mantega, fumats i melmelades àcides.

PA RODÓ D'ESPELTA

• **Característiques:** S'elabora amb farina d'espelta, molt saludable per a l'organisme. Té una escorça molt gruixuda i cruixent i una molla densa i daurada. **De sabor intens i amb un toc àcid.**

• **Combinacions:** Resulta fantàstic per a esmorzars de forquilla ben nutritius, com ara un remenat d'ous o botifarra negra.



eco

PA POLAR

• **Característiques:** És hora que tastis aquest típic pa suec, elaborat amb farina de sègol, blat i oli vegetal. **D'aspecte pla i textura esponjosa, suau i flexible,** té un sabor inconfusible. T'aportarà molta fibra i si el torres et quedarà molt cruixent.

• **Combinacions:** Sobretot amb salmó fumat i germinats, trossejat i untat amb hummus o com a preparació d'una gran varietat de sandvitxos freds i calents.



Hummus de remolatxa

La tradicional recepta d'hummus es torna més refrescant si l'elabores amb remolatxa.

Trosseja el pa polar amb les mans fent-ne triangles i ja el tindràs a punt per sucar.



PA DE TRES FORMATGES

- **Característiques:** Hi trobaràs trossets de **formatge de cabra, emmental i cheddar**, que t'aportaran una dosi extra de calci i proteïnes. Està elaborat amb massa mare, té un sabor intens i la molla és fresca i esponjosa.
- **Combinacions:** Com a aperitiu amb patés i productes en salmorra i marinats.



PA AMB NOUS I PANSES

- **Característiques:** Té molta personalitat; està elaborat amb massa mare, **panses sultanes, nous i fruita seca**. Tot plegat desprèn una aroma difícil de millorar. La molla és esponjosa i dolça, i l'escorça és molt cruixent. T'aportarà antioxidants i fibra.
- **Combinacions:** Amb dolços i salats, formatges, patés, melmelades...



PA AMB OLIVES

- **Característiques:** Pa blanc 100% natural, elaborat amb massa mare i **olives negres de Kalamata**, típiques d'aquesta regió grega. També conté llavors i oli d'oliva verge extra. De textura esponjosa, té un sabor amb un toc salat i una escorça cruixent que no et deixaran indiferent.
- **Combinacions:** Amb anxoves acompanyades de rodanxes de tomàquet i altres productes en salmorra i marinats.



PA D'ESPIGA AMB CEREALS

• **Característiques:** Et sorprendrà l'aspecte rústic d'aquest pa, elaborat amb massa mare, una barreja de farines de blat, de sègol i d'ordi, a més d'estar **arrebossat amb sèsam natural**. Té un sabor incomparable de cereals i llavors, una escorça bruna i cruixent i una molla esponjosa. En voldràs repetir!

• **Combinacions:** Amb patés, salmó fumat, formatges i embotits.



PA DE 1714

• **Característiques:** Pa elaborat amb motiu del tricentenari, que et traslladarà al conreu català de fa tres segles. Perceb els sabors dels cereals tradicionals de l'època: **farina de blat integral, sègol i ordi**, entre altres. D'escorça bruna i cruixent, l'interior també és fosc, amb la molla esponjosa. El punt d'acidesa i l'aroma de cereals et resultaran una mica diferents als habituals.

• **Combinacions:** Amb tot tipus de formatges i embotits, patés i salmó fumat.

PA DE CEREALS AMB PIPES

• **Característiques:** És ric en fibra perquè s'elabora amb farina de blat, de sègol, de sèsam i d'ordi, a més de flocs de civada. Té la molla densa i l'escorça banyada de pipes de carbassa, que la fan molt cruixent i li donen un gust dolç. Les pipes et proporcionaran vitamines, minerals, proteïnes i àcids grassos.

• **Combinacions:** És molt versàtil i el pots maridar amb plats freds i calents, amb embotits i formatges.



PA ALEMANY MULTICEREALS

• **Característiques:**

Deliciosament rústic, de forma ovalada, elaborat amb **farina de blat i arrebossat amb pipes de gira-sol**, mill, flocs de sègol, ordi i espelta. La molla és de color fosc i es conserva fresca i tendra durant molt temps. És un pa que t'aportarà molta fibra i nutrients. Ja ho veuràs!

• **Combinacions:** Amb plats calents de cullera, guisats, embotits i tot tipus de formatges.

PA RÚSTIC 4 PUNTES

• **Característiques:** El seu aspecte no pot ser més rústic, **amb les puntes dobles, la crosta ben cruixent** i la molla, suau i esponjosa. Està elaborat amb massa mare i farina de blat i sèsam, per la qual cosa té un contingut alt en fibra. Però del que més gaudiràs és de l'aroma i el sabor, que recorden els cereals torrats.

• **Combinacions:** Qualsevol aliment li escau, però res millor que preparar-lo amb embotits, patés, formatges i salmó fumat.



..... PA DE SOJA

• **Característiques:** La forma ovalada i l'aspecte rústic d'aquest pa et seran molt atractius. T'agradarà saber que s'elabora amb massa mare, farina de blat i sègol i soja trossejada, així que conté uns nivells de fibra molt convenients per a la salut. Té **una crosta daurada i una molla suau i esponjosa**. El gust i l'aroma són de cereals torrats.

• **Combinacions:** Amb formatges cremosos, patés, embotits, mantega i melmelada.



PA DE MOTLLE MULTICEREALS

• **Característiques:** Un pa per a tota la família, 100% natural, fet amb massa mare i una varietat àmplia de llavors i cereals que et proporcionaran una dosi molt alta de fibra: **lli, sèsam, civada, sègol, pipes de gira-sol...** La molla és tendra i esponjosa, amb un color un xic fosc.

• **Combinacions:** Pot acompanyar molts àpats i queda mol bo torrat i com a entrepà o sandvitx.



Llesques de maduixots, mató i mel

Els més laminerers estan de sort amb aquestes postres tan fàcils de preparar. Unta unes llesques de pa de motlle multicereals amb mató, afegeix-hi unes làmines de maduixots per sobre, aboca-hi una mica de mel i decora-ho amb alfàbrega.





www.bonpreuesclat.cat



atencioalclient@bonpreu.cat

☎ 902 160 925

Segueix-nos a:

