



CAL GORT ESCOLA DE CAMP

ELS CEREALS I EL PA

QUÈ ÉS?

El **pa** és un aliment bàsic que forma part de la dieta tradicional a Europa, l'Orient Mitjà, l'Índia i Amèrica. S'acostuma a preparar mitjançant l'enfornat d'una massa elaborada fonamentalment amb farina de cereals com el **blat**, sal i aigua. La barreja, algunes vegades, acostuma a contenir llevats perquè fermenti la massa i sigui més esponjosa i tendra.

El cereal més utilitzat per a l'elaboració del pa és la farina de blat, però també s'utilitza el sègol, l'ordi, el blat de moro i l'arròs. Aproximadament la **meitat** dels aliments que consumim són **cereals**. Aquesta importància que tenen en l'alimentació és deguda sobretot a la facilitat amb què poden cultivar-se, conservar-se i digerir-se, i aquestes característiques també són les que lliguen els cereals al naixement de la civilització arreu del món. A més són, com els llegums, aliments que contenen tots els grups importants d'elements nutritius i substàncies vitals en una proporció ideal i harmònica per a l'organisme humà.

El blat ha estat i és un dels cultius més importants de secà en tota l'àrea mediterrània, perquè l'elaboració del pa a partir de farina de blat és una feina tradicional en tota aquesta zona.

EN QUÈ CONSISTEIX EL TALLER?

S'expliquen les propietats dietètiques dels cereals, la seva importància dins de la nostra dieta, així com la seva manipulació des d'un punt de vista històric.

Es dona una recepta de pa a cadascú i, en petits grups, s'elabora un pa, d'on sortirà un panet per cada nen. Finalment se l'enduran a casa.