



La Rita i el millor pa del món

Enric Sangrà i Anna Baquero

IRTA[®]



Generalitat
de Catalunya



Autor: Enric Sangrà i Mòdol

Il·lustració: Anna Baquero

Revisió tècnica: Júlia Ribó, Georgina Alins i Maite Martínez-Eixarch

Any de publicació: abril 2025

Finançat per: Fons Climàtic de la Generalitat de Catalunya

Institució: Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries

Copyright: © 2025, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries

En agraïment a les persones que, amb esforç i dedicació, cuiden i investiguen la terra amb respecte i amor per portar-nos aliments saludables, sostenibles, segurs i de proximitat. Gràcies a elles podem fer front als reptes alimentaris i gaudir de productes de qualitat a les nostres llars.

Sense ciència no podem alimentar el futur.

La Rita i el millor pa del món



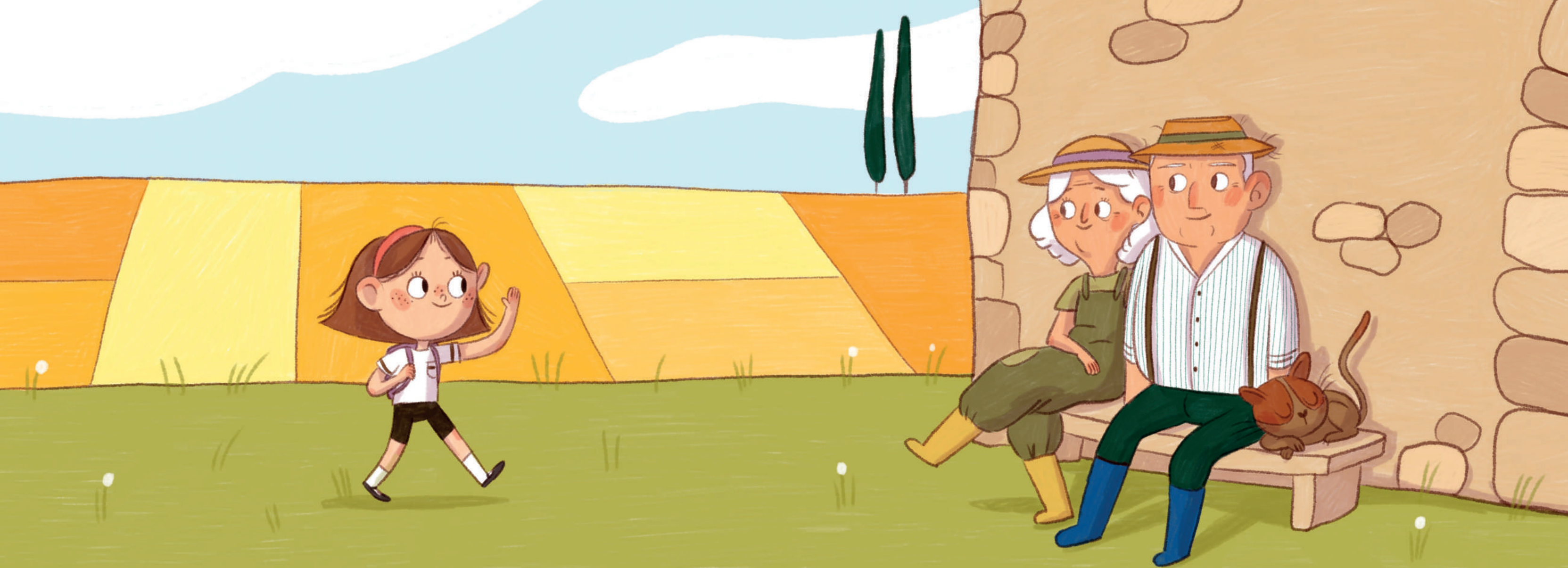
Soc la Rita i m'agrada molt anar a casa dels meus avis. Viuen en una masia envoltada de camps. Allà puc córrer per tot arreu, jugar amb els animalets i embrutar-me les mans.





El que més m'agrada és el pa que fan els meus avis. És un pa rodonet i molt tou, que treuen del forn sempre que arribo a casa seva.

Per berenar, l'àvia em talla una llesca de pa i em dona un trosset de xocolata. M'ho menjo tot, tot, per després sortir a jugar. No puc imaginar-me un dia a casa dels avis sense menjar el pa tan bo que fan.



Avui, quan he arribat a la masia, he trobat els avis asseguts a la porta d'entrada. Els he fet un petó a tots dos i els he preguntat si podíem berenar pa amb xocolata.

L'avi m'ha dit que se'ls havia acabat la farina i que hauríem d'esperar.

—A què hem d'esperar, avi? —li he preguntat.

—A segar els camps de blat, Rita —ha respost.

Els meus avis són pagesos i els encanta cuidar els camps, per això sempre tenen la cuina plena de menjar.



A l'hivern hi ha coliflor...

...a la tardor hi ha pomes...



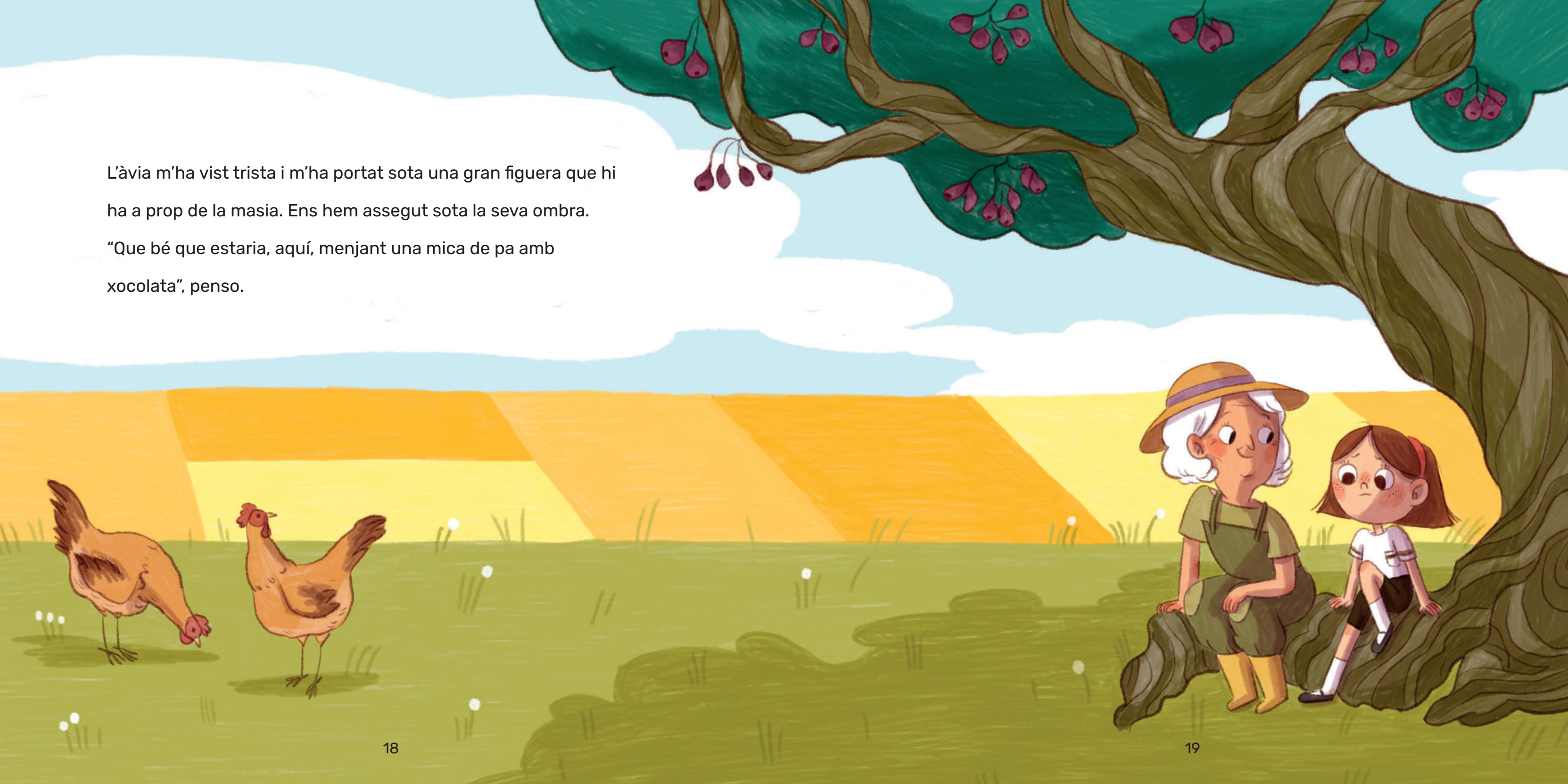
...a la primavera hi ha enciam...

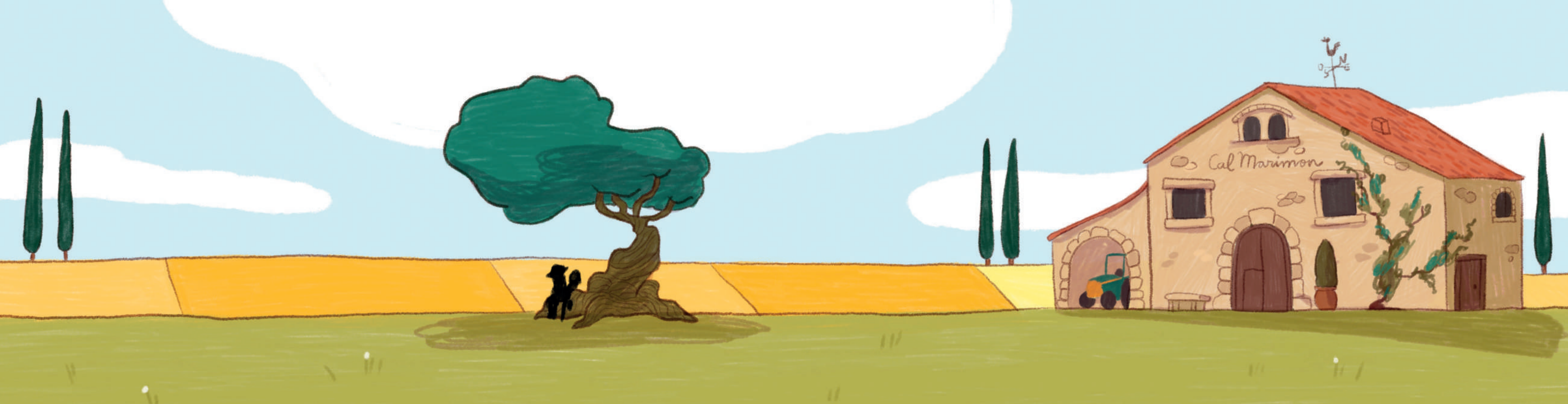
...i a l'estiu hi ha tomates,

i durant tot l'any sempre tenim pa. No entenc per què l'avi m'ha dit que hem d'esperar per recollir el blat. Què té a veure el blat amb el pa dels avis?

L'àvia m'ha vist trista i m'ha portat sota una gran figuera que hi ha a prop de la masia. Ens hem assegut sota la seva ombra.

“Que bé que estaria, aquí, menjant una mica de pa amb xocolata”, penso.





Després d'una estona assegudes en silenci, l'àvia m'ha dit:

—Rita, m'agradaria molt donar-te pa, però la sequera va fer que l'anterior collita no fos tan bona i per això no te'n podem donar, ara. Has de saber que els camps necessiten temps i cura perquè ens donin aliments. Aixeca el cap. Veus aquests camps de davant? Són camps de blat. D'aquí surt el pa.

Jo no he entès què volia dir l'àvia. Mai he vist un camp on hi creixi el pa.

L'àvia ha continuat parlant:

—El blat d'aquests camps és l'ingredient principal per fer pa. L'avi i jo en sembrem les llavors, reguem els camps i esperem que el blat creixi fort i sa. Quan seguem el blat, el portem al molí per fer-ne farina. I amb la farina podem preparar el pa que tant t'agrada.

Ens hem posat de genolls a terra i hem mirat entre les tiges del blat. El terra estava ple d'animallets: hi havia una marieta vermella amb molts puntets negres, un grill que feia cric-cric i un llangardaix que es movia ràpid.

L'àvia diu que és bo que hi hagi animallets al camp, perquè aquest lloc és casa seva i ells la cuiden millor que nosaltres. Els animallets ajuden a cuidar el blat.



L'àvia m'ha fet agafar una mica de terra amb la mà i m'ha dit que la mirés atentament. Jo no hi he vist res d'especial, només un cuquet molt bufó que es movia.

M'ha dit que aquesta terra és l'aliment del blat i que, si es cuida bé, el blat creix més fort, la seva farina és més bona i el pa que ens mengem resulta deliciós.

—Rita, per fer pa necessitem temps per cuidar els camps. També hem de respectar els seus animalets i protegir seva la terra. Aviat podrem segar el blat i et prometo que farem el pa rodonet i tou que tant t'agrada.





Unes setmanes després, torno a casa dels avis. Aquesta vegada hi fa una olor especial. Damunt de la taula hi ha alguna cosa tapada amb un drap. Ens asseiem tots tres al voltant de la taula.

Quan ho destapem, veig que és el pa rodó i tou acabat de fer. Quina sorpresa! Els faig un gran petó a tots dos.



Sempre m'ha agradat el pa dels meus avis, però ara sé per què és tan especial. És perquè cuiden els camps com si fossin un tresor, perquè deixen créixer el blat amb paciència i perquè després fan el pa amb molt d'amor.

Per això, el pa dels meus avis és el més bo del món!



Vols fer el millor pa del món?

És molt fàcil, només cal que en llegeixis la recepta. Ah! I recorda que sempre has de cuinar amb la mare, el pare, l'àvia o l'avi: amb algú gran.



Ingredients:

500 g de farina de blat



300 ml d'aigua tèbia



10 g de sal



7 g de llevat sec (o 25 g de llevat fresc)



1. En un bol gran, barreja la farina i la sal. Dissol el llevat en aigua tèbia i afegeix- ho. Remena fins a obtenir una massa enganxosa.

2. Treu la massa i amassa-la sobre la taula enfarinada durant 10 minuts, fins que sigui suau.

3. Deixa-la en un bol net, tapada amb un drap, durant una hora fins que creixi.

4. Dona-li forma, col·loca-la en una safata amb paper de forn i deixa-la reposar 30 minuts més. Escalfa el forn a 220 °C.

5. Enforna-la 25-30 minuts sense obrir el forn.

6. Treu-la del forn i deixa-la refredar abans de tallar-la.



Aquest conte s'ha escrit en el marc dels projectes AgriRegenCat i AgriCarboniCat, liderats per l'IRTA (Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries) i finançats pel Fons Climàtic de la Generalitat de Catalunya. Ambdós projectes investiguen com millorar la salut del sòl i potenciar el seu paper en la captació de carboni, promovent pràctiques d'agricultura regenerativa i del carboni.

Durant la història es pot interpretar com els avis de la Rita cuiden els camps aplicant tècniques d'agricultura regenerativa. Aquesta forma d'agricultura, present a la història, busca restaurar la salut del sòl, augmentar la biodiversitat dels camps i garantir una producció d'aliments sostenible, ajudant alhora a mitigar el canvi climàtic. El sòl és un element essencial que sustenta la vida: un microcosmos viu que nodreix els conreus i les pastures. Aquest tipus d'agricultura aposta per tècniques naturals, com el manteniment de la coberta vegetal o l'ús de fertilitzants orgànics, cosa que retorna la fertilitat al

sòl i augmenta la seva capacitat de capturar carboni atmosfèric.

Esperem que aquesta història hagi estat una inspiració per gaudir amb el teu fill, filla, net, neta, nebot o neboda, i que us hagi ajudat a valorar la importància de cuidar la terra que ens alimenta avui i que alimentarà les futures generacions.



Quin és el secret per fer el millor pa del món?

La Rita ho descobreix a través d'una aventura entre camps de blat, animalets i moments plens d'amor amb els seus avis. Aprendre que cuidar la terra i tenir paciència és essencial per fer aliments tan especials com el pa.

Un conte que ens apropa als valors de la pagesia, al respecte per la natura, i que mostra la importància a les petites coses.



Institut
de Recerca i Tecnologia
Agroalimentàries



Generalitat
de Catalunya