

FARINA



TERRITORI DE MASIES

TERRITORI DE MASIES COOP

QUÈ ÉS, QUÈ FA I PER QUÈ FER-SE'N SÒCIA

Territori de Masies Coop és una cooperativa rural sense afany de lucre que té per objectiu la promoció i protecció de la cultura pagesa del baix Solsonès i rodalia a través del suport tècnic i promoció de les iniciatives sòcies i de l'impuls de projectes propis de la cooperativa. **La cooperativa té quatre tipus de socis diferents:**

1 DE SERVEIS

Persones físiques o jurídiques que tenen una activitat relacionada amb la producció agrària sostenible, turisme cultural i sostenible, restauració, associacions, artesans.

2 AGRARIS

Persones físiques o jurídiques que són titulars agraris, i que ofereixen producte agroalimentari des de la sostenibilitat integral, des de la producció fins al consum.

3 DE CONSUM

Aquelles persones físiques que tenen la voluntat de consumir producte agroalimentari, artesanal o serveis i productes culturals dels socis de la cooperativa. Les sòcies de consum poden també organitzar-se per consumir conjuntament altres projectes que els socis de la cooperativa no ofereixen.

4 COL-LABORADORS

Persones físiques o jurídiques que creuen en el projecte però que no volen participar directament en la secció de consum, serveis o agrària.

TERRITORI DE MASIES

Territori de Masies és propietat col·lectiva de totes les seves sòcies i un espai social on imaginar i canalitzar idees que facilitin la vida als pobles del baix Solsonès i rodalia a través de la promoció de la pagesia des de les seves diferents vessants.

TOTHOM POT SER-NE SÒCIA?

Uns dels principis del cooperativisme és l'adhesió lliure. Podran ser sòcies i participar en la governança de la cooperativa regida pel poder de l'assemblea, tota persona física i jurídica que comparteixi els valors de *Territori de Masies*:

- Compromís territorial.
- Compromís social.
- Solidaritat entre sòcies i amb el territori.
- Cooperació i col·lectivitat.
- No predomini d'interessos personals i individuals.
- Compatibilitat i mútua dependència de les iniciatives amb la sostenibilitat del territori.

QUINS SOCIS SOM?

- Persones a títol individual.
- Associacions.
- Iniciatives de turisme.
- Iniciatives culturals.
- Restaurants.
- Comerços de proximitat.
- Artesania.
- Pagesos i pageses.
- Tota persona física o jurídica que comparteixi l'objecte social de *Territori de Masies*.

SERVEIS QUE OFEREIX LA COOPERATIVA

- Assessorament en el disseny i impuls d'idees.
- Suport tècnic.
- Estudis i recerques sectorials i integrals.
- Servei d'assessorament tècnic i jurídic administratiu (també per associacions).
- Serveis de promoció i divulgació del territori i d'iniciatives.
- Servei de disseny gràfic i comunicació social.
- Servei de presència a fires.
- Formació.
- Entorn de consum de producte local alimentari, artesà i serveis i productes culturals.
- Compres conjuntes per empreses i entitats.
- Comercialització conjunta de producte i serveis.
- Suport i acompanyament a iniciatives incipients.
- Serveis per la millora de la captació de demanda.
- Una xarxa social de confiança des d'on vehicular idees i desitjos col·lectius per millor la vida als nostres pobles.

Fes-te'n sòcia!
Fem Coop de Territori!





FARINA

Les farines ecològiques de Territori de Masies són elaborades amb blats fets en camps i feixes de les sòcies agràries del baix Solsonès i rodalia, a dia d'avui, pel pagès **Arnau Vilaseca** de cal Palà de Prades, la pagesa **Pilar Clotet** del Molí de Bonsfills de Vallmanya, el **Joan Caelles** de Moncunill d'Ardèvol i la **Dolors Mas**, de cal Piquet de Vallferosa.

Són farines elaborades amb blats antics, aquells *Triticum* que conserven propietats nutritives i organolèptiques de molta qualitat, i una proporció de gluten equilibrada. Són varietats antigues adaptades a l'entorn. Són fortes, possiblement més resistents al nou clima. Formen part d'una manera concreta de fer pagesia i són patrimoni. La farina ecològica de blats antics és complementada per una línia secundària de farines de varietats modernes singulars, com la del blat tujena.

Totes elles són farines fresques, sense refinar, de qualitat i ecològi-

ques, moltes a la pedra, de moment al molí de pedra de cal Pauet (L'Espunyola), mestre, padrí, mentor i animador incansable, i un dels principals responsables que avui, la farina de Territori de Masies sigui una realitat.

→ **Les farines moltes a la pedra** conserven molt més el sabor i les propietats del blat que les moltes en processos industrials. Durant la moltura la pedra del molí, en el nostre cas de pedra de lava, corindons i diamant, s'escalfa molt poc i això permet mantenir gran part de les propietats del blat. En canvi, en processos industrials, els cilindres són metàl·lics i s'esalfen molt i la farina presenta menys propietats. Quan és molt el gra no s'elimina ni el segó ni la capa proteica, ni el germen, de manera que s'aconsegueix una farina molt més vital que les industrials amb moltes propietats nutritives. És la farina integral.

La qualitat de la farina depèn del grau d'extracció del segó, que és el



que concentra les propietats nutritives i la fibra. La farina integral conserva tot el segó, i, en el nostre cas, la semi integral en conserva el 90%, i la blanca el 80%. Per tant les farines integrals i semi integrals són nutritivament més riques que les blanques. La farina integral passa a semi integral en un procés de tamisat (filtratge entre teles), i aquesta passa a blanca per un procés similar. El segó és un subproducte d'aquest procés, molt utilitzat en dietètica i també en ramaderia. La farina blanca molta a la pedra conserva el germen i l'endosperma, i a les integrals i semi integrals s'hi afegeix el segó. En canvi, les farines industrials eliminen el germen, tant en la blanca, semi integral com en l'integral. Les farines moltes a la pedra, al conservar el germen, conserven millor els nutrients essencials, tenen un millor índex glucèmic (és a dir, els hidrats de carboni són més fàcilment digerits i absorbits), una hidratació superior i més midó

danyat, produint una fermentació més activa. El germen també aporta una aroma i sabors molt potenciats i característics. El pa fet amb farines moltes a la pedra es manté tendre més temps.

→ **La farina ecològica de Territori de Masies** existeix gràcies a la inquietud de sòcies agràries que cultiven cereal ecològic per lluitar contra el contrasentit que a un país tan cerealícol com el del baix Solsonès i rodalia el cereal que es conrea sigui gairebé inexistent a cuines i fleques. Sorgeix també per enfortir i reivindicar la petita pagesia compromesa, aquella que amb els peus al tros i el cor a la mà, treballa perquè als pobles del baix Solsonès i rodalia es pugui viure de la terra i s'hi pugui viure. Aquella que coneix i es reconeix en el tapís de camps i boscos, en la cultura pagesa, i en l'anhel de petits pobles plens de vida. I aquella que té la convicció que res d'això serà possible si no es coopera enlloc de competir.

Farina ecològica d'Espelta

L'espelta (*Triticum spelta*) és una varietat antiga de blat, tal i com indica el gènere *Triticum* del que forma part. Juntament amb l'espelta petita (*Triticum monococcum*), és una varietat d'origen prehistòric, i van ser les primeres espècies de cereal domesticades. Es considera la varietat mare de totes les varietats actuals. És més rica en proteïna que el blat convencional i conté tres cops més albúmines, fòsfor i vitamina A que el blat convencional 1. És ric en magnesi, fibra, vitamines E i B i ferro. Conté molt poc gluten i un índex glucèmic molt baix, i això el fa idoni per intolerants al gluten. Fins a l'Edat Mitjana era una varietat reservada a fer el pa de les classes benestants.

→ Es conrea a zones pobres de muntanyes fredes i, igual que la resta de varietats antigues, té un rendiment per hectàrea més baix que el blat convencional i a més per ser consumida requereix d'un pas més, cal que sigui pelada. Aquests foren els principals motius pels quals es va deixar de produir i només es va conservar a aquells indrets més aspres i freds, on el blat modern no hi creix. És molt resistent a la humitat i també a l'atac d'ocells, insectes i plagues perquè té una beina molt adherida que per treure-la s'ha de pelar abans de moldre-la. Aquesta

característica fa que se l'inclogui dins dels «gra vestits», també coneguts com a escandes.

→ A *Territori de Masies* es cultiven dos tipus d'espelta, l'asturiana i la petita. L'asturiana, és una escanda i també es coneix com a espelta gran. En canvi, l'espelta petita és una altra espècie, *T. monococcum*, que és el blat antic domesticat més antic que es pot trobar, i l'única varietat que només té un parell de cromosomes (diploide) dels blats als que tenim accés. Això li atorga unes característiques úniques, sent ric en betacarotens i amb un gust intens lleugerament dolç. La palla de l'espelta és dura i, com la gran majoria de blats antics, té la cama llarga i l'espi-ga arestada.

USOS → Es sembra a l'octubre o novembre, és de cicle llarg, té tija alta i llarga, i és un dels blats que grana més tard. El gra és d'un color marro-nós clar, amb forma de gota i un plec al mig. El gra també es pot utilitzar com si fós arròs. La seva composició nutricional la fa molt recomanable per esportistes de resistència.

Des de Territori de Masies s'ofereix únicament com a farina integral, és a dir, conservant la totalitat de les segones. És una farina amb poca força i és molt elàstica. Molt idònia per fer pasta, pa o rebosteria (galetes, magdalenes, pastissos...) que s'impregnaran amb el seu regust de nou.

Farina ecològica de Sègol

El sègol (*Secale cereale*) és una cereal antic que es consumeix des de fa milers d'anys i, malgrat avui ser encara força desconegut, ocupa un lloc importantíssim en la cultura del pa. El pa de sègol té un gust lleugerament amarg i possiblement per això antigament se l'associava a gent amb pocs recursos. Era el conegut «pa negre» (l'avui anomenat i reconegut «pa de sègol»), un pa fosc, dens i degust fort. Té molt poc gluten i és un cereal molt ric en fibra i molt nutritiu, amb minerals com el potassi, magnesi, zinc i fòsfor. Té menys proteïnes i greixos que el pa de blat, i molta més fibra soluble, de molt més fàcil digerir que la fibra insoluble del blat convencional.

→ El sègol que es cultiva a Territori de Masies és el sègol de cal Pauet. És una varietat que fa molts anys que es fa a cal Pauet de l'Espunyola. Té el cicle més curt que altres tipus de sègol. De gran rusticitat, no és gaire exigent ni amb aigua ni amb nutrients. Creix fins a un metre i floreix entre el maig i el juny, amb una espiga d'uns 15 cm. El gra és estret, allargat, fosc i dur. La palla de sègol és bastant de fet es feia servir el baster. A la intempèrie també es descompon més lentament que la resta i deixa el terra cobert més temps.

De fet el sègol també es pot cultivar com a herba farratgera. El conreu del sègol és molt interessant perquè el tipus d'arrel, més llarga que les arrels dels blats convencionals, que ajuda a descompactar-la i té la capacitat de prevenir que entre el sembrat hi neixin les petites adventícies de crosta. Es desenvolupa bé a sòls àcids i temps enrere s'acostumava a fer a zones de muntanya, més fredes i amb sòl més pobre, on el blat no prosperava. Es sembla a finals de tardor o principis d'hivern i es sega al juny-juliol. Un cop segat, es prellimpia i es deixa reposar un mes, a partir del qual ja pot ser molt al molí.

USOS → La farina es pot utilitzar sola o barrejada amb qualsevol altra farina de blat per elaborar gran varietat de pans especials i també rebosteria. Indicada també per fer massa mare.

Des de Territori de Masies s'ofereix únicament com a farina integral, és a dir, conservant la totalitat de les segones. És una farina fosca i al pastar-la té menys elasticitat que altres farines amb més gluten.

Farina ecològica de **Florència Aurora**

La Florència Aurora (*Triticum aestivum*) és la varietat de blat antiga més moderna. És un blat d'origen francès que apareix als anys cinquanta del segle XX del creuament d'un blat del nord del Canadà amb un del sud d'Europa que va resultar en una varietat amb molta força. Era un blat més dur que la resta, per tant més ben pagat, i es va cultivar aproximadament fins als anys setanta del segle XX.

→ És un cereal de primavera, de cicle curt i molt primerenca, comença a canyar i granar aviat. Es sembla a la tardor. La tija i les fulles tenen una tonalitat blavosa característica, i l'espiga no té arestes. És més dur que la xeixa, conté més gluten i té un alt contingut en proteïnes. Com a varietat vella manté característiques de les varietats més antigues, com és l'alçada de la tija. El gra és de color daurat amb un plec al mig. No presenta tanta rusticitat com les varietats més antigues.

USOS → És un blat panificable força dur, i fa una farina de força que permet fer pans d'alta hidratació fets amb massa mare o preferment. La farina és molt aromàtica i molt gustosa, molt utilitzada per fer pans que adopten un color crema. També s'utilitza en rebosteria i dona uns resultats més esponjosos que les farines de varietats més antigues. La seva farina és molt recomanada per barrejar amb altres farines per aportar esponjositat. Com que és un blat dur és adequat per fer pasta, i també va bé per a arrebossar. Es pot consumir el gra sol, recomanant fer-ho amb llegums.

A Territori de Masies s'ofereix en format integral, semi integral (90% d'extracció), i blanca (80% d'extracció).

Farina ecològica de *Xeixa*

La xeixa (*Triticum aestivum*) és una varietat de blat antiga emparentada amb l'espelta. És una de les varietats antigues catalanes més utilitzades juntament amb la pisana (*Triticum turgidum* subsp. *Turgidum*) i el blat mo-
txu. En trobem diferents varietats, com la xeixa del país o la xeixa primerenca. És un blat molt apreciat, i a l'edat mitjana es denominava «xeixa» al blat de major qualitat.

→ A *Territori de Masies* es cultiva la varietat del país. Té un cicle relativament llarg i es sembra a principis de tardor. És un blat alt que pot arribar fins a un metre i mig. La fulla és prima i buida, i quan és jove la planta és pubescent. El gra és allargat i ovalat i de color marró clar. Com que té una cama tan alta té tendència a ajaure's molt. Es fa en sòls rics en matèria orgànica, i se sol reservar pels camps bons i en zones amb menys risc de gelada. Aquest fou un dels motius pel qual, amb l'arribada de la maquinària que dificulta l'aprofitament del blat ajagut, es va deixar de fer.

D'origen balear, antigament era un tipus de blat molt freqüent a fer amb un cultiu molt estès que va arribar fins a l'Empordà. La palla és abundant, i fa unes espigues poc abundants i petites, molt llargues, arestades i primes, amb un gra petit.

USOS → Fa una farina molt característica i molt valorada, sobretot per fer pa, el pa de xeixa. És molt dolça, amb poc gluten i molt digestiva, i amb un gust intens, dolç i torrat.

A *Territori de Masies* s'ofereix farina integral i blanca, molt indicada per fer pa de pagès, coques salades, o magdalenes.

Farina ecològica de **Camut**

El Camut (*Triticum turgidum subsp. turanicum*) és un blat antic dur també conegut com a blat daurat. És el blat més antic que es coneix, i no està hibridat. Després de molts anys sense utilitzar-se, va ser redescobert per un pilot nord-americà en una tomba egípcia durant la *Segona Guerra Mundial*. No es va popularitzar fins als anys vuitanta o noranta, quan una empresa americana el va registrar sota el nom de «Kamut», amb «K». Per tal d'eludir el sagrest de la patent del nom, és coneix també com a blat persa, blat egipci, blat del cor, i també com a blat Camut. Aquest darrer nom li fa honor pel seu caràcter de cama-llarg, característica pròpia de les varietats antigues.

→ De cicle llarg, es sembra a principis de tardor es sega a mitjans d'estiu. Prefereix sòls fèrtils, no necessàriament molt nitrogenats, i sòls secs (és sensible a la humitat). L'alçada de la seva tija fa honor al seu nom de camut, és alta i prima, amb una curvatura en forma de essa just sota l'espiga. L'espiga és gran i molt aristada, amb un boll (pellofa) semblant al forment roig. Té un gra gros, amb un alt contingut en proteïnes. És un blat molt resistent a insectes i plaques, i molt rústic i resistent. Aquesta resistència també fa que durant el conreu perdi pocs nutrients i que es consumeixi amb una gran riquesa nutricional, amb una gran quantitat de minerals i molt poc gluten. Té poca fibra, i per tant és molt digerible. La farina té un gust molt dolç propi, tirant a mantega.

Territori de Masies n'ofereix farina integral. Aquesta és molt adequada per fer pa. Els pans surten amb unes molles alveolades i una textura cremosa, unes crostes cruixents i daurades, i amb un regust dolç propi, més suau que l'espelta. La seva farina també és utilitzada per fer masses de pizza, coquetes, i multitud de dolços com galetes, pa de pessic, o magdalenes.

USOS → Segons la medicina tradicional xinesa, aporta molta càrrega energètica i, al ser beneficiós pel fetge, es diu que consumir-lo millora la tendència a la irritabilitat.

Farina ecològica de **Blat Tujena**

El blat tujena és una varietat moderna de blat tou, apte per a l'elaboració de pa, galetes i altres productes de pastisseria. El blat tujena es sembra a la tardor i es sega a l'estiu. Un cop segat, es prellimpia i es deixa reposar un mes, a partir del qual ja pot ser molt al molí.

→ La farina destaca per la seva intensa olor, amb una retirada entre nou moscada i canyella, que la fa idònia per elaborar pans originals i pastisseria excel·lent. Es fa tres tipus de farina: blanca a la pedra, semi integral i integral. S'obtenen també segones, interessants com a complement alimentari.

USOS → A l'hora de treballar aquesta farina, la massa queda molt elàstica, es treballa bé, es desenvolupa molt bé dins al forn. En pans, desenvolupa una bona crosta, amb molla bombollada i molta olor.

Fleques, forns de pa i restaurants del Territori de Masies recomanen: Feu-ne pans especials, molt perfumats, i magdalenes.



Amb una superfície de 50 metres quadrats amb reg o de 150 metres quadrats de secà es pot obtenir el blat necessari per fer un quilo de pa a la setmana durant un any.

Font: Agrocultura, núm. 65, 2016.
Revista de l'Associació l'Era

El cicle del cereal

LA SEMBRA. Els cereals de cicle d'hivern, els més freqüents a casa nostra, es sement entre setembre i desembre i es cullen entre el mes de juny i juliol, i s'adapten al secà.

LA NAIXENÇA. Quan el sòl agafa certa humitat el gra comença a germinar. Generalment és a finals de novembre i a principis de desembre el camp es cobreix de la primera manta verda de blat germinat, format primer per dues o tres fulles.

FILLOLAMENT I CREIXEMENT. Progressivament, entre mitjans de desembre i finals de febrer, van apareixent el que es coneix com a fillols, que surten de l'axil·la de les fulles del brot principal i després ja van sortint dels mateixos fillols. La planta va creixent fins a formar la mata. Fins a principis de primavera la mata va creixent i les tiges van augmentant.

L'ESPIGAT. Les primeres espigues es comencen a formar a finals de febrer i no serà fins a principis de primavera que treuran el cap. Les espigues estan formades per espiguetes, que s'uneixen a l'eix de la inflorescència (raquis) formant una panícula. Les espiguetes estan protegides

per una gluma. Cada espigueta agrupa una o més flors, que naixeran generalment a finals d'abril o principis de maig. Les flors, petites i que solen passar desapercebudes, estan protegides per glumelles, i estan formades per tres estams.

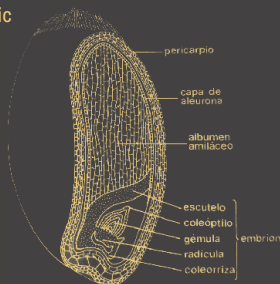
LA POL·LINITZACIÓ. Pel pas de la flor al gra de blat fa falta que la flor es pol·linitzi, que hi hagi fecundació. Els cereals generalment s'autopolinitzen, i no necessiten d'insectes ni de vent. El gra de pol·len que es troba als estams de la flor entra a la part femenina de la flor, el pistil i es produeix la fecundació.

MADURESA. Un cop la flor és fecundada, comença la fase de maduració i creixement i l'emplenament del gra que pot durar un o dos mesos. Un cop el gra ha crescut començarà a perdre aigua fins a tenir la duresa necessària.

LA SEGA. Quan el gra ha perdut aigua i ha guanyat duresa, i quan la planta arriba al final del seu cicle vegetatiu i es torna groga, serà el moment de la sega, de recol·lectar el gra, generalment el mes de juny i juliol.

La proporció dels elements del gra de blat varia significativament segons la varietat, el terreny i el clima. Una llavor d'espelta petita per exemple té molt menys gluten i moltes més proteïnes solubles que una varietat moderna. Aquests elements seran presents a la farina en menor o major quantitat i qualitat depenent de les característiques de la moltura, sent la molta a la pedra la que manté millor les propietats. El tipus de panificació també determinarà que es conservin més o menys els nutrients. Font: blatsantics.com

Tall esquemàtic
d'un gra
de blat



Parts del gra de blat

EL SEGÓ. És el nom popular de la pell externa coneguda com a pericarp. És la part més dura del gra, i està composta principalment de fibra i minerals com el magnesi, el potassi e, calci, sodi i ferro. Aquests minerals generalment només són assimilables pel cos humà si es panifiquen amb una llarga fermentació i una bona massa mare. Si per fer farina eliminem aquesta part del gra, tindrem una farina pobre en minerals i en fibra.

LA CAPA PROTEICA. És una capa molt prima però molt important que recobreix el gra i l'uneix amb el segó. Està composta d'enzims i proteïnes solubles, assimilables, com les albúmines i les globulines. Conté també aleurona i hialina.

EL NUCLI DEL GRA. Conegut com a endosperma, està format per proteïnes insolubles, les conegudes com a gluten, i sucres com el midó i la cel·lulosa. Les proteïnes insolubles són quines uneixen els glòbuls de midó que es troben a les parets

de cel·lulosa. El gluten, compost per gliadina i glutenina, actua com a aglutinant, gelificant i emulgent i lliga les molècules d'aigua, i és el responsable de l'elasticitat i esponjositat del pa i productes similars. Per això amb els temps s'han anat afavorint les varietats amb gluten, arribant a un desequilibri que facilita l'aparició d'intoleràncies alimentàries a aquesta proteïna. El midó és un sucre d'absorció lenta que es troba a les parets de cel·lulosa. Ocupa $\frac{3}{4}$ parts del gra del blat i aporta calories i energia. La cel·lulosa és una fibra no absorbible pel cos humà que reté l'aigua.

EL GERMEN. Juntament amb la capa proteica, és la part més important del gra. És el reservori que, en condicions favorables, germinarà i donarà lloc a una nova planta. Està format per àcids gassos insaturats de molt bona qualitat, mineral, antioxidants, enzims, i vitamines del grup B i E. Quan les condicions són adequades, la capa proteica i el segó són absorbits pel midó per ser metabolitzats pel germen i germinar.

Farina Ecològica de varietats antigues de cereals, molta a la pedra de *Territori de Masies*

Per què?

**PERQUÈ AIXÒ NO TÉ
NI CAP NI PEUS:**

A l'any, cada català consumeix 30 kg de pa, 12.5 kg de productes de fleca i 3 kg de farina. Gran part de la farina que consumim prové de fora de Catalunya, no és ecològica, és refinada, i de varietats híbrides, modernes, amb menys rusticitat, i amb molt més gluten.



TERRITORI DE MASIES



SOLSONÈS

- 19% de la comarca és ocupada per cereal
- 76% és cereal per gra (57% ordi, 41% blat tou)
- El 2,4% és ecològic
- 57.205 Tn de cereal (2)

Amb el suport de:



La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, segons el Decret 24/2013



ES-ECO-019-CT
Agricultura UE

CONTACTE: 693 05 44 37 informacio@territoridemasies.cat



FARINA

De la terra en vivim, de la terra en mengem!