

## Entrevista Idris Cruz

**Enamorat del pa.** És forner des dels 16 anys i l'estiu passat va obrir una fleca a Manresa, a l'antic Monell del carrer Major. Es reconeix panarra i assegura que el principal enemic d'un bon pa són les presses. Ell el fa amb molta calma

# «És natural que un pa ben fet duri»

▶ Cruz fa deu anys que imparteix cursos per aprendre a fer pa a casa, i n'ha coescrit un llibre

**Gemma Camps**

MANRESA

■ Idris Cruz (Sabadell, 1 de febrer del 1985) va obrir l'estiu passat El Forn Antic al carrer Major, al Poble Nou de Manresa, on durant anys va funcionar el forn Monell. Aquest artesà del pa n'és alhora un enamorat. Ha cosinat un llibre per aprendre'n a fer a casa i fa deu anys que imparteix els cursos de pa que organitza l'associació l'Era ([www.associatiolera.org](http://www.associatiolera.org)). En el proper (del 16 de febrer al 16 de març o del 21 de febrer al 21 de març, dilluns o dissabte tarda) ensenyarà a elaborar pa ecològic.

Cruz fa mig any que es va instal·lar a Manresa amb la família (esposa i tres fills) i en fa deu que professa l'islam, la qual cosa sap que el fa una persona peculiar. Es reconeix un panarra i entre els seus trossos hi ha uns cubells de massa mare natural que fa anys que fermenta. Diu que el secret d'un bon pa no és el forn (el seu, de llenya, té 4,5 metres de diàmetre) ni els ingredients, si bé hi ajuden. És el temps, assegura. Cada dia dedica uns vuit hores (de quarts d'1 de la matinada a 9 del matí) a fer pa. De pagès, antic, de cereals (el més venut), baguet (seguint la fórmula tradicional) i, amb no tanta regularitat, pa anglès, de sègol, d'espelta, de camut, medieval...

### ■ Un pa per sucuar?

■ El típic per fer una llesca, el de pagès. Aquí fem el pa antic, que és fet només amb massa mare i una mica de sègol. És com un pa de pagès però bastant més rústic.

### ■ On l'ha après a fer?

■ És el pa que es feia en qualsevol fleca fa 50 anys. Per tant, no he inventat res. És el pa de sempre. Aquest que dura una setmana i amb la crosta com ha de ser.

### ■ Fa uns anys el pa era un enemic de la dieta i ara hi ha un forn a cada cantonada. Què ha passat?

■ El pa és un aliment bàsic. A dia d'avui qualsevol dietista reconeix que és un aliment important i, si està ben fet, saludable. Abans, la meitat del que menjava la gent era pa i eren homes i dones de ferro. No ha de ser pas tan dolent!

### ■ És fa bon pa a Manresa?

■ Hi ha molt despatx de pa on es fa pa precuit però, per sort, encara queden forns tradicionals.

### ■ Deia que un pa ben fet és saludable. Vol dir que mal fet pot ser dolent per a la salut?

■ Un pa fet amb una fermentació molt ràpida no és nutritiu com hauria de ser. Ni saludable, ni



Idris Cruz a l'obrador de la fleca El Forn Antic, que va obrir aquest estiu al carrer Major de Manresa

agradable, ni gustós i, a més a més, es conserva malament.

### ■ Què el porta al món del pa i a escriure'n un llibre?

■ Hi vaig aterrar buscant la meva primera feina quan era molt jove i ja sempre hi vaig seguir treballant. El llibre va ser un encàrrec de l'editorial a una amiga periodista i ella me'n va encarregar la part tècnica i les receptes.

### ■ Un forner que ensenya a fer pa a casa no va en contra seu?

■ No. La gent que faci pa a casa, en nombre, serà poca perquè requereix moltes hores i és un esforç, però és algú que coneix bé el món del pa, que li agrada, que li interessa, que el valora, que ho explicarà als amics i dirà que en aquell forn fan el pa bé o no. Jo veig aquesta gent més com una ajuda per difondre'ns què és el bon pa que no pas una competència.

### ■ Quin és el secret d'un bon pa?

■ El temps. S'han de triar ingredients bons, s'ha de conèixer la tècnica bàsica per fer-lo, però el més important és que pugui tenir un temps de repos suficient, a l'obrador, i a casa. Amb un equipament mínim qualsevol persona pot fer un molt bon pa a casa.

### ■ Algun de preferit?

■ Un pa blanc, rústic, fet només amb massa mare natural. El que ja no es troba en cap forn.

### ■ Per què?

■ Perquè l'ofici de forner és molt dur, és sacrificat com pocs, els horaris són difícils, et fa la vida diària una mica estranya i, en cert moment, certa generació de forners potser va apostar més per la rapidesa que per la qualitat. I coses tan

tradicionals com una massa mare natural, que és un ferment que es guarda de formada en formada i que dona al pa aquest caràcter únic, es va perdre. El pa tradicional va començar a desaparèixer.

### ■ En té algun de creació?

■ El de cereals, que és una recepta que fa anys i anys que poleixo i afino. És un pa fantàstic, molt gustós, molt aromàtic, amb molt caràcter. Tothom en fa però aquesta recepta és nostra, i la gent ho sap apreciar. En fem de sègol cent per cent, que qualsevol llibre de fleca et diu que és impossible; i del que estem més contents és de l'antic.

També fem el medieval, amb varietats de blat que ja no es planten, com la xeixa i el forment, típiques de Catalunya. Precisament per recuperar una mica la cultura perduda del pa en fem de molt grans que es venen a pes. Només en venem divendres i dissabte i a la gent li dura tota la setmana. És el pa típic de l'època medieval, amb blats antics, massa mare i format molt gran, que n'afavoria una conservació molt llarga. Abans, a les cases es feia pa cada tres o quatre setmanes i s'havien de fer peces molt grans. És el primer pa que amassem i el darrer que coem. Tarda unes vuit hores a fer-se i el deixem reposar un dia sencer abans de vendre'l, perquè millora.

### ■ Comprar una baguet i que duri un vespre, a què es deu?

■ El que és natural d'un pa ben fet és que duri. El que no és normal és que no duri. Quin és el problema? Que el pa que té una fermentació molt ràpida té una vida útil molt curta i no té ni el sabor ni l'aroma

que li són propis, ni les propietats nutritives que ha de tenir. Per això el temps és l'ingredient principal.

### ■ Què fa mentre fa pa?

■ Treballar molt. Aquí no tenim altra maquinària que una amassadora. Tota la resta es fa a mà i som dos. Normalment gastem entre 40 i 80 quilos de farina diaris.

### ■ Deia que a l'estiu treballen a 40 graus. Déu n'hi do!

■ La massa del pa ho necessita i, per tant, estem en l'ambient que li agrada al pa, no al forner.

### ■ És panarra?

■ Molt. Menjo pa a quilos.

### ■ Fa deu anys que fa cursos de pa a Manresa. Què ha canviat?

■ Al principi el món del pa era molt desconegut. Ningú no tenia idea de res. Ara ve gent que potser no és fornera però agafa un llibre i Internet i pot tenir més coneixement tècnic que qualsevol forner. La gent ve a fer un curs perquè està farta del pa que troba a la botiga.

### ■ Al llibre inclou una galeria de forns de referència.

■ Sí, de llocs on es fa bon pa. Des de forns de poble a forns de ciutat.

### ■ Hi ha un Ferran Adrià del pa?

■ Els últims anys han sortit, i molt especialment a Catalunya, alguns professionals que han cagat totalment la fleca. Un dels grans noms del pa a Catalunya és Xavier Barriga, que fa uns anys va publicar un llibre que va suposar un abans i un després. Va obrir el camí que molts forners, entre els quals m'incloc, poguessin passar de fer un pa normal a fer un pa que és molt més que pa. I amb ell hi ha molts altres noms: l'Anna Bellsolà, el Xevi Ramon...

MIREIA ARSO