

Artipà

# Pan ecológico elaborado 100% con masa madre

Con dos tiendas propias, en Barcelona y Vic, y numerosos puntos de distribución, Artipà es una iniciativa del panadero David Rovira, quien elabora pan y bollería sin aditivos, sin "mejorantes", con 100% masa madre y a partir de harinas y productos biológicos de altísima calidad.

En Artipà utilizan masa madre sin levadura química, sin aditivos y sin grasas. Para ello utilizan harinas ecológicas molidas a la piedra. Diariamente amasan pan y bollería con harina de trigo antiguo (espelta o escanda, kamut, tritordeum) y con otras harinas libres de gluten (trigo sarraceno, teff, arroz, quínoa, mijo, maíz, castaña y sorgo).

David Rovira nos lo explica, "nuestro pan es agua, harina y sal. El largo proceso de fermentación que aplicamos rompe la proteína del gluten, la transforma en proteínas más simples y aminoácidos. Así obtenemos un pan de digestión más sencilla y apto para personas con una sensibilidad baja al gluten. También es un pan que permite una mejor absorción de vitamina B1, zinc, hierro, magnesio, cobre y fósforo".

Se trata de un pan que alimenta más porque mejora sus propiedades nutricionales, ya que contiene aminoácidos como la lisina, vitaminas como el folato

## Cocas, madalenas, galletas, pizzas y un nuevo obrador

Además de sus 30 variedades de pan, Artipà también ofrece otro tipo de bollería y de salados, como bases para pizza. David Rovira destaca la coca de kamut, madalenas de harina de kamut combinadas con chocolate, manzana, zanahoria, arándanos así como otras madalenas elaboradas con harinas de espelta, trigo sarraceno, arroz y quínoa. Junto a ello, 40 variedades de galletas, también veganas y sin gluten. Todo sin aditivos y elaborado artesanalmente. Por último a partir de enero, en Barcelona, inaugurarán un nuevo obrador donde se elaborará pan, madalenas, cocas y galletas sin gluten.

to y minerales como el zinc, el hierro y el magnesio. Además, neutraliza uno



FOTO: TONI SANTISO

de los componentes del gluten que no asimilan las personas celíacas. "Esto no significa que las personas intolerantes al gluten puedan comerlo, pero en algunos casos sí pueden tolerarlo", señala Rovira. Su grado de acidez es menor y es más digestivo. Incluso presenta un índice glucémico menor, lo que es positivo para las personas diabéticas.

Además de la ventajas para la salud, cabría preguntarse si su textura y sabor es similar al pan más convencional, a lo que el fundador de Artipà apun-

ta, "absolutamente, y además es más gustoso, digestivo y con la textura del pan de antes. Junto a ello, su lentitud en la fermentación natural hace que, una vez horneado, se conserve durante más días".

Según David Rovira, una parte de sus clientes "son personas que sufren alguna intolerancia y que llegan aquí recomendadas por sus nutricionistas o médicos. Pero también atendemos a personas que simplemente quieren tener más salud a través de la alimenta-

ción, entre las que se incluyen muchos deportistas. También vienen a Artipà personas que muestran un gran interés y nos proponen nuevos panes elaborados con harinas diferentes; les hacemos un pan a medida y, si vemos que funciona, lo incorporamos a nuestra oferta".

Tiendas Artipà

Barcelona: Travessera de Gràcia, 245

Vic: Carrer de Gurb, 12

www.artipa.cat