



### 3. FEM PANSES

La conservació dels aliments té com a objectiu allargar la seva vida, evitar que es facin malbé i mantenir-ne el màxim valor nutritiu. Les condicions que més influeixen en aquests processos són la temperatura, la humitat i les característiques del medi que envolta l'aliment. Des de temps antics un dels mètodes més utilitzats per a conservar aliments és la dessecació, que consisteix en reduir el contingut d'aigua dels aliments, la qual cosa dona lloc a la concentració dels nutrients, usant les condicions ambientals naturals i exposant-los a l'aire. Ex: fruites (panses i figues seques), verdures (tomàquets i pebrots), peixos (bacallà) i carn (embotits).

Un d'aquests fruits dessecats és el raïm que un cop li hem fet perdre bona part de l'aigua s'anomena pansa. Les panses són riques en ferro, magnesi, sodi, potassi i fòsfor.

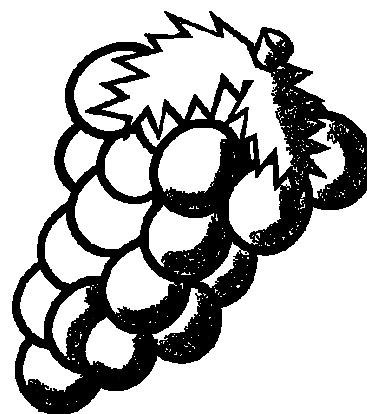
El primer que necessitem és un espai lliure per a poder realitzar la dessecació. Hauria de ser un espai ventilat, eixut i càlid.

#### Material necessari:

- 1 olla gran
- 20 gr. de carbonat sòdic
- Gotims de raïm
- Canyes o cordill
- Pinces
- Fogó

#### Procediment:

- 1- Posa a escalfar uns dos litres d'aigua, havent-hi afegit 20 gr. de carbonat sòdic, fins que bulli.
- 2- Un cop ja ha bullit l'aigua decanta el líquid i fes-lo bullir de nou.
- 3- Submergeix el raïm en aquest "lleixiu" calent de 15 a 20 segons (així es fondrà la capa de cera que porten els grans per tal de que l'aigua que porta el raïm es pugui evaporar).
- 4- Escorre el raïm i penja els gotims en canyes o cordill, en un lloc airejat.



Dins una classe pot durar més o menys un mes. Es pot accelerar posant-ho al forn.