



## PARLEM DE CUINA



**Juan A. Fernández**  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

## Tornam!

El restaurant Ben Cuinat sempre ha estat l'eix principal del pla formatiu i intenta apropar el món professional a l'educatiu

Després d'un any i mig «estrany» i sense poder funcionar amb total normalitat, si les normes sanitàries no canvien enguany tornam a obrir el restaurant Ben Cuinat.

D'ençà de l'any 84/ 85 (crec) el restaurant Ben Cuinat de l'Institut és la plataforma bàsica de la formació dels nostres alumnes. Un espai on els alumnes poden mostrar als comensals les seves evolucions gastronòmiques. Fou Mestre Toni Pinya qui encetà aquesta tasca i de llavors ençà han (i hem) estat els qui hem iniciat el nostre contacte amb la gastronomia a les cuines del Ben Cuinat.

A les fotografies que acompanyen aquest text podeu veure imatges de diferents èpoques en aquests quasi 40 anys del restaurant Ben Cuinat.

En aquest curs 20-21 us hi esperam cada dijous a partir de les 13 hores i us oferirem un saborós menú 100% elaborat nostre que canvia cada setmana. A més d'això, els alumnes també fan un servei de cafeteria i de menjar per a endur-se'n. Si us ve de gust venir, i donada la situació actual que ens limita l'aforament, totes les reserves es gestionaran al 971 63 35 14 o directament a la consergeria del centre.

No cal a dir que sense la vostra col·laboració el procés de formació no es podria dur a terme. Poder veure la nostra feina, així com consultar receptes, fotos i vídeos gastronòmics a través de [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com); [www.iessoller.com](http://www.iessoller.com) o al perfil de Facebook.

L'any 81 es va completar la construcció del nostre centre, que a les hores portava el nom de Joan Miró. Administració, mecànica i electricitat foren les primeres especialitats de formació professional que s'hi impartiren.

Cap a l'any 85, i veient les necessitats econòmiques i socials de la nostra Vall es decidí afegir-hi a l'oferta educativa els estudis de cuina. El mestre Toni Pinya fou el primer professor del centre. Jo vaig començar com a alumne del curs 87-88 amb en Toni Pinya i Joan Abrines com a equip docent. Al curs següent s'incorporà com a professor en Pedro Carriquí. Jo no ho sabia, però 10 anys després seria jo el qui entraria com a docent al centre, que ja havia era el Guillem Colom Casanovas.

El Restaurant Ben Cuinat sempre ha estat l'eix principal del pla formatiu i des del primer dia hem intentat apropar el món professional a l'educatiu, oferint als alumnes una experiència el més real possible.

La setmana comença amb la recepció de mercaderia i la planificació de la feina setmanal. Enguany són quasi una cinquantena els alumnes matriculats. Entre els de Formació Professional Bàsi-



Los alumnos siguen descubriendo las explicaciones del profesor. Podrán ser unos grandes profesionales en el futuro, ya que la calidad de las enseñanzas que reciben está totalmente contrastada.



ca i el Cicle Formatiu de Cuina i Gastronomia, començam la feina amb el que denominam «Mice en place» dels diferents serveis setmanals.

Intentam que l'experiència sigui el més propera al món professional fora del centre i elaboram des del pa a les postres. Evidentment la cuina mallorquina és un dels pilars, però no deixam de banda altres cuines i estils per tal d'enriquir l'oferta.

Iniciam amb un servei de cafeteria i berenars d'ús intern on els alumnes de primer posen en pràctica tot el que van aprenent en forma de tapes, panets, pinxos, bolleria i altres llepolies ideals per a un bon berenar.

Els de segon també presenten cada dijous un servei de berenar i un de restaurant, essent aquest darrer obert a tothom. El disseny dels plats, receptes, càlculs de preus i la pròpia elaboració són algunes de les tasques del «grans» de l'Institut. Una feina gens fàcil, però molt agraïda.

La setmana acaba amb un servei de menjar per a endur-se'n on hi aplicam altres tècniques d'elaboració i conservació per així poder abastar un ventall de perfils professionals més ampli.

I no seriem cuineres i cuiners si no ens encarreguéssim amb seny de la neteja. I és que si una cosa defineix a la perfecció a un cuiner o cuinera és que la dedicació al manteniment de l'ordre i la neteja és fonamental.

Però per a tot això hem de menester l'ajuda dels nostres «clients», imprescindibles per a la nostra tasca i fins i tot m'atreveria a dir que quasi formarien part de l'equip educatiu. Ja que sense aquest suport la nostra feina docent no tindria validesa.

Iniciam el curs 2021-2022, i desitjo que sigui el més «normal» possible i que ara els nostres esforços conjunts siguin per a aconseguir fer dels alumnes uns futurs professionals.

Ens veim per les cuines.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Ofegat dolç de bou amb mel de Sóller i canyella

Per a la jornada d'avui us proposo una de les elaboracions que tenim previst elaborar en aquest curs. Personalment és una elaboració que m'agrada molt ja que és una de les primeres que vaig elaborar quant era alumne en aquest centre. A més fou una de les receptes que presentà el nostre IES la Mostra de Cuina Mallorquina ...i no fa tant...o sí... com passa el temps...

### INGREDIENTS

- 400grs de carn de bou per estofat
- Una ceba, un litre d'aigua i un tassó de vi negre
- 150 grams de pastanagues i 100 grams de faves tendres.
- 150 grams de xampinyons, all, panses i pinyons, una fulla de llorer i un poc de moradux
- Dues cullerades de mel de Sóller
- Sal, pebre i canyella i un poc de saïm de porc.

### ELABORACIÓ:

- Tallau la carn a trossos iguals i l'assonau. Sofregiu-la amb el saïm. Afegiu-hi la ceba picada, amb l'all, el llorer, el moradux i les pastanagues a trossos. Deixau coure fins que la ceba hagi evaporat tota l'aigua.
- Afegiu-hi les panses i pinyons i el vi negre i deixau coure l'elaboració un poc a foc fluix fins que s'evapori part del vi.
- Seguidament afegiu-hi l'aigua calenta i ho feis coure fins que la carn sigui cuita (3 hores). Afegiu-hi els bolets i les faves. Un cop cuita la verdura, afegir-hi la mel fosa amb unes gotes de vinagre i la resta de les espècies. Rectifiqua de sal i si la carn és cuita ja ho podeu servir.



### ESCOLA DE CUINA:

- Com a guarnició proposo unes patates bullides tallades a cantons i afegides a darrera hora i unes fulles de col Kale (com a la imatge).
- Serviu el plat empolsat amb un poc de canyella, aconseguireu un toc distintiu.
- El primer que heu de fer és daurar ben la carn.
- Un cop afegida l'aigua millor cuinar a foc fluix.
- En els cuinats de llarga durada millor posar la sal al final de la cocció, així evitam que per efecte de l'evaporació quedi massa salat.
- Aquest tipus de cuinats milloren de sabor d'un dia per l'altre.