



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Panades

Les panades tenen un origen tan antic com el del propi pa (2500 a.C.)

Les nostres panades, les «empanades gallegas», l'Asturiana, la «Riojana», les «Santiagoueñas», o fins i tot les argentines, Gregues i Hindús; entre tantes d'altres elaboracions on una massa de farina i greix envolta l'ingredient que els dona nom, tenen un origen comú, quasi tan antic com el del propi pa (2500 a. C.).

És molt probable que l'inici d'elaboració d'aquests productes esdevingués de la necessitat de protegir els aliments dels rigors climàtics, ja que el fet de coure la carn embolicada amb massa i fortament condimentada allarga la vida del producte i això servia, també, per a que es poguessin fer grans desplaçaments sense necessitat d'aconseguir aliment. Les primeres anotacions de panades en el receptari espanyol apareixen devers el Segle XIII.

I són aquests dies, principalment per la tradició cristiana, quan s'omplen les cuines de l'olor a panada, així que per a no ésser menys, avui us convido a panades per a que tingueu una bona i saborosa Setmana Santa.

De totes les panades possibles (després en farem un petit repàs), les que sempre faig ja que el sabor i la melositat les fa molt menjívoles i les que més m'agraden són les de xot i cabell d'àngel.

Aquest recepta me la donà en Toni Pinya, allà per l'any 87 o 88 i que ell havia recuperat de madò Antònia Forteza

Pomar de la fàbrica de xocolata Pinya. És ja una tradició en aquesta secció que cada any per a aquestes dates us parli de panades, història i receptes. Però avui me vull endinsar un poc més en la cultura que envolta a les panades i que va més enllà de les taules.

En el CD en Ventall de Cançons (2003) L'Estol de Tramuntana va enregistrar «Ses Panades», una peça folklorica per escoltar i ballar. També l'enregistrà Música Nostra al 2013.

«Si no mos donau panades / no les vos agraiem / i a vostra filla direm / retada més que retada.

D'aquesta casa honrada / no s'en va ningú falló / antany mos dareu panades / enguany panada i flaó.

Ses panades m'heu de dar / grosses i ben atapeïdes / i si no són beneïdes / noltros manam s'escolà».

També en el CD Folklore de Mallorca (2006) dels Aires Vilafranquins trobam sa Jota de ses Panades. <https://www.youtube.com/watch?v=20csHqXcPM8>

També el Cançoner Popular de Catalunya recull la Cançó de Ses Panades, recollida per Miquel Ferrà i Baltasar Sam-



per a San Joan. La podeu escoltar cantada pel Solleric Toni Borràs a <https://www.youtube.com/watch?v=HXmDsvL0sXY>

I també trobam una cançó popular infantil, d'aquelles que es canten per saltar a la corda, que també ens parla de panades. Llibre «Cançons i jocs populars de les Illes Balears», de Jaume Barceló i Lluís Forteza.

«Molt m'agraden ses panades / perquè tenen prebe bo / ses nines de Manacor duen sa falda girada.

Un i dos a les xancles / dos i dos de peu de coix / tres i tres de mà en terra / quatre i quatre i 'adiós».

Seguint amb llibre heu de «tastar». Coques i panades de Mallorca, de Marga Font i Cristina Ortega. Un llibre que fa tot un repàs gastronòmic a 15 forns de Mallorca amb les panades, cocarrois i coques com a nexa en comú.

També llibre recomanable és el del Forn de sant Francesc d'Inca (2019), on en Joan Seguí ens explica, entre moltes més receptes, com fer panades de peix, verdures, xot i pollastre en ceba.

I per a tancar la tertúlia de les panades ho podem fer amb el llibre de Tomeu Arbona: Cuina Tradicional de Mallorca. En aquest volum en Tomeu ens mostra com fer panades de carn i pèsols (xixols), de moll, de sípia, de conill, de pèsols (xixols) amb carxofes, de llampuga amb pebres, dolces o les panades de Nadal del forn de Can Mayà de Muro.

Aquí us deixo les referències:

• Forn de Sant Francesc. Pa i dolços tradicionals (2019). Joan Seguí. ISBN 978-84-948673-7-8

• Cuina tradicional de Mallorca. Intimitat Original. (2017). Tomeu Arbona. ISBN 978-84-697-7449-6

• Coques i Panades de Mallorca (2021). Marga Font i Cristina Ortega. ISBN 9788496199484

• Mallorca a la cuina (1996) Varis Auteurs. Ed Ludiprex D.L: PM-208-1996

• Cançons i jocs populars de les Illes Balears Centre d'Estudis de l'Esplai, 1993.

• Un ventall de Cançons (CD.2003) Estol de Tramuntana. Ona Digital

• Folklore de Mallorca (CD.2006) Aires Vilafranquins.

També trobareu més sobre coses de cuina i panades a www.cuinant.com
<https://www.cuinant.com/pdf/26%20de%20marc%2021.pdf>

<http://www.cuinant.com/cuina%20de%20pasqua.html>

<http://www.cuinant.com/kosher.html>

<https://www.cuinant.com/pdf/26%20de%20marrs%20de%202016.pdf>

<https://www.cuinant.com/pdf/20%20abrill%202019.pdf>

CUINA DE TEMPORADA:

Panades de xot i cabell d'àngel

INGREDIENTS (per a 12 panades)

● 250 grams d'oli d'oliva, 250 grams d'aigua, 125 grams de saïm de porc, un rovell d'ou (aquest l'hi poso jo, no pertany a la recepta original), sal i la farina fluixa que agafi (que serà un poc més d'un kilogram).

● Pel farcit: 800 grams de carn de xot, bocinets de culla salada, 150 grams de cabell d'àngel, sobrassada a pessics, moradux, sal, pebre bo i oli d'oliva.

ELABORACIÓ:

● Desossau la carn i la tallau a trossets petits, la posau bé de sal i pebre bo i la mesclau amb la panxeta i la sobrassada, també picades. Trempau amb el cabell d'àngel i el moradux picat.

● Apart i dins un bol, mesclau l'oli, el saïm i els rovells; ho bateu bé fins a obtenir una consistència cremosa. Tot seguit ja podem afegir-hi l'aigua i la farina, poc a poc. Amassarem bé tot el conjunt fins a aconseguir una massa manejable. Procedim a fer bolletes petites de 80 grams i un cop fetes totes les bolles, aquestes mateixes les xaparem en dues (una de 60 grams i una altra de 20 grams).

● Amb les bolles grosses farem una cassoleta amb les mans que omplirem amb la carn trempada (es poden posar també alguns xixols i ceba picada) i amb les bolles petites farem les tapadores de les cassoletes.

● Tot això ho posarem a coure a foc mitjà (170°C) per espai de 30 / 40 minuts.



ESCOLA DE CUINA:

● Si voleu provar algunes variants, aquí us deixo algunes indicacions. Cal remarcar que la tècnica d'elaboració sempre és semblant, igual que el temps de cocció (no obstant aquest pot variar en funció de la mida de la panada).

● Pasta de panades dolces: una dotzena de vermells d'ou, 400 grams de sucre, 400 grams de saïm, el suc de 3 taronges i la farina fluixa que agafi. Farcit tradicional

● Una altra recepta de pasta de panades dolces: 6 vermells d'ou, 400 grams de sucre, 400 grams de saïm, 3 taronges sucades, 1 llimona ratllada, un tassó d'aigua i la farina que agafi.

● Panades ordinàries (recepta antiga també de Sóller): 400 grams de saïm, 400 grams d'aigua, 200 grams d'oli i la farina que agafi.

● Panades d'Uruguai (Recepta realitzada a l'Institut amb alumnes d'Uruguai) Ingredients de la massa: 1 quilogram de farina, ½ tassa d'oli de girasol, 1 tassa i ½ d'aigua, sal. Ingredients per al farciment: 800 grams de carn picada mesclada, 1 ceba grossa, 1 pebre vermell gros, 4 ous bullits i sal.