



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Cuina bàsica i bona (i II)

El pa amb oli deu ser la recepta que més feim al llarg de l'any, però per fer un bon pa amb oli, no tot hi val

Ara em corregireu si vaig malament, però crec que el pa amb oli deu ser la recepta que més feim al llarg de l'any. De fet, m'atreviria a dir que a moltes cases és una elaboració de diari. I mira que n'és de bo un bon pa amb oli, però per fer un pa amb oli no tot hi val... Anem poc a poc.

Partim de la base que hem de menester un bon pa, i malgrat pugui parèixer que en podem usar qualsevol, un pa amb oli s'ha de fer amb pa moreno de llesca grossa. Pa de baguette, de motillo, magranetes, barra o llonguets són opcions substitutives, però no són un 'Pa amb Oli'... són 'panets', una elaboració subtilment diferent.

Pa moreno, torrat o sense torrar, (fregat amb all si el pa està torrat). Seguidament un poc de sal i una tomàtiga de ramallet fregada. Si posam la sal primer, aquesta resulta 'abrasiva' i ajuda a escampar bé la tomàtiga. Aquesta, després de fregada, la deixarem a un racó del plat. Ara arriba el torn de l'altre ingredient fonamental: l'oli.

Aquest sempre serà verge d'oliva, aquí no hi discussió possible. Poden jugar amb triar l'oli de coupage (mescla

de varis tipus d'oliva) o monovarietal. Si he de triar jo, me decantaria per un oli Picual. I ara els més 'fit fit' que no llegeixin el que ve ara... l'oli d'oliva ha de ser generós, ha de degotar, no tant com fer un 'pa amb fonteta', però que n'hi hagi d'oli.

Ara entra en joc el desig personal de cada un: el companatge. Un pa amb oli és el que el propi nom indica: pa i oli i res més. Si que és cert que posar-hi 'coses' dona un poc més de varietat.

El millor és ficar mà a l'anomenada cuina de temporada. Quasi sempre el pa amb oli du formatge (i res de formatge laminat), un bon bocí de formatge mallorquí o maonès. A banda de formatge, podem optar per posar-hi unes figures, o unes taronges, o un poc de cuixot, o uns bessons d'ametlla, o unes arengades, o uns embotits. Aquí podeu tirar de rebost i escollir el producte que toqui segons l'època d'any.

Després del companatge, i de forma opcional, podeu posar-hi un poc de 'verdesca', també de temporada. Però jo recomanaria alls tendres, cebes tendres o pebres, és a dir productes lleugerament àcids que contrastin amb la 'dolçor' del pa.

Per acabar-ho hi fan falta els confitats. Olives sempre, i després fonoll, cogombres, cebetes o pebres coents.

Així, i per a posar fil a l'agulla, podríem establir la recepta tal i com la trobareu al requadre del costat.

Ara ja tenim el pa amb oli bàsic fet. Però podem agafar la recepta i modificar-la a voler. N'hi ha que hi posen costelles, sípia planxa o sardines torrades. Jo mateix faig, de tant en tant, un pa amb

oli cruixent embolicant-hi formatge i fregit. Com veis, el pa amb oli, de per si, ja ens permetria omplir un llibre sencer de receptes amb les seves varietats, però no hem de perdre de vista la 'base' anteriorment descrita.

I que l'oli i el pa amb oli formen part intrínseca de la nostra vida i cultura no es pot negar... En primer lloc per la zona on vivim, rodejats d'oliveres i tafones. A més, qui no ha ballat el collir olives amb els dansadors de la Vall d'Or, Els Aires Sollerics o l'Estol de Tramuntana, entre d'altres grups. Qui no ha escoltat i ballat amb la Pa amb Oli Band. Qui no ha botat a ritme del *Pa amb Oli Nacional* dels Ocults. Qui no ha gaudit amb el *Pa amb Oli i Sal* de Blaumut.

I encara més: fins i tot La Trinca canta el *Volem pa amb oli*, una cançó reivindicativa que es cantava quant no 'es podia cantar': «Volem pa amb Oli. Pa amb oli Volem, si no els en donen, no callarem».

Si us agrada aquest tema i voleu aprofundir en el món del pa i l'oli. Per això, podeu visitar el blog <https://oli-serra-tramuntana.blogspot.com/> un projecte que duc a terme sobre el món i la cultura de l'oli, on trobareu cançons, receptes, visites a tafones i moltes altres coses relacionades amb aquesta recepta tant nostra. Quan tot això de la pandèmia acabi, del que tenc més ganes és de retrobar-nos tots i fer un bon pa amb oli junts. No demano més.

Va de jota!

*Vaig anar a collir olives a nès poble d'Orient i no vaig menjar calent per això és que m'he amagrida.*



### CUINA DE TEMPORADA:

## Pa amb oli, amb Oli de Sóller

#### INGREDIENTS PER A CINCPERSONES

- 5 llesques grosses i senceres de pa moreno
- 5 tomàtiques de ramallet
- 2 dl. d'oli d'oliva verge extra de Sóller
- Sal
- 5 grans d'all
- 50 gr. de formatge per persona
- Una grapada d'oives
- Una grapada d'olives
- 1 ceba juliana i 1 pebre verd a rodanxes

#### VARIANTS:

- Pa amb oli amb figures de coll de dama, figa flor, albacor, algerina, bordissot blanca o negra.
- Pa amb oli amb taronges. Refrescant i amb un toc agre dolç molt divertit.
- Pa amb oli amb costelles torrades i escoltant Sur (Jeroni i Pedro Andreu). Gràcies Catalina.
- Pa amb oli de tafoner, torrat el pa i amb oli recent premsat.
- Pa amb fonteta que se feia quan el pa quedava dur i s'esquitava amb oli, vinagre i aigua de sa font.
- Pa amb arengades, sípia, sardines, ratjada escabexada o gambes a l'allet. El millor de la terra i del mar junt.
- Pa amb oli, vi i sucre. Un dels oblidats i dels més antics Consisteix en una llesca de pa, banyat amb un raig de vi i en acabat empolsant-lo de sucre pel damunt.
- Quants de pa amb oli coneixeu?



### ESCOLA DE CUINA:

#### Pa amb oli i tradició:

- L'origen de menjar pa amb oli d'oliva és molt antic i està estès a tota la Mediterrània.
- La primera recepta documentada de pa amb oli apareix en un receptari del frare Jaume Oliver a mitjan segle XVII.
- La principal diferència amb el 'pa amb tomàquet' o 'pantomaca' de Catalunya i València és l'elecció de pa. A les illes s'usa pa de llesca mentre que a altres llocs s'usa pa de barra.
- A Sóller la cultura de l'oli està molt arrelada. Podem assegurar que l'oli de la Serra és una part fonamental de vida dels habitants de la Vall. Per tal de deixar palesa aquesta connexió, l'any 2003 es va inaugurar a la zona del Monument (carretera des Port), el monument a l'Oli d'Oliva.
- A Sóller queden dues tafones en funcionament Can Det (amb quasi 5 segles d'història) i Sa Cooperativa.