

---

### *Panets i sandwichos.*

Un entrepà, una rua, un badall, un panet, una cantell, una llesca o un sandvitx, es poden considerar sinònims pel que ja a la “construcció” de la elaboració en si: Pa amb coses. De fet molta gent sopa “pa amb coses” referint-se a fer un pa amb oli o algunes elaboracions semblants.

Tal vegada aquest tema el podríem incloure dins el tema de la setmana passada de cuina de carmanyola o dins un tema de menjar fora de casa o fast-food.

El que si és cert que són unes elaboracions amb tanta entitat que be és mereixen un capítol apart per elles totes soles.

Per començar podríem dir que no per ser elaboracions senzilles, ha d'esser de mala qualitat o poc “sanas”, tot el contrari. Un bon panet és aquell que aporta hidrats de carboni, vegetals ( amb les corresponents vitamines i minerals), proteïnes i una petita part de greix.

Per ventura, i amb permís del pa amb oli i el lloguet, el panet més internacional sigui el sandvitx. Un panet fet amb pa de motllo ( 1 kilogram de farina, 6 dl de llet, 150 grams de mantega, sal, i 40 grams de llevat).

De sandvitxos n'hi ha tants com cuiners i el límit de la seva imaginació, però n'hi algun que han assolit el nivell de “clàssics” per mèrits propis. Segons els historiadors la invenció

del Sandvitx s'atribueix als cuiners de John Montagú, comte de Sandwich, un aristòcrata anglès del segle XVIII, que li agradava menjar d'aquesta manera perquè així podia jugar a les cartes mentre menjava, sense embrutar-se els dits.

### **1) El sandvitx calent de cuixot dolç i formatge o bikini.**

La Sala Bikini va obrir les seves portes el 1953 a l'Avinguda Diagonal de Barcelona. La sala va portar moltes novetats a Barcelona. Una d'elles va ser un entrepà molt popular a França anomenat Croque Monsieur i que era un entrepà calent de cuixot dolç i formatge.

El problema va ser que, en plena època franquista, els anglicismes i gal·licismes estaven mal vistos, el que va portar a la gent que gestionava el negoci en els seus inicis, a anomenar-lo «l'entrepà de la casa».

Afortunadament, la fama de l'«entrepà de la casa» del Bikini va traspasar les parets del local i la gent va començar a demanar-ne fora de la Sala Bikini. I el que es va començar demanant com «l'entrepà que fan al Bikini», va anar evolucionant fins a arribar al «fes-me un Bikini».

És un nom que, bàsicament, se li dona a Catalunya, ja que a la resta d'Espanya la forma correcta de demanar-lo un sandvitx mixt calent.

### **2) El sandvitx club**

**Per ventura el sandvitx més complet del “mercat”** . Sembla ser que el sandvitx Club, també conegut com a Club Sandvitx en la seva denominació en anglès, va sorgir a principis del segle XX als Estats Units. La teoria més estesa és que aquest sandvitx es va preparar per primera vegada en 1894 en el famós Saratoga Club-House, (Saratoga Springs, a l'estat de Nova York.) d'on li va venir la denominació de Clubhouse Sandvitx

La primera recepta escrita, en la qual ja se li denominava com

Club Sandvitx està en el llibre **Good Housekeeping Everyday Cook Book**, escrit per Isabel Gordon Curtis el **1903**, en el qual s'incloïa en lloc de maionesa una salsa secreta que cada cuiner feia per donar-li el toc especial. Aquesta salsa, a més de maionesa, podia tenir elements tals com pols de curri, mostassa o altres ingredients.

L'altre grup que tractarem avui són els entrepans o panets. Aquí sí que ens podem tirar hores i hores.

Pa amb tomàtiga i oli, *bocata de calamares*, *bocata de mejillones*, d'embotits, vegetals i així un llarg etcètera.

Malgrat hi hagi tantes varietats sí que podem establir una sèrie de normes bàsiques.

- 1) Partim de un bon pa...i aquí hem de pensar el que hi posam a dintre ja que això ens pot condicionar el resultat...pa de molla, pans amb més crosta, pa de llesca, panets o llonguets. Cada pa admet un tipus de companatge.
- 2) Als llocs de parla catalana és habitual fregar-hi tomàtiga (de ramellet) , però curiosament a la resta d'Espanya ni oli.... Però tornem a la tomàtiga...primer oli o primer sa tomàtiga?. Si hem permeteu el meu consell primer la sal , després la tomàtiga ( la sal fa com de paper de vidre i ajuda a fregar la tomàtiga) i en acabar s'oli. De s'altre manera si primer banyam el pa amb l'oli aquest s'aïfluxa més i en fregar la tomàtiga es desfà..... ara quí segur que hi ha gent que hem contradiu i segur que tenen raó també.
- 3) El companatge va en funció de la gana, però si li afegim algun vegetal aconseguirem un menjar més equilibrat.
- 4) Eviteu deixar els panets al Sol, ja que aquest es seca, l'oli s'enrancia i el resultat es desmillora.

Els panets més comuns:

- 1) **De pa amb oli o pa amb tomàtiga**....Ara que d'aquest entrepà he vista tantes formes de escriure'l que me fan mal als ulls : PAMBOLI o PANTOMACA.

Lo normal es farcir-lo de embotits, però provar de ferlo amb xocolata ( pastilles) , amb taronja, amb figues o amb escabetxo, per exemple.

- 2) **Bocata calamares**. Molt comú al centre de sa península. Es tracta d'un panet amb calamars a la romana ( o amb salsa) i mahonesa. Semblant és el bocata mejillones

- 3) **Pulgas**. Petits panets , de tres o quatre mossegades. Són al panet com la tapa és al plat.

- 4) **Pepitos**. Panets calents amb llom , salses i moltes vegades pebres torrats. Provau-los de fer amb sobrassada i mel...

- 5) Panets ja cuinats amb el farciment com els *bollos preñados* asturians

## 6) **Perritos calientes.** Panets de salsitxa i ketchup.

Els perritos calientes s'elaboraven en diverses parts d'Europa abans que els immigrants europeus (especialment d'origen alemany) els portessin a Estats Units i es convertís en un menjar de carrer molt popular entre la classe mitjana. A Nova York es va obrir pas a la primera dècada del segle XIX gràcies a la contribució de diversos carnisers europeus que es van dedicar a 'replicar' la salsitxa en el nou continent. Pel que sembla, el carnisser alemany Charles Feltman va ser el primer a vendre salsitxes en uns carrets a les platges de Coney Island (prop de Nova York) en 1867.

## 7) **Els panets de pilotes cuinades de Menorca.**

8) Però hi ha molts més , de fet darrerament grans cuiners com Ferran Adrià han donat suport amb panets aportant la denominació de “ **panet d'autor**”.

9) I si sortim del nostre país, trobam panets en els donner **Kebab** amb carn picada i enciam amanit amb diferents salses. El **Pannino Italià** ( amb un panets de molta crosta), el **choripan a Argentino** o els **Balık-ekmek** , un menjar de carrer molt típic de Turquia a base se filets de peix frit o fet a la graella i servit entre dues llesques de pa.

En aquest estudi podríem incloure altres menjars servits entre masses de farina, com les fajitas, els durum o els burritos o els rollitos , però al no ser masses fermentades quedam per a una altre sessió.

**Bon profit.**

**Llibre recomanat:**

**Petites Histoires des Grandes Recettes**

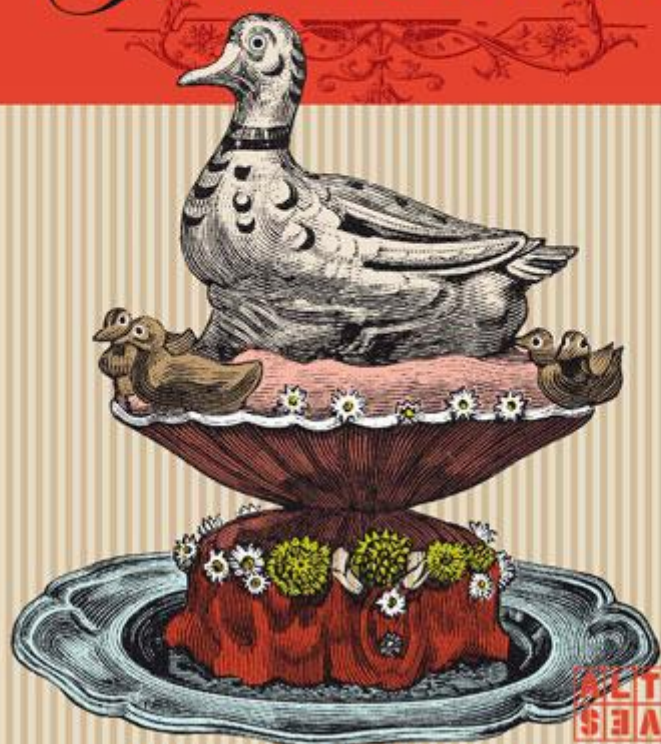
**Jacques Bertiner**

**Ed. ALTERN ATIVES**

JACQUES BERTINIER

petits carnets (f)utiles

*Petites histoires  
des Grandes recettes*



ALTERN  
SEAITV