



Cuina de tardor . Balears Fa Ciència. (IB3 Radio)



Diada de Mallorca. Passeig de Sagrera i visita alumnes IES Guillem Colom
Casasnovas.
28 de febrer de 2015

Amb Raúl Linares i Sara Bergas.

Àudios

Link : <http://ib3tv.com/carta?id=5c9ef477-a5b0-4fe4-8ef5-fc432fc9e24e>

Link : <http://ib3tv.com/carta?id=c3cb57bf-37eb-4822-9f14-f1307e87de5f>

Juan L. Fernández
CUINER

CUINA A LES BALEARS.

La **gastronomia de les Illes Balears** és fruit de l'herència gastronòmica **dels fenicis, romans, àrabs, castellans, catalans i italians**, entre altres, i de la seva **condició insular i marítima**, és sobretot una cuina casolana de pagesia i de mariner, amb un ús destacat **del porc, de l'aviram, dels llegums, de l'arròs i del peix**. Hi destaquen els productes frescos locals, cuinats sovint d'una manera senzilla per gaudir millor del seu gust. Tanmateix, el fet de ser llocs de pas per a mariners i comerciants els ha permès desenvolupar una exportació d'aliments elaborats com el formatge, embotits, galletes, conserves de, etc.



Degut a la seva condició la cuina de les illes **te un origen amb la necessitat d'ésser autònoma, i de vegades i fins i tot de supervivència**, ja que cada illa podia passar temps sense contacte amb l'exterior, això mateix fa que la cuina de cada illa tingui una personalitat pròpia i diferenciada, adaptada a les condicions geogràfiques, climàtiques i històriques.

Aquí si ha temps parlaré de com era la cuina de pagesia fa un temps posant com a exemple les sopes mallorquines i el fer pa .

Plats regionals per illes, malgrat les seves similituds entre moltes d'aquestes elaboracions, el cert és que cada illa compta amb la seva pròpia identitat gastronòmica.

Mallorca: Sopes mallorquines, frit mallorquí, ous a la sollerica, arròs brut , panades de carn dolces, escudella fresca.



Menorca: Caldereta de llagosta, pilotes a la menorquina, anfós amb panxeta (confitat), pàgara a la menorquina (amb maonesa) , Olivó (unes olives preparades a partir dels ullastres d'olivera)

Eivissa: Llenties de Santa Agnés(com diu cuinades amb aigua “del cel”, amb ceba i tomàtiga), borrida de ratjada o tonyina o mussola la eivissenca

També hi ha molta varietat de dolços en funció de la illa que visitem, però avui destacarem les semblances entre illes i de com amb un mateix producte , el brossat) podem trobar a Mallorca Duqueses, a Menorca crespells de brossat i a Eivissa el famós Flaó Eivissenc.

Es a dir que podem parlar hores de cuina i gastronomia illenca però sempre arribarem a la conclusió de que es tracta d'una cuina rica , variada i amb productes trets de la suor i feina dels habitants que estimen una terra .

Llibres recomanats:

Reposteria Balear i Cocina balear de Caty Juan de Corral

Cuina mallorquina de Pere d'Alcàntara Peña

Libro de cocina menorquina de Luis ripoll

Cocina de las Baleares de Luis Ripoll



RECEPTA

Cremadillos de Crema

Avui us propós una elaboració dolça, típica de les nostres Illes, bona de fer i que ofereix pel que fa al seu farciment ,multitud de variacions: farcits de crema pastissera, crema de rovell d'ou, confitures, fruites i tot embolicat amb una pasta de fulls cruixent i ben ensucrada.

Ingredients per a la crema pastissera:(per a fer uns 20-30 cremadillos del diàmetre de un tassó d'aigua) 1 litre de llet., 7 rovells d'ou, 200 grams de sucre, 100 grams de farina., Llimona , Canyella.

Elaboració de la crema: Posau la llet amb el sucre i els aromes a encalentir, i un cop bullida la deixau reposar fins que sigui tèbia. Apart, i dins un bol, posau els ous i la farina (però no ho mescleu). Ara a poc a poc anau afegint la llet tèbia a la mescla d'ous i anau remenant amb suavitat, fins afegir tota la llet i obtenir una crema sense grums. Posau-ho tot sobre el foc i ho encalentiu (no ha de bullir). Un cop espesa , deixau refredar la crema dins un recipient diferent del que hem emprat per cuinar-la.(Així acursam el temps de refredat).

Ingredients per a la pasta de fulls: 1 quiiogram de farina, 5 dl (500grams) d'aigua, 50 grams de mantega, una cullerada de suc de llimona o vinagre i 950 grams de mantega.

Elaboració: Realitzar dues masses diferents : una amb tots els ingredients, menys els 950 grs de mantega i l'altre amb aquests 950 grs de greix. Ambdues

elaboracions han de tenir la mateixa textura, es adir igual de fluixes un cop amassades. Estirau la massa d'aigua amb forma d'estrella de 4 puntes i embolicau amb ella la mantega feta un bloc. Estirau-ho amb suavitat fins aconseguir una massa rectangular d'un cm de cruixa i doblegau la massa sobre si mateixa en tres plecs. Deixau reposar uns 15 minuts. Llavors repetiu aquesta elaboració 3 vegades més. La darrera vegada ja la podeu deixar estirada ($\frac{1}{2}$ cm) per a tallar uns discs del diàmetre d'un tassó.

Posau aquests discs , d'un en un, sobre un paper alimentari (parafina o estrassa) espolvoretjat de sucre i estirau-los ovalment amb l'ajud de l'aprimador. En el centre de la massa disposau-hi una cullerada de crema i doblegau les peces sobre si mateixes (a de quedar mitja circumferència) . Pitjau una mica els cantons i enforneu-los a 200°C uns 10 minuts.

Notes:

- Per a elaborar la massa de mantega, convé que aquesta estigui a temperatura ambient i l'anirem esmicant amb les mans , per posteriorment formar un bloc amb ella.
- Convé mantenir sempre la taula ben enfarinada , per a evitar que s'ens aferri.
- A l'hora de fer els plecs evita que us quedin bimbolles d'aire.
- El fet de deixar reposar la massa afavoreix la seva elaboració.
- Admet multitud de tipus de farciments, cremes de rovell d'ou, confitures, mermelades , cabell d'àngel, etc.
- També es pot optar per a emprar una massa preelaborada, sempre en detriment del resultat final.



Juan L. Fernández
CUINER