



Guió Balears fa ciència. IB3 Ràdio. Secció gastronomia

Agost 2018.

INDEX

4 agost gastronomia d'estiu: Fruites, batuts i altres herbes.

Receptes: 3 de batuts

11 agost gastronomia d'estiu (II) : Cuina tradicional d'estiu

Receptes:

Caldereta de llagosta

Arròs de cranca

Coca de trampó

Conserva de tomàtiga

Llibre. Cocina balear de las 4 estaciones de Caty Juan de Corral

18 agost gastronomia d'estiu (III): productes de temporada i receptes amb albergínies

Receptes: Vàries amb albergínies

El gran libro de las verduras . Everest

25 agost gastronomia d'estiu (IV): Gastronomia viatgera. Viatge a Costa Rica

Prova gravació 30 juliol. Plats d'estiu amb tramp



4 agost . gastronomia d'estiu:

Fruites i batuts.

Detox, saciants, refrescants, multi vitamínics, diürètics, sans i molts d'altres adjectius i qualificatius reben aquest grup d'elaboracions culinàries, i malgrat se'n poden fer tot l'any, sembla l'estiu l'època més propícia per a sortir a passejar a la fresca i prendre un bon batut mirant la posta de sol .

De fa un temps cap a aquí s'han posat un poc més de “moda” i sobre tot en la seva variat anomenada smoothies i si els hi afegim l'altre “novetat” que és la de combinar fruites i hortalisses, doncs trobam que quasi els podem anomenar **super aliments**.

Però que ens aporten nutricionalment parlant ? com s'elaboren? Com es conserven?.

2

Abans de prosseguir deixar clar que en aquesta tertúlia sols faré menció als batuts casolans (fets nostres), deixant de banda tots els productes industrials, congelats o altres presentacions que hagin sofert un procés industrial previ al seu consum.

A cuina, abans de començar a elaborar res, sempre feim una bona “mice en place”, es a dir : preparam tot allò que hem de menester. Així que abans de començar hem de tenir a ma el següent: una batedora amb tassó americà o l'accessori adequat del nostre turmix o robot de cuina. També n'hi ha que usen la Thermomix, però com que jo no en tenc no us ho podré mostrar.

Després hem de preparar: un bol, tassons, un morter, gel picat, gelats variats, llet, fines herbes per a decorar, sucre blanca i sucre de canya. I poc més... a si!.. fruita i hortalisses fresques.

Recordau que la base d'un bon batut és la llet, comprou una llet sense sucre afegit i preferiblement ecològica. I no necessàriament ha d'esser llet de vaca, provau de fer-ne amb llet d'ametlles o de soja , descobrireu nous sabors. Un altre consell és sobre les fruites. Podem usar-ne de fresques, però també les podem congelar i així ens substituiran el gel i no afegirem aigua extra que ens feria perdre un poc de sabor.

Malgrat el consum de llet i fruites és tant antic com la pròpia història de la gastronomia. La unió batuda d'ambdós productes no es va concebre fins l'aparició de les màquines refrigeradores amb el bum industrial del segle XIX. Cal a dir que dins de la mateixa família trobam altres elaboracions, com els sucs, els liquats, els granissats, els sorbets o



els gelats. I si be són diferents entre ells, comparteixen algunes característiques que són extrapolables entre ells.

Passem a la cuina.

Més consells per a fer un bon batut:

- Els batuts, i ja ho diu sa mateixa paraula, s'han de batre be (quasi emulsionar) així que a l'hora de fer-los els heu de batre entre 3 i 5 minuts per a aconseguir una bon textura . Res de fer 1-2-3 i ja està.
- Per a aconseguir una bona textura sense posar farines o fècules, heu de incloure en la vostre combinació fruites de textura pastosa com pomes, plàtans, mango, papaia, melicots o albercocs. Si no ho fem així pot quedar massa aigualós.
- Si us dic que combinarem pinya i coco o fraules i plàtan, ningú s'estranyaria massa, però el món dels batuts és tan ampli com fer-ne de: plàtans, greds i espinacs; pera i àpit o mango i pastanaga. Però no tot val i posar-hi moltes coses no és garantia d'un bon resultat.
- Millor usar 3 o 4 ingredients ben avinguts i tot hi que de gustos colors; us puc donar algunes idees per a combinar: fruites pastoses i dolces combinen be amb d'altres mes aquoses i fresques. Podem contrarestar un excés de dolçor amb cítrics. I si volem usar algun vegetal com cogombres o espinacs ho posarem en una proporció de 3 de fruita i un de “verdura”.
- Usarem fruita en el seu punt òptim de maduració. Si una fruita sense madurar és molt amarga sencera i fresca, doncs triturada o en suc ens donarà el mateix mal sabor al batut.
- Els líquids tals com llet, aigua o sucs els posarem un cop la fruita ja estigui triturada . A més ho farem poc a poc... d'espès podem fer clar, però a l'inrevés és més difícil. La proporció de líquid aproximat seria el suficient per cobrir la fruita trosjada abans de triturar... o un poc menys. Després li afegim més si n'hi fa falta.

Receptes:

(1)

300 grams de plàtans, 300 grams de fraules, 300 grams de nectarines, 200 grams de llet d'ametlles (i 100 grams més si n'hi fa falta); dues o tres fulles de menta i el suc d'una llima. Tot ben batut i abans de servir posarem gel i unes fulles de menta per sobre. També el podem decorar amb un bocí de fruita a sobre. (Foto)

(2)

Un advocat ben madur, 50 grams de brots tendres d'espinacs, 500 grams de pinya tropical, un poc de sal el suc d'una llimona i 250 (+250) grams de te verd fred.



(3)

2 tasses de iogurt cremós, 1+1 tasses de llet, 2 plàtans congelats a daus, vainilla en pols . Abans de servir li posarem , ben mesclat, una bolla de gelat de vainilla.

Voldria organitzar un concurs de receptes de cuina, així que si voleu aconseguir un lot de llibres de cuina, podeu enviar les vostres receptes a parlemdecuina@hotmail.com . Entre totes les enviades sortejarem un lot de llibres en un sorteig públic dia 23 d'agost a les 10:00 a les oficines del Setmanari Sóller. Les bases completes les trobareu a <https://cuinant-blog.blogspot.com/2018/07/primer-concurs-de-cuina-parlem-de-cuina.html>



11 agost cuina tradicional d'estiu

Avui passam directament a la cuina amb algunes de receptes tradicionals típiques d'estiu.

Conserva de tomàtiga (Mallorca)

Explicar

Caldereta de llagosta (Menorca)

Ingredients per a 4 pax. 1 llagosta grossa viva, una ceba, 2 tomàtiques madures, 2 dents d'all, julivert picat, brou de llagosta, 2 cullerades de cognac, varies llesques de pa pagès ben finetes, oli, sal i pebre.

Elaboració: Podem optar per dues variants, o bé posam llagosta a bullir la llagosta 20 minuts per quilogram o bé la tallam i la sofregim directament viva. (dins aquest recipient fareim el sofregit)

Picam ben petit la ceba, la tomàtiga, el julivert i els alls. . Encalentim oli dins una greixonera (Tià) i feim el sofregit remenant tot es temps. Hem de fer un sofregit amb les verdures fins que la tomàtiga perdi l'aigua i comenci a confitar. En aquest punt afegirem la llagosta trossegada. Ara seria el moment de posar-hi també el julivert picat. Coure uns minuts i regar-ho tot amb el brou just. Deixarem bullir a foc lent uns 15/20 minuts. Després afegiríem les dues cullerades de cognac i si ha quedat un poc pàl·lida podem posar-hi dues cullerades de concentrat de tomàtiga. Provarem de gust i ja ho podem servir dins plats amb un llit de pa

Arròs de cranca (Eivissa)

Ingredients 4 persones : una cranca (Maja squinado) de quilogram i mig, 4 tomàtiques ben madures, un all sencer, dues nyores, un manat de julivert, pebre bord dolç, oli d'oliva , 2 tasses d'arròs (per a 4 persones), sal i pebre



Elaboració : Primer prepararem el crustaci (viu) rasant tota la closca i les cames amb una puntilla per a llevar-li res que tengui adherit a ell. Després clavarem sa punta del ganivet per davall, entre la closca i el principi del cos i farem palanca. Les butzes les tirarem i la resta , polpa i líquid, ho guardarem. Separarem les cames.

Dins una greixonera amb oli ben calent marcarem els trossos de cranca.

Pelarem els alls i les tomàtiques si ho picarem tot. Dins la greixonera que hem marcat la cranca i fondejarem els alls i les tomàtiques amb les nyores. Un cop hagi començat a evaporar l'aigua , treurem la nyora i la posarem dins un morter amb la meitat de l'all i el julivert picat. Amb això farem una bona picada.

Un cop confitada la tomàtiga hi posarem les espècies i l'agua i farem arrencar el bull. Afegir-hi la picada, l'arròs i la cranca i fer coure a foc mitjà fins que quedi melos. Per servir podem treure la closca de la cranca i buidar tot el contingut dins l'arròs. També en el darrer moment podem posar un poc del líquid interior de la cranca



I per acabar aquesta tertúlia us donaré sa recepta de sa coca de trampó que m'ha donat sa meva padrina Maria Ferrer

Coca de verdures i trampó.

Ingredients: Farina fluixa 750 grams. 1 sobre i mig de llevat químic “canari”.
Un ratxet d’oli d’oliva verge. 1 tassó d’aigua. 75 grams de mantega, pebres verds tallats a daus petits, 3 tomàtiques tallades a daus petits, 1 ceba tendra, 1 ceba blanca, Julivert i all picat. Sal, Oli d’oliva verge, pebre bo negre i pebre bo dolç

Elaboració:

Dins una casseroles posau a dissoldre la mantega amb l’aigua (no ha de bullir).
Un cop estigui dissolta la mantega i en calent l’afegirem a la farina, i començarem a empastar, afegint-hi un ratxet d’oli i un poc d’aigua, si en fa falta.
Durant l’empastat afegirem el llevat. Ha de quedar una pasta homogènia, manejadissa i que no s’aferra a les mans.

La pasta resultant la dividirem en dues parts iguals i amb elles formarem un cilindre gruixut (de la mida de la palangana), que anirem estirant amb les mans per tal de cobrir tota la superfície de la palangana, que prèviament hem untat amb greix. Ha de resultar una pasta fina i d’igual gruix per tota la superfície. Les verdures, prèviament netejades, les tallarem a daus petits (els dos grups per separat, dins dos dols diferents) i seguidament les tremparem amb un poc d’oli d’oliva verge un poc de sal i un poc de pebre bo negre. Repartirem la verdura sobre la pasta (meitat i meitat) i l’enfornarem a foc fort uns 30/35 minuts, fins que vegem la pasta ben cuita i daurada per la base.



Xerrant amb ella he descobert algunes coses curioses sobre aquesta elaboració típica Mallorquina.

- Fa alguns anys a Sóller s'elaborava la coca de verdures amb pinya (colflori), amb un farcit semblant als dels cocarrois.
- També se n'elaboraven de julivert (avui en dia a Algaida, la coca de julivert és molt típica d'aquell poble)
- Quan ella era petita vivia a cavall de Sa Costera i Cala Tuent (Can Lleig) i recorda com la seva mare feia coques grosses en el forn de llenya, per a tota la gent que feia feina la finca.
- A diferència d'ara ,que sovint hi ha celebracions i aquest és un plat típic de quasi tots els actes al voltant d'una cuina, abans no es celebraven tantes festes, sols el dia del Sant, moment en que aprofitaven per a realitzar aquesta elaboració.



18 agost gastronomia d'estiu: productes de temporada

A vegades ens oblidam que tenim la sort de comptar dins la nostra cultura la millor dieta gastronòmica que existeix: la Dieta Mediterrània, elogiada per un gran nombre de científics. I, entre moltes coses positives més, la dieta mediterrània es caracteritza per usar productes de temporada. La proximitat i frescor asseguren que es troben en les millors condicions.

Per que fa a fruites a l'estiu comptam amb alvocats, albercocs, prunes, nectarines, nispros, peres, plàtans, melons o síndries

Hortalisses: carabassa, cebes, mongeta tendra, nap, cogombre, pebres i tomàtiques

Mariscs i peixos: anguila, tonyina, maire, llamàntol, boqueró, cap-roig, sorell, llagosta vermella, musclos, lluç, anfós o ratjades

Crec que no caldria fer-ho, però recordar quines són les avantatges d'una cuina de temporada igual ens fa que re capacitem una miqueta i reajustem els nostres menús.

- **Recuperar l'essència dels cultius i de la cultura i aspectes socials amb ells relacionats. Km, 0. Evitar qualsevol excés en la seva manipulació i distribució. Això també s'anomena petjada ecològica.**
 - Productes del Senegal o Xile han de viatjar 10.927 quilòmetres i 3.067 quilòmetres respectivament. Sí que és veritat que també compram productes dins de la Unió Europea -com pomes a Itàlia o patates a França-, i que estem, en fi, en un món globalitzat i això no ens agafa per sorpresa, però, de debò cal portar fruita congelada des de tan lluny quan tenim aquí una altra acabada de collir? Per no parlar de la cruel paradoxa que països amb problemes de malnutrició -com, precisament, té Senegal- estiguin, però, produint aliments per saciar els capricis a temporals del primer món. Això és una petjada ecològica tremend.
- L'associació ecologista Amics de la Terra va elaborar el demolidor informe en el qual ja es posava de manifest el greu dany ambiental que causa aquest transport per aire, carretera, ferrocarril i mar. I que, segons aquest document, genera de mitja cada any 4,2 milions de tones de CO₂.
- Preu més barat
 - Els melons, per exemple, que no són de temporada solen venir del Brasil o el Senegal. (basta que en anar a comprar us aveseu a mirar les



etiquetes) I això ens porta a parlar d'una de les principals raons per consumir productes amb una estacionalitat coherent : el seu preu. Un meló de Mallorca a l'agost tindrà preu entre 0,40 cèntims i 60 cèntims; davant els 1,25 euros que pagaríem al març.

- Els productes es troben amb seves qualitats en el seu millor moment per al consum.
 - Conserven i mantenen les seves propietats nutricionals intactes. Es manté la seva aportació de vitamines, minerals i altres nutrients essencials. Igual que conserven els seus beneficis nutricionals també mantenen les seves qualitats organolèptiques , és a dir: textura, aparença i sabor molt més intens. Són aliments molt més saludables, ja que han crescut de forma natural en els arbres o al terra sense necessitat d'usar productes que afavoreixin el seu ràpid desenvolupament en haver estat recol·lectats en el seu moment just de maduració.

Receptes de temporada amb albergínies (Solanum melongena)

Originària de la Índia, avui en dia la podem trobar estesa a quasi be tots els països de clima càlid, doncs necessita una temperatura mitja de 23 °C per a la seva correcta maduració.

A la nostra terra l'albergínia que podem trobar albergínies amb tons que varien del color negre al lila o morat; però a altres indrets del món se'n poden trobar de verdes, grogues i fins hi tot blanques . I pel que fa a la seva mida també presenta diferències notables variants; com la més grossa de mes d'un metre de llarg (albergínia “serpentina”) a fins a sols 5 cm de diàmetre (solanum torvum), malgrat aquest no es pròpiament una albergínia se'l coneix en alguns països amb el nom de “pea auberginie”.

Parlant de la vessant gastronòmica de l'albergínia ,amb un 92% d'aigua ens aporta també ferro, calci i vitamines B i C , però, com totes les solanàcies, s'ha de consumir cuinada ja que crua presenta grans quantitats de solanina ; una substància que resulta tòxica però que es degrada durant el procés de cocció.

No convé conservar-la crua massa temps un pic recol·lectada ja que la seva carn és molt fràgil i es fa malbé ràpidament, sobre tot si la guardam dins el frigorífic.

Doncs un cop feta la presentació de l'albergínia passam a la cuina a assaborir aquest vegetal tan saborós d'estiu .



albergínies farcides amb ametlles

Ingredients: 1 albergínia grossa per persona, 150 grams d'ametlles picades, 100 grams de sucre. Un poc de pa o galleta picada, oli d'oliva verge, sal i pebre bo negre en pols.

Elaboració: Netejau i tallau les albergínies en dues meitats a lo llarg i tot seguit bulliu-les dins aigua amb sal. Escorreu-les i reservau-les. Buidau amb molt de compte la part on hi ha les llavors i picau el que heu buidat ben petit. Mesclau la polpa picada amb la resta de ingredients. Ompliu amb aquesta pasta les albergínies i posau-les dins una placa de forn .Enfornau uns minuts i serviu ben calent.

ALBERGÍNIES ESCABETXADES

Ingredients per a 6 persones: 6 albergínies mitjanceres. Un poc de pa blanc. 300 grams d'oli d'oliva i 1 dl d'aigua. Alls, llorer, 1 dl. vinagre, canyella i pebre bo.

Elaboració:Heu de llescar l'albergínia de per llarg i fregiu aquestes tallades dins oli d'oliva verge. Un cop ben cuites reservau-les per mes tard. Dins una greixonera de fang posau-hi l'oli els alls sencers, el llorer i la molla de pa remullada. Aboqueu l'aigua, el vinagre i la canyella. Deixeu coure suaument uns 10 minuts. Passat aquest temps ,torneu a ficar les albergínies a bullir 5 minuts mes

Albergínies amb llet

Ingredients: 1 albergínia grossa, 80 grams de farina, ½ litre de llet, 2 ous. Un parell d'alls, 1 tassó d'oli d'oliva verge,c anyella, pebre bo i sal.

Elaboració: Tallau a llesques l'albergínia. Apart feis una pasta amb la farina i una mica d'aigua i passau-les per aquesta pasteta. Seguidament fregiu-les amb l'oli d'oliva . Escorreu les albergínies per a eliminar l'excés d'oli i col·locau-les dins una greixonera. Aboqueu per sobre les albergínies la llet i assaoneu (sal, pebre bo i canyella). (Opcional) Preparau un poc d'allioli i li tirau-lo per damunt. Enfornau la greixonera uns 5 minuts.



Albergínies farcides de formatge mallorquí

4 albergínies mitjanceres (si són grosses en posarem mitja per persona), 2 cebes. Un parell d'all. Formatge mallorquí rallat (quantitat segons vulguem). Mantega . 6 ous Un poc de galleta picada (més o manco 250 grams). Oli d'oliva verge, sal i pebre bo i unes fulles de moradui.

Elaboració:Tallau les albergínies en dues meitats de per llarg i dins una pella , lleugerament enfarinades, les fregiu. Escorreu-les i reservau-lesUn cop fredes heu de buidar amb molt de compte la part on te les llavors i tot seguit picau ben petit aquesta carn.Feis un sofregit amb la ceba, l'all i la carn d'albergínia picada. Assaonau-ho be.Un cop ben rosat el sofregit retirau-lo del foc i li afegiu la resta d'ingredients. De pa rallat només la meitat i d'ous sols dos. De formatge li posarem segons vulguem més o manco sabor.Ompliu amb aquesta pasta les albergínies.Passau les albergínies farcides per ou batut i pa rallat i les fregiu un minut (per la cara del farciment i amb l'oli ben calent) i serviu ben calentes amb salsa de tomàtiga, per exemple.

+ Curiositats sobre les albergínies:

- Pertanyen a la família de les solanàcies com els pebres, les patates o les tomàtiques però també les petúnies i el tabac.
- Es una font rica en potassi, calci, fòsfor, magnesi , ferro, vitamines A ,B1,B2, B3 i C
- Com totes les solanàcies , conté solanina (una substància tòxica) a les seves parts verdes, per això s'ha de consumir aquest vegetal en el seu punt òptim de maduració i desestimarem les fulles i talls verds de la planta.
- Tampoc consumiren mai albergínies crues, ja que malgrat el fruit sigui ben madur , conté petites quantitats de solanina que sols es degraden amb la cocció.
- L'albergínia te propietats antioxidants, per això es recomanable per prevenir enfermetats cardiovasculars i càncer. També ajuda a reduir el colesterol i a prevenir l'arteriosclerosi.
- Antigament la pasta albergínia s'usava com a unguent per a aplicar sobre la pell cremada pel sol, però com sempre que recomano les propietats mèdiques dels aliments, convé consultar primer amb un especialista , en aquest cas dermatòleg, per a evitar reaccions adverses o no desitjades.



25 agost gastronomia d'estiu (IV): Gastronomia viatgera.

Avui farem una de les coses que més m'agraden de fer e l'estiu apart d'anar a la platja i de festes gastronòmiques.... viatjar... i si el viatge és gastronòmic doncs millor que millor.

He tingut la sort de viatjar a molts d'idrets , però si ha hagut un viatge que m'ha impactat molt fou a Costa Rica.

Vaig conèixer Costa Rica fa uns anys i em va sorprendre gratament , tant la cultura, el paisatge i la gastronomia , que encara , anys després m'emocion al recordar aquell viatge.

Vaig fer el viatge amb la meva dona , na Virginia i visitarem el país de punta a punta. Arribarem a la capital San José i d'allà començarem un itinerari que ens duguè pels parcs naturals de Braulio Carrillo , Monteverde, i Tortuguero. Ciutats com Limón o pobles com Sarchi o Grècia (església de metall/Brussel·les / desmuntada un anys) ; la zona del pacífic / Guanacaste com Conchal, Playa Naranjo i com no als volcans Arenal, Poás i El Rincón de la Vieja.

Costa Rica és sinònim de natura, paratges verds, tortugues baula, verda i carey ; serps, iguanes , Tucans, peresosos....ufff tot un goig .

Alimentació

El menjar típic costarricense es el "**Casado**" que es caracteritza per la presència de l'arròs, els frijoles, el plàtan fregit, pollastre fregit, tortas de farina de maís. I com a postres destacar el "tres leches" , unes postres elaborades amb llet de vaca, llet condensada , llet en pols i ous; quedant com una natilla espessa, guardant certa similitud al *dulce de leche*. Ha si... i cervesa *Imperial*

El menjar costa-riqueny incorpora diversos elements bàsics de la cuina llatinoamericana i es diferencia per ser molt més saludable amb la inclusió d'una gran varietat de fruites i verdures fresques.

Un altre plat imprescindible a la cuina de Costa Rica és el **Ceviche**



El ceviche és un plat / aperitiu que consisteix en peix cru fresc marinat en suc cítric com llimona amb herbes finament picades i verdures. A Costa Rica, el millor ceviche està fet amb **tilàpia** (llobarro blanc) i el coriandre, l'all, l'ají, la ceba i l'api.

Olla de carn L'olla de carn és un guisat saborós fet amb enormes trossos de carn, patates, pastanagues, chayote, plàtans, iuques, camotes (boniatos) , plàtans verds

Tamales Els tamales costarricenses es bullen amb les fulles de plàtan o de mais farcides amb una barreja de farina de blat de moro, arròs amb safrà, carn de porc, i una varietat de fesols i verdures.

Fruites:

carambola

Cas (una fruita nativa de només Costa Rica)

guanábana

Mango

maracujà

Mora

papaia

14

I menció especial al cafè. On al Valle Central no pots mirar en lloc que no es vegin plantacions de cafetals.

Si hi ha temps

Explicar



Receta de Casado de Costa Rica

Ingredients

Entrecottes o altra peça de carn
sal i pebre
2grans d'all, aixafats
oli vegetal
½ tassa de brou de carn
2 plàtans madurs, pelats i tallats en tallades
1 enciam petit
1 tomàquet tallat a làmines
1 pastanaga ratllada
vinagreta per a l'amanida
3 tasses d'arròs blanc
3 tasses de fesols negres, cuits
4 ous ferrats o durs
1 tassa de formatge fresc, tallat en làmines
Tortitas de maís

Elaboració

Assaona la amb sal, pebre i all. En una paella a foc mitjà encalenteix un parell de cullerades d'oli vegetal i cuina-la per ambdós costats fins que estiguin fetes al teu gust. Desglasa la paella amb 1/2 tassa de brou de carn, porta a ebullició, deixa que redueixi a 1/3 de tassa i reserva.

En una altra paella amb oli fregeix els plàtans fins que estiguin daurats.

Mentre tant combina l'enciam amb la pastanaga ratllada, el tomàquet, sal, pebre, i la vinagreta. Reserva.

Cobreix quatre plats grans amb fulles de plàtan, i acomoda, en forma harmònica, tots els components: una costella en cada un amb una mica de la salsa. Al costat posa plàtans fregits. Amanida. Arròs cuinat . Fesols. Un ou fregit o dur. Tallades de formatge fresc. I una parell de truites.

Serveix immediatament amb sengles tasses de bon cafè costa-riqueny, o cerveses bé gelades per combatre la calor.



Plats d'estiu amb trampó.

Prova gravació . dilluns 30

Per a la jornada d'avui, i donat que fan aquest dies tant calorosos, us proposo uns plats fresquets, que ens feran quedar bé i que no es duran massa feina.

Abans però parlem del trampó tradicional

Des de fa segles, la cultura popular de Mallorca conserva les receptes més tradicionals generació rere generació. Sabors ancestrals continuen presents cada dia, tant a la taula de qualsevol habitant com en les cartes més selectes dels restaurants típics més reconeguts de l'illa, com és el cas del Trampó, una fresca amanida típica d'estiu.

El Trampó és una mescla harmònica i afinada de tomàtiga en el seu just punt de maduració, pebre verd mallorquí, ceba mallorquina, oli i sal. El seu nom prové del terme mallorquí "trempar", que significa amanir. El trampó funciona bé com a plat principal o bé pot acompanyar qualsevol plat.

La recepta admet altres ingredients, segons el gust del comensal, com pomes, tàperes, olives, patates, mongetes bullides i fins i tot llegums. Però l'original, el trampó autèntic sols du 3 ingredients i també és important és la qualitat i la proporció dels ingredients bàsics:

Un 60 % de tomàtiga

Un 30 % de pebres

Un 20 % de ceba.

Però que us agrada amb més ceba, doncs no fa res... amb menys pebre ... tampoc passa res.

La seqüència correcta per a l'elaboració d'un bon Trampó és afegir els ingredients segons el següent ordre: Tomàtiga, pebre verd, ceba, sal i oli. I, especialment, no



excedir-se amb l'oli, sinó afegir la quantitat justa perquè no "nedin" els ingredients. D'aquesta manera s'aconseguirà el "Trampó mallorquí" perfecte.

Però no sols podem fer amanida de trampó

Tartare de salmó i lluç amb trampó i vinagreta de fraules

Ingredients per a 5 comensals:

400 grs de peix fresc per persona (aproximadament), 1 ceba mitjana (picada ben fina), 1 pebre verd petit (també picat ben fi, 1 ou dur bullit per persona (separar blanc i rovell un cop bullit), un poc d' Janet picat, 2 o 3 llimones, sal i oli d'oliva, unes tàperes picades (una cullerada sobera plena), unes fulles de lletuga i unes rodanxes de tomàtiga

Per la vinagreta: Una cullerada de confitura fresca de fraules feta nostra (+/- 1 dl), 1dl d'oli d'oliva, 1 dl de vinagre de vi, un poc d' Janet picat, sal i pebre bó, i una cullerada petita de salseta de Ketchup.

Elaboració: Picam ben fi el peix (pensar a desespinar i retirar l'excés de greix del salmó), la ceba, el pebre, les tàperes, el blanc d'ou , el rovell d'ou i l' Janet. Tot ho guardam per separat .

Dins un bol trempam mesclant bé tot el peix amb el suc de la llimona, un poc d'oli, sal i l' Janet , deixam reposar uns minuts fins que l'àcid de la llimona comenci a oxidar el peix. Apart preparam els plats amb un petit bouquet de lletuga i fent un cercle i a petits muntets col·locam les guarnicions: la ceba, el pebre, les tàperes i les tomàtiques tallades.

En el centre col·locam el peix amb l'ajuda d'un paper d' acetat o un motlle. Regarem tot amb la vinagreta que haurem elaborat mesclant i emulsionat lleugerament tots els ingredients de la mateixa.



Tartare de llubina amb trampó de cítrics

Ingredients pel tartare: (per a 2 persones) 150 grams de peix net i sense pell ni espines, un polsí de sal i un polsí de sucre, una taronja i una llimona, unes fulles de julivert i oli d'oliva verge

Ingredients pel trampó de cítrics: 1 tomàtiga, 1 pebre verd, una ceba, un cogombre, una taronja, una llimona , un poncir, oli d'oliva verjo, vinagre de vi, sal, dues dents d'all.

Elaboració: Filetejau el peix i el trempau bé amb la sal, el sucre, el suc de la llimona i el suc de la taronja. Espolvorejau-lo amb el julivert picat i el deixau reposar 15 minuts dins la gelera.

Seguidament anau disposant les tallades de peix al voltant del plat del comensal ,deixant un petit buit en el centre on servirem el trampó que haurem elaborat de la forma tradicional però afegint-li els grells dels cítrics (fora pinyol) . Regau tot el plat amb oli d'oliva verjo i ja podeu servir-lo.



Amfòs gratinat amb all i oli.

Ingredients per a 4 persones : 150 grams d'amfòs net per persona, 3 pebres verds, 2 tomàtiques grosses, una ceba, llimona, pebre i sal , oli d'oliva de Sóller i 400 grams de salsa maonesa.

ELABORACIÓ:

Netejarem i filetejarem el peix. Un cop ben assaonat podem guardar-lo a la nevera. Tallarem tota la verdura i farem un bon trampó amb ella.

Abans de servir marcarem el peix, volta i volat a la planxa i a foc fort, 2 minuts . El disposarem dins una safata i sobre cada tallada de peix li posarem una cullerada generosa de trampó i tot el conjunt el posarem al forn (180°), regat d'oli, per espai de 5 minuts.

Ara sols falta napar (cobrir) amb la salsa maonesa i gratinar-ho.

Servirem ben calent acompanyat d'unes patates panaderes.