

De l'hort a la cuina

Febrer - Novembre
2020

Jardí Botànic
de Sóller



| Tallers | Xerrades | Horticultura | Gastronomia |
| Varietats locals |

amb *Llorenç Payeras* i *Juan A. Fernández Vila*

8 Febrer

El blat de xeixa

7 Març

La col borritxona

4 Abril

Els cítrics

23 Maig

El pebre de tap de cortí

19 Setembre

El fesol fava de Sóller i altres lleguminoses

17 Octubre

La oliva sivillina i la morisca

21 Novembre

Les atzeroles i les serves

Preu: 10€/jornada

Informa't al 971 63 40 14

Inscripcions:

www.jardibotanicdesoller.org

CoHaboren:


G CONSELLERIA
O MEDI AMBIENT,
I AGRICULTURA
B I PESCA
FONS CARACT.
RURALS I PESQUERIA
I LLETJERIA



1

amb *Llorenç Payeras* i *Juan A. Fernández Vila*



8 de Febrer .

El blat de Xeixa.

Plànning Activitat gastronòmica:

1.-

- Reconeixement tàctil i visual de varis tipus de farines (dins bols)
 - Farina de flat Fluixa
 - Farina de blat Forta
 - Farina de balt de xeixa
 - Una altre tipus de farina (de garrova, sègol, etc)

2.- Adició de 100 grams d'aigua a 200 grams de les farines i veure diferències.

3.- Amb les pastes resultant empastarem per a fer una base de coca de verdures fullada.

4.- Ja duré algunes bases de coques fetes amb xeixa i pa de xeixa, ja cuinades i les acabarem amb "guarnicions"

5.- Fer ses Guarnicions

Gerret escabetxat + verdura confitada+ cebollino

Magret d'ànec amb poma i foie.

Formatge de cabra gratinat amb mel i anous. Rúcola

6.- Tast .

Requisits

Cuina i fogonet

Pelles, bols i pots de tall

Ganivets

Plats i coberts pel tast i per a l'emplat

Material fungible (bases de coques, farines, 1 magret, 1 kilo de gerret dos rulos de cabra i verdure si condiments

Durada: 1 h i 30 minuts.

2

El blat de xeixa a la cuina.

Malgrat la varietat més comuna del blat de xeixa sigui la *Triticum aestivum*; la denominació xeixa no fa referència a una única varietat tradicional, sinó a un conjunt que tenen característiques similars, com ara la forma o el sabor. Aquets tipus de blats es va sembrar durant molt de temps, però tenien poca producció i una canya molt llarga. Això feia que, segons el temps, la pluja o el vent, el blat s'ajagués a terra i encara fos menys productiu.

Per contra el gust del pa i les altres elaboracions fetes amb farina de xeixa és molt característic .

Per sort, en els últims temps, diferents pagesos ecològics estan fent l'esforç de recuperar-lo i forners artesanals tornen a emprar aquesta farina , principalment per a fer pa.

Propietats nutricionals i organolèptiques

La farina que s'obté amb el blat xeixa és dolça i té poc gluten (proteïna), fet que la converteix en més digestiva i molt menys al·lergògena. És un blat que no ha sofert modificacions genètiques com altres varietats de blat que es comercialitzen.

Nutricionalment, destaca perquè conté:

- **80% d'hidrats de carboni**, que es troben en forma complexa i, per tant, ens proporcionen energia de més llarga durada que els sucres simples.
-
- **10% de fibra**, que ajuda a regular el trànsit intestinal. La fibra del blat integral és força agressiva amb l'intestí, especialment si està debilitat. Ara bé, el procés de fermentació d'hores amb massa mare fa que aquesta fibra estigui parcialment digerida i que no irriti tant el budell.
-
- **Molts minerals**, com ara calci, ferro, magnesi, que són més fàcils d'assimilar gràcies també a la fermentació amb massa mare, que ajuda a desactivar els antinutrients del blat (com l'àcid fític), que, si no, interferirien en l'absorció dels minerals i vitamines.
-
- **Vitamines del grup B** (excepte la B12), que són imprescindibles perquè l'organisme pugui transformar els hidrats de carboni en energia per a les cèl·lules.
-
- **Vitamina E**, amb un poder antioxidant elevat. En aquest cas, la vitamina E prové del germen del blat, que és l'embrió que donaria lloc a una planta nova i que només trobem en les farines de gra sencer.

En resum Conté més nutrients que el pa convencional

- **Digestivilitat més bona**, a diferència del pa modern que és més al·lèrgogen, contribueix a l'obesitat, la diabetis, el restrenyiment... Té un gluten més complex.
- El cultiu convencional fa servir molts pesticides i fungicides a l'hora d'emmagatzemar. Quan es mol la farina, es tracta amb additius per millorar-ne l'esponjositat, amb blanquejants (que destrueixen la vitamina E), estabilitzants i gomes que augmenten la capacitat de retenir l'aire. A més s'hi afegeixen enzims que produeixen al·lèrgies cutànies i respiratòries als treballadors. Els llevats utilitzats en la fermentació (*Saccharomyces cerevisiae*) produeixen una gasificació ràpida i incompleta. Així, contenen un 75% menys de vitamines i minerals que els pans ecològics integrals.
- Els riscos més importants per a la salut associats al pa blanc modern són: augment considerable dels nivells de sucre en sang (factor de risc en obesitat, diabetis, triglicèrids i al·lèrgies); augment del risc d'intolerància al gluten i malaltia celíaca; més incidència de restrenyiment, mucositats, alteracions digestives i mal de cap, així com alteració de la flora microbiana. Produeix desmineralització i augment de la toxicitat de l'organisme.
- **El pa artesanal ecològic integral ajuda a assimilar millor els nutrients, millora el trànsit intestinal i té menys risc de provocar intoleràncies al gluten.**
- Es fa amb farina de cultiu ecològic, que conserva el germen i part de la fibra.
- Per tant, els beneficis més destacables per la salut són una **bona assimilació de nutrients, protecció de la flora bacteriana**, ajuda al trànsit intestinal, **menys risc de malalties intestinals** com la celiaquia o la intolerància al gluten i **augment més baix dels nivells de sucre en sang.**

Receptes bàsiques

Com es cuina

El procés d'elaboració del pa tradicional, és llarg i laboriós. Però això no us ha de desanimar

De fet aquesta lentitud en el procés de fermentació li confereix un sabor intens, un grau correcte d'acidesa i una conservació aproximadament d'una setmana si es conserva de manera convenient (en lloc fresc i airejat embolicat amb un drap de cotó).

La gran protagonista en el procés d'elaboració és la massa mare, un ferment provinent del mateix cereal que pre-digereix i transforma la massa en un producte digestiu i saborós. Avui en dia, aquest procés ancestral de fermentació és substituït per altres de més instantanis derivats del llevat de cervesa (*Scharomyces*).

Massa Mare

Amb cervesa: 500 grams de farina de xeixa o panificable i cervesa

Amb llevat: 500 grams de farina de xeixa o panificable, 10 grams de llevat fresc i aigua.

Per a la de cervesa mesclarem 100 grams de farina amb la quantitat de cervesa que admeti per a aconseguir una massa hidratada i homogènia. En el segon cas farem el mateix però amb el llevat i l'aigua que admeti.

Després deixarem, tant un com l'altre, 24 hores en fred i ben tapat. L'endemà, que ja haurà començat a fermentar hi afegirem 200 grams de farina i l'aigua o cervesa que necessiti per a formar una nova bolla de massa.

Reservar un dia mes i repetir l'operació.

Al tercer dia ja podem usar el que necessitem per a fer el nostre pa de massa mare. La massa mare es pot congelar però caldrà afegir-hi 10 grams més de llevat un cop descongelada per a reactivar-la.

Hem de pensar de guardar un poc de massa de pa que feim que ens pot servir per a fer la massa mare dels dies següents.

Pa de Farina de Xeixa

Ingredients:

500 grams de farina de xeixa blanca ecològica

500 grams de farina de blat de xeixa morena ecològica

350- 380 grams d'aigua fins a formar una massa ferma, però no dura (una proporció d'aigua de voltant del 60%)

30 grams de massa mare

5 grams de llevat fresc (opcional)

Sal

Elaboració.

Pastarem tots els ingredients i ho deixarem tovar unes 5 hores a temperatura ambient. Ara farem un pa rodo i el taparem amb un drap de fil i el deixarem tovar fins que crui. El courem a 240 °C amb vapor els primers minuts i després a 200° C fins que sigui doradet. En total courà una horeta més o manco.

És un pa molt aromàtic, amb crosta cruixent i gruixada i amb una llarga conservació.

6

Coca de Verdura de Xeixa Fullada

INGREDIENTS: Per a la massa:

250 grams de farina morena de xeixa

125 grams d'aigua

25 grams d'oli d'oliva

25 grams de saïm

6 grams de llevat fresc i ecològic

5 grams de sal

50 grams de mantega (per a fullar)

ELABORACIÓ:

Per preparar la massa, fer un volcà amb la farina, posar dins d'ell la resta dels ingredients, excepte els 50 grams de mantega i pastar fins aconseguir una massa homogènia que no s'enganxi a l'treballar-la. Un cop aconseguir aquest molta pasta, estirar amb l'ajuda d'un corró i estendre sobre ell 1/3 de la mantega reservada, doblegar aquesta làmina en tres i estirar-la de nou, estendre sobre la massa un altre terç de la mantega, doblegar de nou en tres , estirar-la i estendre el que queda de mantega per doblegar en tres per última vegada; estirar-la, col·locar-la sobre una placa de forn i deixar-la reposar.

Coure-la al forn a uns 180 °C durant 20 minuts aproximadament

Guarnicions.

Gerret escabetxat + verdura confitada+ cebollino

Magret d'ànec amb poma i foie.

Formatge de cabra gratinat amb mel i anous. Rúcola

7