

# Cuinant ben dolç

Receptes , tècniques i consells per a una bona pastisseria.

**Inclou**  
Va de cremes  
Va de coques  
Va de gelats

*Juan A. Fernandez*  
CUINANT

[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)

Sa cuina és un art, un plaer, una forma d'entendre sa vida. Crear, sorprendre, captivar, lluitar, patir, tastar, descobrir, jugar, però sobre tot aprendre. Aprendre a fer feina en equip , aprendre a compartir coneixements, aprendre a deixar-se orientar.

Espero que aquest recull us animi a posar-vos el davantal i a experimentar. A descobrir receptes, textures i sabors; provar tècniques, experimentar combinacions. En definitiva que us ajudi a gaudir de la pastisseria. Bon profit.

Juan Antonio Fernández Vila.

Llegenda de les receptes:

Nivell		Fàcil
Nivell		Mitjà
Nivell		Alt



Ubicació en el *cicle de grau mitjà de cuina i pastisseria*..:

. **Mòdul 0026 Processos bàsics de pastisseria i rebosteria.**

ORDRE 3408/ 3 de novembre 2008

BOE 287/28 de novembre de 2008

# INDEX

<b>Definició de postres.....</b>	<b>4</b>
<b>Organització d'una pastisseria.....</b>	<b>10</b>
<b>Manipulació alimentària.....</b>	<b>22</b>
<b>Receptari.....</b>	<b>30</b>
<b>Index receptes.....</b>	<b></b>
<b>Nivell I</b>	<b>I</b>
Creppes.....	32
Biscuit.....	32
Crema pastissera.....	33
Escuma de xocolata.....	33
Gató d'ametlles.....	34
Merenga.....	34
Pa.....	35
Quiche.....	35
Bunyols.....	36
<b>Nivell II</b>	<b>II</b>
Cardenals.....	38
Brownie.....	39
Cupcakes de fruita.....	40
Cupcakes de Baileys.....	41
Cupcakes de xocolata.....	42
Cupcakes de vainilla.....	42
Cupcakes de rosella.....	42
Cookies.....	44
Xocolata Crinkle cookies.....	44
Carbó de reis.....	45
<b>Nivell III</b>	<b>III</b>
Ensaïmades.....	46
Tocinillos de cel.....	47
Pasta de fulls.....	47
Torró.....	48
Cronuts.....	49
<b>Monogràfics.....</b>	<b></b>
Va de cremes.....	50
Va de coques.....	54
Va de gelats.....	68



# Definició i característiques de les postres

Les postres compleixen la missió de completar el valor nutritiu i deixar un agradable record del menjar, pel que hauràn de ser el complement dels plats servits i per a això s'haurà de tenir en compte:

**Força**, les postres hauràn de ser lleugeres quan el menú és fort i viceversa.

**Digestibilitat**, serà del signe contrari al del menú però a més s'haurà de tenir en compte l'hora del menjar servint-se les postres més suaus a la nit i els més forts al migdia.

**Propietats nutritives**, han de complementar al menú donant-li els nutrients essencials que li faltin tals com proteïnes i calci en formatge i llet o vitamines que seran presents dins les postres en base de fruita.

**Temperatura**, adequada a l'estació però també, encara que en menor mesura, concordada amb el plat final anterior a les postres.

**Econòmia**, el treball realitzat i el temps emprat així com el valor material de les postres estaran d'acord amb el preu del menú.

**Adequació al servei**; el tipus de menú pot marcar limitacions a l'hora de triar postres així fruites fresques que han de pelar-se o souffles no poden ser adequats per a banquets molt nombrosos.



# Classificació de les postres (I)

**SIMPLES NATURALS** : Elaboracions simples de fruites (no són sotmeses a la calor)

**Fruites variades** , també anomenades “fruites del temps” incloent fruita que poden ser servides formant un conjunt. En la seva presentació s’ha de tenir en compte el seu punt de maduresa, l’estacionalitat, l’aspecte i la temperatura . Requereix un mínim de 3 varietats de distintes característiques: taronges, pomes i peres són incloses generalment a més de les estacionals.

**Sucs**, (principalment de cítrics ), de taronja, llimona , poncir, mandarina i llima. Requereixen exclusivament espremut, colat i refrescat. La seva conservació ha de realitzar-se en ampolles de cristall de tancament hermètic en el frigorífic per espai de fins a 3 o 4 dies. En el cas de la llimona la durada serà menor i ha de fer-se en el dia. L’addició de sucre perllonguarà la conservació dels sucs. No obstant s’ha de tenir en compte que passades les dues hores del seu espremut ja comencen a degradar-se les vitamines i minerals presents en els sucs.



**Macedònies**, elaboracions a base de fruites pelades, trossejades i sense llavors . Principalment s’usen fruites crues i en alguns casos s’inclouen les fruites bullides o en conserva però sempre fredes . Ho tremparem tot amb suc de llimona , taronja . Es presenten dins un bol o semblant, generalment sobre gel pilé. Es pot servir en combinació amb gelats, amb chantilly. També es pot usar el líquid ensucrat de les fruites usades en la seva composició. A més duen sucre i licor aromàtic (kirsch, cointreau, curaçao)

**Amanides** Similars a les macedònies però sols realitzades amb fruita natural simplement amb suc de llimona o taronja.

# Classificació de les postres (II)

## SIMPLES ELABORATS

**Formatges** , a més del seu aport de calci i proteïnes, tenen la qualitat de cobrir les deficiències de quantitat, completant el menú . També poden considerar-se com a aperitius .

Es pot servir una sola classe de formatge però el més habitual es servir diverses classes formant un conjunt en companyia de galetes, pa torrat i mantega. Aquest conjunts s'anomenen “taula”

Com exemple en una taula de formatges es pot incloure varietats com: de Burgos, de Ulloa (tetilla), manxeg i cabrales reunint els tipus de fresc, semi-sec, gras d'ovella i fermentat de fort sabor.





# Classificació de les postres (III)

ELABORACIONS DE REBOSTERIA I PASTISSERIA SALADA



**De temperatura ambiental** : Arròs amb llet , Flan al caramel , púding diplomàtic , Crema anglesa (natillas) .

**Calentes** , com fruites de paella, creppes, panqueques, torrijas, bunyols , llet fregida, souffles, truta alaska

**Fredes** , com arlota , Escumes o “mousses” , Gelatines , banarise

**Masses**, poden ésser estirades o fermes com la pasta de fulls o la pasta quebrada . Poden ésser esponjades per ous com els bescuits, choux o les creppes. també poden ésser esponjades per llevats (llevat o cervesa), com el pa o la pasta orly.

**Elaboracions de pastisseria salada:** Malgrat no ésser considerades com a postres, degut a la seva similitut en procediments e ingredients poden ésser incloses en aquesta classificació. Coques, panades, empanades i empanadilles, agulles, tartaletes, etc.



Cremadillos de crema



Assortiment de bombons





Coques de patata



Cub d'escuma de xocolata negra i blanca

# Organització de la pastisseria

La pastisseria és aquell establiment on es fan i venen pastissos, pastes, pans, principalment :

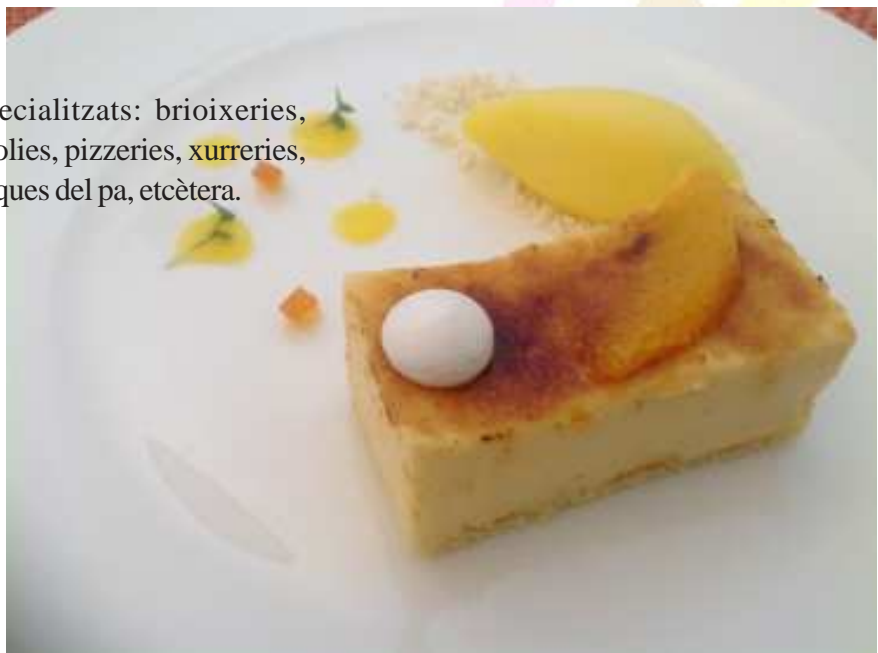
## Tipus d'establiments:

**Pastisseria tradicional:** aquesta composta per una zona de treball o taller i establiment de venda o botiga. Normalment és de caràcter artesà i comercialitza o ven els seus productes en el propi establiment. Aquesta pastisseria pot comercialitzar i distribuir els seus productes en altres establiments de la seva propietat i també a altres establiments que no siguin de la seva propietat.

**Pastisseria industrial:** és la pastisseria feta indústria amb un ampli sector de vendes, i característiques de taller molt diferents a les de la pastisseria anterior, sobretot al que es refereix a maquinària i útils i fins i tot a espai físic i ha de comercialitzar els seus productes envasats i etiquetats.

**Distribuïdor de pastisseria:** pot tenir un taller; controla les elaboracions amb pastissers tradicionals o amb la indústria de la pastisseria i facilita un servei de comercialització en altres establiments de venda i consum que tampoc són de la seva propietat.

**Altres establiments especialitzats:** brioixerries, croissanteries, tendes de llepolies, pizzerries, xurreries, bunyolerries, goffrierries, boutiques del pa, etcètera.



# Productes que es venen en els establiments de pastisseria

-**Productes de confiteria:** Productes on l'ingredient principal dels quals és el sucre, amb o sense altres ingredients comestibles i amb els quals s'obtenen: caramels, xocolata, bombons, torrons, massapans, etcètera.

-**Productes de brioixeria i masses fines:** Productes on l'ingredient principal dels quals és la farina pastada amb altres ingredients, com l'aigua o la llet, ous, sucre, greixos comestibles, llevats, etcètera. Així s'obtenen masses que tindran processos de fermentació o no, i s'acaben cuites o fregides.

-**Productes de pastisseria i rebosteria:** Aquí no existeix un ingredient principal que sobresurti sobre els altres, sinó que és la barreja o combinació d'uns altres com la farina, Fécules, sucres, greixos comestibles, ous, etcètera. D'ella s'obtenen productes diversos com masses de pasta fullada, masses batudes (bescuits), pastes de diferents tipus i productes específics de rebosteria.

-**Gelats i pastissos.**

-**Confitures, mermelades, geles, gelatines, cremes de fruites, fruites en almívar, fruites confitades.**

-**Productes salats,** derivats de masses més o menys salades en combinació amb altres productes salats tals com carns, peixos o xarcuteria. Empanades, pizzas, etcètera.

-**Pans especials.**

-**Productes fumats sencers o trossejats en les seves diferents formes.**

-**Formatges.**

-**Vins i licors.**

-**Servei de barra de degustació.**

Aquesta relació de productes no necessàriament és oferta en totes les pastisseries.



# Organització d'un taller de pastisseria

S'ha de complir la normativa vigent de seguretat i higiene en el treball, que regula: portes d'emergència, col·locació d'extintors de foc, s piques o escuradors amb sabó líquid i tovallols d'un sol ús (paper tovallola), sistemes extractors de fums, il·luminació, subministrament d'aigua corrent potable etcètera.

La forma del taller ha de ser l'ho més regular possible (quadrat o rectangular) per a evitar els racons o zones de difícil accés per a la neteja. S'han de tenir cantons sanitaris que són més fàcils de netejar i no acumulen la pols. Ha d'estar aïllat de qualsevol zona que no sigui d'elaboració i manipulació de productes (oficines, rentats, magatzems, vestuaris i fins i tot els habitatges). L'espai de treball ha de ser suficientment ampli per a moure's amb facilitat, a més no ha de tenir cap tipus de dificultat afegida (escales). Ha de tenir una facilitat en la comunicació entre les diferents àrees (recepció, magatzem, rentat, etcètera).

La il·luminació és bàsica. La intensitat lluminosa necessària oscil·la entre els 200-400 \*lux, és a dir, un màxim de 70 watts /m2 amb llum incandescent i 20 watts/m2 amb llum fluorescent.

Els sòls han de tenir les següents característiques:

- De material antilliscant que faciliti la circulació del personal. De senzilla neteja i principalment anti-porós, per a evitar l'acumulació de greix i brutícia.
- Resistent als desgastos pels detergents i variacions de temperatura, i capaç de suportar el pes dels equips.
- Sense desnivells ni escalons.
- Amb un mínim de pendent cap als desguassos per a la seva neteja de 2% .El perímetre de l'equip de cuina ha de tenir el corresponent desguàs i reixeta.

Les parets han d'estar revestides d'un material apropiat per a la seva neteja sobretot fins a una determinada altura que no és necessari que sobrepassi els dos metres. En la resta, com en els sostres, ha d'utilitzar-se un material impermeabilitzant que contingui les possibles condensacions. No cal oblidar que aquesta àrea de producció es generen continus sorolls que poden ser molestos no sol per al personal que allí treballa, sinó també per als clients que es puguin trobar prop. Qualsevol sistema d'absorció acústica milloraria les condicions físiques del taller. Les altures dels sostres solen oscil·lar entre els 2.4 i 4.3 m, segons les zones. Tant els sostres baixos com els massa alts no són convenients.

S'ha de contar amb equips de filtres, l'objectiu dels quals és decantar els greixos i olis de manera que la quantitat d'aquests expulsada a l'exterior estigui dintre de les normes. Per a això disposa de varetes de metall verticals formant un laberint, de manera que els olis, al travessar-los, són decantats per disminució de la velocitat i per l'efecte de la força centrífuga. Es poden extreure amb facilitat, i la seva neteja ha de ser freqüent per a evitar les incrustacions i allargar la seva vida útil.

En el cas de posar un sistema d'extracció és necessària l'existència d'una campana, amb un equip de filtres que envolti amb amplitud tot el perímetre de la zona de cocció (si és possible ha de ser d'acer inoxidable per a facilitar la neteja). Per a l'extracció de fums i vapors són necessàries les velocitats entre 0.02 i 0.05 m/\*seg. en la boca de la campana. També existeixen actualment campanes autonetejants , en aquest cas se substitueix l'equip de filtres convencional per un habitacle totalment estanc.

L'aigua, s'evacua per un desguàs que es connecta a la xarxa general. Quant a la ventilació, a més de les obertures naturals amb que conti el local, es pot adaptar un sistema de ventilació amb conductes de distribució per a tota la zona.



Les instal·lacions d'aigua són molt necessàries. S'han de tenir dipòsits amb capacitat suficient que permetin un subministrament continu en cas d'avaría, conduccions, aïllaments, claus de passada que aïllin les diferents zones per a impedir la falta d'aigua en un determinat moment, vàlvules mescladores per a controlar la temperatura segons les necessitats, elements per al tractat de l'aigua, etcètera.



Les instal·lacions de gas, han de tenir claus de tall no solament generals, sinó al llarg de la xarxa. Les canonades que transporten gas són sempre grogues, d'aquesta forma es diferencien de les altres canonades.



Haurà de tenir una taula central que tingui una part de marbre, que és necessari per a certs treballs de pastisseria, la grandària de la taula va d'acord amb la grandària del taller. També ha de tenir almenys dos wc i una zona on realitzar la neteja dels utensilis, amb aigua freda i calenta.



# Treballadors d'una pastisseria

A més del personal de manteniment, repartiment, neteja i el personal d'oficines, destaquen en la pastisseria dues figures importants: els pastissers i els dependents.

Pastisser/a, és aquella persona que, a través de molts anys de treball o ofici, arriba a dominar el difícil art d'elaborar productes de totes les àrees del dolç. El treball d'un pastisser és dur, sacrificat i no és remunerat en proporció a l'esforç que es realitza en cada jornada de treball. És dur i sacrificat pels seus horaris, per les seves jornades llargues, perquè no existeixen dissabtes, diumenges ni fires, per contra, és en aquests dies quan més es treballa. Està mal remunerat perquè costa bastant aprendre l'ofici i té una gran responsabilitat. No s'ha d'oblidar que es treballen i manipulen aliments que consumeixen les persones i que qualsevol error o negligència pot fer perillar la salut i la vida de diverses persones. Ha de ser també extremadament polit i ordenat, tant en el personal com en el seu treball; ha d'assistir al seu treball net i uniformat; té l'obligació d'estar en possessió del reglament tècnic-sanitari. .

Dependent/a És aquella persona que ofereix, informa i ven els productes de la pastisseria. A més de vendre sol ser l'encarregat de la decoració i ordre de la botiga i també encarregat de la barra de degustació (si és que hi ha).





# El treball en una pastisseria.

L'organització del treball en una pastisseria no respon a un model establert. Els tallers van des del tipus familiar artesanal (en el qual gairebé tots fan de tot), fins als industrials de gran producció, passant als de gran producció però a manera artesanal, distintiu de varietat i de qualitat.

## Maquinàries i equips

**Taules de treball :** Fins a fa poc es tenien taules que estaven compostes d'una banda de fusta i altra de marbre, la de fusta per a estirar i la de marbre per a pastar i treballar caramel, xocolata, etcètera. Ara ja no s'utilitzen les taules de fusta perquè eren focus d'innombrables toxiinfeccions (a causa de les restes que quedaven entre les esquerdes i que, amb les temperatures normalment elevades dels tallers i el pas del temps, es descomponien). Existeixen gran varietat de models de taules, que es poden adaptar a les característiques del negoci, des de la taula tradicional de la grandària i forma que ens convingui, a taules amb calaixos, amb moble frigorífic o congelador, temperades per al treball del caramel, etcètera.

**Càmeres frigorífiques o generadors de fred :** En el mercat es trobaran de tres tipus, per a conservació, per a congelació o mixtes. El model a utilitzar dependrà de les característiques del negoci, així com la grandària. L'objectiu és la màxima durada dels aliments. És indispensable que existeixi una total neteja en les càmeres i armaris de refrigeració. Hi ha d'haver una perfecta rotació donant sempre sortida en primer lloc a les peces més antigues. Les càmeres frigorífiques són per a aliments que necessiten temperatures entre els 0° C i + 8° C. En les antecambres es conserven aliments que no necessiten una temperatura tan baixa, i oscil·len entre els + 5° C i + 10° C

**Càmeres de congelació :** Són per a productes congelats que necessiten temperatures de conservació superiors als - 18° C

**Forns:** Existeixen diversos tipus de forns, els més antics i menys usats són els de llenya. Avui dia, el forn de llenya és un luxe en certs establiments especialitzats, sobretot de cuina i fleca, que fomenten els seus productes amb l'eslògan "cuit o rostit en forn de llenya"; això indica que aquest producte va a tenir un sabor o aroma especial al ser elaborat en ells. El treball en aquest forn és més complicat i menys higiènic. El manteniment de la temperatura constant o la seva regulació és delicat, i és possible que els productes cuits en ells duguin restes carbonitzats de la llenya.

**Els forns de gas** no són comercialitzats per a la pastisseria, però la major part dels fogons ho duen instal·lat en la seva part inferior. En les cuines on no hi ha forn elèctric o de convecció no queda més remei que treballar amb ells. Resulta difícil regular la seva temperatura de forma escalonada i no escalfa igual pertot arreu.

**Els forns de convecció** funcionen alimentats per energia elèctrica i generalment té tres funcions o procediments de cocció: - Vapor , Calor seca , Vapor i calor.

Solen estar fabricats en acer inoxidable, són realment nets i higiènics i són autonetejables. El seu funcionament és complex, doncs consta d'una combinació de resistències elèctriques i ventiladors que, en el seu moment, provoquen corrents d'aire dintre del forn.

**Batedores** :Són màquines destinades a batre, barrejar o pastar, depenent aquestes funcions de l'utensili que se'ls acobli al seu eix motriu. Existeixen batedores mixtes que duen, en la part contrària al perol de batre, una petita refinadora trituradora. En el mercat existeix una gran varietat de batedores de tots les grandàries i de diferents potències.

**Amasadora** : Les masses que duen llevat, produïdes en quantitats industrials, necessiten un control de temperatura en el procés de fermentació, ja que si es deixa i no es controla avança sense poder parar-lo, amb això les masses perdrien el seu punt i el procés de fabricació es deterioraria. Aquest és el motiu pel qual es van idear aquestes màquines, molt més apropiades per a aquestes labors de pastat; amb elles el treball és més homogeni i més curt. Existeixen de diferents grandàries i models, segons la necessitat de l'empresa.

**Armari de fermentació** : Quan es té un forn que no duu incorporada una estufa en la seva estructura, cal proveir-se d'un armari de fermentació. Es tracta d'una estructura, normalment d'acer inoxidable, de la grandària que es necessiti. En la seva part interior inferior tenen un compartiment on es diposita l'aigua, amb unes resistències que escalfen l'aigua i produïxen vapor i ajuda a la fermentació de masses.



**Divisores de massa**: S'utilitzen per a racionar uniformement porcions de massa. És imprescindible en qualsevol taller de pastisseria. És una premsa proveïda d'unes fulles que, al pressionar sobre la porció de massa col·locada sobre uns platerets, les divideix.

**Injector**: S'utilitza per a emplenar peces de pastisseria o brioixeria, i té un gran rendiment per la seva rapidesa sobre la màniga.

**Laminadora**: Substitueix la mà de l'home al moment d'estirar les masses. La massa passa per uns corròns que giren en sentit invers i estira fins a grossors mínims. Amb això es garanteix la uniformitat en el treball.

# Petit Utilatge.

**Motlles :** Els motlles poden ser de diferents grandàries i formes. S'utilitzen per a donar forma a preparats que s'estan elaborant. Poden ser d'acer, alumini, silicona, etcètera.

**Galzador :** Utensili que serveix per a fer canals o estries als productes amb la finalitat de millorar la seva presentació.

**Tallador extensible :** Utensili d'acer inoxidable o plàstic que pot regular-se d'acord a les necessitats. Curta o marca regularment diverses pastes al mateix temps.

**Talla pastes :** Petits motlles d'acer inoxidable o plàstic amb els quals es tallen figuretes per a decoració.

**Espàtules :** S'usen per a allisar les superfícies dels pastissos, estan fetes de plàstic o inox, tenen diferents formes, però la seva aplicació és la mateixa. S'empren unes o altres en funció de la comoditat que presentin per a treballar.

**Mànega pastissera :** S'utilitzen per a fer decoracions o per a donar formes a alguns dels productes que s'elaboren. No són poroses, per això s'han de cuidar molt perquè la humitat les deteriora i provoca dolentes olors, s'han de rentar constantment. Hi ha mànigues d'un sol ús; són més higièniques, encara que no resulten excessivament resistents.

**Ganivets:** De diferents grandàries i amb diferents fulles, des de llises fins a de serra. Els de serra s'utilitzen generalment per a treballar els bescuits, i els de fulla llisa per a tallar masses i pastes.

**Xino:** Fabricats de ferro o acer inoxidable, de forats o de tela metàl·lica, serveixen per a colar líquids, passar cremes, filtrar, etcètera.

**Escumadora :** De ferro o acer inoxidable, serveix per a escumejar xarops, remoure, barrejar, retirar gèneres de recipients calent, etcètera. Es compon d'un cercle foradat lleugerament esfèric i pot tenir diferents grandàries.

**Corró .** S'empra per a estirar, aixafar o copejar masses i refinar. És una eina clàssica. Poden ser de diferents grandàries.

**Tamís** Compost per un cercle o anell exterior de fusta o inox al que va subjecta, per un de les seves vores, una tela de seda o metàl·lica. S'empra per a passar sucre o farina quan se'ls desitja llevar impureses.

**Pinzells** El seu principal ús és el d'abrillantar, greixar i pintar. S'han d'esterilitzar abans d'utilitzar-los.

**Termòmetres** Els models són variats. S'utilitzen per a controlar les temperatures de les coccions, dels sucres, etcètera.





# Matèries peribles que s'utilitzen en la pastisseria

## Farines

Producte que s'aconsegueix de la mòlta del blat de moro. Hi ha dos tipus de farines, les de blat dur i les de blat tou. Les de blat dur estan compostes per: Aigua 12,56% Gluten 18,07% Midó 66,07% I les de blat tou estan compostes per: Aigua 14,55% Gluten 9,92% Midó 73,04%



## Fècules

Són hidrats de carboni, són realment midons composts, com la fórmula química indica, de carboni, oxigen i hidrogen. Són molt abundants en les plantes, sobretot en els seus fruits i arrels. És una pols blanca que s'extreu de diversos vegetals, com les patates, els arrossos, el blat de moro, el blat, etcètera.



## Sucre

Hi ha diferents tipus de sucres, els més usats són els de sacarosa, coneguda amb el nom comú de sucre i que s'extreu de la canya de sucre, de la remolatxa sucrera i d'altres plantes sacaroses en suficient estat de puresa per al consum humà.

## Mel

És el producte alimentari produït per les abelles mel·líferes a partir del nèctar de les flors o de les secrecions procedents de parts vives de les plantes o que es trobin sobre elles, que les abelles liben, transformen, combinen amb substàncies específiques pròpies i emmagatzemen i deixen madurar en els panells del rusc.

**Greixos** Productes d'origen animal, vegetal o barreges que reuneixen les característiques i especificacions exigides per la reglamentació corresponent i els components principals de la qual són glicèrdis dels àcids grassos. Es divideixen pel seu origen i procedència en: · animals , vegetals, margarines

**Olis** Hi ha diversos tipus d'olis, els quals són:

- **Oli d'oliva:** Procedent únicament de fruits de l'olivera, a exclusió dels obtinguts amb dissolvents o per la barreja d'olis d'altra naturalesa.

- **Oli d'oliva verge:** Procedent del fruit de l'olivera obtinguda per procediments mecànics o físics (especialment tèrmics) consistents en rentat, molturació, pressió a 30° C o centrifugació a 65° C i clarificació. El grau d'acidesa serà igual o inferior a 3°.

- **Oli d'oliva refinat:** Obtingut a partir de l'oli d'oliva verge per tècniques de refinatge autoritzades, de manera que no provoquin alteració en l'estructura \*glicerídica inicial. El grau d'acidesa serà igual o inferior a 0,2°.

- **Oli d'oliva pur o pur d'oliva:** Obtingut per la barreja d'oli d'oliva verge i d'oliva refinat, ambdós aptes per al consum. El grau d'acidesa serà igual o inferior a 1°.

- **Olis de llavors oleaginoses:** Són els obtinguts de llavors expressament autoritzades, sotmesos a refinació completa i elaborats conforme a les practiques permeses en la reglamentació corresponent:

- **Oli refinat de soja** , de cacahuet ,de girasol ,germen de blat de moro ,de llavor de raïm, Oli refinat de llavors



## -Cobertures i xocolata

El component base de la xocolata és el cacau, que és el fruit del cacaoter i que es conrea en països de clima tropical: Àfrica Equatorial, Brasil, Mèxic, Guatemala, Veneçuela, Les Antilles i Àsia. Les cobertures són una barreja de pasta de cacau amb sucre. De vegades, també amb sagí de cacau La Xocolata és la barreja homogènia i variable de cacau esclovellat amb pasta o pols de cacau i sucre, afegint o no sagí de cacau. Els tipus de xocolata que existeixen són: xocolata de llet, xocolata blanca i xocolata bitter.



**Fruits secs** Són aquells fruits la part comestible dels quals posseïx en la seva composició menys del 50% d'aigua i es presenten en la seva forma natural amb o sense pell. Denominacions: ametlla , avellana , castanya , nou , pinyó , pansses , orellanes , prunes panses , figues seques o dàtil

**Sal:** És el clorur sòdic, substància ordinàriament blanca, cristal·lina, molt soluble en aigua i molt estesa en la naturalesa en estat sòlid, o en solució en l'aigua del mar. La sal es comercialitza en diferents estats , des de la sal fina , passant per la sal en escates i sal gruixuda .



**Llet** És un dels aliments més complets que existeixen per a l'home, ja que conté gairebé totes les substàncies indispensables per a la nutrició.

**Tipus de llet:** Llet concentrada , llet condensada , llet esterilitzada , llet evaporada, llet en pols , llet pasteuritzada, llet UHT

**Productes lactis:** Quallada , nata , formatges , iogurt

**Llevats:** Éssers microscòpics, de la família dels fongs, que es troben abundantment en totes les parts de la terra. Ocupen un paper important per la seva intervenció en els cicles biològics, naturals, transformant els sucres (HC) en gas carbònic i alcohol. Hi ha tres tipus de llevat:

· Fresca , instantània i seca (deshidratada)





**Ous** Els ous procedent de la gallina estan constituïts per tres parts, separades entre si per membranes primes. La composició d'un ou mig de 60 gr. Seria:

· Closca (10% / 6gr. ), Blanc (58% / 35gr. ) i Rovell (32% / 19gr. )



**Additius** Són substàncies que modifiquen les característiques físiques, químiques o biològiques d'un aliment amb l'objectiu de millorar-los, preservar-los o estabilitzar-los.



**Fruites** L'ús de les fruites en la pastisseria és gran, des del seu ús en estat natural, com postres en menjars, fins a diverses transformacions mes o menys complexes, des de les macedònies fins a les cuinades, confitades o encarabassades , etcètera. Les fruites que normalment s'utilitzen en pastisseria són:

· Albercoc , Cireres Prunes Llimones Mandarines Taronges Maduixes i maduixots Pomes Préssecs Peres Plàtan Raïms Figues Pinyes Gerdons Mores



**Especies i aromatitzants:**

Anís ,Canyella ,Vainilla ,Clau d'olor ,Menta , Pell de taronja i llimona ,Aiguardent de flor del taronger , Cafè soluble o extractes de cafè , Vins i Licors



# MANIPULACIÓ ALIMENTÀRIA

## Alteracions dels aliments.

Un aliment, al llarg de la seva manipulació, pot alterar-se per diverses causes:

### 1) Físiques:

Dessecació de la carn, peix o altres productes.

Pèrdua de vitamines per l'acció de la llum a suc llet, etc.

Solidificació de l'oli i la mel, per acció del fred.



### 2) Químiques:

Formació de gasos i acidificació a conserves.

Agrament de greixos.

### 3) Biològiques:

Pels propis llevats dels aliments.

Reblaniment de la carn, peix, verdures o fruites; per processos naturals de putrefacció.

Motivades per microorganismes; bacteris, fongs, etc.

Motivades per l'atac d'insectes, rosegadors o animals domèstics.



# Quines són les conseqüències d'aquestes alteracions?



A) Unes d'elles baix control , poden resultar beneficioses per al consumidor. De fet sense elles no tindríem formatge, ni vi, ni pa, ni podríem conservar la carn, per exemple.

B) Altres no modifiquen gaire aspectes del producte, com pot ésser la solidificació de l'oli.

C) Però la gran majoria d'alteracions resulten perjudicials pels éssers humans ja que:

1) Modifiquen el gènere de tal forma que el fan desagradable o inadequat per al seu consum: fruites podrides o oxidades, presència de cucs o qualque altre causa de putrefacció.

2) Redueixen el seu valor nutritiu: es perden vitamines, etc.

3) Constitueixen un risc per a la salut: diarrees, salmonella, botulisme.



## Com arriben el gèrmens o els cossos estranys als aliments?

**L'ésser humà pot ésser portador de una gran quantitat de gèrmens, els quals poden produir infeccions mitjançant la mala manipulació dels aliments.**

- a) Directament al xerrar, tossir, fer un esternud sobre els aliments que manipulam.
- b) Mitjançant l'aire, la suor, la saliva, etc.
- c) Mitjançant una mala higiene corporal: ungles brutes, pels llargs i no recollits, no rentar-se les mans després d'emprar els serveis.
- d) Mitjançant la pols o la terra acumulada a la roba de carrer
- e) Mitjançant l'aigua que empram per netejar, els estris de cuina o la mala utilització dels llocs destinats als fems
- f) En general, per una mala manipulació del gènere, pel que fa a : neteja, emmagatzemant, conservació, cocció, congelació, servei, ect.



# Què passa quan els gèrmens arriben als aliments?

Els organismes microscòpics necessiten els mateixos nutrients i condicions de vida que els humans: aigua, una temperatura entre 34-37°C, oxigen i els nutrients necessaris. Això ens dona una idea de que si limitam aquests 4 factors, protegirem més els aliments.

Vegem com o podem fer:

## T E M P E R A T U R A

Al baixar la temperatura per davall de 34-37°C o augmentar, es dificulta la vida del gèrmens, fins al punt de que si arriben a 0°C es congelen, però no moren. Si augmentam fins a 100°C (punt d'ebullició de l'aigua), es destrueixen la gran majoria de gèrmens, malgrat ni ha alguns (o les seves toxines) que precisen de més temperatura per morir. Cal a dir que com l'aigua no pot pujar a més de 100°C (ja que s'evapora), una temperatura major es pot aconseguir amb una olla a pressió.

## A I G U A

L'aigua és indispensable per a la vida. Tots els aliments quan més secs, més es conserven. Per exemple: el cuixot salat o l bacallà. Sempre quan conservem aliments els hem d'eixugar en la mesura del possible i evitar que estiguin en contacte amb aigua o altres líquids.



## N U T R I E N T S

Quan més ric en nutrients és un aliment, més possible és que es possi dolent. Per exemple: pastissos, fruites, carn, peix. Per això hem d'extremar precaucions amb aquest tipus d'aliments, o jugar amb canviar el medi de vida dels gèrmens, mitjançant àcids o sals: conserves, adobs, marinats, etc.

## O X Í G E N

Si no hi ha oxigen no hi ha vida, per això es conserven millor els productes envasats al buit: llaunes, màquines de buit, etc. Per això si no podem evitar-lo l'hem de limitar tapant tots els aliments de forma adequada.

# 10 NORMES A RECORDAR

- 1.-Netejar-se ses mans , sempre, després d'haver utilitzat els serveis; i sempre abans de tocar qualsevol aliment: Fer-ho amb sabó ( millor si te desinfectant) i eixugar-se les mans amb paper d'un sol ús, no amb un drap de tela.
- 2.-Emprar un roba diferent per cuinar de la que duim pel carrer. No portar polseres, anells, ni les ungles pintades . Les mans quan més netes millor.
- 3.-No emprar les mateixes eines per productes crus i cuinats
- 4.-Evitar fer feina davant corrents d'aire.
- 5.-Els poals de fems sempre estiran tapats i lluny dels aliments





# EN TOTA MANIPULACIÓ D'ALIMENTS



6.-No tossir, esternudar, xerrar o fer gestes amb ses mans excessius, directament sobre els aliments. No tocar-se els cabells, el nas o les orelles els temps que cuinam.

7.-Protegir-se les cremades o talls adequadament

8.-Respetar i vigilar les temperatures a l'hora de cuinar.

9.-No consumir mai productes crus si no han passat per un procés de neteja o estilització o que no coneguem amb garanties la seva procedència.

10.-No oblidar aquestes màximes dins la cuina:

Davant el dubte fems / si tu no t'ho menjaries no ho serveixis.













# *RECEPTARI*



# Creppes

**Ingredients:** 5 decílites de llet, 250 grams de farina, 12 ous sencers , 50 grams de mantega i un poquet de sal ( molt poca).

**Elaboració:**Dins un bol i amb l'ajuda d'unes varilles, homogeneitzarem tots els ingredients i tot seguit ho podem deixar reposar 2 hores dins la gelera.Encalentirem una pella amb un poc de mantega i en esser calenta hi podem abocar un poc de la crema que hem fet abans. La repartirem be per tota la superfície de la pella i la podem deixar daurar per una banda. Passat un minut la podem girar i després daurar-la per l'altra banda.



# Bescuit planxa

**Ingredients:** 4 ous, 100 grams de farina i 100 grams de sucre.

**Elaboració:** Separar els blancs d'ou i montar-los amb la meitat de sucre. Separar els rovells d'ou i montar-los amb el resta de sucre. Barrejar els rovells d'ou amb els blancs amb moviments suaus.Afegir la farina poc a poc amb moviments circulars. Escampar sobre el paper de forn i coure 10 minuts a 180°.

# Bescuit de coco i fruits secs

**Ingredients:** 12 ous, 200 grams de farina, 50 grams de coco ratllat, 50 grams d'ametlles mòltes, 300 grams de sucre.

**Elaboració:** Separar els blancs d'ou del rovell i montar-los a punt de neu per separat amb la meitat de sucre a cada preparat. Mesclarem els rovells d'ou amb els blancs amb suavitat i agefirem poc a poc el coco ratllat, la farina i les ametlles mòltes amb moviments circulars. Coure a 180° dins un motlle ja greixat i enfarinat.



# Crema pastissera

**Ingredients:** 1 litre de llet, 7 rovells d'ou, 200 grams de sucre, 100 grams de farina o 80 grams de maicena, a romes de canyella o pell de llimona

**Elaboració:** Començarem per a infusionar la llet amb els aromes. Mesclarem els rovells d'ou, el sucre i la farina amb un poc de llet tèbia . Amb aquesta mescla farem una crema sense grums a la que anirem afegint-hi poc a poc la resta de llet calenta. Recordau, hem d'afegir la llet poc a poc la llet tèbia infusionada i mesclar molt bé. Tornarem a posar la crema al foc i l'encalentirem fins que quasi comenci a bullir ( 90 °C). Durant aquest temps notarem que la llet es va tornant espessa. Abocar la crema en una palangana neta i l'hem d'anar remenant fins que no surti gens de fum. Ara ja podem emprar la crema per a farcir uns profiterols o fer una tarta de músic, per exemple.

**Amb aquesta recepta podem fer flam, natilles o llet fregida, sols modificant la quantitat de farina. Segons la taula següent per a una proporció d'un litre de llet :**



**Crema anglesa**.....200 grams de sucre.....7 vermells d'ou.....coccio al foc.

**Flams**.....200 grams de sucre.....7 ous sencers.....coccio al forn ( bany maria)

**Llet fregida** .....200 grams de sucre.....7 vermells d'ou... 150 grams farina. ....coccio al foc.

**Natilles** .....200 grams de sucre.....7 vermells d'ou.....60 grams fècula.....coccio al foc.

# Escuma xocolata

**Ingredients:**3 rovells i 2 ous (250gr.), 335 gr. de xocolata negra 70% cacau, 30 gr. conyac, o licor Tia Maria, 665 gr. de nata i 225 gr. de sucre.

**Elaboració:**Batre al bany maria els ous amb l'alcohol fins aconseguir una crema amulsionada, no superar els 70°.Posar la xocolata al bany maria , no superar els 40°.Amb suavitat barrejar la xocolata i els ous.Montar la nata amb el sucre.Barrejar la nata amb el preparat de la xocolata amb moviments suaus.Si la xocolata es blanca se poden barrejar amb la xocolata i el conyac i 3 fulles de gelatina

## Gató

**Ingredients:** 12 ous 320 gr. de sucre 480 gr. de farina d'ametlla ,canyella i pell de llimona ratllada



**Elaboració:**Muntar per separat el blanc d'ou i els rovells amb la meitat de sucre a cada preparat.Barrejar les dues mesclres amb suavitat i afegir poc a poc la farina d'ametlla, la canyella i la pell de llimona ratllada. Coure a 180° dins un motlle ja greixat i enfarinat.

## Merenga Italià



**Ingredients:**600 gr. blanc d'ou i 900 gr. de sucre

**Elaboració:**Posar al foc el blanc d'ou amb el sucre, no ha de superar els 70°.Tot seguit i en calent se posa a la màquina de muntar amb les varetes fins que sigui espès i fred. Recordar : sempre en una proporció de 4 a 6 .

# Barra de pa

**Ingredients:** 1 kg. de farina de força, 500 ml. d'aigua tèbia, 40 grams de llevat fresc, un poc d'oli, una mica de sal

**Elaboració:** En primer lloc, disoldre el llevat amb un poc d'aigua i farina, i fer una bolla, deixar-la submergida dins de la resta d'aigua. Quan aquesta bolla pugi a la superfície, s'incorporen la resta d'ingredients i es pasten fins a formar una massa homogènia. Deixar reposar fins que dobli de volum. Amb la taula enfarinada es tornar a pastar i se li dona la forma desitjada. Deixar-la reposar una altra vegada fins que dobli de volum. Pintar les peces amb aigua i fer-lis talls i escampar un poc de farina per damunt. Coure a 170° uns 30 minuts.



# Quiche

**Ingredients masa quebrada:** 1kg. de farina, 500 gr. de mantquilla, 1 ou, una mica de sal o 250 gr. de sucre (si es dolça)

**Elaboració:** Es treballa la mantquilla fins que tengui una consistència blana o cremosa i se li afegeixen la resta d'ingredients, s'ha de treballar la massa sense excés, ja que del contrari després no deixarà que la estirem. Deixar 20 minuts de repòs i després se pot estirar per a la seva preparació.

**Ingredients crema royal:** 500 gr. de nata líquida, 5 ous, sal, pebre negre, nou moscada

**Ingredients farciment:** formatge, cuixot dolç i bacó.

**Elaboració:** Preparar la crema del farcit ( tot junt lleugerament batut ). Omplir la massa que hem estirat en el motlle amb la crema i el farciment que prèviament haurem saltejat. Coure al forn uns 40 minuts a 180°C.



# Bunyols

## Bunyols de forn- Lioneses- Profiteroles ( pasta choux)

1 litre d'aigua.  
800 grams de farina fluixa.  
400 grams de saïm o mantega.  
25 ous sencers.  
Sal

Elaboració.

Posar a coure l'aigua amb la sal i el greix. Un cop diluït aquest afegiu la farina ( de cop) i deixau coure un 2 minuts sense deixar de remenar.

Llavors ( i fora del foc i essent un poc tèbi) anau afegint els ous 1 a 1 sense deixar de remenar .

Un cop afegits tots els ous, i amb l'alujd d'una màniga pastissera podeu anar fent les formes, sobre una placa amb paper de silicona o lleugerament untada amb saïm i coure a forn fort ( 190°C) uns 5 minuts. Una altra opció es fregir-los

Un consell. Si els feis al forn, abans de finalitzar la cocció i amb l'ajuda d'una broqueta foradau-los i coure uns minuts més. Així surt tots el baf de dintre i després un cop freds no queden aixafats. Pel farciment podem emprar nata montada o crema pastissera.

## Bunyols de patata o moneato.

Ingredients.

3 ous sencers.  
125 grams de llet.  
125 grams d'aigua.  
500 grams de puré de patata , moneato o mesclat.  
500 grams de farina fluixa  
30 grams de llevat de pa.  
Un polset de sal.  
1 cullerada de saïm.  
Oli per a fregir.  
Sucre per a espolvoretjar.



Elaboració.

Mesclau tots els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènea, deixau -ho tovar 1 hora a temperatura ambient.

Després feis unes bolletes amb l'ajuda d'una cullera i fregiu-les dins abundant oli calent.

Un cop freds podeu espolvoretjar-los de sucre o mel.



# Cardenals

## Bescuit 1

500 grams de blanc d'ou  
450 grams sucre en pols  
Unes gotes de suc de llimona



## Bescuit 2

320 grams rovells  
200 grams ous  
250 grams de sucre  
250 grams de farina

## Bescuit 1

Muntar els blancs amb el sucre i la llimona, escudellar a tires llargues a una safata deixant un espai de 2/3 cm entre tira i tira pel pa de pessic.

## Bescuit 2

Muntar els rovells i el sucre, quan aquest estigui muntat afegirem la farina tira a tira.  
Escudellar a l'espai restant. Un cop aquest escudillat estigui fet empolvorem amb sucre pols.  
Courem al forn a 160 °C.

Un cop fred omplim amb nata muntada.

Com a curiositat, diu la llegenda, que el nom prové de l'expressió "Bocatto di cardinale".

Agrair la col·laboració de Rosa Oliver Sastre



# Brownie

**Ingredients :** 1/2 tassa de mantquilla ( 125 ml), 1 tassa de sucre ( 250 grams), 1 culleradeta de vainilla en pols, 2 ous, 1/2 tassa de farina ( 125 grams), 1/3 de tassa de cacao ( 80 grams), 1/4 de culleradeta de llevat en pols, un poc de sal i 125 grams d'anous picades.

## Elaboració:

Encalentir el forn a 180°C. Untar amb mantquilla un motllo de 22 x 22 x 2cm d'alt aproximadament.

Empastar la mantquilla el sucre i la vainilla. Afegir-hi el ous i mesclar-ho tot be.

Apart mesclarem la farina, el cacao , el llevat, la sal i li afegirem la mescla dels ous. Afegir-hi en aquest punt les nous picades. Posar aquesta pasta dins el motllo i enfornar uns 25 minuts. Comprovar el punt de cocció i deixar refredar dins el motllo. Servir tallat a quadrats. Es pot guarnir amb una salsa de xocolata.



# Cupcakes de fruites

## Ingredients:

185 grams de mantega sense sal.

160 grams de sucre pols

100 grams de melmelada

Un poc d'essència de vainilla

Pell de taronja rallada

80 ml de suc de taronja

185 grams de farina

60 grams d'ametlles

40 grams de llavors de rosella

3 ous grossos

1 sobre de llevat canari.

Fruites confitades ( optatiu).



## Elaboració:

Encalentrir el forn 170 °C

Posar dins una cassola la mantega, el sucre, la melmelada, l'essència, la taronja i mesclar. Encalentrir i refredar.

Mesclar la farina amb les ametlles, les llavors de rosella i el llevat

Afegir poc a poc el líquid i mesclar .

Afegir els ous 1 a 1.

Enmotllar i coure 20 minuts .

Deixar refredar abans de decorar.

Emborratxar.

# Cupcakes de xocolata i Baileys

## Per al pa de pessic

2 ous , 115ml de nata líquida, 80ml d'oli de girasol

20ml de mel, 20g de mantega sense sal (fosa) , 60g de sucre blanc

60g de sucre de canya , 120 g de farina , 35g de cacau en pols sense sucre

1 culleradeta de llevat químic tipus Royal

1/2 culleradeta de bicarbonat sòdic

1/4 culleradeta de sal , 40g d'ametlles mòltes , 200g de xocolata negra ben trossejat

## Per al ganache de xocolata

165g de xocolata negra ben trossejat , 135ml nata de muntar, 35g de mantega sense sal, trossejada ,  
1 cullerada de Baileys

### Comencem preparant el ganache .

Col·loquem la xocolata en un bol resistent a la calor . En un cassó , escalfem la nata fins que comenci a bullir . La tirem sobre la xocolata i remenem bé fins que la barreja sigui homogènia i la xocolata estigui totalment fosa. Incorporem la mantega i el baileys i remenem bé fins que la barreja sigui homogènia . Cobrim el bol amb film i deixem temperar fins al moment de servir.

### Per als cupcakes.

Preescalfem el forn a 180° Barregem bé el ous , la nata líquida, l'oli de girasol , la mel, la mantega sense sal ( fosa) , el sucre blanc i el sucre de canya. Reservem .

En un bol , tamisem la farina amb el cacau , el llevat i el bicarbonat . Incorporem aquesta barreja a la barreja anterior . Afegim també les ametlles mòltes i la sal . Finalment , incorporem els trossos de xocolata . Repartim la massa en les càpsules sense passar de 2/3. Posem al forn 20-22 minuts o fins que al punxar amb un escuradents surtin unes poques molles ( molt poquetes ) enganxades . Deixem temperar en el motlle i després sobre una reixeta . Decorem amb el ganaché amb ajuda d'una espàtula o màniga



## Cupcakes de xoco

**Ingredients:** 1 tassa de farina, 1 tassa de xocolata en pols, 1 sobre de llevat químic (1 cullerada), un poc de sal, 1 ou, 1 tassa de llet, ¼ de tassa d'oli i aroma de vainilla.

**Elaboració :** Preescalfam el forn a 180°C. Mesclarem la farina, la xocolata, el sucre i el llevat en un bol. Apart mesclarem l'ou, la llet, l'oli i la vainilla. Sense remenar massa mesclarem amb dos preparats i després la farina. Enfornar uns 30 minuts.

## Cupcakes de vainilla

(Recepta de Conchin Requena)

Els ingredients d'aquests cupcakes bàsicament són mantega, farina, sucre i ous, amb aquesta recepta tindreu suficient per elaborar-ne 9 d'ells.

**Ingredients:** 100 g de farina, 100 g de mantega sense sal, 100 g de sucre, 2 ous grans, 2 cullerades soperes de llet, 1 culleradeta d'impulsor, 1 culleradeta i mitja d'extracte de vainilla

**Preparació:** Posem la mantega i el sucre a la batedora elèctrica, batem fins aconseguir una mescla cremosa.

Afegim els ous un a un, barregem bé, afegim la vainilla.

Ara afegim la farina i l'impulsor. Barregem bé i per últim afegim la llet, i tornem a barrejar.

Omplim les càpsules i posem al forn a 170 °C durant 25 minuts.

## Cupcakes de rosella

**Ingredients:** 185 grams de mantega sense sal, 160 grams de sucre pols, 100 grams de mermelada, un poc d'essència de vainilla, pell de taronja rallada, 80 ml de suc de taronja, 185 grams de farina, 60 grams d'ametlles, 40 grams de llavors de rosella, 3 ous grossos, 1 sobre de llevat canari i fruites confitades (optatiu).

**Elaboració :** Preencaletirem el forn a 170 °C. Posarem dins una cassola sa mantega, el sucre, la mermelada, l'essència, la taronja i mesclar. Encalentir fins que arribi a bullir lleugerament i ho deixarem refredar una hora . Seguidament podem mesclar farina, les ametlles, la rosella i el llevat i en esser fred el preparat anterior li podem afegir. Millor afegir poc a poc el líquid al sòlid i mesclar . Per a acabar afegirem els ous 1 a 1 i batent be. Els posarem dins les capsules i els poder fer coure 20 minuts .

Deixar refredar abans de decorar que ho podem fer amb crema de mantega ( buttercream), fondant, trufa de xocolata o allò que més ganes ens faci.



# Cookies

**Ingredients:** 225 gr. de sucre, 125 gr. de mantega, 1 ou, 250 gr. de farina, 2'5 gr. de impulsor, vainilla i un polsí de sal

## Elaboració:

Blanquejar en un bol la mantega i el sucre, Mesclar-hi l'ou. A part mesclar la farina, llevat, sal i vainilla i afegir-ho a la primera mescla. Picar la cobertura i afegir-la a la pasta. Emmotllar aquesta pasta en forma de cilindre embolicada en un film. Reposar al menys ½ hora. Tallar en discos i coure a forn a 180°.

# Xocolata Crinkle Cookies

**Ingredients:** 105 grams de farina de blat, ¼ cullerada de cafè de llevat químic, 25 grams de mantega, 115 grams de xocolata negra, 50 grams de sucre blanc, 1 ou mitjà, ½ cullerada de cafè d'extracte natural de vainilla, sucre en pols ( per arrebossar )

**Elaboració:** En un bol petit barrejar la farina i el llevat . Reservar . Fondre la xocolata i la mantega ( al bany Maria o al microones ). Barrejar fins que quedi homogeni i deixar temperar . En un bol mitjà, batre , a mà o a màquina , l'ou amb el sucre fins que quedi una barreja pàl · lida . Afegir l'extracte de vainilla i la xocolata fosa amb la mantega i barrejar bé . Afegir , a poc a poc , la barreja de farina i llevat i barrejar , amb l'ajuda d'una espàtula, fins a aconseguir que quedi tot ben lligat . Tapar el bol i ficar-lo a la nevera durant 4 hores .



Preescalfar el forn a 175 ° C. Cobrir una safata de forn amb paper o silpat . Treure la massa de la nevera , formar boles d'uns 17 gr i arrebossar-les amb el sucre llustre ( per aconseguir l'efecte esquerdat han d'estar ben cobertes ) . Retirar l'excés de sucre i anar col · locant a la safata deixant una distància entre elles d'uns 2 cm . Enfornar durant 8 o 9 minuts ( estaran toves pel centre però lleugerament fermes en les vores ) . Treure les galetes del forn i deixar refredar 1 minut abans de col · locar sobre una reixeta perquè es refredin del tot .



Carbó de reis, pàgina següent



# Carbó de Reis

**Ingredients:** 200 gr . de sucre glas, 1 ou, 1 llimona, colorant negre, 700 gr . de sucre, 230 ml . d'aigua

**Elaboració:** En primer lloc cal elaborar la glaça . Per a això , separar el blanc del rovell . Barrejar aquest blanc amb unes gotes de suc de llimona . Afegir poc a poc el sucre glas barrejant bé , afegir el colorant suficient per tenyir la massa i que quedi uniforme i més aviat espessa . En un cassó posar a escalfar l'aigua amb el sucre , deixar fins que espesseixi i es formi un almívar . Afegir la glaça preparada prèviament . Remenar fins que es formi escuma . Bolcar la barreja sobre un motlle i deixar refredar . Quan ja hagi solidificat , xapar en trossos.

## Carbó de Reis (2)

**Ingredients per a la glaça :** 200 gr . de sucre glass , 1 blanc d'ou , 5 ml de suc de llimona i colorant negre

**Ingredients per a l'almívar :** 115 ml d'aigua i 350 gr . de sucre normal.

**Elaboració:** Per començar posarem en un bol buit el blanc d'ou i el suc de llimona i amb l'ajuda d'unes varetes batrem afegint poc a poc el sucre glass i el colorant. Un cop aconseguit el color desitjat, separarem d'aquesta glaça 35 grams per cada preparació que anem a fer ( La resta podeu conservar a la nevera tapat el més hermètic possible ) . Ara ja tenim d'una banda la glaça negra , i l'aigua i sucre amb què preparem l'almívar .

Per això posem en un cassó , l'aigua amb el sucre i el portarem a un almívar a punt de “ Bolla Dura” (128 ° C ) .

Arribat a aquest moment , hem de tenir a punt un motlle folrat de paper vegetal i la glaça ja que aquest pas és molt ràpid i és clau per aconseguir el nostre carbó .

Per tant , tirem la glaça al almívar i al mateix moment retiram el cassó del foc i remenam perquè la glaça es barregi amb l'almívar , començarà a pujar , no us preocupeu , és normal . Trencarem la pujada movent amb més intensitat i notarem que baixa i se situa a la posició inicial , aquest moment és on la nostra barreja d'haver adoptat tot el color negre del nostre colorant .

Sense deixar de moure veurem que torna a pujar ( aquesta seria la segona pujada ) , aquest és el moment d'abocar la barreja sobre el nostre motlle sense omplir fins dalt ja que cal deixar marge perquè pugui la nostra barreja . En abocar sobre el nostre motlle , la barreja pujarà amb força fins a gairebé desbordar, endurirà i conforme vagi refredant és possible que perdi un poc de volum .

**Nota:** Una cosa és que perdi volum i una altra que es desplomi i s'endureixi , si es desploma , haurem de tornar a repetir el procés ja que no hi ha manera de salvar-lo. Si us passa això és perquè abans d'abocar sobre el motlle estava massa calenta i a l'hora de refredar es refreda la part superior abans que el peu creant així més pes i per tant desplomant-se.

# Ensaïmades

L'ensaïmada igual que molts dels altres dolços mallorquins té un origen àrab, i la tradició de posar-li tallades (d'origen jueu) deriva de que en atracar-se la corema i no poder menjar carn, s'havien d'usar totes les restes d'embotits i carn de que disposaven les cases. Així feien les ensaïmades i els posaven els bocins de sobrassada. Cosa semblant també passava amb les panades, però d'això ja en parlarem

Vos animo que prepareu aquesta recepta senzilla, sols s'ha de tenir paciència per deixar-la tovar el temps necessari, unes 24 hores.

Ingredients:

3 ous  
450 grs de sucre  
50 grs de llevat de pa en s'hivern  
30 grs de llevat de pa en s'estiu  
1900 grs de farina de força

Aigua s'ha que agafi.  
Saïm.



Elaboració

- 1- Realitzar amb tots els ingredients excepte el saïm una massa homogènia i deixar-la reposar 20 minuts.
- 2- Pesar i dividir la massa en parts iguals ( com a referència 80-100 grs per a ensaïmades petites, 400 grs per a ensaïmades grosses)
- 3- Estirar la massa amb un corró sobre una taula untada amb oli, fins a deixar-la ben estirada i fina . Els bons pastissers ho fan amb sa ma.
- 4- Untar aquesta massa amb el saïm ( ben untada per tot)
- 5- Embolicar la massa sobre si mateixa fins a formar un cordó llarg.
- 6- Agafar aquest cordó amb les dues mans i anar copejant-lo sobre la taula a mesura que anam estirant ( ha de resultat el doble de la seva llargària original)).
- 7- Sobre una palangana col·locar la massa estirada, donant-li la forma típica d'ensaïmada deixant entre volta i volta 1 o 2 cm.
- 8- Deixar tovar 24 hores ( millor si la deixau dins una capsa de fusta o dins el forn apagat)
- 9- Disposar per damunt els bocins de sobrassada un poc ensucrats ( també podem posar encarabassat)
- 10- Enfornar a 170 °C fins a total cocció.( varia el temps segons el tamany)
- 11- Deixar refredar i espolvorejar amb sucre en pols.

## Tocinillos de cel

**Ingredients:** 400 grams de rovells d'ou, 400grams de sucre i 200grams d'aigua.

**Elaboració:** Batre ( sense emulsionar) els rovells d'ou. Dins un altre recipient duur a ebullició el sucre i l'aigua, aturar enseguida que arranqui a bollir. Mesclar el xarop als rovells a poc a poc ( amb el líquid encara calent) . Passar la mescla resultant per un xino . Folrrar els motlos amb xarop i omplir amb el preparat anterior. Cuoure al vapor 10/15 minuts (si no es possible fer-ho es pot fer dins el forn al bany maria , però l'agüa no ha de bollir) . Un cop freds d'esmoldar , submergint els motlles dins aigua calenta



## Pasta de fulls normal

**Ingredients:** (Massa A): 1 kg de farina, 50 grs de mantega, 1/2 dl de vinagre, sal, 5 dl d'aigua. (Massa B) 950 gr de mantega

Elaboració: Empastau bé tots els ingredients de la massa A, fins a aconseguir una massa homogènea. Apart treballareu la mantega fins a aconseguir una crema o massa amb la mateixa textura que el preparat anterior ( A). Deixau reposar ambdues preparacions dins la gelera uns 60 minuts. Treis els preparats uns 10 minuts abans de treballar-los i donau forma de creu a la massa A i en el centre de la creu dispoasu la massa B amb forma de cub que cubriren amb les puntes de la creu com si embolicàssim un regal.. Deixau reposar uns 20 minuts per a després estirar-la amb forma rectangular i amb una gruixa de 2 cm aproximadament. Dividint ,de forma imaginària, el rectangle per la meitat , doblegau un extrem fins a n'aquest punt ( el centre del rectangle) , feixs els mateix amb l'altre i tot seguit doblegau un extrem sobre l'altre . Deixau reposar la massa 20 minuts. Estiurau la massa amb un agruixa de 2 cm i repetiu 2 vegades més els punts 5 i 6. Ja per a acabar estirau la massa amb la gruixa desitjada i procediu a l'elaboració de les peces desitjades.





## Torró massapà-crema

**Ingredients:** Sucre 1650 gr i aigua 750 gr ( tot això fent un xarop a 113°C), llet en pols 150gr, ous 350 gr, sucre invertit 250 gr ( opcional: mel), glasa real dura 250gr. 1 llimona i una taronja rallades. Ametlla 2250gr, repartida en dues parts al 50%.

**Elaboració:** .Fer el xarop fins a 113°C, escumar-lo be. ( aturar la cocció a 111°C). Fer una papilla amb la llet i els ous.( Mesclar-ho bé). Afegir a la papilla el sucre invertit. ( Mesclar-ho bé) A continuació afegir-hi la glasa real. ( Mesclar-ho bé). Tot seguit afegir-hi la pell de cítrics rallada. ( Mesclar-ho bé) Tornar a posar a coure el xarop realitzat i afegir-hi la papilla i la meitat de l'ametlla. Cuallar com una crema pastissera. Fora del foc i esperant que el preparat deixi de fer fum , però que sigui calent, afegirem la resta d'ametlla, sense deixar de remenar i procurant que el preparat no baixi dels 60°C abans de posar-lo dins els motlles corresponents. Sabrem que esta llest si amb la ma ho tocam suaument i no s'ens aferra a la pell però continua essent calent. Deixar curar al manco 78 hores i consumir abans de 15 dies. Conservan-lo en un lloc fosc i sec; allunyat de la llum solar, fonts de calor, o d'altres aliments que li puguin transferir olors i sabors.

## Torró massapà-ou

**Ingredients:**Sucre 1650 gr i aigua 750 gr ( Tot això fent un xarop a 113°C), Rovells d'ou 500 grs, sucre invertit 250grs, glasa real dura 250grs, ametlla 2250grs en dos recipients al 50% ( 1125 grs )

**Elaboració:** .Fer el xarop fins a 113°C, escumar-lo be. ( aturar la cocció a 111°C) . Afegir-hi la glasa i el sucre invertit. ( Mesclar-ho bé). Afegir-hi els rovells d'ou.( Mesclar-ho bé). Afegir-hi la meitat de l'ametlla i tornar al foc per cuallar-ho com una crema. ( ha de bullir un minut, retirarem del foc i remenarem fins que deixi de bullir). Fora del foc i esperant que el preparat deixi de fer fum , però que sigui calent, afegirem la resta d'ametlla, sense deixar de remenar i procurant que el preparat no baixi dels 60°C abans de posar-lo dins els motlles corresponents. Sabrem que esta llest si amb la ma ho tocam suaument i no s'ens aferra a la pell però continua essent calent. Deixar curar al manco 78 hores i consumir abans de 15 dies. Conservan-lo en un lloc fosc i sec; allunyat de la llum solar, fonts de calor, o d'altres aliments que li puguin transferir olors i sabors.

# Cronuts

**Ingredients :** 60 ml de llet, 65 ml d'aigua calenta, 6 g de llevat, 150 gr de mantega freda, 125 gr de farina de blat, 125 gr de farina de força, 30 gr de sucre glas, 1/2 culleradeta de sal.

Per a decorar : sucre avainillat i crema pastissera per omplir ( opcional )



## Elaboració :

Posa en un bol la llet i l'aigua i barreja . Incorpora el llevat seca i barreja tot . Talla la mantega freda a daus i posa-la en un tassó de batedora juntament amb la farina de blat i la farina de força . Triturar tot fins a obtenir una massa farinosa . Posa aquesta massa en el bol de la llet , afegeix el sucre glas i la sal i barreja tot . A continuació, posa la massa sobre una superfície enfarinada i pasta fins a obtenir una barreja homogènia. Posa la massa en un bol , tapeu-lo amb paper film transparent i deixa-la reposar durant 2 hores.

Passat aquest temps , col·loca la massa en una superfície enfarinada i estira amb ajuda d'un corró fins que quedi un rectangle amb el doble de llarg que d'ample i un gruix aproximat d'1 centímetre . Doblega la massa al llarg en tres parts de la següent manera : agafa un dels extrems curts i doblega'l de manera que arribi fins al centre de la massa . Després, fes el mateix amb l'extrem oposat . Ara , doblega la massa per la meitat i estira amb el corró . Gira la massa 90° i repeteix l'operació dues vegades més . Cobreix amb paper film transparent i deixa-la reposar a la nevera 4 hores com a mínim ( es pot deixar tota la nit ) .

Estén la massa i pasta- amb el corró fins que tingui 1/2 centímetre de gruix .

Talla la massa en porcions amb l'ajuda d'un tallapastes rodó , de manera que tinguin forma de berlina ( un cercle de massa amb un forat al centre) . Si no disposes d' tallapastes , pots utilitzar un recipient rodó per tallar la massa i un got petit per fer el forat central . Col·loca les porcions de massa en una superfície enfarinada i cobreix amb un drap de cuina net . Deixa-ho reposar durant 1 hora a temperatura ambient , perquè augmenti el seu volum .

Per fregir-los , posa oli d'oliva en una paella i quan estigui calent , afegeix les berlines ( poques alhora) i deixa 2 minuts per cada costat , fins que quedin inflades i daurades . Escorre sobre paper absorbent per eliminar l'excés d'oli . S'empolvora per damunt el sucre avainillat abans que es refredin .

**Per al farciment :** Si desitges omplir , posa la crema pastissera en una màniga amb boquilla petita i introdueix-la en la berlina ( en 5 o 6 punts diferents ) . També es pot tallar la berlina per la meitat amb un ganivet de serra i omplir-la amb la crema pastissera . Si vols, pots decorar les berlines amb xocolata fosa per sobre .

# VdC, Va de Cremes

## Menjar blanc amb Llorer. -Recepta mitjaval-

**Ingredients:** 40 grams de fècula o farina d'arròs, 125 grams de sucre,  $\frac{1}{2}$  litre de llet, unes fulles de llorer (3 o 4), una copa de "palo".

**Elaboració.** Encalentic la llet amb el sucre i el llorer, reservant una tassa a part. Fondre la fècula dins la llet reservada, i quant la llet ensucrada comenci a bullir, incorporar la mescla de fècula i llet. Remoure fins que es torni espès. Retirar del foc i repartir dins plats o bols, retirant el llorer. Abans de servir regar amb un esquitet de palo.

## Púding:

**Ingredients:** 1 litre de llet, 8 ous, 250 grams de sucre, bescuit o magdalenes, sucre cremada.

Elaboració: Encalentiu la llet amb el sucre i algun aromatitzant ( llimona o canyella , són els més habituals). Apart mesclau els ous amb la farina i una tasseta de llet tèbia; mesclau bé aquesta crema i l'afegiu a la resta de llet calenta.

Folrrau un motlle amb sucre cremada i l'ompliu amb bescuit o magdalenes esmicolades i amb la crema de llet i ous. Podeu coure el púding al bany Maria i dins el forn a uns 170-180°C per espai de 45- 60 minuts ( sempre en funció de la mida de l'elaboració i del tipus de forn). Deixau refredar el púding dins el forn i després el passau a la nevera almenys 2 hores abans de servir.

## Llet fregida

**Ingredients:** 1 litre de llet, 200 grams de sucre, 4 o 6 rovells, 160 grams de fècula, 1 branca de canyella, la pela d' 1 llimona, Farina, 2 ous, Sucre, Canyella en pols, Oli per fregir

**Elaboració:** Posar la llet a bullir a foc lent amb la canyella i la pela de llimona. En un bol, barrejar el sucre amb la fècula, afegir els rovells i un rajolí de llet i remenar amb unes varetes fins a obtenir una pasta homogènia. Quan la llet hagi bullit, añadírsela poc a poc a la barreja de sucre, fècula i rovells remenant contínuament. Colar la crema i coure-la a foc moderat remenant contínuament amb les varetes fins que espesseixi i bulli. Estendre la crema obtinguda sobre una placa untada amb oli o mantega, deixant d'un gruix d' 1 centímetre aproximadament, untant també la superfície per evitar que formi crosta. Quan estigui ben freda, tallar de la forma desitjada, passar les porcions lleugerament per farina i després per ou batut i fregir-les en abundant oli ben calent. Es pot servir fred o temperat. En el moment de servir, escampar-hi sucre en gra aromatitzat amb canyella mòlta.



# VdC, Va de Cremes

## Natilles casolanes - recepta original

**Ingredients:** (per a 6 a 8 persones) 1 l de llet, 12 rovells d'ou, 150 g de sucre, 1 branca de canyella, canyella en pols

**Procediment:**

1. En una cassola , fes bullir la llet amb el canó de canyella durant 5 minuts. Enretira-la del foc i deixa-la refredar.
2. Barreja, sense batre'ls, els rovells d'ou amb el sucre i 1 got gros de llet.
3. Incorpora la mescla al cassó i posa'l a foc lent.
4. Remena les natilles constantment amb una cullera de fusta fins que s'espesseixin, evitant que arrenqui el bull.
5. Elimina la canyella i distribueix-les en copes de vidre.
6. Deixa-les refredar i reposar a la nevera.
7. Empolvora-les amb la canyella mòlta just abans de servir-les.

## Natilles casolanes senzilles ( econòmiques)

**Ingredients:** (per a 6 a 8 persones ) 6 rovells d'ou, 150 g de sucre, 1 cullerada de farina de blat de mor, 1 branca de canyella, canyella en pols

**Procediment:**

1. Idem anterior. S'ha de dissoldre la fècula dins un tassó de llet tèbia.

# VdC, Va de Cremes

## Crema catalana

**Ingredients** 1 litre de llet, 6 rovells d'ou, 200gr. sucre, 40gr. de midó ó farina de blat de moro (tipus Maizena), color alimentari groc ou (opcional), la pell d'una llimona, canyella en branca

**Elaboració** En una cassola posarem a bullir 2/3 parts de la llet amb una branqueta de canyella i la pell d'una llimona evitant al màxim la part blanca . Ho escalfem. No cal ni que arribi a bullir, amb que sigui ben calenta la llet serà suficient per aromatitzar-la amb la llimona i la canyella. Si bull la deixarem atemperar . Preparem els rovells en un bol apart i els mesclam amb la resta de llet que ens queda. Incorporarem el sucre i una mica de colorant ou per donar un toc de color més atractiu, **però podeu obviar aquest pas**. Ho remenem bé . I ara afegirem el midó ( “maizena”) . Remenem bé per dissoldre el midó. Comprovam que la llet està calenta i s'ha infusonat amb la llimona i la canyella. Retiram l'olla del foc i, amb suavitat l'anam incorporant la barreja dels rovells, sucre, midó, etc. Tornem a posar l'olla al foc (a foc mig-baix) i amb una cullera de fusta anirem remenant poc a poc. La idea és evitar que s'enganxi i es cremi. Passats pocs minuts notareu que comença a espessir. No us passeu de cocció. Penseu que quan està freda solidifica més, per tant es normal que quedi amb menys cos del que podem pensar inicialment. Ja la tenim ben cuita. Escudellem la crema en cassoletes individuals de fang. Si l'hem de conservar és important tapar la crema amb una mica de paper film. D'aquesta manera evitarem que facin pell, Deixeu-les refredar a temperatura ambient i quan siguin fredes conserveu-les a la nevera.

**Ara toca cremar-les:** La crema catalana es pot menjar sense cremar (en plan natilles), però us recomano que les cremeu minuts abans de servir. Si guardeu la crema catalana cremada a la nevera durant massa estona...la humitat farà desaparèixer el cruixent...i perdrà tota la seva gràcia.

Per tant, es interessant cremar-les 5 o 10 minuts abans de servir-la.

Heu de saber que entre cremada i cremada la pala s'ha de netejar sempre.

## Arròs amb llet

100 gr. d'arròs. 5 dl. de llet. 125 gr. de sucre. canyella en pols. pell de llimona.

En un recipient amb abundant aigua bullint, es cou uns deu minuts l'arròs, aproximadament. Mentre a part es porta a ebullició la llet amb la pell de llimona.

S'escorre l'arròs i s'incorpora a la llet, deixant-ho coure uns 12 minuts a foc fluix. Se li afegeix el sucre i es retira la llimona. Deixar coure 5 minuts més.

L'arròs ha de quedar una mica caldós, de no ser així l'arròs augmenta de volum i queda molt pastós..

# VdC, Va de Cremes

Nom	fècules x litre <i>si usam farina posarem un 10% o 20 % mes.</i>	Observacions
Crema Anglesa	no	8 vermells d'ou. Cocció foc lent
Tocinillos	No	400 grams de rovells d'ou. Cocció amb almívar
Flam	no	7 rovells. Coure al bany maria i al forn
Púding	No	7 rovells. Coure al bany maria i al forn. Restes de bescuit o semblants
Crema de rovell	no	12 rovells per 250 grams sucre
Crema rovell pastissera	25 grams	12 ous, 500 grams sucre.
Natilles	1 cullerada de maicena ( per 6 rovells)	o 12 rovells sense maicena
Menjar blanc	40 grams	Mig litre llet.
Crema Catalana	40 grams maicena	6 rovells d'ou
Crema pastissera	80 grams de maicena	7 rovells d'ou.
Llet fregida	160 grams	Refredar i fregir.
Arròs amb llet	200 grams d'arròs	Blanquejar arròs.





# Vdc

*Va de coques*

**Rebosteria de les nostres Illes.**



Si hi ha un dolç característic de sa nostra terra són sens dubte són ses coques. I és que d'aquestes en tenim un bon grapat de tipus; per no parlar-ne ja de receptes, que en tenim tantes com cuiners i cuineres que les fan.

Coques de patata, gató, quartos, coca "danone", coca "canari", coques de torró, coques amb saïm, coques sense saïm, coca Minutera, coca d'Artà, coques de Valdemossa, coques de Nadal, coques de tallades, coques amb raïssons, coca de quarto, coques pageses, coques de can Villalonga, de can Joan de s'Aigo, coques de ca n'Àngela de Binissalem, coques primes, coques gruixades ...i així fins a un extens mostuari de centenars de receptes d'aquesta elaboració. I això que en aquest recull deixam de banda les coques salades, per que si que llavors si que ens enfilariem ben amunt. I és que una cosa si han de tenir les nostres illes és riquesa humana, riquesa de paratges i, com no, riquesa gastronòmica que jo crec que no bastaria una vida per a degustar-ho tot.

Salvant ses òbvies diferències de cada una, partim quasi sempre d'una massa de farina de blat (que en alguns casos és substituïda per una altre tipus d'hidrat de carboni, com farina de maïs, patata cuita, farina d'ametlla, farina de garrova, etc), aigua (o suc de fruites), un greix (oli o saïm principalment), ous, llevat panari - *Saccharomyces cerevisiae*- (llevat de cervesa) o llevat canari (químic) i els aromes: canyella, anís, tarongí, canyella.... ah! I molta paciència, ja que el secret de sa seva textura resideix en el correcte procés de fermentació. Aquest ha d'esser a temperatura ambient (entre 15 i 18°C) per espai de varies hores (les de llevat químic toven abans). En algunes receptes indiquen que el hem de tovar d'un dia per s'altre. Això si, no oblidem de tapar ses coques durant sa fermentació per evitar sa dessecació de la superfície.

S'altre punt a tenir en compte és sa cocció, aquesta s'ha de fer a foc mitjancer (170-180°C) i per espai de 15/25 minuts (per peces de uns 300 grams). Es cas és que si el forn és massa fort ens torrará massa prest la superfície, ens farà crostera i ens quedarà s'interior de la coca crua i no pujará... o davallará un cop cuinada... o sens descrosterará un cop freda.

En aquest anàlisi "des mon de la coca", usarem alguns des llibres de cuina que podem considerar clàssics pel que fa a publicacions gastronòmiques a sa nostra terra. Hi ha més llibres i més coques però us ho deixo a vosaltres per a que gaudiugueu amb sa recerca, tant o més com he fet jo amb ella.

**Per ordre de publicació:**

**Cuina popular de casa de senyor ( Palma, 1927) reedició de Miquel Font de 2010**

**Cuina Popular de Mallorca ( Sóller, 1931 ) reedició de Miquel Font de 2007**

**La cuinera pràctica ( Felanitx, 1935) reedició de Miquel Font de 2008**

**Cocina selecta Mallorquina de Coloma Abrines Vidal ( Campos, 1961)**

**Llibre de plats dolços mallorquins de Lluís Ripoll ( Palma, 1978)**

**Cuina Mallorquina de Mestre Tomeu Esteva 1984**

**Reposteria Balear de Caty Juan de Corral 1987**

**Cuina Mallorquina de Pere d'Alcàntera Peña 1994**

**Llibre de gelats i quemullars de Can Joan de S'aigo ( 1884-1885 ) Reedició de 2000**

**Santi Taura Cuiner ( Lloseta, 2012)**



**INDEX DE RECEPTES**

COQUES DE PATATA

COQUES DE NADAL

COQUES CANARI

COQUES DE QUARTO

GATÓ

COCA DE TALLADES / COCA DANONE



Abans de ficar-nos ja en matèria, sols resta de saber que algunes de les mesures que ens mostren els llibres són un poquet antigues i convindria d'establir una graella comparativa entre els sistemes de mesura dels nostres avis i els actuals.

Així que tenim:

**Un / una.....**

1 cadaf ( de llet, per exemple)	12 mesures
5 mesures	1 litre
1 mesura	20 cl.
1 unça	33 grams
3 unces	100 grams
1 lliura	12 unces ( 400 grams)
1 kilogram	2 unces imitja
1 esterquino ( de gelat , per exemple)	14 cl
1 sorbete gros	10 cl
1 xícara	6 cl
4 quarts	1 unça
1 quart	4 argenços
1 argent	36 grans
1 gra	0,057 grams

...són



# Coca de patata.

Si hi ha una coca mallorquina universal, aquesta és la coca de patata. Típica de Valldemossa, és un dolç petit , podríem dir de ració, un poc atapeït però esponjós i amb sucre per sobre. Perfecte per a acompanyar una xocolata calenta .

Tradicionalment , però, la coca de patates es presentava en racions que es treien de coques més grosses. Va esser Don Miquel Cañellas , del forn de Can Molinas de Valldemossa qui va millorar l'elaboració i popularitzà un format "individual", devers l'any 1920 .



**Coques de patata al forn de Can Molinas.**



### **Coques de patata**

Com a la resta de coques les de patata també les podem trobar amb altres formes i presentacions.

**Coca de patata amb melicotons, abans d'enfornar.**



**Coca de patata amb albercocs**



**Can Joan de s'aigo , un lloc que no us podeu perdre per assaborir un bona coca.**



Quasi tots els llibres aporten la seva coca de patata però per a començar per a un d'emblemàtic mirarem la recepta del Llibre de gelats i quemuyars de Can Joan de S'aigo, una de les primeres gelateries i xocolateries d'Europa.

Mateu Jaume en el seu llibre ens deixa dues receptes de coques.

### **COQUES DE PATATA, SUPERIORS.**

Ensaïmades crues ben toves, 3

O pasta bamba tova 6 unces ( 200 grams)

Sucre d'es superior 12 unces ( 400 grams)

Farina de quemuyar 12 unces ( 400 grams) ( fluixa)

Ous 9

Saïm 6 unces ( 200 grams)

Llet 1 mesura ( 2 cl)

Patates 12 unces ( 40 grams)

### **ALTRES COQUES DE PATATA**

Oli una xícara

Llet 1 xícara

Saïm 2 unces ( 65 grams)

Sucre 2 unces ( 65 grams)

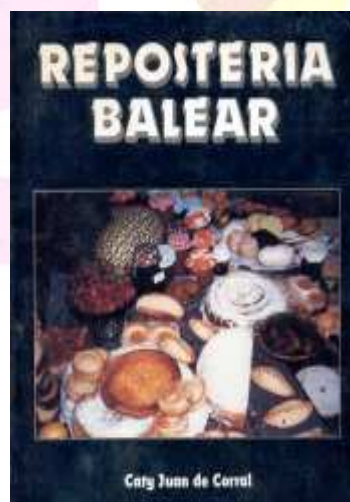
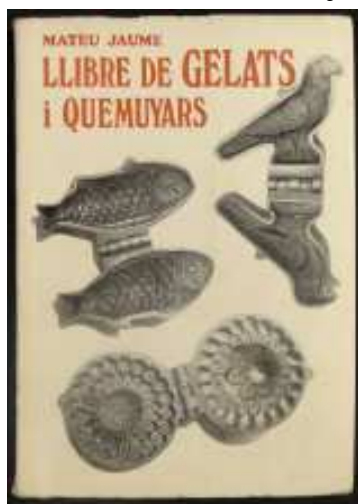
Ensaïmades 2

Ous 4

Patates 12 unces ( 400 grams)

No ens dona la elaboració de les receptes però per a la llista d'ingredients no resulta mal de engirgolar-la: Es tracta de fer una pasta amb la patata bullida i ben escorreguda ,la farina, les ensaïmades, ous i llet, al que afegirem els saïm fos o cremós . Tot ho deixarem tovar en bloc una hora i després li darem la forma tornat a amassar per a rompre aquest primer tovat. Després dins una caixa de fusta i tapades amb un drap blanc de fil les deixarem tovar fins que dupliquin el seu volum.

Després les enforbarem amb el forn ja calent una 15 minuts. El forn no ha d'estar massa fort.



L'altre lloc que visitarem per a saber fer coques es el llibre de Caty Juan de Corral " reposteria balear". On trobam fins a 5 receptes de coques ( també hi ha la de Coques de patates superiors ). Però de totes la que crida més l'atenció és la de la coca de patata sense tovar .

### **COQUES DE PATATA SENSE TOVAR.**

200 grams de patates cuites i pelades

400 grams de farina fluixa

Tres ous

Un tassa d'oli

Una tassa d'aigua

Dues ensaïmades crues

25 grams de sucre en pols per a empolsar.

Posarem dins un bol el sucre i els ous. Ho batre, amb una espàtula de fusta fins que el sucre deixi de cruixir. Ara hi posarem l'aigua, l'oli i la patata passada pel passa purés. Afegirem la farina i poc a poc ho remenarem. Afegirem les ensaïmades crues i ho empastarem un poc.

Untarem un motlle alt i rodó amb mantega . Col·locarem la pasta i ho enforarem tot d'una.

45 minuts de cocció, almenys. Desmotllarem fred i servirem empolsat de sucre.

#### **Elaboració:**

Ja per acabar us deixo aquesta recepta que l'hem feta varies vegades a l'Institut , partir d'una recepta , que no recordo d'on la varem treure.

### **COCA DE PATATA**

**Ingredients:** 6 ous, 1 quilogram de farina de força ,300 grams de sucre, 230 grams de saïm, 250 grams de patata bullida, 1 tassó d'aigua calenta, 30 grams de llevat

**Elaboració:** Dins l'aigua dissoldre el llevat i afegir-hi el saïm, la patata feta puré, els ous i ho mesclam tot molt bé. Deixam tovar en bloc fins que dupliqui el seu volum. Empastar de nou i fer les coques de la mida desitjada. Deixar tovar per segona vegada. Enfornar a 180°C, uns 30 minuts ( sempre en funció de la mida de la coca)

# Coca de Nadal.

No podem imaginar una forma diferent d'acabar un dinar nadalenc que amb un bocí d'aquesta coca anisada i un tassó de vi dolç (...i torró...i polvorons... però això ja és una altra història) . El cert és que aquesta coca , podríem dir autòctona, en ofereix un bon punt de continuació al nostre particular viatge pel món de les coques. En tots els llibres que he consultat no hi ha cap recepta de coca de Nadal com a tal, però si de coca bamba com també se la anomena. Lo que si he trobat és un article publicat a Sa Veu de Sóller, on precisament és dedicava una doble pàgina a parlar de la coca de Nadal.

## Ingredients:

300 grams de saïm, sis ous, una grapateta de llavors d'anís, cent grams de llevat de cervesa (llevat panari), aigua tèbia, tronquets de canyella, una poma i la farina de força que prengui la pasta.

## Elaboració:

Posam dins un ribell mig quilogram de farina, feim un clot al centre de la farina on posam el llevat. Mentre tant, agafam la meitat de les llavorettes d'anís, un parell de tronquets de canyella i una poma xapada a bocins i ho posam dins una olla amb un poc més d'un quart de litre d'aigua que farem bullir a foc lent perquè es confitin els components i regalini a l'aigua tot els seus aromes.

Quan ha bullit a bastament i passats uns minuts, colarem el suc amb un colador fi i esperarem que refredi dins un tassó. Quan trobem que és tebi hi tirarem damunt la farina i amb els dits de la mà començarem a remenar la farina sempre cap a la dreta.

El llevat i el suc que hem afegit els seguirem remenant fins a deixar una pasta més o menys blana, de l'amplada d'un plat de postres; hem de tenir en compte que als costats del ribell la farina s'ha de trobar seca.

Taparem amb un pedaç blanc el ribell i el deixarem tovar durant una mitja hora. El temps sol dependre de la quantitat de llevat que posam a la pasta i, sobretot, de la temperatura ambient, que si és molt baixa retardarà el començament de la fermentació. Per això l'anirem vetllant fins que vegem que comença a inflar per l'efecte dels fongs del llevat.

En aquest moment la destaparem i afegirem els ous, el sucre, la resta de llavors d'anís i el saïm sense fondre, anirem remenant i emprant la farina dels voltants i afegint la que la pasta ens demani. Quan tendrem una pasta ben homogènia i espessa que no ens embruti les mans, la podrem donar per ben pastada.

Després, depenent de com vulguem les coques de grosses, farem les bolles de pasta. El pes desitjable són uns 300 grams cada bolla. Estendrem un pedaç blanc damunt una post de fusta i posarem les bolles de pasta, una a la vora de l'altra, deixant certa distància entre elles i formant una tavella o rua a la tela de sota les coques. Quan tendrem l'estesa feta, taparem les bolles i deixarem que el llevat faci la seva feina durant unes dotze hores aproximadament.

Ens trobam ja al matí següent. Pegam foc al vell forn de llenya o a la cuina econòmica que tenim a casa. Quan es troba el forn encès enforbarem les coques; hem de procurar que la temperatura del forn no sigui excessiva ja que a temperatures altes el que aconseguirem serà cremar la crosta de la coca i deixar els interiors crus.

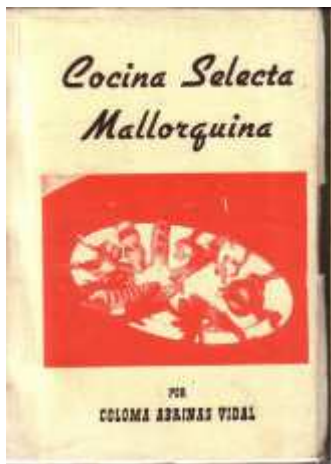
Si es tracta de la cuina les haurem d'enfornar d'una en una ja, que els petits fornets no tenen cabuda per més, ara si tenim el gran forn de llenya les podrem enfornar totes alhora a fi de sortir-ne d'una vegada. El temps aproximat de cocció és d'un quart d' hora, passat aquest temps les podem treure i esperar a què es refredin.



# Coca canari

Madó Coloma ens recomana aquesta ràpida coca que rep el nom de la marca de llevat que porta. De fet el llevat químics, malgrat sigui d'altres marques, sempre és anomenat "llevat de canari".

Aquest llevat és fabricat a Palma des de 1945.



Ens diu la cuinera de Campos: una lliura de farina de força, 9 unces de sucre, el suc d'una taronja, una copa d'anís, un quart de litre de llet, una cullera de "polvos potax" (flam), 2 blancs d'ou pujats, un poc d'aigua, una tassa d'oli un poc de mantega (com una nou) i un paquet de canari.

Com és habitual a molts de llibres de cuina antiga, Madó Coloma tampoc ens deixa l'elaboració. A ne'm a veure com ho faríem.

Mesclarem el sucre, la taronja, l'anís, l'aigua, la llet i la mantega empomada (es a dir tot el líquid amb el sucre) on hi dissoldrem els "polvos potax". Mesclarem també el llevat i la farina, a qui afegirem poc a poc tot el líquid. En darrer lloc incorporam a la mescla els Blancs d'ou. Motlle i forn uns 20 minuts a 180°C. De coques Canari també en trobam a molts de llibres, de fet casi totes les coques que portaven aquest tipus de llevat s'arribaven a anomenar així, per això el ventall és molt ampli.

# Coca de Quarto

El Quarto és una coca a la que hem canviat la farina de blat per farina de maís, més fina. Això ens donarà una coca amb una textura inconfundible, quasi etèria. A l'hora però això fa que fer-la resulti un poc complicat i el resultat òptim és mal d'aconseguir. Però segur que amb un poc de pràctica us surt be. Per començar us deixo una recepta del meu amic *Pere Masutí Ramis*.

Ingredients : 18 ous , 400 grams de sucre , 400 grams de maicena.

Batre els rovells d'ou .

Batre els blancs d'ou.

Mesclar a poc a poc i afegir-hi el sucre i el midó.

Col·locar dins les càpsules i coure a uns 180°C uns 10 minuts.

Però si de quartos hem de parlar, inevitablement hem de tornar a Can Joan de S'aigo que ens ofereix una recepta que quartos, que com diu a la recepta "es propietat meva".

Ous 60

Sucre d'es superior 20 unces ( 665 grams)

Polvos de midó d'es fins 20 unces ( 665 grams)

Elaboració:

*" Se posen dins una caldera d'aram o de terra coranta vermeis i ses vint unces de sucre; i dins una altra caldera s'hi posen es xixanta blancs; se bat poc a poc i quan es vermeis estan ben mesclats i ben fus es sucre, se lleva de sa màquina i se segueixen batent es blancs, fin que estiguen ben montats; se mesclen es blancs amb sos vermeis i quan estiguen mesclats se tiren 20 unces de polvos i se mescla ben mesclat , a poc a poc, i de seguida s'umplen es motlos."*

En Mateu Jaume ens recomana lo següent: *" Quan es quartos són cuïts, se tiren en terra amb un tup fort, perquè així no se ruen quan són freds"*

# Gató.

No podríem acabar aquest recull de coques ( també sabent que encara en queden moltíssimes per a analitzar) sense parlar del “gató” una coca d’ametlla que agafa aquest nom del vocable Francès “Gâteau”, que vol dir precisament coca. Pareix que té el seu origen a la cuina gal·la es remunta al segle XVIII, encara que els pastissos fets d’ametlles es consumien temps abans. Així, l’any 1679, amb motiu de la visita del bisbe Bernat Cotoner, en el monestir de Sant Salvador, es van servir, entre d’altres aliments, coques d’ametlla.

El gató mostra perfectament el sabor de la nostra terra, oferint un dolç amb aromes de camp , bàsics, nostres i un toc exquisit i un pal·lador untuós que poques postres poden oferir.

Aquí teniu una recepta extreta d’una vella plagueta de receptes solleriques.

“ Gató.

*1 libra de almendra molida.*

*1 libra azúcar.*

*10 yemas de huevo batidas.*

*3 onzas de biscuit picado.*

*10 blancos batidos a punto de merengue.*

*Canela.*

*Raspaduras de limón.*

*Se mezcla todo muy bien. El molde se unta de manteca y biscuit picado y se pone en el horno enseguida.”*

El gató permet substituir l’ ametlla per un altre fruit sec, quasi sempre ametlla per avellanes; això si , acompanyat sempre per un bon gelat de vainilla o ametlla .



De gatons , n'hi ha a quasi tots els receptaris, amb diverses variacions entre cada recepta, però per establir-ne una de bàsica podem usar aquesta.

INGREDIENTS : 300 grams d' ametlla mòlta, 5 ous, 220 grams de sucre, ratlladura de llimona , canyella en pols i ½ sobre de llevat en pols

#### ELABORACIÓ :

- Untar un motlle de bescuit amb greix , empolverar de farina i reservar-lo.
- Muntar les clares a punt de neu amb unes varetes i un cop muntades mesclar-les amb meitat del sucre
- En un altre recipient , batre els rovells amb la resta del sucre a la calor d'una planxa o al bany- maria fins que tripliqui el seu volum inicial i el batut sigui consistent .
- Barrejar l' ametlla amb els rovells batuts i afegir la ratlladura de llimona i la canyella , seguidament barrejar les clares i el llevat amb molta suavitat i remenant només l' imprescindible i escudellar la barreja al motlle que havíem preparat anteriorment fins a les ¾ parts de la seva capacitat .
- Ficar el motlle al forn pre escalfat a uns 160 °C i deixeu-ho coure durant uns 40 minuts. Passat aquest temps comprovar que estigui ben cuit punxant amb un escuradents.
- Quan el gató estigui cuit , desmoldar-lo i deixar refredar sobre una reixeta perquè no agafi humitat .
- Per acabar el gató , empolverar amb sucre en pols i posar sobre una safata amb una blonda .



# Coca danone ( amb tallades)

Una altre de les coques ràpides són les coques Danone, que com va passar amb les coques Canari; la Danone també agafa com a nom propi la denominació comercial d'un del seus ingredients, que a l'hora sol servir coma unitat de mesura.

Recepta antiga de Sóller , probablement cap als anys 40, extreta d'una vella plaqueta de cuina . La recepta original no portava indicat el procés d'elaboració; així que com les altres vegades ens tica esbrinar com ho hem de fer.

## **Ingredients:**

6 ous, 1 sobre de llevat canari, 2 iogurts naturals, 6 mesures de iogurt de farina de força, 4 mesures de iogurt de sucre i 2 mesures de iogurt d'oli

Tallades: sobrassada, encarabassat, codonyat.

## **Elaboració:**

Es separen els vermells i els blancs dels ous i es pugen els blancs.

Mentrestant es mesclen la resta d'ingredients, posant-hi en darrer lloc el llevat i després els blancs d'ou.

S'unta de greix un motlle de forn, s'hi aboca la pasta a dins i es posa a coure al forn, abans 'ha d'haver encalientit els forn a uns 160°; després d'uns 2-3 minuts de cocció s'hi col·loquen les tallades, enfarinades per un costat, i empolsades amb sucre per l'altre ( la cara superior és la que porta sucre)

S'ha de coure de 35 a 40 minuts comprovant el punt de cocció punxant la coca amb un escuradents o amb una agulla que ha de sortir eixuta.



# VdG

Va de gelats





Gelats i sorbets. La principal diferència entre ambdues elaboracions són les matèries primeres bàsiques que en el cas dels gelats són la llet i els ous, i en el cas de dels sorbets, aigua i sucre. D'aquí les diferències de textura i de valor calòric, molt més elevat en el cas dels gelats per la presència dels greixos.

Abans de seguir, però, una breu referència històrica als gelats: conten els historiadors que Marco Polo, després d'un viatge a la Xina, relatava com s'elaboraven allà els gelats. I en va exporsar el seu consum i fabricació. D'aquí que el nom generic siguin "POLOS"

Però molt abans, varis segles abans de Jesucrist; segons pareix aquests gelats es preparaven amb fruites, mel i neu.

Aquestes receptes foren adoptades pels Perses que els anomenaren "sharbets" (sorbets) y, posteriorment, pels grecs i els romans.

Les receptes que Marco Polo portà a Itàlia despertaren l'interès per la seva elaboració i consum, a tota Europa, però fou Venècia el principal productor d'aquests refrescs gelats.

A mitjans del segle 19 es va iniciar als Estats Units l'elaboració industrial de gelats.

Més tard es va millorar la seva elaboració amb l'aplicació de noves tècniques industrials de conservació i manipulació.

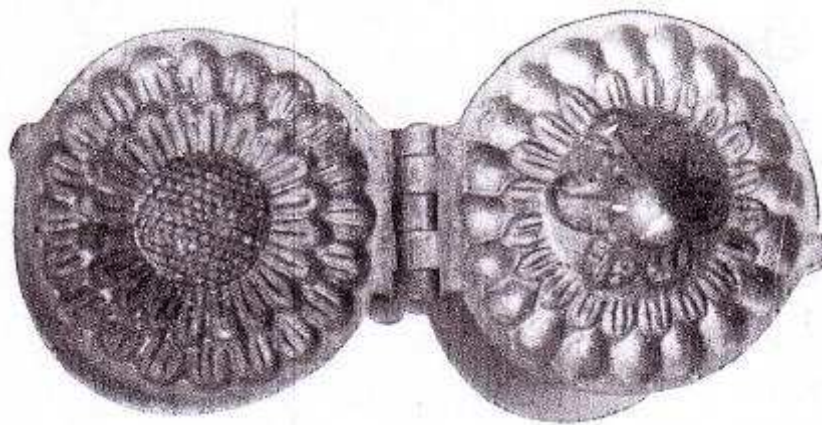
Deixant de banda l'elaboració industrial ens centrarem en l'elaboració artesanal.

Per a elaborar gelats i sorbets és necessari disposar d'una geladora, que pot ésser elèctrica o manual (aquelles que es feien rodar amb gel).

S'ha de tenir en compte que la temperatura de conservació (-18°C) i servei (-1, 0°C) s'han de mantenir el més estables possibles, per garantir totes les qualitats organolèptiques d'aquests preparats.



En Jaume d'es Gelats ( Sóller . 1945)



Recordau també que tots els gelats i sorbet abans de gelar-se han de sofrir un procés de pasteurització (72°C), per garantir la seva salubritat al llarg del període de conservació posterior.

Ara sí, passem a la cuina:

**Sorbet de poma :** 500 grams de pomes golden, 500 grams de xarop ( 50% aigua i sucre bullida) , un poc de suc de dues llimones, una copa de Calvados, i un blanc d'ou a punt de neu ( optatiu)

Elaboració: Pelar i triturar les pomes amb el suc de llimona i posar a coure uns 5 minuts amb el xarop, refredar i gelar.

Quan el gelat comenci a agafar textura, afegir-hi el licor i el blanc d'ou ( això ens donarà una textura més esponjosa, però l'haurem de consumir tot seguit, no es pot conservar) .

**Sorbet de Llimona:** 5dl de suc de llimona, 1 l de xarop , i blanc d'ou.

Elaboració: Podem seguir el mateix procés que pel sorbet anterior.

**Gelat de mel:** 5 dl de llet, 250 grams de mel, 4 rovells d'ou, 300 grams de nata.

Elaboració: Bullir la llet amb la mel ( 72°C) , emulsionar els dos rovells d'ou. afegir un poc de llet calenta als ous ( a poc a poc) i després afegir aquesta mescla a la llet restant . Deixar refredar i gelar .

**Gelat de fraules:** 350 gr de iogurt natural, 100 grams de sucre en pols, el suc d'una llimona, 300 grams de confitura o salsa de fraules, 2dl de Grand Marnier, 125 grams de nata muntada

Mesclar tots els ingredients fins a realitzar una crema homogènia i després gelar.

Aquest gelat és de consum ràpid, al no estar pasteuritzat no es pot conservar massa temps. No obstant si ens interessa podem fer-ho.

---

# Els gelats a Sóller: Historia, receptes i entrevistes

Articles publicats en el setmanari  **SÓLLER** entre el 14/07 i el 24/09 de 2007

## A l'estiu, un bon gelat (I)

### Història del gelat - L'origen.

Al llarg de la història són molts els fets que ens indiquen que l'origen dels gelats és molt antic:

- Durant l'Imperi Romà ja es realitzaven varis tipus de sorbets mesclant neu o gel amb suc, vi o altres productes.
- Neró feia portar neu per a aquestes begudes, a les que era molt afeccionat.
- També existeixen documents que daten aquestes elaboracions molts segles abans de Crist, antigues dinasties xineses ja usaven la neu per a refredar les begudes
- Existia una costum a la cort d'Alexandre Magne d'enterrar fruites dins la neu, per a que es gelessin i refrescar als nobles. Aquest sistema també feia que la fruita es conservés més temps

El cert és que han estat moltes les cultures que han refrescat els dies de calor amb gelats, sorbets i semblants: xinesos, romans, àrabs, turcs n'han estat algunes.

Però foren els cuiners àrabs, qui perfeccionaren i refinaren aquestes elaboracions a les que denominaven "sharbets" o "Sharba", que vol dir: beguda fresca. S'atribueix a Marco Polo haver divulgat per tota Itàlia una recepta per la preparació de gelats, que va recollir durant els seus viatges per Àsia. Seria doncs la primera vegada que s'elabora un gelat molt semblant al que podem gaudir avui dia. De fet, algunes fonts atribueixen el nom de "polo" que es dona als gelats, a un homenatge a Marco Polo.

L'elaboració dels gelats en aquell temps no era senzilla, ja que era imprescindible disposar de gel o neu i no existien mètodes eficaços per a conservar en fred. Per això els gelats i sorbets eren reservats als nobles i als més acabats de l'època. Segons referències històriques en els segles XVI i XVII a les corts espanyoles, franceses, italianes i angleses; els gelats eren productes habituals.

Durant l'any 1600 de la mà de cuiners francesos, al gelat se l'incorporà llet, que el feia més cremós. Ràpidament aquesta variant s'estengué per tota Europa. L'any 1686 l'italià Francesco Procopio Dei Coltelli, va inventar una màquina per a fer gelats. Un senzill artillugi que picava i homogeneïtzava el gel, la fruita i el sucre. Ara sí que el gelat ja s'assemblava a l'actual. A París va obrir el "Cafè Procope", a *rue de l'Ancienne-Comédie, 12*; des d'on va popularitzar els seus gelats.



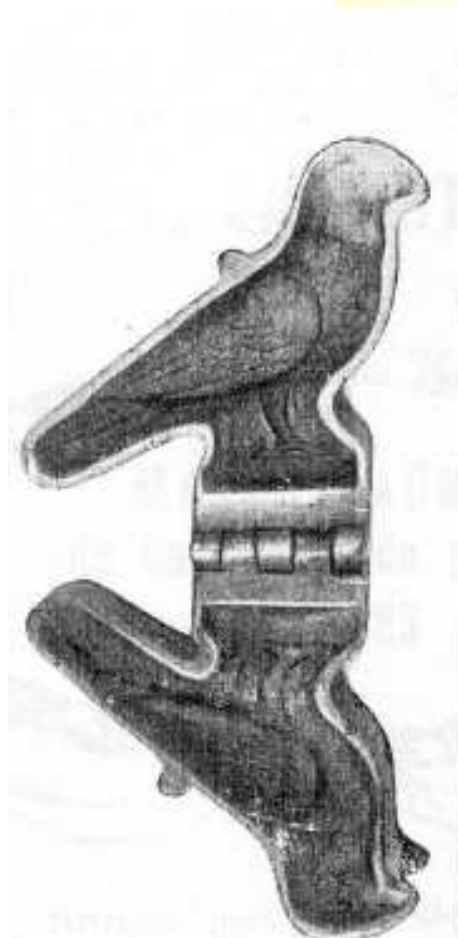
A partir d'aquest fet els gelats deixen d'ésser exclusius per als rics i es comencen a atracar a la gent del carrer i cap al Segle XVIII, ja és habitual trobar receptes en els llibres de cuina

### **LA PROPOSTA:**

#### **Pastís gelat de formatge i mel.**

**Ingredients:** 1 litre de nata muntada, 100 grams de sucre, 200 grams de formatge tendre, 100 grams de mel

**Elaboració:** Feis una crema homogènia amb la mel, el sucre i el formatge tendre , que posteriorment barrejareu amb la nata muntada. Folreu la base d'un motlle amb bescuit o galletes maria i l'emborratxeu amb un poc de xarop (aigua i sucre ) i licor . Disposeu a sobre una capa de crema de formatge i d'aquesta forma anau alternant capes de bescuit i capes de crema fins a omplir el motlle. Congeleu l'elaboració 24 hores.



Esterquino

## A l'estiu, un bon gelat (II)

### Història del gelat La popularització

Cap a l'any 1700, els gelats arribaren a Amèrica del nord, però no fou fins l'any 1846 quan es va inventar la primera gelatera automàtica, de la mà de Nancy, fet que va suposar l'industrialització del producte. Sols 6 anys després, el 1851, Jacob Fussel fundà la primera empresa productora de gelats dels Estats Units.

Però, fins aquest dia, vàries foren les tècniques per a emmagatzemar i transportar, tant gel i neu, com els gelats ja fets:

- Ja les primeres cultures emmagatzemaven la neu dins grans pous, El procés era molt bàsic, però no senzill ni poc laboriós: els joves recollien la neu de les muntanyes i l'anaven amuntgant dins un dipòsit construït dins la roca anomenats *cases de neu*; i l'anaven trepitjant per a formar una massa compacta que tapaven amb una bona capa de còrritx. Després la neu compactada en gel era tallada en blocs que, damunt les someres, eren baixats cap a les valls. A Mallorca aquestes cases de neu estaven repartides per tota la Serra de Tramuntana, i a Sòller les de la Coma de n'Arbona (a la carretera de Lluch, abans d'arribar al primer túnel), són unes de les més grosses i ben conservades.
- El transport de gelats es feia dins dos recipients un de fusta i un altre metàl·lic, un dins l'altre.
- Cap al segle XVII ja coneixien que l'addició de sal fa abaixar la temperatura del gel i que aquest durava més temps.



Fotografies: màquina gelatera de darrera generació "Paco Jet" de l'empresa ICC (International Cooking Concepts), que contrasta amb la màquina antiga de fer gelat (gravat S.XVI)



Però com sempre passa la industrialització , i les noves descobertes, sobre tot el poder passar del fred natural a l'industrial, ajudaren a que el gelat es convertís en un element indispensable a les nostres taules.

*Personatges com* Fahrenheit (1686-1736) o Faraday (1791-1867) , contribuïren amb els seus descobriments a avançar en les tècniques d'elaboració de gelats . I cap al segle XIX amb les primeres màquines de fer gel domèstiques , el gelat acabà assolint una gran expansió.

En els nostres dies s'han perfeccionat molt les tècniques de fabricació i conservació. També han millorat els coneixement de manipulació i higiene.

Ingredients com els gelificants com l'agar-agar, estabilitzants, saboritzants, anticoagulants, conservants, espessants . Tècniques com la pasteurització i l'esterilització o les màquines més avançades conformen el ventall dels gelats industrials avui dia; que disten molt d'aquell suc de fruita amb neu primigenis. Sempre ens queda però la possibilitat de treure de gelatera manual i amb paciència, temps i moltes voltes, aconseguir un gelat artesà fet nostre.

...Bé sempre en trobareu d'elèctriques.....

## **LA PROPOSTA :**

### **Gelat de cafè**

**Ingredients:** ½ litre de llet sencera, ½ litre de nata, una tassa de cafè, 50 grams de sucre cremada (caramel), 250 grams de sucre.

**Elaboració:** Dins una cassola posau la llet amb el sucre la feis bullir i posteriorment la deixau refredar. Apart, mescleu el cafè amb la nata i el caramel, fins a aconseguir una crema untuosa que mesclareu amb la preparació anterior. Posau la mescla a congelar dins un recipient no excessivament fondo, i durant tres hores , cada 30 minuts, l'heu de remenar. Per servir-lo l'heu de treure uns 15 minuts abans, deixar-lo atemperar i mesclar-lo amb energia, just abans de servir. ( si disposau de gelatera elèctrica, aquest procés es simplifica bastant).



## A l'estiu, un bon gelat (III)

### Història del gelat - El gelat a Mallorca i als seus receptaris.

#### Els gelats a Mallorca.

L'Arxiduc Lluís Salvador (1847-1915), en el seu llibre "*Die Balearen*" escrit entre 1869 i 1891, va escriure: "*Com a beguda refrescant es consumeix a Palma, sobre tot en l'estiu, sorbets (gelats) i altres líquids refredats amb gel. Entre les classes més pobres són molt preuades les begudes de civada, amb ametlles o cacauets i sucre comú, ofertades pels venedors ambulants a 2 – 5 cèntim de real per tassó.*"

Els gelats arribaren a Mallorca des de França i Itàlia i així l'any 1700 obrí la gelateria més antiga d'Europa: Can Joan de S'aigo a Palma. En aquells temps s'elaboraven aigües gelades i lleugers sorbets, més que gelats tal i com els coneixen ara, i es que la indústria del fred encara s'havia d'inventar ja que el primer equip capaç de fabricar fred fou presentat a l'exposició Universal de París, l'any 1867. Per això, per a elaborar gelats i sorbets, s'havia de comptar amb l'inestimable feina dels nevaters que recollien la neu de la Serra i la portaven, de nit, als pobles o a Ciutat. La primera fàbrica de gel a Mallorca es va instal·lar al carrer del Temple a finals del s.XIX.

Pel que fa a Sóller els primers gelaters (al voltant del 1915-1920) eren ambulants, que amb els seus carretons els venien pels carrers de la Vall. Els més majors encara recorden dos dels més coneguts: Mestre Paco i en Tiba. Més envant en el temps es varen deixar de vendre els gelats de forma ambulants i s'obriren els primers llocs de gelats, uns dels més coneguts foren en Jaume des Gelats i en Miquel Virgo, amb dos despatxant a la Plaça de la Constitució, per aquell temps anomenada plaça Calvo Sotelo. A les cases particulars la gent anava a comprar cada dia barres de gel per refredar les begudes o per a fer gelats casolans amb les màquines a l'ús.

#### Els gelats als receptaris Mallorquins.

L'any 1884, en Mateu Jaume de Can Joan de s'Aigo, va escriure el llibre de "*Gelats i Quemuyars*", on trobam un bon estudi sobre aquest productes, "gelats de primera classe", "gelats de segona classe" (sorbets), "cremes antigues" o gelats modelats amb els "*esterquinos*", un motlle de varies mides que s'obria amb dues parts i que tenia formes, amb buit, de peixos, ocells, etc. Són algunes de les elaboracions que ens mostra.

També Pere d' Alcàntara Peña ( 1823- 1906 ) , en el seu receptari de Cuina Mallorquina, fa referència als gelats; donant receptes de com fer mantegada, sorbets i gelats de tota casta i sabors: de poma, d'avellana, de síndria i meló, de taronja, de codony, de moscatell o de cafè.

I ja un poc més envant en el temps Coloma Abrines Vidal, en el seu llibre “Cocina Selecta Mallorquina” també ens dona un parell de receptes sobre els gelats, gelats a base de polpa de fruita i gelats de fruits secs. I ja per acabar aquest repàs pels receptaris de cuina tradicional, mencionem a Caty Juan de Corral que en el seu llibre “ Reposteria Balear” , també ens ensenya un bon grapat d'elaboracions de gelats, destacant el gelat d'herbes ( licor), el gelat de figues de Moro i el de mores de batzer .

## LA PROPOSTA :

### Gelat de Fraules

**Ingredients:** 350 grams de iogurt natural, 100 grams de sucre en pols, una llimona sucada, 300 grams de confitura de fraules o salsa de fraules feta nostra., 1 copa de Grand Manier (licor de taronja) , 125 grams de nata muntada.

**Elaboració.** Mesclau tot els ingredients fins a aconseguir una crema homogènia a la que llavors afegireu la nata muntada. Ho heu de mesclar amb molta suavitat, en acabar ja es pot passar a la gelatera.



## A l'estiu, un bon gelat (IV)

### Elaboració del gelat - Els ingredients i tipus.

#### **Ingredients dels gelats:**

**Sucre:** Utilitzats en diverses presentacions: sacarosa, dextrosa, xarop de glucosa, sucre invertit, mel o lactosa; posseeix juntament amb l'alcohol la característica de que no es congela, es a dir a més sucre disminueix al capacitat de congelació de l'aigua, amb el que es regula la consistència i sabor dels gelats . Els monosacàrids (fructosa, dextrosa) confereixen al gelat una textura blana i untuosa i els sucre polisacàrids (sacarosa i lactosa) ofereixen un textura dura i compacta.

Resumint si el sucre és excessiu el gelat no es congelarà i si és escàs es tornarà dur com una pedra.

**Aigua:** és l'ingredient principal. S'ha de vetllar per la seva puresa per això es filtra i es depura. L'aigua congela a 0°C, per aquest motiu s'ha de tenir en compte que les fruites, la llet o els sucres també tenen aigua.

**Greix:** El greix aporta suavitat al paladar i contribueix a l'augment del gelat. El greix es pot aportar als gelats en forma d'oli, llet, nata, mantega o margarina. S'ha de tenir present que un excés de greix emmascararia els sabors i aromes principals.

**L'alcohol:** Atura la congelació i a més, els gelats amb alcohol poden consumir-se directament del congelador sense esperar que es suavitzin.

**Blanc d'ou:** L'albúmina ajuda a incorporar aire a la mescla i li aporta lleugeresa al mateix moment que homogeneïtza la mescla. Els gelats amb blanc d'ou cru s'han de consumir immediatament.

**Aire:** S'ha de considerar com un ingredient més ja que pot arribar a ésser un 10% del volum del gelat, sense l'aire el gelat sols seria un tros de gel aromatitzat. L'aire també disminueix la sensació de fred durant el contacte del gelat amb el nostre paladar. La capacitat d'incorporar aire al gelat depèn dels ingredients utilitzats i de la mateixa gelatera durant el procés d'elaboració.

**Sal:** La sal també ajuda a que el gelat no es congeli i millora el sabor final , sempre que no l'usem en excés.



## Tipus de gelats:

Segons el seus ingredients els gelats es classifiquen en:

- 1) **gelats amb base de llet.** Antigament els gelats que s'oferien pels carrers estaven fets de llet, edulcorats, espessits amb farina de blat de moro i congelats.
- 2) **gelats amb base de natilla o crema anglesa.** Al ser uns gelats amb ou, resulten més suaus al paladar que els que sols porten llet.
- 3) **gelats amb base de nata muntada ( parfaits, semi freds o escumes gelades).** El mètode d'elaboració d'aquest gelats parteix de la unió d'una crema de llet i ous amb nata muntada, o a vegades amb blanc d'ou pujat a punt de neu
- 4) **gelats amb base de crema de llet congelada amb purés de fruites( com un remenat de fruites congelades).** Son els primers gelats coneguts i ja es fabricaven així en el segle XVII. Estan compostos d'una nata muntada congelada amb puré de fruites. Era un mètode ràpid, però es congela molt i necessita més de 30 minuts per a aconseguir una textura apta pel seu consum.
- 5) **gelats amb base d'aigua i sucre ( sorbets o granissats).** Es pot dir que són els padris dels gelats, els romans ja feien mescles d'aigua amb gel, neu i fruites. Avui en dia saben que si no volem que aquestes elaboracions, amb un gran contingut d'aigua, ens cristal·litzin , s'han de bullir abans ( tot : aigua, sucre i fruita) o be es pot addicionar un poc de gelificant ( agar-agar ). Els granissats són bàsicament el mateix però amb una textura menys homogènia que s'aconsegueix amb un procés continu de remenat. Si als sorbets s'afegeix un blanc d'ou al final del procés d'elaboració, milloraren la seva textura, però els hem de consumir ràpidament .

## LA PROPOSTA :

**Sorbet de llimona** ( fotografia: sorbet de llimona dins teula amb fraules saltejades)

**Ingredients:** 5 dl de suc de llimona ( 500grams), 1 litre de xarop o almívar ( parts iguals d'aigua i sucre bullides), 1 blanc d'ou a punt de neu.

**Elaboració:** Mesclau ,en calent, el suc de llimona i l'almívar, i un cop tebi ja ho podeu passar a la gelatera. Abans de treure de la màquina , i per a millorar la seva textura, podeu afegir-hi el blanc d'ou, però pensau que llavors s'ha de consumir tot d'una, no es pot guardar ja que portarà ou cru.



# A l'estiu, un bon gelat (i V)

## El gelat des del punt de vista nutricional.

El gelat al ser un producte làctic, posseeix un alt valor nutricional; tan és així que, en general, conté un 15% més de proteïnes i 4 vegades més hidrats de carboni (sucres) que la llet tota sola. També aporta minerals, sobre tot calci; vitamines (si els gelats són de fruites) i a més hem de pensar que si el gelat porta fruits secs o xocolata n'augmentem el seu contingut calòric, però també l'aport d'aminoàcids fonamentals per a l'organisme. Els gelats elaborats amb llet sencera posseeixen un 26% de matèria grassa i aporten entre 150 i 300 calories per cada cents grams .

Hem de diferenciar , però els gelats casolans dels industrials, ja que aquests darrers són més calòrics i a més dels ingredients principals ( nata, llet, fruita, aigua, etc.) porten altres ingredients tals com estabilitzats, edulcorants, aromatitzants, reguladors d'acidesa, entre d'altres.

### És sa consumir gelats?

Malgrat el pensament de la població de que els gelats engreixen i que no són sans, el consum moderat de gelats és més que recomanable i no està relacionat amb cap tipus de trastorn ( diabetis, càries o obesitat) ; ja que 100 grams de gelats sols suposen al voltant d'un 10% de la quantitat total de calories diàries recomanades

La gran quantitat de calci, vitamines i nutrients que aporten , els fan indicats per a totes les edats i estats físics ( infants, lactància, embaràs, persones majors). El seu consum és recomanable per a persones amb estats d'ànim decaigut, per persones amb problemes de deglució ( ja sigui per manca de peces dentals o per processos post –operatoris )

La presència de llet, fa que sigui uns productes interessants per als berenars dels infants, en comparació a altres productes com bolleria i pastes industrials, ja que els gelats són molt menys calòrics i amb molts de nutrients.

### LES PROPOSTES :

**Gelat de Mel** ( fotografia: gelat de mel amb pastís de poma)

**Ingredients:** 250 grams de llet , 125 grams de mel, 2 rovells d'ou, 150 grams de crema de llet ( nata)

**Elaboració :** Posau a bullir la mel i la llet. Apart podeu muntar els rovells d'ou fins que dupliquin el seu volum inicial. Tot seguit podeu afegir als ous la nata i posteriorment la llet i la mel tèbies i ho mesclau tot amb suavitat. Ara ja es pot passar a la gelatera.

### **Sorbet de poma**

**Ingredients:** 500 grams de pomes Grany Smith , 5 dl d'almívar ( aigua i sucre al 50%), el suc d'un llimona, licor de Calvados.

**Elaboració:** Pelar i trossejar la poma i mesclar-la amb calent amb l'almívar. Un cop aquesta mescla estigui freda poseu-la a la gelatera i a mitja elaboració li afegiu mitja copa de Calvados.

Per tal d'arrodonir aquesta sèrie d'articles dedicats als gelats que ens ha acompanyat en aquesta secció durant els mes de juliol i part de l'agost; Us propós una visita a les dues empreses que elaboren gelats a la nostra vall: **Sa Fàbrica de Gelats i Can Pau.**

L'aturada d'avui la feim a la Gelateria de Can Pau, uu petit establiment que ofereix productes de gran qualitat conjugant tècniques artesanes i tecnologia capdavantera en la elaboració de gelats.

El propietari i mestre gelater és Pau Arbona Colom que, juntament amb la seva esposa Catalina Maria Tugores Pons i els seus fills Marga i Tolo, regenten aquest local clàssic de Sóller d'ençà mes de 20 anys.

L'entrevista de avui és un duet entre la filla Marga Arbona i el pare Pau Arbona.

### **Com va començar sa gelateria Can Pau?**

Abans treballava a la restauració i vaig decidir donar un gir a la meva vida i vaig obrir aquest petit negoci. A la primeria sols fèiem batuts i granissats , i poc a poc vaig anar ampliant l'oferta fins que em vaig decantar per a l'elaboració pròpia de gelats. La primera màquina de fer gelats la vaig comprar de segona "ma" fa 15 anys i hem va costar un milió de les antigues pessetes. Encara la tinc i és amb la que elaboram els granissats. N'he comprades altres més modernes per a l'elaboració dels gelats.

### **Quin volum de producció teniu?**

Solem fer un 100 litres diaris de gelats amb un total d'aprop de 40 varietats diferents. Sense contar els granissats . La major demanada és durant l'estiu, encara que durant l'hivern també es venen els gelats. Fem feia 6 dies a la setmana i la jornada d'elaboració a vegades acaba a les 12 del vespre.

### **Quins són els gelats més demandats?**

Sabors clàssics con la xocolata , taronja o canyella surten molt bé, malgrat que sempre n'hem de fer de tots. Segons la temporada de l'any introduïm nous sabors, per exemple per Nadal hem fem de gambes o de formatge Rocafort, que la gent sols usar com a aperitius els dies de festa.

### **Com és la feina de gelater?**

Sembla més fàcil del que és, però s'ha de fer tota la preelaboració abans de fer el gelat: cremes, purés, sucs, neteja de fruites, picar xocolata.



Un cop fet això s'elabora la crema o almívar ( base del gelat i sorbets, respectivament),s'ha de pasteuritzar, deixar madurar i posteriorment gelar. La feina acaba quan es fa la neteja de les màquines i volta a començar.

La màquina tarda uns 15 minuts a fer una tirada de gelat , però, per exemple podem puc estar 1 hora fent suc de taronja.

### **I del clients de Can Pau, que hem podeu dir?**

Tenim de tot: gent de Sóller i estrangers. Molts d'aquest són clients fixes. Venem tant per consum a la tenda com per a portar a casa . El nostre tipus de feina sols permet una producció petita i no podem vendre en gros ( restaurants o hotels) , així hi tot qualque vegada fem coses especials però de venda directa a la tenda.

L'entrevista va acabar amb una visita a les instal·lacions de la gelateria on en Pau molt amablement hem va mostrar el seu taller , totes les màquines i com funcionen. I sobre tot com s'ha de vetllar tot el procés per a aconseguir un gelat de l'alta qualitat que ells ofereixen. Un matí interessant i educatiu. Moltes gràcies Pau



## **Gelats a Sóller (VII) -**

### **Sa Fàbrica de Gelats ( Plaça des Mercat, Sóller)**

Acabam aquesta sèrie dedicada als gelats, que ens ha acompanyat en aquesta secció durant els mes de juliol i part de l'agost; amb una entrevista a "Sa Fàbrica de Gelats" en la que el seu president Franz Kraus ens aten molt amablement i ens explica la filosofia de la seva empresa.

#### **Des de quant esta en funcionament Sa Fàbrica de Gelats?**

- D'ençà de l'1 d'abril del 94

#### **I abans de Sa Fàbrica de Gelats?**

- Sóc economista , i he treballat com a consultor de productes d'alimentació. La faceta dels gelats té un origen familiar, el meu pare hi treballava i jo l'ajudava.

#### **Xerrant de gelats, d'on són les matèries primeres que utilitzau?**

- Principalment de les nostres illes: llet, nata, cítrics i altres fruites. Alguns, òbviament per al seva procedència, els hem de comparar a fora, com pugui ser la xocolata o les fruites tropicals. Consumin uns 100.000 quilograms de cítrics de la Vall de Sóller.

#### **I quant de gelats diferents i sabors elaborau?**

- Segons la temporada poden voltar els 80 sabors diferents. Tenim dues línies diferenciades : "Fet a Sóller" , que són els gelats destinats a la venda a la nostra tenda i per a un públic més ampli. I l'altra "Xef de Luxe" , que podriem dir que són gelats a la carta que ens demanen cuiners i restaurants de tota l'illa, adaptats a les seves necessitats.

Tots els gelats, però, són de màxima qualitat , sense colorants artificials i conservant els sabors originals dels productes.

#### **I que hem pots dir del procés d'elaboració?**

- Feim gelats durant tot l'any, però l'època estival és la de major activitat. Tenim una capacitat de producció de 6000 litres per dia. Una total de 30 persones treballen a l'empresa, des de la fabricació a la distribució, tots i cada un d'ells són peces essencials dins Sa Fàbrica

Tots els nostres productes i processos passen estrictes controls sanitaris, tant interns com externs.

#### **La venda, es fa exclusivament a Mallorca?**

- Principalment, però també tenim obrer un mercat a Alemanya.

#### **I heu decidit mai realitzar algun altre tipus de producte diferent als gelats? .**

- En aquests moments les instal·lacions ja s'ens comencen a quedar petites, estem pendants del futur polígon. Però degut a la nostra preelaboració en cítrics i altres fruites potser en un futur ampliar a nous productes, però ara mateix no puc desvelar res mes.

#### **Voleu afegir alguna cosa mes?**

- Vull donar les gràcies a tota la gent que ens dona suport i la bona acollida que hem tingut a la Vall de Sóller. Gràcies a tots els sollerics, sense tots ells Sa Fabrica no existiria





<http://www.cuinant.com/>



www.cuinant.com

*El primer portal gastronòmic i educatiu de Sòller i molt més...d'ençà de 2003*

# novetats

Darrera actualització: 29-jul-2014 18:57:11

- RECEPTARI
- FORMACIÓ PROFESSIONAL
- SOLLER

Accés a la web

GO!

Accés al bloc:

DRONE SOLLER

#Chef - Tratar en espèstet (H-O)

<http://cuinant-blog.blogspot.com.es/>

## cuinant.blog

Cuina i gastronomia de les Illes Balears i molt més.

dilluns, agost 25, 2014


### El turisme (II). El Kiosko de Sa Platja.

Durants les darreres dècades tot el Port de Sóller a sofert un gran canvis, modificant la seva aparença poc a poc, fent-se més modern i gran part d'ell, fiure de cotxes ( Passeig de Sa Platja i Es Través).

De tots els canvis, per ventura el més impactat, pel que fa a la silueta de la badia, fou la desaparició (l'any 1982) del Kiosko de Sa Platja.



### Les teves receptes

 Tapítons de melissa a la stove i a la pasta.

### Perfil

 **Juanar**  
Vigilanza meu perfil  
Cuenta

### Cerca en aquest blog

### Arxiu blog

- Agost (4)
- Agost (6)
- Agost (1) - El Kiosko de Sa Platja.
- Agost (1) Fotos Molins i Sa Platja.
- Agost (3) - El Franzbröckchen, recepta.
- Agost (1) - El Franzbröckchen, llibre.
- Agost (1) - Les sardes.
- Agost (2)
- Agost (5)





*Juan A. Fernández*  
**CUINER**

2014

[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)

[parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)

<http://cuinant-blog.blogspot.com.es/>