

TALLERS PER A
L'AUTOSUFICIÈNCIA
- APRÈN A VIURE DE LA TERRA -



TALLERS PER A
L'AUTOSUFICIÈNCIA
- APRÈN A VIURE DE LA TERRA -

Conserves de l'hort

Organitza:



Cofinança:



11 DE SETEMBRE DE 2021
JARDÍ BOTÀNIC DE SÓLLER

Glossari

MELMELADA: Preparat elaborat a partir de fruites senceres, tallades en trossos o triturades, amb un contingut mínim d'un 30% de fruita. Aquestes és couen amb sucre per aconseguir una espècie de puré que pot o no contenir trossos de fruita, però la seva consistència serà més aviat líquida. Si aquest contingut és igual o superior al 50%, la mermelada serà de qualitat "*superior*" o "*extra*". Fins i tot podem trobar al mercat alguna mermelada pot arribar a tenir un 60% de fruita

CONFITURA: Preparat a partir de la polpa de les fruites cuïta en un almívar. La confitura sempre tindrà més sucre que una mermelada. La seva textura és més gelatinosa pel fet de contenir aigua a la recepta, llimona i/o pectina. El contingut mínim de fruita, haurà de ser de 35% i per a la "*extra*", del 45%.

COMPOTA: Postres en base de fruita cuïnada. Consisteix en un puré de fruita que, tallada o triturada, es cou amb aigua i sucre. És un plat que, en la seva forma actual, es va originar al Regne Unit al segle XVII.

CHUTNEY: Compota agredolça, que porta fruites o verdures en la seva composició, vinagre, sucre i diferents espècies.

Realització: FUNDACIÓ JARDÍ BOTÀNIC DE SÓLLER - MUSEU BALEAR DE CIÈNCIES NATURALS

Texts : Juan Antonio Fernández Vila i Malena Bibiloni Amorós

Agost del 2021

Mes informació a:
www.cuinant.com





JUANANXEF

ANOTACIONS

Si xerram de **confitures** cal recordar que aquest tipus d'elaboracions formen part de la nostra cultura gastronòmica des de sempre i no és estrany trobar receptes de cuina mallorquina que usin confitures en la seva elaboració. També inevitable és parlar de "receptes" més senzilles com les galetes d'Inca amb confitura o la sobrassada amb confitura, èxit assegurat. **Pere d'Alcàntara Penya i Nicolau** (1823-1906), en el seu llibre *Cuina Mallorquina*, ens proposa confitures molt variades com les més tradicionals de melicotó, llimona o albercocs fins a les més "especials" com són les d'ametllons, d'albergínia, de patata, d'ou o la de clavells; sens dubte un bon repertori que reflexa bé la riquesa gastronòmica de la nostra terra.

- CONFITURA DE CLAVELLS -

Prendràs una lliura (400 grams) de flors de clavells esflorades i picades. Per cada lliura corresponen tres lliures de sucre al grau de ploma (almívar just arrencat a bullir) i solament han de donar deu bulls.

- CONFITURA DE TARONGES DE LA XINA -

Després de fets trossos i tret lo grell sense pelar-la, les couràs i picaràs amb lo morter de pedra ben picat. Després ho mesclaràs amb lo sucre al grau de perla (almívar amb un poc de densitat) i courà fins al grau de canya. Per aquestes fruites correspon dues lliures de sucre per una de fruita i un raig de suc de llimona.



Introducció

Conserves, mermelades, confitures, compotes i chutneys..

Cultivar el teu propi hort et permet tenir a l'abast aliments saludables i de bona qualitat, però per gaudir d'una dieta saludable, sostenible i autosuficient al llarg de tot l'any, és necessari posar en pràctica algunes elaboracions per tal de conservar els productes de l'hort.

La collita, amb el pas del temps, es farà malbé a causa d'organismes com les bacteries i floridures, i degut a fermentacions i l'acció dels propis enzims d'aquests aliments. És per això, que cal preparar les fruites i hortalisses fent ús de diferents tècniques amb l'objectiu d'allargar la vida de la collita i reduir el malbaratament alimentari.

Herbari

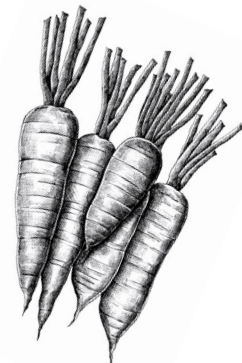
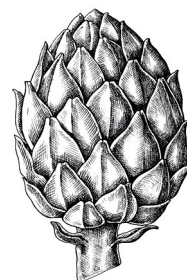
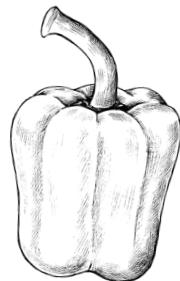
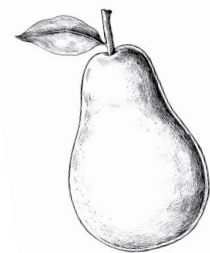
- PRODUCTES DE TEMPORADA - (AGOST- SETEMBRE)

Hortalissa

- Mongetes
- Cogombres
- Cebes
- Pebres
- Colflori
- Pastanaga
- Xirivia
- Espàrecs
- Pèsols
- Blat de les Índies
- Carabassons
- Albergínies
- Ruibarbre
- Carxofa
- Tomàtiga

Fruita:

- Pomes
- Peres
- Albercocs
- Melicotons
- Raïm
- Prunes
- Figes
- Fraules
- Mora
- Mango
- Meló
- Codony
- Taronges
- Síndria



- CHUTNEY DE FIGUES AMB CURRI, COMÍ I VINAGRE BALSÀMIC -

El *chutney* és un condiment agredolç originari de l'Índia, molt popular entre els britànics. Es tracta d'una espècie de confitura en què fruites o verdures es couen a foc lent juntament amb vinagre, espècies molt aromàtiques i sucre. Acostuma a servir-ser com a guarnició o acompanyament sobretot de plats de carn, aus i peixos, formatges o patés

Ingredients:

- 1 quilogram de Figes
- 2 Cebes
- 200 cl de vinagre de poma i 100 cl de vinagre balsàmic
- 200 g de Sucre moreno
- 1 culleradeta de curri
- Mitja culleradeta de comí
- 1 polsí de pebre bord dolç
- 1polsí de gingebre sec en pols
- 1 polsí de Canyella molta
- 1 mica de Caiena en pols

Elaboració:

Rentar les figues, treure la tija i tallar-les per la meitat. Pelar les cebes i picar-les . Posar dins l'olla els dos tipus de vinagre amb el sucre moreno i posar-ho a coure. Quan es dissolgui, incorporar les figues, la ceba i les espècies. Esperar a que bulli, abaixar el foc i coure-ho durant una hora més o menys remenant-ho de tant en tant.

Altres *chutneys*

Tomàtiga i albercoc: A més de fruites, altres vegetals com el tomàquet, el carabassó, la pastanaga o l'albergínia resulten perfectes per preparar chutneys.

Chutney de carabassa o pastanaga, taronja i gingebre (o curri): Per a aquesta opció, usarem carabassa i taronja i ho aromatitzarem amb diverses espècies, entre les quals destaca el gingebre fresc ratllat. Ideal per prendre amb carns, peixos, formatges, patés, etc.

Receptari

- PA AMB OLI AMB CONFITURA DE TOMÀTIGA -

Ingredients per a 2 persones:

- 4 llesques de pa.
- 2 tomàtiques de ramellet
- 1 ceba picadeta ben fina
- Un poc de romaní picat
- Oli d'oliva Verge D.O " Oli de Mallorca"
- Sal de Cocó.
- Pebre bo negre.
- 100 grams de formatge maonès. (O un altre tipus de formatge)
- 1 mica de Caiena en pols

Ingredients per a la confitura:

- 100g de tomàtiga
- 75 g de sucre
- Canyella en branca
- Pell de llimona

Elaboració:

Confitura de tomàtiga.

Coure la tomàtiga amb el sucre i un poc de canyella en branca i una pell de llimona. Coure-ho fins que es confiti a foc fluix (més o manco 20 minuts).

Pa amb oli

Tallar unes llesques finetes de pa i posar-les entre dos papers de cuina i amb l'ajuda d'un corró apriar-les tot el possible. Si volem tallar-les finetes directament podem posar el pa dins els congelador pel tal de que s'endureixi una mica (amb una hora basta) i passar-lo per la màquina de taller carn freda. Assaonar i regar les llesques de pa amb oli d'oliva.

Sofregir poc la ceba i tomàtiga picada. Adobar bé de sal i pebre bo.

Untar el pa amb el sofregit i posar un bocí de formatge i enrodillar-ho sobre si mateix , subjectant-lo amb un escuradents. Val mes embolicar el pa tot d'una i no deixar-lo massa temps amb la tomàtiga untada si no volem que se'ns reblaneixi .

Tot d'una fregir durant un parell de segons els rodets de pa i servir-ho calent amb un poc de sal gruixada per sobre i acompanyat amb les tomàtiques. Per reduir el greix de la elaboració, fer-ho al forn.

Decorar amb unes fulles verdes i una punteta de confitura de tomàtiga.

CALENDARI D'HORTALISSA DE TEMPORADA

	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
ALBERGÍNIA						●	●	●	●	●	●	
ALL TENDRE	●	●	●	●	●					●	●	●
BLEDA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BRÒQUIL	●	●	●	●	●				●	●	●	●
CARXOFA	●	●	●	●						●	●	●
CARABASSÓ				●	●	●	●	●	●	●	●	
CEBA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COGOMBRE				●	●	●	●	●	●	●	●	
COL	●	●	●	●							●	●
COLFLORI	●	●	●	●	●				●	●	●	●
ENCIAM	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ESCAROLA	●	●	●	●					●	●	●	●
ESPINAC	●	●	●	●	●	●				●	●	●
FAVES	●	●	●	●								
MONGETA				●	●	●	●	●	●	●	●	
PASTANAGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PATATA				●	●	●					●	●
PEBRE							●	●	●	●	●	
PORRO	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
PÈSOL	●	●	●	●						●	●	●
TOMÀTIGA					●	●	●	●	●			

CALENDARI DE FRUITA DE TEMPORADA

	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
ALBERCOC												
CIRERA				●	●	●	●					
CLEMENTINA	●	●							●	●	●	●
FIGA							●	●	●	●		
FRAULA		●	●	●	●	●						
MANDARINA	●	●	●	●	●							●
MELICOTÓ						●	●	●	●	●		
MELÓ					●	●	●	●	●	●		
NECTARINA						●	●	●	●	●		
NESPLA										●	●	●
PERA						●	●	●	●			
POMA								●	●	●	●	●
PRUNA					●	●	●	●				
RAÏM									●	●	●	●
TARONJA	●	●	●	●	●							●

Conserves



- TOMÀTIGUES DINS OLI -

- Tallar les tomàtiques a grells grossos i treure'n les llavors.
- Col·locar-les sobre un pedaç de fil, blanc i net, per a que el sèrum que amollen sigui absorbit per la tela. Així ho deixarem tot un dia.
- Posar les tomàtiques dins pots de vidre nets i secs. Cobrir-ho amb oli d'oliva i guardar-ho dins un lloc fresc i sec.

- TOMÀTIGUES AMB SAL -

- Netejar les tomàtiques amb aigua freda.
- Tallar-les amb dues meitats (pel llarg).
- Preparar l'aigua amb sal. Per saber el seu punt just, es pot posar-hi a dintre un ou ben fresc i amb la closca ben neta i quant aquest sura ens poden aturar d'afegir-hi la sal . Treure l'ou (això és important!) i omplir els pots de vidre nets amb les tomàtiques i l'aigua amb sal, tapar bé i guardar al rebost.

- TOMÀTIGUES BULLIDES -

- Pelar les tomàtiques i tallar-les en 4 o 5 parts.
- Treure totes les llavors i omplir els pots de vidre nets amb la polpa (és importat que quedin ben plens).
- Tapar-los hermèticament , i posar-los a bullir (coberts d'aigua, començant amb l'aigua freda), uns 20 minuts. Per treure els pots de l'aigua és millor esperar a que aquesta sigui ben freda, ja que si els traiem calents, hi ha possibilitats de que es trenquin pel canvi fort de temperatura.
- Guardar-los dins un lloc fresc i sec.

- TOMÀTIGUES DE RAMELLET -

- Seleccionar els millors exemplars de la mata.
- Enfil·lar en enfilalls de 15 a 20 unitats. Aquestes es penjaran dins el rebost. Anar vigilant les tomàtiques i a les que apareguin taques negres seran les primeres en consumir-se.

- TOMÀTIGUES SEQUES -

- Tallar les tomàtiques a rodanxes d'un centímetre de gruixa, aproximadament.
- Escampar-hi sal a sobre i col·locar-les sobre un canyís net. Deixar-les tot el dia al sol. Guardar-les dins el rebost (sense llevar-les del canyís) al capvespre, per a preservar-les de la humitat nocturna; per al dia següent tornar-les al sol. Aquestes operacions les repetirem fins que siguin seques.
- Es poden guardar dins paners nets.

- TOMÀTIGA FREGIDA -

- Netejar les tomàtiques i tallar-les a bocins.
- Picar un parells d'all i sofregir-los dins una pella grossa amb oli. Un cop hagin agafat un poc de color afegir-hi les tomàtiques, sal, pebre bo i un poc de julivert picat. Deixar coure fins que l'aigua que amollin es minvi a la meitat.
- Colar i anar omplint el pots de vidre nets. Abans de tancar els pots es recomanable posar-hi un raig d'oli d'oliva sobre les tomàtiques, i llavors, tancar-los hermèticament.
- Per a coure-ho, s'ha de procedir igual que amb les tomàtiques bullides explicades abans.
- Guardar-ho dins el rebost.
- Per a servir sols hem d'encalentir la salsa per a acompanyar o realitzar els nostres plats

