

RECEPTARI
de la Mar a la Taula





Pròleg

Benvolgudes i benvolguts

La ciutat de Sóller sempre s'ha caracteritzat per ser pionera i capdavantera social, cultural i econòmica, alhora que ha mantingut vives les tradicions centenàries de la nostra terra. Per aquest motiu aquest llibret que tenc el privilegi de prologar és un bon exemple de Memòria compartida. Ha sorgit arran de les activitats realitzades conjuntament entre les persones participants del Taller de Memòria de l'IMAS del departament de Serveis Socials de l'Ajuntament de Sóller, el Museu de la Mar i el Cicle Formatiu de Grau Mitjà de cuina de l'IES Guillem Colom Casasnovas. D'aquesta manera es va realitzar un projecte intergeneracional entre les persones majors que participen al Taller de Memòria i els joves estudiants de cuina.

En aquestes trobades, joves i persones majors intercanviaren experiències, anècdotes i coneixements a través d'un llenguatge comú «la cuina», i més concretament la cuina amb productes de la mar. I és que Sóller gaudeix a més d'unes meravelloses muntanyes, d'un port excepcional amb una important comunitat pesquera.

Com a Batle de Sóller sols hem quedat donar l'enhorabona a tots els participants en l'activitat i les gràcies a tots els professionals i persones que han col·laborat per la gran feina feta.

De ben segur que gaudireu d'aquests plats.

Carlos Simarro Vicens
Batle de Sóller

Data edició: juliol 2022

Edita: Regidoria de Serveis Socials i Regidoria de Cultura. Ajuntament de Sóller

Col·laboració:

Taller d'estimulació Cognitiva (IMAS)

Museu de Marítim

Institut d'Educació Secundària Guillem Colom Casasnovas

Cicle Formatiu de Grau Mitjà de Cuina

Assessor Lingüístic: Guillem Puig Mascaró

Impressió: Gràfiques Rubines

Dipòsit Legal: DL PM 00751-2022

*Mare, si fos mariner,
mariner de bona traça,
me n'iria mar endins
tot sol amb la meva barca;
el vent fóra un crit de goig,
la vela, coloma blanca,
el cor, d'un blau com d'encís
i els ulls, d'un verd d'esperança.*

Miquel Martí i Pol



Presentació

El següent receptari parteix d'un projecte impulsat conjuntament pels Serveis Socials Municipals, l'IMAS, L'institut d'Educació Secundària de Sóller i el Museu de la Marítm de Mallorca (Museu de la Mar del Port de Sóller) per tal de fomentar les relacions intergeneracionals amb el fil conductor de la memòria culinària de la mar.

Es tracta d'una publicació de receptes de peix i marisc, majoritàriament tradicionals, on els protagonistes són els majors i el recull que hem pogut fer gràcies a ells i a la memòria culinària relacionada amb la mar i amb antigues tradicions mallorquines.

S'han desenvolupat un seguit d'activitats entorn al mon de la mar, la pesca i la cuina que ens han enriquit a tots i a totes i és per això que volem fer-vos a tots testimonis d'aquest llegat de receptes perquè en podeu gaudir d'elles i fer-ne un tast.

Que no es perdin ni quedin en l'oblid.

Índex

Bacallà i Suquet de Peix	pàg. 9
Calamars Farcits	pàg. 10
Fettucine amb gambes	pàg. 11
Morena guisada	pàg. 12
Peix escabetxat	pàg. 13
Salmó en Croute	pàg. 14
Sarsuela de peix.....	pàg. 16
Arròs de peix.....	pàg. 18
Bacallà amb ceba	pàg. 19
Bacallà amb ciurons.....	pàg. 20
Calamars a la Romana.....	pàg. 21
Calamars farcits de verdures.....	pàg. 22
Cocarros dolços amb peix	pàg. 23
Orada a la sal.....	pàg. 24
Orada al forn	pàg. 26
Gerret escabetxat.....	pàg. 27
Mongetes amb cloïsses	pàg. 28
Pastís de peix	pàg. 29
Peix al forn.....	pàg. 30
Peix a la Mallorquina	pàg. 31
Rap amb marisc.....	pàg. 32
Rajada fregida.....	pàg. 33
Salmó al forn	pàg. 34
Sardines arrebossades	pàg. 35
Sopa d'oblades.....	pàg. 36
Sopa de peix.....	pàg. 37
Sopes de peix.....	pàg. 38
Verderol.....	pàg. 39
Suquet de Rap.....	pàg. 40

Calamars Farcits

FRANCISCA MARIA MIQUEL MAYOL

Temps: 2 hores

Racions: 4 persones

Ingredients

- 8 calamars mitjans o 4 grossos
 - 1 manat de ceba tendra
 - 1 manat de julivert
 - 1 manat de bledes
 - 2 cullerades de pinyons
 - panses
 - 1 all
 - oli d'oliva
 - sal
 - pebre bo
 - pebre vermell
 - escuradents
- Per fer el sofregit**
- 1 ceba
 - 4 tomàtiques
 - bledes
 - oli
 - 2 alls
 - 1 tassonet de brandi
 - sal
 - pebre bo
 - pebre hord
 - moradutx sec

Preparació

1. Netejau els calamars, separant les potes i reservant-les per al farciment.
2. Preparau el farciment posant en un bol les potes dels calamars, el julivert, l'all, el moradutx picat i les bledes.
3. Afegiu-hi la sal, el pebre, el pebre vermell i començau a barrejar-ho fins que tots els ingredients s'hagin integrat.
4. Ompliu els calamars amb la massa que acabau de preparar, deixau un marge de diversos centímetres per tancar-los inserint-hi un escuradent.
5. Amb un escuradent, tancau els calamars i passau-los per farina.
6. En una paella al foc amb oli fregiu els calamars volta i volta.
7. A la mateixa paella podeu fer-hi el sofregit, posau-hi la ceba picada. Quan la ceba s'hagi escalfat afegiu-hi la tomàtiga triturada, afegiu-hi sal, pebre i el gotet de brandi. S'hi us ha quedat farciment el podreu afegir al sofregit.
8. Quan la salsa comenci a bullir, incorporeu-la a la cassola amb els calamars i deixau-ho coure.
9. Al cap d'uns minuts afegiu-hi les panses, els pinyons i deixau-ho coure uns 30 minuts.*

* Podeu acompanyar-ho amb arris bullits o patates.

Fettuccine amb gambes

ADABELLE PACHECO

Temps: 20 minuts

Racions: 6 persones

Ingredients

- pasta fresca - 500g de fettuccine (si sabeu fer la pasta a casa queda molt bona)
- 150 g de pèsols congelats
- 2 alls
- 100 g de tomàtiga seca amb oli (si es tomàtiga seca natural heu de posar-la a bullir un parell de minuts per hidratar-la)
- 250 ml de nata per cuinar
- romant
- sal
- pebre
- oli d'oliva
- 400 g de gamba fresca
- formatge parmesà

Preparació

1. Bulliu els fettuccine.
2. Sofregiu els alls laminats fins que tornin rossos juntament amb el romani.
3. Afegiu-hi les tomàtiques trossegades i deixau-ho coure durant uns 5 min.
4. Incorporeu-hi les gambes pelades i els pèsols, la sal, i pebre al gust de cadascú.
5. Afegiu-hi la nata i el formatge.
6. Serviu la pasta i cobriu-la de salsa.



Receptari de la Mar a la Taula



Dia en que se varen cuinar les receptes elegides pel professorat i l'alumnat del Cicle Formatiu de Grau Mitjà de Cuina de l'IES Guillem Colom Casasnovas juntament amb algunes persones majors del Taller de Memòria de l'IMAS i del departament de Serveis Socials de l'Ajuntament de Sóller.

Receptari de la Mar a la Taula

Agraïments

És per nosaltres un plaer agrair la col·laboració de les persones i Entitats que han fet possible la elaboració del projecte intergeneracional *De la Mar a la Taula*, entre elles:

- A totes les dones i homes que participen del Taller de Memòria de l'IMAS i del departament de Serveis Socials de l'Ajuntament de Sóller, que han aportat receptes i coneixements sobre com elaborar aquests plats.
- L'alumnat i el professorat del Cicle Formatiu de Grau Mitjà de cuina de l'IES Guillem Colom Casasnovas, que han preparat a dins les seves aules aquestes receptes per després cuinar-les al show cooking que ferem.
- Els professionals del Museu de la Mar del Port de Sóller que ens apropren la història del Port de Sóller a través de l'exposició *De la Mar a la Taula*
- A en Gori Mayol, que ens va ensenyar les arts de la pesca a través de la seva experiència.
- Al Ferrocarril de Sóller que ens va facilitar el trasllat dels participants al Museu.





















Ajuntament de Sóller



IES Guillem
Colom
Casasnoves
Sóller



Museu
Marítim
de Mallorca

 IMAS
Departament de Drets Socials
Consell de Mallorca