



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Cuina de gener

Foguerons, Sant Antoni i espinagades veganes.

Amb l'any nou es reinicia el calendari gastronòmic festiu, essent aquestes festes de gener la primera cita on en reunim al voltant d'una d'aula o fogueró amb amics o família.

A Mallorca celebren dos Sant Antoni, el dels Albercocs i els dels Ases, un d'estiu i l'altre d'hivern. Aquest darrer és el que celebren el proper 17 de gener. Foguerons, dimonis, gloses, ximbombes i bon menjar ompleixen carrers i places de tota l'illa, i tot això acompanyat amb el fred de l'hivern li confereix un color i una calor especial, esdevenint-se en una de les festivitats per sentides per tot hom.

Sant Antoni és un sant de forta devoció a Mallorca i no existeix, pràcticament, cap església que no li rendeixi culte. És Sant Antoni patró dels animals domèstics i de pastura, és el protector de la pagesia mallorquina; és el protector dels conreus. Igualment és el protector dels manescals, els ferrers, els porquers, els carnisers, els cerers, els forners, els pastissers, els confiters, els traginers, els jugadors de cartes, els fassers i enterradors.

Com a curiositat, i encara que estiguem en plena època de matances, estava molt mal vist celebrar-les aquest dia, per raons obvies. Aquest dia és considerat la festa dels animals per la qual

cosa no se'ls feia treballar, era corrent donar-los un pinso extraordinari i fer-los objecte d'un tractament respectuós. També era mal vist tenir-los fermats. Després de les beneïdes i les cavalcades se'ls deixava a l'ou per dins una tanca. També es guarnia els animals amb els millors arreus, sovint amb corretges fetes expressament per aquell dia. Els genets, igualment, vestien les seves millors robes i, com els animals, lluïen el bo i millor que tenien. Els cascavells, campanetes i d'altres elements sonors igualment que les cintes de colors tenen caràcter d'amulet i de protecció contra els mals esperits.

De la nostra illa cal destacar les festes i foguerons de Sa Pobla i de Muro, que s'han esdevingut com a principals exponents de la festivitat de Sant Antoni; però les festes i foguerons d'altres localitats no deixen res a envejar.

Pel que fa a la part gastronòmica de la festa, és impensable viure-la sense botifarrons, sobrassades, xuia, costelles i llom, tot ben torrat al caliu dels foguerons i acompanyats amb unes bones llesques de pa, oli d'oliva verjo i vi negre. Però hi ha altres plats típics d'aquestes festes com són les coques de verdura i pebre, les espinagades de verdura, de peix o de carn. Per exemple a Sa Pobla és típic aquest dia menjar arròs brouós i fer les espinagades amb espinacs i anguilles, antigament de l'Albufera.

Però no sols a Mallorca es viu amb devoció Sant Antoni, a Menorca es celebra Sant Antoni Abad o Sant Antoni del Porquet (també el 17 de gener), que a Menorca té una important rellevància la seva festivitat ja que a més de protector dels animals, és també patró de l'illa.



Però no tot és posar-se a torrar a qualsevol cantó, hi ha unes normes que s'han de complir. (Font: GOIB)

- A l'hora de fer un fogueró s'ha de respectar la distància de seguretat (com a mínim 5 metres) entre el fogueró i qualsevol edifici, plantes, arbres o mobiliari urbà.

- S'ha de vigilar que no hi hagi tendals ni línies elèctriques o telefonia a la zona del fogueró.

- Per no fer malbé el paviment s'han de posar una capa de terra o arena davall el fogueró de com a mínim 10 centímetres.

- Per a qualsevol fogueró a la via pública és obligatori el permís de l'ajuntament.

- En cas de que el fogueró es faci en un solar o al camp netejar prèviament la zona de vegetació i restes inflamables.

- S'ha de tenir en compte les recomanacions prèvies de protecció civil així com la previsió meteorològica, sobretot pel que fa al vent.

- Els materials que s'han de cremar han de ser dels que deixin brasa, (principalment fusta no tractada). No es poden cremar papers, plàstics, fustes pintades, fustes vernissades, conglomerats, contraxapats, pladurs, ni altres objectes. Apart del perill de contaminació ambiental també transmeten components tòxics al menjar.

- S'ha de tenir a prop i a mà sistemes d'extinció i control del foc tals com mangues d'aigua, poals o extintors.

- Si la magnitud del foc ha d'ésser important s'haurà de notificar a les forces de seguretat i/o protecció civil.

- No es poden tirar al foc llaunes, bidons, sprays. Ja que poden explotar.

- En general sempre és millor un foc petit i anar-lo alimentant poc a poc al llarg de tota la vetllada

- A la zona del fogueró no s'hi pot jugar a la pilota, bicicleta o altres activitats. S'ha de tenir cura dels més petits.

- No es poden llençar petards al foc.

- No es poden tocar, manipular o llançar als contenidors les restes no apagades del fogueró. Sobretots s'ha d'evitar que s'escampi el caliu.

- No s'ha d'emprar cap tipus de líquid inflamable per a encendre el fogueró.

- El fogueró no s'ha de deixar sense supervisió fins que no s'hagi extingit del tot.

CUINA DE TEMPORADA:

Espinagada vegana

Per a la festivitat de Sant Antoni és tradició elaborar a molt d'indrets de la nostra illa espinagades ja siguin coentes o no. Normalment són de carn (llom de porc, principalment) o de peix (mussola, gatí o anguila). Però avui us ofereixo la recepta d'aquesta coca tapada tan nostre amb una versió vegana.

INGREDIENTS

- 100 grams de margarina; 1 dl d'oli d'oliva verge; 1 dl d'aigua; Farina fluixa (la que agafi). Si les voleu un poc esponjoses poden dur un poc de llevat (10 grams per kilogram de farina)

Pel farcit

- 1 manat de bledes, 1 manat de cebes tendres i 1 manat d'espinacs; 2 tomàtiques; 100 grams de xíxols tendres i 8 dents d'all; Julivert picat i oli d'oliva verge. Pebre bo dolç, pebre bo coent i sal.

ELABORACIÓ:

- De la massa: empastau tots els ingredients fins a aconseguir una massa homogènia i que es pugui treballar bé. Dividiu la massa en bolles segons la mesura que desitgeu i que estirareu, de forma rectangular o rodona (com a la fotografia que acompanya aquest article), sobre una taula ben enfarinada per a posteriorment deixar-les reposar uns 15 minuts a temperatura ambient (17-20°C) o més temps si fa més fred i tapades amb un drap de fil, per tal de que no agafin crosta.

- Pel farcit: Netejau tota la verdura i la tallau ben petita. Tot en cru es mescla i s'assaona convenientment, donant-li un puntet coent. Pintau amb un poc d'aigua o ou batut els costats de les masses estirades, més o manco un cm a tot el seu perímetre i repartiu aquest farciment sobre ella, sense arribar a la zona pintada, seguidament tapau amb pasta i tancau com un sobre. Pessigau un poc el perímetre per a evitar que s'obrin durant la cocció. Pintau tota la superfície amb ou batut, així ens agafa un color daurat durant la cocció. La cocció la farem en el forn ja en calentit a 180°C per espai de 45 minuts. (Sempre les heu d'anar vigilant).

ESCOLA DE CUINA:

Trucs a l'hora d'enfornar coques tapades:

- Practicau un petit forat a la superfície per tal que actui de xemeneia deixant que surti tot el vapor durant la cocció aconseguint una massa cruixent.
- Si us sobra pasta podeu realitzar algun tipus de decoració per a sobre la capa superior.
- Pintau la pasta amb ou per a donar-li color.
- Primer posau el forn a uns 160-170 graus i els darrers deu minuts de cocció pujau-lo a 200 graus per que agafi color.
- Es poden congelar abans de coure, i en voler usar-les les podeu enfornar deixant-les 10 minuts defora del congelador i llavors passar-les al forn
- També es poden congelar després de cuinades i menjar-les després de 24 hores en fred per a que se descongelin bé.