

ILLES BALEARS ESCOLA DE CUINA

IES ALCÚDIA

IES CALVIÀ

IES GUILLEM COLOM

IES ISIDOR MACABICH

IES JUNÍPER SERRA

IES M. ÀNGELS CARDONA

IES MARC FERRER

IES PUIG DE SA FONT



EDITA:

DIRECCIÓ GENERAL DE FORMACIÓ PROFESSIONAL I APRENTATGE PERMANENT

DIRECCIÓ:

MIQUEL MESTRE MOREY. DIRECTOR GENERAL DE FORMACIÓ PROFESSIONAL I APRENTATGE PERMANENT

COORDINACIÓ :

ANTONI PINYA

AGRAÏMENT PER LA SEVA COL·LABORACIÓ:

IES CALVIÀ: **JESÚS DE CIMA LOZANO, JOAN ABRINES RAMÓN, LUCIANO JIMENEZ SANCHEZ, COLOMA MOREY ALZAMORA, FE ENRIQUEZ PINTOR**

IES JUNIPER SERRA: **ANTONI PINYA FLORIT, MIQUEL ESTARELLAS SÁNCHEZ, SEBASTIANA PUIGSERVER VIDAL SALVADOR MAURA MATEU**

IES ACÚDIA: **PERE MASUTI RAMIS, MARIBEL ALZAMORA RAMOS, JOAN MARIA QUETGLES ALCOVER MARI CARMEN ALFONSIN TORRES**

IES GUILLEM COLOM: **BIEL CERDÀ FULLANA, CARLOS MORALES BIBILONI, JUAN ANTONIO FERNÁNDEZ VILA ENRIC GAIÀ MIRÓ, ANTONI NIGORRA MATAMALES**

IES PUIG DE SA FONT: **LLORENÇ MAYOL VIVES, JOAN PONS MAS, FELIP MANUEL CALDÉS CERDÀ, TERESA MUÑOZ RISALBE. ANTÒNIA VIDAL COMPANYY**

IES ISIDOR MACABICH: **MÁXIMO TORRES NOLET, PATRICIA PRATS ROS, JUAN FERNANDEZ GINÉS**

IES MARIA ÀNGELS CARDONA: **JOAN CAPÓ CASASNOVAS, GREGORIO SANCHEZ GARCIA, RAUL CASCALES PARREÑO JAUME MESTRE VIVES**

IES MARC FERRER: **BEATRIZ LÒPEZ, DAMIÀ TOMÀS, RUTH RODRÍGUEZ**

I A TOTS ELS ALUMNES QUE HI HAN PARTICIPAT

FOTOGRAFIES:

FOTOGRAFIES DELS PLATS: **PEPA SORIANO VAELO**

ALTRES FOTOGRAFIES: **ESTUDI RAYMAR** (EIVISSA I FORMENTERA). **CISCO MOLL** (MENORCA). **ISABEL FORTEZA** (JUNÍPER SERRA). **MARIA VIDAL** (IES ALCÚDIA, IES CALVIÀ, IES GUILLEM COLOM, IES PUIG DE SA FONT))

DISENY I MAQUETACIÓ:

BALTAR & ASSOCIATS

© Govern Balear. Conselleria d'Educació i Cultura. Direcció General de Formació Professional i Aprenentatge Permanent

© Textos i fotografies: els autors

ISBN:

Dipòsit legal:

ÍNDEX

IES ALCÚDIA

CREPS FARCIDES DE TOMBET AMB GAMBES I CALAMAR	00
AGUIAT DE VERDEROL AMB VERDURES I BOLETS	00
ARRÒS AMB COL I CONFITS DE CARETA	00
XUPS DE POLLASTRE FREGIT AMB CREMA DE GINGEBRE I ROTLLETS D'ARRÒS	00
GATÓ AMB CONFITURA DE TARONJA AMARGA I CREMÓS DE XOCOLATA DE GARROVA	00

IES CALVIÀ

CASSOLA DE FIDEUS DE GARRIGA	00
FRIT DE SANG DE XOT O CABRIT	00
AGUIAT DE CONGRE DE CALA TORRE	00
GALLINA AMB FIGUES	00
PASTÍS DE CASTANYES	00

IES GUILLEM COLOM

ANFÓS AMB TRAMPÓ GRATINAT AMB ALL I OLI D'ESPINACS	00
LLOM DE PORC FARCIT DE CAMAIOT I SOBRASSADA AMB Salsa AGREDOLÇA D'AMETLLES	00
PEUS DE PORC EN Salsa	00
TOMBET	00
CREMADILLOS DE CREMA	00

IES ISIDOR MACABICH

ENSALADA 'PAGESA' DE COSTRES AMB PERNIL SALAT	00
LLAGOSTA 'A SA EIVISSENCA'	00
CARN DE VEDELLA AMB SALSETA	00
BORRIDA DE RATJADA	00
FLAÓ EIVISSENC	00

IES JUNIPER SERRA

CONILL FARCIT AMB EL SEU SUC Lligat, PASTANAGUES VICHY I BUNYOLETS DE PATATA	00
ALBERGÍNIES I PEBRES TORRATS AMB ARENGADES MARINADES AMB MEL I TARONJA	00
COCARROIS DE PATATA I CEBA	00
ROTLLS DE FILETS DE GERRET ESCABETXATS AMB CARXOFES	00
GATÓ D'AVELLANES AMB TEXTURES DE PRIMAVERA	00

IES MARIA ÀNGELS CARDONA

ARRÒS DE LA TERRA	00
PANADERA DE ROTJA	00
CALAMARS AL FORN	00
CONILL AMB RAP	00
GREIXERA DE BROSSAT	00

IES MARC FERRER

AMANIDA DE PEIX SEC DE FORMENTERA	00
TRUITA D'ESPÀRRECS	00
ARRÒS AMB MORENA	00
GUISAT DE BESTIAR	00
MACARRONS DE SANT JOAN	00

IES PUIG DE SA FONT

PITRERES DE COLOMÍ AMB Salsa DE MURTONS	00
CIGALA MALLORQUINA AMB CARGOLS	00
COLIFLOR AMB AMETLLES	00
VERAT MARINAT AMB Salsa DE SOIA I COMPOTA DE POMA	00
PASTÍS DE BROSSAT	00

PRESENTACIÓ

Las setas, desde siempre, han formado parte del patrimonio gastronómico de la cocina otoñal mallorquina. Son muchas las especies comestibles pero no tantas las utilizadas tradicionalmente. Tal vez el esclata-sang (*Lactarius deliciosus*) o el picornell (*Cantharellus cibarius*), sean las especies más buscadas y apreciadas, ahora bien existen muchas otras, que sin duda son consideradas de mayor valor gastronómico pero sin embargo en nuestra isla son unas auténticas desconocidas. Esta obra pretende abrir los ojos a este fantástico mundo de la micogastronomía y por ello va dirigido a todos los aficionados al mundo de las setas y en especial a los amantes de la buena mesa, con la esperanza de satisfacer esta inquietud de descubrir nuevas sensaciones.

En la obra están representadas un total de 26 especies comestibles, que abarca un número importante de setas silvestres propias de nuestra comunidad y otro grupo de setas, no menos importante, que en la mayoría de los casos se pueden localizar en los mercados isleños.

A lo largo de sus páginas encontramos una breve información cultural entorno a cada especie así como las indicaciones elementales para su identificación, enriquecidas con su nomenclatura popular autóctona, nacional e internacional. Un apartado nos desvela sus aspectos sensoriales, otro nos enseña a aplicar protocolos de limpieza, así como los diferentes métodos de conservación más adecuados para cada especie. A continuación nos encontramos con un apartado que desarrolla las principales técnicas culinarias aplicables a cada especie. Finalmente completamos cada fascículo con un breve recetario de cada especie compuesto por tres recetas, cuyo criterio de selección se ha basado en conseguir su mejor aporte gastronómico, tanto en su textura como en su sabor final, y un mínimo de dificultad para su ejecución.

A pesar de que en cada especie hay información suficiente para andar con confianza por el laberinto micogastronómico, no hay que olvidar una serie de normas imprescindibles, si queremos llegar al final con éxito:

Seleccionar las setas para cocinar sabiendo que técnica e ingredientes son sus mejores aliados. Aplicar todo el protocolo de limpieza que requiere cada especie de forma escrupulosa, dedicando todo el tiempo que sea necesario. Condimentar con prudencia, incluyendo la sal, y evitando un exceso de mezclas de condimentos que podría restar protagonismo

a los aromas propios de las setas. Evitar cocinar las setas en recipientes que no sean inalterables. El hierro y el aluminio quedan descartados para cocinar con setas. No abusar comiendo setas hasta saciarnos y menos en cenas. Las setas son indigestas y nos pueden dar una mala noche. No existe ningún sistema para diferenciar las especies comestibles de las no comestibles. El único sistema válido es el conocimiento individual de las diferentes especies.

A lo largo de sus páginas encontramos una breve información cultural entorno a cada especie así como las indicaciones elementales para su identificación, enriquecidas con su nomenclatura popular autóctona, nacional e internacional. Un apartado nos desvela sus aspectos sensoriales, otro nos enseña a aplicar protocolos de limpieza, así como los diferentes métodos de conservación más adecuados para cada especie. A continuación nos encontramos con un apartado que desarrolla las principales técnicas culinarias aplicables a cada especie. Finalmente completamos cada fascículo con un breve recetario de cada especie compuesto por tres recetas, cuyo criterio de selección se ha basado en conseguir su mejor aporte gastronómico, tanto en su textura como en su sabor final, y un mínimo de dificultad para su ejecución.

A pesar de que en cada especie hay información suficiente para andar con confianza por el laberinto micogastro-nómico, no hay que olvidar una serie de normas imprescindibles, si queremos llegar al final con éxito:

Por último y tal vez una de las normas más importantes es el binomio Duda-Rechazo. Es decir a la más mínima duda de si una seta es comestible o no más vale rechazarla que acabar en el hospital o incluso asistiendo a nuestro propio funeral.

Con todo ello sólo queda añadir:

¡Qué disfrutéis los placeres de buscarlas, cocinarlas y comerlas!



INTRODUCCIÓ

Las setas, desde siempre, han formado parte del patrimonio gastronómico de la cocina otoñal mallorquina. Son muchas las especies comestibles pero no tantas las utilizadas tradicionalmente. Tal vez el esclata-sang (*Lactarius deliciosus*) o el picornell (*Cantharellus cibarius*), sean las especies más buscadas y apreciadas, ahora bien existen muchas otras, que sin duda son consideradas de mayor valor gastronómico pero sin embargo en nuestra isla son unas auténticas desconocidas. Esta obra pretende abrir los ojos a este fantástico mundo de la micogastronomía y por ello va dirigido a todos los aficionados al mundo de las setas y en especial a los amantes de la buena mesa, con la esperanza de satisfacer esta inquietud de descubrir nuevas sensaciones.

En la obra están representadas un total de 26 especies comestibles, que abarca un número importante de setas silvestres propias de nuestra comunidad y otro grupo de setas, no menos importante, que en la mayoría de los casos se pueden localizar en los mercados isleños.

A lo largo de sus páginas encontramos una breve información cultural entorno a cada especie así como las indicaciones elementales para su identificación, enriquecidas con su nomenclatura popular autóctona, nacional e internacional. Un apartado nos desvela sus aspectos sensoriales, otro nos enseña a aplicar protocolos de limpieza, así como los diferentes métodos de conservación más adecuados para cada especie. A continuación nos encontramos con un apartado que desarrolla las principales técnicas culinarias aplicables a cada especie. Finalmente completamos cada fascículo con un breve recetario de cada especie compuesto por tres recetas, cuyo criterio de selección se ha basado en conseguir su mejor aporte gastronómico, tanto en su textura como en su sabor final, y un mínimo de dificultad para su ejecución.

A pesar de que en cada especie hay información suficiente para andar con confianza por el laberinto micogastronómico, no hay que olvidar una serie de normas imprescindibles, si queremos llegar al final con éxito:

Seleccionar las setas para cocinar sabiendo que técnica e ingredientes son sus mejores aliados. Aplicar todo el protocolo de limpieza que requiere cada especie de forma escrupulosa, dedicando todo el tiempo que sea necesario. Condimentar con prudencia, incluyendo la sal, y evitando un exceso de mezclas de condimentos que podría restar protagonismo

a los aromas propios de las setas. Evitar cocinar las setas en recipientes que no sean inalterables. El hierro y el aluminio quedan descartados para cocinar con setas. No abusar comiendo setas hasta saciarnos y menos en cenas. Las setas son indigestas y nos pueden dar una mala noche. No existe ningún sistema para diferenciar las especies comestibles de las no comestibles. El único sistema válido es el conocimiento individual de las diferentes especies.

A lo largo de sus páginas encontramos una breve información cultural entorno a cada especie así como las indicaciones elementales para su identificación, enriquecidas con su nomenclatura popular autóctona, nacional e internacional. Un apartado nos desvela sus aspectos sensoriales, otro nos enseña a aplicar protocolos de limpieza, así como los diferentes métodos de conservación más adecuados para cada especie. A continuación nos encontramos con un apartado que desarrolla las principales técnicas culinarias aplicables a cada especie. Finalmente completamos cada fascículo con un breve recetario de cada especie compuesto por tres recetas, cuyo criterio de selección se ha basado en conseguir su mejor aporte gastronómico, tanto en su textura como en su sabor final, y un mínimo de dificultad para su ejecución.

A pesar de que en cada especie hay información suficiente para andar con confianza por el laberinto micogastro-nómico, no hay que olvidar una serie de normas imprescindibles, si queremos llegar al final con éxito:

Por último y tal vez una de las normas más importantes es el binomio Duda-Rechazo. Es decir a la más mínima duda de si una seta es comestible o no más vale rechazarla que acabar en el hospital o incluso asistiendo a nuestro propio funeral.

Con todo ello sólo queda añadir:

¡Qué disfrutéis los placeres de buscarlas, cocinarlas y comerlas!

ILLES BALEARS ESCOLA DE CUINA



IES ALCÚDIA

IES CALVIÀ

IES GUILLEM COLOM

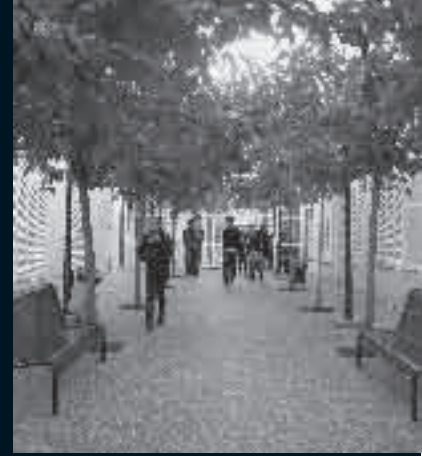
IES ISIDOR MACABICH

IES JUNÍPER SERRA

IES M. ÀNGELS CARDONA

IES MARC FERRER

IES PUIG DE SA FONT



IES ALCÚDIA



El nostre centre pertany al terme municipal d'Alcúdia, el qual està situat al nord-est de Mallorca formant una península de 60,51 km² entre dues badies i amb molts quilòmetres de costa que han fomentat l'ús turístic del territori. La ciutat Romana de Pol·lèntia, el casc antic del poble i les muralles constitueixen també grans punts d'atracció pels turistes. El municipi està dividit físicament entre el nucli del casc antic d'Alcúdia, la zona del port, la zona de la platja d'Alcúdia, i nuclis dispersos com Sa Marina-Manresa, Es Mal Pas i Son Fe.

Als anys 70 es va començar a desenvolupar una gran indústria turística, amb la construcció de grans complexos hotelers. L'economia del municipi ha generat un mercat laboral majoritàriament centrat en el sector serveis i de la construcció. D'altra banda, el port comercial d'Alcúdia s'ha especialitzat en la recepció de carbó per a la producció d'energia elèctrica a la central d'Es Murterar i també rep una gran part del volum de mercaderies que arriben a Mallorca.

El nostre municipi ha patit un espectacular augment de la població en els darrers anys. Si estudiem les xifres per zones, veurem que al nucli del casc antic del poble s'hi concentra una població superior als 6.000 habitants, a la zona del port hi trobem més de 5.000 habitants, a la zona de la platja d'Alcúdia més de 5.000 habitants, i als nuclis dispersos com Sa Marina-Manresa, Es Mal Pas i Son Fe 1.500 habitants, aproximadament. Aquest augment ha vingut determinat per una forta immigració, tant de l'estat espanyol com des d'altres estats europeus i especialment de Sud-Amèrica.

Ara mateix es comptabilitzen a Alcúdia més de 35 nacionalitats diferents.

Per tal de donar una resposta educativa a la nostra comunitat, al nostre municipi tenim l'IES Alcúdia, on hi ha matriculats actualment a prop de 850 alumnes repartits en les diferents etapes de l'ESO, Batxilletats d'Humanitats i Ciències Socials, Ciències i Tecnologia, els Cicles de Grau Mitjà de: Cuina i Gastronomia, Serveis de Restaurant i Bar i d'Administració i, per acabar, els Cicles de Grau Superior d'Administració i Finances, i Allotjament —aquest darrer amb organització temporal especial—.

CREPS FARCIDES DE TOMBET AMB GAMBES I CALAMAR

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 albergínia
2 pebres vermells
2 patates
500 grams de tomàtiques madures
1 ceba
8 gambes
1 calamar
1 decilitre d'oli d'oliva
3 grans d'all
Sal i pebre bo

PER A LES CREPS

250 grams de farina
5 decilitres de llet
3 ous
1 cullerada d'oli d'oliva
100 grams de mantega
Sal

ELABORACIÓ

Tamisau la farina, formau un volcà i afegiu-hi els ous, la sal, l'oli i deixatau tots els ingredients incorporant-hi la llet freda poc a poc. >> Deixau reposar la massa una hora. >> Untau lleugerament de mantega una paella i anau fent les creps. >> Tallau l'albergínia, els pebres i les patates a daus petits, fregiu per separat cada ingredient, assaonau i mesclau, reservau en calent. >> Sofregiu la ceba picada menuda juntament amb l'all ben picat, afegiu-hi la tomàtiga també picada i deixau reduir. Assaonau. >> Fregiu les gambes i el calamar tallats a daus petits i mesclau amb les verdures fregides. >> Abocau la meitat de la salsa de tomàtiga. >> Enrotllau la mescla de verdures i marisc dins les creps i salsau amb la resta de la salsa de tomàtiga.

” COMENTARI

Aquest és un plat adaptat a les noves tendències de presentació partint d'un plat tradicional propi de la cuina d'estiu amb productes de les illes.



AGUIAT DE VERDEROL AMB VERDURES I BOLETS

INGREDIENTS

- 2 verderols de ½ quilo
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 1 pastanagó
- 1 tomàtiga de ramellet
- 2 carxofes
- 50 grams de pèsols de bullir
- 100 grams de picornells
- 50 grams de cames grogues
- 2 decilitre de vi blanc sec
- ½ litre de brou de peix
- 2 brots de julivert
- ½ fulla de llorer
- 1 dotzena de brins de safrà
- Oli d'oliva i sal

ELABORACIÓ

Netejau els verderols i treieu-ne les supremes. >> Amb el cap, les espines, un poc de ceba, la tomàtiga, el pastanagó i el julivert, feis el brou de peix. >> En una cassola o greixonera, amb un poc d'oli i a foc dolç, sofregiu-hi la ceba, tallada en juliana, els alls laminats fins i el llorer. >> Assaonau-ho un poc. >> Quan la ceba sigui cuita afegiu-hi els bolets, nets i trossets. Dos o tres minuts més tard banyau-ho amb el vi, deixau evaporar l'alcohol i abocau-hi el brou. >> En tornar a bullir afegiu-hi les carxofes, tallades en grells fins, i el safrà un poc torrat. >> Per acabar posau a la cassola les supremes de peix, tallades pel mig i assaonades i els pèsols de bullir trossets. >> Deixau-ho confitar uns minuts, fins que el peix sigui cuit, rectifiqui de sal i serviu-ho ben calent.

COMENTARI

Aquest aguiat el podeu fer amb altres peixos de carn forta i compacta, i s'hi poden afegir o canviar els bolets i les verdures. >> El podeu guarnir amb patates cuites en el mateix aguiat.



ARRÒS AMB COL I CONFITS DE CARETA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

400 grams d'arròs 'bomba'
500 grams d'ossos de's corc
150 grams de costellata plana
50 grams de corna o xulla (opcional)
250 grams de confits de careta
150 grams de patata
1 quilo de col 'borratxona'
100 grams de ceba
50 grams de porro
150 grams de tomàtiga de ramellet
5 grams de sobrassada
5 grams de sal
2 grams de 4 espècies mesclades
1 litre d'aigua mineral
1 litre de brou
1'5 decilitre d'oli

ELABORACIÓ

Posau el vespre abans els confits en remull dins un litre d'aigua que servirà per fer el brou i a continuació salau els ossos de's corc i reservau. >> Bulliu els confits, els ossos, la costella plana i la corna durant una hora. >> Preparau totes les verdures per separat per fer-ne el sofregit. >> Començau el sofregit amb l'oli ben calent, la ceba i el porro picats. >> Afegiu-hi la tomàtiga pelada i picada i finalment la sobrassada, les espècies i la sal. >> Mesclau el conjunt i afegiu-hi el litre d'aigua. >> Disposau la col i la patata cantonada dins l'olla i deixau bullir deu minuts. >> Repartiu el brou amb els confits i la carn dins l'olla. >> Abocau l'arròs i deixau bullir quinze minuts. >> Apagau el foc i serviu de seguida.

COMENTARI

Aquest plat ens ve de la pagesia i es prepara durant els mesos d'hivern quan fa un bon fred. >> Es comenta que antigament, quan a molts de pobles de Mallorca es feien les matances, es reservaven els ossos de's corc i la costella plana per elaborar aquest tipus d'arrossos. >> Es recomana escollir un vi negre mallorquí que combini la potència del *Cabernet Sauvignon*, l'elegància del *Merlot* i les aromes del *Sirà*.



XUPS DE POLLASTRE FREGIT AMB CREMA DE GINGEBRE I ROTLLETS D'ARRÒS

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

4 ales de pollastre
1 carbassó
1 albergínia
1 pebre vermell
100 grams d'arròs
220 mililitres de fons blanc
1 mica de totes les espècies
Sal
Pebre negre
Alls
Moraduix
Oli d'oliva
Vinagre de Mòdena

PER A LA SALSA DE GINGEBRE

Confitura de gingebre
Nata

REDUCCIÓ DE VINAGRE DE MÒDNA

125 mililitres de vinagre balsàmic de Mòdena
1 cullerada de sucre

ELABORACIÓ

Netejau les ales de pollastre i estirau la carn cap enrere donant-hi forma rodona. >> Assaonau-les. >> Fregiu-les dins abundant oli i reservau. >> Netejau i tallau a llesques primes el carbassó i l'albergínia. >> Engraellau les albergínies i el carbassó. >> A dins un *tupper* estirau els carbassons i assaonau-ho amb oli, vinagre de Mòdena, all laminat i moraduix. Feis capes fins acabar. >> Deixau marinar durant 12 hores. >> Realitzau el mateix amb l'albergínia. >> Rostiu el pebre vermell dins el forn, pelau-lo i feis tires. >> Bulliu l'arròs dins una olla tapada durant 20 minuts aproximadament, amb el fons blanc. >> Assaonau amb sal, pebre negre i totes les espècies. >> Agafau una llesca de carbassó i a sobre col·locau-hi una cullerada d'arròs, i a sobre una tira de pebre vermell. >> Embolicau-ho com si fos un rotllet. >> Reservau-ho. >> Realitzau el mateix amb l'albergínia.

DE LA SALSA DE GINGEBRE

Mesclau una cullerada de confitura de gingebre i un raig de nata, fins aconseguir la textura desitjada. >> Triturau-ho tot, fins aconseguir una crema suau i fina.

REDUCCIÓ DE VINAGRE DE MÒDNA

Mesclau a dins un cassó el vinagre i el sucre. >> Deixau-ho que redueixi a la meitat.

COMENTARI

Per muntar el plat col·locareu un llit de crema de gingebre i a sobre el xup de pollastre. >> Al costat hi posareu els rotllets d'arròs i acabareu la decoració amb unes llàgrimes de reducció vinagre balsàmic.



GATÓ AMB CONFITURA DE TARONJA AMARGA I CREMÓS DE XOCOLATA DE GARROVA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

GATÓ

6 ous
300 grams de sucre
300 grams d'ametlla mòlta
Pell de llimona ratllada
1c.c. de canyella en pols

CREMÓS DE XOCOLATA DE GARROVA

150 grams de xocolata de garrova
5 claus
125 grams de llet
125 grams de nata
2 vermells d'ou
25 grams de sucre

CONFITURA DE TARONJA AMARGA

1 quilo de taronges
600 grams de sucre

ELABORACIÓ GATÓ

Separau els vermells dels blancs d'ou. >> Bateu els vermells amb el sucre fins blanquejar. >> Afegiu-hi la farina d'ametlla, mesclau suaument amb moviments envolvents fins aconseguir una mescla homogènia. >> Afegiu-hi els blancs d'ou semimuntats a la mescla anterior. >> Fica-ho a un motlle i enfornau a 180 °C durant 30-40 minuts.

CREMÓS DE XOCOLATA DE GARROVA

Infusionau la llet i la nata amb els claus. >> Afegiu-hi la xocolata de garrova trossejada i remenau fins aconseguir una mescla fina i homogènia. >> Posau la mescla a un motlle i conservau-la en fred.

CONFITURA DE TARONJA AMARGA

Pelau i tallau les taronges. >> Abocau el sucre sobre la fruita trossejada i macerau durant 12 hores. >> Posau-ho dins una cassola i bulliu a foc viu durant els primers 15 minuts, desespumau, si s'escau. >> Baixau el foc i bulliu 15 minuts més o fins aconseguir la textura desitjada.



COMENTARI

A sobre un plat pla posau un tall de gató, abocau-li a sobre una cullerada de confitura de taronja amarga i al costat posau una quenelle del cremós de xocolata de garrova.







L'IES Calvià està situat a la població de Santa Ponça. Va ser el primer institut al terme municipal de Calvià. Consta de tres edificis, un per l'ESO, un altre per Cicles Formatius i Batxillerat; i un altre específic pels estudis d'Hoteleria i Imatge i so.

A més, disposa de les instal·lacions d'hotel-escola, on els estudiants de Cicles Formatius de Grau Mitjà de Cuina i Gastronomia realitzen els seus estudis amb una temporalització especial. Aquesta temporalització, permet l'aprofitament de la temporada turística per part de l'alumne a l'estiu, sense haver de deixar els estudis a final de curs per anar a fer feina.

El curs 1987-88 va començar com a centre de formació professional. L'any 1990 es va inaugurar l'edifici dels antics estudis de BUP i COU. Durant molt de temps els alumnes dels diferents estudis estaven separats per una barriera. Això va canviar fa a prop de 12 anys quan es va unificar el centre.

Actualment l'IES Calvià compta amb un nombre d'alumnat per damunt dels 750 alumnes i hi ha 120 persones aproximadament que hi fan feina — si tenim en compte el personal docent i el personal no docent.

La nostra oferta educativa —a part dels Cicles Formatius de Grau Mitjà de Cuina i Gastronomia, Laboratori d'imatge i Gestió administrativa—, contempla Allotjament, Agències de viatge de Cicle de Grau Superior, a més de l'ESO i els batxillerats de Ciències de la Salut, Tecnologia, Humanitats i Ciències Socials. Des de fa tres anys disposem del PQPI Auxiliar de cuina i Auxiliar de servei de restauració.

A part de la nostra oferta, i per atendre la diversitat de l'alumnat, disposam dels programes següents:

- Programa d'integració d'alumnes amb necessitats educatives especials (NEE)
- Programa d'educació compensatòria (suport a alumnes amb retard escolar significatiu)
- Programa d'acolliment lingüístic i cultural (PALIC)
- Programa de prediversificació i diversificació curricular (PDC)
- Programa de qualificació professional inicial (PQPI)
 - Programa d'intervenció socioeducativa (PIE)

CASSOLA DE FIDEUS DE GARRIGA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

- 400 grams de fideus gruixuts
- 200 grams de costella de porc negre tallada a daus
- 200 grams de camaïot tallat a daus
- 100 grams de pèsols desgranats
- 50 grams de gírgoles de poll (sols el capell)
- 1 ceba picada
- 2 tomàtiques de ramellet pelat i picat
- 4 grans d'all
- 1 cullerada de julivert picat
- 50 grams xulla de porc negre
- 50 grams de sobrassada de Mallorca
- 4 fulles picades d'herba sana
- Sal i pebre negre
- Oli d'oliva verjo de Mallorca
- 1 '5 lites de brou de pollastre o aigua

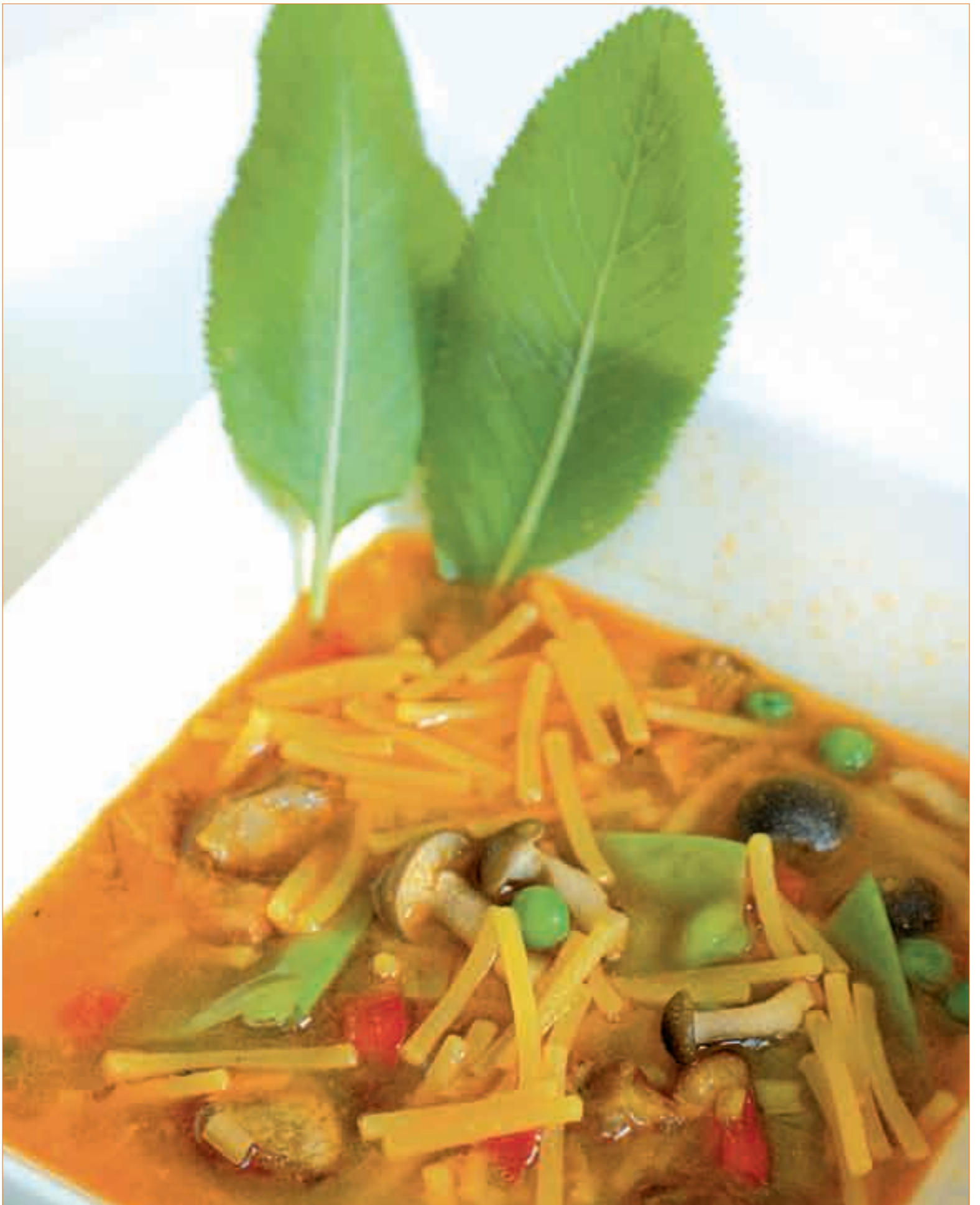
ELABORACIÓ

Trepau la carn amb sal i pebre. >> Posau un rajolí d'oli dins una greixonera de fang. >> Posau-hi la costella i la xulla a sofregir fins que sigui ben daurat. >> A continuació afegiu-hi el camaïot. >> Posau-hi la ceba i sofregiu-ho juntament amb l'all, afegiu-hi la tomàtiga i les gírgoles de poll. >> Deixau-los coure en el mateix suc fins que quedin íntimament confitats. >> Afegeu-hi el brou de pollastre o l'aigua calenta i quan bulli afegiu-hi els fideus, els pèsols i comprovau el punt de sal i pebre. >> Afegiu-hi la picada de sobrassada i herba sana en acabar. >> Deixau-ho reposar uns minuts abans de servir-ho.



COMENTARI

Els fideus són una de les pastes més conegudes arreu del món. >> Antigament eren molts els pobles que tenien el seu fideuer, que a la seva botiga tenia els fideus o les burbaies. >> Aquest plat no és més que una de moltes receptes que ens envolten a les illes i que les nostres padrines varen saber transmetre. >> Nosaltres hem pogut gaudir d'aquest rebost que és el camp i la muntanya.



FRIT DE SANG DE XOT O CABRIT

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

- 250 grams de sang cuïta de xot o cabrit fet a daus
- 4 patates grosses fetes a daus petits
- 150 grams de pèsols de bullir
- 3 carxofes tallades a grells
- 150 grams de bessons de faves tendres
- 1 manat de grells picats
- 2 grans d'all pelats esclafats
- 1 fulla de llorer
- 2 cullerades grosses de fonoll picat
- 1 bocinet de pebre de cicereta (opcional)
- 1 decilitre d'oli de oliva verjo de mallorca per fregir
- 3 decilitres d'oli de oliva verjo de mallorca per fregir les patates
- Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Sofregiu dins una cassola de fang, amb l'oli de oliva els alls, el llorer, el pebre sec picant, les carxofes, els bessons de fava tendres i els pèsols de bullir i deixau-ho ofegar durant uns minuts. >> Afegiu-hi els grells i el fonoll i uns minuts més tard afegiu-hi la sang de xot o cabrit. >> Reservau-ho. >> Fregiu dins una paella les patates. Una vegada fregides, les mesclau amb el frit i ho remenau tot sense esclafar. >> Salpebreu i guardau-ho calent fins a servir.



COMENTARI

És un dels plats tradicionals de la cuina de pasqua en aquesta comunitat, bàsicament, el frit més apreciat és el d'anyell, especialment, durant aquesta festa cristiana. >> Avui trobam altres tipus de frit sense sang; amb peix i marisc i d'altres totalment vegetals.



AGUIAT DE CONGRE DE CALA TORRE

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

500 grams de congre net i tallat a rodanxes
100 grams de ceba
10 grams d'all
50 grams d'oli d'oliva verge D.O Mallorca
400 grams de patates de Sa Pobla
80 grams d'ametlles torrades sense pell
40 grams de galeta picada
70 grams d'albercocs secs
½ litre de brou de peix
Sal

ELABORACIÓ

Posau l'oli a encalentir dins una greixonera. >> Afegiu l'all i la ceba tallada a quadrets petits. >> Incorporau el congre a rodanxes prèviament assaonades amb una mica de sal. >> A continuació afegiu-hi les patates fregides en oli d'oliva i després l'albercoc sec. >> Posau el brou i deixau-ho 20 minuts a coure al forn a temperatura mitjana. >> Afegiu-hi la galeta, les ametlles torrades i picades i deixau-ho 15 minuts més de cocció al forn. >> Serviu a continuació.



COMENTARI

Plat típic d'hivern i primavera; és la millor època pel congre. >> Recepta procedent de la possessió de Cala torre que es troba entre cap Blanc i Son Granada, recuperada i analitzada pels alumnes de PQPI de l'IES Calvià.



GALLINA AMB FIGUES

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 gallina
8 figues Coll de Dama
1 cabeça d'alls
2 cebes picades finament
80 grams de xulla de porc negre a trossets petits
1 tomàtiga de ramellet pelada i picada
1 fulla de llorer
1 pell de taronja seca
1 tassó de vi de malvasia
Sal i pebre negre
Brou de gallina
1 decilitre d'oli d'oliva verjo D.O. Mallorca

ELABORACIÓ

Tallau la gallina en vuit trossos i salpebreu-la. >> Tallau la xulla a daus. >> Aboqueu dins una greixonera, l'oli de oliva i afegiu-hi la xulla, els trossos de gallina i daurau-ho. >> Afegiu la ceba, la cabeça d'alls sencera, el llorer i la pell de taronja. Deixau-ho uns minuts a foc fluix i abocau-hi el vi de malvasia. Deixau-ho que se'l begui. >> Incorporau el brou, sense que arribi a cobrir. >> Tapau la greixonera i deixau que cogui lentament durant dues hores llargues. >> Mentrestant, pelau les figues i afegiu-les a la greixonera al darrer moment quan comproveu que sigui tot cuit. >> Rectificau de sal si cal.



COMENTARI

Les gallines estan per pondre i per fer aguiats en ser velles, i és bona la dita que fa: "carn vella fa bon brou". >> No és d'estranyar, doncs, que la tècnica sigui l'estofat i també el rostit humit, així s'ha entès quasi sempre dins les cuines tradicionals de les illes i així són les receptes que perviuen fins i tot amb tradicions medievals.



PASTÍS DE CASTANYES

INGREDIENTS

COCA D'AMETLLA

250 grams d' ametlla molta amb pell
185 grams de sucre glass
35 grams de sucre invertit
75 grams de farina fluixa
300 grams d'ous
40 grams de vermell d'ou
200 grams de blanc d'ou
50 grams de sucre
c/s ametlla laminada i pinyons

ALMÍVAR DE VI RANCI

250 grams de vi ranci
30 grams de sucre invertit

MOUSSELINA CASTANYES

330 grams de puré de castanyes
85 grams d'aigua
100 grams de vermells d'ou
90 grams de sucre
35 grams de midó
60 grams de mantega
270 grams de mantega
110 grams de trossos de castanyes cuites

ELABORACIÓ

COCA D'AMETLLA

Mesclau l' ametlla en pols amb els sucres, la farina, els ous i els vermells. >> Escalfau a 50 °C i pujau-lo. >> Elaborau el batut de blanc d'ous i de sucre. >> Mesclau els dos batuts. >> Elaborau plaques i enforneu a 220° C. >> En una de les plaques afegiu-hi els fruits secs.

ALMÍVAR DE VI RANCI

Escalfau el sucre invertit i dissoleu-lo amb el vi.

MOUSSELINA CASTANYES

Elaborau una crema pastissera amb el puré, el vermell, el sucre i el midó. >> Incorporau-hi la mantega i refredau-lo fins a 120°C. >> Estirau-ho en plaques —500 grams aproximadament per placa—.

MUNTATGE

Intercalau capes de mousselina de castanyes (500 grams per capa) amb les tres plaques. >> Embeveu les plaques amb l'almívar de vi ranci. >> Congelau i allisau amb gelatina neutra. >> Decorau al gust.



COMENTARI

Aquesta coca és típica en temporada d'hivern i tardor, per la gran quantitat de fruits secs i castanyes que ens aporten l'energia per a combatre el fred de l'hivern.





IES GUILLEM COLOM



La història del nostre centre es remunta a l'any 1975, quan es creà l'Institut Municipal de BUP per iniciativa de l'Ajuntament de Sóller. Posteriorment, l'any 1977, es creà una secció d'FP depenent de l'Institut d'FP Juníper Serra. No fou fins l'any 1982 que passà a ser institut amb entitat pròpia amb el nom d'Institut de Formació Professional Joan Miró. L'any 1983 l'Ajuntament i el MEC arribaren a un acord per a traslladar l'institut de BUP a Can Rullan, on s'ubicava des de 1981 l'institut d'FP. Posteriorment, s'unificaren els dos centres a partir del curs 1993-1994 amb el nom d'Institut d'Educació Secundària Guillem Colom Casasnovas. El centre ja disposava del cicle del Grau Inicial de Cuina des del curs 82-83 i d'aleshores ençà ha continuat la tasca formativa d'aquest cicle.

Actualment disposem d'estudis de tots els cicles d'ESO i tots els batxillerats menys l'artístic. A més, comptam amb els Cicles de Grau Mitjà de Cuina i Gastronomia i de Gestió administrativa. De Grau Superior comptam amb el cicle d'Administració i Finances, a més de les PQPI d'Auxiliar de Serveis de Restauració i Auxiliar d'Oficina. En total tenim 532 alumnes i 80 professors.

ANFÓS AMB TRAMPÓ GRATINAT AMB ALL I OLI D'ESPINACS

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

4 filets d'anfós net de 180 grams cada un
150 grams de pebre verd tendre
2 cebes petites
2 tomàtiques
2 grans d'all
1 fulla de llorer
Oli d'oliva
Sal i pebre blanc mòlt

PER L'ALL I OLI

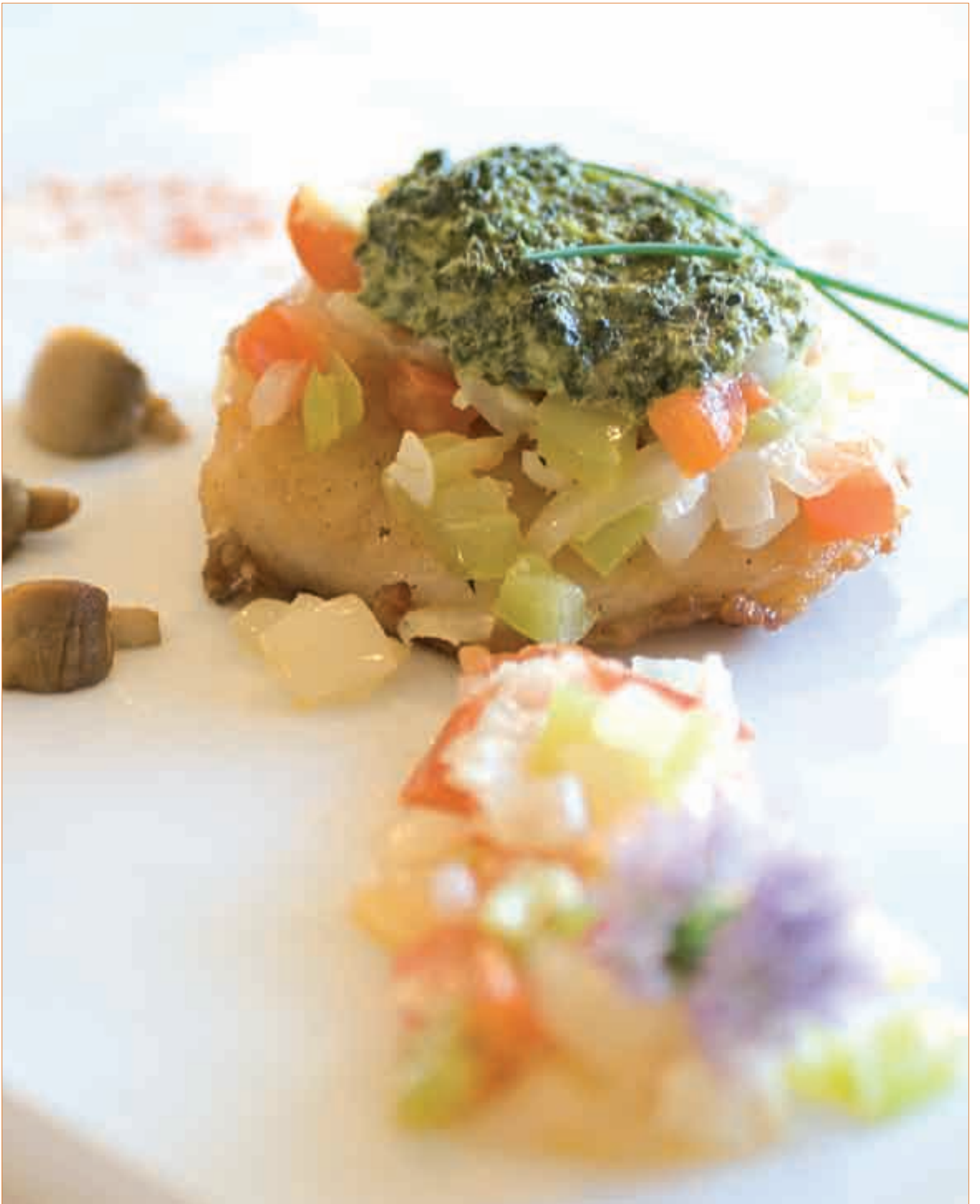
2 decilitres d'oli d'oliva de gust suau
1 rovell d'ou
2 grans d'all
Unes gotes de vinagre
Sal
30 grams d'espínacs

ELBORACIÓ

Assaonau els filets d'anfós amb sal i pebre coent i sofregiu-los dins una paella amb un raig d'oli d'oliva ben calent, de manera que quedi daurat a l'exterior i melós a l'interior i reservar. >> Per a preparar el trampó, tallau els pebres, les cebes i les tomàtiques en daus d'un centímetre i picau finament els alls. >> Dins una paella amb un raig d'oli d'oliva sofregiu l'all a foc molt suau i quan comenci a coure's afegiu-hi el pebre, la ceba i el llorer, però ara amb el foc ben viu, i saltejau-ho durant 1 minut. >> Afegiu-hi la tomàtiga, assaonau amb sal i pebre coent i saltejau-ho tot durant 1 minut més. >> Per a preparar l'all i oli d'espínacs, netejau les fulles d'espínacs i blanquejau-les amb aigua bullint-les durant 30 segons, escolau-les i premsau-les per extreure'n la major quantitat d'aigua, picau-les finament i reservau-les. >> Dins un morter, matxacau els alls juntament amb un pols de sal fins que obtingueu una pasta, afegiu-hi el rovell d'ou i unes gotes de vinagre i treballau aquests ingredients amb la mà de morter fins que el rovell perdi un poc el seu color. >> Ara incorporeu-hi l'oli amb un fil molt prim, emulsionant-ho amb la resta d'ingredients. >> Una vegada incorporat tot l'oli, afegiu-hi els espínacs, mesclau, rectifiqueu de sal i reservau-ho dins el frigorífic. >> Colocau els filets d'anfós sobre una placa de forn, posau-hi damunt una bona cullerada de trampó, cobriu el trampó amb l'allioli d'espínacs i enforneu a 180-200°C durant 6 o 8 minuts amb el grill encès per acabar de coure el peix al mateix temps que es gratina. >> Per servir aquest plat, posau unes llàmines de patata confitada a la base del plat, colocau el peix gratinat damunt i empolsau lleugerament el plat amb pebre vermell.

COMENTARI

Amb aquesta recepta tenim al rei de la Mar Mediterrània assegut a la nostra taula per fer-nos gaudir d'una combinació perfecte de colors, textures i aromes. >> Si a tot això li sumem un vi blanc dels nostres cellers que compleixi aquests tres requisits: fresc, jove i aromàtic... hauréu aconseguit fer un somni realitat.



LLOM DE PORC FARCIT DE CAMAIOT I SOBRASSADA AMB SALSA AGREDOLÇA D'AMETLLES

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

450 grams de cinta de llom de porc
100 grams de camaiot
100 grams de sobrassada
Sal i pebre

PER A LA SALSA D'AMETLLES

100 grams d'ametlla mallorquina
150 grams de sucre
0'25 mililitres de vinagre de poma
200 mililitres de brou obscur de carn
1 branca de farigola

GUARNICIÓ

200 grams de moniato
200 grams de gírgoles
1 gra d'all picat
40 grams de mantega
200 mililitres de crema de llet

ELABORACIÓ

Tallau el llom a la meitat al llarg de la cinta. >> Obriu-lo després per la meitat en forma de llibre sense arribar al final. >> Assaonau la carn i posau una capa de làmines de camaiot per damunt la carn, deixant un petit espai per la part final on tancam. >> Feis un cordó de sobrassada i el posau al centre del llom, enrotllau la carn. >> Agafau paper d'alumini i posau-hi un raig d'oli, sal i pebre. >> Posau-hi la carn a sobre i embolicau ben forta la carn amb el paper d'alumini. >> Deixau-ho coure al forn durant 35 minuts a 180°C.

PER A LA SALSA D'AMETLLES

Posau el sucre a fer caramel amb un poc d'aigua. >> Una vegada tengueu el caramel afegiu l'ametlla mallorquina trossejada. >> Remenau, afegiu el vinagre de poma i el brou obscur (ossos torrats al forn amb verdures i cuinades amb aigua al foc fins obtenir una salsa molt reduïda). >> Deixeu reduir la salsa fins lligar-la. >> Es podria utilitzar farina de blat si surt massa clara.

GUARNICIÓ

Bulliu els moniatos amb pell durant uns 25 minuts. >> Comprovau amb una broqueta que estan ben cuits. >> Passau-los per un passa purés i afegiu-hi la crema de llet calenta i la mantega fosa. >> Assaonau. >> Tallau a tires les gírgoles amb la mà i salteja-les amb un poc d'all picat.

Acabat: Posau una tira de gírgoles al centre del plat, al costat feis una llàgrima amb el puré de moniato. >> Tallau el llom en rodanxes i posau damunt les gírgoles. >> Salsau amb la salsa de ametlles.



COMENTARI

Com ja sabeu el porc és un animal molt arrelat a les Illes Balears des de fa molts d'anys. >> Eren criats i engreixats per famílies per destinar-los a les matances durant 10 mesos. >> El porc pot ser l'únic animal que no mor de vell. >> Molts hem fet o ens han convidat a les típiques matances d'algun familiar o amic a alguna possessió de les Illes. >> En aquest plat el producte principal és el porc i les diferents variants d'embotits, com poden ser el camaiot i la sobrassada, típics de les illes acompanyats d'un altre producte estrella com són les ametlles.



PEUS DE PORC EN SALSA

INGREDIENTS PER A SIS COMENSALS

6 peus de porc xapats en 4 troços
Vinagre
2 cebes petites
2 pastanagues
2 grans d'all
2 tomàtiques
1 rodanxa de sobrassada
2 pebres de caiena
50 grams d'ametlla torrada
Farina
Oli d'oliva
Sal
Pebre coent

ELABORACIÓ

Netejau i afeiteu els peus de porc. >> Deixau-los en remull amb aigua i un raig de vinagre durant 6 o 7 hores. >> Escolau tota l'aigua, assaonau els peus, enfarinau-los i daurau-los dins una paella amb un poc d'oli d'oliva. >> Dins la mateixa paella, ofegau les verdures finament picades (excepte la tomàtiga) i quan estiguin blanetes afegiu-hi la sobrassada desfeta i els pebres de caiena, sofregint-ho durant uns minuts. >> Després, incorporeu-hi la tomàtiga pelada i triturada i sofregiu-ho 10 minuts més. >> Disposau aquest sofregit amb 2 litres d'aigua dins una cassola, incorporeu-hi els peus de porc i deixau-ho coure tot fins que la carn es deferra dels ossos. >> Al final de la cocció afegiu-hi l'ametlla picada per espessir la salsa. >> Rectifiqueu i serviu-ho ben calent.



COMENTARI

Ja al segle IX un document fa referència al porc com animal que s'utilitza de moneda de canvi i que ens ajudarà a passar l'any sense que ens manqui menjar. >> A la nostra cultura illenca aquest animal ha fet les delícies de pagesos i senyorets apoderats. >> Tot i això, als nostres dies, on es pensa que tenim cura d'allò que menjam, s'ha eliminat el consum de segons quines parts d'aquest preciós animal. >> Esperam que alguna de les vertiginoses innovacions que es van introduint en la nostra gastronomia salvi aquesta tradicional recepta que segur que no us decebrà.



TOMBET

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

400 grams patates pelades i tallades a rodanxes
400 grams d'albergínies tallades a rodanxes
400 grams de carbassons tallats a rodanxes
400 grams de pebres verds tallats a trossos regulars
400 grams de pebres vermells tallats a trossos regulars
400 grams de tomàtiques pelades i sense llavors
5 decilitres d'oli d'oliva verge D.O. Oli de Mallorca
1 fulla de llorer
2 grans d'all
1 brot de moraduiu
Sal

ELABORACIÓ

Encalentiu l'oli d'oliva verge extra Denominació d'Origen Oli de Mallorca (Oli Sòller) en una paella. >> Salau les patates, el pebre verd, el pebre vermell, el carbassons i les albergínies. >> Seguidament fregiu per separat les patates, les albergínies, els carbassons, el pebre verd i el pebre vermell i ho deixau degotar perquè no quedi molt oliós. >> Podeu fer sostres de patates, pebre vermell, albergínies, carbassons i pebre verd. >> Dins una paella amb un poc d'oli posau els alls, la fulla de llorer, el brot de moraduiu, i la tomàtiga triturada i ho deixau coure 10 minuts a foc fluix i cobriu els sostres que hem fet abans. >> Serviu-ho a continuació.

COMENTARI

El tombet es pot acompanyar amb carn (costelles de xot, llom de porc o xulla) o peix (gatons, llampuga, mussola). >> El tombet és un plat de temporada d'estiu; es sol consumir quan hi ha pebres, carbassons, albergínies i tomàtiques. >> Antigament era un plat sense carn i, si en duia, era poca. >> Es menjava amb molt de pa. >> És un plat que es pot consumir tant calent com fred, tot i que actualment, als restaurants solen servir-lo calent. >> A la part forana encara és present a les cartes dels restaurants. >> A Mallorca, durant l'estiu, i juntament amb el trampó, el tombet és un dels plats que no falla a cap casa.



CREMADILLOS DE CREMA

INGREDIENTS

PER A LA CREMA PASTISSERA

(Per a fer uns 20-30 cremadillos del diàmetre d'un tassó d'aigua)

1 litre de llet
7 rovells d'ou
200 grams de sucre
100 grams de farina
Llimona
Canyella

INGREDIENTS PER A LA PASTA DE FULLS

1 quilo de farina
5 decilitres (500 grams) d'aigua
50 grams de mantega
1 cullerada de suc de llimona o vinagre
950 grams de mantega

ELABORACIÓ DE LA CREMA

Posau la llet amb el sucre i les aromes a encalenticar, i un cop bullida la deixau reposar fins que sigui tèbia. >> A part, i dins un bol, posau els ous i la farina (sense mesclar-ho). >> Ara, a poc a poc, anau afegint-hi a la mescla d'ous la llet tèbia i anau remenant amb suavitat, fins afegir tota la llet i obtenir una crema sense grums. >> Posau-ho tot sobre el foc i ho encalenticu (sense que bulli). >> Un cop espessa, deixau refredar la crema dins un recipient diferent del que hem emprat per a cuinar-la (Així escurçam el temps de refredat).

ELABORACIÓ

Realitzar dues masses diferents: una amb tots els ingredients, menys els 950 grams de mantega i l'altre amb aquests 950 grams de greix. >> Ambdues elaboracions han de tenir la mateixa textura, és a dir, han de ser igual de fluïdes un cop amassades. >> Estirau la massa d'aigua en forma d'estrella de 4 puntes i embolicau amb ella la mantega feta un bloc. >> Estirau-ho amb suavitat fins aconseguir una massa rectangular d'un centímetre de gruix i doblegau la massa sobre si mateixa en tres plecs. >> Deixau reposar 15 minuts aproximadament. >> Llavors repetiu aquesta elaboració 3 vegades més. >> La darrera vegada ja la podeu deixar estirada (½ centímetre) per a tallar uns discs del diàmetre d'un tassó. >> Posau aquests discs, d'un en un, sobre un paper alimentari (parafina o estrassa) espolvoretjat de sucre i estirau-los ovalment amb l'ajud de l'aprimador. >> Al centre de la massa disposau-hi una cullerada de crema i doblegau les peces sobre si mateixes (ha de quedar mitja circumferència). >> Pitjau una mica els cantons i enforneu-los a 200°C més o menys 10 minuts.

COMENTARI

Els cremadillos són una elaboració dolça, típica de les nostres Illes, bona de fer i que ofereix pel que fa al seu farciment, multitud de variacions: farcits de crema pastissera, crema de rovell d'ou, confitures, fruites i tot embolicat amb una pasta de fulls cruixent i ben ensucrada.





IES ISIDOR MACABICH



L'Institut d'Ensenyament Secundari (IES) Isidor Macabich és un centre de titularitat pública.

Neix al curs 1975/76 com una extensió de l'Institut Politècnic Ciutat de Mallorca, amb la finalitat de desenvolupar a les Pitiüses els estudis de Formació Professional (FP), que fins llavors no existien a les nostres illes.

Durant els tres primers cursos, i de manera provisional, ocupà una part del Castell de la ciutat d'Eivissa, impartint les especialitats d'Administració, Automoció i Electricitat.

El curs 1977/78 es constitueix com a centre independent. A principi del curs 1979/80 ocupa les noves instal·lacions de Blanca Dona. Aquest mateix curs adopta la seva denominació d'Institut de Formació Professional Isidor Macabich, en record i homenatge a l'il·lustre canonge, poeta, historiador i defensor de la cultura eivissenca, personatge immortalitzat amb una estàtua a Sa Carrossa, just davant la que havia estat la seva casa.

En anys successius, i a mesura que augmenta la matrícula de l'alumnat, s'amplien els ensenyaments amb noves especialitats com Electrònica, Sanitària, Serveis d'Hosteleria i Administració Hotelera.

Aquest augment del nombre d'alumnes provoca que l'institut es vegi obligat a fer dos torns, per tal d'atendre la creixent demanda de places.

El curs 1989/90 l'institut inicia l'experimentació de la Reforma dels Ensenyaments Mitjans (REM). És un dels primers centres adscrits al territori MEC que emprèn l'assaig d'aquest nou model educatiu, previ a la Llei d'Ordenació General del Sistema Educatiu (LOGSE) de 1990.

Durant aquest i els següents cursos l'institut es referma amb la seva voluntat d'innovació i recerca pedagògica, i es consolida el seu caràcter pioner i capdavanter amb els avantatges que això suspenia per a la comunitat escolar.

ENSALADA 'PAGESA' DE COSTRES AMB PERNIL SALAT

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

100 grams de peix sec (ratlla, caçó o mussola)
100 grams de ceba en tires
300 grams de tomàtiques
2 grans d'all
100 grams de pebre vermell
200 grams de costres (pa cruixent)
2 decilitres d'oli d'oliva
60 grams de pernil salat
Sal

ELABORACIÓ

Torrau els pebres al forn, pelau-los i tallau-los en tires. >> Torrau breument el peix a la planxa i esmolau-lo. >> Rentau les cebes i les tomàtiques i tallau-les com si anàssim a preparar un trempó. >> Picau els alls. >> Esguitau el pa amb aigua mineral o amb el suc de la tomàtiga (no ha de perdre totalment el punt cruixent) i esmicolau-ho amb les mans. >> Mesclau tots els ingredients. >> Adobau amb oli d'oliva i sal. >> Per acabar, afegiu les llesques de pernil salat per sobre.

COMENTARI

Ensalada típica de les Pitiüses, amb el típic peix sec i les costres de pa sec al forn, cruixent, però no dur.



LLAGOSTA 'A SA EIVISSENCA'

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

2 llagostes mitjanes
Oli d'oliva
1 decilitre de vi blanc sec
700 grams de ceba
3 fulles de llorer
1 branca de frígola
1 decilitre d'aigua
6 grans d'all
50 grams d'ametlles torrades
50 grams de pinyons
Julivert
Una mica de pebre
Una mica de pebre vermell dolç o picant
Sal
Safrà

ELABORACIÓ

Tallau la llagosta en trossos grossos. Recolliu el seu suc. >> Dins una cassola de fang amb oli ben calent disposau els trossos. >> Tot seguit, afegiu el vi, la ceba tallada en juliana, el llorer i les fulles de frígola. >> Deixau sofregir bé, vigilant que no es cremi la ceba i mullau amb l'aigua i el suc de la llagosta. >> En un morter preparau una salsa amb els alls, les ametlles i els pinyons, el julivert, el pebre, el pebre dolç, la sal i el safrà. Quan sigui una pasta afegiu-hi una mica del brou de la llagosta. >> Afegiu la picada a la llagosta, tapau la cassola i acabau de coure.

COMENTARI

Aquesta recepta s'ha d'elaborar amb llagosta de les nostres illes, ja que és molt més gustosa que les que es poden trobar provinents d'altres indrets com el nord d'Àfrica. >> També es pot fer servir vi blanc dels cellers eivissencs i substituir la frígola per una mica de licor de Frígola.



CARN DE VEDELLA AMB SALSETA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 quilo vedella tallada en porcions gruixudes
1 decilitre d'oli d'oliva verge
150 grams de ceba tallada fina
100 grams de tomàtiga trossejada
30 grams d'all
3 branques de julivert picat
2 fulles de llorer
4 grans de pebre
Nou moscada
2 decilitres de vi ranci
Aigua
1 pell de llimona
40 grams de farina
Sal i pebre

ELABORACIÓ

Sofregiu la vedella amb l'oli, després afegiu la ceba i una vegada torni rosseta incorporeu la tomàtiga, l'all, el julivert, les fulles de llorer i els grans de pebre. >> Afegiu la sal, el pebre i una mica de nou moscada per a donar aroma. >> Incorporau ara el vi ranci i l'aigua. >> Quan bulli, afegiu-hi la pell de llimona i la farina i deixau coure fins que la carn sigui cuïta i la salsa hagi espessit.



COMENTARI

Encara que la cuina de les illes es basa en peixos i marisc, dins el capítol de la carn no tot és porc. >> Aquesta recepta té una gran similitud amb plats d'origen àrab, carregat de sabors i aromes d'espècies que no són típiques de la terra, adquirides del comerç i les influències fenícia i púnica.



BORRIDA DE RATJADA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 quilo de ratjada neta
1 quilo de patates eivissenques
1 manat de julivert
1 ceba
2 tomàtiques
2 pebreres verdes
2 pebreres vermelles
3 fulles de llorer
c/s colorant alimentari
125 mililitres d'oli d'oliva
150 grams d'ametlles torrades
2 grans d'all
1 tall de pa pagès
Pebre i sal
1 decilitre de vi blanc
c/s fumet de peix o aigua

ELABORACIÓ

Tallau la ratjada en trossos de 3 o 4 centímetres. >> Netejau-la amb aigua freda i donau-li un bull amb aigua i sal. >> Pelau i tallau les patates en rodanxes d'1 centímetre de gruix. >> Picau les tomàtiques, els pebres i la ceba en daus petits. >> Cubriu el fons d'una greixonera amb les patates. >> Afegiu la ratjada, les verdures picades i un raig d'oli. >> Posau sal i pebre. >> Mullau amb el vi blanc i una mica d'aigua o fumet fins a cobrir el peix. >> Afegiu el colorant i ficau-ho al forn fins que les patates siguin cuites. >> Feis una picada amb les ametlles, el pa, el julivert i els alls. >> Afegiu la picada quan faltin 5 minuts per acabar la cocció.



COMENTARI

Com molts dels plats de la cuina eivissenca, aquest és un plat d'elaboració senzilla i ingredients econòmics, encara que amb el temps molts s'hagin 'revisat' per a fer-los més gustosos. >> Això és degut, en part, als restaurants que volen complaure als seus clients amb ingredients i elaboracions complexes. >> Encara que aquesta evolució de la cuina tradicional sigui totalment comprensible i, fins i tot, necessària, nosaltres hem preferit recordar els plats de la nostra illa tal i com els feien els nostres avis.



FLAÓ EIVISSENC

INGREDIENTS PER A LA MASSA

400 grams de farina fluixa
125 mililitres d'oli d'oliva
50 grams de greix de porc
75 grams de sucre
1 ou
½ decilitre d'anís

INGREDIENTS PEL FARCIT

200 grams de formatge tendre de cabra
200 grams de formatge tendre de vaca
5 ous
400 grams de sucre
10 fulles d'herba sana

ELABORACIÓ

Mesclau la farina amb l'oli i treballau amb cura. >> Afegiu el greix fos, el sucre, els ous i l'anís. >> Amassau i reposau. >> Estirau amb cura i col·locau-ho dins un motlle, baix i desmuntable. >> Reposau al frigorífic. >> Ratllau els formatges, afegiu els ous batuts i el sucre. >> Pica la meitat de l'herba sana. >> Afegiu-ho a la mescla. >> Farcíu el motlle amb el formatge. >> Decorau-lo amb les fulles d'herba sana que havíem reservat. >> Deixau-ho coure a forn moderat(180º) de 40 a 45 minuts. >> Refredau i serviu amb sucre en gra.



COMENTARI

Encara que la denominació 'flaó' es pot trobar a diversos llocs de les Illes Balears i, fins i tot, a la península, aquesta recepta del flaó eivissenc es una de les més conegudes i representa el plat més important de la rebosteria clàssica eivissenca. >> S'ha d'elaborar amb formatges tendres (no frescs) dels que es poden trobar a les granges d'Eivissa.







L'història d'aquest centre comença al carrer Font i Monteros de Palma on hi havia una escola d'hoteleria anomenada: Escuela Sindical de Hostelería que va ser la llavor a partir de la qual va néixer el nostre institut. Quan les seves instal·lacions varen quedar petites, després d'estudiar altres opcions, es va optar per traslladar aquesta escola al barri de Son Cladera.

A les noves instal·lacions el centre educatiu es va rebatejar amb el nom d'Institut de Formació Professional Fray Junípero Serra i amb l'ampliació a poc a poc es varen incorporar més famílies de FP: Automoció, Administratiu i, finalment, Imatge i So.

Amb l'arribada de la LOGSE el centre es va reconvertir, deixant la formació de l'antiga FP i acollint tant Cicles Formatius com alumnes d'ESO i Batxillerat. Durant aquest temps, i coincidint amb la transferència a la Comunitat Autònoma de l'educació, va passar a anomenar-se IES Juníper Serra.

CONILL FARCIT AMB EL SEU SUC LLIGAT, PASTANAGUES VICHY I BUNYOLETS DE PATATA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 conill
100 grams de carn picada de vedella
1 ou
1 cullereta d'herbes aromàtiques fresques
(farigola, julivert, orenga, caramuixa)
75 grams de pastanaga
100 grams de ceba
75 grams de tomàtiga
75 grams de porro
2 decilitres de vi d'Oporto
25 grams de mantega

PASTANAGA VICHY

200 grams de pastanagues
1 cullereta de julivert picat
Sal i pebre

BUNYOLETS DE PATATA

300 grams de patates
5 ous
50 grams de farina
Sal i pebre negre mòlt
Oli

ELABORACIÓ

Separau els lloms, les cuixes i els bracets, desossau-ho tot. >> Obriu els lloms i les cuixes i aplanau-ho lleugerament. >> Reservar. >> Agafau els fetges i els ronyons i passau-ho amb la carn dels bracets per la màquina picadora. >> Disposau tota la carn de conill picada dins un bol. >> Afegiu la carn picada de vedella, l'ou i les herbes aromàtiques fresques tallades a bocins petits. >> Assaonau amb sal i pebre >> Farciu els lloms i les cuixes, tancau amb l'ajuda de paper d'alumini untat amb oli, el llom en forma de corró i la cuixa en forma de bola. >> Deixau coure al forn amb les verdures netes i tallades a bocins i els ossos del conill a 180° fins que sigui cuit, una vegada cuit, retireu-ho del forn. >> Elaborau la salsa amb la resta de verdures i ossos cuits, afegint-hi una mica de brou o aigua i deixant-ho coure trenta minuts aproximadament. >> Afegiu l'Oporto reduït una vegada feta la salsa, passau-la per un colador i de nou posau-la a bullir per lligar-la amb una mica de fècula i donar-li una mica de lluentor afegint-hi la mantega.

LES PASTANAGUES

Pelau les pastanagues i tallau-les a rodanxes de mig centímetre. >> Posau-les a coure amb aigua de Vichy i una vegada cuites refrescau-les i reservau-les.

ELS BUNYOLS DE PATATA

Bulliu les patates pelades i tallades a daus i una vegada cuites capolau-les. >> Mesclau els vermells d'ou i seguidament els blancs esponjats a punt de neu. >> Afegiu la farina, formau el bunyols i finalment fregiu al moment de servir al plat. >> Per a servir, escalfau el conill tapat amb paper d'alumini perquè no s'assequi. >> Tallau el conill i disposau-ho al plat amb les pastanagues saltades amb mantega i el julivert capolat, els bunyols de patata, i una cullerada del suc lligat per damunt la carn amb una branqueta de farigola i un brot de caramuixa.

COMENTARI

El conill és, sense cap dubte, una de les carns més consumides a la comunitat balear després de la carn de porc. >> La versió més popular és amb ceba principalment a l'illa de Mallorca i a les Pitiüses. >> A Menorca també el cuinen amb ceba; tot i que tal vegada la manera més original de cuinar-lo a l'illa menor és amb cabra o llagosta.



ALBERGÍNIES I PEBRES TORRATS AMB ARENGADES MARINADES AMB MEL I TARONJA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

2 albergínies
2 pebres vermells
2 grans d'all
1 tomàtiga
1 ceba
6 arengades
1 taronja de la varietat navel o navelate
2 decilitres d'oli d'oliva
1 cullerada de mel
1 cullerada de cebollí tallat a bocins petits
1 cullerada de vinagre
Sal

ELABORACIÓ

Retirau els caps i les butzes de les arengades. >> Dessalau les arengades disposades en remull amb aigua dins un ribell o un pot de plàstic, tapades i guardades a la nevera durant dos dies. >> Retirau les escates de les arengades una vegada escorregudes. >> Separau els filets i disposau-los dins un pot de vidre o un plat fons. >> Feis el suc de taronja. >> Mesclau dins un bol el vinagre i el suc de la taronja amb la mel. >> Afegiu la meitat de l'oli d'oliva. >> Abocau aquesta mescla per damunt els filets de les arengades i deixau-les marinar un dia guardades a la nevera >> Disposau a torrar dins una safata al forn l'albergínia, el pebre vermell, l'all, la tomàtiga i la ceba. >> Retirau la safata del forn una vegada cuits els fruits. >> Pelau i tallau a tires la ceba, l'albergínia i el pebre, i capolau ben fina la popa de la tomàtiga i l'all. >> Mesclau-ho tot dins un bol amb la resta d'oli i una mica de sal. >> Disposau tres filets de arengada per cada plat i una bona cullerada d'albergínia i pebres torrats. >> Salpicau amb una mica de cebollí i una cullerada del suc de la marinada per damunt el peix i serviu-lo.

OBSERVACIÓ

Si voleu millorar la feina de dessalar les arengades canviau l'aigua dues vegades durant el dos dies.



COMENTARI

Les arengades han estat uns dels peixos salats més utilitzats a la cuina tradicional abans de l'arribada de les noves tecnologies de la conservació dels aliments. >> Sobretot, per la població més humil. >> Avui, el consum d'aquest peix ha decaïgut de manera important, tal vegada pels canvis dels hàbits alimentaris de la societat i també per la forta olor que deixen a l'hora de cuinar-les.



COCARROIS DE PATATA I CEBA

INGREDIENTS PER A LA MASSA

500 grams de farina fluixa
200 grams de saïm
½ tasetta de suc de taronja
60 grams de llet

INGREDIENTS PEL FARCIMENT

1 quilo de patates
½ quilo de cebes
Oli de oliva per fregir
40 grams de panses
40 grams de pinyons
c.s. Sal i pebre blanc molt

ELABORACIÓ

Mesclau tots els ingredients de la massa fins aconseguir una pasta homogènia >> Tot seguit, deixau-ho reposar dins la càmera frigorífica. >> Després feis porcions de 70 grams de pes. >> Estirau cada porció amb el corró donant-li forma ovalada i prima. >> Tallau les patates a daus i la ceba juliana. >> Posau-la a coure dins una paella amb l'oli d'oliva fins que agafi color. >> Disposeu les patates a escórrer una vegada cuites. >> Tancau les voreres i les arrissau. >> Finalment, posau a coure els cocarrois al forn a 180°C disposats a una llauna fins que agafin el color daurat.



COMENTARI

Els cocarrois són uns del pastissos salats típics de l'hivern, encara que avui en dia es mengen tot l'any. >> Segons la comarca i l'illa els farciments poden ser de: coliflor, bledes, espinacs, ceba, fins i tot el farciment de peix, com és el cas dels cocarrois fets a Eivissa.



ROTLLS DE FILETS DE GERRET ESCABETXATS AMB CARXOFES

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

750 grams de gerret
3 decilitres d'oli d'oliva
1 decilitre de vi blanc
1'5 decilitres de vinagre
2 fulles de llorer
1 ceba tallada a la juliana
1 pastanaga tallada a la juliana
2 grans d'all tallats a llàmines
4 carxofes pelades i tallades a grells
1 cullerada de pebre bord dolç
Sal
Pebre blanc mòlt
Farina
Un petit assortiment de fulles
d'enciams netes per acompanyar el peix

ELABORACIÓ

Traureu els filets dels gerrets una vegada nets. >> Assaonau els filets amb una mica de sal i pebre blanc mòlt. >> Enrotllau el filets assaonats i travau-los amb un escuradents. >> Passau els rotlles de gerret per farina. >> Posau l'oli dins una paella al foc. >> Fregiu els rotlles enfarinats amb l'oli una vegada calent. >> Disposau els rotlles dins una safata o greixonera i retireu els escuradents. >> Ofegau amb l'oli restant de la paella l'all, el llorer, la ceba, la pastanaga i la carxofa. >> Assaonau amb una mica de sal i el pebre bord. >> Afegiu el vi blanc, el vinagre i un quart de tassó d'aigua. >> Deixau coure cinc minuts, més o menys, i abocau tot el conjunt damunt els rotlles de gerret. >> Deixau reposar cinc hores aproximadament abans de menjar-ho. >> Serviu acompanyat de l'assortiment d'enciams trempats amb una mica d'oli i suc de llimona.

OBSERVACIÓ

Si el repòs és de més d'un dia el plat guanyarà sabor.



COMENTARI

Els escabetxos des de temps enrere han estat uns dels procediments de conservació més tradicionals arreu de tota la Mediterrània. >> Bàsicament el peix era el protagonista; especialment, els coneguts com peixos blaus. >> Així i tot, són també molt populars els escabetxos de carns, sobretot la carn de caça.



GATÓ D'AVELLANES AMB TEXTURES DE PRIMAVERA

INGREDIENTS DEL GATÓ

450 grams d'ous
450 grams de sucre
500 grams de farina d'avellanes
1 pell d'una llimona ratllada
Canyella

INGREDIENTS

DEL SORBET DE MADUIXES

500 grams de maduixes fetes puré
250 grams d'almívar fluix

INGREDIENTS

DEL GRANISSAT D'ALBERCOCS

500 grams de puré d'albercocs
500 grams d'aigua
120 grams de sucre

INGREDIENTS

DEL PURÉ D'ALBERCOCS SECS

225 grams d'albercocs secs
50 grams de sucre
375 grams d'aigua

ELABORACIÓ DEL GATÓ

Esponjau els ous amb el sucre fins a triplicar el seu volum. >> Afegiu la farina d'avellana a poc a poc sense deixar de mesclar suaument. >> Incorporau la llimona ratllada i la canyella. >> Abocau aquest batut dins un motlle prèviament untat amb mantega i espolvorejat amb una mica de farina. >> Deixau coure a 160°C 35 minuts aproximadament. >> Una vegada cuit el gató el podeu treure del motlle tot seguit que surti del forn. >> Deixau-lo refredar.

ELABORACIÓ DEL SORBET

Mesclau el puré de maduixes i l'almívar i posau a gelar dins la sorbetera fins aconseguir la textura pròpia d'un sorbet. >> Reservau dins el congelador fins l'hora del muntatge del plat.

ELABORACIÓ DEL GRANISSAT

Mesclau tots el ingredients i posau-los a gelar dins el congelador. >> La textura ha de ser de cristalls de gel.

ELABORACIÓ DEL PURÉ D'ALBERCOC

Mesclau els ingredients i deixau-los coure 5 minuts, aproximadament. >> Triturau la mescla cuita i passau-la per un tamís per aconseguir una textura més suau. >> Reservau dins el refrigerador.

ELABORACIÓ DEL PLAT

Disposau al plat un tros de gató acompanyat amb els diferents sorbets i decorau amb tallarins de xocolata, una reducció de licor de palo i albercocs cuinats al forn.



COMENTARI

Sembla que el gató te el seu origen a la cuina francesa tot i que arreu de la Mediterrània hi trobem elaboracions similars, tant a la cuina del Magrib i la jueva, com a la resta de cuines cristianes. >> Sense cap dubte, el gató mallorquí és un del pastissos més apreciats després de la ensaïmada.





IES M. ÀNGELS CARDONA



L'IES M. Àngels Cardona és un centre públic i dependent de la Conselleria d'Educació i Cultura del Govern de les Illes Balears.

Està situat als afores de Ciutadella, municipi situat a la part de ponent de Menorca i que té aproximadament 26.000 habitants. Gaudeix d'un entorn paisatgístic, natural i cultural de gran bellesa i importància.

La major part del seu alumnat és nascut i resident a Ciutadella, bé dins la zona urbana (la majoria), la zona rural o urbanitzacions del terme municipal. Escolaritza alumnat d'altres municipis de l'illa en els seus estudis de post obligatòria (batxillerat i formació professional). Ofereix estudis d'ensenyament obligatori, ESO, i post obligatori, batxillerats, Cicles Formatius i PQPI de les famílies professionals de: Hoteleria i Turisme, Administració i Manteniment de vehicles auto-propulsats.

Aquest centre va ser originàriament un centre de formació professional amb el nom de San Juan Bosco. El curs 1988-89 inaugurà les noves instal·lacions en l'actual ubicació.

Posteriorment, l'any 1994, l'institut va adoptar el nom de la insigne biòloga menorquina M. Àngels Cardona en substitució del de San Juan Bosco. El motiu del canvi va ser la voluntat de la comunitat educativa d'adequar-se a la nova realitat de l'Institut d'Educació Secundària que havia passat de ser un centre de FP exclusivament, a incrementar aquests estudis amb REM, ESO i batxillerat, progressivament.

ARRÒS DE LA TERRA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

½ quilo de blat
(blat escairat que es ven a les herboristeries)
½ quilo de carn i embotits
(costella pelada, llom, xulla, cuixot
o botifarró negre)
1 cabeça d'all
1 patata o un moniato
2 o 3 tomàtiques de ramellet picades
Aigua
Oli i sèu de porc
Sal

ELABORACIÓ

Posau la nit abans el blat en remull en un recipient amb aigua.

>> L'endemà posau en un tià de fang el blat, la xulla, la costella pelada, l'embotit, la cabeça d'all, sal i les tomàtiques. >> Posau un raig d'oli, el sèu de porc i cobriu tots els ingredients amb aigua.

>> Posau el tià al forn fins que l'aigua hagi reduït i el blat sigui ben cuit. >> El temps de cocció és aproximadament d'una hora; ha de quedar sec.

COMENTARI

És un plat molt antic que es feia per manca d'arròs el dia de les porquejades. >> Aquest plat, es fa actualment amb menys grassa que abans. >> A segons quines zones de l'illa hi posen patata o moniato.



PANADERA DE ROTJA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

4 patates
1 ceba
½ pebre verd
2 grans d'all
125 grams de tomàtiga
1 quilo de rotja (escórpora) aproximadament
Verdures com carxofa, fesols, mongetes,
pastanaga.... (optatiu)

ELABORACIÓ

Preparau un sofregit, amb la ceba, pebre, alls i tomàtiga. >> Elaborau un brou de peix amb el cap i les espines de la rotja. >> Fregiu la rotja tallada a daus, enfarinada amb oli molt calent, d'aquesta manera evitau que la panadera tingui espines per tot el plat. >> Bulliu amb el suc de peix les patates tallades cantelludes, les verdures i el sofregit que haureu preparat i triturat. >> Afegiu-hi la rotja una vegada cuita la patata i deixau uns minuts tots els ingredients junts perquè es mesclin els sabors.

COMENTARI

És un plat principal molt ric en proteïnes. >> La panadera és un plat molt utilitzat a l'illa, canviant l'ingredient principal les podeu trobar de coll de bé, de pilotes, d'ou, de verdures... >> Aquest plat té com a dificultat evitar rompre el peix. >> Per això l'enfarinau i el fregiu amb oli d'oliva per evitar que quan el poseu dins la panadera es rompi i s'esmicoli el peix.



CALAMARS AL FORN

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

4 calamars
4 cebes
200 grams de tomàtiga
All i julivert
Pa rallat
2 ous
De 4 a 6 patates
½ litre de llet

ELABORACIÓ

Netejau els calamars, separau les ales i els sacarins. >> Tallau les cebes a daus i daurau-les en una cassola de fang. >> Afegiu-hi els alls i el julivert, els sacarins i les ales. >> Coure. >> Posau la tomàtiga i deixau reduir. >> Passau-ho per la picadora, afegiu-hi els ous i el pa rallat. >> Rectifiquau de sal. >> Ompliu els calamars i tancau-los amb un escuradents. >> Pelau les patates i tallau-les a rodanxes, fregiu-les amb oli sense daurar. >> Posau les patates en un tià de fang i ficau-hi els calamars farcits. >> Banyau-los amb la llet i els posau a coure al forn a 180 °C durant 30 minuts. >> Serviu-ho en el mateix tià.

COMENTARI

És un plat molt típic de l'illa de Menorca. >> Es cuina amb llet i mai no hi falta per Nadal. >> Es poden substituir les patates per moniato. >> La mescla de dolç i salat agrada molt a l'illa.



CONILL AMB RAP

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 conill tallat en 8 trossos
1 quilo de rap tallat a rodanxes
¼ quilo de tomàtiga
Oli d'oliva
4 grans d'all
Julivert
Sal, pebre i fulles de llorer
2 cebes

ELABORACIÓ

Elaborau un brou de peix amb les espines i el cap del rap. >> Tallau la ceba, l'all i el julivert molt petit. >> Posau la ceba a daurar dins un tià de fang, afegiu-hi l'all i el julivert. >> Fica la tomàtiga triturada. >> Deixau que redueixi. >> Afegiu el brou de peix colat >> Fregiu el conill i el rap enfarinat i salpebrat per separat. >> Posau el conill dins la salsa anterior i ho deixau coure fins que la carn sigui ben fluixa. >> Afegiu-hi el rap i deixau-ho uns minuts. >> Serviu dins el tià de fang. >> També el podeu emplatar i acompanyar amb unes cloïsses.

COMENTARI

La varietat de peix i marisc a l'illa fa que aquesta recepta es pugui complementar amb altres espècies marines com: gambes, escamarlans, musclos i, fins i tot, llagosta segons l'època de l'any.



GREIXERA DE BROSSAT

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

200 grams de brossat
200 grams de sucre
4 ous
1 llesca de pa (millor del dia anterior)
o ensaimada menorquina
Llet (per a mullar el pa)
25 grams de prunes passes
Ratlladura de llimona
Canyella en pols

ELABORACIÓ

Bateu els ous i el sucre. >> Afegiu-hi el brossat i el pa remullat en llet. >> Posau-hi la ratlladura de llimona, la canyella i les prunes passes. >> Untau una greixonera de mantega i farina, posau-li la mescla i cuinau-ho al forn, polsejant amb una mica de sucre i canyella, a 175 °C aproximadament durant 30 minuts.

COMENTARI

Unes postres molt senzilles d'elaborar. >> Podem substituir el brossat per patata, patata i ametlla o el pa per ensaimada. >> Es pot afegir més o menys sucre. >> Són unes postres humides i un poc meloses.





IES MARG FERRER



Situat a l'illa de Formentera, als afores del nucli urbà de Sant Francesc Xavier. La història d'aquest centre es presenta estretament lligada a l'aïllament sociocultural i econòmic de Formentera a la postguerra, que convertia l'educació bàsica en l'única opció formativa de l'illa. La situació comença a evolucionar a partir dels anys 70 quan s'instauen estudis per lliure amb proves presencials a Eivissa, altres alumnes, amb més recursos, podien anar a estudiar a internats d'Eivissa, Palma o Barcelona. A finals d'aquella època, s'obre un debat social al voltant de la necessitat d'incorporar infraestructures educatives adients que permetessin que els joves no haguessin de desplaçar-se a l'illa veïna.

Aleshores s'inicia un procès de canvi en el panorama educatiu. Des del curs 1977-78 quan un grup de pares organitza un servei d'assistència docent als estudiants amb llicenciats establerts a Formentera, passant per activitats educatives vehiculades per l'Institut Nacional de Batxillerat a distància, l'ampliació de classes i la consolidació d'aquesta oferta educativa. Als anys 80 entrà en funcionament, concretament el curs 1984-1985, l'edifici polivalent del Consell Insular d'Eivissa i Formentera, que acollí l'ensenyament secundari durant els següents 15 anys.

L'edifici definitiu on s'ubiquen els estudis de secundària fou inaugurat a principi del curs 1998-99. Consta de setze aules (en projecte d'ampliació), biblioteca i un poliesportiu d'ús compartit amb l'Ajuntament de Formentera que donen servei a una comunitat escolar de 71 professors i 438 alumnes dels diferents nivells.

L'oferta educativa del centre en diferents etapes és: ESO, Batxillerat, C.F.G.M Cuina i Gastronomia, C.F.G.M Gestió Administrativa, C.F.G.S Administració i Finances, PQPI Auxiliar de Servei de Restauració, Agrupaments modulars de Grau mitjà i Atenció Sociosanitària i de Grau Superior: Educació Infantil i ESPA en règim semipresencial.

AMANIDA DE PEIX SEC DE FORMENTERA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

220 grams de peix sec
(tonyina, rajada, cassó o verat)
600 grams de patates
6 pebres verds (poden ser vermells)
Oli d'oliva
2 grans d'all ben picats
Sal i pebre bord dolç

ELABORACIÓ

Posau a coure les patates amb la pell i, una vegada cuites, pelau-les i tallau-les a daus. >> Torrau el pebre damunt una graella o al forn, i una vegada torrats, pelau-los i tallau-los a bocins. >> Torrau una mica el peix sec escollit i trossejau-lo. >> Disposau aquests tres ingredients dins l'enciamera. >> Mesclau dins un bol una mica de sal, l'oli d'oliva, el pebre bord i l'all. >> Barrejau aquest trempament amb els ingredients de l'enciamera i serviu-ho.



COMENTARI

Sens dubte, és un dels plats més representatius de la cuina formenterenga amb altres variants segons l'època de l'any. >> A l'estiu la popular amanida pagesa no és un altre que l'amanida de bescuit i peix sec —plat elaborat amb tomàtiga, ceba, patata bullida, bescuit i peix d'escorxa assecat a la vora de la mar—.



TRUITA D'ESPÀRRECS

INGREDIENTS PER A LA MASSA

2 manats d'espàrrecs de camp
8 ous
Oli d'oliva
Sal

ELABORACIÓ

Netejau els espàrrecs amb aigua. >> Disposau les parts més tendres del espàrrecs dins una cassola i donau-les un bull per que perdin la seva amargor. >> Escorreu-los i reservau-los. >> Encalentiu dins una paella una mica d'oli d'oliva i sofregiu-los una mica. >> Assaonau amb una mica de sal. >> Afegiu els ous batuts i feis la truita. >> Pot ser una truita grossa o individual.



COMENTARI

La cuina tradicional formenterenga presenta una dependència quasi absoluta dels productes autòctons, tant de la mar com del camp, condicionada per l'aïllament secular de les illes Pitiüses. La truita d'espàrrecs n'és un exemple.



ARRÒS AMB MORENA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 morena de 1'5 quilos aproximadament
250 grams d'arròs
Oli d'oliva
1 pebre vermell tallat a trossos petits
100 grams de tomàtiga pelada i triturada
2 cullerades de julivert capolat
All
Safrà
Sal

ELABORACIÓ

Penjau la morena amb una cordellina pel cap i fregau-la de dalt a baix amb sal perquè desprengui el llim que cobreix la seva pell. >> Tallau la part del ventre a rodanxes i amb la part de la cua feis un fumet. >> Passau els trossos de morena per aigua freda i, una vegada escorreguda, assaonau-los amb una mica de sal i passau-los per farina. >> Fregiu-los amb l'oli d'oliva. >> Preparau un sofregit amb l'all, la tomàtiga, el pebre, el julivert i el safrà. >> Afegiu el fumet i quan comenci a bullir incorporeu l'arròs, una mica de sal i, uns minuts més tard, les rodanxes de morena fregida. >> Deixau coure a foc fluix fins que l'arròs sigui cuit. >> L'arròs ha de quedar melós

COMENTARI

El arrosos amb peix i marisc són presents tot l'any a les taules del natiu i també a la oferta dels restauradors de l'illa, esdevenint un dels plats estrella de la cuina marinera.



QUISAT DE BESTIAR

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

Una cuixa de xot o cabrit
(el coll i el pit també serveixen)
200 grams de mongetes tendres
Mitja col neta i tallada a trossos regulars
400 grams de patates pelades i tallades per la meitat
2 cebes pelades
Oli d'oliva
Sal
Uns brins de safrà

ELABORACIÓ

Tallau la carn de bestiar a trossos. >> Posau-los a coure dins una cassola amb aigua freda. >> Afegiu la col quan la carn sigui quasi cuita. Passats uns minuts, afegiu-hi les mongetes tendres, les patates i la ceba. >> Assaonau el brou amb una mica de sal i deixau-ho coure al foc fluix. >> Afegiu el safrà torrat i fet pols a la cassola una vegada cuits els ingredients. >> Retirau del foc uns minuts més tard. >> Serviu els ingredients del guisat de segon plat amb un raig d'oli i una mica de sal per damunt. >> Utilitzau el brou per fer una gustosa sopa de primer plat.

COMENTARI

Avui, aquesta mena de guisat amb bestiar —principalment xot o cabrit— es reemplaça amb la carn feta al forn. >> Aquest guisat és un plat típic de l'hivern i, òbviament, cuinat amb productes vegetals de l'illa



MACARRONS DE SANT JOAN

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 litre de llet
120 grams de macarrons (tamany petit)
125 grams de sucre
1 tronquet de canyella
Canyella mòlta
La pell d'una llimona
Una cullerada de formatge ratllat

ELABORACIÓ

Posau a coure dins una cassola la llet amb el sucre, la canyella i la pell de llimona. >> Afegiu els macarrons quan la llet comenci a bullir. >> Deixau coure a foc fluix remenant de tant en tant fins que la pasta sigui cuita. >> Retirau la canyella i la llimona i repartiu els macarrons dins plats fons o disposau-los dins una safata de mitja fondària. >> Espolsau amb el formatge ratllat, canyella mòlta i un poc de sucre. >> Serviu els macarrons freds.



COMENTARI

Els macarrons de Sant Joan són una de les postres més característiques de la rebosteria de la pitiüsa menor. >> Antigament, els macarrons eren reemplaçats per cintes arrissades i a moltes famílies el formatge ratllat és optatiu.





IES PUIG DE SA FONT (SON SERVERA)



L'IES Puig de Sa Font és un institut que va obrir les portes l'any 1997-1998. És un centre gran amb capacitat per a 800 alumnes. Envoltat de muntanyes, està situat a un lloc privilegiat als afores de Son Servera, a la comarca de Llevant.

Son Servera és un municipi que té la costa a 3 km, els seus nuclis costaners són: Cala Millor, Cala Bona, Costa dels Pins, Port Vell i el Port Verd. Això implica que l'IES Puig de Sa Font és un centre situat geogràficament en una zona d'hoteleria i serveis.

L'oferta educativa del centre en diferents etapes és: ESO, els Batxillerats de Ciències de la Natura i la Salut, Humanitats i Ciències Socials. Pel que fa a cicles formatius: el Cicle de Grau Mitjà de Cuina i Gastronomia és l'únic que es dona. Recentment, amb la incorporació del PQPI, aquest centre inclou l'oferta d'Auxiliar d'Instal·lacions Electrotècniques i Telecomunicacions i d'Auxiliar de cuina.

PITRERES DE COLOMÍ AMB SALSA DE MURTONS

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

12 unitats de pitreres colomí
200 grams de murtons (ben madurs)
¼ de litre de Mistela mallorquina
Sal i pebre
Oli d'oliva de Son Servera

GUARNICIÓ:

FLAM DE PATATA I PASTANAGA

300 grams de patata
200 grams de pastanaga
100 grams de nata
Sal i pebre
4 ous
50 grams de mantega

ELABORACIÓ

Una vegada salpebrades, passau les pitreres per la paella amb molt poc oli d'oliva procurant que quedin un poc crues (ja que si són massa cuites queden seques). >> A una paella a part feis la salsa de murtons, posau un mica de mantega i saltau un poc els murtons. >> Quan siguin mig cuits afegiu la mistela i deixau reduir un terç.

ELABORACIÓ DE LA GUARNICIÓ

Posau a coure les pastanagues senceres i les patates. >> Pelau les pastanagues i les patates per separat i feu-ho puré. >> Salpebrau cada puré i afegiu la meitat de nata, la meitat d'ous i la meitat de mantega a cada puré i mesclau-ho bé. >> Disposau dins motlles untats amb una mica de mantega un centímetre de puré de patata. >> Anant alerta, damunt aquest col·locau un altre centímetre de puré de pastanaga, i així anem fent capes de cada un fins a arribar dalt, per tal de que ens quedin capes de color. >> Posau els motlles de patata i pastanaga a coure al bany Maria al forn, de 35 a 40 minuts a 180 °C, sense que bulli l'aigua. >> Per a muntar el plat posau la salsa de llit i col·locau-hi les pitreres de colomí damunt, al costat un flam de patata i pastanaga.

COMENTARI

El colomí és una de les carns més emblemàtiques de la cuina de la pagesia, i ha estat present a molts de plats de la cuina de la tardor i de l'hivern arreu de la comunitat balear. >> Avui difícilment el trobarem a les carnisseries tradicionals; només a alguna tenda especialitzada i gairebé sempre d'importació.



CIGALA MALLORQUINA AMB CARGOLS

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

1 cigala de 800 grams aproximadament
1 quilo de cargols nets i donat un bull
1 ceba
2 tomàtiques de ramellet
Oli d'oliva de Son Servera
Sal i pebre
Herbes de caragols
(cost, fonoll, vinagrella, tarongí, farigola,
moradui, herba sana, pebre de cirereta)
les herbes s'han de posar
en molt poca quantitat

ELABORACIÓ

Sofregiu la cigala trossejada dins una cassola i una vegada sofregida la reserveu. >> Dins el mateix oli posau la ceba tallada a bocins petits i la sofregiu. >> Una vegada suada, afegiu-hi la tomàtiga capolada i deixau coure deu minuts a foc fluix. >> Afegiu els cargols. >> Cobriu de brou i deixau-ho coure amb les herbes aromàtiques durant dues hores. Assaonau-ho de sal i afegiu la cigala. >> Deixau coure deu minuts i rectifiqueu de sal. >> Retirau del foc i serviu-ho.

COMENTARI

La cigala mallorquina darrerament s'ha recuperat d'una possible desaparició causada per abusives captures. >> Avui podem gaudir d'aquest excel·lent marisc. >> De de tant en tant se'n poden veure al Mercat de l'Olivar de Palma. >> La llagosta pot ser un bon substitut.



COLIFLOR AMB AMETLLES

INGREDIENTS PER A 2 O 3 COMENSALS

2 Cebes en brunoise
½ coliflor tallada a trossos petits
Oli d'oliva
Sal marina
Ametlles torrades i picades
Llet d'arròs o avena
Julivert fresc
Nou moscada

ELABORACIÓ

Sofregiu les cebes amb l'oli i un polsim de sal marina durant 10-15 minuts. >> Afegiu la coliflor, aigua fins que cobreixi un terç del volum total, ametlles i nou moscada al gust. >> Tapau i deixau coure a foc mig baix durant 15-20 minuts. >> Feu-ho puré amb el *turmix*. >> Equilibrau l'espessor al gust afegint-hi llet d'arròs o avena. >> Serviu amb una mica de julivert i ametlles per decorar.



COMENTARI

Tradicionalment la coliflor és una de les hortalisses presents i importants a la taula de la tardor. Són múltiples les formes cuinar-les, i són compatibles amb carn, peix i altres hortalisses. >> Tal vegada la recepta més popular siguin els cocarrois de coliflor.



VERAT MARINAT AMB SALSA DE SOIA I COMPOTA DE POMA

INGREDIENTS PER A QUATRE COMENSALS

4 verats de 300 grams cada un fets filets
300 mililitres de salsa de soia
4 grans d'all laminats
4 pomes royal gala
Llimona
½ ceba
Enciams variats

ELABORACIÓ

Maridau els filets de verat amb la salsa de soia i els alls laminats un mínim de 2 hores. >> Feis la compota de poma, sofregiu la ceba tallada en brunoise, afegiu els daus de poma amb una mica de llimona i saltau fins que siguin cuits. >> Retirau la llimona, triturau i colau. >> Assaonau i afegiu una mica d'oli d'oliva. >> Agafau una paella antiadherent i deixau coure els filets de verat durant 2 minuts. >> Per a muntar el plat posau una llàgrima de puré de poma al fons del plat i damunt col·locau-hi els filets de verat. >> Al costat disposau un manadet d'enciams variats trempat amb una vinagreta.



COMENTARI

El verat és un dels peixos blaus populars i tradicionals que es consumeixen a les illes, torrats i escabetxats són les maneres més comuns de cuinar-los. >> Aquesta recepta és una mostra de la bona compatibilitat culinària d'aquest peix amb productes exòtics com la soia.



PASTÍS DE BROSSAT

INGREDIENTS

350 grams de brossat
50 grams de sucre
Canyella pols
Ratlladura de llimona
Ratlladura de taronja
1 rovell d'ou
Pa de pessic fet planxa
Cafè i brandi 50 % de cada
Suc de taronja
Almívar
Merenga italiana

ELABORACIÓ

Mesclau el brossat amb el sucre, les ratlladures, el rovell i la canyella. >> Posau damunt una safata una capa de pa de pessic banyat amb el cafè i el brandi. >> Posau damunt una capa de 1'5 centímetres de la mescla de brossat. >> Seguidament, posau una capa de pa de pessic banyat de suc de taronja. >> Damunt posau-hi una altra capa de brossat. >> Damunt aquesta capa de brossat, posau-hi una capa de pa de pessic banyat amb almívar i acabau amb una capa de brossat. >> Cobriu el pastís amb merenga i gratinau al forn fort durant uns segons.



COMENTARI

El brossat és un dels productes indispensables a la rebosteria balear com a protagonista principal. >> És el cas de les greixoneres o a mode de farciment de robiols, encasades, formatjades i altres pastissos. >> Per les seves característiques és bo per a la realització de pastissos originals com aquesta recepta.



