Receptes de la

SERRA DE TRAMUNTANA

TRAMUNTANA XXI

Edita: Tramuntana XXI

Coordinació de la Setmana Gastronòmica de la Serra de Tramuntana: Marta Ferriol i Margalida Mulet

Disseny i maquetació: Maria Reyero

Mallorca, desembre de 2020

Amb la col·laboració de: Departament de Cultura, Patrimoni i Política Lingüística
Consell de Mallorca

La cuina de la Serra: compartim el patrimoni gastronòmic familiar

Com es cuina o es cuinava a ca teva? Coneixes plats tradicionals de la Serra? A la teva família es fan receptes amb producte local?

Amb aquestes preguntes vàrem convidar a veïns i veïnes dels municipis de la Tramuntana a participar amb les seves receptes familiars, en el marc de la Setmana Gastronòmica de la Serra de Tramuntana.

Els vam demanar que ens expliquessin, a més dels ingredients i el procès d'elaboració, quina era la història del plat i quins productes de la Serra s'utilitzaven per preparar–lo.

D'aquesta manera volem fomentar el producte local i reivindicar les receptes tradicionals que, en certes ocasions, estan en perill d'extinció.

En aquest receptari trobaràs una mostra dels plats tradicionals de la Serra de Tramuntana, cuinats de generació en generació.

Bon profit!

TRAMUNTANA XXI

Índex

Sopes **4**
Sopes de Nadal (germanes Ripoll, Deià) 5
Sopes de Nadal (Aina Oliver, Sóller) 8
Sopes de carboner (Maria Pascual, Bunyola) 11
Sopes de matances (Margalida Bibiloni, Pollença) 13

Carn **16**
Baldana de me rostida amb codony (Pep Socies, Pollença) 17
Xot al forn de llenya (Mariona Ràfols, Estellencs) 20
Porcella amb anfòs (Toni Cuco) 23
Butxetes de tords (Laura Estaràs i Marita Boscana, Valldemossa) 26

Peix i marisc **29**
Calamar de potera farcit d'esclata-sangs i verdures
amb salsa de tinta i murtons (Lluís Cardell, Sóller) 30

Verdures i llegums **34**
Faves escaldines (Margalida Picornell, Banyalbufar) 35
Frit de pastanagues safarnàries (Bel Pasqual, Sta. Maria) 38

Altres **41**
Ous de cals padrins (Alícia Oliver, Fornalutx) 42
Pancuit (Andreu Barceló, Fornalutx) 44

Postres **46**
Formatjada (Magdalena Pascual, Pollença) 47
Formatjada (Marina Cerdà, Pollença) 50
Ous a la neu (Eva Cerdà, Pollença) 53

Sopes

Sopes de Nadal

FRANCISCA I MAGDALENA RIPOLL VIVES (DEIÀ)

Es tracta d'una recepta molt antiga que just es feia el dia de Nadal. A poc a poc l'està substituint la moderna i forana "sopa rellena", però no fa ni cent anys era el plat estrella del 25 de desembre a Deià, i encara es conserva a entre algunes famílies del municipi.

El concepte és molt clar: són les sopes que es menjaven cada dia a la majoria de cases de Mallorca, però molt més elaborades, saboroses i sobretot calòriques per tal de fer del dinar de Nadal quelcom especial i agafar forces per l'hivern que tot just començava.

Ens l'expliquen les germanes Magdalena Ripoll Vives i Francisca Ripoll Vives, de son Bauçà, que la varen aprendre a fer de sa mare.

INGREDIENTS

Per al farciment

- 1 quilogram de carn picada de porc i vedella
- 4 ous
- 2 dolces de bescuit
- Sobrassada
- Sal
- Pebre bo
- Nou moscada
- Canyella
- Moraduix
- Trufa
- Budell (o gavatx o coll d'indiot)

Per al brou

- Carn de gallina
- Carn de pollastre
- Carn de bou
- Ceba
- Porro
- Api

Per a les sopes

- 1 manat de sofrits (com més blancs millor)
- 4 tomàtigues de ramellet
- 1 col blanca
- 1 colflori petita[1]
- 100 grams de pèsols de bullir[2]
- 1 botifarró
- 1 troç de sobrassada
- 250 grams de sopa torrada
- Moraduix
- Senyorida
- Canyella
- Sal

1. A Deià "pinya" o "pinya de col".
2. A Deià, "xítxuls".

ELABORACIÓ

Primer farem el farciment. Tremparem la carn picada amb la sal, el pebre bo, la nou moscada i la canyella; hi afegirem els ous i les dolces de bescuit ratllades i ho pastarem bé mentre hi afegim el moraduix picat i la trufa trossejada. Si ens agrada el farciment dolç, hi afegirem sucre, prunes, panses i pinyons.

Un pic ben mesclat, omplirem el budell amb el resultat; hem d'anar alerta de no omplir-lo molt perquè no rebenti. Quan estigui ple, cosirem els extrems del budell, el picarem amb una agulla per a fer petits orificis i el courem dins aigua amb un poc de sal a poc foc. Si veim que s'infla l'anirem picant amb l'agulla per a evitar que es rompi.

Quan sigui cuit, el treim de l'aigua i el deixam refredar amb un pes a sobre per a què expulsi tot el líquid.

Després farem el brou. En acabat, el deixarem refredar i n'agafarem el greix que es creï a damunt. Amb aquest greix, dins una greixonera, sofregirem el grell blanc, la tomàtiga ratllada i la coll blanca. Quan estigui ben sofregit, hi afegirem el brou amb la colflori, els pèsols, el moraduix, la senyorida i la canyella i ho deixarem coure corregint la sal.

Dins una altra greixonera farem sostres de sopa torrada, tallades de farciment, tallades de botifarró i bocinets de sobrassada. Una estona abans de menjar ho escaldarem amb el brou i les verdures.

Es poden acompanyar amb ravenets o rave.

Sopes de Nadal

AINA OLIVER
(DE CAN GATA, SÓLLER)

Cercant al vell receptari de la família, trobam aquesta recepta. Una recepta que s'ha fet tantes vegades i duu tant d'anys a la família que sa padrina Aina ja la fa amb els ulls tancats. Aquesta recepta du almenys 200 anys a sa nostra família, la varem aprendre a fer de la padrina i ella ja l'havia apresa a fer de la seva padrina. Per nosaltres és un plat molt significatiu, representa els nostres records (de petits hem ajudat sempre a la seva elaboració) i les nostres arrels.

És un menjar de festa, en aquest cas del dia de Nadal. És d'origen jueu i no era un plat assequible per a tothom, a causa de la varietat de carn i de productes. Deduïm que era un plat per "senyorets" o per gent que tengues accés a aquest tipus d'aliments (que seria el nostre cas).
N'Aina va créixer a la tenda de queviures que tenien els seus pares al carrer de Sa Lluna (conegut per ser uns dels carrers principals i comercials de Sóller).

INGREDIENTS

- 1 tros de gallina vella
- 1 cuixa de pollastre
- Bocins d'ós de bou
- 1 tros de coll de bou
- 1 tros de "morcillo"
- Carcasses de pollastre
- 1 tros d'esquetsio de bou
- Moraduix
- Rovells d'ous de gallina
- 2 ous
- Jerez
- 1 ensalada romana
- Sopa torrada
- 2 Pastanagues
- 1 Nap
- Api
- Bulb fonoll
- 2 tomàtigues de ramellet
- Xirivia
- Sal i pebre bo
- 1kg de carn picad de bou
- Senyorida
- 1 ceba
- Porros
- 3 dents d'alls

ELABORACIÓ

El primer és fer el brou un dia abans. Per fer el brou posarem a bullir la carn (gallina, pollastre, ossos, "morcillo", coll, esquetsio, carcasses). Quan arrenqui a bullir, li llevam l'escuma i baixam el foc, li afegim part de les verdures (porro, nap, una part de l'api, una part del fonoll, pastanagues, xirivia). També li podem posar el moraduix, la senyorida, sal i unes bolles de pebre bo. Ho deixam a foc lent unes 8 hores.

Mentrestant podem trempar la carn picada. Dins un bol posarem la carn picada, la ceba i els alls tallats petits, els ous, una micona de Jerez, moraduix, senyorida, sal, pebre bo i un poc d'oli d'oliva. ho mesclam tot i ho provam de sal.
Agafam l'ensalada i la fem neta, reservam la part més tendra. Amb les fulles i la carn picada farem talecs. Els fermam i posam dins el brou, passat 15 minuts els podem treure.

Passades les 8 hores podem aturar el brou, el deixam a un lloc fred perque reposi tot el vespre.
Colam el brou i el posam al foc, desfeim la carn del brou, la tallam i la reservam. Tallam l'api, el fonoll (tot tallat petit) que queda, ratllam la tomàtiga de ramellet i ho posam dins el brou, juntament amb la carn que teníem reservada.

Uns 30 minuts abans de servir la sopa s'hi afegiran els rovells d'ou i les fulles d'ensalada tallades petites. Provarem de sal i pebre bo.

Desfeim els talecs i tallam el farcit, el posaren dins un plat o font.

N'hi ha que també i posen la sopa torrada i el farcit dins el brou, en aquest cas ho servim separat, que cada un es posi la sopa torrada i el farcit que vulgui.
Bon profit!

Sopes de carboner

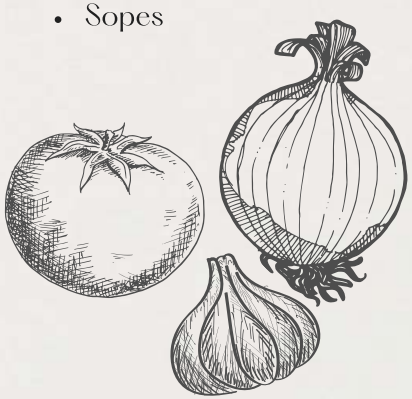
MARIA PASCUAL (BUNYOLA)

Les sopes de carboner les feia el meu padrí de Bunyola quan feia carbó a l'estiu. Durant tres mesos vivíem enmig dels boscos de Tramuntana per feina. Construíem i vigilàvem la sitja que cremava per dedins i que servia per fer carbó.

És una recepta molt simple, de cuina de supervivència, que servia per aprofitar el pa dur.

INGREDIENTS

- Una 'cabessa' d'alls
- Una ceba
- Tres tomàtigues de ramellet
- Un manat de julivert
- Oli
- Sopes



ELABORACIÓ

En primer lloc s'han de rompre els alls. Es pot fer esclafant-los amb una pedra al terra. Dins una olla de fang posam oli d'oliva, que n'hi hagi, i afegim els alls. A ca meva ho feien amb la pell.
El foc no ha d'estar molt fort. Quan els alls es comencen a daurar afegim la ceba, tallada en forma de lluna, molt fina. La ceba ha d'amollar fins a fer-se transparent. Llavors és quan podem afegir la tomàtiga, que ha d'estar ratllada.

Quan tot estigui melós hem d'afegir el julivert, picat a un morter.
A continuació hem d'afegir l'aigua, de manera progressiva per conservar el gust del sofregit. La mesura és un plat d'aigua per cada comensal.
Quan el brou tengui gustet, en cada plat afegim les sopes, a damunt el brou.
Opcionalment es pot coure un ou dins l'olla per cada persona.

Sopes de matances

MARGALIDA BIBILONI (POLLENÇA)

Aquesta recepta va entrar dins la nostra família a través de l'avia de ma mare. En aquell temps ja feien matances i era una menjada molt nutritiva i calòrica per seguir fent la laboriosa feina de les matances.

Les sopes de matances és un menjar humil i senzill típic de la cuina de Mallorca. És un menjar que em recorda a una època de l'any molt especial per a la família, les matances.
Aquest plat de tardor i hivern em recorda molts de moments viscuts amb família i amics, i la seva elaboració, aromes i sabor són part de l'essència de la cuina mallorquina. Aquest plat el fèiem per berenar mentre es feien les matances.

La recepta d'aquest plat s'ha transmès de generació en generació, amb diferents matisos però sempre amb ingredients típics mallorquins i de temporada.

INGREDIENTS

- Carn de porc (uns 400 grs del coll)
- Saïm de caldera
- Alls
- Pebre verd i vermell
- Carxofa
- Esclata-sangs
- 5 tomàtigues de ramellet
- 1 manat de julivert
- 2 manats de grell
- 2 porros
- 1 col
- Sal, oli d'oliva, pebre bo i pebre bord
- Aigua
- Sopes

ELABORACIÓ

Posar dins una sopera de fang el saïm i un poc d'oli a foc lent. Quan el saïm s'ha fus posar els allets picats. Després posarem la carn de porc trossejada i tirarem sal i pebre bo, ho hem de mesclar bé perquè agafi tots els sabors. Seguidament, posarem els pebres, el grell i els porros i que es vagi confitant. Hem de mesclar bé i moure els ingredients.

Després, afegirem la tomàtiga de ramellet i la col tallada amb les mans. Quan tot està ben confitat posar un poc de pebre bord, la carxofa, els esclata-sangs i el julivert i deixar coure. Quan les verdures estan quasi al punt, afegir l'aigua.

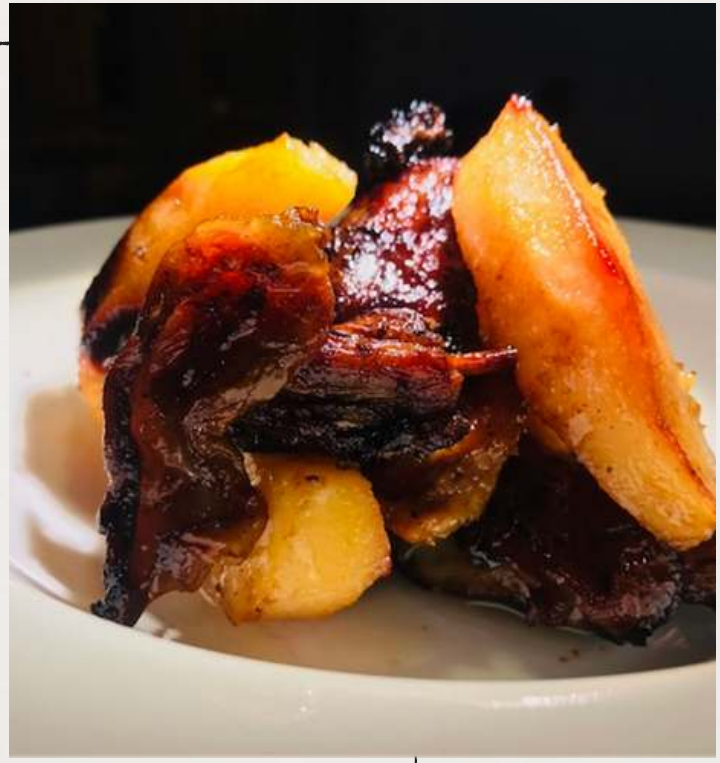
Després afegirem les sopes, fins que es beguin tota l'aigua. Posar un poc d'oli per damunt tot el contingut i tapar.

Deixam reposar uns cinc minuts i ja estaran a punt per menjar.

Tots els ingredients han estat produïts dins el terme de Pollença. El saïm, la carn de porc, les tomàtigues de ramellet, el julivert, el grell, els porros i l'oli són de la nostra finca Son Tuiri. La resta de verdures, els pebres, la carxofa i la col són de la Cooperativa Pagesa de Pollença. Les sopes són d'un forn del poble, Ca'n Bisquerra. I, per últim, els esclata-sangs són agafats de Cala Sant Vicenç de Pollença.

Carn

Baldana de me rostida amb codony



PEP SOCIES (POLLENÇA)

De petit, i ja fa prop de 50 anys, anava amb mon pare a la possessió de Can Serra, a Pollença. Mon pare era amic d'algú d'allà i quan havia de mester canyes pels filats i anar als tords o per anar a pescar, de Sa Pobla cap a Can serra...! Hi havia un bon redol de canyes "veres", negres, fortes, dretes i llargues. Tota la meva família és de Sa Pobla, encara que jo, de jove, vaig venir a trescar per Pollença.

Pel que sembla, qualque vegada mon pare havia tastat aquest plat, i es llepava els dits. Ja que la matèria primera la tenien a la possessió, en matar un me aprofitaven la baldana per fer aquest plat.

Mon pare va donar creu a mu mare perquè també el cuinàs. Va demanar la recepta a madò Catalina, crec que era el seu nom, i mu mare va començar també a cuinar–ho.

Era un plat que a ca nostra es cuinava a la tardor i per la Fira.

INGREDIENTS

- La baldana d'un costat de me (uns 500 g). Me de la Cooperativa Pagesa de Pollença.
- 1 kg de codony.
- 50 g de saïm.
- 2 cullerades soperes de Mel de l'Horta (Pollença)
- 2 cullerades soperes d'oli verjo d'en Pep Rotger (Caimari)
- Suc d'una llimona.
- Mitja cabeça d'alls.
- Sal, pebre bo i un polsim de canyella.

Els productes per elaborar aquest plat són de proximitat.
La baldana del me actualment no és una carn massa apreciada, a mi m'encanta, però ja sabem que anys enrere procuraven treure bon rendiment a tot. Pel que fa al codony, actualment s'empra poc per cuinar, en tot cas encara hi ha cases que es fa el codonyat.

ELABORACIÓ

La senzillesa d'aquest plat no lleva el gustós que és.

Es talla la baldana a trossets petits (de la mida de mitja garrova). Es mescla el saïm, l'oli i el suc d'una llimona i s'unta bé la carn.

Després posam la sal i el pebre bo i ho trempam.

Pelam i tallam els codonys a grells gossets (com si fos un grell de taronja de la guixa).

Trossejam els alls i les posam abaix d'una rostidora.

Col·locam la carn i els trossos de codony escampats dins la rostidora. Hi tiram per damunt el que ens ha quedat del trempat.

Ho enfornam a 200 graus durant 20 minuts. Després dels 20 minuts, treim la rostidora del forn per remenar-ho i afegir la mel i la canyella.Ho enfornam 30 minuts a 180 graus.

*La baldana ha de quedar ben rostideta davant la melositat del codony.
*Amb les temperatures i el temps, ja sabem que cada forn és un món.

Xot al forn de llenya

MARIONA RÀFOLS VIVES (ESTELLENCS)

Des de segles els ramats d'ovelles pasturen per les margades de la serra de Tramuntana, i són una de les imatges més bucòliques i precioses del seu paisatge; no és casual doncs que el xot sigui un dels grans protagonistes del receptari d'aquesta zona privilegiada de l'illa de Mallorca.

A Estellencs em conten els més vells que el xot sempre ha format part de la dieta, perquè hi havia bestiar i hi havia pastors i carnissers que coneixien molt bé com tractar la vianda, però més aviat es consumien els menuts per fer frit, la sang, cuita i fregida amb ceba i espècies i les costelles. Les cuixes i les espatlletes eren cares i no tothom s'ho podia permetre en el dia a dia, però sí que era un plat de festa, sobretot en el temps de Pasqua quan, a més, s'emprava també el xot per a fer les delicioses panades. El xot rostit al forn era, i és, doncs, un plat molt triat quan hi ha alguna celebració familiar a Estellencs.

Conten que era tradició antiga que el dia abans de la Festa del Patró (29 d'agost, Degollació de sant Joan Baptista!) es fes una vigília molt animada (els estellenquins sempre han tengut fama de ser molt festers) on es consumia frit de xot amb "prebes" vermells, tradició que d'alguna manera s'ha recuperat en els darrers anys perquè ara, per les Festes, sempre es programa un vespre en el qual tothom va a plaça per tastar «es Frit de ses Madones» que un grup de bones cuineres del poble elaboren amb gran mestria.

Normalment per a cuinar el xot en alguna celebració més especial s'usen preferentment les cuixes; la preparació prèvia i la cocció es mouen dins la variant dels rostits (de xot o de porcella) cuinats en forn de gas o elèctric o, molt millor per a gaudir–ne de tot el sabor, fets en forn de llenya. Les preparacions, dèiem, són més o manco similars: un adob previ amb oli bo de la Serra mesclat amb sal i suc de llimona (també es pot optar pel saïm) i aromatitzat amb uns branquillons de romaní i unes fulles de llorer; abans i durant la cocció s'usa també incorporar un poc d'aigua i vi o conyac. Aquestes peces sempre es couen a forn fort i, des que el seu ús ha esdevingut habitual a les cuines, una part de la cocció es fa amb la rostidora tapada amb paper d'alumini, fet que facilita que la peça de carn romangui ben tendre i no s'assequi.

El xot tot sencer cuinat al forn de llenya, la recepta que avui vos presentam, no és un plat gaire habitual ni tan sols en dies de molta festa, perquè no ha suplit per a aquestes ocasions la tradicionalíssima i famosa porcella, però és una recepta molt de la terra, que fa molta festa, que us farà quedar molt bé i que és molt adient per una bona i llarga trobada amb família i amics... això sí, quan sigui possible retrobar–nos de nou amb tranquil·litat!

INGREDIENTS

- Xot obert en canal i marcat (5kgs aproximadament per 8-10 comensals)
- Oli, sal i pebre bo.
- Suc de llimona
- Herbes aromàtiques (romaní, llorer, moraduix, herba-sana, romaní, etc.)
- Patató
- Allets amb pell
- Vi blanc

ELABORACIÓ

El forn de llenya haurà d'estar a foc fort ben bé dues hores abans d'enfornar el xot. A més, si fa temps que no s'usa l'haurem prèviament escalfat en dies anteriors,
Maceració del dia abans: Untam ben untat el xot amb oli bo, suc de llimona, aigua, i herbes aromàtiques tallades a bocins (romaní, llorer, moraduix, herba-sana...). Salam la peça i la col·locam en una safata (es pot doblegar) i la tapam amb un pedaç de cotó. Deixam reposar el xot, així adobat, tota la nit en un lloc fresc.
Unes hores abans de rostir-lo:
En el fons de la rostidora posam més herbes aromàtiques, ben esmicolades, i tornem a posar sobre el xot un poc d'aigua, oli bo i suc de llimona (més o manco un dit de suc entre tots els líquids).
Nota: Al damunt de les barres de la rostidora nosaltres hi posam sempre una reixeta fina de ferro, que vam tallar adaptant-la a sa forma de la rostidora, així el xot s'aguanta millor.
Col·locarem el xot a la rostidora obert i amb la pell cap a dalt. El ruixarem encara un altre pic amb una barreja d'oli bo, més abundant, i una mica d'aigua i llimona. Taparem la rostidora, molt ben tapada, amb paper d'alumini.
Ja haurem fet ben bé les dues hores de foc fort en el forn de llenya.
Quan el forn està a temperatura (ben bé dues hores de foc, com dèiem), retiram les brases cap als costats del forn tot deixant l'espai on hi posam la rostidora. Tancam el forn.
Que cogui dues hores.
Traiem aleshores la rostidora del forn, retiram el paper d'alumini, banyam suaument la pell del xot amb un suc preparat amb aigua, suc de llimona i oli i amb una branqueta de romaní, que ens farà de pinzell, i tornem a enfornar, si cal, només el temps suficient, normalment pocs minuts, per tal que la pell quedi torrada i cruixent.
Per acompanyar farem patató en greixonera. Necessitarem un parell de quilos de patató, oli, un bon grapa d'allets amb pell, sal i pebre bó. Posam oli bo a la greixonera i enrossim, ben enrossit, el patató amb els allets. Hi incorporam dos tassons de vi blanc i feim la cocció. Apagam el foc i salpebram abundantment.
Es pot fer abans, reservar i reescalfar en anar a servir.

Porcella amb anfós

PORCELLA AMB ANFÓS (TONI CUCO)

Aquesta recepta la vaig trobar al llibre "Memòria de la cuina mallorquina" d'en Toni Tugores.
Una recepta que a pocs restaurants de Mallorca podem trobar.
Dins el llibre, a la pàgina 155 trobam 2 maneres de elaborar–la.
La primera es de Pollença i la segona correspon a la part d'Alcúdia (jo he triat la segona i l'he modificat un poc).

INGREDIENTS

- 1 porcella de porc negre de Can Company de 5kg.
- 2 kg. d'anfós d'en Blai, de la barca de bou "Almorrás II" del Port d'Andratx.
- 1 menat de bledes

Per adobar la porcella:

- 1 “cabeça” d'alls esclafats
- El suc d'una llimona
- Sal i pebre bó
- Oli d'oliva D.O. Mallorca
- 1 tassó de vi blanc
- 1 tassó de brandy
- 4 fulles de llorer

ELABORACIÓ

Deixar adobant la porcella el dia abans. Ficar la porcella amb la pell per avall durant 3 hores a 130° perque ens quedi confitada.
La treim, i l'hi llevam tots els ossos. Blanquejam les bledes.
Desespinam el llom d'anfós, l'hi llevam l'escata i la pell.
L'embolicam amb les bledes i forman un cilindre.
El posam dins la porcella i l'hi donam forma cilíndrica.
Tornam ficar dins el forn a 130° fins que es peix agafi uns 65°.
Treim la porcella del forn i posam el forn a 220°.
Tornam a ficar la porcella 10 minuts perque la pell ens quedi cruixent.

Llesta per menjar!

Butxetes de tords

LAURA ESTARÀS I MARITA BOSCANA (VALLDEMOSSA)

La recepta que present és de la meva padrina Francisca. Ella tenia el bar Can Reull, a Valldemossa, i ho servia, amb molt d'èxit entre els clients.
Aquesta recepta es feia a l'hivern en temps de caça. A Valldemossa i a tota la Tramuntana és molt habitual caçar tords amb filats.
Ma mare segueix fent aquesta recepta, i jo he començat a cuinar-la també, seguint la tradició. Alguns productes són de la nostra finca a Deià, Ses Cases Noves, les cebes i l'oli.

INGREDIENTS

- “Butxes” (budells) de 25 tords
- 5 cebes grans
- Llet
- Sucre
- Whisky
- Oporto
- Moscatell

ELABORACIÓ

Dels budells es treu una bolleta dura, el ventrell. Es passen pel colador fins que l'aigua surti neta.

Es piquen ben picades a ganivet.

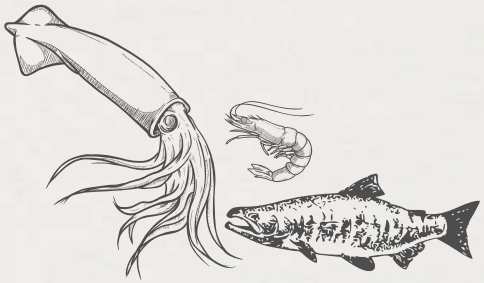
Es pica la ceba molt petitona i s'escalfa: primer es posa sense oli a foc mínim i es va "matant" durant uns 15 minuts. Després s'afegeix oli (no gaire) i es va escalfant a foc mínim, fins que es va reduint, agafa color i queda confitada.

Després es mesclen els budells picats i es va cuinant tot junt uns 20–25 minuts a foc lent.

Afegim un rajolí de llet i una cullerada de sucre. Després s'afegeix un poc de whisky, moscatell i oporto sense passar-se. Deixar reduir i anar provant fins a ajustar-se al nostre gust.

Finalment es serveixen sobre llesquetes fregides de pa de barra o llonguet.

*Amb aquesta quantitat surten unes 25–30 llesquetes aproximadament.



Peix i marisc

PRIMER PREMI

Calamar de potera farcit d'esclata-sanss i verdures amb salsa de tinta i murtons

LLUÏS CARDELL ALCOVER (SÓLLER)

Com quasi totes les receptes d'antany, aquesta recepta ve de l'aprofitament dels aliments que tenien els nostres familiars al seu voltant. En aquest cas, trobarem a un pescador i recol·lector de bolets, el meu padrí. I tot seguit trobarem el cor i les mans de la padrina, que transformava aquestes troballes per donar peu a suculents plats.

Aquesta recepta no era per un dia especial ni festiu, simplement recollia tot el que es trobava en temporada i a mà. Uns calamars lletjos per vendre, fruita i verdura de temporada, un variat de bolets que aportaven aquest toc especial a la recepta.

Per la segona part del plat, la salsa, cal recordar, per descomptat, una anècdota. A qui li agrada que mirin el seu paneret ple de bolets? Doncs el padrí no n'era l'excepció i collia unes branques de murtó per tapar tan apreciat secret.

Desconeixem el dia que la padrina, amb una il·luminació gastronòmica o per pur atzar, collí els murtons i els integrà a la salsa, atorgant-li uns matisos florals, dolços i de muntanya tan familiars, que a l'hora transformà un plat tradicional a un plat innovador, pels temps que corrien.

Aquesta recepta va passar a mans del meu pare, qui li va donar un lloc especial al seu restaurant, servint-lo com a plat de temporada molt esperat pels habituals.

On va transformar la seva guarnició habitual d'arròs bullit o bé de patata fregida per una opció més falaguera i a la vegada fent tribut altre cop al producte de temporada, en aquest cas i aportant la marca emblemàtica de Sóller, els cítrics.

I ara em toca a mi, també format i exercint com a cuiner, igual que el meu pare. He rebut entre altres receptes aquest tresor, que ara duu tres generacions repetint-se. Probablement aquest serà el primer cop que s'escrigui la recepta, ja que fins aleshores ha estat transmesa amb paraules i dins una cuina. On jo també he posat el meu granet d'arena, substituint el sucre als codonys de la recepta original per un altre producte natural molt apreciat a la Serra, la mel artesanal de producció local.

Una recepta que al meu parèixer, recull gran part de la vida, tradició i recursos que podíem i podem trobar a la nostra Serra de Tramuntana.

INGREDIENTS

Per al calamar

- 4 unitats de calamar de pota
- 1 manat de bledes
- 1 manat de ceba tendra
- 3 dents d'all
- 1/4 de manat de julivert
- 1/4 colflori
- 200 grs. d'esclata-sangs
- 20 grs. de sobrassada
- Moraduix
- 50 grs. de pinyons
- 30 grs. de panses
- 1 tassó de vi blanc
- 2 ous
- 1 culleradeta de cafè de pebre dolç tap de ortí
- Sal i pebre blanc

Per a la salsa

- 1 ceba
- 1 tomàtiga de ramellet
- 3 dents d'all
- 1/4 manat de julivert
- Tinta de calamar
- 1/2 l. de brou de peix
- 50 grs. de murtons

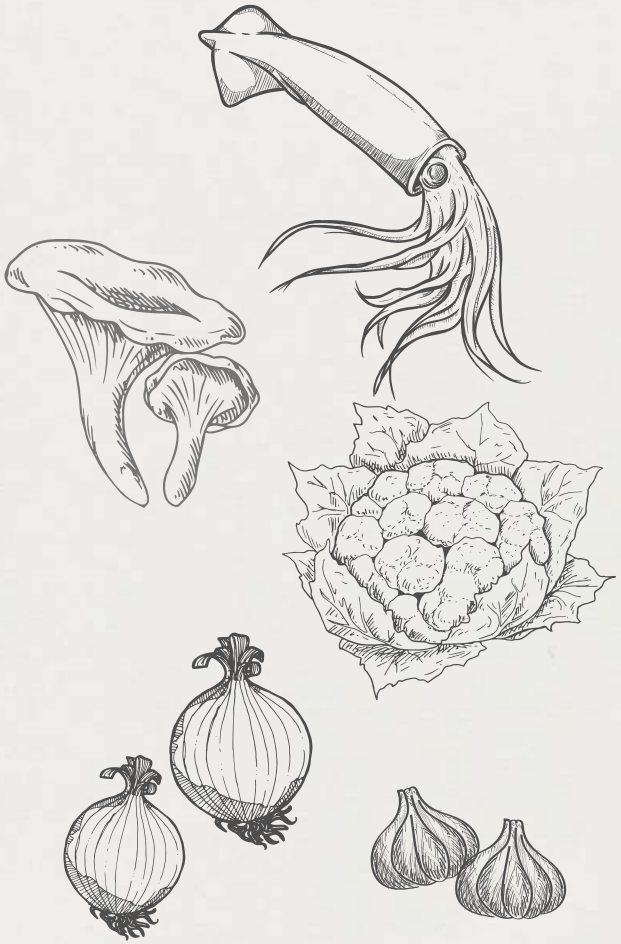
Per a la picada

- 50 grs. d'ametlla torrada
- 1 llesca de pà fregit
- 1 dent d'all
- Herbes aromàtiues
- 4 brins de safrà
- 10 ml. d'herbes dolces mallorquines

Acompanyament

- 4 codonys
- Mel
- Pell de llimona
- Pell de taronja

- De la terra: Esclata-sangs, tomàtiga de ramallet, verdures, ametlla, herbes aromàtiques, murtons, codonys, taronja i llimona de Sóller.
- De la costa: Calamars i peix roquer (per el brou).
- De productors locals: Oli d'oliva (Sóller), mel (Mel Caramel), Herbes dolces (fetes a casa), sobrassada (La Luna, Sóller).



ELABORACIÓ

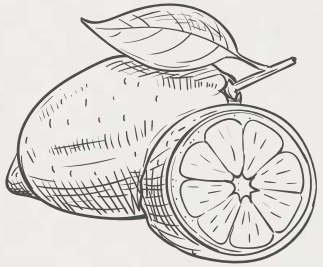
Arreglar els calamars, separar la tinta i els tentacles. Reservar.

Netejar i picar els espinacs, les cebes, els alls, la colflori, els esclata-sangs i els tentacles.

Posar oli d'oliva dins una greixonera. Començar a sofregir l'all, afegir els esclata-sangs, sa sobrassada, els tentacles del calamar i remenar uns minuts. Afegir la ceba, coure uns minuts i posar el pebre dolç.
Seguidament afegir el vi blanc i deixar reduir, posar els pinyons, les panses, les bledes, el julivert i el moraduix.
Cuinar uns minuts, afegir la colflori en trossos petits i aturar el foc, deixar refredar.
Afegir els ous al farcit fred.

Omplir els calamars amb aquesta preparació i fermar-los amb un escuradents. Enfarinar i fregir. Reservar.

Per la salsa:
Fer la picada i ajudar amb una mica de brou per aconseguir que es trituri tot bé.
Picar la ceba, els alls i la tomàtiga ben petit
Dins el mateix oli d'oliva on hem fregit els calamars, sofregir primer l'all i després la ceba.
Una vegada ben sofregit, posar la tomàtiga i els murtons una mica esclafats.
En estar ben confitat tot, afegir la picada i el brou de peix al sofregit. Deixar coure juntament amb els calamars uns 30min, podent variar segons la mida dels calamars.



Reservar els calamars, passar la salsa per un passapuré, important aquest pas, no triturar, ja que els murtons amargarien i li donarien un toc aspre a la salsa.

Tornar la salsa a la greixonera neta i deixar reduir fins a aconseguir la textura desitjada. Una vegada en el seu punt, rectificar de sal i pebre. Retornarem el calamars a la greixonera per encalentir–los a l'hora de servir.

Per acompanyar:
Pelar i arreglar els codonys. Tallar a grells, més o menys de 1cm.
Sobre una paella, cuinar els grells a foc mitjà, una vegada el codony estigui cuit, afegirem la mel i deixarem caramel·litzar, per aconseguir un toc cruixent. Per acabar, ratllar la pell de llimona i taronja, sobre el codony, una vegada aturat el foc.

Verdures i llegums

Faves escaldines

TERCER PREMI

MARGALIDA PICORNELL ALBERTÍ
(BANYALBUFAR)

Som na Margalida Picornell Albertí, nascuda a Banyalbufar el 14 de novembre de 1940, i m'he dedicat, entre moltes altres coses, a cuinar. La recepta que us present la vaig aprendre de ma mare, que a la vegada la va aprendre de la meva padrina; és a dir, que l'hem apresa generació rere generació.

No ha estat mai un plat lligat a celebracions familiars ni festives, sinó un plat del dia a dia, sense pretensions, molt senzill, que s'ha de fer a poc a poc i elaborat amb productes de proximitat i que forma part de la cuina tradicional i de subsistència, sobretot dels anys de la postguerra quan no ens sobrava res...

Tots els ingredients són de Banyalbufar, i d'entre ells, a banda de les faves seques, m'agradaria destacar l'oli i la tomàtiga; l'oli perquè és de la finca familiar i la tomàtiga, perquè forma part de la història del nostre poble, dels anys en què l'agricultura era (juntament amb la pesca) la primera font d'alimentació, i que va contribuir tant a què ara tinguem el paisatge que tenim.

No és un plat que trobem en la carta dels restaurants i els ingredients, com les faves seques i les bledes, no són els més emprats, però no per això els hem de menystenir. Vagi de gust.

INGREDIENTS

- Faves seques (200 grams)
- Carbonat (una cullerada petita)
- Tres cebes blanques de mida mitjana
- Un manat de bledes
- Patates (tres patates grans)
- Tres manats de grells
- Alls
- Salsa de tomàtiga
- Tres fulles de llorer
- Oli d'oliva i sal

ELABORACIÓ

El vespre abans del dia de l'elaboració, posam les faves seques en remull amb una culleradeta de carbonat per a hidratar-les.

Una vegada les faves estan hidratades, les cellam (tallam les celles).

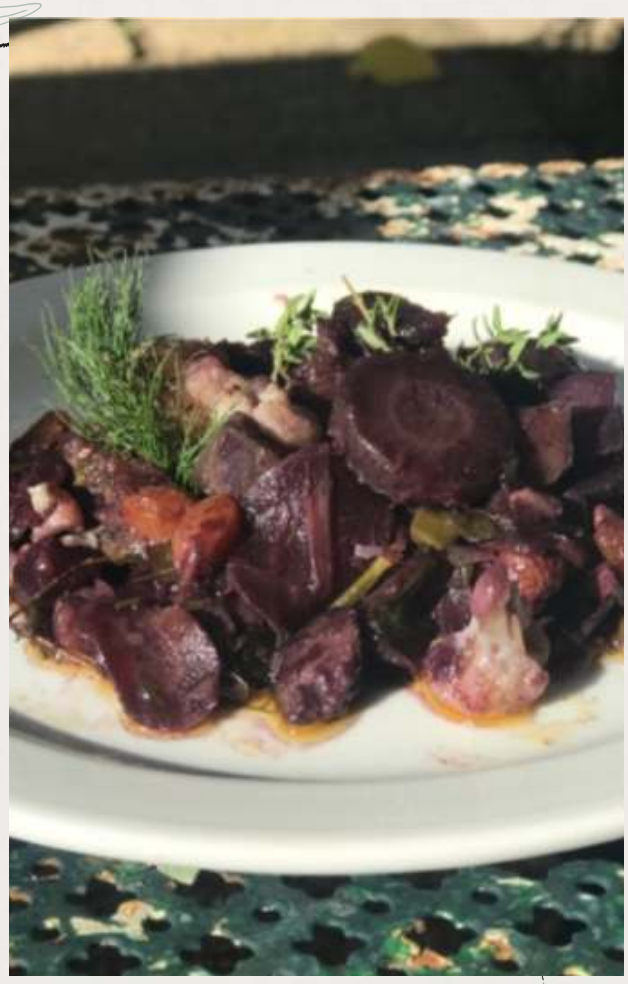
Rentam les faves que hem hidratat i les posam dins una olla d'uns 35-40 centímetres de diàmetre amb aigua (fins que les tapi); a continuació hi afegim la ceba tallada en juliana i hi afegim les bledes tallades. Anam afegint aigua poc a poc, a fi de mantenir la cocció lenta. Una vegada la ceba i les bledes s'han cogut, repetim la mateixa operació: un nou sostre de ceba i un nou sostre de bledes. Anam afegint aigua poc a poc.

Quan el segon sostre de ceba i bledes ja és cuit, hi afegim les patates tallades de cantó. Afegim un poc més d'aigua i deixam que es coguin, sempre a foc lent, uns 20-25 minuts.

Mentre es van cuinant poc a poc tots els ingredients dins l'olla, en una greixonera sofregim els grells i els alls en l'oli d'oliva (que en aquest cas he fet servir l'oli elaborat pel meu germà Sebastià, de les oliveres de la finca familiar, s'Hort de Can Leco a Banyalbufar).

Una vegada el sofregit està llest, hi afegim la salsa de tomàtiga; en aquest cas he fet servir la que vaig fer l'estiu passat a partir de tomàtigues que anomenam de pruna.
Ja per acabar, quan les patates, les bledes, la ceba i les faves són cuites, amb una giradora anam fent plats (deixant que perdi l'aigua de la cocció) i hi afegim el sofregit de la salsa, els alls i els grells i les fulles de llorer per damunt.

Bit de pastanagues safarnàries



BEL PASQUAL QUETGLES (SANTA MARIA)

La safarnària és una pastanaga negra, pròpia de les Illes. Resulta un producte poc habitual als comerços, pràcticament només als mercats locals la podem trobar durant la tardor i part de l'hivern.

Aquesta recepta la cuinava la meva mare, Antònia Quetglas, nascuda i criada a Bunyola. Aquest plat el solia cuinar durant la temporada, de finals de la tardor i l'hivern, en una gran greixonera. No feia falta que fos un dia especial per cuinar-les, però si en un dia especial sempre resultava un goig poder-ne menjar. A casa érem molts, i ens reuníem sempre envoltats a una bona taulada ben equipada. A més dels arrossos, frit, sopes, etc... També poguérem gaudir d'aquesta delícia en multitud d'ocasions.

Les filles i nétes hem heretat aquesta recepta, de gran valor històric i gastronòmic, que per mi és un plaer poder contribuir en donar a conèixer-la entre les noves generacions i els nous vinguts.

Per a l'elaboració, a més de les pastanagues, la resta d'ingredients també en són propis de la temporada, com és la coliflor, grells, fonoll, etc.

INGREDIENTS

- 2 manats de safarnàries o pastanagues negres
- 1 manat de grells
- 1/2 coliflor
- 1 ceba
- 1 tomàtiga de ramellet
- 4 tallades de panxeta
- 2 botifarrons coents
- Panses
- Pinyons
- Oli
- Sal
- Pebre bo

Els ingredients provenen de producció local.
Les safarnàries i la coliflor, provenen d'un pagès de Montuïri. La tomàtiga i els grells de producció pròpia.
La panxeta i botifarrons d'una carnisseria familiar de Santa Maria del Camí que ofereix carn de producció Local.
Oli ecològic de Llubí, i Sal des Trenc.

ELABORACIÓ

Neteja de les safarnàries i rascar la pell (no pelar), tallares a rodones. Picar la ceba, 2 alls i la tomàtiga.Tallar la panxeta i el botifarró, així com la resta de les verdures.

Es posa una greixonera al foc amb oli i es comença a sofregir la panxeta, quan estigui daurada s'afegeix la ceba i l'all, en el moment que comença a estar tova s'incorpora la pastanaga negra, fonoll i farigola, sal i pebre bo. Quan es vagi ablanint s'incorpora la tomàtiga, la coliflor, el botifarró juntament amb les panses i pinyons.

S'afegeix un poc de sal i pebre bo.Una vegada s'hagin integrat tots els ingredients afegim els grells, amb una picada de fonoll i farigola.

Altres

Ous de cals padrins

PREMI ESPECIAL

ALÍCIA OLIVER (FORNALUTX)

La nostra família sempre ha estat vinculada al camp. Tenim dos horts i olivars. Des de fa moltes generacions hem tengut gallines, porcs, hem cultivat verdures... El nom del plat l'hem mantingut, sense saber quan es va posar, perquè és un plat que normalment feien els padrins, els repadrins...

Com que a ca la padrina s'ajuntaven fills, nores, gendres i néts era un plat habitual per la seva fàcil elaboració i perquè els productes eren de casa. Al repadrí li agradaven molt els ous fregits amb sobrassada i sempre es queixava a la repadrina que en feia pocs.

Normalment es menjava tres ous amb la seva tallada de sobrassada. La vegada que en va menjar més van ser sis ous, sis tallades de sobrassada, les verdures i el pa. Va trobar que, pel seu gust, havia menjat poc.

INGREDIENTS

- 1 o 2 ous per persona
- 300 grs de pastanagó
- 400 grs de txítxols
- 2 porros en trossos de dos dits
- Sal, llorer i fonoll
- Pebre bo
- Sobrassada

ELABORACIÓ

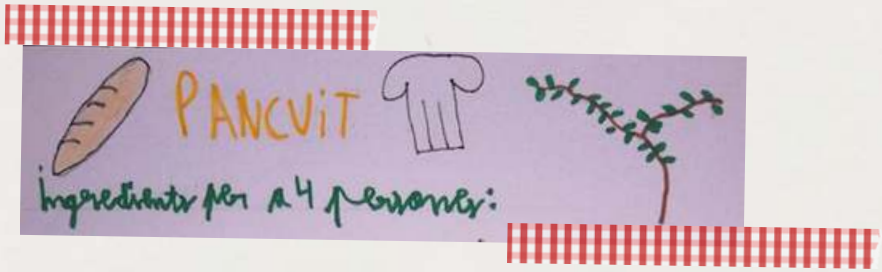
Es couen les verdures amb una fulla de llorer.
Escorrem les verdures i les posam a una greixonera amb el fonoll damunt.
Fregim els ous i tallades de sobrassada amb oli d'oliva.
Posam els ous i la sobrassada damunt les verdures.
Traiem la greixonera a taula i servim

Pancuit

PREMI ESPECIAL

ANDREU BARCELÓ (FORNALUTX)

La recepta és de la meva padrina. És un exemple de cuina pobre, d'aprofitament de les restes del pa dur per fer una sopa. Plat de cullera apropiat per l'hivern.



INGREDIENTS

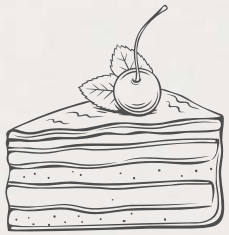
- 6 alls.
- tomàtigues seques
- 4 ous
- 1 tomàtiga de ramellet
- Llorer
- Api / porro
- Moraduix sal, tap de cortí
- Pa de sopes
- Aigua

ELABORACIÓ

Posar la greixonera al foc i fer un sofregit amb oli, alls, porro i api.

Després posam les tomàtigues, espècies i les herbes. Afegim aigua i que bulli 10 minuts.

Tiram el pa i els ous batuts i bon profit.



Postres

Formatjada

SEGON PREMI

MAGDALENA PASCUAL (POLLENÇA)

A Mallorca es fan formatjades a Pollença. La formatjada pollencina, com a pastís de Pasqua florida, és antiga de segles. Lluís Ripoll, en el llibre Plats dolços mallorquins, xerra de les formatjades, i també ho fa el pare Jaume Martí, en un manuscrit del segle XVIII. La formatjada potser deriva del típic 'crespell' (derivat de 'cresp' que significa "arrissat, formant ones molt petites"), d'origen judaic, que recorda l'estrella de David. Però en aquest cas, el pastís està ben cristianitzat, amb nom femení de formatjada, i és més harmoniosa, més grossa, més rodona i amb moltes més puntes que l'estel bíblic.

Són moltes les famílies que no han perdut el costum de reunir-se per fer les formatjades a casa, a ca nostra les feim el Dijous Sant i encara les couen al forn de llenya.

Les formatjades estan presents a casa des de fa més de 4 generacions, de fet el motlle que emprarem era de la meva besàvia n'Esperança Bauza Salas de la Taverna Nova, nascuda el 1879.

Aquesta recepta la va introduir a la nostra família, una tia de la meva padrina materna na Maria Rotger Bauza, nascuda l'any 1912.

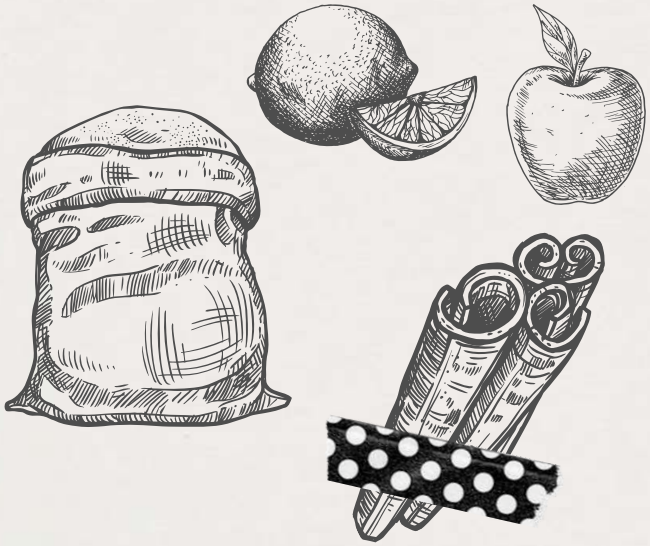
INGREDIENTS

Per la pasta

- 300 gr. de saïm de porc negre
- 3 vermells d'ous casolans
- 6 cullerades de sucre
- 75 ml. d'herbes dolces que elaboram a casa amb herbes variades.
- 75 ml. de vi dolç (actualment utilitzam el "Vi de Gel" de les bodegues Mortitx)
- 500 gr. aproximadament de farina fluixa de "Harinas de Mallorca" (la que es beu, fins a formar una massa fluixa) A ca nostra sempre deien que la farina de Mallorca tova diferent.

Pel farcit

- 2 kg. de pomes Royal Gala d'Orient (són més meloses que les altres).
- 1 kg. de sucre
- 1 branca de canyella
- La pell d'una llimona



ELABORACIÓ

Mesclarem el saïm, els licors i els ous fins que el saïm s'ha fus. Afegir el sucre i anar incorporant la farina fins a formar una massa fluixa que no s'enganxi a les mans. Deixar reposar 1 hora tapada amb un drap.

Per fer la confitura del farcit, pelam i tallarem les pomes dins una olla, incorporarem la pell de la llimona, la canyella i el sucre. S'ha de coure per espai de 2 hores, ramant sovint. (pel farcit a casa també empràvem brossat, confitura de prunes de frare llarg i confitura de cabell d'àngel. Cada formatjada es marcava a les puntes amb diferents senyes per identificar el farcit, un didal, el mànec d'una cullereta o amb una forquilla.

Un cop la pasta ha reposat, farem una bolla d'uns 100 grams i l'estirarem amb l'aprimador, ajudat d'una mica de farina, per evitar que s'aferri. Posarem aquesta làmina damunt d'un paper de ceba, de forn o d'estrassa. Posarem 2 cullerades soperes de confitura i cobrim amb una altra capa de pasta que haurem aprimat.

Ara pitjarem bé el voltant de la confitura per ajuntar les 2 capes de pasta. Finalment tallarem la pasta amb el motlle i amb l'ajuda d'una forquilla marcarem les puntes, que ajuda a sellar la formatjada.

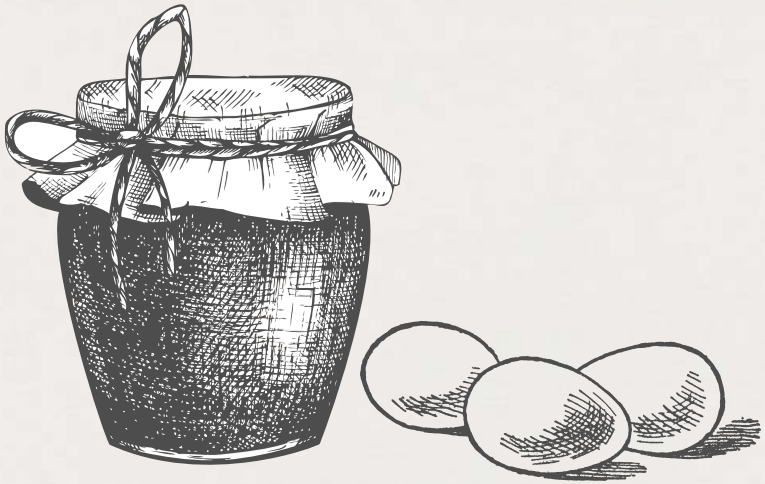
Es couen a forn elèctric a 160º durant 30 minuts. A casa o feim al forn de llenya, després de coure les panades de Pasqua.

Un cop fredes es pot posar per damunt sucre glaç.

Formatjada

MARINA CERDÀ (POLLENÇA)

Ja en el segle XIV, el franciscà Francesc Eiximenis esmenta la formatjada al seu llibre Terç del Cristià. A principis del mateix segle, el Llibre de Sant Sovi, considerat un dels pilars de la cuina mediterrània, també cita la formatjada. (Pollença, 2018)
Tot i que a Menorca també tenen Formatjades, la variant pollencina no hi té res a veure amb la formatjada de l'illa veïna, que és un recipient de pasta farcit de formatge, brossat, carn, cansalada, sobrassada, etc.
La formatjada és un dolç pasqual exclusiu de Pollença, encara que els més llépols aprofitem qualsevol oportunitat per fer-les tot l'any. Per desgràcia de cada vegada costa més trobar-ne al comerç local, i si no és de manera casolana.....
Jo vaig aprendre'n de la meva padrina Catalina, que em diu que ella n'aprengué de la seva mare i de la padrina del meu padrí.
Una altra curiositat d'aquest dolç és que fa falta un motle especial per fer-los, en forma de flor grossa. La meva padrina va regalar-me un de nou per poder fer-ne a casa, però el que més m'emocionà va ser que també em regalés l'antic de la padrina del meu padrí.



INGREDIENTS

Per la pasta

- 2 vermells d'ou, i un ou sencer
- 300 grams de saïm
- un tassó d'aigua
- un tassó d'oli d'oliva
- aproximadament 800 grams de farina fluixa

Pel farcit

Confitura de cabell d'àngel codonyat, brossat o crema, les més tradicionals; pels més petits de la casa les farcim de xocolata.

ELABORACIÓ

Per fer la pasta de les formatjades es mesclen tots els ingredients, excepte la farina que s'hi afegeix a poc a poc a mesura que es pasta. Sabem que n'hi ha prou de farina quan ja no s'aferra a les mans. S'estiren porcions de pasta amb l'aprimador fins que queden d'una gruixa de mig centímetre, més o manco.

A continuació, es posa al mig d'una de les porcions de pasta estirades una bona cullerada del farcit escollit; es tapa amb una altra d'aquestes peces de semblants característiques. Es pressiona amb els dits al voltant del farcit a fi que la pasta de damunt i la de davall quedin ben closes i no surti el farciment. També hi feim un parell de forats curiosos (diu la meva padrina) al voltant de l'empacat. Finalment, amb l'ajuda del motle es talla la pasta en forma de flor de puntes rodones pròpia de la formatjada.

Per acabar, es posen les formatjades damunt una llauna i s'enfornen (amb el forn calent) a una temperatura de 170 graus centígrads, més o menys, 20 minuts, fins que la pasta torna daurada. Tot i que quan queden més espectaculars, és quan lespodem fer al forn de llenya, però el temps i temperatura són més mal de controlar.

Una vegada fredes (la meva padrina em mira alçant la cella, perquè és la part que més em costa) els decora'm amb sucre pols abans de servir–les tallades a trossets del centre cap a defora separant cada "pètal" de la flor.

Ous a la neu

EVA CERDÀ (POLLENÇA)

Abans que la palangana dels suculents ous a la neu tocassins les estovalles, la padrina Margalida «Ventet» feia saber amb un deix de parsimònia: "Unes postres ben pollencines". Ja ho tenim això, els pollencins, ens agrada allò que és nostre, bravejadors, ens diuen uns; xovinistes, en diuen uns altres... Què hi farem... tothom és com és i els ous a la neu són ben bons!

Preparar aquestes delicioses postres: vistoses als ulls; suaus i esponjoses al paladar; perfumades a l'olfacte i d'una dolçor senzilla al gust, duu temps i paciència. No hi és de més bon gust i, per suposat, molta pràctica.

En parlar d'ous a la neu, record la padrina Margalida, una excel·lent cuinera i una molt bona mestressa de casa. Al seu costat, vaig aprendre el punt d'un sofregit, com fer el forat dels bunyols, l'instant en què els vermells d'ou han pujat... i molts més secrets sovint amb una mesura tan intuïtiva com una grapada d'arròs, un polsim de sal, un pensament d'espícies... o un «la pasta t'ho demanarà», «tu ho veuràs»...

Per suposat, va ser la padrina Margalida qui em va ensenyar com fer ous a la neu; una recepta vinculada a la Setmana Santa, quan hi ha excedent de blancs d'ou, perquè els vermells s'han posat a les panades i als rubiols.

Com tants altres plats pollencins: arròs amb camallot, formatjades, albergínies enganades... ella els havia après a ca seva, al costat de sa mare o d'alguna tia. I és ben segur que, en funció d'allò que trobava al mercat o tenia a la collita, el seu gust per la cuina la guiava a l'hora de fer petites innovacions.

Els ous a la neu són un plat clàssic de la cuina pollencina, amb totes les particularitats i tots els secrets de cada casa. Tanmateix, tan cert com que també se'n fan al País valencià, els ous a la neu evoquen les illes flotants franceses.

Franceses, valencianes o pollencines, la padrina Margalida tenia ben clar que els blancs havien de ser ben ferms, la llet estar a temperatura constant i, sobretot, tenir delicadesa màxima per fer la crema "no sigui cosa s'escaïi".

Curiosa com ella mateixa, la Padrina assegurava que, com qualsevol altre plat, «els ous a la neu no només han de ser bons, han de fer mengera».

INGREDIENTS

- Una ensaïmada del dia abans (també s'hi pot posar coca bamba)
- Mitja dotzena d'ous
- La pell d'una llimona
- Un canonet de canyella
- Sis cullerades de sucre
- Mig litre de llet

ELABORACIÓ

Damunt una palangana una mica fondeta, distribuïm l'ensaïmada o coca del dia abans.

Separam els blancs dels vermells de la mitja dotzena d'ous. Mentre dins un perol infusionam la pell de llimona, el canonet de canyella i les sis cullerades de sucre amb el mig litre de llet, anam pujant els blancs a punt de neu.

Quan els blancs siguin tant ferms que podem girar el ribell, retiram la canyella i la llimona de dins la llet i, sense retirar el perol del foc, coem cullerades generoses de neu. És important que la llet no bulli. Tampoc s'ha de frissar. Quan una cullerada és ben cuita, la traiem amb l'escumadora i la disposam damunt la coca. Coem una altra cullerada i, d'aquesta manera procedim, fins acabar els blancs pujats.

A continuació, colam la llet i, amb els vermells, feim una crema lleugereta, ni massa clara ni massa espessa. I anant alerta a què no s'escaïn. En estar en el punt just, amb una cullera, abocam la crema al voltant de les boles de neu.
Finalment, cremam un parell mallorquí de cullerades de sucre i amb una cullera brodam puntetes negres damunt la blancor de neu.

TRAMUNTANA XXI