

BLOC II Aliments tradicionals de les Illes Balears característics de la dieta mediterrània

II.1 L'oli d'oliva verge

Els nombrosos utensilis per a la recollida i la mòlta de l'oliva trobats en excavacions arqueològiques de diferents llocs de la Mediterrània indiquen la importància històrica de l'olivera i del seu fruit en aquesta zona. L'oli d'oliva ha servit com a ungüent, bàlsam, il·luminació, ritus religiosos, a més d'aliment per si mateix i, també, per enriquir d'altres menjars.

Avui en dia l'olivera s'ha estès més enllà de les zones mediterrànies, s'ha difós per tots els continents i la producció d'oli està en constant creixement de principis del segle XX.

Quan l'oli de l'oliva s'extreu mitjançant procediments exclusivament físics i a temperatures suficientment baixes fins al punt de no produir cap alteració, s'obté oli d'oliva verge, que és el millor, tant en les propietats químiques com en les característiques organolèptiques. Si el seu sabor i l'olor són absolutament irreprotxables, en la seva valoració organolèptica destaquen l'atribut fruitat i l'absència de defectes, i el seu grau d'acidesa màxima és menor o igual a 0,8º, rep el nom de verge extra.

La dietètica moderna ha reconegut l'oli verge d'oliva, i el col·loca en el lloc que mereix, tant per les seves virtuts culinàries com per les preventives. I és que, a més a més, l'oli verge d'oliva ens protegeix de malalties tan freqüents com el colesterol, l'arteriosclerosi, la diabetis, la hipertensió, així com de diferents tipus de càncer.

L'oli d'oliva està format, pràcticament amb la seva totalitat, per lípids, sense cap aportació de proteïna ni carbohidrats. Això fa que sigui molt energètic.

Composició general de l'oli d'oliva verge (g/100g)

Energia (kcal)	Aigua (g)	Lípids (g)	Àcids grassos (AA)		
			Saturats (g/100 g AA)	Monoinsaturats (g/100 g AA)	Poliinsaturats (g/100 g AA)
894	0,15	99,8	14,8	75,4	9,8

Els àcids grassos representen entre el 98,5% i el 99,5% de l'oli. La major part són àcids grassos insaturats, i és la proporció insaturats/saturats d'entre el 5,2 a 6,9 segons la varietat d'oliva de què està fet l'oli.

Els àcids grassos insaturats majoritaris són l'àcid oleic (monoinsaturat) que constitueix entre el 65% i el 80% del total i l'àcid linoleic (poliinsaturat), que és un àcid gras essencial per a l'organisme i que constitueix entre el 3% i el 16%.

L'àcid gras saturat majoritari és el palmític, amb valor entre el 8,5% i el 14,5%.

La presència d'altres àcids grassos minoritaris com són el palmitoleic, l'esteàric, el linolènic i l'araquídic és comú a la major part de varietats d'oliva.

La composició específica d'àcids grassos d'un oli determinat depèn fonamentalment de la varietat d'oliva emprada per a la seva elaboració. Això no obstant, factors com el moment de recol·lecció del fruit (grau de maduresa), la procedència i l'estat de conservació de les olives, com també el procés tecnològic d'elaboració, poden tenir una notable influència en la composició final del producte.

III.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

Composició d'àcids grassos en olis d'oliva verge procedents de diferents varietats d'oliva (g/100 g AA).

	Oleic	Linoleic	Linolènic	Palmític	Palmitoleic	Esteàric	Relació Ins/sat
Interval	65,6-81,1	3-15,6	0,6-1,4	8,5-14,5	0,6-1,4	1,2-3,9	5,2-7,1
Valor mitjà	74,3	9,3	0,9	13,0	1,0	2,3	6,1
Exemples de màxims	Cornicabra Verdial Picual	Picudo Blanqueta Lechin	Hojiblanca Lechin Picudo	Blanqueta Arbequina Picudo	Arbequina Blanqueta Picudo	Hojiblanca Cornicabra Picual	Changlot Real Zorzaleño Cornicabra
Exemples de mínims	Picudo Blanqueta Lechin	Verdial Picual Cornicabra	Cornicabra Blanqueta Verdial	Cornicabra Hojiblanca	Cornicabra Picual Hojiblanca	Zorzaleño Empeltre Changlot Real	Arbequina Picudo Blanqueta

En l'oli d'oliva verge, a més dels àcids grassos, s'hi troba un grup de components minoritaris que constitueixen la fracció insaponificable i que representa entre un 0,5% i

1,5% dels components totals. Aquest elements són tocoferols, polifenols, esterols, hidrocarburs, pigments i diferents productes volàtils (alcohols, esters i cetones).

Des d'un punt de vista fisiològic els composts minoritaris més rellevants són els tocoferols (vitamina E) i els polifenols, poderosos antioxidants naturals.

Els productes volàtils són responsables de l'aroma de l'oli i els pigments (clorofil·lics i carotenoids) es relacionen amb el seu color.

Components específics de l'oli d'oliva verge (mg/100 g).

Fitoesterols (mg)	Vitamina E (mg)	Polifenols (mg)
200	5,1	40

Els aspectes positius més remarcables, els aspectes negatius i els aspectes a potenciar, es reflecteixen en aquest quadre:

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Elevat contingut en àcids grassos insaturats i nul·la presència de colesterol. • Elevat contingut en antioxidants. • Presència d'àcids grassos essencials: facilita una bona mineralització dels ossos. • Afavoreix l'absorció de determinats nutrients (vitamines i sals minerals). • L'oli d'oliva, tant cru com fregit, té major rendiment que d'altres olis vegetals i resisteix millor les altes temperatures sense descompondre's. • És un suc d'oliva natural; no està sotmès a dissolvents ni a tractaments químics. • És molt estable, i tarda molt temps a enrancir-se. 	<ul style="list-style-type: none"> • Els consumidors d'altres olis, poden tenir dificultats per acostumar-se als sabors relativament intensos de l'oli d'oliva verge.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Predisposició i interès de la ciutadania per la salut. La millor formació adquirida pel poble fa que relacioni l'oli d'oliva amb una alimentació saludable. • Estudis mèdics i científics que avalen la relació consum d'oli d'oliva i la prevenció de malalties. • Educar el consumidor per conèixer les diferències entre el producte comercialitzat sota el nom d'oli d'oliva i d'oli d'oliva verge. 	<ul style="list-style-type: none"> • Substitució de l'oli d'oliva verge per olis de llavors, especialment de gira-sol, de preus més assequibles.

III.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

L'oli d'oliva és un dels pilars que sostenen la dieta mediterrània. És el greix principal utilitzat tant per cuinar com per amanir i se'n recomana el seu consum diari. A l'Estat espanyol el consum d'oli d'oliva ha anat augmentat des de la dècada dels anys 80. Actualment se situa prop dels 10-12 litres per persona i any, i en els darrers anys s'ha detectat una tendència dels consumidors cap els olis verges.

Durant l'època romana l'oli de les Illes era importat des de la Bètica i més endavant des del nord d'Àfrica. Diodor Sícul (any 90 aC) cita referint-se a l'illa de Mallorca: ... *I perquè van ben escassos d'oli el treuen del llentiscle i mesclant-lo amb saïm de porc s'hi unten els cossos...*

L'època islàmica representà el trencament de la clàssica trilogia d'olivars, vinyes i cereals. En el segle XII, Al-Zuhrí, escriu sobre la Mallorca musulmana: ... *Aquesta Illa està ben nodrida de productes de la terra i fruits, però els seus habitants desconeixien el fruit de l'olivera, a excepció dels importants...*

La conquesta catalana suposà un retorn a una agricultura basada en l'olivera, la vinya i els cereals, sense abandonar l'horticultura. Aquesta tendència continuà durant el segle XV. L'agricultura i la seva especialització (oliveres a la serra i cereals al pla) esdevingueren la principal font de riquesa i la base de l'alimentació dels habitants de Mallorca.

A començaments del segle XVI es produí l'inici de l'expansió del conreu de l'olivera i la producció oleícola a Mallorca. El desenvolupament es va donar, especialment, a les zones septentrionals i meridionals de la Serra de Tramuntana. Sóller es convertí en el principal productor de les Illes, seguit de Bunyola, Valldemossa i Selva. L'avanç de l'olivera comportà també canvis en l'estructura comercial de l'Illa. En aquest segle l'exportació d'oli mallorquí va permetre la introducció de Mallorca en els circuits comercials de la Mediterrània i aquesta posició preeminent del sector de l'oli es mantingué fins a la primera meitat del segle XIX. L'oli d'oliva de Mallorca arribà a representar entre el 65% i el 80% del total de les exportacions mallorquines, mesurades en unitats monetàries.

D'acord amb l'arxiduc Lluís Salvador en *Mallorca Agrícola* (1897), en la segona meitat del segle XIX, Mallorca segueix exportant quantitats considerables d'oli. Ell mateix, en el *Die Balearen*, elogia la qualitat de l'oli verge d'oliva fet a Mallorca com a ingredient bàsic d'amanides i, de forma especial, del «pa amb oli», segons Lluís Salvador, un dels plats més valorats de l'Illa.

En el segle XIX es produeix un descens en les exportacions oleícoles però, així i tot, durant tot aquest segle i fins a començaments del XX, la producció d'oli fou la principal font de riquesa de les finques de la Serra de Tramuntana amb tafona pròpia.

L'arribada del turisme de masses, cap el 1960, provocà forts canvis socials i econòmics que suposaren un encariment de la mà d'obra i la dedicació de capital a inversions turístiques, i això va agreujar la situació del sector agrari, en general, i de l'oliverer, en particular.

II1.3 Oli d'oliva verge tradicional de les Illes Balears

En les darreries dels 80 i principis dels 90 el sector de l'oli, en general, ha experimentat un auge important amb l'aparició de noves plantacions d'oliveres, principalment a la zona del pla i la introducció del mètode d'elaboració d'oli en continu. L'any 2002 s'aprovà la Denominació d'Origen Protegida «Oli de Mallorca».

En l'actualitat la superfície d'olivera a Mallorca representa, aproximadament, un 8% del total de la superfície cultivada, amb una distribució geogràfica molt irregular, ja que la major part es concentra a la zona de la Serra de Tramuntana.

L'Oli de Mallorca presenta unes peculiaritats contrastades respecte d'altres olis del món. En destaquem algunes:

- Lloc de producció amb característiques diferenciades, l'illa de Mallorca, amb un microclima únic, amb estius calorosos i secs, i hiverns suaus i amb precipitacions moderades.
- La varietat d'oliva genuïna és la Mallorquina, varietat totalment adaptada a l'Illa, amb trets diferencials que li són propis. Moltes oliveres són centenàries, la qual cosa repercuteix amb baixes produccions però d'una qualitat elevada per a la concentració dels components. La majoria d'oliveres són empelts d'ullastre, arbre arrelat a Mallorca des de temps ancestrals. El sistema de cultiu és amb terrassa, amb número reduït d'oliveres i un sistema d'adob fonamentat amb la pastura de l'ovella.

Tot això repercuteix en la composició química de l'oliva i, alhora, en l'oli. En especial, l'equilibri entre els polifenols i d'altres components de baix pes molecular són els que li donen una aroma i un sabor diferenciats.

El 99% de les varietats d'olivera a les Illes i les úniques incloses en la DOP Oli de Mallorca són: Arberquina, Mallorquina o Empeltre i Picual. Actualment, la proporció d'arberquina s'ha incrementant notablement, mentre que la proporció d'empeltre disminueix de forma significativa. Les plantacions noves són de tipologia regular i bastants d'elles en el pla.

Emparats per la DOP coexisteixen dos tipus d'olis:

- Un primer tipus denominat «afruitat», que s'obté a partir d'olives verdes i sanes i que es caracteritza per una aroma que reflecteix aquesta situació. En el seu perfil sensorial, hi apareixen els atributs amarg i picant de forma moderada i l'astringència és nul·la. A més, també s'hi pot apreciar lleugerament el gust d'ametlla i poma verda. La tonalitat és verdosa.
- El segon tipus d'oli es denomina «dolç», i s'obté majoritàriament a partir d'olives en verovero. La seva característica més rellevant és la seva dolçor o suavitat, i els atributs amarg i picant són, pràcticament, inapreciables. El color és groc daurat i els paràmetres fruitats (ametllat, fruitat d'oliva, fruitat d'altres fruits, poma verda o madura) gairebé no es poden determinar.

Altres olis de les Illes Balears

L'agricultura a Eivissa té un gran valor mediambiental i patrimonial. L'oli a les Pitiüses també gaudeix d'una tradició mil·lenària. El trull era un element fonamental en el sistema d'autosuficiència del món rural eivissenc, prova d'això és el fet que s'han comptabilitzat més de 200 trulls a ambdues Illes.

Cardona i Sansano (2007) han publicat un interessant article sobre la producció d'oli a l'Eivissa inveterada. Hi citen que el primer autor que en fa és Diodor de Sicília, que recopilant informacions sobre Eivissa, dels segles IV-III ac, descrivia unes terres amb oliveres empeltades d'ullastre. Tradicionalment, la major part de les explotacions rurals eivissenques han disposat d'un petit redol d'oliveres que anaven destinades a proporcionar les olives que havien de servir, tant per al consum directe com per a l'elaboració de l'oli, i que abastaven les necessitats de tot l'any de la casa. A Eivissa s'han documentat les següents formes d'obtenir el preciat producte: premsa amb jàssena i sistema de torn, premsa amb jàssena i sistema d'espiga, premsa de fusta, premsa mixta, i premsa de ferro. El primer pas per fer l'oli consistia en la trituració de les olives sobre una construcció de pedra (mota) amb una pedra de grans dimensions (rotló). A continuació, es disposava la pasta d'olives dins una mena de cistellons d'espart (cofins) per tal de facilitar-ne l'alliberament del suc. L'oli resultant es guardava per a tot l'any dins alfàbies de fang.

En el *Die Balearen*, explica l'arxiduc Lluís Salvador, com s'elaborava l'oli a **Eivissa**, al qual cataloga d'excel·lent qualitat, encara que la producció no era tan alta com a Mallorca. Les oliveres eren empelts sobre ullastres que es deixaven créixer sense podar. No arribaven a una altura important però el tronc es tornava gruixut, nudós i generalment buit.

Actualment es produeix una revitalització del sector de l'oli. Se sembren una quantitat important d'oliveres majoritàriament de la varietat arbequina i, en menor proporció, de picual, i s'està plantejant una propera comercialització de l'oli que s'ha produït.

Els aspectes positius, les mancances i les possibilitats de futur queden reflectides en el quadre següent:

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Els olis emparats per la DOP «Oli de Mallorca» són d'excel·lent qualitat amb característiques sensorials prou diferenciades d'altres olis d'oliva verges. • L'excel·lent tasca de control i regulació, difusió i defensa de l'oli de Mallorca per part del Consell Regulador. • L'oli d'oliva és un ingredient bàsic per a preparacions culinàries tradicionals ancestralment lligades a les nostres Illes. • El cultiu de l'olivera ha contribuït al manteniment i a la preservació del medi, evitant la desertització i l'erosió del terreny. • El cultiu de l'olivera configura un dels paisatges més emblemàtics de l'illa de Mallorca. • L'activitat oleícola de Mallorca constitueix la principal activitat agrícola i industrial en determinades zones, com és el cas de la Serra de Tramuntana. • El canvi de mentalitat realitzat per part dels productors, encaminat cap a criteris de qualitat. • La bona tasca desenvolupada per cooperatives i empreses elaboradores. • Concessió de guardons i reconeixements en certàmens oleícoles nacionals i internacionals. • Revitalització del sector de l'oli a les Pitiüesses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Producció limitada. • Preu més alt que d'altres olis verges provinents de diferents indrets. • Comercialització bàsicament centrada en comerços especialitzats en productes alimentaris d'elit. • Baixa incidència exportadora.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Experiència i tradició elaboradora.• Interès del mercat alemany pels productes de les Illes.• Expansió mitjançant venda directa a botigues especialitzades.• Interès, per part de les grans superfícies, en la comercialització de productes de reconeguda qualitat i vinculats a la terra.• Interès de la població a participar/assistir a fires alimentàries locals.• Aprofitar la repercussió mediàtica de les campanyes i guardons (gotes d'oli...) per millorar la promoció comercial de l'oli.• Aprofitar les innovacions tecnològiques del sector (sistema d'extracció en continu de dues fases) que suposen l'obtenció d'un oli de major qualitat a més d'un estalvi hídric i energètic.• Aprofitar les arrels i la tradició de l'oli d'Eivissa per impulsar noves actuacions.• Web amb informació de les característiques, els detalls tècnics i el lloc publicitari de referència.• Comandes on-line.	<ul style="list-style-type: none">• Competència amb altres olis d'oliva verge de producció quantitativament superior i, en conseqüència, de preus inferiors.

II.2 Fruita fresca

Són els fruits comestibles de les plantes i, des del punt de vista botànic, són els ovaris transformats i madurs dintre dels quals s'allotgen les llavors.

Ja hi ha referències arqueològiques en el neolític de fruites silvestres, petites, amb molta preponderància de llavors i amb la part comestible molt reduïda. Avui en dia les fruites són més variades, grosses i complexes. Es presenten sota multitud de formes, tonalitats, textures i sabors.

Les fruites abasten tot l'espectre conegut de colors, des dels negres als morats, púrpures i granats d'algunes baies, a les seqüències de verd, groc, taronja i vermell de les llimones, els albercocs, les taronges, les magranes i les síndries. La presència de sucres els fa dolces, l'elevat contingut d'aigua els fa refrescants i la presència d'àcids suaus els confereix l'acidesa característica que combina sensorialment molt bé amb la dolcesa. Les fruites presenten un ampli ventall de textures que van des del farinós al granulós, de l'humit al sucós o del tou al cruixent que potencien i multipliquen els estímuls sensorials.

És per això que sempre trobarem una fruita per a cada cas i ocasió. Alegren una amanida o un pastís, generen un suc o una confitura, o són protagonistes per elles mateixes consumides de forma natural tal i com l'arbre les creà.

En general es pot establir la seva composició per 100 g d'aliment comestible

	Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Glúcids (g)	Fibra Total (g)
Interval	30-100	80-94	0,4-1,3	0,2-1,2	6-17	1-3,5
Valor mitjà	50	87	0,8	0,3	11	2
Exemples de màxims	Raïm Figa	Síndria Meló Llimona	Cirera Figa Magrana	Codony Albercoc	Figa Raïm Plàtan	Plàtan Taronja Albercoc
Exemples de mínims	Meló Síndria Albercoc Taronja	Raïm Figa Poma	Poma Meló Síndria	Taronja Síndria Melicotó	Síndria Maduixes	Meló

Vitamines					Elements minerals				
C (mg)	B ₁ (µg)	B ₂ (µg)	B ₃ (µg)	A (UI)	K (mg)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)
20	43	38	430	400	232	10	20	0,4	24

Les fruites presenten unes característiques nutricionals i el seu consum està condicionat per factors productius, tecnològics, comercials, modes, o estil de vida, entre d'altres. Alguns d'aquests factors els donen rellevància, fortalesa i potencialitat, mentre que d'altres suposen debilitats o impliquen amenaces

II2.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Presenten formes, sabors, olors i textures molt variades. Sempre hi haurà alguna fruita capaç de satisfer cada consumidor. • Aporten quantitats molt elevades d'aigua. • Aporten quantitats importants de fibra dietètica. 2 taronges aporten un 15% del consum de fibra diària recomanada. • Adequada proporció de fibra soluble/insoluble (semblant al 40% recomanat). • Baix contingut calòric, aproximadament 50 kcal/100 g. Per fer-se una idea, basta dir que caldria consumir 5 kg de fruita per cobrir les necessitats energètiques diàries. • Són fonts importants de vitamina C. Així, dues mandarines, una taronja o 10 maduixes subministren la vitamina C diària necessària. • Les fruites aporten antioxidants en forma de vitamina C, carotenoids i la pròpia vitamina A (fruites de color taronja), i composts polifenòlics. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les formes d'emmagatzematge i distribució actuals augmenten el temps que transcorre des de la collita fins a l'arribada al consumidor i això condueix a la pèrdua de propietats sensorials.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Productes atractius pel seu elevat contingut en vitamines i fibra. • Incloure-les en l'alimentació infantil, i triar-ne aquelles més dolces i amb la textura més adient per a ser acceptada per nins i adolescents. • Conscienciació per part de les famílies i els menjadors escolars de la necessitat d'incrementar el consum de fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran competència a l'hora de les postres, d'altres productes substituïtoris tipus derivats lactis i productes de brioixeria industrial. • Tenen fama d'engreixar pel sucre que contenen i això pot limitar el consum entre la gent amb poca informació alimentària. • Forta competència de fruites de la península.

II2.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

En la piràmide de la dieta mediterrània, les fruites se situen en el segon nivell i se'n recomana la seva ingesta diària. L'acumulació d'evidències sobre els seus efectes beneficiosos per a la salut ha fet que l'OMS n'aconselli, al manco, cinc racions/peces diàries (i/o d'hortalisses).

Hi ha un allunyament significatiu entre la dieta actual i la dieta mediterrània-patró delimitat pels següents paràmetres:

- a) Excessiva ingesta de calories, proteïna i, especialment, lípids.
- b) Deficient ingesta de carbohidrats i fibra.

Prendre més fruita és un dels camins per acostar-nos a la dieta mediterrània, marcada per unes característiques nutricionals idònies (baixa aportació energètica, menors continguts de proteïna i lípids i presència significativa de carbohidrats i fibra).

Quant al consum de fruites a l'Estat espanyol, actualment es posiciona sobre els 100 kg per persona i any. A les Balears el consum és inferior a la mitjana estatal (75 kg per persona i any, segons dades del MAPA de 2006). Per seguir les recomanacions de la dieta mediterrània se n'hauria d'augmentar el consum. A més, el consum de fruita fora de casa (menjadors escolars i, especialment, restaurants) és, en termes relatius, significativament inferior al consum a casa, per la preferència d'altres postres que solen tenir preparacions molt treballades i atractives.

Les taronges són les fruites més consumides (més d'una quarta part de la totalitat) seguida de pomes i plàtans. També és important el consum de síndries i melons. Pel que fa a Balears, les fruites consumides majoritàriament són les mateixes que les de la resta de l'Estat espanyol (taronges, pomes i plàtans) però consumim més albercocs i figues i menys raïm, melicotó i fruites d'origen tropical que a la resta del país.

II.2.3 Fruites tradicionals de les Illes Balears

Els romans introduïren les peres, les pomes, els codonys i les nesples. Les figues foren un element clau a les Illes durant l'època medieval, mentre que en l'etapa àrab arribaren les prunes i les atzeroles.

Anselm Turmeda en *Cobles de la divisió del Regne de Mallorca y Llibre de bons amonestaments* ens dóna a conèixer diverses fruites: *dàtils, pomes, préssecs, codonys, albercocs, cireres, massanes, prunes, peres, taronges, poncins, llimones, avellanes, lledons; raïms moscatells i figues*. La fruita se solia menjar fresca o en conserva, però també intervenia en la confecció d'alguns plats. Se servia com a entremès, ja que durant l'Edat Mitjana, la dietètica mèdica aconsellava el consum de fruita a principis del dinar.

A les ordenacions del rei Jaume II de Mallorca redactades cap el 1343 i en la còpia que en va fer el rei Pere El Cerimoniós (1344) es dedica a les fruites el capítol "*De les fruytes en la taula ministradores*" que comença dient "*Jacsia que menjar fruytes no sia per meges molt approbat...*" i assenyala més endavant que "*per tot temps sia donat en lo començament del dinar de dues (fruites) e en lo comensament del sopar de una tansolament*".

En el *Die Balearen* es menciona que, a més de la vinya, a Balears i especialment a Mallorca, els arbres fruiters produïen bons ingressos i se citen per ordre d'importància, al marge de la vinya i l'ametller, les figueres, els tarongers, les pomeres, els albercoquers, les pereres, les pruneres, els melicotoners (molt menys abundants), els cirerers (a les zones més fresques de l'Illa), els magraners (més concentrats a la zona d'Andratx i els codonyers, a més d'altres com a nesprers i atzerolers (que es cultivaven en els jardins) i ginjolers que creixien aïllats en molts de municipis i que el seu fruit era molt valorat pels infants.

L'arxiduc Lluís Salvador donava més rellevància a les fruites provinents dels arbres que les procedents d'herbàcies, com el meló.

A hores d'ara, es poden destacar algunes que són importants per la seva tradició o per les seves característiques peculiars, com ara:

Meló eriçó. Varietat autòctona amb característiques ben definides. Té la forma rodona o lleugerament ovalada; quan és madur té la pell de color groc, formant un espès reticle. La polpa és de color blanc o groc pàl·lid, sense matisos verds. El sabor és delicat i molt dolç i l'aroma és molt intensa.

Es produeix en cultiu de reguiu. N'hi ha de varies classes, però la millor és la que té la forma més allargada, el pinyol petit i llarguer i l'extrem oposat al punt d'inserció a la planta, més petit i punxegut.

Pomes d'Orient. Són les pomes que és cultiven a la Serra de Tramuntana, a valls protegides dels vents del nord. Les particulars condicions climàtiques d'aquestes zones muntanyoses, l'altitud i els sòls calcaris fan que la fruita assoleixi unes característiques especials. El color, el sabor, la mida i l'aroma es veuen accentuats per la intensa lluminositat del lloc, la temperatura mitjana i les grans oscil·lacions tèrmiques entre el dia i la nit, la qual cosa proporciona uns colors brillants i intensos, i uns sabors harmònics amb una equilibrada relació entre sucres i àcids. Ja en el segle XIX, les pomeres eren els fruiters més estesos de les valls de Mallorca. Hom acostumava a recollir les pomes d'hivern en el mes de novembre, abans que fossin madures del tot. S'estenien sobre canyissos en els porxos i es conservaven fins a final d'any i de vegades fins ben entrat l'any nou, de forma que no era estrany que es mengessin a la vegada pomeres anyenques i pomeres de la nova temporada.

Pomes del Bon Jesús. Són característiques de Menorca on són molt apreciades. El caràcter ventós de l'Illa fa que les pomeres es concentrin en els barrancs i zones protegides.

Són de color groc verdós que canvia a groc a mesura que estan en saó. De textura consistent, aspres, no són gaire dolces i un poc àcides. Maduren en el mes d'octubre i tenen la particularitat de conservar-se durant 4-5 mesos sense refrigeració.

Peres de Sant Joan. Les pereres requereixen sòls semblants als de les pomeres, profunds i pocs humits. En el *Die Balearen* se'n citen classes com ara peres de la nau,

de cul d'ou, d'aigua i també s'esmenta, concretament, la varietat de les peres de Sant Joan.

Són molt petites, còniques, allargades i tenen la pell verda, amb matisos marrons. La polpa és ferma i consistent, una mica àcida i molt gustosa. Tenen menys aigua que d'altres varietats per la qual cosa no són sucoses i aguanten bastant de temps sense podrir-se ni agafar mal gust.

És la varietat més primerenca, floreix el mes de març amb el consegüent perill de gelades. Es recullen des de principis del mes de juny i prenen el nom per la festivitat de sant Joan. És una típica fruita de temporada, que no sobrepassa els quaranta dies. Són molt apreciades a Mallorca i Menorca. Es mengen senceres, sense pelar, ja que la pell no té ni astringència ni amargor significatives.

Síndria ratllada. Les síndries són baies de mida gran, de forma rodona o lleugerament ovalada i la pell llisa i gruixuda. La polpa varia des del rosa al vermell intens, per tota ella hi ha repartits els pinyols, plans i ovoides i de color variable (negres, blancs o marrons). És un fruit molt aquós i, quan està en el punt just de maduració, és lleugerament cruixent. A Eivissa, durant el segle XIX, ja hi tenien fama les síndries, que en aquesta Illa creixien molt bé i tenien excel·lent sabor. Actualment n'és molt apreciada una varietat anomenada síndria ratllada, que presenta franges verdes obscures alternat amb d'altres de color verd pàl·lid. És molt dolça i sucosa.

Figues. Les figues són, en realitat, infrutescències, és a dir, conjunts de fruits disposats en una cambra comuna formada a partir dels receptacles florals carnosos. La pell sol tenir clivelles i pot ser de color beix, verd o morat segons la varietat. La polpa és de color vermell més o menys intens i blanc i conté gran quantitat de llavors. Són molt blanques i dolces i presenten una elevada quantitat de sucres.

A les Balears es consumeixen des de temps immemorials, tant fresques com incorporades a diversos plats de rebosteria, en forma de confitures o assecades. El seu elevat valor nutritiu feia que fossin consumides tant pels habitants de les Illes com pel ramat, especialment el porcí.

Antany els figuerals, pulcrament arreglats, podats i esvellats, poblaven gran part de la pagesia de les nostres Illes i les figues, potser les fruites camperoles més saboroses de totes, eren collides per les dones, les figueraleres, que després, a més, s'encarregaven de col·locar-les sobre els canyissos per assecar-les al sol. Se n'han descrit més de

cinquanta varietats segons l'època en què maduren o per les seves qualitats de color, mida o dolçor. Entre elles destaquen: Coll de Dama, de coll llarg, pell gruixada i polpa vermella i molt dolça. Bordissot, grossa, un poc aplanada i amb la pell fina. Paratjal, és una de les millors, blanquinosa i de pell fina. De la Senyora, verda, de pell gruixada, molt dolça. Martinenca, negra, dolça, poc capoll i molt tardana. Figa Flor, de color negre, allargada, clivellada i particularment dolça; són les primeres de la temporada (maduren a mitjan juny). En el *Die Balearen* es descriuen les figueres d'Eivissa com a molt esponeroses, amb les branques molt esteses aguantades damunt puntals i carregades de fruits. La millor varietat era la Figa blanca, d'un color de pell verd pàl·lid que tornava daurat quan madurava. Aquesta figa competia en qualitat amb les d'Esmirna (Turquia). També s'hi fa referència a l'extensió del seu cultiu a Menorca on hi havia fins a 27 varietats descrites, com ara les figues flors.

Albercocs. Són drupes de color ataronjat amb la pell fina i vellutada, la polpa dolça i un poc àcida. Es consumeixen tant com a fruita fresca, com a assecada. L'albercoquer es va estendre molt a Mallorca i a Eivissa on, precisament, la seva producció ha arribat a ser prou significativa i hi ha referides exportacions d'albercocs secs i frescs, en l'època anterior a la Guerra Civil Espanyola. A Mallorca es concentren en les contrades de Porreres i voltants. A Menorca, d'altra banda, el cultiu de l'albercoquer és més abundós en la zona de Sant Lluís.

En el Diccionari Alcover-Moll se'n descriuen més de 25 varietats existents a Balears; Domàs blanc, Domàs vermell, Currot, Palou, Galta, Pinyol agre, Pinyol dolç, Albercoc blanc i Albercoc porquí (a Eivissa), Gran galta, són algunes d'elles, i en el *Die Balearen*, se'n citen les de pinyol dolç, lluent i taronjal. Els albercocs es dedicaven tant al consum en fresc com per fer-ne confitures, assecats o, també, xarop. Actualment les predominants són Canino, de mida grossa, forma ovalada i pell ataronjada, i Galta vermella, de mida entre mitjana i grossa. El seu nom es deu al fet que el costat del fruit que dóna al sol és de color vermell.

Taronja de Sóller. Sóller va ser la pionera del cítrics de Balears. El cronista mallorquí Binimelis (finals del segle XVI) parla del gran nombre de tarongers que hi havia per les contrades de Sóller. A la seva horta es conrearen les taronges que van conquerir els mercats d'ultramar, especialment de França. D'entre les varietats cultivades destaca la canoneta, de dimensions mitjanes, pell lleugerament rugosa, polpa amb alguns pinyols i molt sucosa. Té un sabor amb quelcom d'acidesa. Com que

el seu rendiment és molt elevat, és molt apreciada per fer-ne suc, el qual és dens, gustós, dolç i amb un pic d'acidesa. Durant l'estiu és quan arriba al seu grau de maduració òptim.

Mandarina i clementina. Són cítrics. La mandarina és de mida petita, dolça i té molts de pinyols. La introducció a les Illes fou posterior a la de les taronges. Té més aigua que els altres cítrics i també és la que té menys sucres. Aporta, aproximadament, 1/3 de la vitamina C que té la taronja, però té un sabor molt dolç i és particularment aromàtica la qual cosa la fa molt popular i apreciada. Alguns consideren la clementina com una varietat de mandarina i d'altres com el resultat d'un encreuament entre una mandarina i una taronja. No té quasi pinyols i la pell és més gruixuda que la de la mandarina i està més separada de la polpa per la qual cosa és més fàcil de pelar.

Prunes de frare. Tenen forma oblonga i punxeguda, són un poc menys dolces que les altres varietats de pruna, però són molt saboroses. La polpa és ferma i està molt adherida a l'os. N'hi ha de frare verd, de frare blanc, de frare vermell o roig segons el color predominant de la pell. També hi ha les anomenades de frare llarg per la considerable llargària que tenen.

La catalogació "de frare" els ve tant per la forma com pel color dels hàbits dels frares. La presència de varies pruneres de frare és habitual a les cases de camp, però no n'existeixen plantacions regulars. Són fruits d'estiu, de temporada molt curta la qual cosa encara les fa més desitjades. Les prunes de frare blanc gaudeixen d'una protecció per part de la Conselleria d'Agricultura i Pesca de les Illes Balears per tal d'evitar la seva desaparició.

Raïm. A les Illes es poden trobar diferents varietats de vinya autònoma entre las quals destaquen, com a varietats de raïm de taula, les següents:

Calop negre. És de brotació primerenca i cicle de maduració llarg. Presenta fulla grossa i dentada, raïm molt gros i solt, baia mitjana, de forma el·líptica llarga i baixa coloració.

Calop vermell. La seva producció és baixa i presenta brotació primerenca i cicle de maduració llarg. És de fulla grossa, raïm petit i solt, i baia de forma el·líptica curta.

Calop blanc. És de brotació primerenca i cicle de maduració llarg. Presenta fulla grossa i molta pilositat, raïm gros i de compacitat mitjana, baia mitjana, de forma el·líptica curta. La seva tonalitat és verda groguenca.

Jaumes. És de producció mínima i baix nombre de raïms. Presenta brotació primerenca i cicle de maduració curt. La seva fulla és molt grossa, molt dentada i d'elevada pilositat. El raïm és de compacitat mitjana. La seva tonalitat és verda groguenca.

Joanillo. És de brotació tardana. La seva fulla és grossa i d'elevada pilositat. El raïm i la seva compacitat són mitjans i la baia és mitjana i esfèrica. Tonalitat verda groga.

Magdalena. És d'alta producció i vigor mitjà. Presenta fulla i raïm grossos, molt solt i baia petita.

Mamella de vaca. És de producció mitjana. Presenta fulla mitjana i raïm gros, molt solt i llarg i baia grossa, de forma el·líptica i pell gruixada.

Mateu. És de baixa producció, brotació primerenca i cicle de maduració curt. La seva fulla és grossa amb pilositat i el raïm solt i de baia mitjana.

Moscatell. És una varietat de raïm blanc o rogenic (menys abundant), pròpia de zones amb molt de sol però també amb un cert grau d'humitat. Té els grans grossos, solts, llargs, molt dolços i aromàtics. La seva fulla és grossa amb pilositat. És un raïm molt adient per al consum directe per la seva presència, dolçor i les aromes amoscatellades molt intenses.

Pepita de oro. És una varietat de fulla grossa i amb pilositat. Presenta el raïm mitjà, molt solt i llarg i baies mitjanes de forma el·líptica.

Seguidament es detallen alguns dels factors, positius o negatius, que envolten les fruites característiques de les Illes.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Es valora positivament la diversitat de productes tradicionals de les Illes. • Les característiques sensorials de les fruites de les Illes són excel·lents i són diferenciades de les d'altres indrets. • El meló eriçó és molt dolc i aromàtic. • Les mandarines són dolces, suaument àcides. • La taronja de Sóller és molt sucosa i molt apropiada per fer-ne sucs. • Les peres de Sant Joan són dures i cruixents. • La síndria ratllada és sucosa, suau i amb una textura molt agradable. • Les pomes d'Orient cobreixen tot un ventall de textures i acideses que permet trobar el tipus cercat. • Les prunes de frare tenen una excel·lent textura i un bon equilibri dolçor/acidesa. • El temps que passa des de la recollida a l'arribada als punt de venda és escàs, per la qual cosa arriben fresques i amb un òptim estat sensorial 	<ul style="list-style-type: none"> • No sempre és fàcil trobar les fruites característiques de les Illes donat que en alguns casos la producció és limitada i en d'altres ho és la xarxa de comercialització. • Baixa diferenciació dels productes peninsulars. • Dificultats inherents als productes peribles • Entre els consumidors de les Illes, el coneixement dels productes tradicionals és molt baix. • Els establiments de restauració no tenen el costum de treballar amb fruites tradicionals de les Illes Balears. • No hi ha plantacions regulars de prunes de frare, pomes del Bon Jesús, i algunes de regulars, com les d'albercoquers o de figuerals, no reben els conreus, els adobs, les podes o els tractaments necessaris. Ambdues circumstàncies limiten la rendibilitat de la producció. • Els consumidors no valoren l'elevada qualitat de les fruites i les hortalisses de les Illes. • Pocs espais als lineals de les grans superfícies.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Explotació del mercat potencial de les fires i els mercats tradicionals.• Potencial de generar productes diferenciant formats i marques• Forta demanda de nous productes (4t. gamma, aliments funcionals)• Expansió mitjançant venda directa a tendes especialitzades• Desenvolupament de noves tècniques de producció, de postcollita i de tractaments fitosanitaris més respectuosos amb el medi ambient.• Potenciar, com a productes tradicionals i diferenciats, derivats de les fruites com els albercocs secs i les figues seques, el pa de figa, el suc de taronja canoneta, la confitura de figa i la de pruna de frare.	<ul style="list-style-type: none">• Ha disminuït dràstica i perillosament la producció d'algunes fruites característiques de les Illes i arrelades en les tradicions, com és el cas de les pomes del Bon Jesús , de les pomes d'Orient o les prunes de frare.• El meló eriçó veu amenaçada la seva continuïtat per la generalització de la varietat Gala, semblant a l'eriçó que, si bé sensorialment és molt inferior, es conserva durant més temps.• Existència de complexos farmacològics substitutius d'una correcta alimentació.• Molt baixa demanda de productes tradicionals per part dels establiments d'hoteleria.

II.3 Fruits secs: l'ametlla

La major part de les fruites comestibles es caracteritzen per un elevat contingut d'aigua que, en molts de casos, supera el 90%. Això no obstant hi ha un grup característic que té continguts d'aigua molt baixos, la qual cosa permet una conservació perllongada i li confereix unes propietats organolèptiques, energètiques i nutricionals completament diferenciades. En aquest conjunt s'inclouen productes molt arrelats en el Mediterrani, tant pel que fa a la seva obtenció com al consum: avellanes, nous, pistatxos i ametlles.

A les Illes tots aquest productes són coneguts, valorats i consumits amb regularitat, però dins l'àmbit de la producció i com a senyal d'identitat, únicament cal parlar de l'ametlla. L'ametller forma part dels paisatges de Mallorca i d'Eivissa, alhora que n'és un aliment de consum habitual. També hi trobam noguers disseminats, alguns de gran dimensions i espectacularitat però, quantitativament, poc importants. Avellanes i pistatxos no se'n cultiven més que de forma excepcional.

II.3.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

Els fruits secs contenen una sèrie de substàncies alimentoses valuoses per a la nutrició humana. Cal destacar-ne, principalment, les proteïnes, la fibra vegetal i els greixos insaturats, amb elevats nivells d'àcids grassos essencials, minerals i vitamines, especialment les vitamines A, B₁ i B₂.

Els fruits secs contenen moltes proteïnes -en alguns casos més del 20%- molt per sobre de la majoria d'aliments vegetals. Altre factor beneficiós és el contingut relativament elevat en fibra vegetal. A més, recents estudis destaquen l'elevada concentració d'antioxidants que posseeixen els fruits secs, fet que podria contribuir no només a la protecció de la malaltia càrdio-vascular, sinó també d'altres malalties en les quals l'estrès oxidatiu de l'organisme jugui un paper important.

La composició mitjana per 100 g de l'ametlla comestible és la següent:

Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Glúcids sol. (g)	Fibra total (g)
550	6	20	55	6	9

Vitamines					Elements minerals			
E (mg)	B ₁ (μg)	B ₂ (μg)	D (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)
20	250	600	30	750	250	260	4	550

L'ametlla presenta un seguit de fortaleeses i debilitats, així com una sèrie de factors externs que condicionen el seu desenvolupament en un sentit o un altre.

Fortaleeses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Aportacions molt elevades de fibra i, particularment, de fibra soluble. • Aportacions elevades de proteïna d'origen vegetal (prop del 20%), de bona qualitat i de gran valor biològic. • L'aportació d'elements minerals és molt gran. Així, 100 g d'ametlla aporten el 70% de magnesi, o el 60% de fòsfor, o el 40% de calci diaris necessaris. • Molt elevada relació K/Na. • Importants aportacions de vitamines del grup B i vitamina D. 100 g d'ametlla aporten, per exemple, la meitat de les necessitats diàries de B2. • Importants aportacions de vitamina E, amb capacitat antioxidant. 50 g d'ametlla són suficients per cobrir les necessitats diàries d'aquesta vitamina. • Elevats continguts de fitoesterols (120 mg/100g). • La proporció àcids grassos insaturats/ saturats és 9:1. • L'ametlla és la base d'una indústria de transformació molt diversificada. 	<ul style="list-style-type: none"> • El baix contingut d'aigua i l'alt contingut d'oli, superior al 50%, fan que el producte sigui molt energètic (550 kcal/100g). • Hi ha una punta de consum molt pronunciada en la temporada nadalenca. • Producte que, emmagatzemat en condicions d'humitat elevada, és propens a la generació d'aflotoxines, molt perilloses per a la salut. • La producció d'ametlla presenta una marcada alternança cíclica en els seus rendiments.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • És un producte reconegut i preuat mundialment tant per consum directe, com per productes artesanals i industrials. • R+D+I per a millores varietals que cerquin la resistència a les gelades, l'augment de producció i la millora de les propietats organolèptiques del fruit. • L'ametlla es presta a moltes formes de presentació i comercialització. • L'ametlla pot ser fàcilment produïda i processada ecològicament. • Hi ha un creixement mundial de demanda d'ametlla. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'ametlla californiana és una competència molt forta per la seva bona presència visual i baix preu. • Competència d'altres països de l'entorn mediterrani, amb mà d'obra i costos molt més barats.

II3.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

Els fruits secs, en general, formen part de la dieta mediterrània. Es recomana el seu consum varies vegades a la setmana. La idoneïtat de la seva composició i els beneficis per a la salut reflectits al DAFO nutricional hi avalen amb rotunditat la seva inclusió.

El consum de fruits secs a Espanya és prop dels 2,8 kg per persona i any, dels quals 0,35 kg corresponen al consum d'ametlla, semblant al del cacauet. El consum de fruits secs es fa majoritàriament a casa pròpia (80%) front al sector de l'hoteleria i la restauració (20%). La tendència en el consum d'ametlla és la mateixa però en menor proporció (55% a casa).

Balears és una de les comunitats autònomes, juntament amb Catalunya, València i Múrcia (ribera mediterrània, precisament), de major consum de fruits secs, en general (3,6 kg persona i any), i d'ametlla en particular (0,5 kg per persona i any).

L'origen de l'ametlla és incert però és una opinió molt comuna que l'ametller fou primerament cultivat a les regions muntanyoses de l'Àsia Central i en algunes de l'Àsia Occidental.

L'ametller era conegut pels hebreus amb el nom de *shaked*, paraula derivada del verb *shakod* que significa apressar-se, afanyar-se, en al·lusió a la seva precocitat a florir.

El cultiu a la Mediterrània és també força antic. A les pintures de Pompeia, apareix l'ametller i els seus fruits. Teofrast s'hi refereix com a *amygdala*, nom que els romans transformaren en *amygdalus* i es creu que foren ells qui l'implantaren a les Illes. El mateix Teofrast va escriure fa més de 2000 anys un vertader tractat sobre el cultiu de l'ametller, fins a tal punt que moltes de les seves tècniques i orientacions són encara vigents avui en dia.

La primera referència que relaciona l'ametlla i les Illes és la constatació de la recuperació de restes d'ametlles procedents d'un naufragi (400 aC) front a l'escull del Sec, si bé això no hi implica l'existència d'aquest cultiu. De fet, la introducció, si més no generalitzada, es considera associada als romans.

Durant el segle XV es verifica l'existència de petites superfícies de cultiu d'ametller a Mallorca. El consum d'ametlla a les Illes es documenta en aquest segle com a aliment entre la gent de doblers i també el de torrons amb ametlles com a ingredient.

En el Dietari del Dr. Fiol (1780) apareixen referides les ametlles, així com alguns productes derivats, com el confits d'ametlla, llet d'ametlla i torrons.

A Mallorca i a Eivissa el cultiu de l'ametller és molt estès, però no així a Menorca. En el segle XVIII se n'hi iniciaren plantacions massives que augmentaren molt quan, en el XIX, es produí la invasió de la fil·loxera a les vinyes i aquestes foren arrabassades i substituïdes per ametllers. A finals del XIX hi havia comerç amb les Antilles. S'hi exportaven, entre d'altres productes, ametlles i figues i se n'importaven sucre, cafè i cacau. Un cop acabada l'època de les colònies espanyoles a Amèrica, es potencià el comerç amb la Península i Europa, en general.

L'any 1861, l'arxiduc Lluís Salvador donà estadístiques del cultiu de l'ametller (quasi 700.000 ametllers a les Illes), formes de fer planters, orientacions per al cultiu i en descriu fins a 53 varietats. El considera molt rendible i interessant.

Com a curiositat cal referir que l'any 1902 es fa citació de la protecció de l'ametller contra les gelades mitjançant la calor i el fum provinents de la crema controlada de llenya i fullam.

A començaments del segle XX es va continuar amb la implantació del cultiu, malgrat no sempre es va fer a les terres més adequades. Fins a la Segona Guerra Mundial hi va haver una època d'exportació molt pròspera.

En la dècada dels 60-70 es va iniciar a la resta d'Espanya una reconversió del cultiu que a les Illes no es produí i, en conseqüència, l'ametllerar envellí, els rendiments de producció arribaren a mínims i això, juntament amb els baixos preus de cotització de l'ametlla, va fer que s'arribés a una situació insostenible.

En la dècada dels 90, els reglaments comunitaris relatius als Plans de Millora de Fruits amb Clovella, obriren noves possibilitats per aconseguir la reconversió. Actualment la situació ja no és tan favorable i hi ha el risc de la desaparició de les subvencions associades.

Ens trobam davant un cultiu característic, representatiu del nostre entorn i del nostre paisatge que passa, però, per una crisi de rendibilitat. Cal treballar entre tots per aconseguir la seva continuïtat i revitalització.

II3.3 L'ametlla a les Illes Balears

L'ametller (*Prunus amygdalus*) és un arbre de dimensions variables que s'adapta molt bé al clima mediterrani. El fruit, l'ametlla, és una drupa dehiscent de 10-15 g, i conté la llavor en el seu interior.

L'augment de varietats ha estat un fet significatiu que ha tingut lloc amb més intensitat que a d'altres indrets peninsulars. De fet, el nombre de classes que hi ha arribat a haver és enorme. Podríem parlar d'unes cent cinquanta varietats botànicament diferenciades.

S'ha duit a terme un procés de millora de varietats que parcialment ha aconseguit arrabassar els ametllers vells o de varietats no aptes i fer noves plantacions de varietats molt productives, vigoroses i amb floració abundant i no coincident amb les gelades i amb facilitat per desprendre el fruit de l'arbre. L'objectiu ha estat obtenir un fruit de clovella dura o semidura, de bessó únic, blanc, gros, homogeni i de bona presència i bon gust.

El compliment d'aquestes característiques elimina moltes classes que havien estat les punteres a les nostres Illes, particularment les que tenen gran proporció de bessons dobles, com la Ponç (15% de llavors dobles), la Canaleta (30%) i la Pou (27%), que el 1980 suposaven el 38% del total d'ametllers.

Se'n potencien noves varietats i es recomana un conreu adient, sense cultius herbacis associats, amb poders i amb adobs, i no es rebutja, en els casos que sigui possible, algun tipus de reguiu, sempre respectant el criteri mediambiental d'aprofitament màxim de l'aigua, un bé escàs a les nostres Illes.

És fonamental trobar un equilibri en aquest procés de substitució varietal. No és dubti que cal dur-lo a terme però no s'ha de fer d'una manera indiscriminada que doni com a resultat la desaparició de les nostres varietats pròpies. L'ametlla de les Illes no pot perdre la seva identitat. S'han de saber seleccionar-ne les millors i tenir-les com a referent per a les futures plantacions.

L'ametlla presenta una llavor allargada, blanca, de vegades tirant a ebúrnica, recoberta d'una pell fibrosa de color marró. És relativament cruixent, de sabor suau, molt agradable, una mica dolça, gens àcida, untuosa i poc aromàtica. Quan es torra es torna dura i friable i l'aroma i el sabor s'intensifiquen molt.

Les varietats illenques més importants són:

Vivot: clovella dura amb puntejat fi amb alguns punts una mica més grossos, forma cònica allargada, de mida gran, amb una llavor de prop d'1,5 g, sempre única. La seva forma recorda les varietats largueta molt cultivades a la resta del país però no a les Illes. Té un rendiment a l'esclovellat del 26-29%. A la vista, té molt bona presència, el tegument és marró obscur, i la llavor és de sabor dolç, gens amarg, ni àcid. En boca té una textura poc adherent que la fa bona de menjar. És ideal com a producte per comercialitzar-lo sencer.

Marcona: és una varietat molt estesa i valorada a les zones espanyoles de més producció. A Mallorca es va introduir fa uns 25 anys, però actualment no està ben considerada entre els pagesos per problemes d'esgotament de l'arbre i per la necessitat de poders anuals. Té forma globosa, arrodonida. El rendiment a l'esclovellat és del 24-26% i no presenta llavors dobles. Aspecte uniforme, sabor suau, no massa dolç i, tal volta, una mica menys oliosa que l'anterior.

Jordi: de clovella no massa dura, mida i espessor mitjans, lleugerament allargada, presenta llavors dobles (12-15%) i un rendiment en bessó elevat (29-30%). Presenta un alt contingut en oli.

Masbovera i Glorieta: originàries de Catalunya, semblants entre elles per procedir del mateix encreuament (Cristomorto-Primorsky). Rendiment en bessó d'un 30-32%, sense pràcticament llavors dobles.

Ferragnès: originària de França, de clovella semidura i bessó molt allargat. No presenta bessons dobles i amb un molt elevat rendiment en bessó (38-40%). Convé recollir-la per separat perquè, processada amb les altres, es pot rompre.

Fita mollar: molt apreciada, tant a Mallorca com a Eivissa, però, dissortadament en estat de desaparició. És coneguda també com a fita d'Eivissa, fita patrona o fita blanca. És gran, plana i allargada, amb un puntejat gros molt pronunciat. La clovella és blana i es pot rompre amb els dits. Té un elevadíssim rendiment de bessó (40-42%) i llavors úniques de més d'1,5 g de pes.

Encara és majoritària la recol·lecció conjunta de diferents varietats que dona com a resultat un producte molt poc homogeni, però molt gustós, conegut comercialment com a Mallorca comuna. A causa de la seva escassa presència es ven a menys preu que les varietats seleccionades per separat, i s'empra en pastisseria i per a l'elaboració de torrons.

L'ametlla forma part de molts dels nostres plats, bé com a base de salses i picades per acompanyar carns i peixos; bé com a ingredient bàsic de torrons, amargos, també d'ametlla, gató, confits, salsa de Nadal eivissenca... i també per a l'elaboració de licor d'ametlla i gelats. El gelat d'ametlla és molt saborós. Consumit i apreciat, el d'ametlló una delícia que no es pot desconèixer.

Un dels productes tradicionals preparat amb ametlla i lligat al Nadal mallorquí és la llet d'ametlla. S'obté per extracció en fred, mitjançant la pressió produïda per dues pedres rodones en girar en presència d'aigua. L'extracte obtingut es fa bullir amb clovella de llimona, canyella en branca i sucre. És un producte líquid, molt oliós, que manté el sabor de l'ametlla mare i que, com més bull més dens i espès torna, a la vegada que l'aroma evoluciona.

La tradició de fer llet d'ametlla és molt anterior a la generalització del cultiu de l'ametller a Mallorca, ja que era un component freqüent a la cuina medieval. Està documentat que en el segle XV en l'anomenada 'cuina de rics' es prenia llet d'ametlla i, també, que la posaven damunt els rostits i l'afegien, juntament amb sucre i canyella, als fideus cuits amb brou de carn, per consumir-los com a plats dolços.

Segons sembla, el costum de prendre-la per Nadal fou introduït per alguns ordes religiosos que l'elaboraven al convent i la regalaven per a les festes a canvi dels presents que la gent els feia. En concret, l'origen a Mallorca se situa a Santa Maria del Camí, on fa 200 anys hi vivien els frares mínims que la prenien com a alternativa a la llet de vaca, ja que no podien menjar cap aliment d'origen animal. Es pot beure freda com a refresc i, també, tipus granissat, com una orxata.

L'anàlisi de la situació actual de l'ametlla a les Illes es fa mitjançant un DAFO en el qual es recullen elements favorables i desfavorables.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Bona imatge dels productes. • Hi ha una gran tradició del cultiu de l'ametller. Té gran importància ambiental i social en les zones rurals i un mitjà de lluita contra els processos d'erosió i desertificació. • L'ametller florit és un signe d'identitat i un atractiu turístic de primer nivell a Mallorca i, també, a Eivissa. • L'ametlla de les Illes és molt saborosa. • Existència de cooperatives i agroindústries que comercialitzen el producte tant sencer com amb diferents presentacions (granulat, palillos, farina, torrat, frit...). • L'elevat contingut d'oli fa que sigui preferida per la indústria torronera. • L'ametlla és la base d'una indústria de transformació amb grans possibilitats de diversificació. 	<ul style="list-style-type: none"> • El cultiu de l'ametller presenta una marcada alternança cíclica en els seus rendiments, tant a causa de la seva fisiologia com en els cicles de sequera. • La producció és inferior a la mitjana estatal. • Poques plantacions en règim de reguiu. • Els cost del cultiu i la recollida són molt. • En els últims anys s'ha produït un increment dels costos de producció per sobre dels preus percebuts pels productors d'ametlla. • La Mallorca comuna presenta unes característiques visuals que limiten la seva acceptació per al consum directe. • La major part de les plantacions d'ametller són de mescleres varietals intercalades. • Baixa presència d'ametlles de les Illes a supermercats i grans superfícies, hotelaria i restauració. • Desconeixement i escassa valoració per part del consumidor de les qualitats i les varietats d'ametlla que hi ha. • Díficil de canviar la mentalitat tradicional per adaptar-la a les noves tecnologies, amb les quals el sector està poc familiaritzat.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Obtenció d'un segell de qualitat.• El valor afegit dels productes de pastisseria típics de les Illes que tenen com a ingredient l'ametlla.• Estandardització de les produccions en termes de qualitat.• El gran nombre de visitants de les Illes, amb interès per degustar productes autòctons.• Comercialitzar de forma separada determinades varietats per a consum directe.• Nous envasos i presentacions.• Identificació i diferenciació del producte.• Pproducció integrada o ecològica).• Extracció de l'oli per a la indústria cosmètica.• La farina desengreixada és un bon concentrat en fibra, proteïna i elements minerals.• Explotar el sector industrial a més del tradicional, cosa que requereix una profunda inversió.• Expandir la temporalitat del producte.• Web amb informació sobre l'ametlla, detalls tècnics, i lloc publicitari de referència.• Enfocar la promoció a aspectes culturals relacionats amb la dieta o la cultura mediterrània.	<ul style="list-style-type: none">• Territori agrícola reduït a les Illes, conseqüència dels processos d'urbanització del sòl.• Manca de rendibilitat de plantacions velles, cosa que provoca l'abandonament i, fins i tot, l'arrabassament dels arbres.• Pèrdua de la identitat de l'ametlla mallorquina per una mala política de substitucions varietals.• Competència molt forta de l'ametlla forana.• Baixa disponibilitat dels joves per treballar en el camp.• Moltes subvencions europees estan a punt de finalitzar i, sense elles, el sector pot entrar en una forta crisi.

II.4 Patates i hortalisses

Les hortalisses són els productes comestibles de plantes herbàcies que es cultiven en els horts i de les quals es poden menjar qualsevol de les seves parts: fulles (lletuga, espinac, bleda...), flors (carxofa, col i flor...), fruits (tomàtiga, pebre, albergínia...), arrels (ràvec, pastanaga...), tiges aèries (espàrrec, endívia...), tiges subterrànies (tubercles com ara la patata i el moniato) i llavors (pèsols, faves tendres...). El terme verdura es refereix a un subgrup d'hortalisses que es caracteritzen per ser de color verd a causa del seu contingut en clorofil·la.

En els països mediterranis sempre han gaudit d'una gran acceptació i en són un ingredient fonamental de la dieta. Aquest entorn ha rebut influències de molts pobles al llarg del temps, tant a nivell de rutes i d'intercanvis comercials com de conquestes i d'ocupacions que han acabat per introduir-hi canvis culturals i, òbviament, alimentaris. L'arribada de productes d'Amèrica per diverses vies fou una altra font d'importació de nous fruits incorporats amb espontaneïtat a la nostra cuina. Basta anomenar la patata o la tomàtiga com a referents actuals, plenament integrats, i ben nostres.

La introducció d'un nou aliment és un procés lent, tot i que passades unes generacions és assumit amb naturalitat pel poble perquè "des de petits ja l'han vist a la taula, a les festes, etc.". És un element enriquidor de l'art culinari però mai no ha de ser a costa dels productes més antics, que s'han de perpetuar.

II4.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

Amb l'excepció dels tubèrculs, les hortalisses són un grup relativament uniforme quant a la seva composició química i als seus valors nutritius.

La seva composició per 100 g d'aliment comestible es presenta a continuació:

		Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Glúcids (g)	Fibra total (g)
Hortalisses	Interval	10-50	82-96	0,7-4	0,1-1	1,5-4	10,8-0,5
	Valor mitjà	25	90	1,3	0,3	2,5	2,6
	Exemples de màxims	Pastanagó Carxofa Mongeta verda	Lletuga Cogombre	Carabassó Carxofa	Carxofa Pebre	Pastanagó Remolatxa	Carxofa Faves
	Exemples de mínims	Lletuga Bledes Espinacs	Carxofa Pastanagó Carabassó	Lletuga Cogombre Pastanagó Llegums tendres	Carabassó Albergínia Lletuga	Lletuga Bledes	Ceba Carabassó
Patata	80	78	2	0,1	18	2	

	Vitamines				Elements minerals			
	C (mg)	B ₁ (µg)	B ₂ (µg)	K (mg)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)
Hortalisses	38	85	119	330	24	55	1,5	48
Patata	18	100	40	490	25	10	1	50

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Aporten quantitats molt elevades d'aigua, prop del 90% ingerit. Els tubercles en contenen, aproximadament, un 78%. • Presenten una gran variabilitat de formes i característiques sensorials. • Són font de fibra, vitamines i antioxidants (amb una ració de 200 g de verdura es cobreix la 5a part de les necessitats diàries de fibra). • El baix contingut de lípids (inferior a l'1%) fa que el consum d'hortalisses contribueixi a equilibrar l'excessiva presència d'aquest nutrient al consum actual. Són idònies per a dietes hipocalòriques. • La patata ofereix grans possibilitats culinàries. Té una gran capacitat d'absorbir sabors i pot presentar característiques sensorials i particularment texturals molt variades en funció de la manera de cuinar-la. Agrada a tothom, des de les primeres edats. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les hortalisses no agraden a la majoria dels infants i adolescents. • Són fonts de proteïnes vegetals de baix valor biològic. • Es conserven amb plenitud de propietats sensorials i nutricionals durant temps relativament curts. • Quan no es consumeixen naturals, és a dir, en cuinar-les, perden part de les vitamines i alguns antioxidants. La vitamina C es perd, pràcticament en la seva totalitat, en les hortalisses guisades.
Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Productes atractius pel seu elevat contingut en vitamines i fibra. • Aprofitar l'atractiu de les hortalisses ecològiques pels avantatges per a la salut i el mediambient que això implica. 	<ul style="list-style-type: none"> • La patata, igual que el pa, s'ha assimilat a producte de subsistència en països poc desenvolupats i/o amb problemes econòmics. En moments d'opulència se'n produeix un cert rebuig. • De vegades es troben en el mercat hortalisses en condicions poc desitjables: (producció forçada, elevat temps d'emmagatzematge), la qual cosa allunya el consumidor.

II4.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

A Espanya des de 1987 s'ha produït un cert descens en el consum per càpita d'hortalisses fresques, el qual ha passat dels 68 kg anuals als 62 kg l'any 2000. Això no obstant, el nostre consum de productes hortofrutícoles és molt alt en comparació amb el dels països europeus nòrdics.

Quant al consum de patata, el seu descens ha estat molt més significatiu ja que s'ha passat dels 63 kg l'any 1987 als 48 kg l'any 2000.

Entre els cultius quantitativament més importants de Balears destaquen la patata, la tomàtiga i la lletuga i, en menor grau, la carxofa i l'albergínia.

II4.3 Hortalisses i patates tradicionals de les Illes Balears

Patata. És originària d'Amèrica del Sud i probablement varen ser els espanyols els que, durant el segle XVI, la importaren a Europa. Fou, a més, un aliment d'introducció lenta.

La patata és el tubercle de la patatera (*Solanum tuberosum*). És una tija subterrània, transformada i adaptada a l'emmagatzematge de midó, que serveix per a la reproducció vegetativa de la planta. Té forma arrodonida o allargada, segons la varietat i exteriorment té la pell de color marró més o menys clar, malgrat hi ha varietats groguenques i d'altres més vermelloses. La carn és generalment blanca, encara que hi ha patates que presenten un color ivori o groguenc més o manco accentuat.

A les Illes Balears hi ha quatre èpoques de recol·lecció:

- Extra-primerenca: collita des del 15 de gener al 15 d'abril.
- Primerenca: collita entre el 15 d'abril i el 15 de juny.
- Mitjana estació: collita entre el 15 de juny i el 30 de setembre.
- Tardana: es recullen des de l'1 d'octubre al 15 de gener de l'any següent.

El terme «patata nova» es refereix a les patates de collita extra-primerenca i primerenca. Se solen recollir abans que arribin al seu nivell màxim de contingut en fècula. Tenen una textura cèria que les fa molt apropiades per a ensalades. La pell és

daurada i molt fina, quasi transparent. No fa falta pelar-les, només gratar suaument la superfície i netejar-les.

La patata és un producte molt important a les Illes, tant a nivell de producció i exportació, com de consum i interès gastronòmic. Se'n cultiven un ample ventall de varietats, i és la Marfona la varietat més conreada amb diferència. És ovalada, de mida molt grossa i amb la superfície semi-llisa, de pell groga i carn de tonalitat groc pàl·lida. A més, se'n cultiven d'altres com ara Maris Peer, Maris Bard, Monalisa, Pendland Dell, Charlotte i Condor i Spunta.

A Menorca hi havia una varietat de patata autòctona, de tubercle petit i vermellós, que pràcticament ja ha desaparegut. La patata eivissenca autòctona és de mida petita-mitjana, amb pell marró-vermel·losa i carn blanca-groguenca. Els ulls són de color quasi morat i molt llargs i força profunds. Es pot cuinar sencera sense pelar i té una gran capacitat d'absorció del sabor dels aliments amb els quals es cou. El seu conreu és molt limitat perquè té el desavantatge de tenir el cicle de cultiu més llarg que els altres tipus de patata.

A Formentera valoren molt la patata vermella com la d'Eivissa i la que anomenen «d'ulls vermells», que és ovalada i té unes petites taques d'uns 0,5 cm de color vermell.

Encara que la patata segueix essent uns dels aliments més consumits a Espanya, els darrers anys s'ha anat observat un progressiu descens en el seu consum mitjà, i se situa, l'any 2000, en els 48 kg per persona i any.

La superfície dedicada al cultiu de la patata a les Illes és prop de 3.100 ha en règim de reguiu i amb un rendiment mitjà de 21.000 kg/ha. La producció mitjana se situa sobre les 77.000 tones, de les qual unes 22.000 es destinen a exportació, 40.000 a consum interior i la resta a autoconsum, sembra, alimentació animal i d'altres canals de comercialització dintre de la pròpia explotació.

L'any 2001 es valorà la producció de patates en prop de 27 milions d'euros.

La patata és, juntament amb l'ametlla, un dels productes de més incidència exportadora a les Balears. El mercat exterior més important és el Regne Unit on la principal demanda és la patata tendra i de mida petita.

Tomàtiga de ramellet. La tomàtiga és originària d'Amèrica del Sud i fou coneguda pels espanyols quan Hernán Cortés arribà a l'actual Mèxic. En el segle XVI, d'Espanya

va passar a Itàlia i després, en el XVII, a França. Va ser rebutjada com a aliment fins ben entrat el segle XVIII perquè es considerava tòxica.

La tomàtiga és el fruit de la tomatiguera (*Solanum lycopersicum*), tipus baia, de color vermell, groc o rosat, a causa de la presència de licopè en diferents proporcions. La forma pot ser rodona o allargada i la mida molt variable. La superfície llisa o costellada i l'interior es divideix en cel·les on es troben repartides les llavors.

Hi ha moltes varietats cultivades a les Illes com ara les d'ensalada de gran mida, bona presentació i consistència i, les de pera, allargades, dolces i molt sucoses i vermelles que s'empren per a guisar.

A més, hi ha entre tota la població de les Illes una gran acceptació de la tomàtiga de ramellet. La seva principal peculiaritat és que es conserven molt de temps sense refrigeració, però s'han de guardar en llocs secs, no molt càlids ni humits. Antigament els ramells es penjaven en branques d'ullastre o bé s'estenien sobre canyissos fets d'albons o de canyes que es mantenien penjats prop del sòtil per allunyar-los de la humitat del sòl. Aquestes tomàtiques es consumien abans de les que s'enfilaven. Actualment quasi tota la producció s'enfila i només una petita part es ven en capses a preus més baixos, encara que el fruit no aguanta tant.

L'autèntica tomàtiga de ramellet és tardana i es cultiva en secà. Creix en petits ramells de cinc fruits (d'aquí ve el nom de ramellet). La feina d'enfilat és senzilla però exigeix molta pràctica. Els enfilalls solen ser de 40 cm i arriben a uns 2,5 kg i els fruits més grossos solen situar-se a la part baixa de l'enfilall. Els ramells es fixen passant l'agulla a través del peduncle. Si es reguen la producció és més gran i els fruits més grossos, però la seva capacitat de conservació a l'enfilall disminueix significativament.

El fruit és petit, amb molt de color a la polpa. La pell és gruixuda i resistent. Són de forma arrodonida un poc aplanades, i tenen un sabor molt equilibrat d'acidesa i dolçor. Són molt adequades per a guisar i per refregar al pa.

Si es compara la composició de la tomàtiga de ramellet i la d'ensalada es comprova que la quantitat d'aigua és elevada i, en contra del que podria parèixer a primera vista, és molt semblant a ambdós tipus de tomàtiga, per tant, la perllongada conservació de la de ramellet no és atribuïble a aquest factor sinó, més bé, a la presència d'antioxidants i conservants naturals i a l'estructura compacta i consistent de la pell.

També contribueix a la conservació l'elevada acidesa (pH 4,7), i són els àcids cítric i màlic els més abundats.

La tomàtiga de ramellet proporciona valuosos elements nutritius sense pràcticament augmentar les calories consumides. Les tomàtigues de ramellet només aporten 27 kcal/100g. Tenen menys glúcids (2,9 g/100g), més proteïna (1,3 g/100g) i més fibra (2,0) que una tomàtiga d'ensalada.

És un aliment ric en vitamines, especialment en vitamina C, de la qual té un percentatge d'aproximadament 20 mg/100g, si bé disminueix a mesura que transcorre el temps enfilada. Presenten, també, carotenoides (de 2 a 6 mg/100g) en distinta activitat de provitamina A. El més abundant és el licopè, responsable del color vermell i que presenta propietats antioxidants igual que la vitamina C.

La fibra es troba a la polpa i, especialment, a la substància mucilaginosa que envolta les llavors, la qual cosa implica que la proporció de fibra soluble és elevada en termes relatius al total de fibra

Carxofa. Els àrabs l'estengueren per l'Europa occidental i milloraren les varietats de cultiu. De fet, la paraula carxofa deriva de l'àrab *al-jarshuf* i el terme *alcaucil* amb al qual és coneguda en algunes regions d'Espanya també és d'origen àrab (*al-qabsil*).

És la inflorescència no madura de la planta *Cynara scolymus*. Hi ha dues tipologies clarament diferenciades. Una de capítol oval, compacte i de color verd, amb el cor molt carnós i de color blanc, la més representativa de les quals és la varietat Blanca de Tudela. L'altra més petita, de color morat, amb les fulles més punxegudes, i la carn del cor més groguenca, més blana i menys amarga.

A Menorca és particularment apreciada una varietat de carxofa de capítol morat, lleugerament allargat i punxegut. Les fulles tendres tenen una consistència amb el grau de fermesa idoni. A Mallorca també hi ha una carxofa morada autòctona petita, allargada.

La carxofa aporta poques calories, el seu contingut en greixos és pràcticament nul, el de proteïnes és considerable i, en canvi, el contingut en glúcids és molt elevat, al voltant d'un 11%, del qual la meitat són fibra. És rica en elements minerals i vitamines.

De la carxofa normalment només es consumeix el cor i la part inferior de les fulles, és a dir, aproximadament un 20% de la inflorescència. Les carxofes morades són exquisides si es mengen crues: els cors es poden menjar en ensalada, crus i adobats

amb oli i llimona, d'aquesta forma s'aprofita millor el contingut vitamínic. Les fulles interiors no són tiroses ni dures i un grau de fibrositat adient. Tenen un lleuger grau d'amargor compensat per una percepció dolça sense connotacions àcides. Cuites donen excel·lents resultats al forn, a la planxa, bullides i també fregides i arrebossades.

Albergínia. Introduïda a Espanya pels àrabs a través de Turquia i Espanya, on es cultiva des de l'edat mitjana. El seu nom deriva de l'àrab *al-badinjan*.

L'albergínia és el fruit de la planta *Solanum melongena*. Necessita un bon aportament d'aigua ja que la seva mancança és causa de pèrdua de qualitat organolèptica; el fruits tornen esponjosos, blans, amargs i picants.

El fruit és una baia proveïda d'un llarg i consistent peduncle recobert d'espines. Presenta diverses formes (arrodonides, allargades, ovalades...) i la pell té diferents tonalitats del violeta, que van des del morat quasi negre, al jaspiat de violeta sobre fons blanc. L'interior és blanquinós tirant a groguenc.

A les Balears es cultiven algunes varietats autòctones com ara l'**albergínia menorquina** que pertany a una classe que és molt blanca per dintre i per fora morada tirant a negra. No és amarga ni esponjosa i això fa que no absorbeixi l'oli quan es fregeix. El seu cultiu no és possible en hivernacle perquè no és factible la pol·linització, per aquesta raó és un producte de temporada i només es pot trobar en el mercat durant els mesos d'estiu.

A Mallorca també hi ha una albergínia autòctona de mida mitjana, color morat-púrpura clar, molt saborosa, amb poques llavors i gens amarga. Acabades de collir tenen una textura excel·lent, gens esponjosa ni farinosa.

L'albergínia és molt rica en aigua per això el seu valor calòric és molt baix (25 Kcal/100g). Té poques proteïnes i un notable contingut de fibra, i el contingut en greixos és pràcticament nul. Aporta també vitamines i minerals, destacant el potassi, el calci i el ferro.

La forma amb la qual s'aprecia millor el seu sabor és a la planxa o torrada i adobada amb oli i all, fregides. Les albergínies són un ingredient essencial de l'estiuenc tumbet, elaborat juntament amb patates tallades en llesques fines i pebres, tot fregit amb oli d'oliva i cobert amb una salsa de tomàtiga. En determinades ocasions es pot incorporar carn o peix, segons les preferències. Apareix en tots els receptaris de cuina de les Illes,

com un plat emblemàtic. Les albergínies farcides de verdures, carn o marisc són igualment referents de la cuina de les Illes.

Cama-roja. La cama-roja o xicoira (*Cichorium intybus*) és una planta herbàcia que forma una roseta de fulles basals. Quan floreix forma moltes branques que es tornen a ramificar varies vegades, rames que tenen fulles molt petites. Sobre elles s'obren els capitols blaus, grans i ben visibles. Floreix al començament de l'estiu i la floració es perllonga durant tota l'estació.

Se li reconeixen propietats medicinals des de l'edat mitjana però el seu consum no està documentat fins el segle XIX, sens dubte per la forta amargor de la planta adulta a causa de la presència d'intibina. Fou llavors quan es va descobrir que les fulles tendres, blanques, no tenien aquesta amargor. La planta puja assilvestrada per voreres, caminals i lloc pedregosos, terrenys sense cultivar, erms, de Mallorca, Menorca, Eivissa i, fins i tot, de Cabrera. Els pagesos tapen la planta quan neix fent muntanyetes de terra perquè creixin en l'obscuritat i aconseguen d'aquesta manera augmentar la part tendra blanca comestible. És molt apreciada com a ingredient d'amanides. No es pot aconseguir en grans superfícies però sí en els mercats de quasi tots els pobles, ara que a preus molt elevats.

Aporten fibra, P, Ca i Mg, i compostos antioxidants en quantitats importants. L'aportació calòrica és molt baixa.

Faves tendres. Les faves són el fruit de la favera (*Vicia faba*) que menjaven els nostres avantpassats. Per berenar, per dinar i per sopar! I vos estalviam els centenars de dites, gloses i cançons tradicionals que en fan referència ("En vint dies vaig menjar faves seixanta vegades..."). Tendres, seques, parades o pelades, cellades, ofegades, torrades, escaldines... ja ho val, menjar de pobre i, ara mateix, a la meua taula delícia d'un diletant.

Les faves són ancestrals, ja eren conegudes en el neolític. A les Illes han estat el llegum per excel·lència o, més bé, de subsistència en temps de la postguerra. Tendres, seques, parades o pelades, ofegades, torrades... han saciat molta fam.

Quan són molt tendres es mengen amb les bejoques, que han de ser ben verdes sense taques marrons; més endavant els bessons, i ja seques, són la primera matèria de la fava pelada, coneguda popularment com a fava parada, actualment desconeguda per la majoria de la població. A Menorca era típica la fava i fideu, un

exemple de combinació perfecta de llegum i cereal que compensen mútuament el valor biològic de les proteïnes. Per als menorquins "fer fava" té el sentit popular d'exagerar.

A Menorca hi ha dues varietats autòctones anomenades pels illencs "quarantines". Són dues varietats (mahón blanca i morada) que resisteixen el rovell millor que les foranes. Aporten una gran quantitat de fibra, àcid fòlic i vitamina C.

Actualment han recuperat el prestigi gastronòmic front el perfil de menjar de subsistència.

Moniato. És la tija subterrània de la planta perenne, vigorosa i enfiladissa (*Ipomoea batatas*) que ha arribat als nostres indrets d'Amèrica del Sud, igual que la patata i, a més, de forma simultània, si bé el consum no és comparable.

És un tubercle allargat, cònic però amb irregularitats que li donen un aspecte una mica arcaic. Hi ha varietats de polpa blanca, groga i també morada. El moniato és un aliment energètic (100 kcal/100g). A Balears se'n cultiven i consumeixen els de polpa blanca. Tenen un elevat contingut de carbohidrats i, com també la patata, el midó és, després de l'aigua (73%) el constituent majoritari (18%) però, a més, contenen glúcids que els donen el sabor dolçà característic.

A les Illes es menja torrat, al forn, fregit (a vegades combinat amb les patates) i també en rebosteria, com és el cas de la greixonera de moniato. Temps enrere, quan a les possessions mallorquines pastaven i enfornaven el pa en els seus forns de llenya, era habitual aprofitar les restes de calor per ficar-hi els moniatos que es menjaven encara calents mullats en sucre.

Pebre ros. Són una varietat del fruit de la pebrera (*Capsicum anuum*). El pebre mallorquí és allargat i punxegut, amb algunes línies que es dibuixen longitudinalment. Són de color verd clar i brillant que retornen vermell quan maduren. La pell exterior és molt fina, la polpa prima i particularment fluixa quan el pebre és tendre. El sabor és suau, amb algun matís dolç i l'amargor n'és absent. Són exquisits i amb característiques sensorials molt diferenciades del pebre verd fosc habitual a la Península.

La suavitat i l'harmonia del pebre mallorquí fan que sigui idoni per menjar cru, acompanyant, amb raves i olives, les sopes i els arrossos, i és insubstituïble en els nostres reconeguts trempons per cap altre tipus de pebre. És també ingredient de

molts dels sofregits, primer pas de molts dels plats de les Illes. El tumbet i la llampuga amb pebres (vermells) són dos plats essencials de la nostra cuina mediterrània.

Aporten únicament 20 kcal/100g i són una bona font de carotens i vitamina C. Quan són vermells proporcionen, prop de 100 mg vit C/100g.

Bolets. Els bolets són l'aparell esporífer de diversos tipus de fongs superiors. La part exterior visible consta d'un capell de mides, formes, textures i colors variables sostingut per una mena de cama.

A les Illes estan lligats a les tradicions i les dites: «*Per Tots-Sants, murtons i aglans, comes seques i esclata-sangs*». Estan íntimament immersos en l'olor del bosc humit i en les llegendes i en les exageracions de les recerques i també en els secrets inconfessables de la localització dels agres. Alguns, fins i tot, s'atreveixen a substituir la memòria d'un any per l'altre i l'orientació per l'exactitud freda dels GPS. Cercar-los és una aventura, cuinar-los i menjar-los, un plaer.

De les més de 300 varietats de bolets que són presents a les Illes Balears, unes 80 d'elles són comestibles però no totes tenen un interès culinari elevat, atès que el pas de comestible a joia gastronòmica suposa una llarga distància que no totes poden recórrer.

Amb el criteri doble, tant organolèptic com de possibilitat d'habilitar zones de producció (potenciades per sembres, reguiu en els moments clau, etc.) reduïm l'espectre als esclata-sangs, els picornells i les gírgoles.

L'esclata-sang (*Lactarius sanguifluus*), és un bolet que creix en les zones de pinar (*Pinus halepensis*) amb les arrels del qual forma micorizes, que són associacions simbiòtiques, que afavoreixen el desenvolupament d'ambdues espècies. Té un capell d'entre sis i quinze centímetres de color roig groguenc, amb la presència de cercles més o manco concèntrics amb les làmines molt atapeïdes i amb un peu cilíndric robust, ple quan és jove i buit quan és granat. La carn és granulosa, de color clar i olor característica molt agradable. La seva qualitat més genuïna és la lletrada de color vermell vinós que, quan es produeix una ferida a la pell del capell, brolla com si fos sang.

Sens dubte està considerat el bolet més apreciat i valorat de les Illes, particularment a Mallorca i Eivissa que tenen més pinars que a Menorca. Es cotitza a preus elevats i, fins i tot, són molt difícils de trobar a qualsevol preu si la climatologia de l'any no ha

estat l'adient. És molt més saborós que "l'esclata-sang foraster" (*Lactaris deliciosus*), que s'importa a preus bastant més assequibles.

Els exemplars millors se solen consumir torrats, a foc lent i amb unes gotes d'oli d'oliva. Els altres formen part de les sopes, fritures de mescla de bolets, aguiats, etc.

L'altra joia micològica és el **picornell** (*Cantharellus cibarius*) també anomenat cama-seca, sobretot a Menorca. Habita sota les alzines i se'n poden trobar també associats al coscolls

Té un color groc ou, i un capell irregular, llis, carnós, primer convex i després més pla, un poc enfonsat al centre i amb el marge un poc blanquinós. El peu és llis, ple, del mateix color que les làmines. La seva carn és blanca o groguenca que esdevé rogenca o marronosa quan es manipula. Té un gust dolç, i una olor suau agradable que recorda a la de la fruita. És molt apreciat a les Illes i forma part de molts de plats de la nostra gastronomia.

Les **gírgoles** són un nombre indeterminat de bolets que moltes vegades tenen poc a veure entre ells. Les més conegudes són la gírgola d'alzina, d'arena, de card, de figuera, de garrover, de pi, de poll, d'estepa i d'olivera. Les més destacables, des del punt de vista gastronòmic, són la gírgola de card (*Pleurotus eryngii*), molt apreciada a Mallorca i a Menorca, especialment a la zona de Ciutadella, i la gírgola de figuera (*Agrocybe aegerita*).

Peu de rata és un altre bolet característic. Bàsicament tenim el *Ramaria flava* i el *Clavina cinerea*. Són bolets que creixen en forma de ramificacions, partint d'un peu gruixut. Poden arribar als vint centímetres de diàmetre i són comestibles, tot i que s'ha d'anar amb compte perquè, si no són ben cuits, poden ser tòxics. Els seus hàbitats són els boscos de muntanya, especialment els d'alzines.

Hi ha esclata-sangs propis de les tres Illes, particularment a Mallorca i Eivissa per la major quantitat de pins. A Eivissa el terme no està generalitzat i es coneixen com a **pebrassos**. Els picornells es troben també a les tres Illes, a Menorca se'ls coneix amb el nom de **cama-seca**.

Seguidament es detallen alguns dels factors, positius i negatius, que envolten les hortalisses i les patates característiques de les Illes.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • L'esment i la cura dels pagesos, juntament amb les idònies condicions de sol i clima, aporten unes característiques pròpies i uns nivells de qualitat reconeguts i apreciats pels consumidors. • Especialitats mediterrànies. • Les hortalisses poden arribar al consumidor ràpidament i directament. Conserven així la plenitud de característiques nutricionals i sensorials. • La patata de Mallorca té un prestigi tant a nivell illenc com per a les exportacions • El pebre mallorquí és un producte molt diferenciat del d'altres indrets. Particularment apropiat per menjar cru, té unes bones perspectives de producció i consum. • L'albergínia morada mallorquina és un producte excel·lent, de textura molt apropiada i sense amargor. • Les propietats de conservació i les característiques sensorials de la tomàtiga de ramellet. • Els bolets i, particularment els esclata-sangs, són un producte d'àmplia tradició cultural i gastronòmica, amb propietats sensorials extraordinàries. • La riquesa de la gastronomia balear, que valora els productes dels nostres horts. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcada diferència entre preu en origen i preu final pel que fa al consumidor. • Els preus d'algunes hortalisses illenques són sensiblement més elevats que els d'altres indrets. • Manca d'accions de promoció i dinamització comercial realitzades conjuntament pel sector. • Manca de productes hortofrutícoles amb distintius geogràfics i/o de qualitat. • Incorporació de noves tecnologies a un ritme inferior al d'altres sectors. • Escassa cultura d'empresa (poca o nul·la utilització de tècniques de gestió modernes, l'escassa orientació al mercat, l'absència de planificació i recerca de noves alternatives de producció, etc.).

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Conscienciació de famílies i menjadors escolars de la necessitat d'incrementar el consum d'hortalisses. • Fomentar la producció i el coneixement de les hortalisses tradicionals del nostre entorn. • Aprofitar ajudes tècniques i subvencions per a les varietats autòctones que actualment tinguin perill d'erosió. • Formar i orientar els agricultors per a la selecció dels cultius més adients, per a la millora de la producció i l'augment de la qualitat dels productes. • Campanyes de divulgació de les hortalisses de les Illes, en les quals es donin a conèixer les característiques i els avantatges dels productes. • El foment i la potenciació de l'agricultura ecològica. • Fomentar estudis tècnics que permetin "cultius" de productes ara silvestres com és el cas de la gírgola, l'esclata-sang i la cama-roja. • Aprofitar noves formes de demanda com ara el turisme rural. • Fomentar la implicació dels restaurants i del sector turístic en general. • Aprofitar les fires locals per a realitzar actuacions de promoció. • El foment de les cooperatives que permetin generar sinergies de producció i comercialització dels productes illencs. • Ajudes a la modernització de regadius. 	<ul style="list-style-type: none"> • La globalització ha suposat la introducció de varietats vegetals forànies amb majors perspectives comercials que les autòctones. • La rapidesa i l'organització dels transports actuals possibiliten l'entrada d'hortalisses de fora, sense sobre costos excessius. • Alguns productes autòctons com ara l'albergínia de Menorca, la patata vermella d'Eivissa, la fava mallorquina, l'arròs bombeta de Sa Pobla i el fesol de Sóller són varietats amb risc greu d'erosió genètica. • Població infantil amb baixa taxa de consum, en el cas de les hortalisses.

II.5 Formatge i altres derivats lactis

La conversió de la llet en formatge i en derivats lactis més estables és un dels processos tecnològics més antics. D'entre els diversos derivats lactis ha estat el formatge el que ha tingut de més importància, tant per la seva condició d'aliment de fàcil conservació com per la gran riquesa nutritiva, la composició equilibrada i les excel·lents qualitats organolèptiques de què gaudeix.

Per acidificació o per l'acció del quall, la caseïna coagula i arrossega la major part de la matèria grassa i de les sals minerals. El coàgul així format, una vegada separat del líquid que constitueix el sèrum o xerigot, és el que originarà el formatge. A les Balears el tipus de formatge que s'elabora és de pasta prensada.

D'altres derivats són el iogurt, la nata, la mantega i el brossat. A les Illes no hi ha tradició d'elaborar iogurts, i la nata i la mantega no tenen característiques pròpies remarcables ni tampoc no se n'elaboren en quantitats significatives. Són, per tant, únicament remarcables el brossat, que s'elabora a tot arreu i té pes específic dintre de la pastisseria illenca, i la llet formatjada.

II5.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

La composició mitjana dels formatges i els derivats lactis és la següent per 100 g de producte.

		Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Glúcids (g)
Derivats lactis	Interval	720-62	86-15	8.7-0.7	81-3	21-0.7
	Valor mitjà	269	57	3.9	25	8.4
	Exemple de màxims	mantega	flam	brossat	mantega	flam
	Exemple de mínims	iogurt	mantega	mantega	iogurt	mantega

		Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)
Formatge	Interval	450-190	41-2	39-8	46-2
	Valor mitjà	345	9	25	27
	Exemples de màxims	<i>Mahón-Menorca madurat</i>	Fresc de Formentera	Mallorca	Villalón
	Exemples de mínims	Fresc de Formentera	<i>Mahón-Menorca madurat</i>	Fresc de Formentera	Fresc de Formentera

	Vitamines					Elements minerals				
	A (µg)	B ₂ (µg)	B ₃ (µg)	B ₁₂ (µg)	Àc. fòlic (µg)	K (mg)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)
Derivats lactis	290	0,15	1,18	0,2	4,2	187	10,2	110	0,2	56
Formatge	800	395	1880	1,1	25	120	49	736	0,8	480

Els patrons alimentaris d'avui deriven del nostre clima, la nostra producció agroalimentaria i la nostra cultura gastronòmica. L'aspecte més important en l'aplicació de la dieta mediterrània, a més dels ingredients, és la combinació i les proporcions entre els grups d'aliments. Són aliments primordialment proteics, intercanviables amb les carns i peixos.

Les característiques nutricionals dels formatges així com el seu consum vénen condicionats per factors productius, tecnològics, gastronòmics i comercials. Alguns d'aquests factors li donen rellevància, fortalesa i potencialitat, mentre que d'altres li suposen debilitats o li impliquen amenaces.

Fortaleses	Debitats
<ul style="list-style-type: none"> • Els formatges són una forma universal de conservació de la llet des de temps immemorials. Cada indret, cada cultura, cada primera matèria, cada tècnica d'elaboració i maduració els fan peculiars i diferenciats. • Són una excel·lent font de proteïna, amb un alt valor biològic i amb una proporció molt elevada (44%) de aminoàcids essencials. • La digestibilitat de la proteïna és molt elevada, prop del 95%. • Aporten quantitats molt elevades de Ca i P. Així una ració de formatge cobreix les necessitats diàries d'ambdós. • Es conserven amb plenitud de propietats sensorials i nutricionals durant molt de temps 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevada proporció Na/K, a causa del procés de salament necessari per a la conservació. • La proporció d'àcids grassos saturats/insaturats és de 0,5, és a dir, no arriba als requisits d'insaturació òptims (0,4). Així i tot és més favorable que d'altres greixos d'origen animal. • Els consumidors poden tenir dificultats per acostumar-se als sabors relativament intensos dels formatges tradicionals de les Illes.
Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Interès del consumidor pels productes tradicionals. • La tecnologia actual permet fer formatges segons els requeriments desitjats com, per exemple, amb baix contingut de lípids o de sal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Competències de productes de baix cost que no compleixen els mínims de qualitat. • Disponibilitat de formatges d'altres indrets. • Publicitat de les multinacionals.

II5.2 Justificació de la seva inclusió a les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

La llet i els derivats lactis formen un graó fonamental en la piràmide de la dieta mediterrània. Es recomana el seu consum diari fonamentalment per les aportacions proteiques d'elevada qualitat.

En els darrers anys s'ha produït una tendència molt clara d'augment en el consum de derivats lactis. Cal destacar que els avenços tecnològics n'han facilitat la conservació i, també, n'han millorat la varietat i la seva qualitat organolèptica. Això no obstant, i simultàniament, el consum de llet ha minvat fins a situar-se prop dels 100 litres per persona i any. La tendència dels consumidors, amb especial incidència a Balears, és la de consumir llet parcialment desnatada.

A totes les Illes hi ha una llarga seqüència de fets i referències que confirmen la importància del formatge a cada una d'elles.

A Menorca la colonització estable va començar, probablement, vers l'any 2000 aC, segons es pot deduir del descobriment d'algunes peces de ceràmica fetes en aquella època, que podrien haver format part dels utensilis que els primitius ramaders de l'Illa empraven per elaborar el formatge.

Es té constància que el bisbe Sever va escriure cap a l'any 417 una encíclica on fa alguns comentaris sobre la «gran abundància de bèsties bones pel sustent humà» i diu que els habitants de l'Illa s'alimentaven de *la caseum et vaccinium*.

Documentació àrab de l'any 1000 fa referència a les importants produccions de formatges, vins i carns de Menorca. Així, l'historiador àrab Ashashaskandi diu sobre aquesta Illa: «té una bona ramaderia i vinyes que servien per a fer bons formatges i vins».

En el segle XIII ja s'hi produïen vins, carns i formatges de qualitat apreciable i amb aquests productes es realitzava un intens i productiu comerç exterior. Està documentat que el rei Pere III d'Aragó, el 1282, va rebre, amb ocasió de la seva arribada al port de Maó, un present format per «ramat, ous, peces de formatge, mantega i pa fresc», cosa que demostra que el formatge era ja un producte molt valorat a l'Illa.

A principis del segle XIV, el dominic Pere Marsili, cronista del rei Jaume II, escriu que els habitants de Menorca disposen de llet, formatges, pa i vi en abundància.

En el segle XV, la societat comercial dels germans Datini de Lucca, de la Toscana, enviaven mercaders a Menorca per a comprar llana i formatge; aquests mercaders no esperaven arribar al continent i revenien els formatges a Mallorca, on eren molt reconeguts. Aquest comerç amb l'Illa s'ha mantingut fins els nostres dies, ja que el formatge Maó, possiblement, és el més apreciat pels habitants de Mallorca.

Els arxius de la Corona d'Aragó reflecteixen la importància de la ramaderia menorquina i del formatge Maó en els segles XV i XVI. Aquest comerç seguí creixent de tal manera que en el segle XVIII fins i tot hi havia quatre vaixells dedicats exclusivament al transport de formatge -produït a l'illa de Menorca- des del port de Maó fins a Gènova i d'altres indrets importants de la Mediterrània occidental la qual cosa va fer que en els llocs de destí fos conegut com a «formatge procedent del port de Maó» i, més

abreujadament, «formatge de Maó», encara que s'hagués produït en qualsevol altra zona de l'Illa.

En el segle XVIII, els governadors de Menorca impulsaren decididament la producció i la comercialització del formatge, a més de fer el possible per millorar la base ramadera. Des d'aquest punt de vista s'entén la iniciativa del governador Richard Kane que importà ramat boví amb la intenció de fer un encreuament que millorés la productivitat del ramat nadiu.

Amb posterioritat a la sortida dels anglesos va aparèixer una figura molt característica de la indústria formatgera illenca: els recollidors-maduradors de formatge, ofici que avui dia encara perviu.

Un cop hem arribat en aquest punt, podem afirmar que el desenvolupament de l'elaboració del formatge a Menorca ha estat continu i s'hi han incorporat nombroses millores que han permès obtenir un producte emblemàtic: el formatge *Mahón-Menorca*

Les referències del formatge a l'illa de Mallorca també són nombroses. Ja els primers pobladors que hi vivien, a les petites viles fortificades com ara Capocorp Vell, feien ordi, aglans silvestres, fulles comestibles i cereals poc desenvolupats; també criaven aus de corral, cabres i ovelles, i produïen, a partir de la seva llet, formatge.

La primera informació fidedigna i concreta de la importància del formatge la podem trobar en el segle XIII amb l'enviament a Montpeller i Marsella de *XX quarterias et duas rovas et medie caseorum*. Es tractava d'un producte elaborat amb llet d'ovella, de molt acurada elaboració (formatges d'una grandària molt regular i pes aproximat de 2,5 kg, especialment de la zona de Lluçmajor).

Està documentat que a la taula dels Reis de Mallorca, no hi mancava mai el formatge procedent de la pagesia mallorquina, i s'enumeren abundats estris que s'empraven per formatjar.

El formatge de Lluçmajor va anar adquirint fama per la seva qualitat i ja des de 1345 els reis i els prínceps del Casal de Barcelona, així com els Trastàmara, els sol·licitaven adquirits en aquesta vila. La importància de la producció queda reflectida per la gran quantitat de comerciants d'aquest gremi que s'enregistren a la segona meitat del segle XIV i principis del XV. Per aquesta mateixa època s'enviava formatge mallorquí al rei de la Corona d'Aragó, tal com figura en els llibres de comptes reials.

En el segle XV es feien exportacions de formatge de Mallorca cap a Perpinyà, Barcelona i Nàpols, tal com es recull en el llibre "*De la corte de los señores reyes de Mallorca*".

L'historiador Joan Binimelis, en l'obra "*Nueva historia de la Isla de Mallorca*" (1593) explicà la importància del formatge mallorquí i afirmava que no es podia igualar amb cap altre formatge de Catalunya, Aragó i de la Toscana italiana.

Consta, també, que en el segle XVI hi havia 190.000 caps de ramat oví, 60.000 de caprí i 7.600 de boví.

Xamena, en la seva història de Mallorca, refereix que l'any 1770 foren distribuïdes a Ciutat, procedents de la pagesia mallorquina, 89.759 peces de formatge.

L'arxiduc Lluís Salvador així mateix comenta la importància del formatge de Mallorca, elogia el producte i en descriu els estris emprats per a la seva elaboració.

La reconversió cap a la producció de formatge fet amb llet de vaca que es va dur a terme en els segles passats a l'illa de Menorca no ha estat tan intensa a Mallorca, on al llarg dels segles XVIII, XIX i XX s'ha continuat fent formatge amb participació relativament important de la llet d'ovella i, també, de la de cabra.

A partir dels anys seixanta hi ha hagut un notable augment de les explotacions lleteres i la producció làctia, especialment al sud-est de Mallorca. S'ha incrementat també la producció de forratges en regim de reguiu. L'aigua és, això no obstant, un bé escàs a l'illa i l'aprofitament d'aigua depurada no s'ha consolidat suficientment. A hores d'ara el sector té problemes i les explotacions s'han reduït dràsticament.

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, va editar l'any 1990 el *Catálogo de los Quesos de España* en el qual el formatge de Mallorca, hi tenia carta d'identitat. S'hi reflectien les formes d'elaboració i les característiques organolèptiques.

Fa poc la Conselleria d'Agricultura ha realitzat un informe favorable per a la consecució de la DOP Formatge Mallorquí que ha de ser atorgada pel ministeri estatal. En aquests moments el procés s'està tramitant.

L'esdevenir històric d'Eivissa ha vengut marcat per la presència de nombroses cultures que han forjat un patrimoni divers i variat. Després de la caiguda de l'Imperi Romà hi va haver un estancament i, fins i tot, una recessió.

Amb l'arribada dels àrabs es produeix un auge notable tant econòmic com social. D'aquesta època data la construcció d'algunsaljubs i pous d'aigua i, conseqüentment, l'agricultura i la ramaderia es desenvoluparen considerablement.

A l'època islàmica, s'exportaven els excedents agraris, ramaders i artesanals. Eivissa continuà essent un enclavament important per a la producció de sal, llana i llenya, matèries destinades bàsicament a la comercialització. En aquest període Eivissa mantenia unes relacions excel·lents amb les principals ciutats del nord d'Àfrica però mai hi ha hagut suficient producció com per produir-se exportacions de formatge.

A Eivissa el formatge ha estat i està lligat a l'elaboració del **flaó**, pastís circular farcit de **formatge tendre** esmicolat, ous, sucre i unes fulles d'herba-sana.

A Formentera la presència d'oví ja està documentada 2000 anys abans de Crist. Ovelles i cabres han estat el referent de la producció lletera, a causa de les característiques climàtiques i geogràfiques de l'Illa.

II.5.3 Formatges tradicionals de les Illes Balears

Formatge MAHÓN-MENORCA. Formatge amb el distintiu de qualitat Denominació d'Origen Protegida. És un formatge de pasta premsada, forma paral·lelepípedica i d'arestes arrodonides, elaborat i madurat exclusivament a Menorca, segons la tradició i la normativa recollides en el reglament de la DO.

El formatge s'elabora amb llet de vaca, quallada a baixa temperatura, premsat, salat per immersió i madurat segons els costums de l'Illa. La seva elaboració respon a tradicions ancestrals, i és un dels pilars en els quals se sustenta part de la història i la tradició ramadera i culinària de Menorca.

En el *Mahón-Menorca* artesà és important, fins al punt de constituir un signe inequívoc d'identitat, la presència a la part superior de la mamella. Té una forma quadrada molt característica i una alçària que pot anar des dels 5 als 7 cm. En el tipus *Mahón-Menorca*, sol ser més corrent l'alçària constant de 9 cm. El pes és igualment variable, i es pot situar entre 1 i 4 kg, encara que el més corrent és d'uns 3 kg. En el formatge *Mahón-Menorca*, i gràcies a la precisió que es pot assolir amb els procediments estandarditzats, el pes és molt constant, i se situa prop dels 2,5 kg. Amb la maduració minva, a causa de la pèrdua d'aigua.

En general, la pasta té una textura molt ferma, que sofreix una contínua evolució segons el grau de maduració assolit. El color varia del blanc lacti fins al groc fort. Una característica comuna és l'aparició dels anomenats ulls, de mida variable encara que mai no arriben a ser més grans que un pèsol.

Pel que fa a l'escorça, el formatge semimadurat la té compacta, amb un color que pot variar des del groc pàl·lid -propi dels formatges molt joves- fins a l'ataronjat o marronós, si és artesà. És de pasta consistent i fàcil de tallar, de color ivori groguenc que s'obscura al llarg de la maduració. Té bastants ulls de dimensions variables, però no superiors a la mida d'un pèsol, repartits de forma irregular. El tall resulta fàcil i la superfície queda llisa, sencera i brillant. És bla i té una notable elasticitat. El sabor és suau, lleugerament salat i àcid; aromes làcties més evolucionades amb una certa reminiscència de mantega, de fruits secs torrats (avellanes), ben definits i característics.

En els formatges madurats és corrent trobar una escorça de color vermellenc. Si no s'empra el pebre vermell, la crosta sol ser groguenca, més o menys fosca.

Al tall presenta un color groc intens i obscur; el nombre i la mida d'ulls minva de forma apreciable amb la maduració. Resulta difícil de tallar i la superfície del tall és rugosa i poc brillant. La seva textura és més ferma i més dura que la del semimadurat; es formen escates en direcció contrària al tall i, en estats avançats de la maduració, fins i tot es pot rompre.

El seu gust i les aromes són molt evolucionats, complexos i intensos, amb una persistència bucal llarga. Suggereix records de llenya envellida, de cuir adobat, i de cava en maduració. El sabor salat s'intensifica i apareix una lleugera picantor, mentre es perd el record de la llet.

Formatge a l'illa de Mallorca. El formatge elaborat a Mallorca actualment és fonamentalment de llet de vaca però també se n'elabora de llet de cabra i mesclades de cabra i d'ovella. En tots els casos s'usa llet pasteuritzada. Es tracta d'un formatge de pasta premsada, no cuita i de coagulació enzimàtica.

En el procés d'elaboració també s'empren els fogassers de roba i es realitza el procés de premsat.

El formatge elaborat amb llet de cabra pasteuritzada s'elabora en fogasses sense motlle, es madura a temperatura baixa i es comercialitza als 20 dies de maduració com a formatge semicurat.

El formatge elaborat amb mescla de llet de cabra/ovella s'elabora amb un mínim del 25% d'aquesta última i el seu principal consum es realitza com a fresc.

A Mallorca, el formatge de llet de vaca s'elabora amb motlle i es col·loca el fogasser en el seu interior. Pel que fa a la forma, és quasi quadrada, amb una alçària mitjana situada entre els 7 i 9 cm. El color més característic és el groc eburni. La crosta sol ser rugosa, amb un color que pot variar des del groc pàl·lid -propi dels formatges molt joves- fins al vermellós característic dels formatges madurats. El pes és igualment variable, i es pot situar entre 0,7 i 4 kg, encara que el més corrent és de 2,5 a 3 kg.

En general, la pasta té una textura molt fina però no farinosa, i és prou adherent i ferma. Manté, fins els estats més avançats de la maduració, una friabilitat molt baixa. Destaca l'absència o, en tot cas, l'escassa presència dels ulls, i en cas que n'hi hagi alguns, solen ser de mida petita, amb l'amplària màxima d'un gra d'arròs. El tall és generalment sencer, excepte en els formatges molt madurats.

El sabor és suau i, en general, poc salat; és lleugerament àcid i, de vegades, una mica dolç i picant. No té, en canvi, cap punt d'amargor. A mesura que madura, els sabors s'intensifiquen, encara que pot mantenir durant un llarg temps l'aroma dels productes lactis frescs i acabats de fermentar.

El formatge elaborat amb llet pasteuritzada de cabra, a causa del sistema de fogassa i premsa emprats en el procés d'elaboració, té una forma quadrada molt característica, amb cares llises i arrodonides i una alçària variable que pot anar des dels 5 als 7 cm. En el tipus semicurat sol ser més corrent l'alçària de 6 cm. Es pot observar la presència a la part superior de la mamella. El pes es pot situar entre 1 i 2 kg. Pel que fa a la crosta, és compacta i semidura, amb un color ocre marronenc.

En general, la pasta té una textura molt ferma i el seu color varia del blanc lacti fins al blanc ivori. Els ulls són molt petits i escassos, desigualment repartits. El tall resulta fàcil i la superfície queda llisa, sencera i brillant. És tou i elàstic, i també adherent. El sabor és suau, poc salat i bastant àcid. Predominen les aromes làcties.

S'elaboren dos tipus de formatges elaborats amb mescla de llet pasteuritzada de cabra i ovella:

- El formatge fresc, de sabor molt suau. És un formatge amb manca d'escorça, de color blanc. El seu interior és compacte sense ulls i d'aspecte brillant.
- El formatge madurat, d'uns dos mesos de maduració, cremós i amb un lleuger toc de sal.

Formatge a l'illa d'Eivissa. És de llet de vaca, de pasta premsada no cuita elaborat a partir de llet pasteuritzada i de baix grau de maduració. De mida petita (és difícil trobar-ne de més de 2 kg), de forma paralelepípedica, de crosta poc dura i de color clar. És cremós, d'ulls distribuïts irregularment i poc nombrosos. Té un grau molt baix de friabilitat.

Presenta la tendència a adquirir un color groguenc fosc a la part propera de la crosta, mentre que la pasta és poc acolorida. No resisteix bé les maduracions llargues. Té sabors i aromes poc intensos, primaris, que recorden el sabor de la llet. És poc salat, una mica àcid, i no s'aprecia la picantor. Se'n troben, també, uns tipus de crosta vermellenca per l'addició de pebre vermell, més compactes, menys cremosos i amb un elevat grau d'adhesivitat, i baix d'humitat.

En els darrers anys s'està fent un esforç important per recuperar el formatge **pagès de cabra**. És un formatge de forma circular d'uns 14 cm de diàmetre, amb una alçada de 4 cm. Es comercialitza amb tres graus de maduració fresc i semicurat -elaborats amb llet pasteuritzada-, i curat de llet crua. Són formatges que tenen com a característiques fonamentals un baix contingut en sal, una textura homogènia i un sabor suau.

La seva costra s'unta d'oli i pebre vermell. La pasta és molt blanca, suau, elàstica i molt poc granulosa. Presenta al tall ulls petits i escassos.

Formatge a l'illa de Formentera. La població ovina insular està relacionada amb l'arribada dels cartaginesos a les Pitiüses. Això no obstant hi ha constància de la presència d'oví a Formentera des de l'any 2000 aC, i es pot assegurar que l'economia del seu primer poblat estable era de caràcter familiar, autosuficient i basada en la ramaderia d'oví i caprí.

Actualment l'economia de l'illa de Formentera està fonamentada en el turisme i l'activitat ramadera és de caràcter familiar i testimonial.

Formentera comparteix amb Eivissa la cultura gastronòmica tradicional. Una cuina amb enginy es va enfrontar durant segles a l'escassetesa de productes i va saber aprofitar la qualitat de les seves primeres matèries.

A Formentera s'elabora un formatge molt peculiar, petit i artesanal, de llet crua de cabra i ovella, cuallat amb flor de card (*Cynara cardunculus*), premat manualment durant l'emmotllament i salat en sec mitjançant ensalgament superficial.

L'elaboració d'aquest formatge es fa en diferents etapes: quallada, eliminació del xerigot, emmotllat en escudella, pressionant amb la mà fins que es compacta la massa, salat, emmotllat amb les benes i maduració (en el sequer, tancat amb una tela mosquitera, a l'ombra d'una figuera).

Quan el formatge es considera guarit, es retira del sequer, és lligat amb un fermall i es penja del sostre del rebost, motiu pel qual algunes persones el denominen **formatge penjat**.

Pel que fa al temps de maduració es diferencien dos tipus: fresc, amb menys de 10 dies de maduració, i curat, amb un temps de maduració superior a un mes.

Segons les seves característiques químiques i de maduració, és procedent denominar de la següent forma els dos tipus de formatge de Formentera: formatge fresc, gras, de pasta tova, i formatge afinat, gras, de pasta extraforta, per al fresc i madurat respectivament.

El formatge de Formentera té forma cilíndrica, d'uns 15 cm de diàmetre, i altura baixa, d'uns 4 cm si és formatge madurat i 7 cm si és fresc. En conseqüència, té un pes petit, d'aproximadament 1 kg.

La crosta és llisa, sense rugositats ni impressions, de color palla. No és untuosa ni humida. La pasta té un color groc pàl·lid en el centre, que s'enfosqueix cap a la crosta. Presenta una gran quantitat d'ulls, alguns d'ovals i d'altres encara més allargats i sempre de mida petita. Es poden apreciar cristalls a la part més propera de la costra. Les seves característiques texturals més importants són la friabilitat, la granulositat i l'adhesivitat i, també, una gran sensació d'humitat.

És poc salat, moderadament àcid, i es nota perfectament la picantor i es destaca al final de la degustació un regust amarg. A causa de les condicions de maduració i la seva brevetat, no s'aprecien sensacions complexes. És un formatge poc aromàtic, en el qual predominen les aromes animals sobre les vegetals.

II5.4 Altres derivats lactis a les Illes Balears

Un lloc destacat en la gastronomia mallorquina l'ocupen la **llet formatjada i el brossat**.

Ambdós productes s'obtenen a partir del sèrum de la llet per precipitació de les seves proteïnes mitjançant l'escalfament del sèrum àcid. Es parteix del sèrum sobrant de l'elaboració dels formatges, es posa a escalfar i, quan comença a bullir, apareix en la superfície del sèrum una capa granulada blanca. La pasta que resulta és el que es coneix com a **brossat** si és espessa, o **llet formatjada** si és més líquida. Originalment, el sèrum amb el qual es feia la llet formatjada venia de la llet d'ovella, però en l'actualitat, i a causa, en part, del creixement de la indústria del formatge de llet de vaca, la gran majoria de la llet formatjada s'elabora amb el sèrum d'aquest últim tipus de llet.

La llet formatjada és un derivat lacti delicat i gustós; originari del sud i del pla de Mallorca que es consumia principalment per Pasqua juntament amb coques de patata. Es pot degustar sola o ensucrada, banyada amb un poc de mel o formant part d'una recepta, tant és que sigui dolça o salada, perquè el resultat és igualment sorprenent.

El brossat pot menjar-se amb sucre, mel i fruits secs o formar part de postres com la greixonera de brossat i les duquesses.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Els formatges de les Illes són un exemple d'indústries agroalimentàries que donen sortida i valor afegit a les primeres matèries amb problemes de rendibilitat per elles mateixes, com ara la llet. • Són productes arrelats en l'entorn, les tradicions i els costums dels illencs. • L'alta qualitat i les excel·lents característiques organolèptiques dels formatges de les Illes. • Les diferències que presenten els formatges premsats, segons el grau de maduració, que facilita al consumidor trobar el que s'adapta a les seves preferències. • El formatge Mahón-Menorca gaudeix de la Denominació d'Origen Protegida, reconeguda a Espanya i l'entorn europeu. • El formatge Mahón-Menorca és el motor de la pagesia menorquina i contribueix a conformar l'entorn i el paisatge plagat de farratges i paret seca. • El formatge de Formentera és un producte arrelat en el poble i elaborat amb tradició i artesania. • El formatge d'Eivissa està associat al flaó, pastís característic de l'Illa. • El formatge de Mallorca té un alt nivell de producció i una gran diversitat de presentacions a partir de llet de vaca, ovella i també de cabra. • La bona xarxa de comercialització dels formatges i la implicació directa dels productors en la venda, la qual cosa fa més rendible la seva feina a preus raonables per al consumidor. • Les tasques de defensa, investigació i difusió dutes a terme per la DO Mahón-Menorca. 	<ul style="list-style-type: none"> • La producció de llet de vaca a les Illes té sobre costos addicionals respecte d'altres zones amb major pluviositat i pastures naturals. • A Mallorca el sector lacti està sotmès a una llarga crisi. D'ençà els noranta fins ara han desaparegut prop del 80% de les explotacions bovines lleteres. La producció ha seguit un camí semblant. • El formatge de Mallorca no té, a hores d'ara, una denominació de qualitat. • El baix nivell de producció i la mínima comercialització del formatge de Formentera fa quasi impossible poder-ne gaudir.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Aconseguir un segell de qualitat pel formatge de Mallorca.• Arrels i tradició del formatge de Mallorca.• Arrels i tradició del formatge de Formentera.• Interès del mercat turístic pels productes de les Illes.• Multitud de visitants potencialment degustadors de productes associats a un entorn i a les tradicions.• Visites guiades als centres artesans de producció.• Implicació dels restaurants i del sector turístic, en general.• Interès de consumidors europeus per les fires d'alimentació.• Regals d'empreses.• Cadenes de distribució ben estructurades a nivell local, nacional i internacional.• Noves tecnologies de fabricació i conservació.• Comandes on-line.	<ul style="list-style-type: none">• Gran competència de formatges d'altres indrets. La varietat de formatges que els comerços posen al nostre abast és immensa i una part d'ells d'indubtable prestigi, reconeixement i qualitat.• Perill real de desaparició del sector lacti boví de Mallorca.

II.6 Productes de la pesca

Abans que l'home aprengué a cultivar hortalisses o a domesticar animals, els productes obtinguts de la mar eren ja una part important de l'alimentació humana. Durant molt de temps la major part del peix que es menjava era en conserva (bàsicament, saladura) i el consum de peix fresc es limitava a les regions costaneres. Actualment la tecnologia alimentària, els ràpids mitjans de transport i la disponibilitat d'una adequada xarxa frigorífica han fet possible que a qualsevol lloc es disposi d'una àmplia varietat d'espècies per consumir.

Dintre dels productes de la pesca s'inclouen tres grups: **peixos, crustacis i mol·luscs**. Crustacis i mol·luscs comestibles es coneixen com a **marisc**. Segons els continguts en lípids, els peixos popularment es divideixen en **blancs**, amb quantitats mínimes de greix (menys d'1%), bàsicament concentrat en el fetge, i **blaus**, amb molt més greix (4-12%) que impregna el teixit muscular.

II.6.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

Les diferències entre les aportacions nutritives dels aliments inclosos dintre d'aquests grups són prou significatives. A les taules següents es mostra la composició bàsica per a cada un d'ells.

Composició per a 100 g d'aliment comestible.

		Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)
Peix blanc	Interval	75-90	78-83	16-19	0,3-2,5
	Valor mitjà	80	80	18	1,2
Peix blau	Interval	120-200	66-78	17-21	4-12
	Valor mitjà	140	72	20	7
Marisc	Interval	53-150	65-86	10-21	2-4
	Valor mitjà	80	78	15	2,3

	Vitamines						Elements minerals				
	E (mg)	B ₁ (µg)	B ₂ (µg)	B ₃ (µg)	D (µg)	A (µg)	K (mg)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)
Peix	Blanc Tr. Blau 1,2	110	200	6000	Blancs - Blaus 25	Blancs Tr. Blaus 115	26	30	40	1,7	230
Marisc	2	100	100	4	-	47	221	53	92	4	221

Les característiques més rellevants dels productes de la mar que potencien o dificulten el seu consum es reflecteixen en el quadre següent:

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Peix i crustacis són rics en proteïna d'alta qualitat biològica. Les necessitats diàries d'aminoàcids queden cobertes amb 225 g de peix. • El peix és ric en lisina (aminoàcid essencial). • Els peix blau és una bona font de vitamines liposolubles (A, D-blau- i E). • Els peixos són una bona font de vitamina B₁₂. • El valor calòric del peix blanc i del marisc és baix (entre 70 i 90 kcal/100g). • Els lípids del peix són rics en àcids grassos molt instaurats i de cadena molt llarga. • Entre el 30 i el 40% dels àcids grassos del peix són de tipus omega-3. • El peix té un alt contingut en fòsfor i en iode (els marins). • L'enorme diversitat de preparacions que accepten permet una àmplia varietat sensorial. 	<ul style="list-style-type: none"> • El marisc és ric en colesterol i afavoreix la formació d'àcid úric. • El marisc és una de les causes més comunes d'al·lèrgia alimentària. • La ràpida degradació que sofreixen el peix i el marisc, obliga que, pràcticament, s'hagin de menjar, com a màxim, 24 hores després de la compra, cosa que dificulta el seu consum en fresc. • La proteïna dels mol·luscs és deficitària en metionina, lisina i d'altres aminoàcids essencials. • Les característiques sensorials del peix i el marisc fan que no sigui un aliment fàcilment acceptat entre els infants.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Conscienciació de la població de la necessitat d'augmentar el seu consum en els menjadors escolars. • Les actuals tècniques de cria de peixos en piscifactories permeten disposar regularment de peix fresc a preus de mercat més assequibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Substitució del peix i el marisc frescs pels productes de pesca precuinats per la facilitat de preparació i emmagatzematge que ofereixen front el producte fresc, que és molt perible i que exigeix compra diària.

II6.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

El productes de la mar sempre han estat vinculats a la dieta dels països mediterranis, especialment en les zones costaneres. A la dieta mediterrània es recomana el consum de peix varies vegades (entre tres i quatre) per setmana, i és la principal font de proteïna d'origen animal. El tipus d'àcids grassos que constitueixen els lípids dels peixos grassos (poliinsaturats i amb abundància de configuracions omega-3), fan que, dintre de la dieta mediterrània, es recomani la preponderància del peix blau front al blanc.

El consum de peix a Espanya se situa prop dels 36-37 kg per persona i any. El consum de peix a Balears és d'uns 25 kg per persona i any, significativament inferior a la mitjana estatal.

El peix és un producte que sempre ha estat present a la cuina de les Illes Balears. Un dels primers documents que fa referència al seu consum data del segle XIV; es tracta dels *Capítols* sobre els furs del peix, en el quals es detallen la manera de vendre'l i on se citen, entre d'altres, les següents espècies: *emperador, sirvia, enfos, tonina, congre, sarrans, marbres, vaquoas, pagells, scorporas, doncellas, tords, dentol, sardina, alatxa, gerret i llampuga*.

En el *Llibre de Sent Soví* de l'època medieval hi ha documentades prop de 50 varietats de peix i s'hi ofereixen onze receptes per preparar-lo; i en el *Llibre de Coch* es mencionen vint-i-set varietats de peix i marisc que es poden preparar de cinquanta-una maneres diferents.

Aquesta importància és explicable ja que entre la quaresma i els dies de dejuni i abstinència per ser vísperes de festivitat religiosa important o per altra causa (penitència col·lectiva, rogatives...) una part important del calendari restava sota la prohibició de menjar carn. Tant és així que el calendari podia dividir-se en "dies de peix" i "dies de carn" els quals, generalment, hom procurava que quedassin alterns.

Anselm Turmeda en *Cobles de la divisió del Regne de Mallorca* diu que a l'Illa hi havia *gran abundament de peix* i cita *mújoles, esturions, anguiles, barbos, lampreas i bogas*. El mateix autor en el llibre *Llibre de bons amonestaments* recomana "menja... algun peixó".

L'arxiduc Lluís Salvador, en el *Die Balearen*, descriu els ormetjos que empraven els pescadors de les Illes, els tipus de pesca que practicaven i cita les espècies més capturades: sípies, pops, calamars, llagostes, llampuga, gerret, oblades, sorells, círvies, tonyina, déntol, bonítol, rajades, besuc i un llarg etcètera, fins anomenar prop de 60 classes de peix i marisc diferents.

En la *Cuina Popular de Mallorca* (1931) es fa referència a una cinquantena de receptes per fer el peix i es presenten les següents formes de preparació: aguisats, fregits, al forn, bullits, torrats, arrebossats, amb escabetx, i ofegats. El marisc apareix, principalment, torrat, fregit o al forn.

La flota pesquera professional actual està formada per uns 700 vaixells amb una edat mitjana elevada (33 anys) i un grau de tecnificació mitjà. La constitueixen, bàsicament, petites empreses de caràcter familiar. El nombre de pescadors està prop dels 1.600. Hi ha un total de 16 ports principals distribuïts de la següent forma: 10 a Mallorca, 3 a Menorca, 2 a Eivissa, i 1 a Formentera. Els més importants són el port de Palma i el d'Eivissa. És un conjunt diferenciat de la flota mediterrània peninsular tant pel que fa a les característiques dels vaixells com pels mètodes de pesca i les espècies preferents.

A la flota pesquera de les Illes, el 88% dels vaixells són petits i es dediquen a la pesca d'arts menors amb embarcacions del tipus llaüt, model de mediterraneïtat. Pesquen majoritàriament llagosta, sípia i llampuga. Així i tot hi ha diferències entre les Illes:

- A Mallorca es prioritza la llagosta en l'època càlida i és més diversificada la resta de l'any.
- A Eivissa és important la pesca del gerret, la tonyina i la serviola.
- A Menorca hi ha una clara especialització cap a la llagosta.

Una quinzena de vaixells es dedica a la pesca d'encerclament i té com a objectius preferents el gerret, la sardina i l'alatxa. Uns seixanta vaixells es dediquen a la pesca d'arrossegament, bé a la plataforma continental (moll, lluç, gerret i pop), bé al talús amb la gamba vermella com a objectiu exclusiu.

Independentment del tipus de pesca, les màximes captures són de gerret, alatxa, sardina, pop, gamba rosada, sorell, moll i rajada. En valor econòmic l'ordre és diferent per la diferència de preu que presenten. La gamba rosada ocupa el primer lloc amb una notable diferència sobre la llagosta, el moll i el gerret.

La morralla i el peix de sopa són importants tant per la quantitat pescada com pel seu ús en la cuina mallorquina.

II6.3 Peix i marisc tradicional de les Illes Balears

Anfós (*Epinephelus marginatus*). Té el cos alt i gruixut, el cap voluminós i la boca grossa i ampla amb mandíbula protractil. El color és marró, més o manco obscur, amb taques irregulars, grogues o grisenques. L'aleta dorsal és llarga i única i la caudal arrodonida. Malgrat pugui arribar als 50 kg i al metre i mig de llargària, els exemplars que es pesquen amb més freqüència no solen passar dels 20 kg.

La carn és molt blanca, ferma, fina, de gust suau però definit i delicat. La petita quantitat de greix que conté li proporciona el suficient grau d'untuositat per a no resultar seca.

Es captura mitjançant arts de pesca artesanals: palangrons, palangres de fons i tremalls. També es captura amb fusell submarí.

A les Illes Balears es troben tres espècies més d'anfós: l'anfós llis (*Epinephelus costae*), l'anfós bord (*Mycteroperca rubra*) i la xerna (*Epinephelus caninus*), de qualitat i característiques semblants.

Gaudeix de gran prestigi gastronòmic. S'adapta molt bé a una gran varietat de preparacions culinàries, però la millor forma de preparar-lo és al forn. El cap s'aprofita per preparar brous de peix.

A Eivissa i Formentera també s'empra per elaborar el «guisat» aprofitant la gelatina que conté. Els músculs del cap són excel·lents per a croquetes i per enriquir sopes i arrossos.

Gerret (*Spicara smaris*). Té el cos allargat, cobert de petites escates i la boca molt protractil. Els mascles poden arribar als 20 cm i les femelles als 15 cm.

El color varia amb l'edat, el sexe i l'estació de l'any. Però la tonalitat general del dors és grisenca, amb els laterals més clars i amb una taca negra rectangular característica de l'espècie. Sota la pell relativament gruixuda es mostra la polpa de color blanc tirant a beix clar.

És una espècie gregària i durant l'època de reproducció s'agrupa en grans bancs. És hermafrodita proterogin, és a dir, de joves són femelles i als 2 anys, quan arriben als 12-13 cm, es converteixen en mascles.

Es pesca amb arts d'arrossegament, teranyina i d'emmallament. L'arxiduc Lluís Salvador en el *Die Balearen* descriu l'*artet*, art de pesca amb el qual es pescaven grans quantitats de gerret, peix que ja era molt popular per la seva abundància.

Sembla que els romans l'empraven, entre d'altres, per elaborar la salsa reina de la cuina llatina, l'anomenada «garum» que acompanyava quasi tots els plats i que es feia amb peix marinat, fermentat al sol i adobat amb espècies.

És un peix de preu assequible, present en els mercats sobretot a l'hivern i és molt comú a la cuina domèstica balear. Les femelles són més apreciades que els mascles, especialment abans de la fresa que és quan estan més grasses, en canvi els mascles estan molt més primers. Comercialment rep diverses denominacions: gerret mascle, gerret femella, gerret negre, gerret agostenc, gerret d'art... però totes es refereixen a la mateixa espècie.

Presenta una textura blana i un sabor i una aroma molt intensos.

Les formes més apropiades de consumir gerret són fregits amb oli d'oliva i, sobretot, amb escabetx. Són també ideals per a la preparació de brou de peix.

A Eivissa és típic el **gerret de la matança**, que s'elabora amb el peix fregit i col·locat en sostres coberts d'una picada de julivert i alls i regat amb suc de llimona. Es menja el dia de les matances i es prepara el dia anterior.

S'ha de tenir cura de no confondre el gerret amb el que també es comercialitza sota el nom de «gerret fabiol o gerret anglès» (*Centracanthus cirrus*), de dimensions semblants i amb el dors rosat vermellós i blanquinós al ventre. És poc apreciat i té baixa acceptació comercial.

Sardina (*Sardina pilchardus sardina*). És una espècie pelàgica costanera que arriba a una fondària de 180 m encara que el seu hàbitat normal és entre els 25 i els 55 m. Viu en bancs nombrosos i s'alimenta de zooplàncton, preferentment de petits crustacis.

És una espècie molt popular, de presència constant en els nostres mercats i una de les més consumides durant l'estiu. Té el cos allargat i comprimit. La part dorsal és blavenca o verdosa i els costats són argentats amb una línia mitjana daurada. El ventre és tou i vulnerable. Les escates no són grosses i es desprenen amb facilitat. La sardina mediterrània no sol superar els 25 cm.

És un dels anomenats peixos blaus i, per tant, la seva carn és més rica en greixos que la dels peixos magres.

Les formes més tradicionals de preparar les sardines són senceres en graellada i enfarinades i fregides. És important consumir-les en l'estació adequada, quan «és la temporada» (estiu i principi de tardor), perquè és el moment en què són més riques en greix. Els greixos actuen com a fixadors i potenciadors del sabor, de forma que durant aquests mesos la carn és més sàpida, untuosa i olorosa i es troba en les condicions més òptimes.

La sardina es pesca amb l'art de l'arrossegament i amb teranyines, després de ser atretes amb llums potents. Antigament es pescava amb xarxes específiques, com la sardinal.

Llampuga (*Coryphaena hippurus*). «Quan llampega, llampuga», aquesta dita és aprofitada pels que defensen que la paraula 'llampuga' prové de 'llampegar' i al fet que a finals d'estiu coincideix l'aparició de tempestes amb l'inici de la pesca del peix. Per a d'altres la paraula prové del llatí *lampare* (resplendir) que fa referència a la lluentor daurada del peix.

La llampuga és un peix pelàgic que prefereix les aigües càlides de temperatura superior a 18°C.

Té el cos molt allargat i comprimit, amb l'aleta caudal profundament enforquillada i la dorsal molt llarga. La part dorsal és de color blau metàl·lic virat verdós, la ventral és blanquinosa i els costats són argentats amb reflexos grocs o daurats amb nombrosos punts obscurs. Aquesta bella coloració ràpidament s'esvaeix amb la mort de l'animal. La pell pareix llisa ja que les petites escates que té estan incrustades a l'epidermis i a

ull no es veuen. A l'àrea mediterrània els exemplars més grossos no solen superar els 15 kg.

És un peix blau de carn saborosa i de gust intens i característic.

La pesca és estacional ja que a la Mediterrània els exemplars joves apareixen massivament a finals d'estiu. Les captures es realitzen amb llampugueres, que són una mena de xarxes que encerclen objectes flotants sota els quals aquests animals tenen el costum de situar-se. Els pescadors, aprofitant aquest hàbit, els atreuen calant capcers i després tirant les xarxes. Cada barca té permís per calar els capcers en unes zones determinades que són sortejades cada any entre les confraries. També hi ha gran afeció per pescar-les a la fluixa.

Encara que el consum de llampuga és tradicional a les Balears i ve d'avior, com ho demostra el fet que apareguin en alguns tractats de cuina medieval referències a la forma de cuinar aquest peix, la seva carn no es considera d'alta qualitat. A la resta de la Mediterrània, llevat de Sicília i, especialment, Malta, on la llampuga apareix representada en segells i monedes i amb un receptari sobre aquest peix d'allò més variat, la situació és semblant.

Les millors formes de consumir-les són a la planxa, escabetxades i també fregides amb oli d'oliva acompanyades de pebres (també fregits) o de tumbet.

Rajada (*Raja clavata*). És un peix blanc cartilaginós amb el cos pla i molt eixamplat amb forma de disc romboïdal i la cua molt prima i ben diferent del cos. En els nostres mercats es venen diverses espècies de rajades, de les quals la més freqüent i de major qualitat és la rajada de claus (*Raja clavata*), i en segon lloc la rajada de miralls (*Raja miraletus*). Ambdues són d'aparença molt semblant; la cara ventral és blanca i la dorsal presenta nombroses taques.

Les rajades viuen ajagudes sobre els fons, bàsicament arenosos o de graves. Com que són peixos de vida llarga, la seva presència és indicadora del bon estat de les pesqueres.

La part comestible del peix correspon a les aletes i a l'eix central de l'esquelet que resulta ser carn molt característica per la gran quantitat de cartílags perfectament visibles que li donen una textura gelatinosa. Una vegada cuita, la carn es desprèn fàcilment en forma de tires. L'aroma és molt intensa.

Es capturen amb pesca de bou, palangres i tremalls llagosters.

En el mercat habitualment es venen pelades i trossejades.

La rajada és un peix que s'altera ràpidament i per això és particularment important consumir-lo amb promptitud. D'altra banda, aquest peix té un sabor fort i per aquesta raó es recomana tenir-lo en adob durant unes hores abans de cuinar-lo.

Les rajades es mengen fregides amb oli d'oliva, escabetxades, amb fideus i aguisades amb patates i també amb verdures i hortalisses. La millor època per menjar-les és per la tardor i l'hivern. És un peix que encara que es consumeixi a totes les Illes, és especialment apreciat a Eivissa on es cuina de moltes formes diferents, de les quals destaca la borrida de rajada, cuinada en cassola, a foc lent i acompanyada de patates.

Mussola (*Mustelus sp*). Les mussoles són petits taurons de cos allargat i prim. La mida més freqüent oscil·la entre 60 i 120 cm. La boca, d'aspecte triangular, té nombroses dents poc agudes. Els ulls són ovalats i horitzontals.

Són peixos molt apreciats dintre dels que hom anomena "peix de bastina". Les poblacions han minvat de forma apreciable ja que la seva estratègia reproductiva consisteix a tenir poques cries i molt desenvolupades, la qual cosa les fa molt més vulnerables a la sobrepesca.

En el mercat se sol trobar pelada i trossejada. La carn és de fina textura i amb el sabor fort, per això s'aconsella marinar-la amb un poc de llimona o vinagre. Tradicionalment es menja amb escabetx i com a farciment de panades. En el *Die Balearen*, l'arxiduc Lluís Salvador explica que eren adquirides per la gent més pobra perquè eren barates i perquè no tenien espines. També conta que amb ella els forners preparaven unes "excel·lents panades".

A Formentera era molt característic assecar-la al sol, prèviament eviscerada, per incloure-la en ensalades. La mussola amb ceba és un dels plats típics de la cuina eivissenca.

Raor (*Xyrichthys novacula*). Viu a fons arenosos d'entre 2 i 50 m de fondària i té una particular habilitat per enterrar-se en sentir perill. Els mascles tenen una tonalitat verda clara i les femelles i els exemplars joves tenen una coloració general més rosada. El cos i el cap són alts i estan molt comprimits lateralment. La boca està armada amb fortes dents de les quals les dues davanteres estan molt desenvolupades i surten defora. Els majors exemplars poden arribar a uns 25 cm.

És un peix de carn blanca, delicada, exquisida i suau.

La pesca és estacional i es realitza, sobretot, amb volantí d'hams i plom petits. Els pescadors artesanals també ho fan amb palangrons. Ambdues arts exigeixen emprar esquer. És una de les espècies més apreciades per la pesca recreativa.

Es cotitza molt en el mercat, la qual cosa ha motivat la pesca il·legal de l'espècie amb xarxes d'arrossec en els arenals. L'increment de les captures produïdes ha fet necessària la declaració d'un període de veda i la limitació de captures.

Hi ha referències molt antigues del raor a les Balears, com la de Rondelet, l'any 1554, en la seva obra *Libri de Piscibus marinus*.

Se sol preparar sense escatar, enfarinat i fregit.

Moll (*Mullus sp.*). Ja era un peix molt conegut a l'antiga Roma i del qual Marc Gabi Apici en deixa varies receptes per a la seva preparació. Es diu que els patricis es feien portar molls vius per veure'ls morir dintre de les seves mans i poder observar els canvis de color que experimentaven en aquells moments.

Els molls són peixos molt habituals en el mercat. La mida és variable i el color rogenc més o manco intens segons l'espècie. Són fàcilment distingibles per la presència de dues barbetes mòbils davall de l'extrem de la mandíbula inferior. Les escates cauen molt fàcilment i llavors el color rogenc del cos s'accentua, per això el color més vermell d'un moll no és indicador de la seva frescor, com moltes persones creuen. La carn és carn compacta i molt saborosa.

A les Balears es pesquen dos tipus de molls: el **moll de fang** (*Mullus barbatus*) de color vermell pàl·lid, cap recte i llargues barbetes, que viu preferentment a fons arenosos, i que és més petit i té la carn més molla que el **moll de roca** (*Mullus surmuletus*) de color vermell més intens amb zones i franges grogues i que viu sobre fons rocosos o de conglomerats, variant de color segons el fons en el qual es trobi.

Es consumeixen fregits, torrats, o al forn, però no bullits ni guisats. Es moll ha de ser pescat, torrat i menjat" (dita popular mallorquina).

Círvia (*Seriola dumerili*). És un dels peixos més grans que habiten la Mediterrània ja que arriba fàcilment als 120 cm i als 50 kg de pes. És una espècie que ha colonitzat les zones càlides o temperades de tots els oceans. La coloració, el comportament i l'hàbitat depenen de la seva etapa de desenvolupament.

Els exemplars joves de més de 15 cm es diuen **verderols** i es presenten en estols formats per nombrosos individus. La seva coloració és semblant als adults, però un poc més groga i només presenta franges verticals en moments d'excitació. Es presenten a finals d'agost i són pescats a la fluixa pels pescadors esportius.

Els adults de talles mitjanes es diuen **cirvioles**. Tenen el dors verd oliva i els flancs argentats i no solen presentar-se en grups. A l'hivern migren del litoral a la plataforma continental i pel maig-juliol s'apropen a la costa per fresar. Els adults de més de 8-10 kg es diuen **círvies**.

És una espècie diana de la flota d'arts menors i d'encerclament. Es pesca amb molts de tipus d'ormeigs però especialment amb soltes, morunes i teranyines. Dintre dels arts de pesca artesanals s'empra el curricà i la fluixa (per a verderols d'1 any)

Els estudis desenvolupats per la Direcció General de Pesca sobre el verderol han indicat un elevat grau d'explotació que ha fet necessària l'aplicació de mesures correctores, com és l'establiment de període de veda per als exemplars que no arribin als 30 cm.

És un peix que creix molt ràpidament, sobretot durant els primers 4 anys de vida, de forma que arriba a pesar uns 700 g només en un any. Aquest creixement al costat del valor comercial amb què es cotitza determina que sigui una espècie objectiu de l'aqüicultura.

La carn és compacta, forta i de sabor exquisit.

És un peix blanc que es menja de moltes formes diferents d'acord amb la mida de la peça. Les més grans tallades en rodanxes són adequades per a la planxa i també amb escabetx. Els exemplars més petits (verderols) són apropiats per fregir i també per escabetxar. La consistència de la carn d'aquest peix la fa apta també per aguisats.

Déntol (*Dentex dentex*). És una de les espècies més cobdiciades de les nostres aigües. El cos és ovalat, comprimit i bastant alt. El color és grisenc amb moltes taquetes negres i amb predomini de tonalitats blaves o verdoses. Els exemplars grans capturats a la plataforma continental són rogencs. Poden arribar a tenir més d'1 metre de longitud i fer més de 15 kg però normalment no sobrepassen els 12 kg.

La carn és de sabor fi i suau i admet moltes formes de preparació tant sencer com en filets: planxa, farcit, al forn.

Cap-roig (*Scorpaena scrofa*). Té el cap gros cobert per crestes aciculades i espines. La coloració és variable però generalment el cos i les aletes són rogencs. No sol fer més de 45 cm i viu entre els 20 i els 200 m de fondària especialment al límit de la plataforma continental. Està proveït de glàndules verinoses situades a les espines primeres de l'aleta dorsal i de les aletes ventrals i anals, així com en els opercles i en el cap, que fan que la seva picadura sigui dolorosa.

Es pesca amb palangres i tremalls. Ocasionalment amb volantí. Antigament es pescava amb nanses peixateres i amb les llagosteres com a subproducte de la pesca de la llagosta.

La carn és molt blanca i notablement ferma i consistent. Apareix regularment en el mercat i el seu valor comercial i preu són dels més elevats.

La forma més tradicional de menjar-lo és bullit. La carn de les galtes és una de les bocades més exquisides de l'animal. Els exemplars de mida més gran també es preparen al forn.

Jonquillo (*Aphia minuta*). És un dels peixos més petits de la Mediterrània ja que escassament arriba als 5 cm. Té el cos transparent, amb una tonalitat rogenca de fons. El cos és allargat i comprimit lateralment. El cap és gros i aquí es concentren les papil·les oculoescapulars.

Es pesca amb un art específic anomenat jonquiller que presenta diverses formes segons la forma en què va armada la corona de malla molt fina amb la qual s'agafa el peix.

Té un elevat valor comercial i apareix en el mercat durant l'hivern.

A Mallorca hi ha altres espècies semblants que es venen mesclades i que es comercialitzen amb el nom de cabotí que és de menor valor comercial i que es distingeix del vertader jonquillo perquè és més obscur.

Les peculiars característiques d'aquest peix fan que les formes de preparació siguin limitades. A Balears es mengen en raoles fetes amb un poc de farina, julivert i all i també en truita a la francesa amb un poc de julivert picat. És apte també per a farciments.

Anguila (*Anguilla anguilla*). És una espècie que viu en aigües dolces però que es reproduïx a la mar. Se sol trobar en aigües salobres costaneres i, com ja s'ha

esmentat, en aigües dolces. El cos és allargat i serpentiforme. La secció central és circular però la caudal és deprimida. La boca és terminal i la mandíbula inferior prominent. El color varia amb l'edat. Poden arribar a l'1,5 m però habitualment no superen el metre.

A Balears es capturen, sobretot a l'albufera d'Alcúdia, lloc en el qual ja apareix citada en l'inventari de peixos de l'Albufera d'Alcúdia l'any 1593.

Formes tradicionals de la seva pesca en l'albufera són la pesca amb "cucada" que consisteix en un fermall de cucs de terra mantinguts en l'aigua amb un fil sostingut per una canya, o amb trampes fixes a la desembocadura de canals i llacunes.

Es troba també a l'albufereta de Pollença, cala Fornells, es Grau i l'Estany des Peix. Antigament era molt més freqüent però la construcció d'instal·lacions esportives en zones d'influència dolciaqüícola i la dessecació de petites llacunes annexes ha fet que pràcticament hagin desaparegut. A Menorca, a cala Fornells, encara se n'hi poden trobar.

La carn és dura i saborosa i no té gaires espines. És un ingredient bàsic a les espinagades de sa Pobla. També es mengen aguisades.

Llagosta (*Palinurus sp.*). És un crustaci que viu a fons rocosos en grups més o menys nombrosos.

És poc nedadora i s'alimenta de petits mol·luscs i peixets. Les potes, la closca i la part final dels anells abdominals estan recoberts de fortes espines que les fan perilloses. Quan neda sempre ho fa cap endarrere. Els seus principals enemics són els pops que les foraden i les buiden.

A les nostres costes es pesquen dos tipus de llagostes:

La **llagosta vermella** o llagosta comuna (*Palinurus elephas*) que pot arribar als 50 cm i que té un pes mitjà entre 500-600 g. La closca és de color vermellós amb taques blanques i grogues a ambdós costats i la carn totalment blanca. Viu a profunditats que van des de la zona litoral fins a més de 200 m. Es troba a tota la Mediterrània, a l'Atlàntic i al canal de la Mànega.

La **llagosta blanca** (*Palinurus mauritanicus*) és més grossa i de color més clar i la carn és un poc rosada. Es cria en el nord d'Àfrica i en el sud dels països mediterranis.

Està considerada com un menjar exquisit. La carn, que es troba quasi tota a l'abdomen de l'animal, és delicada, ferma i recorda un poc la del rap. El gust és mariscat, fi i suau i la textura lleugerament filosa. La carn de la llagosta blanca és un poc més dolça i no és tan apreciada com la de la vermella i això es nota en el seu valor comercial.

A les Illes sempre s'han capturat llagostes i ha referències escrites d'exportació de llagostes des d'Alcúdia i des de Menorca cap a Barcelona

Antigament es pescaven amb nanses, espècie de gàbies que es deixaven al fons de la mar, des d'on les llagostes que hi entraven no en podien sortir.

Avui en dia encara hi ha algunes barques, especialment a Ciutadella, que utilitzen aquest sistema, però la majoria es pesquen amb xarxes llagosteres que es calen al fons de la mar. Les captures estan regulades per tal de garantir el seu futur. Així la talla mínima ha de ser de 24 cm mesurats des de la «banya» que tenen damunt l'ull fins a l'extrem final i, a més, hi ha establerts uns períodes de veda.

La millor manera de notar el seu sabor és a la planxa, però a la cuina tradicional de les Illes es troben moltes formes de preparar-la. Mereixen especial menció la famosa caldereta menorquina i la llagosta a l'eivissenca, la caldera mallorquina i la llagosta marinera que es fa amb arròs.

Gamba roja (*Aristeus antennatus*). Hi ha nombroses espècies que es coneixen amb el nom de gambes, referides a crustacis petits, marins, amb abdomen desenvolupat i closca flexible. Les que es pesquen a les nostres Illes són la gamba panxuda (*Plesionika adwardsii*) amb bandes vermelles longitudinals al dors de l'abdomen i la gamba roja anomenada 'rosada' en castellà i a Catalunya, que és la més típica de la Mediterrània, la que té major importància econòmica i la més valorada. És de color rosat quasi vermell i les antenes són molt llargues. La talla de les femelles és clarament major que la dels mascles. La reproducció té el moment àlgid entre juny i setembre i durant els mesos anteriors l'aparell gonadal està molt desenvolupat, i adquireix, en les femelles, un color primer rosat i després violat que es distingeix clarament a través de la closca de l'animal.

Viu en aigües profundes, entre els 400 i 800 m de fondària, i es captura amb xarxes d'arrossegament juntament amb altres espècies, ja que no és un tipus de pesca selectiva.

És carnosa, delicada i té un intens sabor de mar.

La millor manera de percebre el sabor i la textura en tota la seva plenitud és aplicant tractament culinaris senzills, és a dir, a la planxa o al vapor, encara que també es mengen aguisades per acompanyar arrossos i plats de peix, i saltejades (a l'allada).

La part més suculenta i apreciada de la gamba és l'abdomen, zona muscular de l'animal que anomenem cua i que és la que permet el moviment de l'animal. El que popularment es coneix com a cap, que és realment el cèfalo-tòrax, on es troben les vísceres, és la part on es concentra el sabor i és molt útil per a la preparació de sopes i per realçar el sabor dels aguisats de peix i marisc.

Escopinyes gravades (*Venus verrucosa*). És un mol·lusc lamel·libranqui de la família dels enèrids que viu enterrat en fons arenosos de poca fondària compartint hàbitat amb altres petxines, cargols i estrelles de mar, cogombres i crustacis que s'amaguen en l'arena. Es troben tant a la Mediterrània com a l'Atlàntic.

Té la conquilla formada per dues valves de color beix molt gruixudes i fortament esculpides en acusades crestes (costelles) paral·leles a la vorera. En un o ambdós dels extrems laterals, les restes acaben amb uns bonys anomenats berrugues la qual cosa dona el nom a l'espècie. La carn és blanca, molt consistent i elàstica i amb una intensa aroma i un fort gust de mar.

Menorca és el lloc de les Balears on són especialment apreciades i pràcticament només es troben al port de Maó.

L'arxiduc Lluís Salvador en el *Die Balearen* explicava la importància que la recollida de mol·luscs tenia en el port de Maó i l'augment de "mariscadors de cavar" o persones que amb un tros de fusta o un llistó pla removien el fang de la ribera baixa per recollir els mol·luscs que allà es trobaven i que "*Menorca era ciertamente famosa por su marisco conocido en todas partes por su cuantia i buen sabor*". Així mateix conta que a Maó es consumia marisc cada dia i que s'havien fet dos intents de criar ostres però que no havien tingut èxit i, per això, s'havia dedicat tot l'espai dels seus vivers a produir escopinyes gravades que eren molt apreciades i amb un preu força elevat a causa de la desaparició de les ostres. L'any 1888 xifrà el producte resultat de l'explotació en més de 3.558 dotzenes.

Actualment hi ha molt pocs pescadors que es dediquen al cultiu de les escopinyes i la seva producció gira al voltant de les 5 tones anuals. El creixement de les instal·lacions portuàries ha reduït molt la seva àrea de desenvolupament per la qual cosa es recullen

a les poques zones on encara es troben i les que no arriben a la talla comercial es dipositen en viviers, que són zones de mar properes a la costa i perfectament delimitades, on se les deixa créixer durant aproximadament 1 any, fins que la mida és l'adequada (aproximadament 50 mm).

La recollida es realitza manualment i es fa, mitjançant un tros de fusta, un lleuger corrent d'aigua que mou la terra arenosa i que les deixa al descobert.

És un comestible excel·lent que es pot menjar cru, que és la forma amb què es nota més el seu sabor, a la planxa amb un raig de llimona, i també al forn. Amb ensalada i ben adobades resulten exquisides.

Abans de consumir-les cal assegurar-se que les escopinyes siguin vives i, per tant, les valves han d'estar tancades i s'han d'obrir amb la cocció. Si no s'obren, s'han de rebutjar.

Pop (*Octopus vulgaris*). El pop comú o roquer és un mol·lusc cefalòpode amb el cap envoltat per vuit tentacles proveïts de fortes ventoses. La talla mitjana més comuna és de 40-60 cm i el pes d'1 a 3 kg. Viu entre 1 i 100 m de fondària dintre de forats a fons rocosos i també en fons arenosos.

Presenta una pell fina de color vermellós sobre una carn blanquinosa. És dura (es pot ablanir, si es prepara bé), elàstica i poc soluble. És rica en teixit conjuntiu fibrós i difícil de digerir si no es cou bé.

Es pesca amb poteres, tremalls, nanses i també amb xarxes d'arrossec i, antigament, per agafar els que estaven amagats entre les roques, el pescador tirava gotes d'oli a la mar a fi de visualitzar-los millor i els agafava amb la fitora de tres pues, cosa que requeria molta destresa.

A més de l'espècie descrita, a les nostres costes n'hi ha tres més; el **pop trobiguera** (*Octopus macropus*), de color vermellós, amb el cos acabat amb punta i amb dos dels tentacles de major longitud que els altres; el **pop mesquer** (*Octopus moschata*) i el **pop blanc** (*Eledone cirrhosa*), amb els tentacles units en la base per una membrana i amb una sola filera de ventoses a cada braç. La seva carn no és tan saborosa com la dels anteriors.

La carn dels pops és dura i li fa falta una llarga cocció o d'altres sistemes (congelació prèvia, copejament...) per tal d'ablanir-la. Té una bona acceptació comercial i es menja

tant cuit i adobat amb oli, pebre vermell i sal gruixuda, com aguisat amb ceba. Els pops petits també són aptes per fregir.

A Eivissa són especialment preuats i es consumeixen de diverses formes: aguisats amb ceba; fregits amb pebres; amb salseta; i a la greixonera.

Calamar (*Loligo vulgaris*). Són uns dels cefalòpodes més populars de la Mediterrània des de temps molt antics. Ja en la Roma imperial eren molt consumits i en el receptari d'Apici hi ha varies receptes amb les indicacions per a preparar-les. El cos és llarg i musculós, amb aletes dorsolaterals formant en conjunt una superfície romboïdal que ocupa les dues tercers parts de la superfície corporal i té forma de sac allargat. El cap està envoltat per 10 tentacles amb ventoses, dels quals dos són molt més llargs. A l'interior es troba una conxa allargada, transparent i en forma de ploma. La coloració és vermellosa i esdevé més obscura quan s'exciten.

La carn és ferma, un poc dura i de sabor fi.

Es consumeixen a la planxa, fregits, arrebossats (a la "romana"). A Balears els calamars farcits són una de les menges marineres més apreciades.

El calamars que tenen més valor comercial són els **calamars de potera**, que es capturen mitjançant aquest estri, amb el qual l'animal no és copejat ni arrossegat. La potera és un tros de plom, sobre el qual hi ha una corona de pues vertical. S'amolla al fons i el pescador la manté arran del sòl donant-li uns moviments de puja i baixa. Els calamars es llancen sobre ella i s'hi abracen, el pescador estira ràpidament el fil de pescar i les pues s'incrusten al cos de l'animal.

Les millors hores per agafar-los són les albades de matinada i a la posta de sol, que és quan aquest cefalòpode té més força i vigor.

Sípia (*Sepia officinalis*). És un altre cefalòpode popular en la cuina mediterrània. El cos és ovalat i aplanat amb una aleta que s'estén a cada banda del sac. El cap està envoltat de 10 tentacles. A l'interior, s'hi troba una closca calcària, blanca i ovalada. La carn és ferma i saborosa i més gruixuda que la del calamar. La quantitat de tinta que té dintre de la bossa és també molt superior i de forma habitual és utilitzada per a la preparació de plats que han de contenir "tinta" (paella negra, arròs a la bruta, calamars en tinta, etc.)

Quan són petites reben el nom de calamarsons (*chopitos* i *chipirones*).

Hi ha documentades diferents formes de capturar sípies: pesca de sípies amb mirall, amb potera, amb nanses i amb fitora de tres pues. Actualment la major part de captures es fa amb xarxes.

Admet les mateixes preparacions que el calamar i el pop i forma part dels plats típics de les Balears. A la planxa és un dels més tradicionals, però d'altres com ara la greixonera de sípia amb ous o la sípia a la marinera tenen gran acceptació; sempre es troba present als arrossos de peix i a les paelles.

Peix sec de Formentera. És una forma de preparar el peix que tradicionalment es fa a Formentera. Ja des d'antic la major part de la població, a més de treballar en el camp, es dedicava a la pesca i per tal d'aprofitar el peix, especialment quan la pescada havia estat copiosa, se'l salava i se l'assecava al sol. El procés es realitzava a les cases de, pràcticament, totes les famílies. Actualment els moderns mètodes de conservació el fan innecessari però se segueix realitzant perquè aquesta forma d'adob ha passat a engruixir la llista de preparacions gastronòmiques típiques de l'Illa.

Hi ha nombroses espècies aptes per ser assecades i salades però les més emprades són la mussola, el clavell, la rajada, el milà i el caçó, totes elles espècies de peixos cartilaginosos dels anomenats «peixos d'escorxa», és a dir, peixos amb la pell resistent i «sense escata». S'utilitzen exemplars de mida grossa d'entre 8 i 10 kg.

El procés es realitza tallant en filets el peix net i viscerat però sense llevar-li la pell. Es cobreix de sal gruixada (2-7 hores segons la mida del peix), es retira la sal i es deixa assecar al sol (1-4 dies), penjant els filets a les puntes de branques de savines.

El peix sec es pot conservar durant mesos. La seva textura és dura, fa olor de mar i té sabor salat.

El color és variable segons l'espècie de peix i són fàcilment identificables els faigs musculars de l'animal.

Es menja tant cru com torrat, acompanyant les ensalades de ceba, tomàquet i pebre. Però tal vegada la forma més típica de menjar-lo és en forma d'ensalada pagesa, això és, mesclat amb albergínies i pebres vermells torrats juntament amb patates bullides i esclafades, tot ben abeurat amb oli d'oliva.

Els principals factors positius i negatius dels productes de la mar característics de les Balears queden resumits en el següent quadre:

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • El valor sensorial dels productes de la pesca procedents de la mar que envolta les Illes és elevat. • Algunes de les espècies capturades a les Illes Balears formen part de plats tradicionals que gaudeixen d'un reconegut prestigi gastronòmic. • Presència d'arts de pesca tradicionals i sostenibles. • Saber fer, del sector pesquer. • Existència de reserves marines que contribueixen al manteniment i a la recuperació de la pesca. • Existència del centre d'investigació sobre aqüicultura d'Andratx i consolidació de piscifactories que permeten disposar regularment de peix fresc a preu més assequible. 	<ul style="list-style-type: none"> • El preu dels nostres productes de la mar és excessiu. • La manca de pesca de qualitat va sent substituïda per importacions de nivell més inferior.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Creixent valorització en el mercat dels productes pesquers de qualitat. • Increment de la demanda de conserves de peix. • Incorporació de segells de qualitat. • Creació de noves piscifactories i de cultius marins. • Increment del consum de plats tradicionals lligats als productes de la mar. • Normativa que garanteixi l'origen i la qualitat. • Aprofitar moderns sistemes de distribució (cadena, supermercats, grans superfícies...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Captura de determinades espècies de mida inferior a les permeses per la legislació. • La pesca abusiva i els moderns sistemes de detecció de bancs de peixos. • La importància de la pesca esportiva a les Illes Balears poden conduir a una disminució dràstica i perillosa de moltes espècies com ara el raor i l'anfós. • Competència amb d'altres espècies provinents de fora. • Existència de productes semblants o que es comercialitzen amb el mateix nom i que són de preu inferior que substitueixen els originals; cabotí per jonquillo; gerret fabiol per gerret negre o vertader. • Comercialització de peix i marisc fora dels punts autoritzats de venda. • Competència amb productes congelats

II.7 Vins

Amb la denominació de vi es designa la beguda obtinguda exclusivament per fermentació alcohòlica, total o parcial, del suc del raïm extret per premsatge.

Per aconseguir vins de qualitat, el clima i el sòl són fonamentals, però no menys important és el procés de vinificació. L'elaboració del vi comença pròpiament amb la collita o la recol·lecció del raïm que, en general, té lloc des de primers d'agost fins ben entrat l'octubre. Aquesta tasca és realitzada pels veremadors que tallen els penjolls i els col·loquen en cistells o caixes que es transporten a les plantes de vinificació.

Un cop s'ha recollit el raïm, es procedeix al desrapat mecànic, consistent en separar els grans de raïm de la rapa. Es premsa el gra, amb la intensitat justa per evitar que les llavors i les rapes es trenquin i contaminin el most. A partir d'aquí el procés pren distints camins tant si es tracta de vins negres, blancs o rosats, i varia fonamentalment el temps de contacte del suc amb la pell, la rapa i les llavors.

II1. És, també, una part bàsica de l'elaboració el procés de cria i envelliment del vi en fusta i en botella a les bodegues corresponents. Aquest mètode, abans quasi exclusiu dels vins negres, recentment està agafant importància per als vins blancs.

II7.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

La composició general mitjana per 100 g vi és la següent:

Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Alcohol (g)	Carbohidrats (g)
65-80	85-90	0,1-0,2	9-15	0,1-0,3*

*Els vins dolços tenen continguts de carbohidrats més elevats.

De fet, el vi és molt complex i pot arribar a estar format per més de 600 substàncies químiques conegudes, cadascuna de les quals aporta les seves particularitats d'aroma i de sabor. El component quantitativament més important del vi, i que no presenta aroma ni sabor, és l'aigua d'origen vegetal, entre 850 i 900 g/L. Igualment no tenen sabor les matèries nitrogenades, les vitamines i les gomes. També se sol situar en aquest grup el diòxid de carboni, gas que en la degustació produeix estimulacions tàctils que fan una sensació picant.

L'etanol és el segon component del vi en quantitat (85 a 150 g/L). És el responsable de la sensació de cos i calidesa, a més de tenir aroma pròpia. És el que aporta la major part de l'energia: unes 65 kcal/100 g per als vins de baixa graduació i unes 80 kcal/100 g per als d'alta.

El gust dolç no correspon exclusivament als sucres, si bé aquests compostos són els que més contribueixen a aquest sabor. En els vins secs es troben en molt petita proporció (1 a 3 g/L). Els principals són la fructosa i la glucosa i, entre els no fermentables, trobam una petita quantitat d'arabinosa i xilosa.

En el grup de components de gust salat corresponen les sals dels àcids minerals i orgànics. Alguns elements de distinta naturalesa química participen igualment en la configuració del sabor salat com és el cas de l'àcid succínic.

Els components amargs i astringents, en general, s'associen a la matèria colorant del vi i constitueixen un element determinant del sabor, l'estructura, el cos, la longevitat i les propietats antioxidants i saludables del vi negre. Són els denominats compostos fenòlics, dels quals els més importants són els antocians, responsables de les coloracions vermelles i morades dels vins negres. Els tanins són els compostos que comuniquen astringència o aspror als vins.

El grup més nombrós de compostos el constitueixen els volàtils que participen fonamentalment en l'aroma del vi. Pertanyen a diferents grups químics i els més importants són alcohols, àcids, aldehids, cetones i esters. Són tot un món de variabilitat i complexitat en la recerca de l'equilibri i l'harmonia i que tan sols aconsegueixen els bons vins.

Els aspectes positius més rellevants, els aspectes negatius i els aspectes a potenciar, es reflecteixen en aquest quadre:

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • El vi, particularment el negre, és un element reconegut com a propi en el marc de la dieta i les tradicions mediterrànies. • El consum moderat de vi, particularment el negre, té reconeguts efectes beneficiosos: afavoreix un augment d'HDL i disminució d'LDL i minva el risc dels problemes càrdio-vasculars. • El vi negre té també propietats antiproliferativa tumoral, anticancerosa i antiinflamatòria, preserva la capacitat mental dels majors i té efecte inhibitori de l'arteriosclerosi. • Els polifenols del vi tenen una elevada capacitat antioxidant. • El sector del vi és capaç d'oferir al consumidor una àmplia gamma de productes, qualitats, preus i propietats organolèptiques. • El vi d'elevada qualitat està lligat als menjars especials, a les celebracions, als dinars d'oci i de feina. • Els vins mediterranis són actualment d'elevada qualitat i gaudeixen de prestigi. 	<ul style="list-style-type: none"> • El consum en excés és perjudicial per a la salut i la seguretat. • Els joves encara consumeixen poc vi.
Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Subvencions europees. • Millores tecnològiques disponibles que poden ser assumibles econòmicament fins i tot pels petits productors. • Marc legal diferenciat per al vi i les begudes d'alta graduació. 	<ul style="list-style-type: none"> • La pressió social cap al consum de begudes alcohòliques. • Campanyes contra el consum. • Legislacions en les quals s'associa en el mateix marc el vi i les begudes alcohòliques d'alta graduació. • Competències d'altres begudes substitutòries: l'exemple més notable és la cervesa amb un consum actual més del doble que el del vi. • Canvis en els hàbits del consumidor.

El consum a Espanya i a les Illes ha sofert un descens important al llarg dels darrers cinquanta anys. L'any 2006 el consum total de vi a l'Estat espanyol se situa prop dels 25 litres per persona i any. Cal destacar que el 56% d'aquest consum es fa fora de casa, és a dir, a bars, hotels i restaurants. 15 litres són vins de taula i 8 litres són vins amb marques o denominacions de qualitat. Mentre el consum de vi no qualificat va en descens, el consum amb denominacions de qualitat va en augment any rere any. És cert, també, que aquests són en percentatges relatius encara més consumits als restaurants i similars (68%).

Balears consumeix més vi que la mitjana estatal (un 20% més), però molt menys a granel, i més amb vins amb marques o denominacions de qualitat. La mitjana del preu del vi és sensiblement més elevada que a la resta de l'Estat, amb un diferencial del 50% que és extraordinàriament elevat, a causa de factors diferents que sumen els seus efectes: baix consum de vi a granel i de taula sense qualificar, alt consum de vi de qualitat i alt preu dels vins illencs.

El consum clarament majoritari a les Illes és el de vi negre, tal com ocorre també als altres indrets de Espanya.

A Balears el costum de beure vi fora de casa és superior a la mitjana nacional, ja alta de per si. De fet, es beu als restaurants però no tant a bars on les preferències són d'altres. És d'esperar que el descens que s'ha començat a produir els darrers dos o tres anys per les campanyes de trànsit i els controls d'alcoholèmia continuï.

II7.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

El vi ha estat des de sempre un element associat a la dieta mediterrània. S'ha d'apreciar, degustar, estimar com un patrimoni propi i, fins i tot, com un valor cultural, però sempre amb moderació. En qualsevol cas, el vi no és apropiat per als infants ni per als adolescents, i és aconsellable que no en beguin gens.

Les característiques geoclimàtiques de les Illes permeten l'obtenció de vins amb unes característiques pròpies, reforçades per l'existència de algunes varietats autòctones. Durant les últimes dècades, aquests vins de les Illes han adquirit una qualitat i una personalitat reconegudes.

Molts documents coincideixen a assenyalar que el vi espanyol és d'origen semita i que les primeres vinyes que es varen conrear en aquest extrem del continent europeu varen ser fenícies. Sembla que Eivissa va ser la primera de les Balears on es va introduir el conreu de vinya gràcies a la presència del poble fenici a l'Illa, el segle VII aC. De fet, en l'època púnica s'exportaven vins en àmfores fenícies des d'Eivissa cap al llevant peninsular. D'aquests remots temps no hi ha cap referència que en la resta d'Illes es produís vi, però sí que se'n bevia.

La mitologia atribueix als famosos foners mallorquins un desmesurat gust pel vi. Avui en dia tenim constància de l'existència de vi en quantitat, en aquells llunyans segles VII i VI aC, perquè els innumbrables atuells que s'importaven per via marítima així ho testimonien.

Sembla segur que els romans que van arribar vers l'any 121 aC a Mallorca al costat del militar Quint Cecili Metel, el qual va conquerir l'illa de Mallorca, van ser els primers a importar la vinya i a desenvolupar-ne el seu conreu. A Eivissa els romans varen introduir noves tècniques de cultiu i processos de vinificació. En el segle I dC, Plini parla dels vins baleàrics fent una comparança amb els millors vins d'Itàlia.

Durant la dominació àrab, i malgrat les prohibicions coràniques, no va desaparèixer el cultiu de la vinya que es va seguir conreant, fins i tot amb els sofisticats sistemes de rec (reguiu) inventats pels àrabs. Prova d'aquest fet és que Beni Abet va oferir a Jaume I, quan va conquerir l'illa l'any 1229, raïm d'excel·lent qualitat. Una de les primeres mesures que va prendre el rei va ser la concessió de llicències per al conreu de vinya a Bunyola, Campos, Felanitx, Manacor, Porreres i Valldemossa. A Menorca, amb motiu del pacte de vassallatge de l'any 1231, les autoritats musulmanes de Menorca obsequiaren amb vi els ambaixadors del rei Jaume I. Pel mateix temps (1246) a la carta d'infeudació en la qual es recomana la repoblació de l'illa de Formentera, es descriu l'existència d'unes vinyes a la Mola treballades per uns ermitans.

Durant el segle XIV, el rei i el capítol cardenalici posseïen a Inca els seus propis cellers.

Per altra banda, el rei Martí I va eliminar els impostos del vi de la zona d'Alcúdia, i va afavorir-ne d'aquesta manera el cultiu, la producció i, fins i tot, el seu comerç marítim.

En els segles XV i XVI, el cultiu de la vinya donà treball a quasi la totalitat dels habitants d'Inca i les seves rodalies.

Probablement fou cap els segles XV o XVI quan s'introduí la malvasia a Mallorca, procedent d'Itàlia. El prestigi d'aquest vi continuà documentat al llarg de les centúries següents.

Vers el segle XVII es produeix un retrocés a causa dels constants enfrontaments socials i l'ensopiment del moviment comercial.

Durant el segle XVIII els Borbons retornen la prosperitat al nostre camp, revitalitzant la producció industrial i agrària. La vinya a les Illes té una època de benaurança passant d'una producció de 88.000 hl l'any 1777, a 335.331 hl l'any 1802. L'any 1817, a Menorca hi ha 1500 ha de vinya. En aquesta Illa, per cert, hi havia una curiosa forma de mesurar a base de mitjos, quarters, gerres i càrregues.

Entre 1830 i 1834 es produeix una forta regressió per les difícils condicions econòmiques i la plaga del pugó. I d'altra banda, l'any 1851 apareix la plaga de l'oïdi.

L'any 1862 fa acte de presència la plaga de la fil·loxera a França, gran productora i consumidora de vi. França es veu obligada a la importació massiva de vins (d'Espanya i Itàlia) per poder afrontar la demanda interna. Així mateix i donats els bons preus i la facilitat de venda del mercat francès, la vinya s'estén ràpidament, amb la qual cosa es produeix, entre 1865 i 1890, el període de màxima esplendor del cultiu de la vinya i la producció de vi a Mallorca, sobretot pel que fa a quantitat. Una situació similar es dona a l'illa de Menorca.

Es produeixen fortes exportacions a França partint de Portocolom i del port de Palma. Felanitx era en aquells temps el principal productor de vi. A Binissalem, el cultiu de la vinya i l'elaboració de vi fou molt important, la qual cosa originà un gran desenvolupament econòmic.

L'any 1891 surten de Mallorca, pels ports de Palma, Portocolom i Alcúdia, un total de quasi 50 milions de litres, principalment en direcció a França i la Península.

La fil·loxera, l'any 1891, deixà abatudes les vinyes mallorquines i va causar la desaparició de la principal font de riquesa de l'Illa fins aleshores. La crisi vinícola va ser una de les raons que més va incidir en l'emigració (1891-1895), especialment en els municipis on el cultiu era majoritari. La vinya mai més no ha arribat a assolir l'extensió d'aquest període, que va arribar a les 30.000 ha. El cultiu de la vinya se substituï, principalment, pel de l'ametller, amb la qual cosa la vinya va quedar reduïda a principis del segle XX a unes 5.000 ha i es limità a produir una petita quantitat de vi insuficient

per satisfer el consum de l'Illa, amb l'obligació de recórrer a la importació de vins peninsulars.

No més ben parades en sortiren les altres Illes a les quals la fil·loxera també afectà molt la vinya i la producció de vi.

La repoblació de vinyes es produeix lentament a partir de peus americans que, posteriorment, són empeltats de varietats vinateres. Durant la primera meitat del segle XX, l'extensió de vinya oscil·la entre 5.000 i 8.000 ha.

El 1913 s'inaugurà a Felanitx l'Estació Enològica que desenvolupà un paper molt important en l'ampliació i la millora de la viticultura i l'enologia mallorquines. Després es va crear en el mateix municipi el Celler Cooperatiu de Felanitx (1919) i, més tard, el de Manacor.

Després de la Guerra Civil Espanyola es produeix un lent retrocés en el cultiu de la vinya, a causa de la necessitat d'obtenir altres productes agrícoles.

Durant la dècada dels 60 s'inicia el boom turístic a Mallorca. Es produeix un augment considerable del consum intern i molts vinaters opten per la importació de vins peninsulars de baixa qualitat que, en moltes ocasions, es comercialitzen com a mallorquins.

La dècada dels 90 suposa, per al panorama vinater de l'Illa, un dels seus millors moments, en termes no de quantitat, sinó de qualitat. L'interès per productes de la terra, arrelats en l'entorn, ha augmentat i ha arribat al món del vi. S'han aconseguit millores substancials tant en les vinyes com en el grau mecànic del sistema d'elaboració. L'alta tecnologia i el control dels processos de vinificació han donat un gran impuls de qualitat i un alt nivell de competitivitat al vi produït a totes les Illes.

La creació de les Denominacions d'origen Binissalem i, més recentment, del Pla i Llevant suposen una garantia de qualitat per als consumidors i, en definitiva, un mitjà més per a la seva consolidació.

A més, d'altres denominacions geogràfiques s'aprovaren, i potenciaren el vi de distints indrets o Illes. És el cas del Vi de la Terra Eivissa, Vi de la Terra Illa de Menorca, Vi de la Terra Mallorca i Vi de la Terra Serra de Tramuntana-Costa Nord i Vi de la Terra Formentera.

Aquest bon panorama continua i es fomenta a començament del nou segle amb la consolidació de les millores en el cultiu i, particularment, en la producció, en la qual

s'empren els darrers avenços tecnològics i s'hi aboca una dedicació i una cura exquisides i professionals. Els vins ho retornen amb qualitat, i els experts i els consumidors amb valoració i reconeixement.

II7.3 El vi tradicional de les Illes Balears

Denominació D'Origen Binissalem. El vi de la comarca de Binissalem va obtenir la categoria de Denominació d'origen a començaments dels anys noranta. El reglament de la DO Binissalem fou aprovat pel Govern de les Illes Balears a finals de 1989 i ratificat pel Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació el 1991. Aquest fet va suposar el màxim reconeixement, d'una banda, a la llarga tradició en l'elaboració de vins de qualitat, i per una altra, la protecció del nom Binissalem dintre de la totalitat del territori de la CEE.

La varietat autòctona denominada Manto negre és la base dels vins negres de la comarca, en què participen en l'elaboració d'aquests, almenys, un 50%. Una altra varietat negra és l'autòctona Callet, que es complementa molt bé amb el manto negre. La resta de varietats negres autoritzades són Ull de llebre, Monestrell, Cabernet savignon, Sirà i Merlot.

Quant a les varietats blanques, les principals són l'autòctona Moll (Premsal blanc) i Moscatell; la resta de varietats blanques autoritzades són: Macabeu, Parellada i Chardonnay. Per a l'elaboració dels vins blancs, la DO Binissalem exigeix un mínim d'un 50% de les varietats Moll o Moscatell. Els vins espumosos blancs s'han de fer amb un mínim del 50% de la varietat Moll (o Premsal blanc), mentre que els vins espumosos rosats s'elaboren a partir de vins obtinguts amb qualsevol de les varietats autoritzades.

També són emparats per la Denominació d'Origen, els vins rosats i espumosos, aquests darrers de curta tradició quant a la seva fabricació a Mallorca, amb graduació mínima de 10,5% vol.

En la producció del most se segueixen les pràctiques tradicionals, aplicades amb una moderna tecnologia orientada a millorar la qualitat dels vins.

La criança dels vins amb DO Binissalem es realitza en els mateixos municipis que formen la zona d'elaboració. Els terminis per a l'envelliment dels vins negres són:

- Criança: maduració en bótes de roure almenys 6 mesos, amb un mínim total de maduració de 24 mesos.
- Reserva: maduració en bótes de roure almenys 12 mesos, amb un mínim total de maduració de 36 mesos.
- Gran Reserva: maduració en bótes de roure almenys 24 mesos i un mínim de maduració de 36 mesos dins botella.

Els vins blancs de la DO Binissalem són elaborats, majoritàriament, amb la varietat premsal blanc, la qual deixa la seva empremta particular en qualsevol d'ells, i els dóna aromes afruitades que van des de la poma verda fins als fruits secs. Sovint es descobreixen tons d'albercoc i d'ametlles agres que van augmentant amb el temps. Dins de la boca són, freqüentment, vins frescs amb un atractiu joc de gusts àcids i dolçassos amb una lleugera amargor final.

En els vins negres, l'empremta característica de la DO Binissalem la dóna la varietat manto negre. Són vins de color vermell no molt intens, amb aromes de fruites que evolucionen ràpidament cap a d'altres tons més confitats com ara melmelada de poma i figa seca. Alguns anys aquests vins esdevenen ben estructurats i aleshores presenten una bona evolució dins fusta. Els vins de criaça presenten una estructura fina i harmoniosa amb tanins molt suaus, quasi imperceptibles, i aromes d'alcohol i regalèssia.

La principal sortida d'aquests vins és la pròpia Comunitat Autònoma de les Illes Balears, que concentra el 93% del total de les vendes de la DO. Les exportacions representen el 6,2% del total comercialitzat i es destinen bàsicament a Alemanya (que rep el 61% de les exportacions totals), mentre que el mercat a la resta d'Espanya suposa el 0,6%.

Denominació d'origen Pla i Llevant. Aquesta DO, aprovada l'any 2000, emparà el 2006 unes 300 ha de vinya inscrita, la qual s'estén sobre la plana central i oriental de l'Illa. Aproximadament el 76,5% d'aquesta superfície es destina a varietats negres.

Els vinaters d'aquesta zona han tractat de seleccionar varietats d'altres indrets que s'adaptin a les seves condicions climàtiques, sense dependre estrictament de les espècies autòctones. Les varietats de raïm utilitzades en l'elaboració de vins emparats són Moscatell, Chardonnay, Premsal blanc, Macabeu, Parellada i Riesling per al vi

blanc; i Ull de llebre, Cabernet savignon, Callet, Fogoneu, Manto negre, Monastrell, Merlot, Pinot noir i Sirà per al vi negre.

Hi són emparats per aquesta Denominació d'Origen, els vins negres, rosats, blancs, espumosos, vins de licor i vins d'agulla; aquests tres darrers amb graduació mínima 11%, 15% i 10%, respectivament.

La criança dels vins amb DO Pla i Llevant es realitza en els mateixos municipis que formen la zona d'elaboració. Aquest procés té una durada mínima de dos anys naturals, dels quals, com a mínim, sis mesos han de romandre en recipients de roure.

La diversitat de classes de raïm així com l'existència de vins monovarietals i de coupage, fan difícil establir-ne un perfil sensorial únic per als vins blancs d'aquesta Denominació d'Origen. Hi trobem chardonnays que presenten aromes molt marcades de fruites tropicals i exòtiques com ara la pinya i el plàtan a més d'aromes làcties i avainillades quan han estat fermentats en fusta. Els moscatells secs ens regalen aromes florals exuberants de gerani i gessamí. En els vins frescs, procedents de les varietats premsal blanc, macabeu i perallada, hi trobem aromes de fruites àcides, poma i pera, préssec i albercoc. Quan el vi és el resultat d'una combinació d'aquestes varietats el resultat destaca dins de la seva senzillesa per la complexitat de les aromes i la frescor de paladar.

La conseqüència de la vinificació en negre dins d'aquesta DO obre un ventall tan extens o més que la de blanc. Hi trobem, principalment, vins de criança elaborats a partir de raïms de varietats nobles, Cabernet savignon, Merlot, Sirà, etc. Els colors són intensos i les aromes complexes. En sorgeixen amb aromes de fruits vermells i fons especiats, i d'altres amb tons més animals, de pa torrat, cuir i tabac. Alguns integren molt bé la varietat autòctona callet, que els dona un toc atractiu i original.

Els vins joves són de coloracions púrpures i s'elaboren amb distintes proporcions de les varietats Callet, Monastrell, Ull de llebre i Manto negre. Les diferents combinacions fan desiguals pinzellades i matisos que sovintegen aromes de pruna i maduixa, herba i llenya tot just després de tallar-la. Dins de la boca, els tanins són suaus i l'acidesa equilibrada fa, en general, una sensació de frescor.

Des de la posada en funcionament de la DO Pla i Llevant, el nombre d'hectàrees de vinya sembrada per a l'elaboració de vi amb DO ha experimentat un notable creixement. Les hectàrees destinades a varietats de raïm negres han augmentat,

durant el període 1999-2006, un 68,4%, mentre que les varietats blanques s'han incrementat un 32,6%.

L'any 2006 la comercialització de vi a la DO Pla i Llevant va ser d'uns 14.000 hl de vi. En el cas dels vins negres, una gran part de la producció ha estat reservada per a criança, amb la qual cosa la comercialització d'aquest tipus de vins no es materialitza fins l'acabament dels períodes reglamentaris.

Vins de la terra

En la Comunitat Autònoma de les Illes Balears hi ha els següents vins de la terra:

- Vi de la terra Eivissa
- Vi de la terra Serra de Tramuntana-Costa Nord
- Vi de la terra Illa de Menorca
- Vi de la terra Illes Balears
- Vi de la terra de Formentera
- Vi de la terra Mallorca

Vi de la terra Eivissa. Les vinyes eivissenques s'han anat mantenint al llarg dels anys gràcies al fet que, tradicionalment, els pagesos sempre han elaborat vi per al seu propi consum. Després d'importants esforços portats a terme per distints cellers de l'Illa, el 1996 s'aconsegueix la Indicació Geogràfica de Vi de la terra Eivissa. A partir d'aquest moment, l'evolució de les varietats i les millores en els aspectes tecnològics han estat considerables.

La comarca vitivinícola Eivissa comprèn tots els municipis de l'illa d'Eivissa. Les varietats principals són Monastrell per als vins negres i macabeu per als vins blancs. D'altres varietats emprades són Ull de llebre, Merlot, Cabernet savignon i Sirà, per a la producció de vi negre i Moscatell, Chardonnay, Parellada i Malvasia per als vins blancs.

En la indicació geogràfica "Vi de la terra Eivissa", hi destaquen els vins negres elaborats amb monestrell, varietat tradicionalment cultivada a l'Illa i molt ben adaptada. Són vins de color cirera o picota, brillants i transparents. Hi predominen les aromes de fruita madura (maduixa), caramel de maduixa, notes perfumades i en alguns casos hi destaca també la farigola. En boca són vins amb cos, densos, arrodonits i càlids, el final és llarg i amb records de fruita amb aiguardent.

Pel que fa als vins blancs, cal destacar els elaborats amb macabeu com a varietat principal. Són vins amb un bon color groc de llimona o palla, amb aromes de fruita madura i flors. En boca són frescs, estilitzats i equilibrats. Actualment, la producció de vi de la terra Eivissa és molt reduïda. La superfície total conreada de vinya és d'unes 31,65 ha, i ha obtingut uns 195.000 kg/any de raïm.

La comercialització d'aquest vi és, principalment, d'àmbit local, i arriba al sector de la restauració i a botigues especialitzades.

Vi de la terra Illes Balears. Les varietats autoritzades per elaborar Vi de la terra Illes Balears són Callet, Manto negre, Cabernet savignon, Fogoneu, Merlot, Monestrell, Sirà, Ull de llebre i Pinot noir com a varietats negres, i Moll, Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell d'Alexandria, Moscatell de gra menut, Riesling, Sauvignon blanc i Parellada com a varietats blanques. Predominen els vins negres de Cabernet sauvignon, Merlot i Callet. Són vins amb molt de color i capa. La fase aromàtica es caracteritza per la presència de fruites vermelles. Són vins amb cos, potents, rics en tanins i aptes per a la criança.

Els vins blancs monovarietals de Chardonnay i de Moscatell són de fama reconeguda. Els vins de Chardonnay es caracteritzen pel seu cabal aromàtic, amb notes de fruites tropicals, pinya i plàtan, i en boca són frescs, amples i amb cos, amb un final llarg i persistent. Els "muscats" es caracteritzen per l'aroma floral, amb notes de gessamí i violeta, i en boca són equilibrats i frescs.

Les hectàrees de vinya sembrada per a l'elaboració de Vi de la terra Illes Balears varen ser unes 305 l'any 2006. Les varietats predominants en les vinyes considerades són les negres.

La producció total de Vi de la terra Illes Balears es va situar l'any 2006 en 10.259 hl. El tipus de vi majoritari que es produeix sota la menció Vi de la terra Illes Balears és el negre, representant gairebé el 78% del total de la producció.

Vi de la terra Serra de Tramuntana-Costa Nord. L'any 2002 es va regular la utilització de la menció Vi de la terra Serra de Tramuntana-Costa Nord. L'any 2005 es va publicar el reglament ara vigent que regeix les condicions de producció, elaboració i comercialització, així com les característiques del vi.

Només tenen dret a la menció Vi de la terra Serra de Tramuntana-Costa Nord els vins obtinguts íntegrament de raïms produïts en els termes municipals d'Alaró, Alcúdia,

Andratx, Banyalbufar, Bunyola, Calvià, Campanet, Deià, Escorca, Estellencs, Esporles, Fornalutx, Mancor de la Vall, Pollença, Puigpunyent, Selva, Sóller i Valldemossa.

Les varietats de raïms autoritzades són Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell d'Alexandria, Parellada, Sauvignon blanc i Premsal blanc com a varietats blanques, i Cabernet savignon, Callet, Manto negre, Merlot, ;Monastrell, Sirà i Ull de llebre com a varietats negres.

Entre els vins blancs de la terra de Serra de Tramuntana Costa-Nord, hi trobem dos tipus ben diferents. D'una banda els elaborats amb raïms de la varietat malvasia que, quan són secs, presenten aromes afruitades molt característiques que recorden la pera i el meló. Són vins frescs però consistents, ben estructurats que esdevenen amb el temps complexos i amb capacitat per evolucionar favorablement dins la botella. L'altre tipus és un vi fermentat en fusta que presenta tons minerals i de fruites tropicals. Es caracteritza, a més, per la seva elevada acidesa i pot evolucionar dins la botella alguns anys.

A hores d'ara, els vins negres de la terra Serra de Tramuntana-Costa Nord són gairebé sempre varietals, procedents de ceps nobles com el Cabernet savignon i el Merlot. Són vins de color molt intens i tanins potents, aptes per guardar. Presenten aromes perfumades que sovintegen la pruna i la cirera madura, amb tons de figa i de pansa. Dins la boca s'obrin encara que necessiten alguns anys per arrodonir-se i desenvolupar tot el seu potencial.

Vi de la terra Illa de Menorca. Després de més de 200 anys de gradual abandonament de la vinya, a Menorca es va iniciar una important tasca de recuperació de la viticultura i de l'elaboració de vi, que va donar lloc al reconeixement de la menció Vi de la terra Illa de Menorca l'any 2002. Ara bé, l'ordre de la consellera d'Agricultura i Pesca de 25 de novembre de 2005, va introduir en el reglament del Vi de la terra Illa de Menorca una sèrie de requisits per tal de garantir les millors qualitats dels vins produïts.

Les varietats de raïm autoritzades són: Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell, Parellada i Moll, com a varietats blanques; i Cabernet savignon, Merlot, Monastrell, Sirà i Ull de llebre, com a varietats negres.

Els vins negres són vins rodons, de dimensió mitjana, ben estructurats i equilibrats. Els vins blancs són afruitats, frescs, secs i d'una elevada intensitat i persistència. Els rosats

presenten aromes de fruites vermelles, són d'intensitat mitjana i elevada persistència retronasal.

Vi de la terra de Formentera. Una de les activitats agràries amb més tradició a l'illa de Formentera és la vitivinicultura. Ja s'hi troben referències que demostren l'existència d'aquesta activitat en el s. XIII, i es va continuar fins el s. XIV, moment en què Formentera va quedar totalment despoblada a causa de la pesta negra i, per tant, es va abandonar també aquest cultiu. A partir del s. XVIII i fins als nostres dies, la vitivinicultura d'aquesta Illa anirà en augment.

Actualment la vinya és un cultiu estès per tota Formentera, molt ben adaptat a les condicions climàtiques i edàfiques de la zona. La comarca vitícola de l'Illa presenta un clima mediterrani subtropical sec i la vitivinicultura és una de les seves principals activitats agràries i amb més perspectives de futur.

Per tal d'incentivar l'activitat vinícola a l'Illa, el 2004 es varen establir les condicions que han de reunir els vins que s'hi elaboren per poder fer ús de la menció Vi de la terra de Formentera. Les varietats de raïm autoritzades són les negres Monastrell, Fogoneu, Ull de llebre, Cabernet sauvignon i Merlot; i les varietats blanques Malvasia, Premsal blanc o Moll, Viogner i Chardonnay.

Els vitivinicultors formenterencs s'han especialitzat en l'elaboració de vins negres i rosats. Són vins generalment d'elevada graduació. Els vins negres, majoritàriament joves, es caracteritzen per la seva elevada capa, de color grosella i tonalitats violetes; són brillants, nets i pot apreciar-s'hi una llàgrima densa i lenta. En la fase olfactiva predominen les aromes primàries, especialment la fruita madura: maduixes o grosella i de fruita en compota: pruna o figa. En boca són vins robusts, amb cos, tànnics, ben estructurats i equilibrats. El retrogust és perllongat.

Vi de la terra Mallorca. L'any 2007 es publica l'ordre de la consellera d'Agricultura i Pesca per la qual es reconeix i es regula la indicació geogràfica "Mallorca" per als vins amb dret a la menció tradicional "vi de la terra" produïts a l'illa de Mallorca.

Són vins de la terra elaborats a l'illa de Mallorca a partir de les varietats de raïm blanques Premsal (moll), Chardonnay, Macabeu, Malvasia, Moscatell d'Alexandria, Moscatell de gra Menut, Parellada, Riesling i Sauvignon blanc; i a partir de les varietats negres Callet, Manto negre, Cabernet sauvignon, Fogoneu, Merlot, Monestrell, Sirà, Ull de llebre i Pinot noir.

Els vins designats amb la menció vi de la terra Mallorca són vins nets, amb aromes franques identificatives de les varietats del raïm de procedència. Els vins blancs són de color groc pàl·lid tirant a daurat; aromàtics, en què predominen les aromes de fruites i/o florals; equilibrats, amplis i frescs.

Els vins rosats són de color entre rosa pàl·lid i rosa ataronjat, brillants i transparents, amb predomini de les aromes primàries. Els vins negres són de capa elevada, amb aroma potent i rics en tanins. La fase aromàtica es caracteritza per la presència de fruites vermelles. En boca són rodons i amb cos.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Tradició vitivinícolam i varietats autòctones. • El vi de les Illes ha adquirit una elevada qualitat i acceptació. • La producció es variada i diversificada. • Esforç inversor. • L'existència de denominacions de qualitat • L'estat de les vinyes i la cura dels productors. • La presentació dels vins és considerada atractiva en el mercat. • Personal jove amb il·lusió i ganes de competir en el mercat. • Progressió del sector vitivinícola balear . • El consum de vi de qualitat és molt elevat a les Illes. • És un sector en expansió en un mercat agroalimentari en recessió. • Les grans superfícies han incorporat en els seus canals de venda els vins de les Balears. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pràcticament tota la producció de vi es consumeix en la pròpia Comunitat. • Xarxa de distribució petita i amb escassa organització. • Poca implantació en els canals d'alimentació. • Poca presència en mercats internacionals. • La cadena de distribució d'algunes bodegues illenques està poc desenvolupada. • Les cartes de vi illenc són inexistentes o molt limitades en els restaurants i en el món de sector hotelier. • Els consumidors són conscients que el vi de les Illes té una bona qualitat però que el seu preu és elevat. • Dificultat del consum fora de casa associat a la conducció del cotxe. • Les produccions actuals a Menorca, Eivissa i Formentera encara són molt limitades.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Investigació de nous vins i mescles varietals.• Sanejaments i seleccions de les vinyes autòctones.• Gran potencial de creixement a totes les Illes.• El cultiu de vinya ecològica per a la producció de vi.• Aprofitar la paulatina introducció de la 'cultura del vi' en el consumidor.• Gran mercat turístic i de restauració Experiència en vins d'elevada qualitat.• Sòlida estructura empresarial.• Demanda d'enoturisme.	<ul style="list-style-type: none">• Gran competència de vins d'altres indrets amb excel·lents canals de comercialització, baix preu i marques de qualitat reconegudes.• Competència notable de la cervesa, especialment en els sectors més joves.• A Mallorca probablement hi ha un nombre excessiu de marques de qualitat que competeixen entre elles i no rendibilitzen esforços comuns.

II.8 Productes en conserva

Els aliments són productes peribles que s'alteren fonamentalment per l'acció dels microorganismes dels quals obtenen els seus elements nutritius. Des de les èpoques més antigues l'home ha tractat de conservar els aliments a fi de disposar de reserves per poder, d'una banda, sobreviure durant els freds hiverns o les prolongades sequeres i, de l'altra, aprofitar els excedents de caça, de pesca i de producció que en determinats moments es produïen.

II.8.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

Els primers mètodes emprats per a la conservació alimentària eren rudimentaris però les distintes civilitzacions que esdevingueren els milloraren i evolucionaren, des de la simple utilització de la sal o la dessecació fins les sofisticades tècniques actuals, que combinen diversos mètodes i permeten perllongar molt de temps la vida dels aliments.

La conservació dels aliments va néixer dins l'àmbit familiar i posteriorment s'estengué a la indústria. A les Balears s'elaboren productes en conserva que utilitzen alguns dels sistemes més ancestrals: confitures, mermelades i mel, conservades per l'acció del sucre; olives trencades i tàperes, conservades per l'addició de sal i de vinagre; albercocs, figues i tomàtiques seques, que basen la seva conservació en la pèrdua d'aigua.

De forma general, la seva composició per 100 g d'aliment comestible és la següent.

	Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Sucres solubles (g)	Fibra total (g)
Mel	320	18	0,3	-	81	-
Confitura i mermelada	200	30	0,6	0,3	68	0,4
Tàperes	23	84	2,4	0,9	1,5	3,2
Olives	180	73	2,5	16	3,5	2
Albercoc sec	195	28	4	1,5	40	12,5
Figues seques	240	18	3,3	1,8	52	15

La mel bàsicament està composta per glúcids, la majoria en forma de glucosa i fructosa, i aigua (la consistència ideal s'obté quan el percentatge d'aigua està entre el 17 i el 18%), a més la formen més de 70 substàncies biològicament actives encara que en poca quantitat; vitamines (del grup B i la C), elements minerals, oligoelements, àcids orgànics, enzims (el més important la invertasa), substàncies aromàtiques, etc.

La mel és un producte fonamentalment energètic a causa dels sucres que conté, els quals no han de sofrir cap tipus de procés digestiu i poden ser absorbits ràpidament per l'organisme amb un aportament d'energia quasi immediat; a més conté nombroses substàncies biològicament actives.

La composició de les confitures i les mermelades és la mateixa que la de la fruita o l'hortalissa d'origen, i es considera important la quantitat de sucre (sacarosa) afegit.

La principal aportació nutritiva de les tàperes és la fibra dietètica de la qual tenen quantitats significatives. També contenen rutina, un glucòsid flavonoide amb propietats antioxidants i antiinflamatòries.

Les olives són fruits oleaginosos molt rics en greixos i, per tant, en calories. Els àcids grassos que les formen són, bàsicament, l'oleic, el linoleic i el palmític i l'esteàric. Les olives negres són més nutritives que les verdes, ja que han estat més temps a l'arbre i contenen menys aigua i més vitamines, minerals i oli.

La pell de les olives és rica en pigments vegetals i en substàncies volàtils que els atorguen una aroma especial. La polpa és rica en fibra. Contenen també quantitats significatives de provitamina A i de vitamines B i E. Quant als elements minerals, el calci n'és el més abundant.

Les olives verdes contenen un glucòsid (oleuropeòsid) responsable del sabor amarg. Com més verdes són, més quantitat d'aquest glucòsid tenen.

És destacable l'alt valor calòric d'albercocs i figues seques com a conseqüència que, aproximadament, la meitat del producte són sucres. El seu contingut de greix és baix i el de fibra molt elevat. En el procés d'assecat es produeix una pèrdua d'algunes vitamines com la C i la B₁ que pràcticament desapareixen. En canvi, els albercocs secs presenten elevats continguts de carotè (provitamina A), àcid fòlic i niacina en quantitats superiors al mateix albercoc fresc.

Les característiques més rellevants dels aliments sotmesos a procediments de conservació que potencien o dificulten el seu consum es reflecteixen en el quadre següent:

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • El procés de conservació facilita aliments amb unes propietats organolèptiques diferenciades. • Elevades aportacions de fibra en el cas de fruita dessecada, oliva de taula i tàpera. • La presència de nutrients i compostos bioactius de la mel li confereixen excel·lents propietats nutricionals. • Augment del temps de vida útil de l'aliment. • Disponibilitat d'aliments en qualsevol moment sense necessitat de compra diària. • Facilitat d'emmagatzematge. 	<ul style="list-style-type: none"> • En alguns casos l'aliment sofreix una pèrdua de valor nutritiu, especialment de vitamines i d'altres micronutrients. • Les mermelades aporten un augment considerable de sucres afegits/ processats. • Elevat valor energètic de mel, confitures, fruites escarxades i fruites dessecades. • Alguns sistemes de conservació impliquen un augment considerable de sodi.
Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Els avenços en la tecnologia alimentària possibiliten una conservació més perllongada i/o una millora de les propietats nutricionals i organolèptiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • La presència d'additius alimentaris en alguns tipus de conserves fa que determinats usuaris optin per no consumir aquests productes.

II8.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

La preparació de conserves mitjançant mètodes naturals s'ha fet des de temps avials en totes les zones de la Mediterrània. Els processos de conservació s'han aplicat generalment a fruites i hortalisses, que són aliments molt vinculats a la dieta pròpia de l'entorn mediterrani i de consum especialment recomanat.

Actualment hom calcula que el consum anual per càpita de figues seques a Espanya és de 160 g, mentre que a les Balears és lleugerament superior i se situa prop dels 200 g. El consum per càpita de confitures a Espanya i Balears és semblant i es xifra al voltant dels 800 g anuals i el de mel sobre els 500 g. El consum d'olives actual és de 3 kg per persona i any.

En el *Die Balearen*, en el capítol dedicat a la indústria i el comerç de Mallorca, es comenta que a Palma la preparació de conserves tenia gran importància, més per la quantitat i qualitat dels productes que pel número de fàbriques que hi havia (sis en total, comptant les de licors), i s'hi especifica que es preparaven «confitures, fruites i tota classe de menges en conserva, aliments conservats en vinagre, oli refinat i distints licors» i el fet que l'any 1871 l'exportació de figues seques a través de la duana de Palma fos de 43.674 kg, pot servir d'indicador que l'elaboració d'aquesta conserva a les Illes ja fa temps que ha sobrepassat l'àmbit familiar.

A Balears s'elaboren productes en conserva que utilitzen alguns dels mètodes més atàvics: l'addició de sal i de vinagre, l'addició de sucre i la dessecació.

II8.3 Productes en conserva tradicionals de les Illes Balears

Albercocs secs. L'albercoc sec és el fruit deshidratat de l'albercoquer (*Prunus armeriaca*), espinolat i xapat en dues parts. L'albercoquer s'introduí a Mallorca fa més de 200 anys i fins el segle XIX es cultivava en règim de secà i per a consum domèstic. Devers 1920 es va difondre l'elaboració d'albercocs secs, especialment a la zona de Porreres. Aquest procés va estimular l'economia local i obrí les portes a una indústria que es va consolidar els anys 60 i, des de llavors fins a principis dels 90, l'albercoc sec es va exportar cap a Europa. Posteriorment el cultiu decaigué a causa de l'encariment de la mà d'obra i a les dificultats de comercialització de l'albercoc mallorquí per la forta competència d'albercocs forans.

L'albercoc sec de les Illes presenta unes característiques organolèptiques molt diferenciades de les del forà. És de color molt més ataronjat, l'aroma és més intensa, la dolçor és superior i destaca el punt d'acidesa. Aquestes raons fan que gaudeixi d'una excel·lent reputació i que sigui molt valorat.

En el procés d'elaboració tradicional es duen a terme les següents etapes: recollida i rentat amb aigua, tallat en meitats i espinolat, disposició en canyissos o llistons de fusta (sequers), amb la polpa cap amunt, sulfitat i assecament per radiació solar, i emmagatzematge en cambres de sulfitació.

Els albercocs secs, a més de menjar-se directament com a postres, tots sols o combinats amb fruites seques, s'empren com a ingredients en la rebosteria tradicional com ara la preparació d'ensaimades i de coques d'albercoc. El seu peculiar punt

agredolç els fa també molt adequats per a farciments i preparació de salses que acompanyen les carns.

Pràcticament tota la producció d'albercoc sec es concentra a Porreres.

Figues seques. L'assecatge de figues és una activitat practicada per molts de pobles de l'antiguitat. Amb el fruit assecat s'elaboraven pastissos i diverses postres, tradició que s'ha conservat en alguns països del nord d'Àfrica. Les nostres Illes no en varen ser una excepció; se'n fan des de temps antics i es té constància que cap el segle I aC, a més de cultivar figues per a consum local, se n'assecaven i embalaven per enviar a Roma on eren consumides com una exquisidesa.

Durant l'època romana se sap que les figues seques d'Eivissa eren molt famoses a Roma, cosa que també es constata en el *Die Balearen* quan s'explica que a Eivissa les figues eren uns dels productes més importants i que a Menorca s'assecaven els 27 tipus de figues que es cultivaven, des de les de millor qualitat (figaflor) a les pitjors, llevat de les aigualoses.

A la *Història Natural* de Plini (23-79 dC), apareix referenciat l'assecatge de les figues en el següent elogi sobre aquesta fruita:

... Van envellint a l'arbre i, quan són velles, destil·len llàgrimes de goma. Es posen a secar les més apreciades per la seva exquisidesa i es guarden en caixes.

D'altra banda, les figues seques eren un menjar propi de totes les classes socials en la societat agrària de Mallorca i l'assecat de les figues era una activitat habitual en totes les cases de camp que exigia una delicada preparació i que permetia gaudir d'aquesta fruita durant tot l'any i disposar fàcilment d'una font d'energia molt necessària per poder dur a terme les tasques agrícoles. En el segle XIX la *Sociedad Económica de Amigos del País*, va promocionar el conreu de la figuera i l'exportació de figues seques

Hi ha diferents procediments per assecar les figues però, en la majoria dels casos, se segueixen les següents etapes. En primer lloc es disposen les figues sobre els canyissos i es deixen al sol durant 2-3 dies perquè perdin humitat; posteriorment, s'aplanen d'una en una, de dalt a baix, conservant el capoll damunt i l'ull a baix, i es deixen al sol uns dies més fins que estiguin ben seques. Les figues han de quedar flexibles i amb la polpa seca i consistent però flexible. S'escalden amb aigua calenta i es deixen degotar un poc. Finalment es disposen en pots o caixons intercalant sostres de figues amb llavors d'anís, branquetes de fonoll, trossos de fulles de llorer, etc.

Hi ha procediments semblants en els quals les figues abans d'assecar-se es xapen per la meitat i, una vegada seques, s'ajunten de dues en dues. En altres mètodes, ni s'aplanen ni s'esberlen.

A més de consumir-se com a postres, les figues seques són aptes per acompanyar altres aliments, especialment les carns, a les quals confereixen un peculiar sabor resultat de la combinació entre el dolç i el salat i amb elles s'han elaborat plats molt diversos com ara escaldums, colomins amb mel i figues seques o figues adobades amb anís i aiguardent i bunyols de figa. Són, a més, la base per a l'elaboració dels següents productes tradicionals:

Pa de figa. És un producte d'alt valor energètic amb forma de con que es prepara amb figues, aiguardent, fonoll, anís i d'altres herbes aromàtiques. Es consumeix com a postres, especialment per Nadal. En el *Die Balearen* ja se cita el pa de figa com una delícia que enviaven els senyors quan volien obsequiar les seves amistats de la Península. Per sobre el pa de figa sobresortia un llaç de garballó que servia per dur-lo penjat.

Hi ha diferents formes d'elaborar el pa de figa però, bàsicament, consisteixen a posar dintre d'un recipient que farà de motlle, sostres alterns de figues, llavors d'anís, fonoll i d'altres herbes aromàtiques i un poc d'aiguardent fins que quedi ben ple. La massa s'ha d'anar compactant i ha de quedar atapeïda. Després es treu del motlle i es posa a assecar. Actualment l'assecatge es fa al forn, però tradicionalment s'assecaven al sol.

Finalment s'embolica en fulles de figuera, es ferma amb un cordell i es penja en un lloc sec i obscur. Hi ha, també, un altre producte anomenat de la mateixa manera però fet amb figues seques i ametlles triturades.

Xereques. És un producte típic d'Eivissa que es prepara amb figafors obertes per la meitat i assecades al sol i després tornades a tancar. En acabat es passen un moment pel forn. Quan són fredes es col·loquen formant sostres dintre d'una alfàbia, intercalant capes de flor de farigola, troncs i branquetes de fonoll. Es compacten les capes fins omplir-ne el recipient. Antigament era costum no destapar-ne els envasos fins Nadal i sempre se'n deixava una alfabieta intacta per als mesos de la sega durant els quals les xereques es menjaven com a postres en el dinar acompanyades d'ametlles torrades, cosa que suposava un aportament energètic considerable.

Un altre producte tradicional d'Eivissa són les figues amb mel, prenent com a base figues seques farcides d'ametlles i bullides amb aigua, canyella i mel i, després, envasades.

També en la cuina àrab apareix una recepta de figues amb mel, fetes amb figues fresques, bullides amb most de raïm negre i mel.

Tomàtiques seques. Són tomàtiques naturals exposades al sol durant uns quants dies fins que perden part de l'aigua. Les tomàtiques han de ser petites i de color uniforme. No han de presentar ni cops ni taques a la pell. El procés consisteix a tallar-les per la meitat, salar-les i posar-les al sol. L'addició de sal els accelera la pèrdua d'aigua i n'inhibeix el creixement microbià. Durant l'estiu el procés pot durar entre 4 i 5 dies. L'assecatge també es pot fer al forn a baixa temperatura.

Es poden conservar en llocs frescs i secs o bé submergits en oli d'oliva. En aquest cas no queden tan secs i mantenen millor el sabor. L'oli podrà també ser utilitzat ja que reté l'aroma i el sabor de la tomàtiga.

Una tomàtiga seca de bona qualitat ha de ser color vermell intens similar al del fruit fresc i no ha de presentar ni zones blanquinoses ni ruptures.

Per utilitzar-les s'han de rehidratar submergint-les en aigua uns 15 minuts. Donen sabor i color inconfusibles als plats als quals s'afegeixen.

Acompanyen molt bé el formatge tendre i el pa amb oli. Triturades enriqueixen aguisats, sopes i amanides.

Mel. Ha estat i és un aliment fortament lligat a la dieta dels pobles mediterranis. Els grecs la utilitzaven abundantment, especialment els atletes durant les èpoques d'entrenament, i a savis com ara Pitàgores i Hipòcrates, se'ls atribuïa la seva longevitat al fet d'haver estat grans consumidors de mel. Els romans també la utilitzaven per

conservar les fruites, les quals guardaven en àmfores emplenades de mel per poder ser consumides durant l'hivern, i els gladiadors en menjaven perquè els donava vigor i fortalesa.

La mel és elaborada per les abelles a partir del nèctar de les flors o de les secrecions procedents de les parts aèries de la planta per alimentar les larves. Les abelles emmagatzemen el nèctar en un eixamplament del seu esòfag (pap) i el mesclen amb enzims propis. Quan arriben al rusc passen el contingut del pap al d'altres abelles, que continuen la predigestió. Després de tres o quatre transferències el nèctar predigerit és dipositat en les cel·les. Gràcies al calor i a la ventilació part de l'aigua del nèctar s'evapora i es forma la mel, la qual només en conté entre un 17 i un 20%. En aquest moment les abelles clouen les cel·les amb cera perquè la mel s'hi conservi.

L'extracció de la mel es pot fer per centrifugació o per pressió, generalment en calent. Després es filtra i s'envasa. En alguns casos la mel processada industrialment s'escalfa a 80°C per fer-la més fluida i evitar que cristal·litzi. Aquest procediment redueix el seu valor nutritiu.

La mel pot presentar diverses aromes, i també colors i sabors depenent de l'espècie floral de la qual l'abella ha recollit el nèctar. Així es distingeixen tres tipus genèrics de mel: mel **polifloral**, que és la que prové de diferents flors; mel **unifloral**, que és la que prové únicament d'un tipus de flor (romaní, bruc, taronger...); i mel de **melada**, que és la que prové de les secrecions de les parts vives de plantes (alzina, roure, garrover...).

L'apicultura és una activitat antiga i sembla que ja la practicaven els egipcis. Fins el segle XIX els apicultors per recollir la mel havien de destruir les bresques; actualment ja no cal fer-ho gràcies a la utilització de caseres de quadres mòbils coberts de cera verge que es poden retirar i substituir sense molestar les abelles. En els anys seixanta l'ús d'aquestes caseres es generalitzà a Balears, fet que significà el sorgiment a les nostres Illes de l'apicultor especialitzat. Hom calcula que a Balears hi ha 11.000 caseres amb un rendiment mitjà de 6,36 kg/casera, que produeixen una mitjana total de 70.000 kg anuals. La varietat més produïda és la que comercialment és coneguda com a «mil flors».

S'empra, sobretot, en rebosteria, especialment en l'elaboració de torrons, massapà i bescuits, així com per coure diferents aliments als qual dona un toc agredolç. Resulta

ideal per afegir al iogurt i al brossat com a substitut del sucre i combina molt bé amb els fruits secs i amb el formatge.

A les Balears s'elabora mel a les quatre Illes.

La mel produïda a Menorca ja tenia fama en el segle XIV. El propi rei en sol·licitava i hi ha documentació que indica les partides de mel en gerres que se li enviaven. La tradició apícola continuà i el 1885 s'introduí a l'Illa el sistema de caseres mòbils, el qual encara era desconegut a la Península. Es fa una sola collita, entre finals de juny i principis de juliol. A la mel multifloral s'identifiquen, com a més representatives i en diferents proporcions, les flors d'enclova, trèvol groc, esbarzer, trèvol blanc, bruc blanc, dent de lleó, ravenissa i romaní, entre d'altres. És una mel de color variable, però sempre clar, olor floral poc pronunciada i gust lleuger i no persistent.

Si la primavera ha estat acompanyada de pluges primerenques, hi ha abundància de flors d'enclover i de trèvol groc (*Lotus. sp*) i es poden recollir mels que tenen més del 50% d'aquestes flors. La mel d'**enclover** és de color blanc opac, olor feble sense cap accentuació i de gust lleuger. La mel de **lot** és de color blanc-groguenc tirant a castany molt pàl·lid, aroma tènue i sabor delicat.

L'any 2006 s'establí la marca de garantia "MEL d'm" i s'aprovà el reglament que determina les característiques i les condicions d'elaboració i comercialització. Hi queden emparades la mel de mil flors i la mel monofloral d'enclova, de bruc, d'esbarzer i de lot, que poden obtenir-se i comercialitzar-se com a mel centrifugada i mel en bresques.

Combina perfectament amb el formatge *Mahón-Menorca* i forma part de molts de menjars propis de la cuina menorquina com les albergínies amb mel, el cuscussó, que originàriament també es feia amb mel, i la mel i mantega característic berenar infantil de l'Illa.

La utilització de la mel a la cuina de Mallorca ve d'avior. Pedaci Dioscòrides, metge, farmacòleg i botànic grec, que practicà la medicina a Roma durant l'època de l'emperador Neró, diu que a les Illes es feien pastissos als quals atribuïen propietats medicinals amb les tiges subterrànies de *drakontion* (possiblement *dranculus vulgaris*, planta espontània de la Mediterrània) cuits amb molta mel, i el *panis mellitus* (pa de mel) dels romans era molt semblant al que es podia veure fins no fa molts d'anys a les cases mallorquines.

En el *Die Balearen* hi ha referències sobre la producció de mel a Mallorca. A més de descriure'n els tipus de rusc que es feien (de fang, de fusta i de canyes), es comenta que la mel de Mallorca era realment bona i que gaudia de bona fama. Era especialment famosa la de Sóller, la qual anomenaven mel de taronger que, juntament amb la de romaní, eren les més ben considerades. S'estimava l'existència d'unes 40.000 bresques englobades en prop de 8.000 ruscs amb una producció global de 24.000 kg anuals. L'apicultura no es practicava per interessos comercials, sinó per a consum dels propis mallorquins que la produïen.

Actualment per a la producció de mel a Mallorca es fan dues recol·leccions. La primera és multifloral i se la coneix amb el nom de mel de **maig**. És de color ambre clar, molt rica en elements minerals i vitamines i s'ha obtingut a partir de les flors majoritàries existents a la zona. Predominen les flors de taronger, ravenissa, albó, esbarzer i card. La segona és la mel de **novembre** o mel de Tots Sants, molt obscura, amb tendència a solidificar-se i és menys aromàtica i dolça que l'anterior. S'obté bàsicament de flor de garrover.

Alguns apicultors recullen la mel immediatament després de determinades floracions i obtenen mel **d'ametller**, de sabor intens amb un toc amarg; mel **xipell** o bruc d'hivern, amb tendència a espessir-se i també amb un toc amarg; mel de **flor d'alfals** (zona de Sant Jordi); i mel de **taperera i alfals** (zona de Mitjorn), molt fluida i de color molt clar.

La marca ÉSMEL és propietat de l'*Agrupació per a la Defensa de l'abella Autòctona Mallorquina*, que autoritza l'ús de la marca de garantia als apicultors i envasadors de mel, les instal·lacions i els productes dels quals compleixen amb els requisits del reglament de la marca. Només la mel procedent de caseres que no han estat sotmeses a cap tractament químic o alimentació durant el temps de melada poden fer ús de la marca. El seu reglament estableix els tipus de mels que es poden produir segons el seu

origen botànic (mel de flors i mel de melada) i segons la seva presentació o mètode d'obtenció. Es regulen també els procediments comercials, etiquetatge i control.

A més de ser un ingredient en l'elaboració de dolços i pastissos, també ha format part de l'energètic berenar infantil de sobrassada amb mel.

S'ha de destacar que la mel era un aliment bàsic a Eivissa i a gairebé totes les cases pitiüses hi havia caseres per a l'autoconsum, un reflex més de l'economia de subsistència illenca. Hi ha referències que en el segle XIX Eivissa produïa mel, si bé en quantitats limitades però suficients per al consum dels propis eivissencs ja que no se n'exportava ni se n'importava. La de millor qualitat era la que es recollia a finals de juliol.

Actualment es fan tres collides anuals de mel; la de primavera, que és multifloral; la d'estiu, que és la més característica d'Eivissa i que s'elabora a partir de flors de farigola vera; és daurada, transparent, extraordinàriament aromàtica, molt fluida i no cristal·litza; i la d'hivern, que es recull per Nadal i, fonamentalment, és de romaní i xipell.

Pel que fa a l'aspecte gastronòmic, no ens han arribat en el segle XXI receptes de cuina en què aparegui la mel com a ingredient principal en la cuina pitiüsa, encara que hagi estat una llepolia per si mateixa, sense altres afegitons, i també ingredient de diversos plats, ja des de temps immemorials, ben utilitzada a les cuines dels diferents pobles que han passat per les nostres Illes. Actualment es manté, en algunes cases, com a ingredient de la salsa de Nadal, i s'acompanyen els bunyols amb platets de mel, per mullar-los-hi.

La mel tradicional de Formentera és la de **farigola**, encara que també es recull mel de **romaní**. Ambdues són fàcilment identificables per les seves característiques aromàtiques. Es fan dues recol·leccions anuals: en el mes de juny, la mel de farigola; i pel gener-febrer, la de romaní.

Confitures i melmelades. Són productes preparats amb cocció de fruites, senceres, trossegades o triturades, a les quals s'han incorporat sucres. Es diferencien entre si per la proporció en la qual intervenen aquests dos components cosa que repercuteix en la consistència i la dolçor del producte final.

Els àrabs en el segle VII quan envaïren Pèrsia descobriren la canya de sucre i la implantaren a totes les àrees mediterrànies que conquistaven, entre elles l'actual

Espanya, i durant els anys de la dominació ens transmeteren l'art de refinar el sucre i de preparar les confitures.

En el món pagès l'elaboració de confitures constituïa la forma d'emmagatzemar aliments per ser consumits en temps d'escassetesa i per això poques eren les cases que no elaboraven les seves pròpies conserves a partir de fruites que no eren capaces de consumir o de vendre. Ara la situació ha canviat i els actuals sistemes de conservació ens permeten disposar de fruita fresca durant tot l'any. Així i tot l'elaboració de confitures se segueix realitzant perquè s'han convertit en un menjar que té acceptació per ella mateixa.

Per a tal procés la fruita ha d'estar en perfectes condicions, sense cops ni clivelles. Bàsicament l'elaboració consisteix en el rentat i pelat de la fruita i, en el seu cas, l'eliminació de peduncles, cors i pinyols; el trossejat o trituració de la fruita; i la cocció de la mescla de sucre i fruita. En iniciar la cocció el sucre es fon i la fruita allibera el suc i tot seguit, mentre l'aigua s'evapora, la confitura es concentra i adquireix la consistència adequada. Finalment, l'envasament i l'esterilització.

En el procés d'elaboració de confitures i mermelades, la fruita perd molt del seu contingut vitamínic. Per contra, conserva quasi tota la fibra i el valor energètic és més elevat que el de la fruita fresca, a causa de l'addició de sucre efectuada en la fabricació.

Tradicionalment les confitures que més s'han elaborat a les Illes han estat la de **pruna** i la **d'albercoc**, la de **codony** i la de **cabell d'àngel**. A més de les confitures tradicionals, les empreses de les Illes també han apostat per produir confitures de gusts diferents, casolanes, originals i mediterrànies amb fruites d'escàs valor comercial en el passat, però revitalitzades per servir de base en aquestes productes. Les confitures de figa, figa de moro, magrana, magrana agra, codony amb poma, síndria, meló, raïm... en són un bon exemple.

Són confitures que només duen fruita, sucre i àcid cítric, com les casolanes que es feien fa 100 anys, però elaborades aplicant les modernes tècniques i d'acord amb els més estrictes controls de qualitat alimentària.

Les confitures de pruna són d'un color poc enfosquit, amb matisos vermells però que no arriben als propis de les fruites del bosc; l'aroma té una intensitat baixa que recorda la de la pruna natural, amb reminiscències d'altres fruites d'os. Baixa fluïdesa,

viscositat elevada, pastosa i gens elàstica. Pot trobar-se ocasionalment alguna heterogeneïtat que prové d'algun trosset de fruita o de pell. Nul·la astringència i baixa acidesa que contraresta la dolçor. A vegades es presenta un poc obscurida, amb menys proximitat sensorial de fruita i amb presència de torrats molt lleugers i suaus de fruits secs i evocacions de caramel.

La confitura d'albercoc presenta un viu color ataronjat molt atractiu amb una certa brillantor. És molt aromàtica amb una profunda recordança de l'albercoc fresc. El gust és suau i l'acidesa moderada. És fluida però no líquida. La textura en boca no és homogènia perquè es detecta la presència d'aglomerats poc definits provinents de la fruita. Bon equilibri dolçor-acidesa i nul·la astringència i gens d'amargor.

L'aspror i l'astringència del codony han fet que hagi estat un fruit més apte per al consum en forma de confitura que en fresc. La gran quantitat de pectines que conté fan que la confitura que se n'obté sigui molt espessa i, fins i tot, sòlida, en aquest cas es diu codonyat. El color va des del marró pàl·lid fins al vermellós, segons el grau de cocció, la textura és tova i el gust és suau i no excessivament dolç.

És una de les confitures més antigues que es coneixen. De fet, la primera recepta de confitura que es coneix es troba a la *Història Natural de Plini*, escrita a mitjan segle I dC, i es referia a codonys confitats amb mel. Durant la dominació àrab a Mallorca es preparava dolç de codony amb mel, confitura feta amb codonys i mel de romaní. La presència de confitura de codony, a més, apareix referenciada en els receptaris de cuina més antics. Moltes vegades s'elabora mesclada amb poma. En el llibre *Contemplació en Déu* de Ramon Llull es cita ... *Pus prop en natura pera o codonya ab poma, que no és poma ab oliva ni ab garrofa*. En l'obra de l'arxiduc Lluís Salvador apareix com un dolç típic de Sóller el codonyat disposat entre dues neules.

Cabell d'àngel. És una confitura feta amb la polpa de carabassa anomenada *cidra cayote* o carabassa d'àngel (*Cucurbita ficifolia*) confitada amb almívar. La carabassa té la pell jaspiada blanca i verda, d'aspecte filamentós, és de color clar i té llavors grosses i negres. La fruita ha de fer mesos que ha estat collida i s'ha d'haver guardat en un lloc amb poca llum.

Per a la preparació cal bullir abans la polpa de la carabassa i després exprimir-la amb les mans a fi que se'n desprenguin els fils. Després se li ha de donar un bull i deixar-la escórrer fins que quedi seca. Finalment s'afegeix a un almívar prèviament fet i es deixa bullir fins que els cabells siguin tendres i l'almívar bastant espès.

La confitura presenta filaments d'aspecte gelatinós i de color clar, que són els que donen precisament el nom a aquesta confitura. Un cabell d'àngel de bona qualitat ha de ser de color clar i els filaments ("cabells") han de ser prims i llargs.

Aquesta confitura s'utilitza per a farcits de dolços típics; l'ensaimada, els robiols i els doblegats.

L'albergínia va ser una de les moltes aportacions dels àrabs a la cuina. És el fruit de la planta *Solanum melongena*, una hortalissa que accepta nombroses preparacions culinàries quan es menja en fresc, però també és una de les poques hortalisses de les quals es pot fer confitura. Es prepara de forma semblant a la de qualsevol fruita, amb l'advertiment que abans s'han de posar les albergínies en aigua freda durant un parell d'hores, la qual s'ha de canviar varies vegades, i després, ben premsades, s'han d'afegir a un almívar prèviament fet. En algunes preparacions abans de posar-les en almívar se les cou en aigua. La confitura **d'albergínia** apareix en molts de antics receptaris de cuina de Balears i de Catalunya.

Fruites escarxades. Són fruites a les quals s'ha aplicat una tècnica que consisteix a reemplaçar la humitat natural de la fruita per sucre en forma d'almívar.

Les fruites han de ser madures, sanes i de consistència ferma. Tradicionalment a les Balears s'aplicava a albercocs, peres, carabasses, cireres, prunes i pell de taronges.

El procés és llarg i laboriós. Bàsicament consisteix a cobrir les fruites amb almívar durant 24 hores, passades les quals es retiren les fruites i l'almívar es torna a escalfar fins que romp a bullir, moment en què es tira sobre les fruites i es deixa 24 hores més. El procés es repeteix cada dia fins que les fruites l'hagin absorbit completament tot (10-14 dies). Finalment es posen les fruites a secar al forn a temperatura suau.

Les fruites queden consistents, molt dolces i recobertes d'una capa blanquinosa de sucre com si fos gebre, característica que els dona el nom.

Tradicionalment les fruites escarxades es consumeixen com a postres especialment a les festes nadalenques i a Mallorca és costum, malgrat hagi quasi desaparegut, per Tots Sants regalar als fillols un rosari fets de panellets, bombons i fruites escarxades, al final del qual es posa una patena de carabassa escarxada (carabassat) amb una estampeta d'un motiu religiós.

El carabassat és també present en les ensaimades tradicionals dels dies de carnestoltes, les que s'anomenen de "tallades", perquè, per sobre, s'hi posen trossos

de sobrassada alternant amb trossos de carabassat originant una perfecta combinació agredolça.

Tàperes. Les tàperes són els botons florals de la taperera (*Capparis spinosa*), planta d'origen asiàtic que creix espontàniament en les roques o entre les parets de les regions meridionals prop de la mar. A Balears la taperera es troba, tant silvestre com cultivada, a totes les Illes.

Eren ja conegudes pels grecs amb el nom de *kapparis* del qual ve el nom científic de la planta. Dioscòrides (segle I dC) en l'obra *De Materia Medica*, principal manual de farmacopea durant l'edat mitjana i el Renaixement, explica les seves propietats dietètiques i indica que eren conegudes arreu del món però que no s'havien de menjar crues sinó trempades amb oli, vinagre i sucre, després d'haver-les bullides. L'any 1651 apareixen, entre el productes mallorquins destinats a ser regalats al Consell d'Aragó, setze barrals de tàperes.

La part exterior de les tàperes és color verd i està formada per quatre peces que seran els sèpals, i l'interior, de color blanquinós, el formen els pètals, els estams i l'ovari. Són petites, tenen forma de cor i, en cru, són aspres i astringents i, per tant, no apropiades per al consum en fresc.

Quan més petites són més valor comercial tenen i més delicat és el seu sabor. Se'n coneixen sis categories diferents: les més petites són les Nonpareilles, i en ordre creixent de mida s'anomenen Surfines, Capucines, Capottes, Fines i Grosses, les quals tenen més de 13 mm i només s'empren per a l'elaboració de salses.

La recollida de la tàpera és una activitat agrícola tradicional que té el seu reflex en el cançoner i en el glossari popular però que s'ha anat perdent amb els anys ja que és una tasca molt minuciosa que necessita abundant mà d'obra.

A Mallorca el conreu s'estén en dues zones, la de Campos i la de Llubí, amb algunes plantacions importants dins el terme de Sineu. Normalment es troba com a conreu associat als cereals o als arbres fruiters de secà, ametler, figuera o garrover.

El vinagre que s'utilitzi ha de ser bastant fort (entre 6º i 7º) i de bona qualitat, ja que això influirà en les característiques finals de la conserva. N'hi ha de diversos tipus però el que més se sol emprar és el de vi blanc.

El procés és senzill i bàsicament consisteix a llevar els peduncles que hi hagin quedat adherits, passar-les per aigua per eliminar-ne la pols i les restes de terra, deixar-les en

aigua i sal durant 2-3 dies. En acabat, s'han de colar i, perquè perdin un poc de sal, convé que es fiquin dins pots de vidre prement-les i, finalment, cobrir-les de vinagre aromàtic.

Les tàperes són un ingredient essencial de plats típics com la llengua amb tàperes, i són imprescindibles per a la preparació de la salsa pagesa d'Eivissa, excel·lent per acompanyar carns blanques i la salsa de tàperes menorquina, ideal per al peix fregit o bullit. Són, a més, l'acompanyament perfecte del pa amb oli, i del trempó.

Olives. L'oliva és emprada en l'alimentació humana des d'avior, tant per a l'elaboració d'oli com a per a consum directe. Entre fenicis, grecs i romans les olives ocupaven un lloc destacat en la seva dieta i eren considerades com una autèntica menja.

La forma tradicional de salar les olives, amanides amb aigua, sal i fonoll, s'ha mantingut inalterable des de fa molt de segles i de la qual tenim constància en diferents documents com ara el Registre d'ingressos i despeses del Convent de Sant Domènec, el 1415.

La collita de les olives verdes es realitza en iniciar-se la tardor, mentre que la de les negres és a partir del mes de desembre, quan ja són ben madures.

A Balears es preparen les olives de tres formes diferents: verda sencera, verda trencada i pansida; i a Menorca es prepara també l'olivó. Les tècniques per elaborar-les són diferents a les emprades per a la saladura d'altres classes foranes, com les sevillanes o la *manzanilla*. Això fa que tinguin un sabor totalment diferenciat i que gaudeixin d'un sector incondicional de consumidors i d'un bon mercat potencial. En el *Die Balearen* consta que en totes les menjades els treballadors prenen molt de pa i olives i per sopar les classes més pobres menjaven únicament pa untat amb oli i olives.

Les olives **trencades** i les olives verdes **senceres** es fan amb olives verdes. El sabor resultant és intens, amb una certa amargor i amb accentuada astringència. Es preparen de la mateixa forma amb la diferència que les senceres no s'han d'esclafar abans de salar-les. El procés per a l'elaboració de les olives trencades és seleccionar les olives, rebutjar les que estiguin massa madures i les que presentin picades, esclafar les olives verdes amb una maça de fusta, sense rompre el pinyol, posar-les en aigua durant una setmana, per eliminar el sabor amarg i col·locar sostres d'olives alternant trossos de llimona, branquetes de fonoll, fulles de llorer i, finalment, cobrir amb salmorra. Unes 3-4 setmanes després ja es poden menjar. En el cas de les senceres s'han d'esperar 2 mesos.

El seu peculiar i fort sabor fa que es consumeixen, no sols com a aperitiu sinó com acompanyant de plats, especialment amb les sopes mallorquines, el pa amb oli o el pa amb sobrassada.

Les olives **pansides** es preparen amb olives negres molt madures, arrugades i que ja cauen de l'arbre. Són tan madures que ja han perdut l'astringència i l'amargor per la qual cosa es poden menjar posant-les-hi un poc de sal. També es poden aconseguir deixant que les olives madures es pansin totes soles exposant-les al sol. Es preparen afegint sal, pebrebò, alls esclafats, fulles de llorer i s'hi afegeix oli d'oliva i un poc de vinagre de vi. Es poden menjar després de mitja hora.

De color negre amb matisos morats en determinades zones. Són característiques les arrugues externes que sorgeixen del fruit i marquen amb determinació la pell. L'aroma pròpia de l'oliva madura es complementa amb l'aroma de llorer i all. Sabor suau, sense astringència ni amargor, un poc dolçasses i amb una acidesa molt baixa. Són blanques, olioses i, en boca, es distingeix perfectament la pell fibrosa i dura de la polpa.

L'**olivó** són les petites olives de l'ullastre. Els pagesos les preparen a Menorca ja que a l'Illa pràcticament no hi ha olivars. L'olivó és dur i aspre i s'ha de tenir 8 dies amb aigua abans de procedir a submergir-lo amb aigua i sal, amb fonoll marí i pebres picants. S'han d'esperar 2 mesos perquè es puguin menjar.

En els darrers anys, a partir d'unes determinades varietats d'olivó, es produeix un excel·lent oli molt apreciat i amb unes característiques organolèptiques excel·lents.

Les característiques més rellevants dels aliments de les Illes Balears sotmesos a procediments de conservació que potencien o dificulten el seu consum es reflecteixen en el quadre següent:

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none">• Tradició i bon saber fer en el sector.• Els productes locals aquí referits gaudeixen d'una elevada qualitat i reconeixement.• A la mateixa zona es duen a terme les activitats agrícoles i de transformació, el que genera importants sinergies i complementaritats.• Forta tradició de cultura cooperativa.• Les conserves tradicionals es preparen amb aliments fortament lligats a la dieta mediterrània i gaudeixen de la majoria de les seves propietats nutricionals.• L'existència de marques de garantia per a la mel.• Existència de cooperatives i agroindústries específiques.	<ul style="list-style-type: none">• Escassa diversificació productiva i gamma de productes molt reduïda.• Baixa productivitat.• Poca oferta de productes amb valor afegit.• Estructures empresarials poc desenvolupades.• Dificultats en l'accés a mercats externs.• Insuficient capacitat empresarial per realitzar R+D+I de nous productes, noves presentacions, envasos o formats.• Sistemes de distribució tradicionals.• Instal·lacions obsoletes i baix nivell de tecnificació.• Canals de comercialització poc desenvolupats.• Escassa presència de productes en conserva de Balears a grans superfícies.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolupament de gammes de productes orientades a segments de població específics.• Potencial de desenvolupament dels aliments saludables, (funcionals, ecològics, etc.).• Possibilitats per a les petites i mitjanes empreses de recuperar i “valorizar” receptes i productes regionals o tradicionals.• Desenvolupament de noves tecnologies d'envasatge.• Innovació en formats i presentacions• Bona imatge dels productes tradicionals illencs.• Producte amb certificat de qualitat.• Existència de fires específiques de mel i figues.• Major consum de productes naturals i sans.• Augment de consumidors interessats en el consum de productes naturals (mel, fruits dessecats...).• L'existència d'un turisme rural amb sensibilitat i preferència cap el consum de productes elaborats tradicionalment i arrelats en l'entorn..• Efecte sinèrgic positiu cap a l'oliva mallorquina de taula que es pot veure beneficiada pel prestigi i reconeixement del sector oleic a Mallorca.	<ul style="list-style-type: none">• Competència amb productes forans quantitativament més importants.• Els pesticides suposen un perill molt fort per a la supervivència de les caseres i per a la qualitat de la mel.• L'albellol és un enemic natural de les abelles.

II.9 Carn

L'ésser humà, al llarg del seu procés evolutiu, ha incorporat en la seva alimentació carn de, pràcticament, qualsevol tipus d'espècie animal. El gènere elegit per una població per nodrir-se depèn tant de factors de disponibilitat com de culturals.

Una peça de carn està bàsicament formada per teixit muscular, teixit connectiu, el qual envolta els paquets de fibres musculars i forma el tendons que uneixen els músculs als ossos, i una certa quantitat de teixit adipós, el qual està condicionat a l'edat, l'alimentació i la quantitat d'exercici i, també, al tipus d'animal.

El darrer component important del múscul és la mioglobina, que li dóna el típic color vermell i que no té cap valor nutritiu apreciable, però que permet conèixer l'estat de conservació (o cocció) de la carn, gràcies als canvis de coloració que sofreix i, fins i tot, permet diferenciar-ne els diferents tipus. Així, la vedella presenta carn rosada, conseqüència de la poca quantitat de mioglobina, mentre que el xai és molt més fosc i el porc és més blanquinós, perquè té algunes fibres musculars desproveïdes de pigment.

La musculatura animal no cessa brusquement totes les seves funcions vitals i es converteix de cop en carn sinó que es tracta d'un procés degradatiu gradual conegut com a transformacions *post mortem*. Un dels canvis més importants, el qual esdevé durant la conversió del múscul en carn, és la rigidesa dels músculs coneguda com a *rigor mortis*.

Quan la carn es consumeix dintre del període de rigidesa és molt forta i no té capacitat de retenció d'aigua, el que fa que sigui eixuta i poc gustosa, tot i que, durant la maduració es formen uns compostos químics que, sempre dins certs límits, li milloren el sabor.

De forma general es pot establir la seva composició per 100 g de carn. Els continguts depenen del tipus d'animal però també de la part d'aquest considerada, a més, amb valors significativament diferents entre si. A la taula següent es mostren els intervals i els valors mitjans per als diferents tipus de carn sense considerar la xulla ja que, pràcticament, tot és greix. Els valors mitjans tenen, per tant, un valor orientatiu perquè els rangs són molt amplis.

	Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Glúcids (g)
Interval	120-260	65-76	14-21	4-21	0-0,3
Valor mitjà	190	70	18	12	0,1
Exemples de màxims	Llom de porc	Pitrera pollastre	Cuixa pollastre	Llom porc	Costella de vedella
Exemples de mínims	Pitrera pollastre	Carn de vaca	Costelles porc	Pitrera pollastre	Pollastre Xai

Vitamines					Elements minerals				
B ₁ (µg)	B ₂ (µg)	B ₃ (µg)	B ₆ (µg)	B ₁₂ (µg)	K (mg)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	P (mg)
250	200	6900	350	1,5	292	18	10	2,4	194

II9.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

Les carns són aliments que proporcionen gran quantitat de proteïnes. El 14%-21% de la carn és pura proteïna. El greix, la major part saturat, representa entre un 4% i un 21% de la carn, i la resta és, pràcticament, aigua. La carn conté vitamines i minerals de vital importància per al creixement i el desenvolupament, així com per al correcte funcionament de l'organisme, especialment vitamina B. La carn de boví és menys greixosa que la de l'anyell i el porc i, per això, se l'anomena 'carn magra', juntament amb la del pollastre i el conill. La carn magra conté menys del 10% de matèria grassa.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Aporten elevada quantitat de proteïnes d'elevat valor biològic (75%). • Bona digestibilitat de les seves proteïnes (97% - 94%). • Elevada aportació de vitamines B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂. • Apreciable aportació de ferro, fòsfor i cinc. • Variabilitat de sabors i textures que permeten trobar-la més adient per a cada plat i per a cada consumidor. • Les carns d'au són digestibles i saludables amb baixos continguts de colesterol. • Existència de canals de processament i comercialització ben estructurats i àgils. 	<ul style="list-style-type: none"> • El greix que conté és ric en àcids grassos saturats. • Presència de colesterol. • Presència d'àcid úric i purines. • En alguns casos les condicions de cria i engreixament són massa forçats, la qual cosa limita la qualitat desitjada de la carn. • El consum excessiu de carn roja afavoreix els riscos o agreuja els símptomes de diverticulosi, restrenyiment, gota, artritis reumàtica, osteoporosi, i malaltia cardiovascular.
Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Aprofitar la demanda de carns amb segell de qualitat per tal de prestigiar-les. • Les possibilitats que generen els nous desenvolupaments tecnològics alimentaris. • La generalització i la intensificació dels controls sanitaris. • La ramaderia ecològica o, si més no, extensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desprestigi de la carn a causa de l'aparició de malalties transmeses a través d'aliments carnis (mal de vaques boges, llengua blava). • Presència de restes d'antibiòtics, hormones en la carn... que tenen repercussions molt negatives sobre la salut però, a més, una molt mala imatge del sector productiu que en condiciona fortament el consum. • Augment de consumidors vegetarians. • Les orientacions dietètiques limiten el consum de carn, particularment de carn roja. De fet, hi ha un clar descens en el seu consum.

II9.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

La carn, malgrat el seu indubtable valor proteic, no era un aliment gaire arrelat dintre de la dieta dels països mediterranis vers els anys 50, que fou quan s'iniciaren els primers estudis sobre els hàbits dietètics d'aquestes contrades i que acabarien configurant el que coneixem per 'dieta mediterrània'. Dintre d'ella, es tolera el consum de carns roges algunes vegades al mes, si bé el consum de carn d'aus de corral, s'admet algunes vegades per setmana.

Això no obstant, el consum de carn a Espanya ha anat creixent des dels 19 kg de carn per persona i any dels anys 40 fins als 65-66 kg per persona i any actuals. És una de les dades més significatives que indiquen l'allunyament de la dieta mediterrània en el nostre país.

El consum de carn a les Illes és, quantitativament, al voltant que l'estatal. A casa pròpia, les tres quartes parts són carn fresca i la quarta part restant, carn congelada. Les carns més consumides són les de pollastre, vedella i porc, seguint aquest ordre. D'altres carns com les de xot, conill o indiots són consumides en molta menor proporció.

A fi de minvar els efectes negatius del consum de carn, és aconsellable escollir carn poc grassa, eliminar-ne el greix visible, evitar menjar-la fregida i acompanyar-la d'hortalisses i verdures.

Pel que fa a la presència de ramat a les Balears, cal destacar com a indicadors de la seva importància durant l'època romana, les nombroses restes de ramat oví, cabrum, boví i porcí trobades a Pol·lèntia; en el segle XII, Al-Zuhrí explicà que la major part del bestiar de la Mallorca d'abans de la conquesta eren ovelles. També hi havia molts de bous, vaques, cavalls i muls, i unes poques cabres.

Després de la Conquesta cobraren importància el bestiar oví, porcí i l'aviram. En el segle XV se seguí amb el mateix patró però amb especial interès per l'oví. En el segle XVI es consolidà una base agrícola i ramadera amb predomini dels cereals, seguit de l'oli, el bestiar oví, el vi i l'hortalissa

Quant al consum de carn de Balears, en els antics receptaris destaca la presència de carn de porc, seguida de l'aviram, la carn de caça, l'oví i el boví. La carn era article de luxe que no es trobava present a la dieta diària. En el *Llibre de dades i rebudes* dels

Pares Predicadors de Mallorca (1411-1418) es dedueix que en menjaven una vegada per setmana (els diumenges), excepte durant la quaresma.

I pel que fa a les diferents formes de preparació: la carn bullida es troba present en el bullit fet amb tota classe de carn (vedella, gallina, xulla...), sobrassada, botifarró i diferents hortalisses; com a carns fregides, apareix en el frit, fet amb freixura i sang cuita a les quals s'incorporen diferents hortalisses. Entre les preparacions de carn aguisada, apareixen els escaldums, estofats, greixoneres o greixeres (greixonera de peus de porc), pilotes i capiroxada, plat pràcticament desaparegut de Mallorca però amb fama a Menorca; com a carn rostida apareix en els rostits de porcella, endiot i xot.

La carn, a més, ha estat i és present a la taula de les grans celebracions anuals (*Per a Nadal s'indiot i per a Pasco es xot*) i a les festes populars com ara les torrades i el foguerons de Sant Antoni i Sant Sebastià.

II9.3 Carn de les Illes Balears

A la nostra terra la carn de porc és la més emprada, per raons de tradició i de facilitat de producció.

CARN DE PORC

El porc és l'animal més aprofitable perquè no hi ha ni una sola part del seu cos que no s'empri per a alguna cosa.

La selecció que l'home ha realitzat sobre les espècies domèstiques del porc ha conduït a l'aparició de races modernes amb menys greix, i més dur (més saturat) i fàcilment eliminable (perifèric i visible).

L'alimentació rebuda determina en gran mida la composició en àcids grassos dels lípids continguts en els seus diferents teixits. D'altres factors que influeixen en la composició del greix del canal són la raça, el maneig, l'edat de sacrifici i el sexe.

La cabanya porcina actual a les Balears està formada, majoritàriament, per animals que pertanyen sobretot a les races *Duroc*, *Landrace*, *Pietrain*, *Blanc Belga* i *Large White*. Habitualment, en les explotacions porcines, s'empren femelles reproductores obtingudes per encreuament de les races *Landrace* i *Large White* i cobertes per mascles de raça *Blanc Belga* o *Duroc* (anomenats «milloradors»), i són els híbrids

resultants d'aquests encreuaments els destinats a l'engreixament i a la comercialització posterior.

La carn de porc de bona qualitat ha de ser de color rosat clar amb el greix ferm i blanc i amb molts de petits fils infiltrats dintre de la musculatura, la qual cosa proporciona una textura suau i una consistència molt tendra.

Amb ella es fan el frit i diversos embotits crus (sobrassada) o bullits (botifarró, camaïot, etc.).

Porcella. Quan el porc és petit permet fer un dels plats més emblemàtics de la nostra cuina: la porcella rostida, forta i cruixent per fora però molt suau i gustosa per dintre amb un punt dolç i una resta aromàtica. El greix de porc, pel gran contingut en àcids grassos saturats, és molt més tou que el de les altres carns emprades comunament. És tradicional menjar-les per Nadal acompanyada de patató.

És la carn de porcí amb una edat inferior a 2-3 mesos i un pes inferior als 12-15 kg en viu. Presenta pell homogènia de color blanc, ceri. La carn mostra un color rosat. És tendra i sucosa i d'un sabor i una aroma amb matisos característics de la seva carn

Cada any se sacrifiquen en els escorxadors de les Illes prop de 100.000 porcelles, que suposen el 17% de les sacrificades a tot l'Estat espanyol.

PMS (Porc Mallorquí Selecte). A començaments de l'any 2002, l'Associació Provincial de Productors de Bestiar Porcí de PIMEM (Petita i Mitjana Empresa de Mallorca) va presentar la marca Porc Mallorquí Selecte (PMS). L'objectiu bàsic d'aquesta marca de garantia és oferir al mercat un producte clarament diferenciat, d'indiscutible qualitat i amb totes les garanties de control sanitari per al consumidor. Els mètodes de cria han de tenir cura del benestar dels animals i han de ser respectuosos amb el medi ambient.

Las carns amb la marca de garantia PMS són carns de porc de races i encreuaments seleccionats per la qualitat de les carns que proporcionen. Per tal d'obtenir les característiques sensorials desitjades, està estrictament reglamentada la alimentació dels animals, basada en els cereals i les lleguminoses, amb presència de garrova.

Els animals poden ser nodrits amb les primeres matèries autoritzades en els pinsos, amb preferència pels productes elaborats a Mallorca. S'empra, com a mínim, un pinso amb un 60% de cereal i els seus subproductes i lleguminoses en la seva composició. En el pinso d'acabat, s'incorporarà un mínim de garrova mallorquina.

Segons el reglament, es permeten les races *Duroc*, *Landrace*, *Pietrain*, *Blanco Belga* i *Large White* així com diferents percentatges d'encreuaments. Les mares han de tenir òptima prolificitat i bons caràcters maternals, els porcells han de presentar un excellent creixement, amb un índex de conversió superior i rusticitat adequada. Els canals han de ser uniformes amb massa muscular, color i greix intramuscular que donin la suculència adequada.

Els productes per als quals se sol·licita l'ús de la marca PMS es classifiquen d'acord amb el pes de l'animal en els següents tipus:

- Porcellet: amb un pes en canal fins 6,5 kg.
- Porcella: amb un pes en canal de 6,5 a 13 kg.
- Porc: femelles i mascles castrats encebats amb un pes en canal de 60 a 90 kg.
- Porc gras: femelles i mascles castrats amb un pes en canal superior als 100 kg.

Porc negre mallorquí. En el *Die Balearen*, l'arxiduc Lluís Salvador fa referència a una raça de porcs existents a Mallorca, semblants als d'Eivissa, completament negres, amb les orelles caigudes, grans i planes i amb una gran facilitat per engreixar. La producció de porcs aleshores era tan important que se n'exportaven cap a la Península. Fins a mitjan segle XIX era l'únic porc que es criava i era objecte d'un actiu comerç. Segons consta a l'obra *Un hivern a Mallorca* de George Sand, uns 20.000 animals vius anualment eren transportats a Barcelona.

El porc negre mallorquí és l'única raça porcina autòctona de l'illa de Mallorca, catalogada de protecció especial en el *Catàleg de races de bestiar d'Espanya*. Disposa de Llibre genealògic que en defineix el morfotip de la raça i pretén assegurar la puresa ètnica dels animals inscrits, estimular-ne la millora genètica i fomentar-ne la conservació de la raça. Així mateix serveix de garantia per als productes que se n'obtenen.

Des del punt de vista alimentari és la carn de porc de la raça autòctona de l'illa de Mallorca. Aquesta raça es caracteritza per ser animals harmònics, rústics, de grandària mitjana, perfil frontonasal subconcau, de proporcions mitjanes i d'ossada fina. La seva alçària és de 70/80 cm i arriba a pesar prop dels 150 kg o un poc més. És un carn molt gustosa, atès que la seva alimentació en productes naturals li transmet aromes singulars.

Fins la primera meitat del segle XX l'hegemonia de la raça a Mallorca va ser total, i ocupava el 97% del cens porcí. Durant aquesta època va ser la base d'una important indústria interna, amb un sacrifici mitjà de 48.000 animals i una exportació d'aproximadament uns 20.000 exemplars vius.

A partir d'aquest moment el cens de la raça va començar a disminuir a causa de la seva substitució per altres castes i l'encreuament indiscriminat i això unit a la disminució de l'activitat ramadera i al canvi en els hàbits de consum van fer perillar la persistència de la raça.

Des dels anys 80 un grup de ramaders interessats en la seva conservació i convençuts de la capacitat productiva d'aquesta raça, de la seva adaptació al mitjà i de la qualitat dels productes tradicionals que d'ella s'obtenen van iniciar-ne el procés de recuperació.

L'important augment produït pot explicar-se principalment per dos fets, l'empar de la Sobrassada de Porc Negre Mallorquí des de 1996 per una Indicació Geogràfica Protegida i l'increment de la demanda de porcella de Porc Negre Mallorquí.

Les ramaderies de Porc Negre estan repartides a tot arreu de l'illa de Mallorca. Les explotacions són extensives o semiextensives i de funcionament tradicional. L'alimentació, tant dels animals d'engreix com dels reproductors, es realitza amb primeres matèries de dites explotacions.

Hi ha tres conreus que es fan en totes les finques: els cereals d'hivern, les figues i les figueres de moro. A més, també aprofiten les garrigues, la vegetació natural i les pastures. La suplementació amb pinsos compostos es fa en menys del 60% de les explotacions de cria i només durant la lactància; el pasturatge és una forma habitual d'utilització dels recursos endògens.

Una vegada desmamats i amb una edat propera als 3 mesos, els porcells entren en la fase d'enxebat en què no és permès l'ús de pinsos compostos.

La reproducció d'aquests animals està limitada per les normes establertes en el reglament del Llibre genealògic.

Porcella de porc negre. El consum de porcella és tradicional a les Illes Balears, especialment en les celebracions familiars i les festes nadalenques. Així, la porcella de Porc Negre Mallorquí, ha anat fent-se un lloc en el consum balear, principalment en restauració i és l'excel·lent carn d'aquesta raça autòctona de l'illa de Mallorca una de les més valorades pel consumidor.

Des del punt de vista alimentari és la carn de la raça autòctona de Mallorca. Els animals comercialitzats sota l'emparr d'aquesta denominació han de ser deslletats el mateix dia del sacrifici, amb una edat inferior a 2 mesos i un pes inferior als 12 kg en viu, i no s'admeten animals creuats amb altres races. La carn és idonea per cuinar en el forn, la composició de la carn, en especial dels percentatges de àcids grassos, i les condicions del forn permeten obtenir un producte diferenciat, molt apreciat a Mallorca.

Les mares es mantenen sempre en règim extensiu, excepte en el moment de la cria, quan se'ls reclou en instal·lacions més adequades. La porcella de porc negre s'alimenta exclusivament de llet materna i també pot pasturar amb la mare. El trasllat dels animals a l'escorxador es realitza intentant evitar l'estrès en el viatge, i se'ls sotmet a un període de repòs previ al sacrifici. Es presenten en canals nets sense freixures.

CARN DE VEDELLA

La carn de vedella és molt apreciada pel seu sabor fi però intens i per la gran varietat de tipus i de qualitats que es poden obtenir d'un sol animal. És, en general, una carn magra i, per tant, molt digerible, consistent, amb un sabor molt delicat i una equilibrada qualitat nutritiva, encara que el sabor i la suculència depenen estretament de la quantitat de jaspit i de l'edat de l'animal: la carn d'un exemplar jove o amb poc greix és prou insípida però tendra, mentre que si és més vell o gros resultarà més saborosa.

A Balears, el sector ramader boví està intrínsecament lligat a la producció làctia, ja que, tradicionalment, fins fa 25-30 anys, els vedells que s'engreixaven eren, bàsicament, els mascles de les granges dedicades a la producció làctia i les femelles de recria que no servien per a futures vaques lleteres. L'encebament d'aquests animals solia fer-se amb un sistema més o menys extensiu, amb racions alimentàries procedents de farratges de les mateixes finques, cereals, palla, etc. Posteriorment va començar l'encebament intensiu de vedells mamadors o en fase de recria, procedents de diferents zones d'Espanya o de l'estranger amb alimentació a base de pinsos composts i palla; aquesta és una de les parts importants de la producció de boví de carn actual, que conviu amb l'encebament anteriorment esmentat dels vedells que procedeixen de les explotacions de llet.

Quant a les vaques de producció càrnia i lletera, se n'empren principalment les següents races:

- Frisona, originària dels Països Baixos però estesa per tot el món, a causa de la seva gran capacitat de producció de llet, la precocitat reproductiva i la longevitat. Té la pell negra amb zones blanques, molt característica.
- Limousin, de color daurat i amb musculatura ben marcada. És originària de França.
- Charolais, que és una de les races més antigues de França. Té color blanc i la varietat local o no té banyes o són molt rudimentàries.

CARN DE MÈ

El mè és un dels animals que major percentatge de greix conté, principalment en forma de greix saturat. La major part d'aquest greix és visceral (al voltant de les vísceres) i subcutani (sota la pell). Així, el greix que recobreix les costelles, es pot retirar fàcilment abans o després del cuinat. D'aquesta manera es redueix considerablement l'aportació de greix saturat, colesterol i calories.

Convé comprovar que tingui la carn rosada quan està acabada de tallar i que tingui el greix fi i blanc. Com en totes les classes de carn, quan més jove és l'animal més tendra és la carn.

El mè de llet o anyell de llet és un animal molt apreciat a la cuina de les Illes. Se sacrifica als 25-30 dies de vida amb un pes viu de 10-12 kg, que es tradueix en un pes en canal de 5-6 kg. Pot tenir fins un 9% de greix a causa d'alimentar-se exclusivament de llet. En la primavera l'ovella surt a pasturar, l'herba és més rica en fibra i menys calòrica, per la qual cosa disminueix el percentatge gras de la llet.

La carn d'anyell de llet és una carn molt fina i sucosa, té un color suau, amb el greix cremós i tendre, però és la menys nutritiva.

El mè recental és deslletat als 45 dies amb uns 14-15 kg de pes viu i passa a ser encebat fins arribar als 22-23 kg de pes en viu i uns 90 dies de vida (10-11 kg en canal). Té un percentatge de greix menor que el de llet ja que s'aprima i perd lleugerament greix. A més, la formació de múscul comença a ser important. La carn és més densa i té un color vermell marró amb greix blanc i abundant.

La selecció realitzada pels ramaders de l'Illa, el maneig, l'alimentació i el medi en el qual pasturen els ovins balears permeten obtenir una carn d'una qualitat diferencial. Les seves característiques organolèptiques són molt particulars: tendra, amb molt de

«fils», sabor intens i un pic melosa, amb una quantitat de greix prou elevada que evita la pèrdua d'aromes durant la cocció. Els més populars dels plats del mè mallorquí són el frit i les panades de Pasqua.

Les carns amb la marca de garantia Mé Mallorquí Selecta MMS són carns d'oví procedents d'animals criats en explotacions qualificades, en les condicions més òptimes per a l'obtenció de canals de màxima qualitat. L'associació del Me Nostro va crear i registrar la marca MMS amb l'objectiu d'oferir al mercat un producte diferenciat i amb una qualitat garantida

AUS DE CORRAL

El terme "aus de corral" s'empra per designar totes les aus domèstiques criades especialment per a la taula. Inclou pollastres, endiots, ànneres, oques, coloms, guàtleres. Actualment la cria selectiva per a carn i ous ha fet desenvolupar tècniques de producció automatitzades i ha fet que la carn d'aquestes aus sigui més popular que la de qualsevol altre animal.

La carn d'aus de corral és menys calòrica que la d'altres animals ja que el contingut en greix és menor, amb l'avantatge que no es tracta d'un greix entremesclat amb la carn sinó que la major part es troba sota la pell i es pot eliminar fàcilment.

Les aus de corral sempre han tengut una notable presència a les Illes Balears, especialment gallines, endiots i coloms. No hi havia cap possessió, ni casa de camp, i ni tan sols els pagesos més pobres que només disposaven d'un petit tros de terra o que vivien de lloguer amb només un petit corral, que no disposessin de gallines i coloms. En el *Die Balearen* es fa referència a la importància de les aus de corral a Mallorca, bàsicament els que abans s'han esmentat: gallines, indiots i coloms.

La carn blanca de les aus és consistent, fàcilment digerible, rica en proteïnes i pobra en greixos. Hi ha algunes espècies riques en greixos com ara les ànneres i les oques, però aquestes han tengut poca presència en la cuina mallorquina.

Des de sempre hi ha hagut coloms en gran quantitat i era freqüent la presència d'un colomer per a la seva cria a quasi tots els predis. N'hi havia de moltes classes i era costum menjar els colomins joves.

L'indiote o gall d'indi (*Meleagris gallopavo*) és l'au domèstica de major mida. El seu nom fa referència al lloc d'origen ja que prové d'Amèrica Central i del Nord. Arribà a Espanya a finals del segle XV i es va escampar a tot arreu formant agrupacions locals.

En aquell temps ja era una menja exquisida que només es reservava a la monarquia i a l'aristocràcia.

El pes oscil·la entre els 2,7 kg i els 13,5 kg, encara que el més freqüent són entre els 4,5 kg i 6,5 kg. Els pollets de gall d'indi pesen entre 2 kg i 3,5 kg; els exemplars joves es posen a la venda quan han estat alimentats durant 14-16 setmanes fins arribar als 3,5-6 kg. Els endiots grossos es crien durant 20-22 setmanes i arriben als 7-10 kg de pes. Els mascles són més grossos que les femelles però la carn d'aquestes sol ser més tendra.

Des del punt de vista alimentari, l'**indiots mallorquí** és carn d'aus de l'agrupació racial Indiot mallorquí. Les aus d'aquesta agrupació es caracteritzen per ser de grandària mitjana i de temperament tranquil, rústic. En condicions de cria, els mascles fan de 6 a 7 quilos de pes viu, i les femelles de 4 a 5 quilos. El plomatge és negre, amb tonalitats verdoses, sense clapes de cap altre color. El color de les cames és gris fosc o pissarrenc, tonalitat que es va aclarint amb l'edat, passant a un matís rosat. La carn d'aquestes aus es molt apreciada pels consumidors mallorquins, en especial a l'època nadalenca; es una carn de color intens i molt gustosa

Ja en el *Die Balearen*, l'arxiduc Lluís Salvador ens explicava com eren els endiots mallorquins: *... de color negre, amb una hermosa brillantor metàl·lica.*

Antigament, abans que s'imposàs la cria intensiva, l'indiots era un article de luxe que només es consumia per Nadal. El dia de Sant Tomàs (21 de desembre) se celebrava a Palma un mercat per a la venda d'endiots i d'altres aus de corral i de porcelles, aliment també que es menjava per a les festes que s'acostaven. En aquelles dates era costum regalar una porcella o un endiot als missers, als metges, etc., i també eren els dies en què els amos duien als senyors els galls, els endiots i les porcelles que, per contracte, estaven obligats.

Gall d'indi de Menorca. És una altra agrupació racial de gall d'indis. En el llibre de John Amrstrong, *Història de l'Illa de Menorca* (1756), ja es menciona l'abundància de gall d'indis a Menorca i la qualitat de la seva carn.

La raça i el sistema de producció permet obtenir una carn de característiques diferenciades, en especial en relació al seu color i aroma intens.

Malgrat la gran variabilitat que actualment presenta la població d'aquestes aus a Menorca, es poden assenyalar una sèrie de trets que marquen la diferència amb altres poblacions i, concretament, amb la mallorquina, que són:

- Mida més grossa.
- Plomatge de color variable, des de negre amb algunes plomes de la pitrera, esquena, coa i ales, de color marró bronzejat, al color quasi blanc, sempre amb presència als mateixos llocs abans esmentats, de color negre o bronze, o ambdós, en forma de plomes, totalment o parcialment pigmentades. També presenta amb freqüència el plomatge favat amb marró bronze o xocolata.
- El bec és de color banya sense gaire pigmentació obscura.

L'índiot era i és un aliment present a la taula de les festes nadalenques, ja sigui rostit o farcit o amb escaldums acompanyat sempre de patató. A Balears se'n mengen 0,5 kg per persona i any.

Gallina Faraona mallorquina. És una au de la família de les fasiànides, de l'espècie Numida.

Des del punt de vista alimentari, és carn d'au de l'agrupació racial Gallina faraona mallorquina. Es caracteritza per ser de mida mitjana i de pes entre els 800 g i 1 kg. El cos és arrodonit, grisenc obscur o gairebé negre amb piquets blancs. La pell del cap i de la part superior del coll no té plomes i és de color blau-blanquinós. La carn és sucosa i d'un sabor peculiar. La carn de les aus que viuen en llibertat és més gustosa i de fibra dura.meleagris. És originària de l'oest d'Àfrica i ja eren conegudes pels grecs i els romans. .

Es crien en captivitat, però són poc domesticables i molt bullicioses. La carn és sucosa i d'un sabor peculiar. Si se les deixa viure lliures la carn és més gustosa i de fibra més dura.

Aquesta au ja era coneguda pels gastrònoms del món clàssic. La seva extensa relació amb la cuina ha fet que fos batiada amb nombrosos noms. En l'antiguitat se la coneixia com a gallina de Numídia; en l'època romana com a gallina de Cartago; a l'edat mitjana com a gallina de Turquia; a l'Europa de l'est l'anomenen faisà de Bohèmia; en italià gallina *di faraone*; en castellà, gallina pintada; en català, gallina de Guinea; a Mallorca com a gallina faraona; a Menorca com a gallina morisca.

En el *Die Balearen* es fa referència que antany eren molt nombroses a Mallorca però que la seva cria estava en retrocés a causa del seu caràcter salvatge i de la cridadissa que armaven.

La faraona forma plats d'origen medieval i renaixentista com el mig-raust de faraona del *Llibre del coch*, de Robert de Nola, primer receptari ibèric imprès, o la capiroxada de faraona

Colomins. Són coneguts i apreciats des de molt antic. Apici en el seu tractat sobre arts culinàries, relatava les qualitats dietètiques del colomí i el receptava als malalts i convalescents. En l'edat mitjana, els colomins criats en llibertat cercaven el seu aliment en el camp. La possessió d'un colomar era considerada un privilegi. Per als nobles, el fet de tenir-ne un, representava disposar de menjar de luxe que, pràcticament, s'autoalimentava sense cap cost.

Durant el segle XVIII la cria en llibertat va donar pas a una cria mixta en semilibertat. Actualment coexisteixen criances en semilibertat amb les de règim tancat. Una bona parella de coloms pot criar al llarg de l'any entre 8 i 12 colomins.

Avui dia es crien especialment per a la taula.

És la carn d'au de les distintes races i agrupacions racials de coloms de l'Illa de Mallorca. La carn es diferencia per l'edat del colom unes 4 setmanes, el pes entre 350 i 675 g i les seves característiques organolèptiques: tendra i blanca i de sabor delicat.

Els colomins són un dels ingredients del tradicional arròs brut i apareixen sota formes de preparació molt diferents plats d'antics receptaris de cuina balear com ara: colomins amb col, capiroxada de colomins, aguisat de colomins, colomins amb mel i figues seques, colomins amb esclata-sangs.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • La ramaderia és un sector que contribueix al manteniment del paisatge. • Clima i/o vegetació favorable per a la producció porcina, ovina i d'aus en condicions extensives. El ramat oví és un excel·lent exemple d'adaptació a les condicions mediterrànies. • Malgrat l'augment de consumidors vegetarians, la carn continua essent un aliment molt demandat dintre de la nostra dieta. • Elevat prestigi de determinades tipus de carn de les Illes Balears (porcella, mèn de llet...). • Aïllament geogràfic de les Illes que dificulta l'entrada de malalties "contagioses" dels animals. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desprestigi de la carn a causa de la presència de substàncies no desitjables (hormones, restes d'antibiòtics...) i l'aparició de malalties transmeses per elles (mal de les vaques boges). • Escassa diferenciació de la carn de les Illes. • Dimensions reduïdes de les explotacions productores. • En el sector boví no sempre es fan servir per a la producció de carn les races adients, i s'aprofiten les frisones lleteres amb aquesta finalitat. • Elevada edat dels ramaders. • Pinsos i farratges cars. • Elevada concentració de la comercialització.

Amenaces	Oportunitats
<ul style="list-style-type: none"> • Competència de carn amb preus molt competitiu, provinents de països reconeguts com a grans productors de carn (Argentina). • Competència de carn de la Península amb segells de qualitat (vedella gallega, porc ibèric...). 	<ul style="list-style-type: none"> • La producció de carn ecològica afavoreix el mercat de consumidors preocupats per la seguretat alimentària. • La creació de marques de qualitat (porc mallorquí selecte) afavoreix la comercialització. • Aprofitament de l'orientació del mercat cap a produccions ecològiques respectuoses amb el medi ambient. • Recuperació de races autòctones.

II.10 Embotits

Els embotits són derivats carnis preparats a partir de diferents parts de l'animal, condimentats i introduïts dins budells naturals o artificials. Són productes típics derivats de la matança del porc tradicional, si bé hi pot haver embotits d'altres animals com seria el cas de les salsitxes (pollastre).

Una classificació molt freqüent és la que es fa tenint en compte el procés d'elaboració. Així, els embotits els podem dividir en frescs, crus-adobats, crus-madurats, tractats per calor, saladures i d'altres derivats carnis.

L'ingredient principal dels embotits és la carn que, com ja s'ha referit, sol ser de porc. El greix pot entrar a formar part de la massa de l'embotit, bé infiltrada en els magres musculars, o bé afegida en forma de xulla. Es tracta d'un component essencial dels embotits, ja que els aporta determinades característiques que influeixen de forma positiva en la seva qualitat sensorial.

La sal que s'incorpora als embotits oscil·la entre l'1 i el 5 %. Els embotits madurats contenen més sal que els frescos per tal d'afavorir-ne la conservació, augmentar la capacitat de retenció d'aigua i retardar el creixement microbià.

L'addició de determinats condiments i espècies dona lloc a la major característica distintiva dels embotits entre si. A més de dotar-los d'aromes i sabors especials, certes espècies com el pebre negre, el pebre vermell, la farigola o el romaní i condiments com ara l'all, tenen propietats antioxidants.

Es poden utilitzar diversos tipus de budells:

- Budells animals o naturals: procedeixen del tracte digestiu de bovins, ovins i porcins. Són els envasos tradicionals per als productes embotits.
- Budells artificials de col·lagen, cel·lulosa i plàstics. Els de col·lagen s'empren prioritàriament per a embotits madurats, els de cel·lulosa per a salsitxes, mentre que els de plàstics s'empren més per a embotits cuits.

II10.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

La composició mitjana dels embotits és la següent per 100 g de producte.

	Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)
Interval	620-150	70-20	25-5	70-13
Valor mitjà	400	30	13	30
Exemple de màxims	Salami Sobrassada	Butifarra catalana Pernil	Llom <i>embutxat</i>	Salami Sobrassada
Exemple de mínims	Pernil	Sobrassada Salami	Salsitxa	Pernil

La composició nutricional dels embotits deriva, lògicament, dels ingredients que la formen. Els nutrients majoritaris són el greix, les proteïnes i l'aigua. El percentatge d'aquests components varia en funció del procés d'elaboració, de la quantitat utilitzada i del tipus de carn escollida. Els productes elaborats exclusivament amb carn de porc tenen una composició que respon al perfil lipídic propi d'aquesta espècie. Entorn del 48% del greix porcí són àcids grassos monoinsaturats del tipus àcid oleic; característic de l'oli d'oliva. La ingesta d'aquest tipus de greix contribueix a reduir els nivells de colesterol total en sang a costa de l'anomenat colesterol dolent o colesterol LDL i a augmentar els nivells del colesterol bo o colesterol HDL. Quant al colesterol, la carn de porc aporta entre 60 i 80 mil·ligrams per cada 100 grams, una quantitat inferior a la que presenten l'anyell o el boví.

El consum d'embotits de porc suposa una generosa aportació de vitamines del grup B, com ara la B₁, la B₂ i, sobretot, la niacina. És ric en ferro, magnesi, zinc i calci, però fonamentalment en fòsfor, i suposa el 30% del consum diari recomanat.

El pebre vermell presenta una elevada quantitat de vitamina C. Així mateix conté quantitats importants de carotè, en forma de provitamina A (alfa i beta-carotè, i criptoxantina).

Les vitamines C i E i els carotens fan d'aquest producte una bona font d'antioxidants, per la qual cosa actua com un excel·lent conservant al llarg del procés de maduració. Un cop s'ha ingerit, el seu l'efecte protector també segueix actuant enfront els radicals lliures que es generen en el nostre organisme i que són els responsables de

l'envelliment i del desenvolupament de diverses malalties cròniques i degeneratives. En el pebre vermell, a més dels carotens amb activitat provitamínica A, hi ha d'altres carotens sense aquest caràcter com ara la capsantina, a la qual alguns autors han atribuït activitat anticancerígena.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Les proteïnes de la carn són d'elevat valor biològic. • 100 g d'un embotit cru adobat proporcionen 1/3 del consum diari d'aminoàcids recomanat. • Els lípids dels embotits de porc són rics en àcid oleic, la qual cosa no afavoreix l'augment de colesterol (LDL). • Aporten quantitats molt elevades de ferro, zinc, calci, magnesi i fòsfor. • La fracció grassa dels embotits és vehicle per a les vitamines liposolubles i els seus precursors: vitamines A, D, tocoferols i carotens. Algunes d'aquestes vitamines també són aportades pel pebre vermell el qual, a més, és ric en vitamina C. • Els embotits són una forma universal de conservació de la carn des de temps molt llunyans. Cada indret, cada cultura, cada primera matèria, cada tècnica d'elaboració i maduració els fan peculiars i diferenciats. • Espanya ha fet art de la tecnologia alimentària dels embotits. • Es conserven amb plenitud de propietats sensorials i nutricionals durant molt de temps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevat contingut en greixos. • Presència de colesterol. • La proteïna de determinats embotits és poc digerible a causa de l'elevada proporció de col·lagen i de teixit connectiu. • Elevat contingut en sal. • Presència d'àcid úric i purines. • El valor calòric de l'embotit és elevat (entre 150 i 620 kcal/100g). • En el mercat hi ha embotits de baixa qualitat per tal d'arribar a consumidors que en prioritzen el preu. Aquests productes desprestigien el sector.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • Interès del consumidor per la qualitat organolèptica. • Existència d'un considerable nombre de marques de qualitat que fan un efecte sinèrgic en el sector. • La tecnologia actual permet fer embotits segons els requeriments desitjats com, per exemple, amb baix contingut de lípids o de sal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Competències de productes de baix cost que no compleixen els mínims de qualitat nutricional.

II10.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

El consum de carn i derivats carnis ha anat augmentant des de la postguerra, a mesura que la disponibilitat i el potencial econòmic ho han permès. És important recalcar que la carn i els seus derivats són, amb diferència, el grup que suposa les majors despeses alimentàries de les famílies. Així i tot sembla que els darrers anys s'ha aconseguit arribar a una certa estabilització, fet que podem considerar positiu per no allunyar-se més de la dieta mediterrània. Dels 65 kg de carn i derivats consumits (any 2005), un 23% (15 kg) corresponen a derivats carnis i embotits. Aproximadament 5 kg corresponen a embotits cuits, tipus pernil dolç, 4,6 kg corresponen a pernil i d'altres salades assaonades; 3,8 kg a embotits assaonats tipus xoriç i sobrassada, i 1,2 kg a salsitxes.

Segons els paràmetres de la dieta el consum actual de carn i embotits és superior al desitjat. Els més joves consumeixen *perritos* i hamburgueses en quantitats elevades, resultat de la globalització.

Les condicions climàtiques de les Illes Balears, en especial la temperatura i la humitat, no són adequades per a la conservació de la carn mitjançant l'assaonament de peces senceres. Això ha afavorit que el procés de conservació que tradicionalment s'ha emprat hagi estat l'elaboració d'embotits a partir de carn capolada amb espècies.

Les nostres rondalles, importantíssim cabal de narracions adaptades a la Mallorca atàvica, esmenten repetides vegades les activitats de la matança com un dels esdeveniments quotidians dels nostres avantpassats.

Al voltant de les jornades en què tenia, i té, lloc l'elaboració d'embotits, es reuneixen aspectes comuns en els dies de feina i els de festa. Els berenars, els dinars o els sopars de matances, els quals compten amb les seves preparacions concretes que vénen determinades pel ritual i la tasca de la jornada de feina, suposen un dels elements més deliciosos, succulents i sòlids de la nostra gastronomia.

La presència del porc a les nostres Illes ve d'avior i així ho confirmen els jaciments dels poblats de l'època talaiòtica entre els quals s'han trobat restes del ramat que aleshores hi havia: bous, cabres, ovelles i porcs.

Els primers embotits sembla que es desenvoluparen a les civilitzacions de l'Orient Mitjà i s'anaren divulgant amb el pas de les cultures que s'expandiren de la mà dels comerciants i dels guerrers.

L'existència d'aquests tipus d'aliments a Mallorca, a partir del 123 aC, es pogué conèixer per part dels nostres avantpassats, així com a d'altres zones mediterrànies sotmeses a Roma, gràcies a la seva incorporació a la cultura gastronòmica d'aquest Imperi. De fet, algunes formes de conservació dels productes derivats de la matança, concretament les formes de salaó de peces de xulla, resoltes ja en el món rural romà, es pogueren difondre aleshores per l'Illa, i s'han mantingut vives, pràcticament, fins en l'actualitat.

Durant els segles VIII i IX, Mallorca va gaudir d'una relativa independència fins a la seva definitiva annexió a Al-Andalus. És de tots conegut que el porc sempre ha estat del tot menyspreat pels musulmans i considerat una bèstia immunda i prohibida a tots els fidels de l'Islam, sota l'amenaça de càstigs molt severos. Per això, durant la dominació musulmana, sols els mossàrabs es dedicaren a la seva cria i consum, per la qual cosa el nombre d'exemplars minvà considerablement.

La carn i la xulla tal vegada sigui el més antic de l'illa de Menorca i el seu origen es remunta, possiblement a l'antiga xarcuteria romana. El preludi dels embotits de la cultura culinària menorquina, i en particular de la carn i xulla, es pot trobar en uns farcits de budells de porc que preparaven els romans a partir d'una barreja heterogènia de diversos tipus d'aliment, convenientment capolats i condimentats.

II10.3 Embotits tradicionals de les Illes Balears

Sobrassada de Mallorca. Producte carni cru i assaonat, elaborat amb carns seleccionades de porc, picades, condimentades amb pebre vermell, sal i espècies i madurat lentament i acuradament. A darrers de l'any 1993, la qualitat i la tradició del producte, foren reconegudes mitjançant la concessió d'un dels màxims distintius de qualitat, la Indicació Geogràfica Protegida (IGP). Resten emparades sota el nom de Mallorca totes les sobrassades que compleixen els requisits exigits pel Reglament de dita IGP.

En el diccionari d'Alcover-Moll, s'hi indica que la primera menció testimonial de l'embotit que ens ocupa apareix en un document de 1403. En aquest escrit el rei Martí l'Humà sol·licitava a un tal mossèn Gil, aleshores majordom del seu fill primogènit, en aquells anys rei de Sicília, *quens trametats d'aquexes viandes que aquí se apparellen, es a saber ventres de socera, sobresades, verines, salsici, callo, andoles, quascavalls e andoses, e fets per manera que les dites viandes haïam d'aquí per tot lo mes d'octubre vinent...* El text no permet tenir cap dubte sobre el fet que a Sicília s'elaboraven sobrassades el 1403. Fonamentant-se en aquest document, Francesc de Borja Moll apunta un possible origen italià del vocable 'sobrassada', el qual considera derivat de l'encara vigent terme italià «soprassata», nom que designa un embotit consistent en un budell farcit de carn de porc.

Sens dubte, aquest embotit del qual hem heretat el nom, tenia poc a veure amb el que actualment ostenta la mateixa denominació. Seran necessaris els productes americans, concretament el pebre vermell, perquè aquest antic embotit es transformi en quelcom pròxim a allò que actualment degustem com a sobrassada de Mallorca.

Les primeres mencions de la sobrassada apareixen en el segle XVII a la possessió de les Cases Noves de Lluçmajor. El seu rebost comptava «amb cent sobrassades i trenta llonganisses, un bisbe, dues botifarres i quatre llengües».

El consum de carn de porc a Mallorca, al començament del segle XVII, constituïa una part essencial de la dieta més econòmica. Per això, el novembre de 1627, el virrei de Mallorca, a petició dels jurats del regne, va determinar els preus que havia de tenir la carn de porc, com també els seus diferents derivats. En el convent del Carme de Palma consta que es varen fer matances, com a mínim, i que sàpiguem, durant els anys 1605 i 1611.

En el mateix segle (1651) es detallen una sèrie de productes mallorquins destinats a ser regalats als senyors del Consell d'Aragó entre els quals figuraven setze dotzenes de sobrassades.

Un plat característic de la gastronomia illenca, elaborat amb derivats de la matança, anomenat per primera vegada en el segle XVII, és la sobrassada amb mel. Un primer testimoni de la seva presència a les taules mallorquines se situa en la minuta d'un fastuós banquet de 66 plats.

En *la Tarifa del porc* en el mercat de Ciutat, l'any 1795, es detalla que les *sobresadas frescas anaven a 10 sous i les langonizas frescas a 9 sous*, mentre el *porc en canal a 6 sous i 6 diners*. Aquests preus indiquen que era una carn i uns embotits molt preuats.

George Sand en la seva vinguda a Mallorca (1838) juntament amb Frédéric Chopin, refereix que la base de la cuina de Mallorca és el porc. Afirma que poden existir fins a 200 classes d'embotits, molts d'ells exageradament especiats.

L'arxiduc Lluís Salvador assenyala per a l'elaboració de la sobrassada: «com a matèria bàsica la carn magra i més grassa, capolada i trempada amb sal i pebre bord, mesclada fins que la textura i el color siguin uniformes. Aquesta mescla s'ha d'embotir dins els budells més grossos, fermats en peces d'uns 20 cms. Aquestes peces no es couen i es coneixen com a sobrassada vermella. De la mateixa pasta, encara que embotida dins budells més primos, es fan les llonganisses».

A partir d'aquest moment, té lloc una transformació en el plantejament que es realitza entorn de la sobrassada. Passa de ser una simple forma de reserva càrnia, a apreciar-se com un signe característic d'una gastronomia exquisida i pròpia de l'illa de Mallorca.

La Indicació Geogràfica Protegida Sobrassada de Mallorca protegeix dos tipus de sobrassada: sobrassada de Mallorca, elaborada amb carns de porc i sobrassada de Mallorca de Porc Negre, elaborada exclusivament amb carn de porc negre mallorquí (porc de raça autòctona mallorquina) i embotida en budells naturals. Els porcs estan criats i alimentats a l'illa de Mallorca segons les pràctiques tradicionals. La seva composició química bàsica és la següent: 55-65% de greix, 7-15% de proteïna i un 15-30% d'humitat.

La sobrassada de Mallorca, després del seu procés de maduració, presenta com a característiques fonamentals la seva forma cilíndrica irregular, determinada per la morfologia del budell, superfície de color vermell obscur, llisa o lleugerament rugosa,

amb absència de floridura o de floridura blanquinosa i pasta blana, inelàstica, adherent, cohesionada, untuosa i poc fibrosa. Al tall s'observa el seu delicat aspecte vermell marmorat. El sabor i l'aroma són característics, amb clara percepció de l'aroma de pebre vermell, pebre picant i/o pebre negre. A causa dels processos bioquímics que tenen lloc durant la seva maduració no es detecta l'olor de les carns utilitzades en la seva elaboració. Al tacte, la superfície és rugosa i untuosa. A la pressió, és un embotit no elàstic i tou. En boca es caracteritza per una elevada deformabilitat, adhesivitat i granulositat. Es pot apreciar una important porció insoluble. Presenta una textura molt untuosa i cohesionada a la vegada, i un sabor homogeni, que depèn en gran manera de la proporció de sal i d'espècies utilitzades en la seva elaboració. Totes aquestes propietats, en conjunt, li atorguen una personalitat prou diferenciada de la resta d'embotits. El seu sabor no és dolç ni amarg, així com relativament salat i àcid. En alguna peça es pot trobar la sensació abrasiva però en cap moment la sensació astringent o metàl·lica. Normalment presenta retrogust de pebre vermell, picant o negre.

Les presentacions de la sobrassada de Mallorca són variades: tipus llonganissa, arrissada, semiarrissada, cular, bufeta, bisbe i terrina.

Carn i xulla de Menorca. La carn i xulla és un embotit cru adobat i assaonat, tradicional i típic de l'illa de Menorca. Aquest producte és elaborat amb carn magra i xulla de porc picades, condimentat amb sal i espècies i embotit en budells.

La carn i xulla tal vegada sigui el més antic de l'illa de Menorca i el seu origen es remunta, possiblement, a l'antiga xarcuteria romana. El preludi dels embotits de la cultura culinària menorquina, i en particular de la carn i xulla, es pot trobar en uns farcits de budells de porc que preparaven els romans a partir d'una barreja heterogènia de diversos tipus d'aliment, convenientment capolats i condimentats.

La predominança de la carn i de la xulla, com el seu nom indica, determina els principals components químics d'aquest embotit. Així, hi trobam al voltant d'un 45% de greixos i, aproximadament, un 25% de proteïnes com a compostos majoritaris. A més, un 17% del producte és aigua, i un 2,5% hidrats de carboni. També cal destacar la presència, si bé en menor proporció, de diferents elements minerals i d'algunes vitamines importants.

Aquesta composició química suposa que la carn i xulla sigui un embotit amb un contingut calòric molt elevat, de prop de 600 kcal/100g de producte, comparable, per exemple, al que tenen alguns fruits secs.

L'elevat contingut lipídic de la carn i xulla es deu, principalment, a una alta concentració en àcids grassos monoinsaturats i saturats, i un menor contingut en àcids grassos poliinsaturats, d'acord amb les característiques de la carn magra i la xulla de porc.

La seva forma externa és característica d'un embotit preparat amb budell natural, encara que en tractar-se d'un producte sec es poden diferenciar clarament les partícules més blanquinoses de greix, que li donen una rugositat més que apreciable.

Al tall, el color de l'embotit és bastant heterogeni, i el fet que la carn i la xulla es capolin poc permet diferenciar clarament la tonalitat blanquinosa del greix front al color característic de la carn magra. A més, es poden apreciar les partícules negres del pebre coent i, fins i tot, alguns grans sencers. Tot això li dona un aspecte marbrenc.

Presenta una textura untuosa i compacta, i és la duresa la seva característica més destacable. Al tacte, es caracteritza com un embotit dur, inelàstic i molt poc deformable.

L'aroma és molt intensa, a causa tant de les espècies utilitzades en la seva elaboració com del procés de maduració. S'hi poden apreciar el pebre blanc i el pebre coent. A més, es percep lleugerament l'aroma de la carn seca.

En boca es caracteritza per la seva duresa i cohesivitat, i és molt baixa l'adhesivitat. Al principi de la masticació es distingeixen els sabors i les textures diferenciats de la carn i xulla, fins que al final s'unifiquen i es perceben conjuntament. Aquest canvi és molt típic de l'embotit. La porció insoluble és alta.

El seu sabor és lleugerament salat. Al retrogust la sensació de picant és força intensa i perdurable.

Botifarró. El botifarró és un dels embotits més antics de les Illes, possiblement es tracta d'un producte conseqüència de l'evolució dels embotits que van introduir els romans. En els contes populars, les rondalles i les glosses, és habitual trobar-hi referències d'aquest producte:

En Joan de petitó
va anar a un fogueró
va menjar sobrassada
i molt de botifarró.

Per a la seva elaboració s'empra carn de porc picada barrejada amb sang, i en aquesta mescla se li afegeixen sal i d'altres condiments (pebre, pebre vermell, anís, pinyons, etc.). La pasta resultant s'ha d'embotir en intestí prim de porc, lligat en enfilalls. Els botifarrons s'escalden durant, aproximadament, una hora. Opcionalment se sotmeten a un procés de maduració durant uns dos mesos.

El botifarrons es presenten en enfilalls. En general, el botifarró es consumeix cru, rostit o fregit, encara que, freqüentment, és un important ingredient de la cuina tradicional illenca.

Al tall, la pasta de botifarró és de color negre marmori, compacta, ferma i poc elàstica, i s'hi aprecien els grànuls de magres, xulla, escorces i llardons. La seva composició química bàsica és la següent: 35-45% de greix, 10-15% de proteïna i un 30-50% d'humitat.

La composició i les dimensions dels botifarrons poden variar considerablement. A Mallorca i Menorca els botifarrons tenen forma cilíndrica amb una llargària variable de 10 a 15 cm i un diàmetre de 2 a 4 cm. Els enfilalls, en general, tenen entre 12 i 20 botifarrons, amb un pes d'aproximadament 50-100 g. En canvi a l'illa d'Eivissa, cada un dels botifarrons són peces individuals, d'una llargària d'uns 30-35 cm, de 3,5 cm de diàmetre amb un pes superior als 200 g. Es caracteritzen per la seva forma de ferramenta.

Blanquet i botifarró blanc. Una variant del botifarró és el blanquet a Mallorca, i el botifarró blanc a Eivissa. Es tracta d'un embotit semblant al botifarró tradicional on se n'elimina la sang com a ingredient, i aquest fet li dona un aspecte marmori amb una coloració blanquinosa.

Camaiot i varia. El camaiot i la varia (també anomenada "varia negra", "avaria" i, fins i tot, "botifarra mallorquina") són, essencialment, quant a composició i elaboració, el mateix tipus d'embotit. La seva diferència es basa en el tipus de farciment. Així, el camaiot es presenta embotit dintre de l'escorça de la cama del porc, cosit i embotit dins malla elàstica. En canvi, la varia es presenta embotida dintre de la pell del porc,

l'espalla, inclòs l'estómac; els teixits són prèviament retallats i cosits a mà. Una de les peces més apreciades de varia és el que vulgarment s'anomena com a «bisbe». L'elaboració del camaiot es du a terme a totes les Illes Balears.

Aquests embotits són el resultat de l'evolució de la xarcuteria romana, preparats a força d'una barreja heterogènia d'aliments convenientment picats i condimentats, originant una gamma de sabors molt àmplia.

La seva elaboració és recollida en l'obra *Die Balearen* de l'arxiduc Lluís Salvador. Elaborats a partir de carn de porc cuïta, el camaiot i la varia presenten una morfologia asimètrica, ovalada i irregular, amb cants arrodonits d'entre 0,5 i 4 kg de pes i de color gris negrós. La pasta, de color negre marmori, és compacta, ferma, ben cohesionada i escassament elàstica.

Mostra al tall els colors dels diferents ingredients i hi destaca el blanc de la xulla. La seva composició bàsica és la següent: 25-35% de greix, 15-20 % de proteïna i 30-40% d'humitat. En la formulació s'empra papada, sang i magres de porc, xulla fresca, fetge, sal, pebre negre, pebre vermell i d'altres espècies. El producte se sotmet a cocció al bany maria. Finalment madura durant uns dos mesos i es conserva durant un cert període de temps (com a màxim d'uns 5 mesos). Es consumeix habitualment cru o rostit. També és un important ingredient en la cuina tradicional.

A Menorca el procés de capolat dona lloc a un producte d'una granulació més petita i que, curiosament, rep nom diferent a Maó (**camallot**) i Ciutadella (**cuixot**).

Ventre farcit d'Eivissa. El ventre farcit és un embotit de caràcter noble, característic de l'illa d'Eivissa. Es tracta d'un embotit molt especial i apreciat que, després de les matances, se solia guardar per celebrar alguna data força assenyalada.

La seva composició és molt simple però amb ingredients de primera qualitat. Per a la seva elaboració s'utilitza el cap del llom del porc, una part trossejada i una altra picada, tot això condimentat amb espècies, predominant el pebre negre. Tots aquests componenets són embotits dintre de la pell de l'estómac del porc i el producte se sotmet a una cocció molt lenta, entre cinc i sis hores, segons la mida.

L'embotit acabat presenta un aspecte molt carnós on predominen els trossos de magres i on també es poden reconèixer el grànuls de pebre. La forma és ovalada, amb una llargària d'aproximadament de 15 a 20 cm i un diàmetre de 8 a 11 cm.

Sobrassada d'Eivissa. La sobrassada d'Eivissa és un embotit cru adobat i preparat a partir de la carn magra del porc, mesclada amb part del greix de l'animal, i condimentada amb pebre dolç, pebre coent i sal.

La sobrassada d'Eivissa es presenta en dos formats: l'anomenada «sobrassada pagesa», embotida dintre budell fi, d'uns 3-4 cm de diàmetre, amb una forma característica de ferradura. El picat de la carn és gruixut, i el període de maduració mitjà és, aproximadament, d'uns 30 dies. La sobrassada pagesa té un color vermell intens i hi predomina l'aroma d'espècies. La pasta és blana, poc soluble, fibrosa i bastant adherent. El segon tipus de sobrassada d'Eivissa és la «sobrassada cular o extra». Aquest tipus de sobrassada s'ha d'embotir dins budells més gruixuts i, si bé la composició i l'elaboració són semblants a les de la sobrassada pagesa, aquesta té un picat de la carn més fi. La cular sol pesar entre 600 i 700 g, amb un període de maduració aproximat d'uns 3 mesos, mentre que l'extra pesa entre 1,2 i 6 kg, i té un període d'assaonament d'uns 5-6 mesos.

Sobrassada de Menorca. La sobrassada de Menorca és un embotit cru, adobat i elaborat a partir de la carn magra i la xulla del porc capolades i mesclades juntament amb pebre dolç, pebre coent i sal.

A Menorca la sobrassada es comercialitza en la seves variants «tendra» i «assaonada». La sobrassada tendra és embotida dintre de budell prim i es presenta voltada. El seu sabor és suau i equilibrat i mostra un color vermell viu. Les peces es poden vendre a partir dels 5-6 dies i tenen un pes mitjà d'uns 300 g. La sobrassada assaonada és embotida dintre de budell més gruixut i necessita uns quatre mesos de maduració abans de ser comercialitzada. El seu gust és intens i presenta un color vermell fosc. El pes de les peces és variable, entre 400 i 800 g.

Paté de Mallorca. A mitjan segle XIX, possiblement a causa de la relació mercantil entre les zones de Sóller, Felanitx i França van començar a elaborar-se a Mallorca els patés de fetge de porc, com a alternativa d'ús d'aquesta part de l'animal. Es tracta, bàsicament, d'una pasta càrnia, obtinguda principalment a partir de fetge de porc (entre un 35% i un 50%), greix i magres de porc, a més d'espècies entre les quals destaca el pebre. D'altres ingredients que es poden afegir són conyac, vi, alls, etc.

Les seves diferències principals respecte d'altres patés són, per un costat que, generalment, no inclouen additius en la seva formulació, i per un altre, que els patés

mallorquins no s'elaboren com una emulsió sinó que els ingredients en primer lloc es capolen per, posteriorment, procedir al pastat.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Són productes inveterats en l'entorn, les tradicions i els costums dels illencs. • Identificats amb usances i artesanía. • Arrels i pràctica d'elaboració d'embotits a les quatre Illes. • L'alta qualitat i les excel·lents característiques organolèptiques dels embotits de les Illes. • L'àmplia gamma de tipus d'embotits facilita al consumidor trobar el que millor s'adapta a les seves preferències. • Empreses de transformació sòlides i amb bons canals de distribució • Clima favorable per a la maduració de la sobrassada. • La sobrassada de Mallorca gaudeix de la Indicació Geogràfica Protegida, reconeguda a Espanya i l'entorn europeu. • La sobrassada de Mallorca té un alt nivell de comercialització fora de les Illes. • La qualitat de la sobrassada elaborada a partir del porc negre mallorquí. 	<ul style="list-style-type: none"> • No tots els embotits de les Illes són coneguts pels consumidors. • Entre els consumidors mallorquins, el coneixement dels embotits de les altres Illes és molt baix. • Producció basada en l'experiència empírica d'un mestre artesà. • La carn i xulla no té, a hores d'ara, una denominació de qualitat. • El ventre farcit no té, a hores d'ara, una denominació de qualitat. • El baix nivell de producció i la mínima comercialització de gran part dels embotits fa quasi impossible poder-ne gaudir. • Baix grau d'estandardització de la qualitat del producte final. • La producció porcina és insuficient per abastar la producció de la sobrassada. • Dificultats en l'accés a mercats europeus i nord-americans.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Multitud de visitants potencialment degustadors de productes associats a un entorn i unes tradicions.• Visites guiades als centres artesans de producció.• Per a productes amb baixes produccions, explorar el sector industrial a més del tradicional.• Capacitat empresarial per realitzar R+D+I de nous productes, noves presentacions, envasos o formats.• Potencial de desenvolupament dels aliments saludables, i crear línies de productes funcionals, ecològics, etc.• Noves tecnologies de fabricació, conservació.• Comerç electrònic	<ul style="list-style-type: none">• . Competència amb productes forans quantitativament més importants.

II.11 Pa, pastisseria i dolços

En aquest capítol s'inclouen els aliments que actualment es fan i es comercialitzen a forns, pastisseries i dolceries. Antigament hi havia una sèrie de quefers amb competències clares sobre l'elaboració d'aquests productes: forners, confiters, sucres, dolcers, rebosters, neulers, bunyolers... Aquests oficis s'anaren incorporant progressivament als de forner i pastisser actuals.

Sota el títol de pa, pastisseria i dolços englobam un conjunt d'aliments extraordinàriament rics i variats, tant pel que fa a les seves característiques sensorials i sistema de cocció, com pels components que els constitueixen. En conseqüència, les seves aportacions nutritives són també molt diverses. Tenen en comú ser productes essencialment calòrics perquè en la seva composició, hi són presents els glúcids en forma de midó i de sucres solubles, i els greixos saturats -saïm, mantega- o insaturats -oli-. D'altra banda, s'ha de tenir en compte, a més a més, que els que presenten algun tipus de farciment o de cobertura -brossat, formatge, cabell d'àngel, carn, peix, verdures- tendran considerablement incrementat el seu valor alimentari.

D'acord amb els ingredients bàsics que els conformen, s'han distribuït en els següents grups:

- Pa i derivats.
- Pastisseria: pastisseria salada i rebosteria o pastisseria dolça.
- Altres dolços: confits, caramels, xocolates i torrons.

Les masses dels dos primers grups (pa i pastisseria) s'elaboren bàsicament amb els ingredients següents:

Farina. És el producte que resulta de la mòlta i de la cernuda de grans de blat madurs, sans, secs i industrialment nets. La farina blanca s'obté a partir de l'endosperma (substància de reserva formada per midó i proteïnes) i el germen (embrió format per proteïnes, lípids i vitamines del grup B) mòlts. Les farines integrals tenen pericarpí (embolcall exterior del gra format bàsicament per cel·lulosa i hemicel·lulosa) en proporcions variables segons els tipus. Les proteïnes del blat -i dels cereals, en general-, també anomenades gluten, tenen la particularitat que, quan es mesclen amb aigua, formen una pasta gomosa, la qual forma l'estructura elàstica de la massa que permet la pujada durant la fermentació a mesura que reté diòxid de carboni. La farina

feta amb blat pobre en gluten és la farina fluixa, indicada per a fermentacions curtes, mentre que la que es fa amb blat amb molt de gluten, s'anomena farina de força i és apta per a fermentacions llargues.

Sucre. El sucre emprat en rebosteria és sacarosa, substància blanca, cristal·litzable, soluble en aigua i molt dolça. Químicament és un disacàrid format per glucosa i fructosa. S'extreu de la canya de sucre o de la bleda-rave sucrera. És una substància energètica que aporta 400 kcal/100 g i que realça els sabors i que, a més, té propietats conservants.

Ous. Són un ingredient pràcticament imprescindible perquè fa la massa més lleugera especialment si s'hi afegeixen el vermell i el blanc per separat i aquest darrer batut a punt de neu. També s'empren, mesclats amb el brossat i el formatge tendre, per fer els farciments de molts dels plats dolços tradicionals.

Saïm. S'obté a partir de greix de porc fos i purificat i es caracteritza perquè la proporció d'àcids grassos saturats és molt més elevada que la d'insaturats, la qual cosa determina que sigui sòlid a temperatura ambient. És ric en colesterol i té un valor calòric elevat, prop de 900 kcal/100 g. S'empra en l'elaboració de masses, igual que la mantega.

Mantega. És un producte gras que s'obté per batuda de la nata de la llet. Sempre que no s'indiqui l'espècie animal, s'entén que la mantega s'ha obtingut a partir de llet de vaca. Té prop d'un 83% de greix, un 16% d'aigua i un 1% d'altres substàncies complementàries. També compta amb vitamines liposolubles A i D, en proporcions variables segons l'estació de l'any -la mantega d'estiu en té més que la d'hivern-. El valor calòric és d'unes 750 kcal/100 g i, com tots els greixos d'origen animal, és rica en colesterol. A més d'aroma i gust, proporciona untuositat a les masses.

Llevat. Només s'empra en l'elaboració de productes fets amb masses que han d'esponjar-se, com el pa i l'ensaimada. El llevat s'obté per proliferació de *Saccharomyces cerevisiae*, microorganismes que consumeixen sucres per produir diòxid de carboni i alcohol. Els llevats realitzen un procés de fermentació, ja que actuen sobre els sucres de la farina i els degraden. El CO₂ produït fa pujar la massa i l'alcohol etílic que també es genera i es destruirà amb la cocció. Per tal de fer les masses més esponjoses freqüentment s'empren substàncies gasificants, popularment conegudes com a «llevats en pols». Realment no són llevats sinó additius alimentaris capaços d'alliberar gas i augmentar el volum d'una massa.

En el cas dels productes corresponents al grup de dolços, en són ingredients bàsics alguns d'aquests: el sucre, l'ametlla, el cacau i la mel.

III1.1 Adequació als requisits nutricionals propis de la dieta mediterrània

En funció del tipus d'ingredients i de la seva quantitat relativa, la composició dels productes presenta diferències significatives, com es pot veure en la taula següent.

	Energia (kcal)	Aigua (g)	Proteïna (g)	Lípids (g)	Glúcids (g)	Fibra total (g)
Pa	240-280	31-37	7,5-8.5	1,5-3	44-59	2-9
Pastisseria salada*	390-440	4-14	5-11	12-25	41-64	2-5
Rebosteria	410-500	8-20	5,5-8	15-30	47-60	2-4
Xocolata	480-570	2-5	5-8	30-37	42-58	2-5
Torró (base ametlla)	470-520	3-6	11-15	25-35	42-57	4-7,5

* Composicions molt diferenciades quan en el producte s'inclou carn, vegetals, etc.

Pot observar-se que el pa és el menys energètic d'aquests productes pel seu major contingut d'aigua. Pel que fa als glúcids les diferències no són molt elevades, si bé els intengrants de la fracció canvien. Així el pa i la pastisseria salada tenen com a component base el midó i menys d'1-3 g/100 g de sucres solubles, mentre la rebosteria també té midó però els continguts de sucre poden superar els 12-24 g de sucres segons la tipologia. La xocolata i el torró no tenen midó en quantitats significatives per la qual cosa aquesta fracció correspon majoritàriament a sucres solubles.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Els cereals aporten també quantitats importants de fibra, soluble i insoluble, particularment en els productes que empren farina integral. • El pa i els productes de pastisseria aporten K, Mg, P i vitamines del grup B i vitamines A i E. • La xocolata i els derivats de cacau tenen un poder antioxidant molt elevat (CAT de 150). Aporten un 6 % de les necessitats antioxidants, amb tan sols 8 g diaris de consum. • Els productes que contenen ametlla gaudeixen de les seves prestacions: elements d'alta capacitat antioxidant, greixos insaturats, elevades aportacions de P i Ca, Mg, Fe i vitamina A. • Presenten sabors i textures variades i atractives des de qualsevol edat. • Productes artesanals d'excel·lent qualitat, arrelats i característics d'un entorn determinat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments molt calòrics. • La presència de greixos animals i d'ous com a ingredients fa una important aportació de colesterol. • Les proteïnes vegetals provinents dels cereals són deficientes en lisina i treonina. Tenen un valor biològic mitjà. • Els greixos d'origen animal tenen una elevada proporció d'àcids grassos saturats. • El pa i la brioixeria aporten quantitats elevades de sodi. A Espanya el 18% del sodi ingerit per la població adulta prové del pa. • El sucre afegit (sacarosa) forma part dels anomenats sucres senzills, de consum limitat a la dieta mediterrània (màxim un 10% de la ingesta energètica total). • La xocolata conté cafeïna i teobromina, que presenten característiques excitants. • Un consum descendent en els últims anys.
Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> • L'associació absolutament consolidada dels productes de pastisseria i dolços en general amb festes i celebracions familiars i col·lectives. • Consum de pa diari per part d'un percentatge molt elevat de la població. (92%). • Investigació i noves tecnologies que en la línia adequada poden obtenir productes de qualitat organolèptica, nutricional i funcional de primera. • Xarxes de distribució molt consolidades i desenvolupades. • Adaptar el consum del pa als nous hàbits del consumidor. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'increment de la sobrecàrrega i de l'obesitat dels últims anys. • L'estil de vida actual té tendència a cercar productes envasats de llarga durada per qüestions de comoditat front el pa i els productes de pastisseria del dia. • Continuar el descens del consum del pa a Espanya.

III1.2 Justificació de la seva inclusió en les tradicions, els hàbits i els costums propis de les Illes

El pa, amb totes les seves variants, és un producte lligat a la dieta mediterrània ja que el seu component fonamental són els cereals, aliment que es troba en la base de la piràmide alimentària i que es recomana menjar diàriament. Durant les dècades dels quaranta i dels cinquanta el pa, juntament amb la patata, era la base de l'alimentació de les Illes, fonamentada en una dieta de subsistència basada en el consum d'aliments de baix cost i de gran poder saciant. En aquells anys el consum de pa i pastes se situava al voltant dels 120 kg anuals per persona. Des de llavors el consum d'aquests productes ha anat baixant i actualment s'ha estabilitzat entorn als 70 kg per persona i any. L'any 2006 el consum de pa fou de 54 kg, dels quals el 81% fou consumit a casa i el 19% en el sector de restauració. Aquest valor és inferior a les recomanacions de la dieta mediterrània.

El consum anual per persona de galetes, pastisseria i brioixeria fou de 14 kg, i inclou els grups de pastisseria salada i dolça, la qual cosa suposa uns 40 g diaris. Els productes de rebosteria no són aliments particularment lligats a la dieta mediterrània. Malgrat les masses s'hagin elaborat amb farina de blat, la presència de sucres processats i de greixos d'origen animal (saïm o mantega), fa que en la dieta mediterrània, s'admeti el seu consum ocasional (algunes vegades al mes).

El consum de xocolata i els seus derivats s'ha incorporat als usos del nostre entorn, primer ingerits en forma líquida i, posteriorment, amb els avenços de començament del segle XX, amb la xocolata sòlida. Actualment el consum de xocolata i derivats és de 3,5 Kg per persona i any, dels quals 1 kg correspondria a xocolata en pastilla i la resta a d'altres productes (bombons, torró de xocolata, *snaks* i cremes per untar). Destaca amb diferència el consum de cacau soluble com a beguda líquida. Els al·lots de 5-18 anys són, en gran manera, els majors consumidors dels productes amb cacau. També Balears consumeix la mateixa quantitat de xocolata però un 15% menys d'altres derivats del cacau que la mitjana estatal. Aquest consum és mot inferior a l'europeu, que arriba als 6-8 kg per persona i any. En tot cas no n'és recomanable, segons criteris de la dieta mediterrània, un augment del consum.

El torró, conegut ja en el segle XVI, té un consum prop dels 700 g persona i any totalment concentrats en les èpoques nadalenques. Aquest valor quasi es duplica si hi

comptabilitzem els altres dolços pasquals. Òbviament, aquesta concentració en una quinzena no és gens recomanable.

Poc després de la conquesta catalana de les Illes varen aparèixer diferents oficis relacionats amb la pastisseria i els dolços; és el cas de flequers, pastadors, forners i bescuïters, agremiats en el Col·legi dels *forners*, *Officium Clibanorum o Forneriorum o Furmariorum* (principis del segle XV). Fins ben entrat el segle XVII, el forners tenien en exclusivitat l'elaboració de pa, bescuit, casques, coques, panades de peix, flaons i formatjades, mentre que sobre elaboracions de temporada com a congrets de sucre, congrets comuns, crespells i bunyols, entre d'altres, no hi tenien jurisdicció. Quant a la pastissera dolça, durant l'edat mitjana eren els sucrrers els encarregats d'elaborar sucre i tota classe de llepolies. Posteriorment, en el segle XVIII, s'incorporà el terme 'confiter', encarregat d'elaborar i vendre confits, fruites confitades i d'altres productes de sucreria. Actualment aquests oficis s'han incorporat als de forner i pastisser que eren i són els encarregats de l'elaboració de pa i dels dolços.

II11.3 Pa, pastisseria i dolços tradicionals de les Illes Balears

PA I DERIVATS

S'inclouen els aliments elaborats, bàsicament, amb farina fermentada.

Pa de pagès. El pa constitueix la base de l'alimentació des de fa 7.000 o 8.000 anys. Antigament era una pasta no fermentada, elaborada amb grans de cereals triturats grollerament i cuita sobre pedres calentes. La introducció del llevat s'atribueix als egipcis, tot i que varen ser els grecs els que el varen generalitzar.

Els canvis més significatius no es produïren fins a les darreries del segle XVIII, amb el perfeccionament de la mòlta i la millora de les tècniques agrícoles i, en el segle XIX, amb la substitució dels rodets de pedra dels molins per rodets de ferro i de porcellana.

A les Balears la majoria de les cases de la pagesia disposaven d'un forn on es coïa el pa i també les coques i d'altres menges, una vegada per setmana. Fins a la meitat del segle XX, a les zones rurals, el pa era fet dins l'àmbit familiar per a l'autoconsum. A les llars dels petits pagesos l'elaboració del pa era una tasca assignada a la madona de la casa.

A més, en totes les poblacions hi havia forns públics en els quals el forner coïa el pa per vendre'l i també per les pasterades dels particulars que no tenien forn propi. La majoria d'aquests forns eren a Palma on, a finals del segle XIX, n'hi havia més de 70.

El pa que anomenam de **pagès** es caracteritza per ser de forma rodona i no tenir sal. És de pastament i fermentació lenta. Pot ser blanc o moreno, segons el grau de refinat de la farina emprada. El pa que menjaven els pagesos durant l'època musulmana es feia amb farina sense refinar i d'això, en tenim constància amb les paraules de Ramon Llull:

«Honradament menjà d'aquell pa negre que el pagès menjava...».

Així, doncs, el pa original i tradicional és el pa obscur (moreno). A mesura que s'anaren perfeccionant els sistemes de refinat, es va anar elaborant amb farina més blanca. Aquesta farina era més cara que l'altra, per això menjar «pa blanc» era signe d'un cert nivell econòmic. Això no obstant amb el pas del temps i a mesura que s'ha reconegut la importància de la fibra en la nutrició, el pa moreno s'ha anat revaloritzant i gaudeix d'un sector de consumidors incondicionals. La seva olor és un poc més forta que la del blanc, la molla és de color marró més o manco obscur i la crosta és més gruixuda i fosca i perllonga la seva conservació. És un producte sense additius químics i que l'endemà és tan bo com el dia anterior

Sopes. Són una mena de llesques molt fines fetes amb pa moreno sec però no torrat. S'empren per a l'elaboració de les sopes mallorquines, un dels plats més tradicionals de Mallorca fet amb aquestes llesques de pa i diverses hortalisses i verdures, i de les quals hi ha moltes variants: sopes de verdura (únicament amb hortalisses), sopes de matances (també duen carn de porc), sopes escaldades (amb brou), etc.

Ramon Llull en el ***Llibre d'Evast e Blanquerna*** menciona una combinació de pa vell i verdures, precedent clar de les sopes mallorquines actuals. Les sopes escaldades són les més antigues de les variants descrites. Originàriament els pagesos escaldaven a taula les pròpies sopes o llesques de pa tallades ben fines amb un brou de verdura i fent sostres en una escudella o plat fondo de forma troncocònica, regades amb un raig d'oli. Aquest plat es prenia fins i tot de bon matí abans de partir a fer el jornal. El sofregit actual és una innovació més recent.

Llonguet. Pa petit oblong, de color molt pàl·lid, amb la molla elàstica i esponjosa. La part superior està travessada per un solc longitudinal. Se sol dir que com millor és la

qualitat de la farina i més cura es posa amb l'elaboració del llonguet, més profund és el tall central. Es menja en entrepà.

En el *Die Balearen* l'arxiduc Lluís Salvador ja fa referència als llonguets i al seu consum a Palma:

"... els ciutadans no mengen tant de pa com la gent del camp, però en canvi és normalment de millor qualitat; prefereixen els panets, que són pans petits allargats, ben cuits, molt blancs, amb un tall enmig":

En el llenguatge popular un 'llonguet' també és una persona que ha nascut o viu a Palma. El terme s'aplica especialment a aquells individus que han nascut en un altre indret i que han passat a viure a Ciutat i prenen com a pròpia la forma de ser dels ciutadans. Aquesta forma d'anomenar els habitants de Palma prové que els llonguets són un tipus de pa típic d'aquí i que no s'elaborava en els pobles.

Magraneta. Panet de base rodona, poc rugosa que forma una cúpula semiesfèrica aplatada. Està visiblement dividida en vàries parts per la presència d'uns cruïes superficials curvilinis en forma d'aspa. Recorden les clivelles que formen les magranes quan ja són ben madures i es cruïen. Es comercialitza en una sola mida que correspon a un ús individual. És del tipus pa de viena. S'elabora a partir d'una massa blana que conté, a més de farina de força i llevat, alguns o tots d'aquests ingredients addicionals ous, llet i petites quantitats de sucre. En molts de forns de les Illes s'opta més per l'ou que per la llet. És poc compacta, blana, tendra i esponjosa. Té un lleuger punt de dolcesa.

A Espanya es fabrica l'anomenat *pan de alcachofa* de similars característiques i també amb massa de pa de viena, però en molts d'indrets ha anat evolucionant cap a l'elaboració amb masses corrents. Per això la magraneta és, actualment, un producte diferencial.

Panet d'oli. Panet longitudinal amb les puntes esmussades, i bombat per la part superior, amb un crui profund i allargat que forma dos semicilindres de superfície llisa ben diferenciats. Fet amb farina de força i llevat, té com a ingredient diferenciador l'oli d'oliva (preferentment verge) que li proporciona una textura tendra, gens compacta i molt lleugera. A més de sal, sol dur opcionalment un pic de sucre.

PASTISSERIA

S'hi inclouen els productes elaborats amb masses fermentades o no que, a més, poden dur d'altres ingredients (oli, saïm, mantega, ous, sucre...), i poden anar acompanyats d'altres aliments (carn, hortalisses, peix, fruits secs, fruites, confitures, brossat...).

Molts d'aquests productes s'ajustaven a les exigències del calendari i es lligaven a celebracions de caire litúrgic: espinagades per Sant Antoni, cocarrois per quaresma, bunyols per les Verges, coques de torró per Nadal, ensaïmades de sobrassada i carabassat per carnestoltes, confits i caramels del Ram per les processons de Setmana Santa, i crespells, robiols, panades i flaons per Pasqua. Actualment aquests productes es fan i es consumeixen durant tot l'any, però quan arriben les dates en què varen sorgir, el seu consum augmenta significativament. La majoria d'aquestes menges tenen el seu origen en la preparació familiar per part de les mestresses de casa.

Segons que s'hagi addicionat sucre a les masses es parla de productes de pastisseria salada o productes de rebosteria o pastisseria dolça.

A continuació es presenten els principals productes de pastisseria tradicionals de les Illes Balears.

Pastisseria salada

A les masses no se'ls ha afegit sucre, no tenen sabor dolç i no se solen menjar com a postres.

Galetes d'oli. Les galetes d'oli es fan amb farina, oli, llevat i sal. Tenen forma ovalada amb una petita depressió en el centre. La mida és variable i no arriben a 1 cm d'alçada. Són de llarga durada i el seu major enemic és la humitat. Són dures, molt friables, gens elàstiques i tenen un sabor suau que les fa molt apropiades per servir de substrat d'altres productes -sobrassada, formatge, patés- als quals no emmascara el gust.

La pasta de la galeta probablement ja era coneguda en l'època medieval, però el seu consum es va fer més extens durant el segle XVIII amb l'expansió de la navegació. De les galetes, en deien «pa de barco» o «biscuit de mar» ja que els vaixells en portaven una bona provisió per la seva utilitat en l'alimentació dels mariners en les llargues travessies. Fa 150 anys, quan l'armada britànica fondejava a la badia de Palma, encarregava als forns locals l'elaboració de *ships biscuits* dels quals han derivat les actuals galetes d'oli.

De vegades se les anomena 'galletes d'Inca' perquè és en aquesta localitat on més se'n produeixen. Això no obstant hi ha nombrosos forns repartits per Mallorca que de forma artesanal n'elaboren. Els darrers anys ha augmentat considerablement el consum de galletes d'oli integrals.

Galletes Fortes. Galletes de forma circular, grosses, de pasta molt dura i molt esmicolable. Són fines com una galeta Maria, però amb un diàmetre tres vegades més gran. Només se'n fan a Eivissa.

Panades de Mallorca. Les panades de Mallorca són pastes de massa sense llevat que tenen forma de capsa cilíndrica no gaire alta, amb tapadora feta de la mateixa pasta. El farciment pot ser de carn, de peix o de pèsols. Les panades de carn més típiques són les fetes amb carn de xot i que es mengen per Pasqua, que és quan la carn d'aquests animals és més saborosa. Les farcides de peix eren més pròpies dels dies de quaresma.

Se les ha relacionat amb la cuina jueva, però ja se les cita en textos de cuina andalusina, així com en documents medievals i en els primers tractats de cuina catalana o castellana, la qual cosa fa dubtar de l'exclusivitat de l'origen jueu.

Hi ha moltes tradicions lligades en aquests pastissos. Així, en molts de pobles de Mallorca, era costum que els joves anassin de casa en casa a «replegar panades» cantant les cançons al·lusives a la festa de Pasqua o a la gent de la casa que visitaven

Altra tradició era que els dies següents al de Pasqua es fessin els «pancaritats», mescla de romeria religiosa i gatzarosa, on es compartien les panades, els crespells i els robiols típics d'aquestes festes. Aquesta tradició prové dels antics Jurats de Mallorca que el dia de l'Àngel de la Guarda repartien pa a totes les famílies necessitades, les quals se l'anaven a menjar per devora la Riera i, d'això, se'n deia pan-caritat, perquè es menjaven el pa que per caritat havien rebut. Aquest costum encara persisteix i es realitza el Diumenge de l'Àngel, dia que molta gent aprofita per passar una jornada en el camp i amitjanar els darrers pastissos pasquals.

Possiblement hi hagi tantes receptes de panades com famílies a Mallorca però, bàsicament, la massa s'ha d'elaborar amb farina fluixa, saïm i ou. D'altres ingredients que, segons les receptes, hi entren o no són el suc de taronja, l'oli i l'aigua. Si a la massa, s'hi afegeix sucre, s'obtenen les panades dolces.

Formatjades de Menorca. Són pastissos de massa feta amb farina i saïm que adopta forma de recipient i que s'emplena amb diferents ingredients. Es feien a totes les Balears però el lloc on encara es conserva el nom i l'ús de les formatjades és a Menorca, on es farceixen de carn. Juntament amb els flaons són els pastissos representatius de la cuina menorquina pasqual.

Les **formatjades de carn** tenen forma cilíndrica, d'uns 8 cm de diàmetre per 2-2,5 cm d'alt. Estan farcides de carn de porc o de xot i de sobrassada. La massa es fa amb farina, saïm, un poc de sucre, sal, llevat i llet o aigua. És un producte originari del món rural. Antigament es consumien el Dissabte Sant, després dels dies d'abstinència de la Setmana Santa.

Hi ha zones de Menorca on es fan uns pastissos en forma de mitja lluna que es farceixen de brossat, de formatge o de suquet i que es diuen formatjades de brossat, de fromage, de suquet..., segons el cas.

Cocarrois. És un producte de pasta de farina ben prima, de forma semicircular o de mitja lluna farcida de verdures, a les quals s'afegeixen panses i pinyons. Per a la seva elaboració s'aprima la pasta i se li dona la seva peculiar aparença. Damunt una part, s'hi posa la verdura i els altres ingredients, i després es doblega l'altra banda sobre la primera. Les voreres s'aferren bé fent-hi pessics i després es cou al forn. Igual que les panades de peix, eren una menja quaresmal. Se'ls atribueix origen semític, ja que els jueus durant la seva Pasqua consumien unes pastes amb la mateixa configuració.

Segons el farciment se'n fan de dues classes principals: cocarrois de verdura, amb bledes, espinacs, panses i pinyons, i cocarrois de ceba, en els quals el farciment és, bàsicament, de ceba tallucada, un poc de tomàtiga i, de vegades, algun trosset de xulla. La pasta dels cocarrois pot ser dolça o salada, segons s'afegeixi sucre a la massa.

L'arxiduc Lluís Salvador descriu els cocarrois com unes pastes pròpies de Pasqua:

"En aquest temps es gaudeix, preferentment per sopar, d'un tipus de pastís que es diu cocarroi. Es fa amb una pasta molt prima de la farina més selecta i oli; amb la pasta es fa un saquet en forma de mitja lluna, allargat en dues puntes i farcit d'espinacs, sal, algunes panses i pinyons".

Coques de verdures. Són una mena de coques generalment rectangulars fetes amb pasta aplanada sobre les quals es posen diversos tipus de cobertura bàsicament

composta d'hortalisses a les quals es poden afegir tallades de peix o de carn. La massa es fa amb farina fluixa, oli i/o saïm, aigua, llevat i, en alguns casos, també s'hi posa ou. S'estira amb l'aprimador, s'estén sobre un motlle allargat a mode de placa i es recobreix amb la verdura que hi pertoca.

Els diversos tipus de recobriment donen lloc a les diferents classes de coques. En el cas de les de **trempó**, es tracta d'una mescla de tomàtiga, ceba i pebre verd tallats en trossos petits, tot adobat amb sal i oli; les de **verdura** tenen grells, bledes, molt de julivert i tallades circulars de tomàquet; les de **pebres torrats** tenen pebres vermells torrats tallats en tires i adobats amb oli i all; la de **pebreres** d'Eivissa es fa també amb pebres vermells torrats als quals es poden afegir algunes tallades de peix fregit i olives negres; la de **gató**, també d'Eivissa, té tallades de peix (gató/bastina) fregides i olives negres. Tant aquesta com l'anterior es cobreixen amb una abundant picada de julivert i alls.

Espinagades. Coques tapades, de forma rectangular, dintre de les quals hi ha diverses verdures i anguila, encara que també s'hi pot posar un altre tipus de peix (mussola o gató). És tradicional menjar-les per Sant Antoni a sa Pobla i a d'altres pobles del pla de Mallorca. El nom fa referència als espinacs, una de les verdures que s'empren en el seu farciment. Altra característica n'és la picantor, sembla que originàriament motivada per rebaixar el fort gust de l'anguila.

Pastisseria dolça/rebosteria

Quasi tots aquests plats s'elaboren a base de masses que duen sucre, encara que n'hi ha alguns, com és el cas del gató i de la greixonera de brossat, que en la seva composició no hi entra la farina. Tots ells són de sabor dolç i se solen consumir com a postres, quemullars i berenars al migdia o l'horabaixa.

Ensaïmada de Mallorca. Sens dubte és el producte de pastisseria més emblemàtic de Mallorca i el més conegut. Les primeres referències escrites sobre l'ensaïmada daten del segle XVII. En aquell temps, tot i que la farina de blat s'emprava per fer pa, ja es té constància que s'elaborava aquest producte de rebosteria per a les festes i les celebracions. En el *Die Balearen* (1869-1891) es descriu com una pasta típicament mallorquina feta de farina, ous, sucre, aigua i saïm, que acostumaven a tastar les

classes altes i mitjanes en els desdjunis com a complement de la xocolata o com a postres després de dinar.

Al llarg de tot el segle XIX hi ha nombrosos testimonis bibliogràfics que acrediten l'existència d'aquest tradicional producte i el vinculen a l'illa de Mallorca.

A més a més, en un dels receptaris més importants de la cuina mallorquina del segle XIX titulat *La cuina mallorquina* de Pere d'Alcàntara Penya, (1886), apareix l'ensaïmada i la forma d'elaborar-la.

La seva popularitat fora de l'Illa fou manifesta al llarg del segle XX: va ser citada per Azorín en una sèrie d'articles publicats a varis diaris, en ocasió del viatge que va fer a Mallorca l'any 1906, i Santiago Rusiñol en el llibre *L'Illa de la calma*, li dedicà unes pàgines sota el títol *Elogi a l'ensaïmada*.

Probablement les ensaïmades originals varen ser les **llises**, sense cap tipus de farciment, però posteriorment en varen aparèixer moltes varietats: farcides de **cabell d'àngel**, que són les que es conserven més temps perquè la confitura les manté humides i no es ressequen tan aviat; de **tallades de sobressada** i **carabassat**, característiques de carnestoltes; les d'**albercocs**, pròpies de la temporada estiuenca; les de **crema** i les de **nata**, que tenen un temps de conservació més curt; i, darrerament, les d'**ametlla** i de **xocolata**.

És un pastís en forma d'espiral, de mida variable, amb la superfície de color marró daurat. La coberta és ondulada, brillant i constituïda per vèries capes fines fàcilment separables entre si, amb un gradient de color que va minvant de fora cap a dins. Al tall s'observa clarament la pasta fullada, que és més evident a les voltes exteriors que a les centrals. La massa és de color blanc os.

En boca, la textura de la coberta és cruixent i trencadissa. L'interior és bla, no friable, i d'elevada cohesió. La base és untuosa i d'elevada adhesivitat. En conjunt, la massa es dissol lentament però no deixa residu sòlid. L'aroma predominant és bescuitada, del grup torrefacte i, a més, s'hi detecta la presència del saïm. El sabor dolç, tot i no excessivament, es veu reforçat per l'acompanyament -no sempre- del sucre en pols de la cobertura. Es pot percebre el gust del greix.

L'existència de farciments o cobertures en varia les característiques sensorials d'aroma, sabor i textura, n'augmenta la humitat de la massa, i n'incrementa la dolçor o l'acompanya de matisos àcids o salats, segons el cas.

Té concedit el distintiu de qualitat d'Indicació Geogràfica Protegida (IGP) a la qual només es poden acollir les ensaïmades llises i les farcides de cabell d'àngel elaborades a Mallorca. El Consell Regulador de la IGP Ensaïmada de Mallorca vetlla perquè les ensaïmades reuneixin els requisits fixats pel propi reglament i garanteixin la qualitat del producte

L'ensaïmada de Mallorca s'elabora amb farina de força, aigua, ous sucre, saïm, sucre i massa mare.

Gató d'ametlla de Mallorca. És un pastís artesà de forma circular amb un intens gust d'ametlles, les quals, juntament amb el ous i el sucre, en són els principals ingredients. Eren les postres tradicionals que no podien faltar a cap festeig familiar i que se solien servir, i encara es fa, acompanyades de gelat.

El seu nom deriva del francès *gâteau* (pastís) i sembla que té el seu origen en la cuina gàl·lica del segle XVIII, encara que els pastissos fets d'ametlles es consumien temps abans. Així, l'any 1679, amb motiu de la visita del bisbe Bernat Cotoner, en el monestir de Sant Salvador, se serviren, entre d'altres aliments, coques d'ametlla.

Segons explica Miquel Ferrà i Martorell en el llibre *La cuina de la Revolució Francesa i les Illes Balears*, aquest pastís, que ha quedat com a patrimoni original illenc, és el resultat d'una simbiosi entre la cuina francesa, la qual aportà l'art de cuinar-lo, i la mallorquina, la qual, amb els extensos conreus d'ametllers, hi aportà la primera matèria.

L'absència de farina i el fet que el sucre i les ametlles hi intervenen en la mateixa proporció, li confereixen el seu característic i fort gust d'ametlles. Els blancs dels ous proporcionen l'esponjositat justa, ja que no se li afegeix llevat, i els vermells són els que lliguen la massa.

És un pastís de forma circular, diàmetre variable i altària aproximada de 4 cm. La superfície és de color marró clar i al tacte és llisa, blana, no humida i elàstica. Al tall, l'interior és de color groc palla i presenta un aspecte granulós i humit. L'aroma predominant és d'ametlles. En boca, presenta una textura blana i granular. Són clarament perceptibles els trossos d'ametlla, l'adhesivitat és mitjana i la solubilitat ràpida, i deixa bastant residu sòlid en boca. La massa és humida i es detecta la untuositat de l'oli de l'ametlla. El sabor és persistent i preval el gust del dit fruit, amb un lleuger toc d'amargor.

Flaó d'Eivissa. Genèricament els flaons són pastissos fets de farina farcida de brossat o de formatge, amb varis ingredients dolços i amb diferents formes segons les comarques.

En el *Llibre d'Evast e Blanquerna* de Ramon Llull, ja es parla d'aquest pastís:

«... succeí que un dia, Aloma, abans que Blanquerna anés a l'escola li donà en el desdijuni carn rostida i per si tenia més ganes estant a l'aula, li posà dins la bossa un flaó de bon tamanyr».

És el pastís per antonomàsia amb el qual s'associa l'illa d'Eivissa. És de forma circular amb les voreres arrugades i, malgrat hi hagi variacions, normalment té entre 1 i 2 pams de diàmetre i 1-2 dits d'alçada. La pasta amb la qual s'omple el motlle està feta de farina, oli i aigua, a la qual s'afegeix una copeta d'anís i uns grans de matafaluga. Sobre ella es posa el formatge tendre esmicolat i mesclat amb sucre, ous i unes fulles d'herba-sana.

La cara superior és de color groc ambre tirant a ocre i, al tacte, la superfície és rugosa mentre que els laterals, de color marró, es presenten secs i trencadissos i són perfectament visibles les ondulacions del motlle. La superfície de la cara inferior és llisa, blana i humida. La pasta interior és de color groc ivori, i s'hi detecten grànuls i trossos d'herba-sana. Al tacte, es mostra fina i humida i la seva textura és blana, no elàstica, de baixa cohesió, elevada solubilitat i escassa friabilitat i adherència.

Predominen les aromes de la família làctia (llet, cuallada) i torrefacta (caramel bla), a més de les olors i el gust de l'anís i de l'herba-sana. El sabor destacat és dolç i el retrogust perllongat.

Se serveix fred i generalment recobert d'una lleugera capa de sucre. Se sol acompanyar d'una copa de frígola o de vi dolç.

Flaó de Formentera. És un pastís de forma circular elaborat amb formatge de cabra i ovella, sucre, farina, ous, anís i herba-sana. És de forma circular i té 20 cm de diàmetre i 1,5 cm d'alçada. Possiblement va ser important pels eivissencs que repoblaren l'illa en el segle XVIII, encara que no s'ha de descartar que aquest producte ja s'elaboràs des del segle XIII, un cop acabada la conquesta catalana.

La base s'elabora amb farina (no de força), sucre, ous, aigua, anís en gra i llevat, i tot s'introdueix dintre del motlle formant una capa fina. El farciment es fa amb formatge tendre de cabra i d'ovella esmicolat, sucre, ous i herba-sana.

La superfície és rugosa i de color roure torrat i són perfectament identificables els trossos d'herba-sana. La base i els laterals, al tacte, es noten llisos i secs; són de color de mel i es poden observar les llavors d'anís. Al tall, la pasta és de color groc, llisa i humida.

L'aroma predominant és de la família làctia, amb records de formatge tendre i brossat. Es poden percebre notes del grup torrefacte i de plantes aromàtiques (anís i herba-sana).

En boca, la textura és complexa, resultat de la mescla de sensacions del farciment i de la base. Aquesta és ferma, friable i no adherent i el farciment és bla, cohesionat i amb una elevada fixació. Es noten clarament les partícules d'herba-sana. El sabor és dolç, persistent i predominantment lacti i anisat.

El producte s'elaborava tradicionalment per Setmana Santa, encara que avui dia s'ha perllongat el període de producció des de febrer a juliol i, fins i tot, durant tot l'any.

Flaó de Menorca. Es tracta d'un producte que, malgrat s'anomeni flaó, no se sembla gens als flaons d'Eivissa i Formentera, excepte en el fet que conté formatge. És un pastís farcit de formatge tendre de mitja sal, de forma rodona amb la vorera amb puntes ovalades. La pasta s'elabora amb farina, oli i llevat premsat. S'aplana i sobre ella es col·loca el farciment fet amb el formatge mesclat amb l'ou. Damunt el farciment es posa una capa de massa a la qual, amb un motlle especial, se li fan tres talls creuats formant una estrella. Quan es couen al forn, el formatge surt pels talls i vessa sobre la superfície.

Crespells de Mallorca. Són pastes seques fetes, bàsicament, amb farina, vermell d'ou, saïm i oli d'oliva i sucre. De vegades s'hi afegeix suc de taronja i ratlladura de taronja i de llimona. La massa ha de ser suau i ha de tenir una gruixa de quasi 1 cm. Les formes són molt diferents i les més típiques tenen forma de flor, de cor, d'estrella de sis puntes i de rombe.

Se'ls sol adjudicar un origen jueu ja que se'ls relaciona amb unes pastes seques o galetons fets sense llevat, que es consumien durant la Pasqua hebrea i que simbolitzaven el pa àzim que els israelites s'emportaren quan abandonaren Egipte. Pel que fa a la forma, una de les més corrents és l'estrella de sis puntes, anomenada estrella de David pels jueus, o segell de Salomó pels musulmans. Aquest hexàgon d'inspiració judeomusulmana format per dos triangles superposats també el trobam en

altres llocs de Mallorca, com ara la rosassa major de la Seu de Palma. Malgrat això, apareixen descrits en textos culinaris medievals dels segles XIV i XV i de distintes nacionalitats, anglosaxona, francesa, italiana i en obres literàries i mèdiques de procedència catalano-aragonesa, la qual cosa fa difícil acceptar la seva procedència jueva.

Crespells de Menorca. Són pastes farcides de forma circular i amb puntes arrodonides per tota la vorera. Al principi es feien de conserva de carabassa però, amb el temps, se n'han fet d'altres varietats: de patata, d'ametlla, de brosat, de «suquet» (blanc d'ou amb sucre) i també de sobrassada.

Robiols. Són peces de pasta de farina fina pastada amb oli, saïm i ou. Tenen forma semicircular i s'emplenen amb diferents farciments. És possible que el seu origen sigui també jueu, ja que a la cuina sefardita hi ha unes pastes anomenades *borekas*, que tenen la mateixa forma de mitja lluna i de les quals podrien haver derivat els robiols i els cocarrois.

Per a altres autors el seu origen aniria lligat a la cuina italiana a causa de les connotacions amb un formatge italià anomenat 'robiola', molt de moda en la cort italiana renaixentista, i amb els coneguts 'ravioli' italians. El fet que apareguin descrits en el *Llibre de Coch*, i situats a l'entorn de la cuina catalana que es practicava a terres italianes corrobora aquesta hipòtesi.

Els **robiols de Mallorca** són dolços i es farceixen de cabell d'àngel, brosat, crema o confitura. Es consumeixen tradicionalment per Pasqua.

Els **robiols de Menorca** són pastissos salats que s'emplenen de tonyina, d'espínacs i també de carn. No són específics de les festes pasquals.

Greixonera de brosat. S'elabora dintre d'una greixonera, amb brosat, sucre, ous, llet, ratlladura de llimona i canyella. Se serveix fred dins el recipient en què s'ha cuït. És altament nutritiu perquè els ingredients bàsics (ous i brosat) ho són. Es tracta d'unes postres d'elaboració casolana, encara que algunes pastisseries també les comercialitzen.

A Eivissa també es fa un plat dolç que es diu **greixonera** i que s'elabora amb els mateixos ingredients que l'anteriorment descrita però, en lloc de dur brosat, du ensaimades o bescuits mullats amb llet. La superfície és de color marró obscur i, al tall,

són perfectament observables els trossos d'ensaimada que li donen consistència. L'aroma és làctia i el sabor dolç.

Sembla que aquest producte té el seu origen en els plats cripto jueus mallorquins de les darreries de 1600. Concretament, per a la festa del Purim celebrada d'acord amb el calendari cristià, a començaments de la quaresma se solia menjar per sopar (només es menjava el vespre), *cazuela de broçats*. També és possible que el seu origen sigui àrab, ja que en la festa de *Chavuot* o *Shavuot* era costum l'elaboració de pastissos col·lectius fets amb derivats de llet. En qualsevol cas, ambdós plats es trobarien avinents a la nostra greixonera de brossat.

Bunyols. Són pastes fregides i fetes amb farina, aigua, ous i llevat. Solen tenir un forat en el centre o un clot fons. S'elaboren a totes les Balears i es mengen com a postres, ensucrats o mullats amb mel. En alguns casos se substitueix totalment o parcialment la farina per patata o moniato bullit. A Eivissa se'ls afegeix anís i també ratlladura de llimona o de taronja.

Es costum menjar-los per l'octubre, especialment per la festa de Santa Úrsula i de les Onze Mil Verges. La vigília de la festa es feien serenates a les donzelles festejadisses i elles, en agraïment, convidaven els sonadors a menjar els bunyols. Per aquesta època apareixen en moltes entrades llocs improvisats d'elaboració i venda, on els vianants se'n poden dur una bossa de paper plena de bunyols calents, ensucrats i untuosos que deixen la seva empremta al paper.

Amargos. Dolços amb forma de bola un poc esclafada fets amb ametlles capolades, sucre i blanc d'ou. De vegades, també, se'ls afegeix llimona ratllada. El seu origen és incert però sembla que deriven d'unes pastes d'origen castellà -la paraula 'amargo' no és catalana- anomenades *macarrones dulces* que es feien amb ametlles dolces i sucre. Posteriorment se'ls afegiren ametlles amargues per donar un toc especial al sabor i es varen dir *macarrones amargos*. Amb el temps es va perdre la paraula macarró i quedà el nom actual.

Els amargos no són exclusius de cap de les nostres Illes però a Menorca hi són presents en totes les festes i imprescindibles per Nadal. Com que per fer amargos només s'empren els blancs dels ous i per als pastissets, els vermells, és freqüent fer-los alhora.

Quartos. Espècie de bescuits rectangulars d'uns 8 cm de llarg i 4 cm d'amplària i 3 cm d'altària, són molt esponjosos i una mica elàstics. Es mengen amb xocolata o gelat. En el *Die Balearen*, l'arxiduc Lluís Salvador n'explica la recepta i la forma d'elaborar-los i cita textualment "... és una especialitat mallorquina que per la seva finura i digestibilitat poden comptar-se entre els més delicats que jo mai no he menjat...". A molts de receptaris i plaguetes del segle XX apareixen referides receptes de quartos, la qual cosa és un indicatiu de la seva importància en la nostra cuina dolça. Els ingredients són sucre mòlt, ous i farina de midó.

A Ciutat se'n coneix una variant anomenada **quartos embetumats**, farcits de vermell d'ou en quantitat i coberts de merenga, amb una tapadora addicional de xocolata.

Sospiros de Manacor. Barretes allargades i aplanades, molt cuites, de textura consistent i molt dura, gens elàstiques i molt dolces. Es fan amb sucre, farina, ous, ratlladura de llimona i canyella. Són típics de la vila de Manacor i avui en dia encara es poden trobar amb facilitat a les seves pastisseries.

Doblegats. Pastissos de pasta de fulls de forma rectangular farcits de cabell d'àngel o de crema. El nom al·ludeix al fet que la pasta una vegada aprimada es doblega perquè el farciment quedi enmig dels dos doblecs. Són de pasta fullada i esmicoladissos.

Eren ja habituals en el segle XVIII a Mallorca. Una variant actualment desapareguda del segle XIX són els doblegats de quaresma fets amb pasta d'ensaimades crues, oli, aigua i suc de taronja, farcits de pasta real, confitura de cabell d'àngel i albercocs.

A Menorca es fan un pastissos semblants, farcits de melmelada que es coneixen com a **tombats**.

Carquinyols. És un producte tradicional de Menorca. Són pastes seques de textura consistent i de forma quadrada d'uns, aproximadament, 0,5 cm de costat, fetes amb ametlla, sucre, ous i farina. Són uns dolços típics d'es Mercadal.

Pastissets. Són pastes amb forma de flor de cinc pètals, fets amb sucre, saïm, vermell d'ou i farina; i entre 6 i 7 cm de diàmetre. De color blanc per fora i groguenc per dedins. Són característiques de Menorca i antigament se servien per Nadal i en tots els esdeveniments familiars importants (noces, comunions...).

Crespellines. També són pròpies de Menorca. Són pastes seques, de mida petita, prou consistents i de forma rodona amb la vorera amb puntetes. Són excel·lents per menjar en el desdèjuni perquè el tipus de pasta permet que no es rompin encara que es mullin dins la llet. Tenen un temps de conservació llarg.

Coca bamba de Menorca. És un pastís que es fa a Menorca i que té la forma de l'ensaimada però la pasta és molt més alta. Només se'n fan de llises. A la massa, s'hi afegeix el saïm i també mantega de vaca. Es mengen durant les festes dels pobles i, també, quan hi ha celebracions especials (comunions, noces, bateigs...).

Coca bamba de Mallorca. Són unes coques dolces fetes amb farina, ous, sucre, oli o saïm i llevat. La textura és blana i fina. Apareixen en receptaris culinàries del segle XIX (les recopilacions de Pere d'Alcàntara Penya i Nicolau, *Cuina Popular de Mallorca* i *La Cuinera practique*) i es documenten com unes postres que es menjaven en la festa del *Yom Kippur* o *Kippur* que és una celebració important del calendari jueu en la qual, després d'una jornada dedicada a l'oració, es feia un solemne sopar on se solia menjar de postres coques bamba amb confitura.

Coca de cireres. Feta amb la mateixa pasta que la coca bamba però amb una forma allargada. Abans d'enfornar-la es cobreix de cireres. Ja només se'n fan a cases particulars el temps d'aquestes fruites. Sí que es comercialitzen les que es cobreixen d'albercocs (**coques d'albercoc**).

Dolces de Menorca. Són peces llargueres de sucre esponjat. Són típiques de les festes patronals de qualsevol poble de Menorca. Se solen mullar en aigua amb unes gotes d'anís. Segons la zona de Menorca poden adoptar altres coloracions; groga, per addició de llimona; rosa, de maduixa; i verda, de menta.

Oranes de Menorca. Són unes pastes fregides amb una mena de fulles circulars d'uns 11 cm de diàmetre, de fina pasta fregida que es mengen calentes i ruixades amb mel o ensucrades. La seva confecció és molt antiga. Pràcticament ja no se n'elaboren més que a domicilis particulars.

Orelletes d'Eivissa. Són porcions de pasta fregida en forma d'orella. Les dimensions variables, però les més típiques són les que tenen la mida de l'apèndix que els dona nom. La seva textura és blana i el seu sabor dolç i anisat. Se serveixen tradicionalment a les noces. Es mengen ensucrades i fredes.

Palo. Encara que no és un pastís exclusiu de Balears (a la Península se'ls anomenen *palos de Jacob* o *palo catalán*, és de consum molt habitual a Mallorca. Es tracta d'una mena de capseta allargada, amb sucre caramel·litzat per damunt. La pasta es fa amb farina i ous i es farceix de crema, trufa o nata.

Macarrons de Sant Joan. Són unes pastes arrissades i allargades cuites amb llet, pell de llimona i canyella en brut. Se serveixen sucosos, freds i recoberts de sucre i canyella. De vegades també se'ls afegeix formatge ratllat. Es cuinen per les festes de Sant Joan a Eivissa.

Magdalenes d'ametlla. Pastissos d'Eivissa de forma ovalada, d'aproximadament 9 x 6 cm. La base és de pasta fullada, l'interior conté ametlla capolada i la coberta és cruixent. Són dolces i amb molt de gust d'ametlla picada. Se serveixen cobertes de sucre.

Coca de patata. Coca feta amb farina, ous, saïm, patata bullida, i llevat i, opcionalment, llet i sucre. Són circulars, i formen una mitja cúpula d'uns 15 cm de diàmetre a la base, tenen textura fina i blana i no són gaire dolces. Es mengen acompanyant la xocolata, el gelat o l'orxata d'ametlla. Apareixen en molts antics receptaris. Són famoses les elaborades a Valldemossa.

Pensats i fets de Formentera. Són una mena de coquetes de pasta fregida típiques de Formentera. La massa es fa amb farina, sucre, ous batuts, llet i un poc de canyella. Es fregeixen amb oli i s'empolvoren amb sucre i canyella. S'han de menjar abans que es refredin.

Neules. Són un fulls prims de forma circular fets amb la mateixa farina amb la que s'elaboraven les hòsties de missa i les coques de torró i que servien per engalanar les esglésies durant les celebracions de la Nativitat del Bon Jesús. Antigament a Mallorca, la nit de Nadal, quan la Sibil·la acabava el seu cant, tallava amb l'espasa els fils de les garlandes de neules i coques que penjaven de l'església, les quals anaven per terra simulant l'estimbada dels estels que profetitza la cançó que cauran el dia del

cataclisme final. Els infants s'abocaven per agafar-les i menjar-les allà mateix. Actualment les neules es fan de paper i la Sibil·la ja no les fa rodolar.

Aquestes neules han donat lloc a un altre producte típic de Nadal anomenat de la mateixa forma. Es fan a partir d'un full de pasta prima de farina, mesclada amb sucre i alguna essència (canyella, anís, vainilla...) i cargolades formant un canó cilíndric, més o menys prim. El resultat és un tub de galeta prima, cruixent i aromàtic. Per a l'elaboració la massa es distribueix formant una capa d'uns 2mm de gruixa i s'enforna fins que es dora. Es treu i es tallen rectangles de pasta que s'enrotllen immediatament i es deixen refredar.

Duquesses. Són caps de forma cilíndrica, de parets fines, humides, que es fonen dins la boca. Són semblants a les panades però més altes i sense la tapa, farcides de brossat mesclat amb sucre i pell de llimona. Són conegudes en totes les Illes.

Pa de pessic. Pastís elaborat amb farina, ous i sucre i llevat, i que és molt lleuger, fi i esponjat. A Mallorca se'l coneix també amb el nom de 'pa d'en Pou'.

Dolces de bescuit. El bescuit és una pasta que serveix de base per a d'altres fabricacions i, a més, ja és una elaboració en si mateixa ja que considera la tècnica de bescuitar o coure dues vegades, tal com fa referència el seu nom. Antigament era un procediment que s'emprava molt perquè la doble cocció, que consistia a assecar-los al forn, augmentava molt el temps de conservació del producte.

Les dolces de bescuit són una mena de tallades fetes de farina, ous i sucre, cuites al forn i originen un producte esponjós, lleuger, trencadís i fonedís. Se solien i se solen menjar acompanyant la xocolata o el cafè amb llet del desdijuni.

Barrots. Són uns brioxos elaborats amb farina, mantega, ous i llevat de panificació. Tenen uns 25 cm de llarg i uns 5 cm d'ample. Són lleugers, semidolços que es mengen mullats en la beguda del desdijuni. Encara es fan en alguns forns de Ciutat, Consell i Felanitx.

Llesques de papa. Són unes postres que possiblement deriven d'una preparació culinària de la cuina sefardita (*revanades de parida paskuales*). Tenen una composició i una forma de preparació similar a les llesques de papa mallorquines. No apareixen reflectides en els antics receptaris de cuina mallorquina, segurament perquè la senzillesa de la seva elaboració només ha necessitat la transmissió oral entre les mestresses de casa. Es fan amb llesques de pa o coques resseques mullades en llet,

rebossades en ous batuts i fregides en oli d'oliva. Es mengen recobertes de sucre o de mel. Són de textura blana i cremosa i de sabor suau.

El plat i la seva preparació és descrit per primera vegada en el *Die Balearen* de l'arxiduc Lluís Salvador, encara que la seva existència havia estat mencionada en textos més antics. Segons alguns estudiosos, possiblement, podria ser un plat originari de les zones rurals i era típic dels refrescs de dia del Corpus.

Pràcticament han desaparegut de les pastisseries, però segueixen elaborant-se en l'àmbit familiar.

ALTRES DOLÇOS : torrons, caramels i confits

S'inclouen en aquest apartat aquells productes tradicionals que, en la seva confecció, hi intervé el sucre en quantitat considerable.

Torrons. Probablement el torró sigui el dolç espanyol més internacional, arrelat en la dieta per la presència d'ametlla i mel. Fou a finals del segle XVI quan es començaren a consumir torrons per Nadal si bé, com que era un producte car, quedava restringit a les classes socials benestants. Genèricament, els torrons són uns dolços fets amb ametlles torrades, pinyons, avellanes o nous torrades mesclades amb mel i sucre, amb o sense blanc d'ou. Se'ls sol donar forma de totxo i es mengen per les festes nadalenes. L'origen és incert, i el seu nom, probablement, deriva de 'terra' ja que es tracta d'una pasta aglomerada semblant a un terròs.

També reben el mateix nom d'altres preparats en els quals s'han substituït totalment o parcialment els fruits secs per coco, xocolata, arròs o blat de les Índies inflat, nata, vermell d'ou i fruites confitades.

La diversitat d'ingredients que poden presentar dóna lloc a la gran varietat de torrons que avui en dia es troben en el mercat. Segons la seva consistència es classifiquen en durs i blans. A les Balears se n'elaboren de forma artesanal molts tipus variats, alguns d'ells exclusius de les Illes, com ara el **tambor d'ametlla** i les **coques de torró**.

El **tambor d'ametlla** és un torró de consistència dura, prim, de color un poc més fosc que la mel. S'elabora barrejant al foc les ametlles crues i pelades amb sucre mentre es remou contínuament fins que el sucre s'hagi fos. La mescla obtinguda s'estén en calent formant una placa de mig centímetre i abans que es refredi es talla en trossos.

Les **coques de torró** tenen forma rodona, són de consistència blana i s'elaboren amb ametlles crues capolades, mesclades amb sucre i un poc de ratlladura de llimona. La pasta s'estén sobre una neula i es cobreix amb una altra d'igual. Dos o tres dies després s'han assecat suficientment i es poden consumir.

Neules. Les neules són fetes de farina i constitueixen un símbol del Nadal mallorquí. Abans s'utilitzaven per adornar els betlems i les làmpades de les esglésies. Ara s'han substituït per unes de semblants però fetes de paper.

Caramels de rovell d'ou. Típics de la Setmana Santa de Menorca, tenen forma cilíndrica i es fan amb sucre i farciment de vermell d'ou. A la primeria es deien «caramels del Ram» i s'omplien de fruita i els penitents els repartien durant les processons de Setmana Santa. Posteriorment se substituï la fruita per rovell d'ou. Actualment en algunes pastisseries també se'n fan de fruita.

Xocolata forta. També anomenada xocolata a la pedra. Elaborada a Menorca amb pasta de cacau, farina d'arròs i sucre, que es molen i homogeneïzen. Es presenta en pastilles rectangulars molt consistents i dures. S'empra per a cobertures i també per fer xocolata a la tassa.

Xocolata de neu. Elaborada artesanament a Menorca amb pasta de cacau, farina d'arròs i sucre. El farcit, de color blanc, es fa amb sucre bullit, esponjat, i vanil•lina.

Confits de caperutxa. Des de sempre la confiteria ha tengut molta acceptació a les Balears, especialment a Mallorca en els dies de Setmana Santa. Una de les primeres referències sobre el consum de confits durant aquests dies apareix en la relació de provisions embarcades en una nau noliejada pels Jurats de Mallorca per a la importació de blat, l'any 1385. En la llista apareixen regalim i batafaluga per aromatitzar pastissos i confits ... per ço com eram a corema e havia mester confits. Així mateix en el Die Balearen apareixen referenciats el confits d'anís i els confits de Mellas.

Els confits són productes d'origen desconegut, tot i que molts antics a les Balears. Es presenten com uns conglomerats esfèrics de petits grànuls de sucre endurit i de diferents mides, que envolten un nucli que té una llavoreta d'anís, un bessó d'ametlla o una altra substància comestible.

Els confits més corrents són els **confits menuts**, de diferents coloració; el **confits petits**, que solen ser blancs o de color pàl•lid, que es venien a la menuda i que no solien faltar a les paradetes de les avellaneres i cacaueters de les fires i festes dels

pobles; i els **confits grossos** o confits de **caperutxa**, que tenen la mida d'un ou de colom i que s'elaboren amb un bessó d'ametlla com a nucli. Es diuen de caperutxa perquè a les processons de Setmana Santa els penitents els repartien entre les persones conegudes mentre seguien el pas de la processó.

Fortaleses	Debilitats
<ul style="list-style-type: none"> • Aliments lligats a la nostra cultura i les nostres tradicions. Respecte a les formes de producció artesanals • L'ensaïmada té un segell de qualitat i és coneguda a tots els indrets. • Les galetes d'oli són combinables amb dolç i salat, de sabor i textura excel·lent i llarg temps de conservació. • La Pasqua té pastissos tradicionals molt representatius i de gran acceptació. • El flaó té prestigi i és molt apreciat i consumit a Eivissa i Formentera. • El pa de les Illes té baixos o nuls continguts de sal. • La pastisseria salada ingredients com ara la carn, el peix, els pebres, el trampó etc., que l'enriqueixen organolèpticament i nutricionalment. • Gran quantitat de forns i pastisseries amb prestigi.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconeixement de la població jove de tradicions lligades a productes de rebosteria. • Alguns productes de rebosteria són de consum molt estacional (torrons, bunyols, neules, espinagada...). • Algunes menges artesanals ja no són elaborades pel sector professional de pastisseria, la qual cosa limita la disponibilitat de l'aliment. • Poc coneixement dels productes típics d'una Illa a les altres, llevat de l'ensaïmada.

Oportunitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none">• Aprofitament de les marques de garantia per a la difusió de productes de pastisseria tradicionals.• Existència d'un sector de la restauració potent.• Les festes i les fires populars, en general, i les específiques, en particular, (Esporles) són una excel·lent estratègia divulgadora.• Gran nombre de visitants a les Illes, disposats a tastar i conèixer els seus productes característics.• Escoles de formació a nivell d'FP i Universitat amb capacitat de formació de futurs professionals amb un bon nivell.	<ul style="list-style-type: none">• Competència amb productes de brioixeria industrial amb preus més competitius.• Algunes menges tradicionals de pastisseria illenca pràcticament han desaparegut.• Escassa capacitat exportadora.

II.12 Bibliografia

- ABRINAS, C. (1973). *Cocina Selecta Mallorquina*. Imp. Roig, Campos
- ALCOVER, A.M. i MOLL, F.B. (2001): *Diccionari català-valencià-balear*. Editorial Moll. Versió electrònica Instituts d'Estudis Catalans
- ANÒNIM (1979): *Llibre de sent sovi*. Col·lecció el Nostre Clàssics. Edicions Barcino. Barcelona.
- APICIUS, C. (1992): *Frutas*. Edicions El Pais Aguilar. Madrid
- ARXIDUC LLUIS SALVADOR (1984): *Las Baleares (Die Balearen)* Edicions José de Olañeta. Palma.
- BALLESTER, P (1956): *De Re Cibaria. Cocina-Pastelería- Repostería menorquina*. Imp. Manuel Sintés Rotger. Maó.
- BARRIA, J (1986): *El libro del pan*. Edit. Edhasa. Barcelona
- BARRIO, J; BESTARD, I.; CAÑELLAS, J; JARA, R. i PALOU, M . (1992): *Alimentació i nutrició*. Edicions Conselleria de Sanitat i Seguretat Social i Universitat de les Illes Balears. Palma.
- BELITZ, H.D. i GROSCH, W. (1988): *Química de los alimentos*. Ed. Acribia. Zaragoza
- BESTARD, I. ; BARRIO, J. i CAÑELLAS, J. (1993): *Alimentos de les Balears*. Ed. Conselleria d'Agricultura i Pesca del Govern Balear. Palma.
- BOE 33 de 07-02-2007. *Resolución de 22 de enero por la que se da publicidad a la solicitud de registro de la Indicación Geográfica de Mallorca "Formatge de Mallorca o Formatge Mallorquí"*.
- BOIB 110 de 10-08-2004. *Ordre de 3 d'agost 2004, per la qual es regula la denominació .Vi de la terra de Formentera. per a la designació de vins de taula produïts a l'illa de Formentera*
- BOIB 135 de 09-11-2002. *Ordre de 31 d'octubre de 2002, per la qual s'aprova, amb el caràcter transitori establert a l'article 5.5 del Reglament (CEE) 2081/1992, el Reglament de la denominació d'origen "Oli de Mallorca"*.
- BOIB 152 de 28-10-2006 *Ordre de 24 d'octubre 2006, per la qual s'estableixen les normes per a la utilització de la indicació geogràfica 'Illes Balears' en vins de taula amb dret a la menció 'vi de la terra'.*
- BOIB 157 de 28-12-1993. *Decret 136/199,3 de 16 de desembre pel qual s'aprova la Indicació Geogràfica Protegida "Sobrassada de Mallorca"*
- BOIB 177 de 24-11-2005. *Ordre de 21 de novembre de 2005, per la qual s'aprova el Reglament de la denominació d'origen Binissalem, del seu Consell Regulador i del seu Òrgan de Control.*
- BOIB 181 de 01-12-2005. *Ordre de 25 de novembre de 2005, per la qual s'estableixen les normes per a la utilització de la menció 'vi de la terra Illa de Menorca'*
- BOIB 185 de 24-11-2005. *Ordre de 29 de novembre de 2005, per la qual s'estableixen les normes per a la utilització de la menció .vi de la terra Serra de Tramuntana-Costa Nord.*
- BOIB 34 de 25- 02-2005. *Ayudas para promover prácticas sostenibles en las exportaciones agrarias de Menorca mediante la subrogación del contrato "agrario de la Reserva de la Biosfera"*.
- BOIB 55 de 09-04-2005. *Ordre d'1 d'abril de 2005, per la qual s'aprova el Reglament de la denominació d'origen Pla i Llevant, el seu Consell Regulador i el seu Òrgan de Control.*

- BOIB 57 de 17-04-2007 *Ordre de 13 d'abril de 2007, per la qual es reconeix i es regula la indicació geogràfica 'Mallorca' per als vins amb dret a la menció tradicional 'vi de la terra' produïts a l'illa de Mallorca*
- BOIB 63 de 06-05-2003. *Decret 41/2003, de 25 d'abril, pel qual s'aprova amb caràcter transitori el Reglament de la indicació geogràfica protegida "Ensaïmada de Mallorca".*
- BOIB 68 de 23-05-1998. *Decret 52/1998, de 8 de maig, de modificació del Decret 42/1985, d'1 d'abril, pel qual s'aprova el Reglament de la Denominació d'Origen Mahón i del seu Consell Regulador.*
- BOIB 79 de 05-06-2003. *Decret 54/2003, de 16 de maig, pel qual es regula la utilització de la menció 'Vi de la terra Eivissa' en la designació de vins de taula produïts a Eivissa.*
- BOIB 97 de 11-07-2006. *Aprobación definitiva del reglamento por el que se establecen las condiciones requeridas para la producción o comercialización de la miel amparada bajo la marca de garantía "MEL d'm"*
- BUSS, D.; TYLER, H.; BARBER, S. i CRAWLWY, H. (1987) *Manual de nutrición*. Edit Acribia. Zaragoza
- CÁMARA OFICIAL DE COMERCIO y INDUSTRIA DE MADRID (2003). *Estudio sectorial de confitería, pastelería, heladería y repostería de la Comunidad de Madrid*. Madrid.
- CASTELLÓ, J. (1967): *Bon profit!. El libro de la cocina ibicenca*. Impr. ALFA. Palma de Mallorca.
- CONSEJO OLEÍCOLA INTERNACIONAL (2000): *Aceite de Oliva: Calidad de Vida*, Edicions Adicom SL, Madrid.
- CONSELLERIA D'AGRICULTURA i altres (2001). *Les Illes a la taula*. Palma.
- CONSELLERIA D'AGRICULTURA I PESCA (2002) *I Congrés Rural. Documents de Treball*. Conselleria d'Agricultura. Govern Balear. Palma
- CONTRERAS A. i PINYA, A.(2000): *La sobrassada de Mallorca. Cuina i cultura*. Consell de Mallorca. FODESMA: Palma de Mallorca.
- CONTRERAS, A (1986). *La cocina del medievo mallorquín I*. Col·lecció Panorama Balear, núm. 124. Edit.Luis Ripoll. Palma.
- CONTRERAS, A (1992). *La cocina judía en Mallorca*. A La Inquisició a Mallorca Col·lecció Biblioteca d'Història del Paísos Catalans. Barcelona.
- DAVIDSON, A. (1996) *La cocina del mar Mediterráneo*. Edic. Omega. Barcelona
- FÀBREGA, J. (1999). *La cuina a Mallorca*. Edicions La Magrana. Barcelona
- FÀBREGA, J. i PUIGVERT, C. (1995). *La cuina a Menorca*. Edicions La Magrana. Barcelona
- FERRA I MARTORELL, M. (2000) *La cuina de la Revolució Francesa i les Illes Balears*. Edicions Documenta Balear. Palma
- FERRÀ, M (1992). *L'ahir i l'avui de la cuina mallorquina*. Edit. Sa Nostra. Caixa de Balears. Palma
- FONT, A i TROBAT, F. (1999) *Antics receptaris de cuina mallorquina*. Edit. Lleonard Muntaner. Palma
- FONT, M. (2005) *Cuina i menjar a Mallorca. Història i receptes*. Edit Font. Palma
- FRAU, M. (1994): *Estudio de la composición química y la microestructura del queso Mahón*. Tesis Doctoral. Universidad de les Illes Balears. Palma.
- FRAU, M. i L. TASCÓN (2002): *Contribución a la caracterización química y física del queso de Formentera*. ILE. Abril. 38-42.

- FRAU, M. i L. TASCÓN (2002): *El queso, un producto que puede garantizar la viabilidad del sector en Formentera*. ILE. En/Feb. 85-89.
- GRAVES, T (1998): *Volem pa amb oli*. Edicions J.J. de Olañeta. Palma.
- ILLES BALEARS QUALITAT. <http://www.illesbalearsqualitat.es/ibqfront/>
- JANER, M i T. MARTÍNEZ (1998): *Les festes de les Illes*. Edicions Conselleria d'educació, Cultura i esports. Palma.
- JAUME, M. (1973): *Llibre de gelats i quemuyars*. Col·lecció Siurell. Edicions Lluís Ripoll. Palma
- JUAN DE CORRAL, C. (1987). *Reposteria Balear*. Edit. Caja de Baleares <<Sa Nostra>>. Palma
- JUAREZ, M.; OLANO, A. i MORAIS, F. (Coord) (2005) *Alimentos funcionales*. Ministerio Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid.
- JULIÀ, M. (1998) *Cançoner tradicional de Mallorca*. Edic. Documenta Balear. Palma.
- LLABRÉS J i VALLESPÍR, J (1982). *Els nostres Arts i Oficis d'antany III*. Estudis Monogràfics del Museu de La Porciúncula. Gràfiques Miramar. Palma Mallorca
- LLABRÉS J i VALLESPÍR, J (1986). *Els nostres Arts i Oficis d'antany IV*. Estudis Monogràfics del Museu de La Porciúncula. Gràfiques Miramar. Palma Mallorca
- LUCAS, A.M. (2002) *Les activitats agràries, pesqueres i forestals a les Illes Balears*. Edit Conselleria d'Agricultura i Pesca. Palma
- MANRESA, A. (2007). *Invitació a la felicitat*. Institut d'Estudis Baleàrics. Hiperdimensional edicions. Palma.
- MARTÍ, J (1989): *Receptari de cuina del segle XVIII*. Ed. Publicacions de l'Abadía de Montserrat. Barcelona.
- MARTÍN, V. J. (2006) *Consumo de vinos*. Distribución y consumo. pp 60-101
- MASSUTÍ, E. i VIDAL, S. (1997): *La llampuga: un mite de la tardor*. Edicions Documenta Balears. Palma.
- MASSUTÍ, M. (1991): *Les Illes Balears. Un àrea de pesca individualitzada a la Mediterrània Occidental*. Quadern de Pesca. Edicions Conselleria d'Agricultura i Pesca
- MATAIX, J. (1993). *Tabla de composición de alimentos españoles*. Ed. Universidad de Granada. Granada.
- MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA y ALIMENTACIÓN. <http://www.mapa.es/>
- MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA y ALIMENTACIÓN (2004,2005,2006). *Panel de consumo alimentario. La alimentación en España*. Madrid
- MOLENAAR, T. (2000) *Sa cuina. Cuina tradicional mallorquina*. Edit Zendrera Zariquiey. Barcelona.
- MOREIRAS, O.; CARBAJAL, A.; CABRERA, L. i CUADRADO, C. (2006) *Tablas de Composición de Alimentos*. Edic Pirámide. Madrid.
- MUSEU BALEAR DE CIÈNCIES NATURALS (2006) . Secció Micològica. www.fungibalear.net
- NOGUERA, M. J, (1997): *Menorca a la cuina*. Edicions Red de Comunicación Global, S.L. Palma.
- NOGUERA, M. J. (1998): *Ibiza y Formentera en la cocina. Gastronomía i fiestas de las Islas, pueblo a pueblo*. Edicions Red de Comunicación Global, S.L. Palma.
- PALAZON, J.L. (1970): *El almendro en Baleares. Variedades* Instituto Nacional de Investigaciones Agronómicas. Madrid.
- PAYERAS L. i J. FALCONER (1998) *Races autòctones de les Illes Balears*. Edicions Govern Balear. Palma.

- PIÑA, A. (1997). *Las setas de las Illes Balears*. Edit. El Dia del Mundo de Baleares. Palma
- RECOPILOCACIÓ (2007) *Cuina popular de Mallorca* (Sòller, 1931) Edic Font. Palma
- RIERA, F. i M. LINDE (2001): *El raor i la cirviola. Conèixer per preservar*. Edicions Conselleria d'Agricultura i Pesca. Govern Balear.
- RIERA, F.; OLIVER, J.; TERRASSA, J. (2000): *Peixos de les Balears*. Edicions Conselleria d'Obres Públiques i ordenació del Territori. Palma.
- RIPOLL L. (1986). *Nuestras costumbres*. Edit Luis Ripoll. Palma
- RIPOLL, L. (1993). *Llibre de cuina mallorquina*. Col·lecció Siurell. Impremta Mossèn Alcover. Palma
- RIPOLL, L. (1990): *Nuestras cosas. Mallorca: memoria reciente*. Edicions Ajuntament de Palma.
- ROSSELLÓ, C.; BESTARD, I.; CAÑELLAS, J.; FEMENIA, A. i SIMAL, S. (2003) *Conèixer i gaudir els aliments de les Illes Balears*. Edició Universitat de les Illes Balears. Palma
- SALAMAN, R. (1997). *Cocina Mediterránea*. Edit. Óptima. Barcelona
- SAURA, F; CAÑELLAS, J. ; SOLER, L. (1988): *La almendra*. Ministerio de Agricultura, Pesca i Alimentación. Madrid
- TRIAS, S (1994): *La cuina mallorquina de l'arxiduc Lluís salvador*. Edicions R. i J.J. de Olañeta. Palma
- TRIAS, S. (1993): *Antropologia de la cuina mallorquina*. Edicions El Tall. Palma