

PA I PASTISSERIA

«La cuina de les pastes i dels dolços mai no falta a la taula mallorquina i les dates de relleu». Aquestes paraules de l'arxiduc Lluís Salvador i el fet que a mitjan segle XIX hi hagués 30 pastisseries, 79 botigues de xocolata i de confits i 148 de pa i galetes repartides per tot Mallorca, és una bona mostra que els mallorquins han estat sempre afeccionats als dolços. Aquesta realitat és completament extensible als menorquins, eivissencs i formenterers que des de sempre han elaborat, consumit i gaudit d'una gran varietat de productes de rebosteria.

Moltes pastes i pastissos tradicionals 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, ensaimades 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.

En aquest capítol s'inclouen alguns dels pastissos més distintius i tradicionals de les Balears. Són aliments molt variats, tant pel que fa a les seves característiques sensorials -dolços o salats, durs o blans, arrodonits, allargats o en espiral, etc.-, com pel sistema de cocció que han sofert, o com pel moment en què es mengen -com a postres, com a bocinada a mitjan matí, per al desdèjuni o, fins i tot, com a plat principal-, i per això resulta quasi impossible fer-ne una descripció global que els inclogui tots.

Ara bé, des del punt de vista nutritiu tenen una característica comuna: són essencialment calòrics perquè en la seva composició, hi són presents els **glúcids**, tant en forma de midó com en forma de sucres solubles, i els **greixos** saturats -saïm, mantega- o insaturats -oli-. D'altra banda s'ha de tenir en compte també que els que presenten algun tipus de farciment o cobertura -brossat, formatge, cabell d'àngel, carn, peix, verdures, etc.- tendran considerablement incrementat el seu valor alimentari.

La majoria d'ells tenen el seu origen en la preparació familiar per part de les mestresses de casa. Els canvis socials produïts durant els darrers 50 anys, especialment la incorporació de la dona al món laboral i la proliferació de preparats industrials, han fet que l'elaboració de postres casolanes hagi decaïgut i, en conseqüència, alguns d'aquests pastissos estan a punt de convertir-se en vertaderes relíquies gastronòmiques. No obstant això, el sector professional de pastisseria ha agafat el relleu i en les seves mans està el que molts d'aquests aliments tan lligats a la nostra tradició i cultura no acabïn per desaparèixer.

COMPONENTS BÀSICS DELS PRODUCTES DE PASTISSERIA

El més sorprenent de l'art de la rebosteria és que, tot i emprar tan pocs elements diferents -farina, sucre, ous, greix- sigui capaç de produir aliments tan variats i diferenciats entre si com les ensaimades, els crespells, les coques bambes, les dolces o els bunyols. Són la proporció amb què intervenen i l'ordre amb el qual es mesclen els que fan el miracle.

Al marge de la presència de productes aromatitzants com ratlladura de llimona o de taronja, canyella, anís... les masses s'elaboren bàsicament amb els ingredients següents:

Farina

La farina és el producte que resulta de la mòlta i del cernut de grans de blat madurs, sans, secs i industrialment nets. El gra de blat té tres parts:

El **germen** o embrió, que conté aproximadament un 30% de proteïnes, lípids i vitamines del grup B. Té pocs glúcids d'alt pes molecular -midó, cel·lulosa i hemicel·luloses- però conté la major part de sucres solubles. L'**endosperma**, que constitueix la major part del gra i que està compost, majoritàriament, de midó i proteïnes. El **pericarpí**, que és l'embolcall exterior del gra i està format, principalment, per diferents capes de cel·lulosa i hemicel·luloses.

La **farina blanca** s'obté a partir de l'endosperma i el germen mòlts. El pericarpí se separa i forma el segó. Les **farines integrals** tenen segó en proporcions variables segons els tipus.

Les proteïnes del blat -i dels cereals en general-, també anomenades gluten, tenen la particularitat de 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.

Les característiques físiques més importants en les farines són: la tenacitat, és a dir resistència a la ruptura, l'extensibilitat o capacitat per ser estirada, i la força o resistència a ser deformada.

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 un edulcorant que realça els sabors i que, a més, té propietats conservants.

Hi ha molts tipus de sucre, per exemple:

El **sucre blanc**, també anomenat **refinat**, que és el sucre bàsic. És el que normalment s'empra i que ofereix el millor preu al consumidor. Sucre **granulat**, que es fabrica a partir de sucre blanc; és de gra gruixut i s'utilitza per decorar pastissos. Sucre en **pols** que s'elabora triturant sucre blanc i mesclant-lo amb midó perquè no s'aglutini. Sucre **moreno**, que és sucre de canya no purificat.

La rebosteria també emprava el sucre **invertit** que es presenta en forma de xarop. Està format per una mescla a parts iguals de glucosa i fructosa i s'obté a partir de sucre comú sotmès a l'acció d'enzims o àcids dèbils que descomponen la sacarosa en els seus monosacàrids constituents. És més dolç que el sucre comú i reté la humitat per la qual cosa s'utilitza per evitar la dessecació de pastissos i galetes.

Ous

En rebosteria són pràcticament imprescindibles perquè fan 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'empen, mesclats amb el brossat i el formatge tendre, per fer els farciments de molts dels plats dolços tradicionals.

Saim

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, de l'ordre de 900 kcal/100 g. S'empra en l'elaboració de masses a l'igual de la mantega.

Mantega

És un producte gras que s'obté per batut de la nata de la llet. Sempre que no s'indica l'espècie animal, s'entén que la mantega s'ha obtingut a partir de la llet de la vaca. A diferència d'altres productes lactis, quasi no conté elements minerals, ni proteïnes, ni glúcids. Té de l'ordre d'un 83% de greix, un 16% d'aigua i un 1% d'altres substàncies complementàries. També té 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, a l'igual de tots els greixos d'origen animal, és rica en colesterol.

La mantega es conserva més difícilment que d'altres greixos ja que conté aigua i petites quantitats de proteïnes i de lactosa i, per tant, és un bon medi de cultiu per a microorganismes que hi poden créixer i provocar canvis en el gust i l'olor. Així mateix la llum i la calor la poden afectar produint enranciment. Per totes aquestes raons convé conservar-la al frigorífic.

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. La temperatura òptima per viure i a la qual produeixen més gasos és de 28°C. Els llevats realitzen un procés de fermentació, actuant sobre els sucres de la farina, degradant-los. El CO₂ produït fa pujar la massa. L'alcohol etílic que també es genera 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.

ENSAÏMADA

Pastís de base rodona format per una massa envoltada en espiral, fet de farina, sucre, llevat, ous i saïm.

Història

Sens dubte és el producte de pastisseria més emblemàtic de Mallorca i el més conegut. El seu origen és incert. Per a alguns historiadors i gastrònoms l'origen és hebreu i situen el seu naixement abans del temps de la conquesta del Regne de Mallorca perquè sembla que un pastisser jueu ja les serví al rei En Jaume. D'altres suposen que és d'origen àrab, tal vegada perquè la forma de l'ensaimada recorda el turbant dels musulmans. De fet, en el llibre *L'ahir i l'avui de la cuina mallorquina*, de Miquel Ferrà i Martorell, es descriu la recepta d'uns pastissos àrabs anomenats *bulemes dolces*, de forma cargolada que es feien amb els mateixos ingredients que l'actual ensaimada, però substituïen el saïm per la mantega elaborada a partir de llet d'ovella i això pareix corroborar l'origen àrab. Tot i així en el mateix llibre també es comenta que la cuina tradicional jueva té unes postres que també es diuen *bulema* i que tenen exactament la mateixa forma que l'ensaimada, la qual cosa ens faria prendre partit per l'origen hebreu.

Tampoc no es pot assegurar res sobre la finalitat amb què va néixer, és a dir, com a postres o com a quemullar del matí, ni podem saber amb certesa si la petita ensaimada individual del desdèjuni es va fer més gran i esdevingué en pastis col·lectiu del final del dinar o si, just al contrari, la grossa i comunitària va tornar-se petita i va fer-se personal per acompanyar la xocolata o el cafè amb llet.

Sigui quin sigui el seu origen, el cert és que al llarg de tot el segle XIX es produeixen nombrosos testimonis bibliogràfics que acrediten l'existència d'aquest tradicional producte i el vinculen a l'illa de Mallorca. Vet aquí alguns d'ells: l'Arxiduc Lluís Salvador en el *Die Balearen* fa nombroses referències a aquest producte i el descriu com una pasta típicament mallorquina feta de farina, ous, sucre, aigua i saïm, i en distingeix varis tipus (amb sobrassada, amb carabassa, «de berenar»). Així mateix, 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'ensaimada i la forma d'elaborar-la.

La seva popularitat fora de l'illa fou manifesta al llarg del segle XX: va ser citada per Azorin en una sèrie d'articles publicats a varis diaris, en ocasió del viatge que va fer a Mallorca l'any 1906; Santiago Rusiñol, en el llibre *L'illa de la calma*, li dedicà unes pàgines sota el títol *Elogi a l'ensaimada*. Però tal vegada siguin les paraules de Josep Pla les que descriuen amb més exactitud la peculiaritat d'aquest pastís. La qualificava com «la cosa més lleugera, aèria i delicada de la rebosteria d'aquest país» i comentava que en l'elaboració d'aquest producte els mallorquins havien demostrat un admirable tacte creant un producte «excels, deliciós i desproveït de qualsevol accentuació ensucrada o greixosa».

Probablement les ensaimades 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 sobrassada** 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**.

Caracterització sensorial

Pastís en forma d'espiral, de mida variable, amb la superfície de color marró daurat. La coberta és ondulada, brillant i constituïda per vàries 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 del grup torrefacte, bescuitat 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 varia les característiques sensorials d'aroma, sabor i textura, augmenta la humitat de la massa, i n'incrementa la dolçor o l'acompanya de matisos àcids o salats, segons el cas.

Ensaimada de Mallorca: Regulació oficial

Hi ha nombrosos testimonis bibliogràfics que testifiquen la tradició del producte i la seva vinculació històrica a Mallorca on es donen les condicions climatològiques, especialment humitat i temperatura, que condicionen el procés de fermentació i que originen el sabor, la textura i l'aroma del pastís. Per aquesta raó té concedida la **Denominació Específica Ensaimada de Mallorca** a la

qual només s'hi podran acollir les ensaimades llises i les farcides de cabell d'àngel elaborades a Mallorca. Aquesta Denominació garanteix la qualitat del producte a totes les ensaimades que reuneixen una sèrie de requisits fixats pel propi reglament:

Ingredients

- S'han d'elaborar amb els següents ingredients: farina de força, aigua, sucre, ous, massa mare i saïm.
- La farina de força és l'obtinguda a partir de *Triticum aestivum* i les seves característiques han de ser: Extensibilitat mínima 90 mm, força mínim 300 ergios, tenacitat mínim 75 mm.
- La massa mare és el producte resultant de la fermentació, en presència de llevat premsat humit, de la mescla de farina (obtinguda a partir de *Triticum aestivum*) i aigua. Les masses mare contenen llevats que reposen i augmenten cada dia i en elles s'arriba a crear una microflora, en gran part determinada per les condicions climatològiques de Mallorca, que influeix en el particular sabor, textura i aroma del producte.

Característiques

- L'espiral ha de tenir almenys dues voltes en el sentit de les agulles del rellotge.
- El pes estarà comprès entre 60 g i 2.000 g per a la llisa, i entre 100 g i 3.000 g per a la de cabell d'àngel.
- Aspecte: superfície ondulada de color daurat brillant o blanquinós si s'ha coberta de sucre en pols i base untuosa.
- Producte: coberta ferma, cruixent i trencadissa. Interior bla, no friable, d'elevada cohesió i escassa elasticitat, de sabor dolç i amb aroma de massa enforada. Visualment s'ha de percebre el fullat de la pasta i, si és de cabell d'àngel, els filaments.
- La humitat ha de ser entre el 10-20% per a la llisa i del 15-35% per a la de cabell d'àngel.
- El greix ha de ser del 20-45% per a la llisa i del 15-40% per a la de cabell d'àngel.

Elaboració

Han de realitzar-se imprescindiblement, en l'ordre descrit, les següents operacions:

- Pastament: es pasten els ingredients, excepte el saïm, amb les següents proporcions:

INGREDIENTS	MIN (% en pes)	MAX (% en pes)
Farina de força	45	55
Aigua	18	20
Sucre	16	20
Ous	6	10
Massa mare	4	6

- Laminat: s'estira la massa per obtenir una làmina fina que es cobreix amb saïm. Se li posa el cabell d'àngel si l'ensaimada n'ha de dur. El seu contingut mínim ha de ser del 40% (m/m).
- Afaiçonat: s'enrotlla la làmina sobre si mateixa, s'estira i es fa una espiral equiangular de dues voltes com a mínim.
- Fermentació: la pasta es deixa fermentar en armaris o cambres de fermentació, durant un temps mínim de 12 hores.
- Enforat

Producció

L'any 2000 es comercialitzaren un total de 289 tones d'ensaimades amb Indicació Geogràfica, mentre que el 2001 s'arribà als 253 tones. La preponderància del consum de l'ensaimada grossa o familiar es absoluta (98%) i ha anat augmentant any rere any.

GATÓ

És un pastís artesà elaborat per les mestresses de casa des de temps antics. Eren les postres tradicionals que no podien faltar a cap festeig familiar i que se solia servir -i encara es fa- acompanyat de gelat. És de forma circular i té un intens gust d'ametlles, les quals, juntament amb els ous i el sucre, en són els principals ingredients.

Història

El seu nom deriva del francès *gâteau* (pastís) i pareix que té el seu origen a la cuina gal·la 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 matèria primera. I així fou com *le gâteau d'amandes* esdevingué gató d'ametlles.

Elaboració

Per a la seva elaboració es mesclen els vermells dels ous amb el sucre i s'hi afegeixen les ametlles triturades. Es baten els blancs dels ous a punt de neu i es barregen amb la massa anterior, afegint-hi ratlladura de llimona. Es posa en un motlle untat amb mantega o saïm i s'enforna a temperatura mitjana. Se serveix amb cobertura de sucre en pols.

L'absència de farina i el fet que el sucre i les ametlles hi intervenen en la mateixa proporció, confereix a aquest pastís 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.

Caracterització sensorial

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, deixant 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.

Comercialització

L'Associació de Forners i Pastissers de les Illes Balears ha creat la marca col·lectiva **Gató d'ametlla de Mallorca** a la qual es podran acollir tots els que s'hagin elaborat exclusivament amb ametlles originàries de Mallorca. En aquest cas la comercialització del producte es farà únicament dintre d'un envàs, com és ara tipus capsa, que serà el distintiu que el producte compleix la condició d'haver estat elaborat amb ametlla mallorquina.

FLAÓ D'EIVISSA

Genèricament els flaons són pastissos fets de farina farcida de brosat o de formatge, amb varis ingredients dolços i amb diferents formes segons les comarques. El terme flaó etimològicament ve del germànic *fladone* (pastís) que ha donat les formes *flaon* i *flam*. Aquesta paraula s'aplica també a pastissos semblants de les zones d'Olot i del Maestrat.

En el llibre *Blanquerna*, de Ramon Llull, ja es té constància de l'existència d'aquest pastís:

«...li donà un flaó que menjàs en l'escola si li venia sabor a menjar».

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.

Si la flaonera (motlle en el qual es fa el flaó) és més gran i rectangular es diuen coques flaoneres. En aquest cas la pasta i també el farciment són més gruixats. De vegades es presenta amb vàries fulles d'herba sana creuades sobre ell.

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 iveri, 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 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. Es cou a 180-200°C durant, aproximadament, uns 45 minuts. No se serveix recobert de sucre.

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 (anis 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 adhesivitat. 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 de febrer a juliol i, fins i tot, durant tot l'any.

La producció anual és, aproximadament, d'unes 10 tones.

PANADES

Etimològicament la paraula *empanada* deriva d'empanar que significa «tancar una cosa amb pa per cuinar-la en el forn o fregir-la a la paella». Les empanades es coneixen des de fa molt de temps i al principi eren grans pastissos fets amb carn trossejada, o amb vegetals o amb peix, molt ben condimentats i tancats entre dues masses que podien ser especials o de la mateixa pasta de pa. Generalment es coïen al forn i foren molt populars no només als països catalans de l'edat mitjana sinó també fins a les darreries del segle XVII a tot Europa. En el català medieval era corrent anomenar-les «carn amb pa», expressió que feia referència als ingredients que les formaven.

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, 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.

Hi ha moltes tradicions lligades a aquests pastissos. Així, a 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:

*Panada ens heu de donar,
de xulla ben atapeida.
Si deis que no és beneïda,
nosaltres menam l'escolà*

Altre costum 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. 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.

CREPELLS

A 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.

El seu origen és jueu. Sembla ser que es relaciona amb unes pastes seques o galetons fetes sense llevat, que es consumien durant la Pasqua hebrea i que simbolitzaven el pa àzim que els israelites se'n portaren 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 a altres llocs de Mallorca, com ara la rosassa major de la Seu de Palma.

Els **crepell de Menorca**, són molt diferents als anteriors. 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 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.

Els **robiols de Mallorca** són dolços i es farceixen de cabell d'àngel, brosat, crema o confitura. Es consumeixen tradicionalment per Pasqua. Es conserven durant uns quants dies però, a partir del tercer, abans de menjar-se'ls és convenient passar-los uns quants minuts pel forn.

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.

FORMATJADES

Són pastissos composts per una 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. Són l'equivalent a les panades de Mallorca. Juntament amb els flaons són els pastissos representatius de la cuina menorquina pasqual

*Per a Pasqua formatjades,
pels darrers dies flaons.
Totes les dones petites
tenen els homes bribons
(Cançoner)*

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.

En algunes zones de Mallorca (Pollença i rodalies) s'elaboren unes pastes dolces que també reben el nom de formatjades. Exteriorment semblen crespells en forma de flor però contenen brossat.

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 dóna 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. A l'igual de les panades de peix, eren una menja quaresmal. Se'ls atribueix origen semític, ja que el 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. Se'n consumeixen més de pasta salada que de dolça.

PA DE PAGÈS

El pa forma part integrant de la pròpia història de la humanitat. Fa uns 10.000 anys que l'home es va fer sedentari, va descobrir l'agricultura i, amb ella, el conreu dels cereals, els qual presentaven l'avantatge de poder-se emmagatzemar i assegurar l'alimentació durant l'hivern.

A la primeria els cereals es varen consumir crus emperò ben aviat els homes observaren que si els torraven sobre pedres calentes, la seva pell es tornava trencadissa i era fàcil de llevar. Posteriorment van aprendre a moldre'ls i, amb la farina obtinguda, feien una mena de farinetes que derivaren en coques de farina pastades amb aigua i cuites sobre pedres calentes. Va ser el naixement del pa que, malgrat fos molt diferent al que avui consumim, encara es menja a molts de països.

La introducció del llevat va ser posterior i 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. Actualment la farina es fa a fàbriques que molen, sedassen i separen les diferents parts del gra per després tornar-les a mesclar en proporcions diferents, produint-se diversos tipus de farines amb les quals s'elaboren les diferents varietats de pa: blanc, integral, moreno, etc.

Bàsicament, el pa s'elabora mesclant la farina amb l'aigua i afegint-hi llevat; es deixa reposar un cert temps perquè es produeixi la fermentació. Les bombolles de CO₂ fan pujar la massa que es torna esponjosa. Després es pasta per eliminar l'excés de gas i distribuir millor el llevat i, finalment, es cou al forn.

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 refinació 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), que es pastava una vegada per setmana, que es coïa al forn de llenya i amb el qual s'elaboraven, i encara ara s'elaboren, les **sopes**, una mena de llesques molt fines usades en la preparació d'un dels plats més característics de Mallorca. A mesura que s'anaren perfeccionant els sistemes de refinació, 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. No obstant això, amb el pas del temps, 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.

Una de les millors qualitats del pa de pagès és que es manté bla durant més temps que les barres d'origen francès les quals, encara que acabades de fer, són molt cruixents, sofreixen un ràpid deteriorament en la textura. Tot i els seus avantatges, el consum de pa de barra i de pa «exòtic» (xapata, pa de sègol, de soja...) així com del «precuinat», que només necessita uns minuts al forn per acabar de coure's, augmenta cada dia en detriment del pa tradicional. Cal tenir present que el pa de pagès és un producte sense additius químics i que l'endemà és tan bo com el dia anterior.

GREIXONERA DE BROSSAT

S'elabora dintre d'una greixonera, amb brossat, sucre, ous, llet, ratlladura de llimona i canyella. Se serveix fred dins el recipient en què s'ha cuit. És altament nutritiu perquè els ingredients bàsics (ous i brossat) 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 brossat, 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.

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.

TORRONS

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 Nadal. 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 es troben al 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 continuament fins que el sucre es fongui. 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.

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.

GALETES D'OLI

Les galetes són aliments elaborats amb una mescla de farina, greixos comestibles i aigua, addicionada o no de sucres, sotmesa a un procés de pastament i a un posterior tractament tèrmic, originant-se un producte de presentació molt variada caracteritzat pel seu baix contingut en aigua.

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 al 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 a 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 galetes d'Inca perquè és en aquesta localitat on més se'n produeixen. No obstant això hi ha nombrosos forn repartits per tot Mallorca que de forma artesanal elaboren aquest producte. Els darrers anys ha augmentat considerablement el consum de galetes d'oli integrals.

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 pertoca.

Els diversos tipus de recobriment donen lloc als diferents tipus 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.

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 en les de Nadal. Com que per fer amargos només s'empren els blancs dels ous i per als pastissets, els vermells, és freqüent fer-los a la vegada.

ALTRES PRODUCTES DE PASTISSERIA DE MALLORCA

Quartos: espècie de bescuits rectangulars d'uns 8 cm de llarg i 4 cm d'amplària, molt suaus i esponjosos, que es mengen amb xocolata o gelat.

Sospiros de Manacor: barretes allargades i aplanades de textura consistent, fets amb sucre, farina, ous, ratlladura de llimona, i canyella.

Doblecats: 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 dobles.

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. 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 farciment.

ALTRES PRODUCTES DE PASTISSERIA DE MENORCA

Flaó de Menorca: 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 té tres talls creuats formant una estrella. Quan es couen al forn, el formatge surt pels talls i vessa sobre la superfície.

Carquinyols: pasta seca, de textura consistent i de forma quadrada d'uns, aproximadament, 0,5 cm de costat, feta amb ametlla, sucre, ous i farina. Són uns dolços típics de Es Mercadal.

Pastissets: 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 dins. Antigament se servien per Nadal i a tots els esdeveniments familiars importants (noces, comunions...).

Crespellines: pastes seques, de mida petita, prou consistents i de forma rodona amb la vorera amb puntetes. Són excel·lents per menjar al 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: 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 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 de les cireres. Si que es comercialitzen les que es cobreixen d'albercocs (**coques d'albercoc**).

Dolces: peces llargueres de sucre esponjat. Són típiques de les festes patronals de qualsevol poble. 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 fresa i verda de menta

Oranes: 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.

Caramels de rovell d'ou: típics de Setmana Santa, 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 fort, també anomenat **xocolata a la pedra:** es fa amb pasta de cacau, farina d'arròs i sucre que es molen i homogeneïtzen. Es presenta en pastilles rectangulars molt consistents i dures. S'empra per cobertures i també per fer xocolata a la tassa.

Xocolata de neu: elaborat artesanament amb pasta de cacau, farina d'arròs i sucre. El farcit, de color blanc, es fa amb sucre bullida esponjada i vainillina.

ALTRES PRODUCTES DE PASTISSERIA D'EIVISSA I FORMENTERA

Orelletes: porcions de pasta fregida en forma d'orella. Són de mida variable, però les més típiques són les que tenen la mida de l'apèndix que els dona nom. Són de textura blana, i de sabor dolç i anisat. Se serveixen tradicionalment a les noces. Es mengen ensucrades i fredes.

Galetes fortes: de forma circular, grosses, no dolces, de pasta molt dura i molt esmicolable. Són tan fines com una galeta Maria, però amb un diàmetre tres vegades més gran. A Formentera no se'n fan.

Salsa de Nadal: més o manco espessa, feta amb brou de carn variada i espècies, i a la qual s'afegeixen ametlles torrades mòltes mesclades amb ou. És d'origen medieval i es fa per Nadal en suficient quantitat perquè duri totes les festes. S'ha de coure cada dos o tres dies perquè es conservi. Hi ha una varietat de salsa que, en lloc de brou, només porta aigua. Es pot prendre freda o calenta. Es menja en tassa.

Macarrons de Sant Joan: pasta arriçada i allargada cuita amb llet, pell de llimona i canyella en rama. Se serveixen sucosos, freds i recoberts de sucre i canyella. De vegades també se'ls afegeix formatge rallat. Es cuinen per les festes de Sant Joan.

Magdalenes d'ametlla: pastissos 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.

