

ANTONI TUGORES

CUINA
encara més
ECONÒMICA

Receptes fàcils per a temps difícils
de l'entorn de la cuina de Mallorca



EDICIONS DOCUMENTA BALEAR

2020

Sumari

Presentació, *11*

Pròleg, *17*

Entrants, *19*

Primers plats, *59*

Segons plats, *101*

Postres, *217*

Confitures casolanes, *261*

Licors casolans, *269*

Receptes complementàries, *277*

Índex general de receptes, *289*

PRESENTACIÓ

Encara més econòmica, encara més fàcil

Des d'anys enrere, preteníem realitzar un treball que sense abandonar les arrels pogués servir per donar resposta a les demandes gastronòmiques que sorgeixen des de la cuina actual: que sigui senzilla i sana i, sobretot des de l'arribada d'uns temps difícils que no s'han esvaït, sinó que persisteixen, que sigui veritablement econòmica. El primer intent, realitzat el 2009, va ser tan reeixit que l'edició es va exhaurir. Deu anys després, actualitzam aquella idea amb idèntic objectiu i subratllam encara més dos valors essencials: el cost econòmic i la facilitat en la realització. Aquesta és, per tant, una proposta modesta que pretén contribuir a una alimentació més racional en la despesa i a facilitar l'execució tant com sigui possible. Pensam que l'objectiu s'ha assolit des del moment que el treball aporta més de cinc-cents receptes d'un cost majoritàriament baix o molt baix i una gran majoria de receptes qualificades de baixa o molt baixa dificultat. I tot, sense allunyar-se de l'entorn de la cuina tradicional.

Respecte del treball publicat el 2009 (Cuina econòmica. Receptes fàcils per a temps difícils) hi ha modificacions importants; la primera i potser la més important, el canvi de format i de preu, en consonància amb l'austeritat que propugna l'obra.

Per assolir aquest objectiu s'han eliminat les receptes considerades poc realitzables a l'actualitat, ja sigui per la dificultat d'accedir als seus ingredients o perquè aquests han tornat excessivament costosos. Per contrarestar-ho, el treball presenta noves aportacions que no són creacions de l'autor —que quedi clar des de l'inici—, sinó degudes bàsicament a la documentació oral, transmesa en la seva majoria per les nostres padrines. Malgrat això, les noves propostes incorporades palesen que encara que estiguin lligades a costumaris de l'antigor, amb una actualització mínima, no han perdut funcionalitat i són tan factibles, tan senzilles i fins i tot més econòmiques que una gran majoria de les imposades pels mimetismes i les modes.

Cada una de les receptes va acompanyada d'unes dades sobre temps de preparació o de cocció, grau de dificultat i preu. Els valors són sempre relatius, però aproximats; si no són precisos al cent per cent és perquè es poden donar moltes variables, que van des de la destresa de qui cuina, als atuell, als electrodomèstics o, quelcom tan senzill com que un aliment sigui molt o poc cuitor. Quant al preu, aprendre a comprar bé, en el moment oportú i al lloc adient pot fer variar d'una manera decisiva el resultat final.

Una de les novetats és haver introduït un índex de receptes classificades per apartats, tres dels quals són nous. Són els de confitures, licors i receptes complementàries, ubicades al final del llibre i que podran ser consultades cada vegada que un ingredient vagi seguit d'un asterisc (*). Hem pensat que d'aquesta manera evitàvem a cada recepta on apareix el brou, per exemple, haver d'explicar el procés per obtenir-lo. I el mateix podríem dir de les salses o les pastes per a coques, panades, etc. Una altra novetat és la senyalització de les receptes vegetarianes, 180 en total.

Pel que fa a la divisió entre entrants, primers i segons plats, hem de dir que la divisió és totalment subjectiva i que en molts

de casos, les receptes són intercanviables. Molts de segons o primers plats podrien ser entrants a la perfecció i a l'inrevés. La majoria de receptes són per a quatre persones, ara bé, és fàcil deduir que una ensaïmada, una coca o una llauna plena de panades és diferent. Resulta gairebé impossible presentar totes les receptes sempre per al mateix nombre de persones.

Quant a la dificultat, potser calgui explicar els criteris que han regit a l'hora d'avaluar les receptes amb els adjectius de molt baixa, baixa, o mitjancera. La qualificació no sempre té a veure amb el temps de preparació o cocció. Hi ha receptes, com per exemple la majoria de licors obtinguts per maceració, on el grau de dificultat és mínim i el procés de preparació dura pocs minuts, però és llarga –de mesos– l'espera per a l'obtenció del resultat final. A partir d'aquestes premisses, un 83,92 % de les receptes estan classificades com a de dificultat baixa o molt baixa, mentre que la resta, el 16,08 %, té una dificultat mitjancera ja que, per coherència amb el títol del treball, s'han anat eliminant les receptes considerades difícils.

Pel que fa al temps de cocció o preparació, hi ha receptes que no precisen cap tipus de cocció; d'altres, un 5,35 % del total, requereixen menys de cinc minuts, un 39,88 % necessita entre cinc i trenta minuts i un 54,76 %, més de trenta minuts, sempre amb valors aproximats. Convé recordar que laboriós i difícil no és el mateix.

Justificar l'epígraf del llibre demana aportar plats de cost baix, molt baix o –màxim– mitjà i, per damunt d'altres consideracions, obliga a oferir plats fàcils i econòmics. Per això, d'un gran ventall de receptes que sobrepassen les cinc-centes, n'ofereix 481 (que suposen el 95 % del total) de cost baix o molt baix. Tan sols 20 (un 5 %) són de cost mitjancer i no n'apareix ni una sola de cost alt. El criteri seguit per establir la classificació és el següent: quan un plat està per sota o al voltant d'1 euro per ració, està considerat de cost molt baix. Passa a cost baix

quan està entre 1 i 5 euros per comensal, mentre que quan supera els 5 €, sense arribar mai als 10 €, se'l considera mitjà.

Moltes de les receptes no arriben al lector en l'estat primitiu; hem realitzat un esforç per estructurar de manera coherent cada una de les fórmules, per fer-les més intel·ligibles, per dotar-les d'un ordre més lògic i per adaptar-les al moment actual. Tot plegat no és fàcil si el que hom pretén és ser fidel a la font que va transmetre la recepta. Per aquesta fidelitat a les peculiaritats culinàries i lingüístiques, hi ha multiplicitat en les formes d'expressió i en els termes, perquè aquest treball, a més de la qualitat de la nostra cuina, vol fer palès un fet que al nostre entendre és d'un gran valor: la diversitat lingüística, que suposa una gran riquesa per al nostre petit país. Per què no utilitzar, segons la procedència de la recepta, pèsols, xítxeros, pitxols, xítxols o estiragassons si aquests són els termes que empra la gent de pobles diversos, per més localistes que siguin?

En alguna ocasió les instruccions són summament precises i els ingredients estan quantificats al detall; en d'altres, no tant. Algunes vaguetats són el tribut a pagar en un procés d'aportació de receptes de manera oral i directa, per part de gent que tenia molt més experiència i saviesa que no estudis, i que les seves mesures (un polset, una espipellada, una grapadeta, una embosta, un bocí, un grapat, un que estigui bé, etc.) eren per a ella tan precises com els litres, quilos o centímetres. Tanmateix, hem intentat ordenar-ho i concretar-ho amb una certa lògica i un enorme respecte cap a les fonts, en favor d'un possible lector/-a primerenc i poc experimentat.

No ens hem resistit a adjuntar vora algunes propostes, explicacions addicionals, sempre breus i poc pretensives, que acompanyen –i pot ser enriqueixen– les receptes amb comentaris senzills de caire antropològic, històric, etnogràfic, geogràfic o simplement de curiositat. Si hem rebut la gran majoria de receptes mitjançant la memòria popular, no hem

volgut que els seus apunts, encara que puguin semblar irrellevants, restin dins el calaix de l'oblit; més aviat n'hem volgut fer partícip el lector. Que el suc resultant de bullir codonys sigui un antic remei contra les cremades no aporta cap valor gastronòmic; ni com es pesca el jonquillo, ni que Sor Tomasseta, segons la tradició, realitzàs una curació «miraculosa» amb un pa de sucre. Conèixer que una recepta prové d'un convent de monges de clausura, d'una ermita, d'un port de mar o d'una possessió no aporta altra cosa que situar-nos en l'espai i el temps.

Les propostes no es poden considerar intocables, ja que la cuina és sempre una realitat canviant, dinàmica i creativa i la nostra no n'és una excepció; per altra banda –com gairebé totes les cuines del món– no és un paradigma dietètic. Ara bé, si aplicam, ingredients tan substancials com un polset de seny i una espipellada d'imaginació, es pot convertir molt fàcilment en més sana. Hi ha força receptes on s'utilitza el saïm; les hem mantingudes perquè aquest era l'ingredient que apareixia a la font primera i perquè –fora de l'ensaïmada i alguna pasta emblemàtica– quasi sempre és substituïble per un altre greix potser més lleuger, com l'oli o la mantega. Tanmateix ens fa la impressió que sovint el grau d'exigència que establim a la nostra cuina, quant a la utilització de greixos, no és el mateix que aplicam a productes alimentaris vinguts de fora i que hem adoptat sense fer dos mots. En qualsevol cas –no ho diem nosaltres– un ús savi del saïm és tan recomanable com l'increment en el consum del peix, el llegum, la fruita o la verdura, aliments que fan part important de la cultura gastronòmica de la Mediterrània.

És evident que per aconseguir que avui la cuina resulti econòmica haurem de recórrer sovint als congelats i als productes en conserva. La nostra gent, abans de la crisi, fidel a un tarannà estalviador i auster, ja havia après a aprofitar els sobrants, a omplir el rebost o el refrigerador amb conserves de formats diferents, preparades quan el mercat li era més propici,

amb l'ús de manera assídua dels productes de proximitat i temporada, quelcom que recomanen autoritats i organitzacions relacionades amb la seguretat alimentària. Per aquest motiu, molts dels plats que oferim, per abaratir costos, s'adapten a la realitat quasi indefugible dels congelats referits a carn, peix i marisc. Hem d'apel·lar altra volta a la imaginació, amb l'additament del bon gust, per reduir la distància amb els aliments frescs; una distància que es pot escurçar fins arribar –en alguns casos– a fer-se poc perceptible, quan referent a preus, el contrast és desorbitat.

Algunes receptes van seguides d'un brevíssim comentari que indica la seva provenença o que la fórmula pertany a algun antic manuscrit de cuina mallorquina. Ho hem fet per diferents motius: per dissipar els dubtes sobre la seva autoria, per situar la recepta en el temps i per legitimar la seva procedència. La nostra feina ha estat en tot moment de recerca i no de creació; fer palesa aquesta circumstància ens sembla indispensable perquè la tasca resulti coherent, clara i honesta.

Antoni Tugores