

DEL CAMP A LA CUINA

receptari Infantil i Juvenil

Curs 2017-2018



AJUNTAMENT DE
SANTA EULÀRIA DES RIU



Ciudades
Amigas
de la Infancia



DEL CAMP A LA CUINA

receptari Infantil i Juvenil
Curs 2017-2018



AJUNTAMENT DE
SANTA EULÀRIA DES RIU



Ciudades
Amigas
de la Infancia





Agraïments

Text i Fotos:

Alumnes, mestres i coordinadors mediambientals de tots els centres educatius del municipi de Santa Eulària des Riu, a la Cooperativa Agrícola de Santa Eulària, a la finca d'experimentació agrària de Can Marines i al personal de l'àrea d'Agenda Local 21 i Participació Ciutadana de l'Ajuntament de Santa Eulària des Riu.

Escoles:

Volem agrair molt especialment a tots els alumnes, mestres, equip directiu, coordinadors i altres persones implicades en aquest projecte de tots els centres escolars del municipi: CEIP Sant Carles, CEIP Santa Gertrudis, CEIP Venda d'Arabí, CEIP Santa Eulària, CEIP Sant Ciriàc, IES Xarc, IES Quartó del Rei, CEIP Nostra Senyora de Jesús, CEIP S'Olivera i CEIP Puig d'en Valls. Sense la gran feina que han estat desenvolupant, aquest llibre no seria possible.

Finques:

A la gran col·laboració en aquest projecte, per apadrinar a un centre escolar i obrir les portes per mostrar la important feina que es desenvolupa, moltes gràcies a tots els propietaris de les finques agrícoles del municipi: Can Malacosta, Can Lluçà, Cas Mallorca, Can Joan des Camp, Can Toni sa Caseta, Can Toni Pep March, Can Toni Montserrat, Can Vicent des Terç, Can Cosmi i Can Marines.



Cooperativa Agrícola de Santa Eulària:
Per la gran ajuda en el desenvolupament del programa Agenda Escolar i en la coordinació amb els propietaris de les finques, així com en el desenvolupament de les visites dels centres.



Volem agrair a l'equip directiu i docent del CIFP Can Marines i a tot el personal del Consell Insular de la finca d'experimentació, per participar en el programa Agenda 21 Escolar apadrinant als dos instituts, i per col·laborar activament en l'organització del VI Congrés Infantil, acollint a més de 500 alumnes en les seves instal·lacions.

Volem agrair també al presentador del VI Congrés Infantil, el **Mag Albert**, la seva feina i implicació en els Congressos Infantils, ja que venim comptant amb la seva màgia, balls i cançons des de la primera edició.

I als monitors de s'Espurna, moltes gràcies per la vostra implicació en tots els Congressos Infantils, ja que sempre ens han ajudat a dinamitzar les activitats i controlar la seguretat de tots els nens i nenes que participen.

Als diferents Departaments de l'Ajuntament de Santa Eulària que han participat en l'Agenda 21 Escolar i a Toni Colomar Estudio Gráfico per la seva implicació en el disseny d'aquest llibre.



Menú

- 5.-Agraïments
- 6.-Menú
- 8.-Presentació del llibre:
la participació infantil i juvenil
a través de l'Agenda 21 Escolar
- 10.-Del camp a la cuina
Receptari infantil i juvenil
- 14.-Cooperativa Agrícola
Santa Eulària
- 16.-Finca d'experimentació
agrària Can Marínes
- 18.-CEIP Santa Eulària
El Meló
Finca Can Toni Pep Marc
- 28.-CEIP Sant Ciriac
L'Oliva i l'oli
Finca Can Cosmi
- 36.-CEIP Sant Carles
La pebrera vermella
Finca Can Vicent des Terç

- 46.-CEIP Nostra Senyora de Jesús
La tomata
Finca Can Toni de sa Caseta
- 52.-CEIP Puig d'en Valls
Ovelles i patató
Finca Can Lluçà
- 64.-CEIP S'Olivera
La lletuga i el porc
Finca Cas Mallorquí terra
masia-orgànica
- 70.-CEIP Santa Gertrudis
La pebrera italiana
Finca Can Toni Montserrat
- 82.-CEIP Venda D'Arabí
La patata
Can Malacosta
- 94.-IES Xarc
La maduixa
Can Marínes, Finca que
ens apadrina
- 100.-IES Quartó del Rei
La maduixa
Can Marínes
- 104.-El tren de la sostenibilitat

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: LA PARTICIPACIÓ INFANTIL I JUVENIL A TRAVÉS DE L'AGENDA 21 ESCOLAR.

El Programa Agenda 21 Escolar:

L'Agenda 21 Escolar representa un important programa educatiu per a la sostenibilitat local així com una via de participació activa de l'alumnat en la vida del municipi.

L'elaboració de l'Agenda 21 dels centres educatius és un procés que s'implica amb l'educació ambiental. Amb això es vol aconseguir que la comunitat escolar aprengui a prendre decisions, arribar a acords, identificar, analitzar i proposar alternatives sobre les qüestions ambientals i socials que ens concerneixen a tots.

L'Ajuntament de Santa Eulària des Riu va impulsar el programa Agenda 21 Escolar al municipi l'any 2011 i actualment compta amb la participació de la totalitat de centres d'Educació Primària i Secundària del municipi.

Aquest programa es basa en la col·laboració entre els centres educatius, la Regidoria de Medi Ambient i Participació Ciutadana, la Regidoria d'Educació i Cultura i diverses associacions i entitats locals. El programa compta amb significatives ajudes, tals com recursos econòmics, assessorament, formació, visites...



Santa Eulària des Riu Ciutat Amiga de la Infància

Santa Eulària des Riu també és Ciutat Amiga de la Infància i, com a tal, impulsa i promociona els drets de la infància i l'adolescència i compta amb un òrgan reglat de participació, el Ple Infantil i Juvenil, que es reuneix amb el batle i els regidors dos vegades l'any per traslladar les propostes.

El camp avui

Al Ple Infantil i Juvenil del mes de juny de 2017 es va aprovar per unanimitat treballar l'agricultura i el camp dins del programa Agenda 21 Escolar, amb el títol de "El camp avui".

D'aquesta forma, l'àrea d'Agenda 21 va coordinar la col·laboració en aquest programa de la Cooperativa Agrícola de Santa Eulària, la finca d'experimentació agrària de Can Marines i amb propietaris de finques agrícoles del municipi de Santa Eulària des Riu, les quals han apadrinat els centres escolars i han convidat els alumnes a visitar la finca.

Durant tot el curs 2017-2018 els alumnes han estat treballant l'agricultura amb l'objectiu de conèixer els productes del camp, les eines que s'utilitzen a l'hort i a les finques, així com també valorar l'agricultura local i entendre que és un sector molt important per a la subsistència de la població.

Com a resultat final de la feina realitzada pels alumnes cada centre escolar ha elaborat receptes culinàries, que es recullen en aquest llibre que hem editat per a promoure una alimentació saludable en la família basada en productes locals.

Bon profit a tothom!!!



DEL CAMP A LA CUINA. RECEPTARI INFANTIL I JUVENIL.

VI Congrés Infantil

La finca de Can Marines fou la seu on es celebrà el VI Congrés Infantil que va tenir lloc el dimarts 29 de maig de 2018.

Va haver-hi una feina molt important de coordinació entre l'equip docent del CIFP Can Marines, el personal laboral del Consell que treballa a la part de la finca i el departament de Participació Ciutadana i Medi Ambient de l'Ajuntament de Santa Eulària per a l'organització d'aquest esdeveniment que acollí a 500 alumnes dels centres educatius del municipi participants al programa.

El Congrés va ser en format de fira gastronòmica, on cada centre escolar va elaborar plats amb el producte local que havien treballat i estudiat durant tot el curs.



L'objectiu del Congrés va ser que tots els centres escolars conegueren el treball que havien fet els altres centres amb els productes, i feren un tast de les receptes culinàries que havien preparat els seus companys.

Com a activitats complementàries, el alumnes varen fer tallers de plantell que varen impartir els alumnes i professors del CIFP Can Marines i visites guiades a la finca d'experimentació agrària.



El Congrés es va inaugurar per l'Alcalde de Santa Eulària des Riu, Vicent Mari Torres, i les regidores de Medi Ambient i Educació, Antonia Picó i Ana Costa. Va ser presentat i dinamitzat pel Mag Albert.

A l'acte de cloenda van assistir tots els propietaris de les finques que varen participar al projecte, on se'ls va lliurar un diploma d'agraïment per part dels alumnes de l'escola que van apadrinar.





COOPERATIVA AGRÍCOLA SANTA EULÀRIA

Història

El 20 de setembre de 1951 es va fundar la Cooperativa Agrícola i Caixa Rural del municipi, gràcies a l'empenta dels 31 socis fundadors que van voler ajuntar esforços per crear una entitat que recolzés i impulsés l'agricultura i la ramaderia. Treballant en favor dels interessos dels pagesos de Santa Eulària des Riu, es va constituir una Junta Rectora formada per 7 socis que dirigiria la Cooperativa.

L'objectiu inicial de la Cooperativa era el d'adquisició de productes, materials, animals i maquinaria per realitzar les tasques agrícoles, però també la venda, exportació i conservació de productes del camp. La cooperativa va començar a funcionar a les antigues instal·lacions ubicades a l'altra banda de la carretera on avui està el local de Protecció Civil.

Allà es va crear un petit magatzem i una porxada pels tractors. Tenim constància documental de l'establiment de relacions comercials amb Anglaterra, concretament amb un agent PEDRO ROCA & CO. ubicat a Liverpool per a l'exportació de patata eivissenca durant els anys 60 i 70 del segle XX.

Amb el pas del temps i gràcies a que l'activitat agrícola creixia, també va créixer el nombre de socis i per tant la necessitat d'abastir-los de productes, materials i serveis més diversos. Per aquest motiu, l'any 1999 es posa en marxa la construcció de les actuals instal·lacions que es van inaugurar l'any 2001. En aquell moment la cooperativa ja contava amb més de 1.300 socis.

L'any 2016 la cooperativa va celebrar el seu 65 aniversari i va ser reconeguda amb la Medalla d'Or del municipi per la seva tasca en favor de l'agricultura i el sector primari de Santa Eulària des Riu.



Serveis

La cooperativa es dedica a l'adquisició i subministrament de productes agraris i ramaders destinats a impulsar la producció agrícola del municipi. Els productes i serveis que tenen a la disposició dels clients són:

- Adobs químics i orgànics.
- Assessorament agrònom.
- Cereals, Pinsos i llegums per a l'alimentació animal.
- Comercialització de gasoil.
- Productes fitosanitaris.
- Molí de cereals.
- Servei de maquinària
- Arbres i llavors
- Sistema de reg i eines
- Alimentació

Entitat col·laboradora amb el programa Agenda 21 Escolar 2017-2018 "El camp avui".

La Cooperativa Agrícola de Santa Eulària ha estat entitat col·laboradora amb el programa de l'agenda escolar 21 "El Camp Avui", acollint la visita de tots els centres escolars a les seves instal·lacions per explicar als més petits la important tasca que desenvolupen en el món rural del municipi.

"Una cooperativa vol dir que tots els socis són propietaris, encara que hi ha un òrgan directiu votat pels socis que lloga al personal laboral i pren decisions. A la visita vàrem fer dues pràctiques: una de reconeixement de productes i altra de preparació de la terra".

Alumnes de l'IES Xarc.

"La cooperativa es dedica a l'adquisició i subministrament de productes agraris i ramaders, com abonaments orgànics i químics; cereals, pinsos i llegums per a l'alimentació dels animals; maquinàries agrícoles,... Els alumnes varen fer una volta per la cooperativa i els varen fer tocar diferents tipus d'abonament i de llegums". Alumnes del CEIP Santa Eulària.

"La nostra cooperativa es troba a les afores del poble de Santa Eulària i es dedica a l'adquisició i subministrament de productes agraris i ramaders destinats a impulsar la producció agrícola del municipi". Alumnes del CEIP Venda d'Arbí.



FINCA D'EXPERIMENTACIÓ AGRÀRIA CAN MARINES

Constitueix des de la seva creació un **CENTRE DE TRANSFERÈNCIA DE TECNOLOGIA AGRÀRIA**, que es realitza a través de les activitats que hi tenen lloc. Aquestes es classifiquen en tres apartats fonamentals:

-Capacitació agrària

Organització i desenvolupament de cursos monogràfics sobre tècniques agropecuàries (entre les quals destaca per la seua durada i importància el curs d'incorporació de jòvens agricultors), impartits tant per tècnics de la Conselleria d'Agricultura i Pesca com per tècnics d'altres comunitats autònomes.

-Experimentació agrària

Amb aquesta finalitat, la finca compta amb una superfície de 50.000 m², dels quals prop de 5.000 són d'hivernacle.

Com a recursos humans, compta amb un capatàs i dos peons agrícoles, a més de la dedicació parcial del personal tècnic del departament de Política Patrimonial i Agrícola.

A la finca, es desenvolupa anualment un programa d'assaigs i d'experimentació orientat a l'estudi de l'adaptació de noves varietats a les condicions de conreu d'espècies de la zona i a l'aplicació de modernes tècniques de conreu de espècies hortícoles, tant a l'aire lliure com a hivernacle.

El control de plagues com ara la Tuta absoluta es un dels temes prioritaris en l'àmbit de la sanitat vegetal.

Des de ja fa uns anys, s'està posant en valor la diversitat biològica, mitjançant la conservació de recursos fitogenètics.





-Assistència tècnica a l'explotació agrària

Aquesta assistència es realitza mitjançant la resolució de consultes plantejades pels agricultors professionals o els tècnics de les Associacions de Defensa Vegetal.

CENTRE INTEGRAT DE FORMACIÓ PROFESSIONAL CAN MARINES COM A CENTRE PARTICIPANT AL PROGRAMA AGENDA 21 ESCOLAR.

El dia 27 d'octubre de 2017 el CIFP Can Marines es va adherir al programa d'Agenda 21 de l'Ajuntament de Santa Eulària des Riu.

El centre actuà dins el projecte "Es Camp Avui" com a representant de la finca d'Experimentació agrària de Can Marines que apadrinava dos centres educatius: I.E.S Xarc i I.E.S Quartó del Rei.

Aquests grups tenien concertades dues visites a la finca en diferents èpoques del curs escolar, la primera a realitzar entre novembre 2017 i gener 2018 i la segona entre març-maig 2018.

A més, la finca de Can Marines fou escollida per ser la seu del V Congrés Infantil.

Primera visita a la finca

Cada centre educatiu disposava de 2 grups amb dos cursos de 1r d'ESO que venien el mateix dia en dos torns.

Activitats que van desenvolupar:

- Presentació del CIFP i finca d'experimentació agrària Can Marines.
- Visita guiada per la finca.
- Localització cultiu triat.

En aquestes visites també va integrar-se a l'alumnat intern dels cicles formatius de jardineria i floristeria, producció agropecuària i agroecològica del CIFP de Can Marines, tant realitzant algunes de les explicacions dels cultius apadrinats com part de les visites guiades per la finca.

Segona visita a la finca

En aquesta segona visita s'organitzaren dos esdeveniments:

- La revisió i seguiment del cultiu de la maduixa.
- L'altra part de la visita fou la realització d'una sèrie de tallers muntats en forma de paradetes de temàtica agrària, que fou dut a terme tant pel professorat de la família agrària de Can Marines com per l'alumnat dels cicles corresponents.



CEIP SANTA EULÀRIA
El Meló



FINCA CAN TONI PEP MARC

Propietari:

Antonio Colomar Colomar.

Ubicació:

Sant Carles de Peralta, polígon 2, número 10, Véndia d'Atzaró

Extensió:

Aproximadament 8 ha.

Instal·lacions:

Bàsicament uns magatzems i coberts per al tractor i altres eines agrícoles.

Cultius:

Melons, síndries, tomates...

RECEPTARI

MOUSSE DE MELÓ

Ingredients:

- ½ meló
- 125 grams de sucre per a la nata
- Menta fresca
- Ratlladura de llimó
- 400 grams de nata per muntar

Estris:

- Recipients, cullera, batedora, colador, copes.

Elaboració:

1. Traieu la pell del meló, trossejau la polpa i posau-la en un recipient.
2. Afegiu una cullereta de sucre, la menta i la ratlladura de llimó i bateu-ho bé.
Colau el batut utilitzant un colador perquè quedi més fi.
3. Muntau la nata. Quan comenci a espessir afegiu a poc a poc el sucre fins que tingui la textura perfecta.
4. Barrejau el batut de meló amb la nata muntada amb cura perquè no baixi.
5. Serviu en copes i...JA ESTÀ!!!



MELO AMB PERNIL EN TEMPURA

Ingredients per a dos persones:

- 1 tallada gran de meló
- 8 rodanxes de pernil
- Oli d'oliva
- Nou moscada
- 135 grams de farina de tempura
- Dues cullerades de nata líquida
- 200 ml d'aigua freda
- 100 grams de formatge blau
- Julivert picat
- 1 got de llet
- 1 cullerada de mantega
- Pebre

Estris:

- Un cassó, un ganivet, paper absorbent, escuradents, pals de broqueta curts, una cassola

Elaboració:

1. Per a la salsa de formatge, posa la mantega a fondre en un cassó. Incorpora-hi la ceba tendra finament picada. Quan estigui feta, afegeix-hi el formatge trossejat, la nata i la llet. Remena-ho i condimenta-ho amb una mica de nou moscada ratllada, amb sal i pebre. Cuina durant 5 minut i escampa-hi per damunt julivert picat. Reserva.
2. Pela i talla en rectangles (com de mos). Escorre l'excés d'aigua sobre paper absorbent. Embolica cada tros de meló amb una rodanxa de pernil (si les rodanxes són grans, parteix-les per la meitat). Tanca-ho amb un escuradents.
3. Barreja la farina de tempura amb l'aigua gelada i remena fins aconseguir una pasta ni gaire lleugera ni gaire espessa. Passa els pinxos de pernil i meló per la tempura i fregeix-los amb abundant oli ben calent. Escorre sobre paper absorbent. Retira l'escuradents i posa-hi un pal de broqueta curt.
4. Per emplatar, col·loca la salsa de formatge en el fons del plat i posa-hi damunt les broquetes de meló amb pernil.



SOPA DE MELÓ AMB BOLETES DE IOGURT

Ingredients:

- Dues llesques de meló
- Vuit maduixes
- 2 iogurts naturals
- 3 cullerades de sucre
- 6 grams de bàric
- 2 l d'aigua mineral
- Canyella en pols
- Sal
- Menta (per decorar)

Estris:

- Una gerra, batedora, dues fonts i una cassola

Elaboració:

1. Per a les boles de iogurt, barreja un litre d'aigua mineral amb la bàric en una gerra i fes-ho puré amb la batedora. Aboca-ho a una safata i deixa-ho reposar durant uns 15 minuts aproximadament.
2. Per fer les esferes de iogurt, fes petites porcions de iogurt amb una cullereta, introdueix-les en la safata d'aigua amb bàric i fes un cercle. Permet que descansin durant dos o tres minuts i retira-les a una altra safata amb un altre litre d'aigua mineral.
3. Per a la salsa de maduixa, pica les maduixes i posa-les a caramel·litzar en una cassola amb dues cullerades de sucre. Deixa reduir-les a foc suau i en alliberar el seu suc, cola-les i reserva-les.
4. Per la sopa de meló, pela i talla el meló. Posa les peces en un got de la batedora. Afegeix una cullerada de sucre, un polsim de canyella i una mica de sal. Barreja i aboca la sopa en un contenidor. Tapa-ho amb plàstic de cuina i deixa-ho refredar a la nevera.
5. Serveix la sopa de meló amb les boletes de iogurt. Rega amb la salsa de maduixa i afegeix una mica de canyella per damunt. Decora amb menta.





BESCUIT AMB MELÓ

Ingredients:

- 3 ous
- 1 iogurt natural
- 1 mesura de pot de iogurt
- Oli de gira-sol
- 2 mesures de pot de iogurt de farina
- 1 sobre de llevat
- 1 tallada de meló

Estris:

- Una gerra, batedora, dues fonts i una cassola

Elaboració:

1. Batem els ous, el iogurt natural, l'oli i el sucre amb la batedora.
2. Hi afegim la farina i el llevat i seguim batent. Quan està ben batut hi posam el meló a trossets petits, reserva'm un tros per posar per damunt tallat en làmines fines.
3. Posam en un motlo engreixat, o amb paper de forn, la mescla que hem obtingut i al damunt posam les làmines de meló.
4. Tenim el forn preescalfat. Hi posam el recipient amb la mescla, amb calor dalt i baix, a mitjana alçada, uns 35 o 40 minuts, segons el motlo on ho posam i segons el forn, a 170°.
5. En aquest biscuit, quan està fet, es veu com el meló està pràcticament fos i queda molt sucós i humit.
6. Està llest per menjar. Bon profit!!!

GASPATXO DE MELÓ

Ingredients:

- 1 meló
- 5 tomàtigs
- 2 cebes
- 2 talls de julivert
- 1 llimona
- 25 ml d'oli d'oliva
- 5 grams de sal
- 4 grams de pebre
- 10 fulles d'alfàbrega
- 10 fulles de menta

Estris:

- Un bol, un ganivet, un pelador, una espremadora, una batedora, plàstic de cuina

Elaboració:

1. Pela i trosseja les cinc tomàtigs i les dos cebes i posa-les en un bol.
2. Pica els grans de pebre amb el ganivet i afegeix-los.
3. Pica finalment les quatre fulles de menta i d'alfàbrega i afegeix-les.
4. Pela el meló amb el pelador i treu-ne les llavors.
5. Trosseja'l i introdueix-lo al bol.
6. Posa-hi el suc de la llimona espremuda i una gota de vinagre.
7. Tapa amb el plàstic de cuina i deixa'l reposar a la nevera durant 30 minuts.
8. Passat aquest temps, tritura els ingredients amb la batedora i aboca-hi poc a poc l'oli.
9. Quan la mescla hagi quedat suau el gaspatxo ja estarà fet.
10. Serveix.



GRANISSAT DE MELÓ

Ingredients per a 4 persones:

- 600 g. de meló madur tallat a trossos
- 500 ml d'aigua freda
- El suc d'una llimona
- 100 grams de sucre en pols
- 2 culleradetes d'aigua de roses (opcional)
- Unes fulletes de menta o herba-sana per decorar

Estris:

- Batedora o processador d'aliments



Elaboració:

1. Talla el meló, treu-ne les llavors i talla'l en trossets.
2. Afegeix el meló tallat a la batedora o processador d'aliments juntament amb l'aigua.
3. Passa el resultat per colador o xinès per si hi hagués alguna llavor.
4. De nou aboca-ho a la batedora, afegeix-hi el sucre en pols i el suc de llimona. Tritura-ho uns segons, afegeix-hi la resta de l'aigua i les culleradetes d'aigua de rosa. Barreja-ho.
5. Introdueix la barreja en un recipient al congelador mitja hora. Passat aquest temps grata-la amb una forquilla i posa-la de nou al congelador una hora.
6. El tornes a treure i de nou a gratar. Trenca el gel, si cal, amb el morter, rasca i de nou al congelador. El procés de gratar-ho l'hem de fer un mínim de tres vegades, per ara van dos.
7. Passada una altra hora fem la mateixa operació: trenca el gel i grata. A partir d'aquest moment ja el pots servir. Si ho deixes uns minuts a la nevera millor, així estarà menys dur i el gust del granissat de meló serà més intens.
8. L'aigua de roses la trobes en farmàcies i perfumeries; hi afegeix un aroma suau que combina molt bé amb el meló. Com és un ingredient barat i que té altres usos (com tònic per refrescar la pell), si el tens per casa el pots fer servir per a aquesta recepta. Decora amb unes fulles de menta o herba-sana.

I BON APETIT!!!

GELAT DE MELO

Ingredients:

- 300 grams de meló
- 150 grams de sucre fi
- 1 cullerada sopera de suc de llimona
- 200 ml de nata
- 50 ml de llet sencera

Estriis:

- Un ganivet, una batedora, una balança, una cullera, un bol i una geladora

Elaboració:

1. Fes un puré amb el meló barrejant-lo amb el sucre i el suc de la llimona. Un cop barrejat, afegeix-hi la nata i la llet i bat-ho bé.
2. Aboca la barreja en la geladora o, si no, posa-la al congelador i bat-la cada hora per evitar que es formin plaques de gel.
3. Adorna amb boletes de meló.
4. Serveix amb una salsa calenta de gerds.



GRANISSAT DE MELÓ

Ingredients:

- 80 grams de sucre blanc
- 1 l d'aigua embotellada
- 400 grams de meló tallat a daus
- 2 branquetes de menta

Estris:

- La batidora, una forquilla i una safata

Elaboració:

1. Dilueix el sucre blanc en un litre d'aigua.
2. Disposa els trossets de meló al got de la batidora, afegeix-hi l'aigua amb el sucre i tritura-ho bé.
3. Aboca-ho a una safata gran i introdueix-ho al congelador durant tres hores.
4. Ratlla el granissat amb una forquilla cada mitja hora.
5. Decora-ho amb unes fulles de menta i serveix-ho de seguida.



MELONS GRATINATS

Ingredients:

- 2 melons petits
- 1 síndria petita
- ½ quilo de maduixes
- 2 peres
- 1 llauna de pinya en almívar
- 6 ous
- 2 cullerades de maizena
- 150 grams de sucre
- ½ culleradeta d'àcid tartàric

Estris:

- Cullera, enciamera, cassó de foc, passapuré, copes

Elaboració:

1. Escalfa la llet. Barreja en un bol per a amanides la maizena i el sucre. Afegeix-hi els 6 rovells i incorpora-hi la llet. Bat-ho bé perquè no es formin grumolls.
2. Posar-ho en un cassó a foc lent o al bany maria remenant sense parar durant 10 minuts. Neteja les maduixes. Reserva'n 10 o 12 i passa-les pel passapuré.
3. Afegeix-les a la crema anterior, barreja-ho bé i reparteix aquesta crema en quatre copes. Fica-les a la nevera. Talla els melons per la meitat.
4. Treu-ne les llavors i buida'ls una mica. Barreja en un bol per amanides les boles de meló, les peres (pelades i tallades a dauets) la síndria i la pinya també a trossets.
5. Rega-ho tot amb l'almívar de la pinya i col·loca bé aquestes fruites en les quatre meitats del meló.
6. Bat les clares a punt de neu ferma i cobreix els melons amb les clares amb màniga pastissera perquè quedin mes bonics.
7. Gratina i serveix-los acompanyats de la maduixa.





CEIP SANT CIRIAC
l'Oliva i l'oli

FINCA
CAN COSMI



RECEPTARI

PESTO "ALLA GENOVESA"

Ingredients per a 4 persones:

- 30 fulles d'alfàbega
- 50 g de formatge parmesà
- 25 g de pinyons / 25 g de nous, pistatxos o anacards
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra (millor si és de la finca Can Cosmi)
- 1 miqueta de sal
- 600 g d'espaguetis

Elaboració:

1. Aquesta recepta és molt senzilla de fer i es pot adaptar als diferents gustos (per exemple, llevar-li l'all si és per a nens petits o substituir els pinyons per nous o pistatxos).
2. S'han de picar les fulles d'alfàbega amb l'all, i anar afegint l'oli, el formatge parmesà ja ratllat i la sal. Ha de quedar una salsa suau i densa.
3. Per fer els espaguetis, s'han de ficar en una olla d'aigua bullint durant 7-8 minuts fins que quedin "al dente" i afegir-hi una mica de sal.
4. I, per últim, mesclau bé els espaguetis amb la salsa de pesto i a menjar!!!



PA AMB OLI

Ingredients:

- Llesques de pa pagès
- Oli d'oliva verge
- Tomates de ramellet
- Sal
- 1 all
- Opcional: unes quantes olives trencades

Elaboració:

1. Tallam les llesques de pa i les podem torrar.
2. Rascam l'all i la tomata per les llesques de pa.
3. Hi afegim una mica de sal i un bon raig d'oli d'oliva verge.
4. Ho podem servir amb unes quantes olives trencades.



ENSALADA PAGESA

Ingredients:

- 6 patates
- 3 tomates
- 2 pebreres torrades
- Una mica de peix sec o una llauna de tonyina
- 1 ceba
- Sal
- Oli d'oliva verge

Elaboració:

1. Bullim les patates amb pell i les deixam refredar.
2. Torram les pebreres i les deixam refredar.
3. Tallam la tomata, la ceba i la pebrera i ho posam tot en una safata.
4. Pelam les patates i les feim a trossos amb una forqueta i les posam a la safata.
5. Hi afegim el peix sec (o una llauna de tonyina).
6. Hi posam un bon raig d'oli d'oliva verge i sal.



TAPENADE

Ingredients:

- Unes fulles d'alfàbega
- 1 gra d'all
- Unes quantes tàperes
- 1 anxova (opcional)
- 100 g d'olives negres
- Oli d'oliva verge
- Unes llesques de pa per servir

Elaboració:

1. Picam l'all i el posam en un morter.
2. Tallam les fulles d'alfàbega amb un ganivet i les posam al morter.
3. A continuació, afegim la resta d'ingredients (tàperes, anxova i olives negres) i ho picam tot.
4. Anam afegint a poc a poc oli d'oliva.
5. Ha de quedar amb una textura gruixuda.
6. Se serveix damunt llesques de pa torrat.



BUNYOLS

Ingredients:

- Un quilo de farina
- 3 ous
- 150 g de sucre
- Mig got d'oli d'oliva
- Ratlladura d'un llimó
- Una cullerada de batafaluga
- Aigua tèbia
- Llevat de cervesa

Elaboració:

1. Es posa la farina dins un recipient i s'hi van afegint els altres ingredients: ratlladura de llimó, batafaluga, ous batuts, llevat desfet amb aigua tèbia i l'oli.
2. Es pasta tot i s'hi afegeix aigua tèbia fins aconseguir una pasta clara que s'escorri de les mans.
3. Es deixa fermentar fins que comencin a sortir bolletes d'aire damunt la pasta.
4. Mentrestant, es posa una paella d'oli al foc.
5. Es posa una cullerada de pasta dins la bunyolera dins l'oli ben calent fins que estigui dauratet.
6. Després es passen pel sucre i es mengen.



ALLIOLI

Ingredients:

- 2 o 3 grans d'all
- Una mica de sal
- Oli d'oliva verge
- 1 morter

Elaboració:

1. Pelam els alls, els posam dins del morter amb una mica de sal i els picam bé.
2. Amb una mà anam afegint oli des d'un setrill, molt a poc a poc i amb l'altra mà remenam tot el temps sense parar. Sempre en el mateix sentit i a la mateixa velocitat fins que estigui ben emulsionat.



SOPA D'ALL

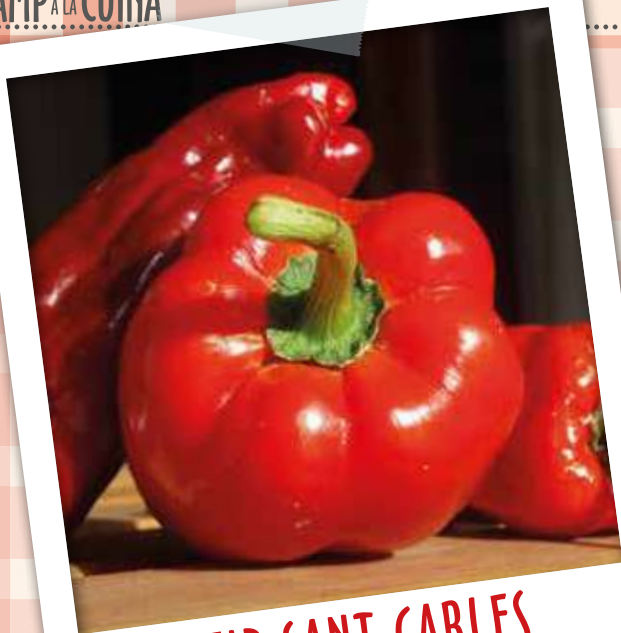
Ingredients:

- 10 ml d'oli d'oliva verge
- 400 grams de llesques de pa pagès, tallades finetes
- 4 o 5 grans d'all
- 2 litres i mig d'aigua o caldo de pollastre
- 3 ous
- Sal, pebre i una miqueta de pebrera vermella

Elaboració:

1. Es pelen els alls, es piquen i es fregeixen en una paella fonda o una olla amb l'oli molt calent. S'han de remenar contínuament perquè no es cremin.
2. S'agafen les llesques de pa pagès i es posen dins l'olla i s'hi afegeix l'aigua o el caldo calent.
3. Hi afegim la sal, el pebre i la pebrera vermella i ho deixam bullir 15 minuts.
4. Batem els ous, els afegim a la sopa i es deixa coure 3 o 4 minuts més.





CEIP SANT CARLES
La pebrera vermella

**FINCA
CAN VICENT DES TERÇ**

Propietari:
Toni.

Ubicació:
Sant Carles

Producte / Cultiu:
Pebreres vermelles



RECEPTARI

TRUITA DE PEBRERA VERMELLA I CEBA

Ingredients:

- 1/2 ceba
- 2 ous
- 1/2 pebrera vermella
- Sal
- Oli d'oliva

Elaboració:

1. Tallam la ceba i la pebrera en juliana i en un paella amb oli d'oliva les anam remenant fins que estiguin totalment cuites. Després hi posam sal.
2. En un plat batem els ous, hi posam sal i hi incorporam la ceba i la pebrera vermella un cop cuites.
3. Després de barrejar-ho començam a fer la truita. El més important és utilitzar una paella que no s'aferri.
4. Volta i volta i cap al plat!!!



ESCALIVADA

Ingredients:

- Pebreres vermelles
- Albergínies
- Oli
- Sal
- Vinagre

Elaboració:

1. Escalivam les albergínies i les pebreres directament sobre les brases de carbó o sobre les flames girant-les sovent, fent que la pell es posi negra amb compte.
2. A continuació, les tallam a tires, mirant que no quedin llavors en les pebreres, i les col·loquem sobre un plat per amanir-les.



CREMA DE CARABASSA I PEBRERA VERMELLA

Ingredients:

- 1 carabassa
- ½ pebrera vermella
- 1 ceba
- Oli, sal i pebre

Elaboració:

- 1.El primer que farem serà picar i sofregir la ceba ben suau. Feim el mateix amb la pebrera i la barrejam amb la ceba quan aquesta comenci a prendre calor.
 - 2.Mentrestant anam tallant a daus la carabassa i només cal que en traiem les llavors ja que la pell es pot menjar també.
 - 3.Afegim la carabassa i ho aguantam tot durant un parell de minuts. Ara caldrà cobrir-ho tot amb aigua i coure-ho durant 10 minuts.
 - 4.En acabar es bat amb una batedora i se salpebra al gust de cadascú.
- BON PROFIT!!!**



HAMBURGUESES VEGANES AMB PEBRERA VERMELLA

Ingredients:

- Una llauna de faves cuinades
- 80 grams de pebrera vermella
- 100 grams de ceba
- 1 all
- 1 cullera petita de sal
- 1 tassa i mitja de pa ratllat

Elaboració:

1. Bateu la ceba, la pebrera vermella i l'all.
2. Afegiu-hi les faves matxucades.
3. Després afegiu-hi la barreja de ceba, el pebrot vermell, l'all.



PEBRERA VERMELLA FARCIDA DE SOJA TEXTURITZADA

Ingredients:

- 3 ½ pebreres vermelles
- 1/2 pebrera verda
- 1/2 ceba
- 2 bastanagues
- 250 grams de soja texturitzada
- 1 pot de salsa de tomata

Elaboració:

1. Hidratam la soja amb aigua calenta.
 2. En una paella posam totes les verdures, menys les tres pebreres vermelles, a trossets petits.
 3. Afegim la soja i la salsa de tomàquet i ho cuinam 15 minuts a mig foc.
 4. Llevam les llavors a les tres pebreres vermelles i les omplim amb la preparació anterior.
 5. Posam les pebreres en una safata i la posam al forn a 200° durant 25 minuts.
- JA ESTÀ LLEST!!!**



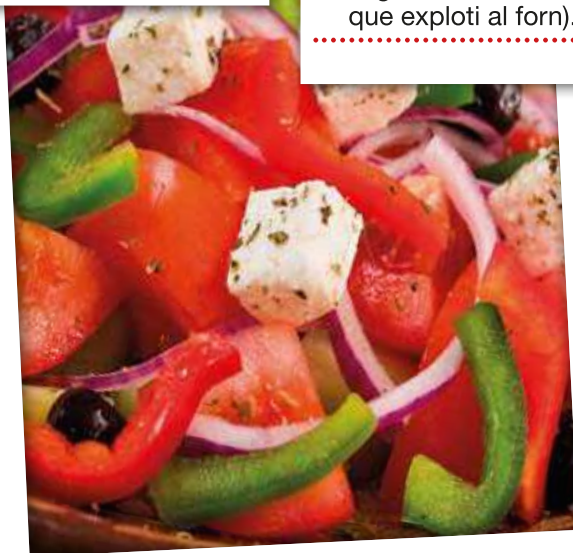
AMANIDA DE PEBRERES VERMELLES

Ingredients per a 2 persones:

- 3 pebreres vermelles
- 1 tomata gran
- 1 ceba mitjana
- 1 llauna de tonyina o de melva
- 2 ous
- 100 mil·lilitres d'oli d'oliva
- Vinagre de Xerès
- Sal

Elaboració:

1. Posa a escalfar el forn a uns 200° (dalt i baix).
2. Agafa una safata del forn i posa-hi paper per al forn. Per damunt posa les pebreres, la ceba sense pell i la tomata.
3. Amb un pinzell i un poquet d'oli d'oliva pinta les pebreres i torna a posar-les a la safata. Fes el mateix amb la ceba i la tomata. Amb el ganivet punxa 3 o 4 vegades la tomata (per evitar que exploti al forn).



SOPA DE PEBRERES VERMELLES

Ingredients:

- Oli d'oliva
- Ceba
- 2 grans d'all
- Farigola
- Julivert
- 4 pebreres vermelles
- Brou de verdura

Elaboració:

1. Talla les pebreres vermelles en trossos grans i la ceba en trossos petits.
 2. Pica el gra d'all.
 3. Fregeix la ceba 10 minuts.
 4. Fregeix el gra d'all i la farigola durant 10 minuts.
 5. Afegeix les pebreres vermelles i fregeix 10 minuts més.
 6. Afegeix el brou de verdura i cuina 15 minuts.
 7. Afegeix el julivert.
 8. Treu l'olla del foc i deixa-ho refredar.
 9. Passa la sopa per la batedora.
- BON PROFIT!!!



PEBRERES FARCIDES

Ingredients:

- 2 pebreres
- 200 grams de carn picada
- 1 tomata
- Mitja ceba
- 1 all
- 50 grams

Elaboració:

1. Obre les pebreres per la part de dalt.
 2. Fregeix les pebreres amb la tomata, la ceba i l'all.
 3. Posa al fons de les pebreres una mica d'arròs i omple amb la tapa.
 4. Posa-hi la tapa de les pebreres i fica-ho tot al forn 30 minuts.
- Ja estan a punt per menjar!!!



COCA DE PEBRERES VERMELLES

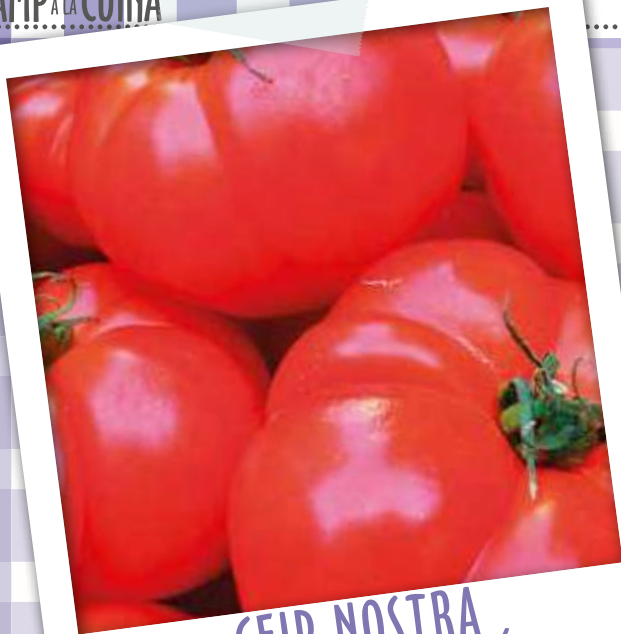
Ingredients:

- 6 pebreres vermelles
- 1 pot d'olives negres sense pinyol
- Oli d'oliva
- Sal
- Llevat fresc
- 1 kg de farina
- 1 ou

Elaboració:

1. Posam paper de forn en una safata i posam les pebreres a rostit a 190° donant-los la volta de tant en tant perquè es rostixin per totes bandes.
2. Quan estiguin fetes les deixam refredar. Després les pelam, els llevam les llavors i les tallam a tires.
3. Dissolem el llevat dins l'aigua temperada i hi afegim l'oli.
4. Anam afegint els ingredients per a la massa i amassam fins que quedi semblant a una massa de pizza.
5. Posam un poquet d'oli a la safata i hi estenem la massa a damunt. Escalfam el forn a 190°.
6. Picam els grans d'all i hi posam sal i oli.
7. Estenem les pebreres damunt la massa i hi afegim l'all.
8. Ficam la coca al forn aproximadament 30-40 minuts.
9. Una vegada feta, hi posam les olives per damunt.





CEIP NOSTRA
SENYORA DE JESÚS
La tomata

FINCA CAN TONI DE SA CASETA

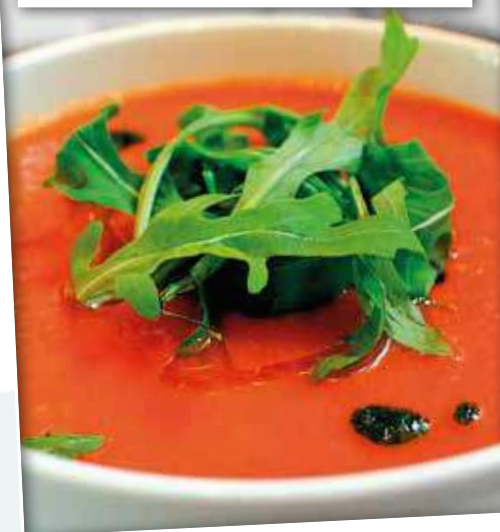


RECEPTARI

GASPATXO

Ingredients per a 4 persones:

- 8 tomates madures vermelles i sucoses
- Una llesca gran de pa sec de dos o tres dies
- 1/2 cogombre
- 1 pebre verd
- 1/2 ceba
- 1 gra d'all sense el nervi
- 4 o 5 glaçons
- 8 c/s d'oli d'oliva extra verge
- 2 o 3 cullera sopera de vinagre
- Sal



Elaboració:

1. Netegem les hortalisses.
2. Posem aigua en un cassó al foc.
3. Escaldem les tomates, els traiem la pell i les llavors. Les tallem en 4 trossos.
4. Amanim la llesca de pa amb oli i una mica de vinagre (això va molt bé, s'estova mentre el preparem).
5. Pelem, tallem i traiem les llavors del cogombre.
6. Tallem i traiem les llavors dels pebrots.
7. Pelem el gra d'all i en traiem el nervi.
8. Afegim 4 o 5 glaçons.
9. Triturem amb la batedora tots els ingredients.
10. El guardem a la nevera fins al moment de menjar-lo.

Per acompanyar (tot tallat a trossos)

- 1/2 ceba (opcional)
- 1/2 cogombre
- 1/2 pebrot verd
- 1/2 tomàquet
- Crotons de pa fregit

TÀRTAR DE TOMATA AMB ANXOVES

Ingredients per a 4 persones:

- 16 tomates de pera madurs
- 16 filets d'anxoves de l'Escala
- 16 torradetes de pa
- 2 cullerades soperes de melmelada de tomata
- 2 cullerades soperes de mostassa en gra
- 1 manat de cibulet picat
- Enciams variats
- Sal de Maldon
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra
- Reducció de balsàmic

Elaboració:

1. Escaldejau les tomates en aigua bullent durant 15 segons, retireu-les ràpidament i refredeu-les en gel.
2. Traieu-ne la pell i les llavors. Talleu-les a daus ben petits i deixeu-les en un escurador durant 15 min per tal que perdin tota l'aigua possible.
3. A continuació, col·loqueu els dauets en un plat i afegiu-hi la melmelada, la mostassa i el cibulet. Mescleu-ho tot i amaniu la barreja amb un raig d'oli d'oliva i un xic de sal i pebre.
4. Un cop fet el tàrtar, disposeu-lo en un motlle amb les anxoves pel damunt. Decoreu el plat amb diferents tipus d'enciams, afegiu-hi una mica més de sal i de pebre i unes gotes de reducció de balsàmic i acompanyeu-lo amb unes torradetes de pa.



OUS REMENTATS AMB TOMATA

Ingredients:

- 2 tomates madures
- 4 ous
- Oli d'oliva
- Un polsim de sucre
- Sal

Elaboració:

1. Ratlleu les tomates i poseu-les a coure en una paella amb una mica d'oli i un polsim de sal.
2. Afegiu-hi un polsim de sucre per llevar acidesa.
3. Deixeu coure el tomàquet a foc lent durant uns 20 minutets. I aneu remenant, que no s'enganxi.
4. Afegiu quatre ous a la paella i un polsim de sal. Amb la forqueta barrejar-ho tot fins que estigui ben lligat i ja ho podem servir.



EMPEDRAT

Ingredients:

- 1 kg de mongeta cuita (si pot ser, del ganxet)
- 300 g de bacallà dessalat esqueixat o 3 llaunes de tonyina al natural
- 4 tomàquets d'amanir
- 2 cebes tendres
- 2 ous durs
- Olives negres
- Sal
- Oli d'oliva
- Vinagre

Elaboració:

1. En un plat posa les mongetes, el bacallà esqueixat o la tonyina escorreguda, les tomates i les cebes tallades en grills.
2. Mescla-ho amb l'oli, el vinagre i la sal.
3. Col·loca a sobre l'ou dur tallat per la meitat.
4. Aquest plat es pot decorar amb un bon grapat d'olives negres i una mica de julivert picat ben fi.



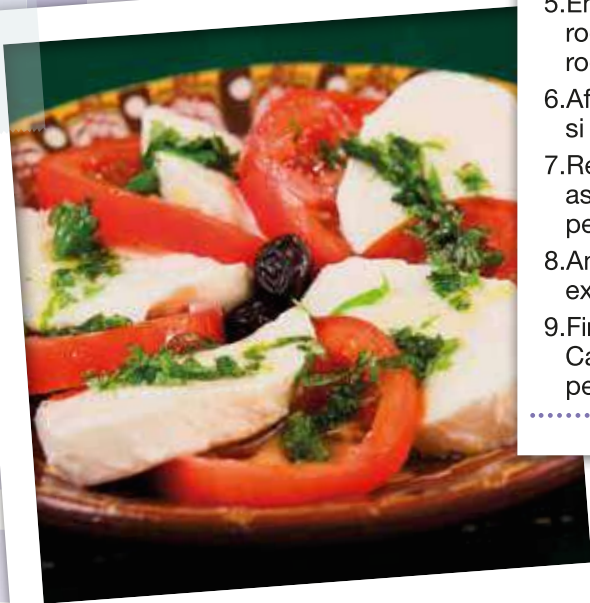
ENSALADA CAPRESSE

Ingredients:

- Bola de mozzarella de búfala
- 2 tomàquets madurs
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva
- Pebre negre recentment mòlt
- Olives negres (opcional)
- Sal

Elaboració:

1. Renta les tomates i lleva'ls la tija fent al seu voltant un cercle amb un ganivet.
2. Talla les tomates en rodanxes de mig centímetre de gruix, més o menys.
3. Afegeix a cada rodanxa un polsim de sal.
4. Talla la bola de mozzarella de búfala més o menys d'igual gruix que les rodanxes de tomàquet.
5. En el plat de servir, intercala rodanxes de tomàquet i rodanxes de mozzarella.
6. Afegeix unes olives negres si ho desitges.
7. Renta les fulles d'alfàbrega i asseca-les bé. Reparteix-les per l'amanida.
8. Amaneix amb oli d'oliva verge extra al gust.
9. Finalment, empolvora l'ensalada Capresse amb una mica de pebre negre recentment mòlt.





CEIP PUIG D'EN VALLS

Ovelles i patatò



FINCA CAN LLUCIÀ

Propietaris:

Toni Tur Planells, Toni Tur Costa,
Carmen Costa

Nombre d'hectàrees:

30 ha

Producte / cultiu:

Patata, xíndria, tomata. Origen
del planter: Patata (Holanda)
i xíndria i tomata (Almeria)...

Producte estrella:

Bestiar. 130 ovelles i 70 anyells.
Alimentació: cereals i farratge...

Distribució dels productes:

Hotels, restaurants i supermercats

RECEPTARI

ARRÒS AMB BOLETS I COSTELLES D'ANYELL

Ingredients per a 4 persones:

- 16 costelles d'anyell petites
- 1 carbassó
- 2 grans d'all
- 300 g de fruits secs variats (ametlles, nous, avellanes i festucs)
- Julivert
- 100 g de pa ratllat
- 3 ous
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Ingredients per a l'arròs:

- 160 g d'arròs bomba
- 200 g de bolets confitats
- 2 grans d'all
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- 300 g de caldo de verdures
- Sal

Elaboració:

1. Per fer l'arròs, pelau i picau els alls, i fregiu-los, juntament amb els bolets, en una cassola amb una mica d'oli durant 5 minuts. Després, afegiu-hi l'arròs, deixau-lo enrossir una mica, abocau-hi el caldo de verdures, rectifiqueu-ho de sal i deixau-ho coure durant 18 minuts.
2. Mentrestant, tallau el carbassó a dauets, picau els alls, el julivert i els fruits secs, barregeu-ho tot en un bol, juntament amb el pa ratllat i reserveu-ho.
3. A continuació, salpebrau les costelles, passau-les per ou batut, arrebossau-les amb la barreja de fruits secs picats i fregiu-les en una paella amb oli fins que estiguin ben dauradetes.
4. I ja per acabar, emplatau les costelles amb l'arròs.



COSTELLETES AL PUIG

Ingredients per a 4 persones:

- 12 costelles de bestiar
- 8 patates vermelles
- Formatge d'ovella
- 2 pebreres vermelles
- Oli i sal
- Juvert i alls

Elaboració:

1. Primer posau les pebreres vermelles al forn a 180° i torrau-les fins que la pell estigui torrada.
2. Mentrestant feu bullir les patates amb la pell durant uns 30 minuts.
3. Un vegada torrades les pebreres les espellam i les tallam en tirs i les reservam a un plat.
4. Un cop bullides les patates les colam i les tallam per la meitat. És molt important no treure'ls la pell.
5. Després torram les costelles de xai ben torradetes.
6. Mentrestant, es fan les costelles feim una picada al morter amb l'all i el juvert ben picadet.
7. Una vegada fetes les costelles, emplatom. Posam unes 3 costelles per cap, dues meitats de patates amb formatge d'ovella per sobre i amb dues tirs de pebrera.
8. Finalment posam per sobre la carn i la guarnició la picada d'all i juvert. I molt bon profit!

S'hi podria afegir un trosset de sobrassada torrada amb un raget de mel per acompanyar el plat.



CREMA DE CALÇOT FUMAT, BOTIFARRA NEGRA I ANYELL

Ingredients per a 4 persones:

- 10 calçots
- 3 patates
- Crema de llet
- Sal
- Oli d'oliva
- 1 botifarra negra
- 1 botifarra crua
- 2 costelles d'anyell a daus

Elaboració:

1. Per començar, escalivau els calçots a la barbacoa de taula, embolicau-los amb paper de diari i deixau-los reposar una hora en una caixa de cartró.
2. Mentrestant, posau les patates, pelades i tallades a trossos, en una olla amb aigua bullent i sal i deixau-les coure durant uns 20 minuts.
3. A continuació, pelau els calçots, tallau-los a trossos i afegiu-los a l'olla de les patates fins que siguin cuites. Seguidament, tritureu la patata i el calçot amb la batedora, passau-ho per un colador xinès i posau la crema en un cassó al foc fins que arranqui el bull.
4. Després, afegiu-hi la sal i la crema de llet al gust, remenau-ho bé i reservau-ho.
5. Tot seguit, en una paella fregiu primer l'anyell tallat a daus. Quan estigui dauradet, retirau-lo i, a la mateixa paella, enrossiu la botifarra negra tallada a daus. Finalment, a la mateixa paella, posau-hi la botifarra crua també tallada a daus i deixau-la enrossir una mica.
6. I ja per acabar, en un plat soper posau els daus d'anyell i les botifarres, abocau-hi per sobre la crema de calçots i amaniu-ho amb un raig d'oli d'oliva.



ESPATLLA D'ANYELL AL FORN

Ingredients:

- 1 espatlla de xai
- 14-18 patates petites
- 10 nous
- 6 tomàquets de penjar
- 4 kg de sal grossa
- 2 l d'aigua mineral
- Un llimó
- Una cabeça d'all
- Llorer
- Un canonet de canyella
- Romaní
- Vi ranci
- Llard
- Pebre negra
- Brins de safrà
- Cibulet
- Oli OVE

Elaboració:

- 1.Fem un bany de sal a l'anyell i el posam una hora a la nevera.
- 2.Netejam les patates i les tomates.
- 3.Preparam una safata de forn amb reixa. Untam l'espátlla amb llard i pebre, la posam a la reixa i la reixa amb l'espátlla, damunt la safata. Espremem el llimó, hi tiram el vi ranci per sobre, la canyella, el romaní, el llorer i l'aigua mineral, de manera que tot caigui a la safata. Així aromatitzam sense humidificar gaire el producte. Ho posam al forn, a la part baixa, durant dues hores a 150°, i giram l'espatlla cada 30 minuts.
- 4.Posam els brins de safrà al foc en una paella.
- 5.Fem una picada al morter amb el safrà, les nous, un raig de vi ranci i pebrer negre.
- 6.Farem l'últim gir de l'espátlla ja fora del forn i hi posarem les patates, les tomates tallades per la meitat, mitja cabeça d'all, també tallada per la meitat i la picada. Ho remenam tot ben remenat, ho tiram per sobre de l'espátlla de xai i ho tornam a posar a la reixa a sobre de la safata i un altre cop la posam al forn.
- 7.Passats els últims 30 minuts, apujarem el forn a 220° i l'hi deixarem 10 minuts més. Ho servim amb el cibulet per sobre.



ESPATLLA D'ANYELL AMB VERDURES

Ingredients per a 4 persones:

- 2 espatlles d'anyell
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 3 patates
- 20 xampinyons
- 20 espàrrecs verds
- 1 gotet de vi ranci
- Romaní, farigola i llorer
- Oli d'oliva i sal

Elaboració:

1. Per començar, partiu les espatlles per la meitat, salau-les, posau-les en un bol amb l'oli, el romaní, la farigola i el llorer i deixau-les marinar durant tota la nit.
2. A continuació, en una olla/cassola sofregiu la ceba tallada en juliana durant 15 minuts. Seguidament, afegiu-hi la pastanaga, pelada i tallada a daus, la patata, també pelada i tallada a daus, i una mica d'aigua i deixeu-ho coure durant 25, 30 minuts. Passat aquest temps, tritureu-ho tot amb la batedora, passau-ho pel colador xinès i reserveu aquesta salsa en un cassó.
3. Tot seguit, posau l'anyell en una safata d'anar al forn, abocau-hi una mica d'aigua i el vi ranci pel damunt i deixau-ho coure al forn, prèviament preescalfat, a 180 graus, durant una hora.
4. Mentrestant, en una paella amb una mica d'oli saltau els xampinyons durant uns minuts; després, afegiu-hi els espàrrecs tallats a trossos, rectifiqueu-ho de sal i saltau-ho tot junt una mica més.
5. Un cop acabada la cocció de l'anyell, traieu-lo del forn i reserveu-lo. Posau el suc de la cocció al cassó de la salsa de les verdures, rectifiqueu-ho de sal i escalfau-ho una mica al foc.
6. I ja per acabar, feu una base amb la salsa al centre del plat, posau-hi l'espatlla d'anyell a sobre i acompanyau-ho amb el saltat d'espàrrecs i xampinyons.



ESPATLLA D'ANYELL DESOSSADA AL FORN

Ingredients per a 4 persones:

- 4 espatlletes d'anyell
- 2 cebes
- 1 cabeça d'allis
- 1 pastanaga
- 3 tomates madures
- 0,1 dl de vi blanc
- 1 nou de mantega (opcional)
- Farina
- Sal i oli
- Aigua mineral
- Pebrer en gra



Elaboració:

1. Per començar, tallau les cebes, la cabeça d'allis i la pastanaga en daus d'uns 2,5 cm. Posau-ho tot en una cassola amb una mica d'oli ja calent, afegiu-hi la sal i deixau-ho estovar. A continuació, afegiu-hi les tomates, prèviament tallades a daus de 2,5 cm, remenau-ho, deixau-ho coure uns 15 minuts i tirau-hi pebrer en gra.
2. Tot seguit, posau la bresa a la base d'una safata de forn alta; a sobre, posau-hi les espatlletes d'anyell ja salades, afegiu-hi 1 dl d'aigua, tapau la safata amb paper film hermèticament i protegiu-ho amb paper d'alumini per sobre, per aconseguir una cocció gairebé al buit. Deixau-ho coure unes 3 hores amb el forn preescalfat a 100°.
3. Quan les espatlletes estiguin cuites, deixau-les refredar lleugerament i desosseu-les en calent. Un cop desossades, embolicau-les amb paper film i reservau-les a la nevera durant 24 hores.
4. Per fer la salsa, posau en una cassola els ossos i les verdures, afegiu-hi una cullerada de farina i moveu-ho. Després, afegiu-hi el vi blanc i esperau fins que s'evapori l'alcohol. Tirau-hi aigua fins a cobrir-ho tot, deixau-ho bullir durant uns 45 minuts i passau-ho per un colador xinès fi.
5. I ja per acabar, desembolicau les espatlletes, posau-les en una safata de forn amb una mica d'oli i deixau-les coure al forn durant 15 minuts a 200 graus, fins que el xai quedi d'un color daurat.
6. I ja per acabar, emplatau les espatlletes i tireu-hi la salsa calenta pel damunt.

ESTOFAT D'ANYELL DE PRIMAVERA

Ingredients:

- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 kg de coll d'anyell trossejat
- 2 grans d'all fets en bocinets molt petits
- 1 ceba triturada ben fina
- 1 fulla de llorer
- 2 branquetes de farigola
- 4 pastanagues trossejades
- 100 g de pèsols frescos o congelats
- 100 g de mongeta tendra
- Sal i pebrera

Elaboració:

1. Escalfam l'oli d'oliva en una olla grossa i hi rostim la carn, l'all i la ceba. Hi afegim la fulla de llorer, la farigola i la pastanaga, i hi aboquem aigua fins que quedi uns dos centímetres per damunt de la carn.
2. Ho posam a foc lent i traiem l'espuma que es formi a la superfície. Un cop l'hem tret tota, tapam l'olla. Ho deixam coure entre una hora i mitja i dues hores, o fins que la carn quedi molla.
3. Cinc minuts abans de servir-lo, afegim a l'anyell els pèsols i les mongetes. Ho deixam coure fins que la verdura quedi molla.
4. Ho condimentam al nostre gust amb sal i pebrer acabat de moldre i ho servim tot seguit.



LLOM D'OVELLA I MATÓ AGRE

Ingredients per a 4 persones:

- 4 lloms d'ovella
- 20 g pasta de curri vermell
- 150 ml oli de gira-sol
- Sal
- Pebrer

Per al mató:

- 200 g mató de cabra
- 1 llimona
- 1 c/c de vinagre de merlot

Per al pak choi:

- 3 pak choi
- 1 c/s salsa de soja
- Oli

Elaboració:

ADOBAM EL LLOM DE XISQUETA:

1. Començam adobant el llom d'ovella. Trituram amb la batedora la pasta de curri vermell amb l'oli de gira-sol, sal i pebrer. Posam l'adob en una safata. Hi posam el llom d'ovella. El sucum bé per damunt i donarem un parell de voltes amb unes pinces. El deixam a la nevera, tapat amb paper film 12 hores.
2. En un bol, barrejam el mató amb una forquilla, amb el vinagre, i el suc de mitja llimona, intentant que no es perdi la textura grumolosa. Ho reservam.
3. Partim els paks choi per la meitat de la part inferior a la part superior. En una paella amb l'oli molt calent, els saltam i els ofegam amb salsa de soja 30 segons per cada banda.
4. Marcam els lloms d'ovella en una paella amb una mica d'oli. Els tallam en 4-5 talls, per persona.
5. Per emplatar, posam un llit de mató a la base del plat, i per sobre posam els talls de llom d'ovella. Per damunt dels lloms, posam els paks choi.



PASTÍS DE CARN

Ingredients per a 4 persones:

- 500 g de vedella picada magra
- 250 g de carn picada d'anyell
- 8 patates Monalisa
- 200 g de parmesà
- 2 grans d'all
- Una ceba
- Una pastanaga
- 2 tronxos d'api
- Un raig de vinagre
- Un pols de sucre
- 6 tomates ratllades
- Una copa de vi negre
- Una mica de julivert fresc
- Farigola
- Sal
- Pebrer negre
- Dues cullerades de mantega
- 120 g de nata (35 % de matèria greixosa)
- Un got de caldo de pollastre

Elaboració:

1. Ratllam la ceba, l'all i la pastanaga. Ho posam a foc lent.
2. Barrejam les dues carns en un bol i les salpebram.
3. Un cop ha suat, hi tirem tota la carn. La separam amb una espàtula de fusta. Hi afegim un pols de sal i ho feim coure.
4. Quan estigui cuit, hi tiram el vi. I quan s'eixugui el vi, hi afegim una tomata ratllada i també l'api tallat a quadradets. Hi tiram el julivert, la pebrera, la farigola i que faci xup-xup amb unes gotes de vinagre.
5. Per fer el puré, tallam les patates a daus petits. Les bullim amb sal uns 20 minuts. Aixafam les patates ja bullides. Hi afegim el got de caldo de pollastre, mig got de nata, la mantega pomada i el parmesà ratllat. Posam el puré dins una mànega pastissera.
6. Ho posam a la safata de la carn. Cobrim la carn amb el puré i ho enfornam a 180 graus de 15 a 20 min.
7. Quan ho traiem del forn, hi afegim una mica de julivert tallat per sobre i ho servim.



SOFRIT PAGÈS

Ingredients:

- Carn de be trossejada (preferiblement del coll o espatlla)
- Carn de pollastre pagès trossejada
- Costelles de porc i cansalada de panxa trossejada
- Sobrassada
- Botifarró
- Cabeces d'all pageses senceres
- Llorer
- Julivert net i trossejat no gaire petit
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebrer
- Patató (patata petita eivissenca) o patates pelades i trossejades
- Uns brins de safrà
- Claus d'espècia i un polsim de canyella mòlta



Elaboració:

1. Comencem posant a bullir les carns en aigua abundant, que prèviament haurem salat. Les posarem en olles diferents, perquè no es desfaci la que estigui primer cuita.
2. Aprofitarem tant les carns com els caldos que obtinguem. Quan estiguin tendres, es treuen de les olles i es deixen escórrer. Barrejam els caldos de les diferents carns i els reservam.
3. En una cassola, posam oli d'oliva i sofregim la cansalada, la sobressada i la botifarra. Perquè no es desfacin gaire és millor no tallar-les a trossos, sinó només marcar les porcions sense arribar-les a trossejar. Afegim les cabeces d'all i deixam també que es facin. Després, incorporam el julivert i el llorer.

4. Passam els trossos de carn per la cassola. No és necessari fregir-los, només és perquè vagin agafant el gust del sofregit, i els retirem a una safata. A continuació s'agreguen uns quants cullerots de caldo, la sal i les espècies i es deixa tot perquè vagi confitant. Ara sí, després d'uns pocs minuts, afegim la carn i el patatò (que prèviament haurem fregit lleugerament en oli d'oliva).
5. Afegim més caldo fins que quedi tot mig cobert i deixam coure a foc molt, molt lent. De tant en tant sacsejam la cassola (amb la tapa posada) perquè s'integrin tots els ingredients i es xopin bé de la salsa que es va fent. Si és necessari afegim més caldo, però no ha de quedar excessivament caldós. Rectifiquem de sal i servim.
6. Amb el caldo que ens ha sobrat, al qual afegirem unes quantes cullerades del suc que ha deixat anar el sofrit pagès, és habitual bullir fideus que se serveixen com a primer plat.

FINCA CAS MALLORQUÍ. TERRA MASIA-ORGÁNICA

És la finca ecològica més gran d'Eivissa, amagada al cor del camp. En aquesta granja, situada al municipi de Santa Eulària, hi podem trobar tot tipus de productes ecològics, que també es poden comprar allà. A més, és un lloc per dur-hi a terme esdeveniments.

Les instal·lacions que podem trobar en dita finca són: un hivernacle que protegeix les plantes, un safareig com a sistema de reg, unes tanques per als animals, una casa, molt de camp conreat...

En aquesta finca es dediquen principalment a l'agricultura amb tractor, a la ramaderia i a l'ecologia. També conreen plantes aromàtiques.

A la finca varem poder veure porcs i ens varen mostrar diferents tipus de lletuga (romana, iceberg, de fulla de roire, escarola, radicchio, morada), espinac, bleda, etc. Per tant, podem dir que aquests són els seus dos productes estrella. Però, a més, varem poder contemplar diferents ovelles de raça eivissenca!



CEIP S'OLIVERA
La lletuga i el porc



RECEPTARI

CONS D'AMANIDA RUSSA

Ingredients per a 4 persones:

- 1 ou
- 1 cullerada de maionesa
- 2 llaunes de tonyina
- 1 llauna d'olives sense os
- 2 pastanagues
- 3 patates
- 2 pastells de fulls
- Pernil salat a quadradets
- Fulles de lletuga (cabdells)
- Un poc de sal

Elaboració:

1. Rentau i pelau les patates i les pastanagues. Picau-les finament i coeu-les amb una mica de sal. Quan estiguin cuites, escorreu-les i deixau-les refredar.
2. Coeu l'ou, pelau-lo i ratllau-lo. Reservau-lo.
3. Picau les olives i barrejai-les en un bol amb la tonyina, afegiu-ho a les patates i les pastanagues. Afegiu-hi maionesa i remeneu-ho bé. Reserveu-ho a la nevera.
4. Feu uns motlles en forma de con amb paper d'alumini. Untau amb una mica de mantega i folrau l'exterior amb pasta de fulls. Preescalfau el forn i coeu-los al forn a 180° C fins que estiguin daurats. Deixau-los refredar.

Per a la presentació:

Retirau l'alumini i ompliu els cons amb l'amanida russa. Tirau daus de pernil salat per sobre i col·locau-ho a sobre d'una fulla de lletuga.



L'ARC DE SANT MARTÍ DE LA VIDA

Ingredients per a 4 persones:

- 4 pastanagues
- 1 mango
- 1 llauna de blat de moro dolç
- 1 lletuga iceberg
- 2 cebes morades
- 1 paquet de pasta de llaços
- Uns quants nabius
- Pernil salat
- Un poc d'oli
- Un poc de vinagre
- Un poc de sal
- Un poc de pebrera
- Un poc d'orenga

Elaboració:

1. Netejau molt bé les verdures i el mango.
2. Tallau les verdures, el mango i el pernil salat.
3. Posau aigua en una olla i a bullir. Afegiu la pasta i esperau fins que cogui.
4. En un bol, posau-hi vinagre, sal, pebrera, oli i orenga. D'aquesta manera, es formarà una vinagreta.
5. En el plat, col·locau el pernil salat en forma d'arc de Sant Martí. Repetiu el mateix amb la resta d'ingredients, seguint aquest ordre: pernil salat, pastanaga, mango, blat de moro dolç, lletuga, nabius i ceba morada.
6. Posau la pasta al voltant.
7. Afegiu per damunt la vinagreta.



LA ROSA DE PERNIL SALAT

Ingredients per a 4 persones:

- 12 daus de formatge
- 6 tallades de pernil salat
- 6 tomàtigs de cirera
- 1 lletuga romana
- Un poc d'oli

Elaboració:

1. Agafau un dau de formatge i posau-lo al plat.
2. Punxau amb un palet el formatge i afegiu-hi la lletuga.
3. Després, posau-hi el pernil salat.
4. Posau-hi mitja tomàtiga.
5. Afegiu per sobre un poc d'oli.



TORTI-BACON

Ingredients per a 4 persones:

- 6 ous
- 6 tallades de bacó
- 1 lletuga romana
- 6 tomàtiques de cirera
- 6 tallades de pernil salat
- 1 meló
- 1 llauna d'olives sense pinyol
- 1 llauna d'olives negres sense pinyol
- Un quart de formatge
- 1 barra de pa

Elaboració:

1. Rompeu els ous i bateu-los.
2. Fregiu el bacó.
3. Tallau el bacó i posau-lo amb els ous.
4. Posau en un bol: la lletuga, les tomàtiques i les olives.
5. Tallau el meló a daus.
6. Agafau el pernil salat i tallau-lo també.
7. Enrotllau trossos de formatge i posau-los amb l'amanida.
8. Col·locau-ho tot al plat de manera que quedi un plat polit.
9. Tallau pa per acompanyar el plat.



SANDVITX ENROTLLAT

Ingredients per a 4 persones:

- 2 paquets de pernil dolç
- 2 paquets de formatge
- 1 pot de maionesa
- 1 lletuga iceberg
- 4 truites de farina de blat de moro

Elaboració:

1. Untau la truita amb maionesa.
2. Creau capes amb pernil dolç, formatge i lletuga.
3. Enrotllau la truita amb fermesa, envoltau-la amb paper de plàstic i ficau-la a la nevera fins que estigui freda.
4. Llevau el plàstic i tallau en rodanxes abans de servir.





CEIP SANTA GERTRUDIS
La pebrera italiana



FINCA CAN TONI MONTSERRAT

Propietari:
Toni Juan

Ubicació:
Venda d'Atzaró (Sant Carles)

Extensió:
6,142 km de perímetre. 600.000
m2 de superfície aproximada

Instal·lacions:
Casa familiar, amb superfície
cultivada, corrals d'animals i
terreny forestal

Cultius:
Patata, pebrera italiana, meló, síndria

RECEPTARI

FRITA DE PORC

Ingredients per a 4 persones:

- 1/2 kg de panxeta
- 1/2 kg de costelletes
- 1/2 kg de llom
- 4 patates
- 4 pebreres italianes
- Oli
- Sal
- Pebre

Elaboració:

- 1.Posam una mica d'oli d'oliva a una greixonera de test. Sofregim primer la panxeta, i quan ja estigui quasi cuita hi posam les costelletes i el llom a tallades. Hi posam sal i pebre.
- 2.Anam remenant la carn i quan ja està quasi cuita hi afegim la pebrera italiana a trossets.
- 3.A una altra paella fregim les patates i després les posam a la greixonera. Mesclam bé la frita i la servim ben calenta.



AMANIDA PAGESA

Ingredients per a 4 persones:

- 4 patates
- 4 pebreres italianes
- 2 albergínies
- 1 llauna grossa de tonyina
- 4 ous bullits
- Oli
- Sal

Elaboració:

1. Torram les pebreres i les albergínies. Les pelam i les tallam a trossos llargs.
2. Bullim les patates, les deixam refredar i les rompem a trossos petits.
3. Mesclam a un bol gros les patates, les pebreres i les albergínies torrades.
4. Hi posam la tonyina i trempam la mescla amb oli i sal.
5. Decoram l'amanida pagesa amb els ous bullits tallats per la meitat.



BROQUETA DE GAMBES

Ingredients per a 4 persones:

- 16 gambes pelades
- 2 pebreres italianes
- 12 tomàquets de cirera
- 1 ceba grossa
- Oli
- Sal
- Pebre
- Fulles de lletuga variada

Elaboració:

1. Preparam els ingredients per a fer les broquetes: gambes, pebreres italianes a trossets, tomàquets de cirera i ceba a trossos.
2. Començam a muntar les broquetes intentant alternar els diferents aliments. Trempam les broquetes amb sal i pebre.
3. Posam una mica d'oli a la planxa i torram les broquetes, girant-les unes quantes vegades.
4. Emplatam les broquetes i les servim amb una amanida de lletugues variades.



PEBRERES FARCIDES

Ingredients per a 4 persones:

- 4 pebreres italianes grosses
- 300 g de carn mòlta de porc i vedella
- 1 ceba grossa
- alls i julivert picats
- 1 tomàquet gros
- Oli
- Sal
- Pebre
- Arròs bullit

Elaboració:

1. Feim un sofregit per a després farcir les pebreres. En una greixonera amb un poc d'oli d'oliva sofregim la ceba tallada a trossets petits. Quan la ceba està mig cuïta hi afegim la carn. Trempam el sofregit amb sal i pebre i hi posam els alls i el julivert picats i el tomàquet tallat a trossets petits. Anam remenant el sofregit mentre s'acaba de coure.
2. Agafam les pebreres verdes i tallam les cues de les pebreres, netejam les pebreres i anam farcint les pebreres amb el sofregit.
3. Col·loquem les pebreres en una llauna de forn i les enfornam uns 30 minuts a 180°. Servim les pebreres acompanyades amb una mica d'arròs bullit.



COCA D'ESTIU

Ingredients per a 4 persones:

Massa:

- 400 g farina
- 1 paquet llevat
- Aigua
- oli

Farcit:

- 4 pebreres italianes
- 1 ceba grossa
- 2 tomàquets
- Olives trencades
- Oli
- Sal

Elaboració:

1. Feim la massa mesclant tots els ingredients i la deixam reposar una hora.
2. Preparam el farcit tallant les hortalisses a trossets petits (pebreres italianes, ceba, tomàquets) i trempam la mescla amb oli i sal.
3. Agafam la pasta i l'estenem a una llauna de forn prèviament untada d'oli.
4. Col·loquem el farcit a sobre de la pasta, decoram la coca amb les olives trencades i la posam al forn uns 30 minuts a 180^a.



RELLOM DE PORC

Ingredients per a 4 persones:

- 1 rellom de porc tallat a trossos
- 4 pebreres italianes
- 1 ceba grossa
- 1 got de vi blanc
- Oli
- Sal
- Pebre
- Cuscús

Elaboració:

- 1.Posam una mica d'oli d'oliva a una greixonera i hi sofregim la ceba tallada a trossets petits. Quan la ceba està mig cuita hi posam el rellom de porc tallat a trossos.
- 2.Ho trempam amb sal i pebre i hi abocam un got de vi blanc. Ho deixam coure una estona i hi afegim les pebreres italianes a trossets.
- 3.Acabam de coure la carn, l'escudellam al plat i l'acompanyam amb una mica de cuscús.



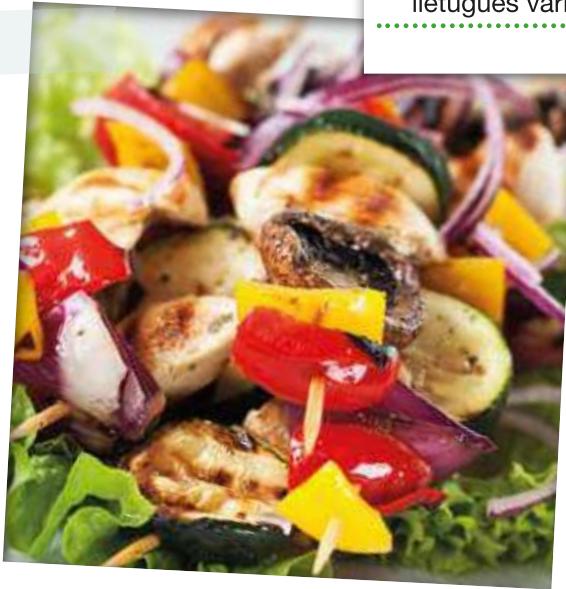
BROQUETA DE PORC

Ingredients per a 4 persones:

- ½ kg de magre de porc tallat a trossets
- 2 pebreres italianes
- 1 ceba grossa
- 1 carabassó gros
- Oli
- Sal
- Pebre
- Fulles de lletuga variada

Elaboració:

1. Muntam les broquetes alternant els trossets de carn amb els trossets d'hortalisses (pebrera, ceba, carabassó).
2. Trempam les broquetes amb sal i pebre.
3. Posam una mica d'oli d'oliva a la planxa i torram les broquetes.
4. Els anam girant unes quantes vegades per tal que quedin ben torrades per tots els costats.
5. Emplatam les broquetes i les servim amb una amanida de lletugues variades.



TRUITA ESPANYOLA

Ingredients per a 4 persones:

- 8 ous
- 1 ceba grossa
- 2 patates grosses
- 2 pebreres italianes
- Oli
- Sal
- 2 tomàquets
- 1 alvocat

Elaboració:

1. Pelam les patates i les fregim a trossos. Feim el mateix amb la ceba i les pebreres italianes.
2. Posam una paella amb oli d'oliva al foc. Hi afegim les patates i quan quasi estan cuites hi posam la ceba i una mica després les pebreres italianes. Acabam de coure la mescla, escorrem l'oli i ho reservam.
3. En un bol gros batem els ous amb una mica de sal.
4. Posam una paella al foc amb una mica d'oli d'oliva i mesclam la mescla anterior amb els ous batuts i feim la truita. Giram unes quantes vegades la truita per tal que l'ou quedi ben cuit.
5. Acompanyam la truita amb una amanida de tomàquet i alvocat.



AMANIDA D'ESTIU

Ingredients per a 4 persones:

- 300 g de bacallà dessalat i esfrimolat
- 1 ceba
- 1 pebrera italiana
- 2 tomàquets madurs
- Olives trencades
- Oli
- Sal

Elaboració:

1. Tallam la ceba, la pebrera i els tomàquets a trossets petits i ho posam en un bol gros.
2. Afegim a aquesta mescla el bacallà dessalat i esfrimolat.
3. Trempam la mescla amb oli d'oliva i sal i decoram l'amanida amb olives trencades.



LASANYA PAGESA

Ingredients per a 4 persones:

- 20 plaques de lasanya precuita
- 1 albergínia grossa
- 3 pebreres italianes
- 1 manat d'espínacs
- 1 bol de sofregit de tomàquet
- 1 bol de salsa beixamel
- Oli
- Sal
- Pebre
- Formatge ratllat

Elaboració:

1. Posam les plaques en aigua calenta uns 10 minuts, després les escorrem i les reservam.
2. Tallam l'albergínia i les pebreres a trossos, les passam per la planxa i les reservam.
3. Bullim els espínacs, els escorrem i els reservam.
4. Untam una llauna de forn amb una mica d'oli d'oliva, i començam a muntar el plat alternant una capa de plaques amb una de verdures. Per sobre hi posam una capa de sofregit de tomàquet.
5. Feim dues capes i acabam de muntar la llauna amb una capa de plaques.
6. Cobrim la lasanya amb una capa de beixamel i una altra capa de formatge ratllat.
7. Gratinam la lasanya uns 20 minuts al forn.



SALSA DE PEBRERES VERDES ITALIANES

Ingredients:

- 3 pebreres verds
- 1 ceba petita
- 1 cullerada de julivert
- ½ got d'aigua
- 2 cullerades de nata líquida (o llet)
- sal i pebre blanc
- 2 cullerades d'oli d'oliva

Elaboració:

1. Neteja les pebreres, talla-les per la meitat i retira-li les llavors. Després talla-les en tirs.
2. Posa a una paella l'oli, afegeix ceba tallada en tirs, les pebreres tallades, una cullerada d'aigua i porta-ho tot a cuinar a foc mitjà perquè s'escalfi i evitant que es torri evitant que després amargui.
3. Quan estigui escalfat passa-ho al got de la batedora o a un bol, afegeix el mig got d'aigua, el julivert, les dues cullerades de nata, una mica de sal i una mica de pebre. Tritura-ho bé i després passa-ho pel xinès o un colador perquè quedi bé fi.





CEIP VENDA D'ARABÍ
La patata

CAN MALACOSTA

Aquesta finca agrícola situada al terme de Sant Carles treballa en el cultiu i la venda de verdures i fruites. A més també podem trobar-hi diferents espècies d'animals per produir aliments a través d'ells.



RECEPTARI

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

Ingredients per a 6 persones:

- Llenties seques
- 2-3 patates
- 1 all
- 1 ceba
- 1 fulla de llorer
- Pebre vermell dolç i picant
- 2-3 cullerades de tomàquet fregit
- Aigua, oli i sal

Elaboració:

1. Per un costat posam la ceba tallada petita a sofregir; quan sigui dauradeta, sense apagar el foc, afegim les llenties, l'all, la fulla de llorer, sal i oli, i afegim aigua que les cobreixi per damunt almenys quatre dits. Ho deixam coure.
2. Mentrestant a una paella torram uns segons una cullerada de pebre vermell dolç i un polsim de picant, un raig d'oli i seguidament hi afegim el tomàquet fregit i li acabam de donar uns toms. Ho reservam.
3. Vigilam que no es quedin sense aigua les llenties i que no s'enganxin al cul de l'olla cap al final de la acció.
4. Un cop fetes les llenties afegim el tomàquet que hem preparat amb els pebres. Ho mesclam i ho deixam coure uns tres minuts més.



PATATES FARCIDES

Ingredients:

- 4 patates grans
- 4 ous de guatla
- 200 grams de bacó
- 100 grams de formatge cremós
- 100 ml de nata
- Salsa de tomata
- Oli d'oliva, sal i pebre

Estris:

- Cullera
- Buidadora
- Ganivet
- Bol resistent al forn

Elaboració:

1. Rentam bé les patates i sense llevar-los la pell les posem al forn a 190° durant una mitja hora, fins que estiguin tendres.
2. Les traiem del forn i quan no estiguin gaire calents els tallam una tapa en un extrem i les buidam amb una cullereta o un buidador de vegetals.
3. En un bol posam la polpa que hem tret de les patates i hi afegim el bacó tallat a dauets, el formatge i la nata. Salpebram al gust i remenam fins aconseguir una pasta homogènia.
4. Amb aquest puré omplim les patates, deixant un buit a dalt per posar un ou de guatla.
5. Col·loquem les patates en un recipient resistent al forn posant una base de salsa de tomata i tornam a enfornar uns minuts fins que quallin els ous.
6. Si el farciment de les patates ens queda molt espès podem afegir-hi una mica de llet perquè el plat quedi més sucós.



AMANIDA PAGESA

Ingredients:

- 2 patates (per comensal)
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- 2 alls
- 1 pebrot verd petit
- 2 ous durs
- 1 pebrot vermell

Elaboració:

1. Renta les patates i bull-les amb la pell.
2. Pela-les i talla-les amb una forquilla, xafant-les un poc.
3. Col·loca-les a un safata.
4. Afegeix-hi el tomàquet tallat, els pebrots i els ous, tot tallat en trossos petits.
5. Assaona amb sal, oli i alls (al gust de cadascú).
6. Serveix-la freda.

Observacions:

Es pot enriquir amb taronja, peix sec, olives i alls.
Es poden substituir els pebrots crus per pebrots rostits.



CUA DE RAP AMB PATATES

Ingredients per a 4 persones:

- 4 cues de rap
- 4 patates mitjanes
- 2 cebes
- Sal
- Pebre negre i vermell dolç
- 1 cullerada de puré de pebrot
- Brou de peix
- Oli d'oliva

Estris:

- Cassola
- Olla
- Paella
- Cullera de fusta

Elaboració:

1. En primer lloc sofregim la ceba laminada en una cassola amb l'oli calent. Mentrestant coem les patates a daus en una olla i després les saltam a la paella.
2. Fem lloc a la cassola per afegir-hi el rap (abans el salpebram i enfarinam). Un cop fregit, el reservam. Tot seguit hi incorporam el puré de pebrot (escalivam el pebrot i l'aixafam amb sal, pebre i oli). Rectifiquem de sal i afegim a la cassola el rap amb el brou de peix i que es vagi fent xup-xup a foc lent uns 15 minuts. En un plat, posam la cua de rap amb les patates, el suc de la cocció i amb una mica de pebre vermell dolç.



PURÉ DE PATATES SENSE LACTOSA

Ingredients per a 2 persones:

- 5 patates
- 1 tomàtiga
- 1 alvocat
- Sal, oli i orenga

Elaboració:

1. Posam les patates a bullir amb pell.
2. Pelam les patates i les condimentam.
3. Tallam la tomàtiga i l'alvocat en làmines i les condimentam.
4. Preparam el plat amb tot els ingredients.



BOMBES DE PATATES FARCIDES

Ingredients:

- 1 kg de patates mitjanes
- 250 g de carn picada (vedella i porc)
- 1 ceba
- 1 tomàtiga
- 1 all
- 6 cullerades de tomàtiga
- Sal i pebre
- Per al arrebossat: 2 ous i pa ratllat

Elaboració:

1. Coem les patates, prèviament rentades, amb la pell en abundant aigua durant uns 25 minuts aproximadament. Després les traiem i les deixam fins que estiguin temperades.
2. Picam la ceba, l'all i el tomàquet i ho escalfam a poc a poc durant uns 10 minuts, remenant amb una cullera de fusta. Hi afegim la carn picada, l'esmicolam i hi afegim la salsa de tomàquet. Ho seguim remenant durant uns 10 minuts més amb cura que no es cremi, ho salpebram i ho reservam per al farcit.
3. Una vegada temperades les patates, les pelam i fem pilotes de la grandària desitjada (no gaire petites). Col·locam les boles en un paper d'alumini i les aixafam pel centre i hi afegim una o dues cullerades de farcit. Les tancam amb cura. A continuació les passam per l'ou i el pa rallat i les fregim amb cura que no es cremin.



SOUFLÉ DE PATATES

Ingredients:

- 700 g de patates.
- 4 ous
- 100 g de formatge parmesà ratllat
- 150 g de formatge de cabra
- 250 ml de nata
- 30 g de mantega
- 20 g de pa rallat
- 5 fulles de romaní picades
- Nou moscada
- Sal i pebre

Elaboració:

1. Coure les patates senceres amb la pell en una olla amb aigua bullint i sal. Retirar-les, deixar que es refredin, pelar-les i xafar-les fins a formar un puré.
2. Amanir aquest puré amb la nou moscada, el romaní picat, la sal i el pebre. Incorporar les gemmes dels ous d'una en una i, sense deixar de remoure, agregar la nata, els dos tipus de formatge i el pa rallat.
3. Muntar les clares a punt de neu, incorporar-les al puré amb cura amb ajuda d'una espàtula. Fornejar tot durant 40 minuts a 200° en un motlle untat prèviament amb mantega. Servir calent.



POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES

Ingredients per a 4 persones:

- 6 patates
- Oli d'oliva
- 2 cullerades de sal
- Mitja cullerada de pebre
- Una culleradeta de pebre vermell dolç
- Una culleradeta d'herbes provençals
- 2 o 3 alls
- Llorer
- Mitja ceba
- Mig tomàquet
- Pebrot vermell i verd
- Branca de farigola fresca
- Un gotet de vi blanc
- Un gotet de cervesa

Elaboració:

1. En un bol posam la sal, el pebre, el pebre vermell dolç, les herbes provençals i assaonam el pollastre per fora i per dins.
2. Ficam dins del pollastre l'all, la ceba, el llorer, la farigola, els pebrots i el tomàquet. A la llauna del forn posam oli d'oliva i el pollastre amb els pits cap amunt a 200° durant 20 minuts aproximadament. Li donam la volta i 20 minuts més. Després hi afegim el vi i la cervesa i ho deixam 15 minuts més (el temps dependrà de la mida del pollastre). Mentre es va fent el pollastre, posam una paella amb abundant oli d'oliva per fregir dues patates prèviament tallades forneres. Quan siguin daurades les eixugam en un plat amb paper per treure l'excendent d'oli.



GUISAT DE PEIX

Ingredients per a 50 persones:

- 20 kg de peix de roca
- 6 kg de patates (pelades i tallades al llarg)
- 5 cebes grans
- Una altra ceba mitjana, 1 pebrot i llorer per al brou
- 8 tomàquets madurs mitjans (ratllats)
- 6 alls
- Julivert
- Unes quantes ametlles
- 1 dotzena de brins de safrà (si no, pot ser safrà normal)
- 2 tasses d'oli

Elaboració:

1. Per fer el guisat, es posa una bona olla amb el peix de roca, sal, ceba, pebrot verd, oli i llorer. A part, es fa un bon sofregit amb la ceba, l'all i quan estigui mig cuit hi tiram el tomàquet. Mentre es fa el sofregit, fem una picada amb el safrà, l'all, el julivert i les ametlles torrades (si les compres crues i les fregeixes amb una mica d'oli en una paella estan boníssimes).
2. Quan estigui fet el sofregit s'hi afegeixen les patates i sofregim una mica tot. S'hi afegeix el brou i es deixen coure 15 o 20 minuts fins que estiguin mig fetes, sense deixar que es desfacin. Després s'hi afegeix el peix. Es tasta per saber com està de sal.
3. Es deixa bullir uns 10 minuts més, una mica abans s'hi afegeix la picada. El peix i les patates se serveixen sense brou i acompanyat d'un bon allioli, que afegint-lo a les patates està de luxe.
4. Finalment, si hi voleu donar el punt especial s'hi fa un allioli claret i amb una mica de brou es barreja i es tira per sobre quan ja estigui tot a la safata.



PASTÍS DE CARN PICADA I PATATA

Ingredients per a 4 persones:

- Salsa de tomàquet casolana
- 5 patates grans
- 1/2 kg de carn picada
- 200 g de mantega
- 1/4 de litre de llet
- Oli d'oliva
- Formatge ratllat
- Sal

Elaboració:

1. Primer bullim les patates. En una paella fregim la carn picada. En una llauna de vidre aixafam la patata amb una forquilla i hi afegim la mantega i la llet. Ho remenam fins que quedi uniforme i homogènia la barreja.
2. En una llauna gran posam una capa de patata, una altra de salsa de tomàquet casolana, una altra de carn picada i finalment una altra de patata. A sobre posarem el formatge ratllat i ho gratinam al forn durant 5 minuts.



PURÉ DE PATATES

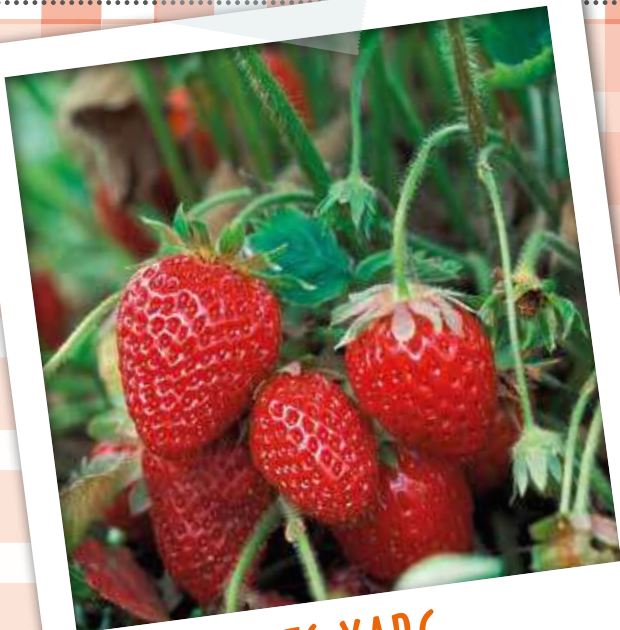
Ingredients:

- 1,3 kg de patates, pelades i tallades en trossos d'uns 4 cm
- 600 ml de llet sencera calenta
- 60 grams de mantega fosa
- 3 dents d'all, picats
- 1/2 culleradeta de sal
- 1/4 culleradeta de pebre negre

Elaboració:

1. Afegeix les patates a una olla amb aigua calenta i sal. Porta-ho a ebullició i quan comenci a bullir baixa la temperatura i deixa que es cogui amb la tapa posada uns 20 minuts, fins que les patates es trenquin quan fàcilment amb un ganivet.
2. Quan tenguis les patates cuites, escorre l'aigua i passa les patates per un passa-purés o una batedora elèctrica, per a triturar-les juntament amb l'all i aconseguir la consistència que volem.
3. Li afegim la mantega fosa, la sal i el pebre negre. Aboca la llet calenta a poc a poc mentre vas remonent, fins a aconseguir la textura desitjada.





IES XARC
La maduixa



COOPERATIVA AGRÍCOLA DE SANTA EULÀRIA

Què és la cooperativa agrícola de Santa Eulària?

És una cooperativa de subministraments (fitosanitaris, adobs, planters, etc.) però no venen els productes.

Es va fundar el 1951 i actualment té 1.400 socis.

- Una cooperativa vol dir que tots els socis són propietaris, encara que hi ha un òrgan directiu votat pels socis que lloga el personal laboral i pren decisions.
- A la visita varem fer dues pràctiques: una de reconeixement de productes i l'altra de preparació de la terra.



CAN MARINES, FINCA QUE ENS APADRINA

- Quan varem arribar ens varen donar la benvinguda i ens varen explicar els diferents cursos que s'hi imparteixen.
- Llavors varem anar a l'hivernacle a veure la plantació de maduixes eivissenques i allí ens varen explicar les necessitats i les característiques del cultiu.
- Després varem fer una sèrie de tallers: passapapaula, jardí vertical, sembra de planters en botelles plàstic, degustació amb els ulls tancats, prova de pesos, coneixement del pol·len...

RECEPTARI

PA DE PESSIC
DE XOCOLATA
AMB MADUIXES*Ingredients per a 8 persones:*

- Farina - 4 mides de iogurt
- Sucre - 3 mides de iogurt
- Ous - 4 unitats
- iogurt de maduixa - 1 unitat
- Oli d'oliva - mitja mesura de iogurt
- Llevat - 1 sobre de 15 grams
- Xocolata - 250 grams
- Maduixes - 300 grams
- Sal - un pessic
- Mantega - 250 grams

Elaboració:

- 1.El primer és encendre el forn a 180° C, així quan tinguem la massa del nostre pa de pessic llesta la hi fem directament.
- 2.En un pot petit desfem la meitat de la mantega i afegim la meitat de la xocolata indicada en la llista d'ingredients. Remenem bé durant un parell de minuts i reservem...
- 3.A continuació, batem els ous amb el sucre i una mica de sal fins que veiem una barreja escumosa. Hi aboquem el iogurt de maduixa i remenem bé perquè s'integri amb els altres ingredients.
- 4.Seguim amb la xocolata fosa, la introduïm a la barreja i remenem de nou perquè també s'integri. Com toca afegir l'oli seguim remenant...
- 5.Amb un colador tamisem el llevat i la farina i els incorporem a la barreja. Remenem fins que no quedi cap grumoll i ens anem amb la preparació del motlle.

6. Untem de mantega un motlle per a pa de pessic rodó i empolvorem amb farina perquè es desemmotlli fàcilment. Introduïm al forn la nostra massa i la deixem cuinar durant 30-40 minuts.

7. Mentre es fa el nostre pa de pessic preparem la cobertura i per això utilitzarem la meitat de mantega i la meitat de la xocolata que ens havia quedat després del pas 2. Tornem a repetir...

8. Abans de treure el pa de pessic del forn comprovem si està ben fet amb un ganivet. Si surt humit el deixem cuinar uns minuts més, però si surt sec el retirem del forn. Quan estigui a temperatura ambient desemmotllem i hi afegim la cobertura de xocolata per sobre.

9. Per acabar, tallem les maduixes en làmines i amb elles cobrim tota la superfície on abans havíem fet fora la cobertura. Veuràs que bo és aquest pa de pessic de xocolata amb maduixes, que el gaudeixis!!!



MACEDÒNIA DE MADUIXES, POMA, KIWI, PLÀTANS I SUC DE TARONJA

Ingredients:

- 7 o 8 maduixes grans
- 1 poma
- 2 kiwis
- 1 o 2 plàtans
- Suc de taronja natural

Elaboració:

1. Rentar bé les maduixes, escórrer i tallar en trossets petits o de la mida desitjada.
2. Pelar la poma, els kiwis i plàtans i tallar també a trossets de la mida desitjada.
3. Esprémer les taronges i mesclar el suc amb la resta de fruites.
4. No fa falta afegir suc.
5. Es pot mantenir en la nevera en fred i servir sense res o servir amb una bola de gelat del sabor desitjat.



TARTA DE FORMATGE PHILADELPHIA I MELMELADA DE MADUIXA

Ingredients:

- 300 gr. de nata per muntar
- 300 gr. de formatge Philadelphia
- Sucre al gust
- Melmelada de maduixa
- 1 sobre de quallada
- 200 gr. galetes maria (1 paquet)
- 80 gr. de mantega

Elaboració:

- 1.Fem la base triturant les galetes i al microones desfem la mantega i mesclem tot.
- 2.Posem la mescla al motllo i ho posem a la nevera o congelador perquè endureixi.
- 3.En un pot o olla posem a escalfar la nata i afegim el formatge i mesclem per a que no quedin grumolls, li afegim el sucre i sense deixar de remenar deixem que bulli.
- 4.Retirar del foc i afegir el sobre de quallada, mesclem per a que es dissolgui bé i deixem refredar un poc. Afegim la mescla sobre la base de galeta ajudant-nos d'una cullera, utilitzem l'anvers de la cullera. Quan es refredi, la posem a la nevera i deixem que qualli de un dia per un altre.
- 5.Al dia següent afegim la melmelada de maduixa sobre la tarta i escampem per a que quedi tot ben cobert. Amb molt de compte desmoltlem.



CAN MARINES

Propietari:

Conselleria d'educació

Instal·lacions:

- Oficines
- Magatzems
- Aula
- Hivernacle per a plantes de gran port (plataners, actualment)
- Hivernacle per a hortalices
- Túnel de malla
- Túnel per a planters
- Umbracles
- Estació meteorològica
- Depuradora biològica (en construcció)

Cultius:

6,142 km de p Programa d'experimentació

- Conreu de flor en hivernacle
- Conreu d'hortalices en hivernacle
- Conreu d'hortalices a cel obert

Cítrics

Col·lecció de tarongers: varietats valencianes i navelate amb distints patrons (carrizo, cleopatra i troyer).

Col·lecció de cultivars de mandarina: esbal, fortuna, clemenules, taronja borda, clauselina, hernandina, satsuma, marisol, nova, arrufatina.

Subtropicals

Alvocats: estudi de comportament de cultivars d'alvocats: varietats bacon, esther, fuerte, gwen, haas, pikerton, reed i zutano.

Estudi de comportament de la xirimoia: fino de jete.

Estudi de comportament del mango: kent, lipen i keitt.

• **Raïm de taula:** col·lecció de 26 varietats amb comparació de dos sistemes d'emparrat: en parral i en lira.

• **Fruiters d'os:** col·lecció de 32 varietats de melicotoners i nectarines, amb dos sistemes de formació: eix central i got.



IES QUARTÓ DES REI
La maduixa



- Ornamentals per a jardineria
- Conservació ex situ i promoció de l'ús en jardineria d'algunes plantes autòctones de les Pitiüses
- Viver forestal i altres

RECEPTARI

SORBET DE MADUIXA

Ingredients per a 6 persones:

- 800 grams de maduixes netes i congelades
- 200 grams de sucre
- 1 llimona, pelada i sense la part blanca

Elaboració:

1. En primer lloc moldre el sucre amb un molinet, espremer la llimona per treure-li el suc, mesclar les dues coses amb les maduixes congelades i triturar-ho tot junt amb un robot amb suficient potència.
2. Finalment, gaudir del sorbet fresc.



GELAT DE MADUIXA

Ingredients:

Per mig litre de gelat

-500 g de maduixes

-200 ml de nata per muntar, freda

-150 ml de llet condensada

-Opcional: 1 cullerada de licor de cirera o mora.

Per als trossets (opcional):

-100 gr. de freses netes en trossos petits

-50 gr. de sucre

-1 cullerada de llimó

Elaboració:

1. Rentar i eixugar les maduixes. Retirar les tiges. Tallar les maduixes en làmines fines i col·locar-les sense amuntar en una bandeja que càpiga al congelador. També es poden posar en un taper amb film plàstic entre capa i capa per a que no s'aferri entre si. Tapar i congelar al menys 6 hores.
2. Muntar la nata.
3. Treure les làmines de maduixa del congelador i triturar amb triturador juntament amb la llet condensada fins aconseguir una crema espessa amb textura pareguda a la del gelat.
4. Afegir la nata muntada a la mescla de maduixes, en varies tandes i amb moviments envoltants per a que no perdi el volum. Afegir el licor (opcional).
5. Abocar la mescla en un recipient hermètic net i sec. Col·locar film plàstic en contacte amb la superfície per a que no formi gebre, col·locar la tapa del recipient i posar dins el congelador.
6. Idealment, i per aconseguir més cremositat, es pot treure a les 3 hores per tornar a batre-ho. Congelar de nou.
7. Per als trossets del gelat: escalfar en un pot les maduixes tallades finament, el suc de llimó i el sucre. Reduir a foc lent fins aconseguir una melmelada espessa. Deixar refredar per complet i tirar per sobre del gelat, repartint-la en una capa fina. Tornar a tapar i guardar en el congelador.
8. Treure el gelat a temperatura ambient 10 minuts abans de menjar-lo.



MADUIXES AMB NATA

Ingredients:

- 200 ml de nata líquida (crema de llet) per muntar 35% de mat. grassa
- 60 g de sucre
- Maduixes

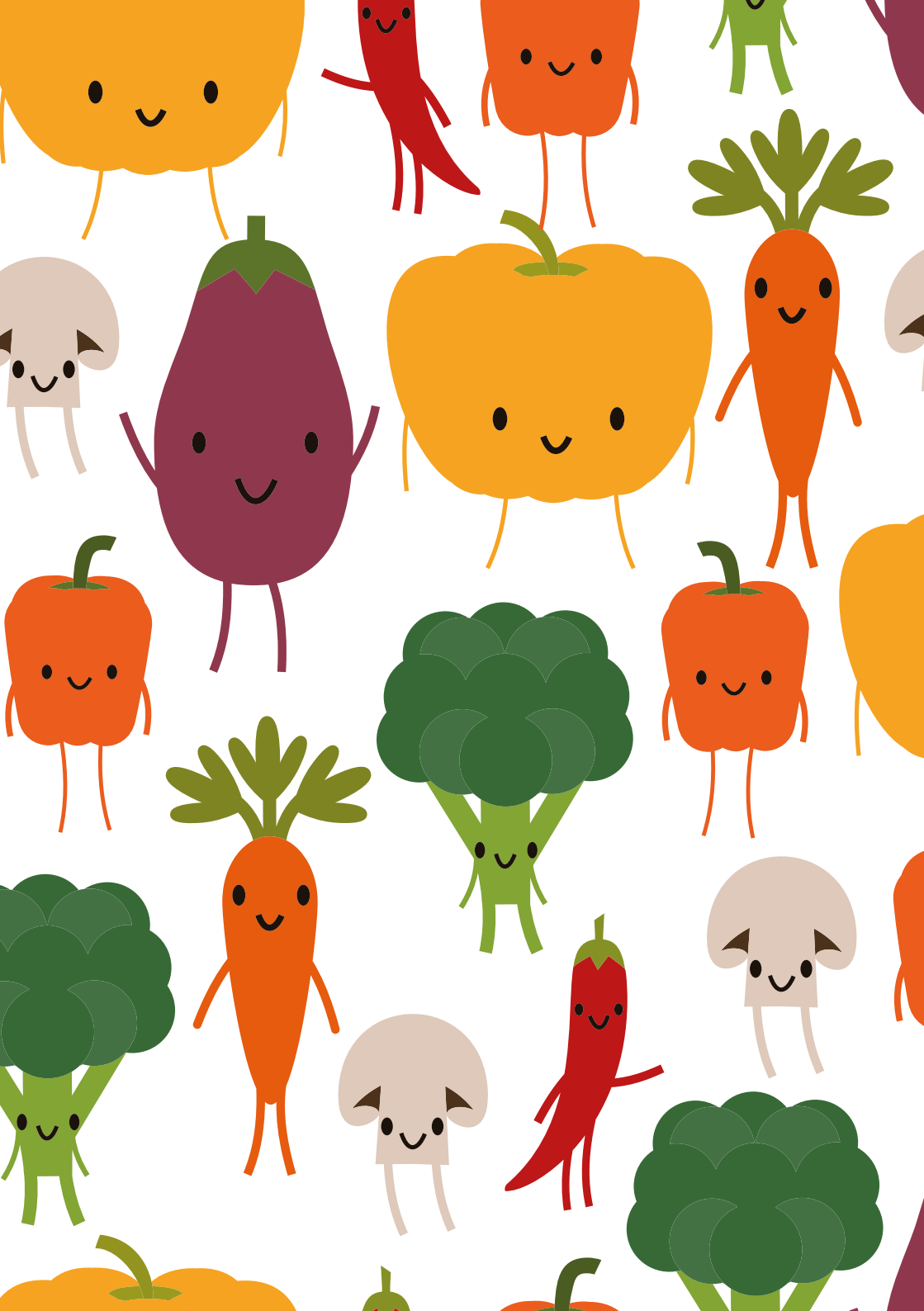


Elaboració:

1. Rentem molt bé les maduixes i les eixuguem.
2. Les tallem a trossos més o menys petits.
3. Muntem la nata.
4. Per a que la nata quedi be i ferma, hem de tenir en compte aquests consells:
 - a. La nata ha d'estar ben freda. Podem posar la nata a la nevera en un bol metàl·lic o de vidre al menys 1 hora abans o al congelador al menys 15 minuts abans. Mentre muntem la nata també ha de mantenir-se freda, es aconsellable posar el bol amb la nata dins un altre bol més gran que tingui gel.
 - b. Com hem de batre: comencem a muntar la nata batent sense afegir el sucre, veurem com poc a poc s'anirà inflant. Es aconsellable girar les varetes sempre en la mateixa direcció i pujar i baixar les varetes per introduir aire. Quan agafi una mica de cos, afegim el sucre i seguim batent.
 - c. La nata estirà ben muntada quan al girar el bol, la nata no es bolqui i quedi ben ferma.
 - d. No ens hem de passar de batre, si continuem batent després de que la nata estigui muntada correm el risc de que es talli formant grumolls de matèria grassa.
5. Posem les maduixes en copes o bols i amb una màniga pastissera posem la nata muntada per dalt o entre les maduixes.

EL TREN DE LA SOSTENIBILIDAD





Bon Profit

