

MARIA SOLIVELLAS



ALIMENT DE PROXIMITAT: FARINA

La farina és la pols fina que s'obté del cereal mòlt i altres aliments de diversos cereals, com sègol, civada, blat de moro o avena; no obstant això, la més habitual en el nostre entorn és la procedent del blat. La farina de blat és panificable, ja que conté gluten, proteïna que la fa apta per formar masses que donen lloc a pa, pastes i altres aliments de rebosteria. Quan li afegim aigua, el gluten fa possible la formació d'una massa consistent a la qual se li pot donar la forma desitjada i serveix de base per a l'elaboració d'una varietat àmplia d'aliments. Existeixen farines blanques, procedents de la varietat de blat blanc, i farines dures, procedents del blat dur. Les pastes alimentàries, com els fideus, macarrons i altres pastes per sopes, es fan de blat dur.

Els romans cultivaren a les illes la varietat de blat de xeixa, per ventura sorpresos que el clima fos favorable per als blats panificables. Els aliments fets amb farina de blat de xeixa tenen un gust molt característic i contenen menys gluten que altres fets amb farines de blat corrents.

Encara es conserven topònims illencs com Formentor o Formentera (en llatí la paraula frumento significa blat). La farina de xeixa es menciona a contes, poesies i llegendes del folklore de les illes, prova del fervor popular que ha rebut al llarg de la història alimentària mediterrània.

24 Coca de pebres torrats i llampuga

ELABORACIÓ:

Col·locam a una palangana de forn els pebres sencers i nets, els ruixam amb oli i els enfornam a 175 °C durant 20 minuts aproximadament, els giram a mitjan cocció. Una vegada s'hagin torrat i quan estiguin tebis, els feim net i els llevam la pell i les llavors i els tallam longitudinalment en llenques primes. Els trempam amb una mica de sal, oli d'oliva i all laminat.

Mentre es torren els pebres, mesclam a un bol l'aigua un poc tèbia, l'oli, el llevat i un pessic de sal. Hi agregam a poc a poc la farina fins fer una massa compacta i elàstica i que no s'aferri a les parets del bol. La tapam amb un pedaç i la deixam reposar mitja hora a un lloc càlid fins que la massa fermenti i pugi. El temps depèn de la temperatura ambient.

Filetejam la llampuga i n'eliminam la pell i les espines. La tallam en daus d'un centímetre aproximadament i la reservam a la gelera. A un bol, mesclam el suc de mitja llimona o llima, un poquet de ratlladura de la pell, la sal, el pebre blanc acabada de moldre, el fonoll picat i l'oli d'oliva per posar-hi al final els daus de llampuga. Ho mesclam tot bé. Tapam el bol amb paper de plàstic transparent i el deixam reposar a la gelera devers 10 minuts.

Per muntar les coques, feim una bolleta de massa de devers 70 grams per cada una i amb un apimador de massa l'estiram i la posam damunt una palangana de forn. Aquesta massa és molt elàstica i té el greix suficient perquè no s'aferri, així que no és necessari untar la palangana ni enfarinar la superfície on s'estiri. Una vegada estigui la massa col·locada, la cobrim amb els pebres torrats i l'enfornam a 180 °C durant uns 5 minuts, després, col·locam la llampuga damunt dels pebres i l'enfornam entre 5 i 8 minuts més. La massa ha de ser daurada i cruixent.

INGREDIENTS

per a 4 persons

- 350 grams de pebres vermells torrats
- 200 grams de llampuga
- 200 grams de farina semi integral
- 75 mil·lilitres d'aigua
- 70 mil·lilitres d'oli d'oliva
- 5 grams de llevat de pa fresc
- 1 gra d'all
- 2 branques de fonoll
- ½ llimona
- Sal
- Pebre blanc

SUGGERIMENTS:

La llampuga marinada es pot posar crua una vegada la coca s'hagi enfornat, però si triam aquesta versió, és molt important congelar prèviament els filets de llampuga almanco 48 hores a -18 °C, per després marinar segons el procés descrit. Per altra part, tot i que el peix es pot filetejar a la peixateria, es recomana fer-ho a casa, és molt fàcil. A més de treballar tota la peça de peix, n'aprofitarem molt més. Així mateix, si s'empra farina de blat de xeixa per a la massa, recuperarem un tipus de farina que va ser molt habitual fa algunes dècades. Quant a la massa, la mesura de farina és aproximada, és important afegir-la a poc a poc fins aconseguir una massa elàstica i que no s'aferri. Aquesta massa pot guardar-se fins a tres dies tapada amb paper de plàstic transparent a la gelera. La coca admet tantes variacions com gustos i idees personals; per exemple, en comptes de pebres, s'hi poden afegir albergínies, que mariden molt bé amb la ceba caramel·litzada i uns granets de magrana una vegada la coca sigui cuita.