

**JAUME OLIVER**



**ALIMENT DE PROXIMITAT: PATATA**

La patata és el tubercle de la patatera, que pertany a la família de les solanàcies. És un aliment de primer ordre per als humans, de gran productivitat i qualitats nutritives. Originària dels Andes, després del descobriment es va convertir en un aliment bàsic en èpoques de fam. Probablement varen ser els espanyols els que durant el segle XVI la varen introduir a Europa, però encara varen haver de passar més de cent anys perquè el consum es generalitzàs, ja que alguns la consideraven verinosa i inacceptable perquè la Bíblia no la mencionava. Actualment, té un consum tan generalitzat que resulta difícil imaginar qualsevol tipus de menjar que no inclogui patata preparada de moltes maneres diferents. A les illes, les varietats de patata que es produeixen més són la marfona, la maris peer, la maris bard i la monalisa, que és una varietat originària dels Països Baixos, ovalada i allargada, amb la pell i la carn de color groc clar, molt útil tant per bullir com per fregir. També es cultiva la pentland dell, amb tendència a desfer-se durant la cocció; la charlotte o varietat francesa, de carn groguenca i cremosa; la kondor, que és molt bona per fregir i per al forn; i la desireé, amb pell vermella i carn groga, que és farinosa i serveix per fregir, bullir, enfornar i fer puré, però és difícil de pelar. A Mallorca es cultiven tant les varietats de carn groga com les de pell vermella, i a Menorca es cultiven la patata blanca i la de pell vermella, mentre que a Eivissa s'aprecia i cultiva molt més la de pell vermella. Per part seva, a Formentera també apreciam la patata vermella, i se la coneix com d'ulls vermells. La patata és font de fibra, potassi i vitamines C i B6.

### 3 Cocarrois integrals de patata, ceba, panses i pinyons

#### ELABORACIÓ:

El vespre anterior, feim la massa mesclant a un bol l'aigua, els vermells d'ou, el bicarbonat i  $\frac{3}{4}$  de tassó d'oli d'oliva (devers 180 mil·lilitres). Hi afegim a poc a poc la farina mesclant contínuament fins a obtenir una massa ferma i flexible. L'embolicam en film transparent i la guardam a la gelera. L'endemà, pelam i tallam les patates en daus molt petits i les rentam en aigua abundant per eliminar-ne part del midó. Les colam i les posam a un bol amb les cebes ben picades, l'all a trossets, les panses i els pinyons, i ho tempram amb una mica de sal, pebre bord i oli d'oliva. Feim bolles de massa de devers 50 o 70 grams per estendre i emplenar amb la mescla i posteriorment formar els cocarrois. Els enfornam durant 30 minuts a devers 180 °C.

#### SUGGERIMENTS:

La massa admet una culleradeta de cafè de saïm, que els aportarà suculència i textura.

#### INGREDIENTS

##### per a 10-12 COCARROIS

- Farina de gra sencer (integral)
- 350 mil·lilitres d'aigua
- 3 vermells d'ou
- 2 patates mitjanes
- 2 cebes
- 1 gra d'all
- 1 grapada de panses
- 2 culleradetes de pinyons
- 1 culleradeta de cafè de bicarbonat
- Pebre bord
- Oli d'oliva
- Sal

