



MUSEU ETNOGRÀFIC D'EIVISSA

Cuina de Quaresma i Pasqua

Segons el calendari litúrgic cristià, la **Quaresma** és el període de quaranta dies abans de la Pasqua, un temps que l'Església catòlica destina a la purificació, a l'abstinència i a la preparació espiritual.

La Quaresma s'inicia el Dimecres de Cendra, just després del Carnaval, un temps per menjar ous, especialment truita amb espàrrecs, i diferents productes derivats del porc. El Carnaval és època de consumir matança i especialment els ossos del porc, conservats amb sal dins la salera amb els quals es preparen els **ossos amb col**, un plat a base d'ossos (espinada, potes, orella, morro...) bullits amb col, patates i moniatos, sobrassada, botifarró i espècies. Per complementar aquestes preparacions es feien també dolços com les coques amb xinxarrons o les coques de xulla, sobrassada i sucre, que no podien faltar el Dimarts de Carnaval. Després de tota aquesta "abundància" el període quaresmal es caracteritza per les privacions i l'abstinència en el consum de carn i els seus derivats. El dia abans del Dimecres de Cendra a les cases era el darrer dia per acabar els ossos de porc salats, i si a mitjanit quedava menjar, tot i la precarietat d'algunes famílies, les *sopris* es donaven als animals o es llençaven.

La Quaresma es relaciona amb la prohibició de menjar carn però, antigament, la restricció s'estenia a altres aliments d'origen animal com la llet o els ous. Només n'estaven exclosos els infants que encara no havien fet la comunió i els malats. Tot i així es podia rompre la Quaresma si s'anava a la parròquia i es comprava una butla. Les butles eren unes dispenses, que es podien aconseguir setmanalment i que permetien menjar carn i altres productes animals sense caure en pecat mortal. Les butles les compraven tan rics com pobres, els primers per no renunciar als seus àpats habituals i els segons, per evitar pecar si havien de trempar l'olla amb un trosset de xulla o si havien de menjar pa i companatge, perquè tal vegada no hi havia res més dins el rebost.

Com hem dit, durant la Quaresma estava prohibit qualsevol producte animal, incloent els ous i la llet. Els ous es guardaven i, perquè no es fessin malbé, es bullien. La conservació de la llet, procedent de cabres i ovelles, era possible amb l'elaboració de formatges. Amb el temps les prohibicions es tornaren més permissives i la dieta habitual no es basaria exclusivament amb





brous, verdures i llegums. El precepte era no menjar carn i en l'actualitat la tradició perviu en el costum de consum de peix, ous i làctics. El llegum, les faves tendres, el gerret, la rajada, el bacallà, les bledes, els alls tendres són alguns exemples d'ingredients bàsics, i de temporada, en les preparacions de receptes de Quaresma, entre les quals no poden faltar el gerret escabetxat, les olles de llegum i les coques i els cocarrois de bledes i espinacs. Però si un plat destaca en aquesta època és el **cuinat**. Una preparació a base de llegum i verdura. El costum a les cases era preparar el cuinat el Dimecres Sant i es consumia, principalment, el Divendres Sant, tot i que a algunes cases, especialment les més humils, se servia Dijous Sant, Divendres Sant i Dissabte de Glòria. Cada família seguia els seus costums i també les seues pròpies receptes.

La **Pasqua** comença el Diumenge de Rams i és un període de celebracions religioses en les quals es recorda la passió, mort i resurrecció de Crist. La Pasqua comença amb les privacions i prohibicions de consum de carn pròpies de la Quaresma, aplicades de forma estricta el Divendres Sant, un dia en que no es podia treballar i que a algunes cases ni manco encenien foc per cuinar i es consumien els plats freds elaborats el dia abans. Segons Marià Torres també tenien protagonisme els ous que es ponien aquells dies, que es marcaven i es guardaven secs. Una vegada assecats es podien preparar per consumir, picats i mesclats amb vi i xocolata. Aquesta preparació s'havia de coure fins que espessia i era especialment apreciada per recuperar forces després d'algun problema de salut.

El Diumenge de Pasqua a totes les cases es preparaven receptes amb carn de bestiar. Com hem dit, cada casa era un món i seguia els seus costums però sempre se sacrificava un animal que es podia consumir de diferents maneres. Es podia fer un sofrit amb la carn i també es preparava una frita amb la freixura, tot i que, actualment, la recepta que més ha perdurat i que se segueix posant en pràctica és rostir la carn al forn. Avui a moltes cases eivissenques el plat tradicional del Diumenge de Pasqua és la cuixa o bé l'espatla de bestiar rostida.

El dolç amb més tradició el dia de Pasqua és el **flaó**, unes postres a base de formatge tendre, ous, sucre i herba sana, que es poden aconseguir durant tot l'any a les pastisseries especialitzades, però que antigament es preparava a les cases per consumir-se el Diumenge de Pasqua. No totes les famílies tenien les possibilitats o el costum de fer flaó, però els dolços que es feien sempre prenen com a base el formatge. Algunes famílies preparaven **coques flaoneres**, molt semblants al flaó, però, segons cada casa, es podien fer amb forma rectangular i més gruixades i també es podien elaborar unes coques més senzilles, amb pasta de pa i llesques de formatge tendre que s'ensucraven per damunt, o bé es cobrien amb una mescla de sucre i canyella.

Com hem pogut veure, les antigues prohibicions i impositcions religioses ens han deixat nombroses receptes senzilles i sense pretensions, que s'han convertit en autèntiques joies de la nostra gastronomia. En el Museu Etnogràfic d'Eivissa també treballam per la recuperació i la difusió de la cuina tradicional amb l'organització de cursos i tallers. Us volem proposar dues receptes que, segons hem vist, no podien faltar a la majoria de cases eivissenques durant la celebració de la Pasqua: el cuinat i el flaó.

Aquí teniu dues receptes de la cuinera Marga Prats, desitjam que us animeu i les poseu en pràctica. Salut i bon profit!



CUINAT

(Recepta de Margarita Prats)

Ingredients:

- 1 bandeja de *verdura* (1 kg aprox.)
- 2 manats de bledes
- 2 manats d'espínacs
- 1/2 kg de ciurons
- 1/2 kg de fava pelada
- 1 kg de guixes
- 1 manat d'alls tendres
- 2 porros
- 1 manat d'herba sana
- 4 cabeces d'alls
- 4 nyores
- pebrera vermella
- Sal
- aigua

Preparació:

Posau en remull el llegum la nit abans.

Cogeu el llegum i escaldau les verdures per separat.

Capolau els porros, els alls tendres, alls i l'herba-sana i partiu les nyores en tres o quatre bocins.

Escorreu bé les verdures i dins una olla posau primer una capa de verdura, una de llegum i una de porros, alls, herba sana i nyores. Afegiu-hi una mica d'oli, pebrera vermella i sal i tornau a intercalar una capa de verdures, llegum... i així successivament fins tenir tots els ingredients dins l'olla.

Afegiu-hi una mica d'aigua i deixau-ho coure tot junt (aproximadament una hora), fins que quedi tot ben lligat.





FLAÓ

(Recepta de Margarita Prats)

Ingredients:

Base:

- 300 g de farina
- 75 g de sucre
- 50 g de greix de porc
- 1 ou
- 1 cullerada d'oli
- 1 culleradeta de batafaluga
- 1 pell de llimó ratllada
- 1/2 copeta d'anís

Farcit:

700 g de formatge tendre (pot ser de cabra o bé, segons gustos i segons la intensitat que es vol donar, es pot fer de cabra i ovella, tal com se solia fer antigament. També hi ha qui prefereix que quedi més suau i fa servir formatge de vaca)

- 400 g de sucre
- 5 ous
- 1 manadet d'herba sana

Preparació:

Primer preparau la base, amassant tots els ingredients fins que quedi una pasta dura.

Untau un motlo redó amb oli o greix de porc i folrau-lo amb la massa.

Per preparar el farcit es pica el formatge i es capola l'herba sana (se'n poden reservar unes fulletes per decorar)

Es baten el ous amb el sucre i es mesclen amb el formatge i l'herba sana.

S'aboca dins el motlo sobre la base que s'ha preparat prèviament i s'enforna a 180 ° uns 45 minuts.

Ha de quedar ben dauradet i en estar fred s'hi afegeix sucre per damunt.