

FRUITES

Les fruites són els fruits comestibles de plantes. Presenten una gran varietat de formes, colors, olors, textures i sabors. Són atractives i encisadores i existeixen mil formes de consumir-les.

Segons la quantitat d'aigua que contenen s'ha de distingir entre: la fruita fresca, com les taronges i la síndria que en contenen molta; la fruita seca que en conté poca, com les ametlles i les avellanes; i la fruita dessecada, a la qual se les ha eliminat part de l'aigua, com és el cas de les figues seques, les panses i els albercocs secs.

La fruita fresca conté un percentatge d'aigua molt elevat (85-95%), aporta quantitats importants de carbohidrats i generalment no conté quantitats significatives de proteïnes i de greix (menys d'1%), per la qual cosa el seu valor energètic és baix (30-100 kcal/100 g). És remarcable la seva contribució a la dieta en vitamines, elements minerals i fibra (2-7%). Aquests valors es veuen molt augmentats en el cas de les fruites dessecades, com a conseqüència de la gran quantitat d'aigua perduda (veure capítol de conserves). La fruita fresca és un dels eixos de la dieta mediterrània i Espanya n'és una gran consumidora, encara que el consum per càpita, dissortadament ha disminuït al llarg dels darrers anys, passant dels 110 kg de l'any 1987, als 94 kg de l'any 2000, degut bàsicament a la competència dels productes derivats de la llet i de la bolleria industrial.

La fruita seca presenta característiques diferenciades entre les quals destaquen el baix contingut d'aigua (sense cap procés forçat de dessecació), i la presència en quantitats importants de proteïna i de greix (molt insaturat), per la qual cosa té un elevat valor energètic (500-600 kcal/100 g). També aporta quantitats importants de fibra, vitamines i elements minerals i, generalment, té un baix contingut en sucres.

La fruita més consumida a les Illes en termes absoluts és la taronja, seguida de la poma, plàtan, meló i síndria. Si ho comparam amb el consum estatal, cal destacar les nostres preferències cap albercocs, melons, síndries, ametlles i figues seques i el menor consum comparatiu de raim, melicotó i fruites d'origen tropical.

A l'hora d'establir les produccions corresponents a les Illes pot haver-hi discrepàncies entre les dades de producció i comercialització degut a un elevat percentatge d'autoconsum, distribucions alternatives, produccions no recollides, etc.

AMETLLA

L'ametller (*Prunus amygdalus*) és un arbre de dimensions variables que s'adapta molt bé al clima mediterrani. El fruit, l'ametlla, és una drupa dehiscent de 10-15 g, formada per diverses parts:

- Mesocarpi o clovella blana. És la part més externa de l'ametlla que s'obri quan el fruit és madur i passa de verd a marró.
- Endocarpi o clovella dura que es troba davall de l'anterior i que conté en el seu interior la llavor.
- Llavor. És la part comestible de l'ametlla. És blanca i molt gustosa i està recoberta pel tegument o pell fina, de color marró, més o menys clar.

L'origen de l'ametlla és incert, però és una opinió molt generalitzada que l'ametller fou primerament cultivat a les regions muntanyoses de l'Àsia Central i a algunes de l'Àsia Occidental. El cultiu a la Mediterrània és també força antic. A les pintures de Pompeia, apareix

l'ametller i els seus fruits. Theophrast s'hi refereix com a *amygdalai*, nom que els romans transformaren en *amygdalus* i es creu que foren ells els qui l'implantaren a les Illes.

A Mallorca i a Eivissa és un cultiu molt estès, però no a Menorca. En el segle XVIII s'iniciaren plantacions massives que augmentaren molt quan, en el XIX, es produí la invasió de la fil·loxera a les vinyes i aquestes foren arrabassades i substituïdes per ametllers. A principis del segle XX es va continuar amb la implantació del cultiu, malgrat no sempre es va fer a les terres més adequades.

A la dècada dels 60-70 es va iniciar a la resta d'Espanya una reconversió del cultiu que a les Illes no es produí, en conseqüència l'ametllerà envellit, els rendiments de producció arribaren a mínims i això, juntament als baixos preus de cotització de l'ametlla, va fer que s'arribàs a una situació insostenible.

A la dècada dels 90, els Reglaments Comunitaris relatius als Plans de Millora de Fruits amb clovella, obriren noves possibilitats per aconseguir la reconversió. Per a Balears, amb 60.000 ha d'ametllers, les subvencions han estat molt importants, arribant a un total de 220 milions d'euros.

Amb aquest ajut, s'ha iniciat un procés de millora que consisteix en:

- Arrabassar els ametllers vells o de varietats no aptes. En alguns casos es poden reempeltar alguns dels joves que ho permetin.
- Fer noves plantacions de varietats molt productives, vigoroses i amb floració abundant i no coincident amb les gelades i amb facilitat per desprendre el fruit de l'arbre. El fruit ha de ser de clovella dura o semidura, de bessó únic, blanc, gros, homogeni i de bona presència i bon gust.

El compliment d'aquestes característiques elimina moltes varietats que havien estat les punteres a les nostres Illes, particularment les que tenen gran proporció de bessons dobles, com la ponç (15% de llavors dobles), la canaleta (30%) i la pou (27%), que el 1980 suposaven el 38% del total d'ametllers.

Es potencien noves varietats i es recomana un conreu adient, sense cultius herbacis associats, amb podes, i amb adobs i no es rebutja, en els casos que sigui possible, algun tipus de reguiu.

Descripció i varietats

La llavor és allargada, blanca, de vegades tirant a ebúrnica, recoberta d'una pell fibrosa de color marró. És relativament cruixent, de sabor suau, molt agradable, una mica dolça, gens àcida, untuosa i poc aromàtica. Quan es torra es torna dura i friable i l'aroma i el sabor s'intensifiquen molt.

Les varietats més importants són:

Vivot: Clovella dura amb puntejat fi amb alguns punts una mica més grossos, forma cònica-allargada, de mida gran, amb una llavor de l'ordre d'1,5 g, sempre única. La seva forma recorda les varietats **largueta** molt cultivades a la resta del país però no a les Illes. Té un rendiment a l'esclovellat del 26-29%. A la vista, té molt bona presència, el tegument és marró obscur, i la llavor és de sabor dolç, gens amarg, ni àcid. En boca, té una textura poc adherent que la fa agradable de menjar. És ideal com a producte per comercialitzar sencer.

Marcona: És una varietat molt estesa i valorada a les zones espanyoles de més producció. A Mallorca és va introduir fa uns 25 anys, però actualment no està ben considerada entre els pagesos per problemes d'esgotament de l'arbre i per la necessitat de podes anuals. Té forma globosa, arrodonida. El rendiment a l'esclovellat és del 24-26% i no presenta llavors dobles. Aspecte uniforme, sabor suau, no massa dolç i, tal volta, una mica menys oliosa que l'anterior.

Jordi: De clovella no massa dura, mida i espessor mitjans, lleugerament allargada, presenta llavors dobles (12-15%) i un rendiment en bessó elevat (29-30%). Presenta un alt contingut amb oli.

Cristomorto: Originària d'Itàlia, és allargada, té la clovella no excessivament dura i el puntejat irregular. Rendiment en bessó entre el 25 i 28% i el percentatge de bessons doble és molt variable (15-22%). Sabor suau i bon aspecte.

Masbovera i Glorieta: Originàries de Catalunya, semblants entre sí per procedir del mateix encreuament (Cristomorto-Primorsky). Rendiment en bessó d'un 30-32%, sense pràcticament llavors dobles.

Ferragnès: Originària de França, de clovella semidura i bessó molt allargat. No presenta bessons dobles i amb un molt elevat rendiment en bessó (38-40%). Convé recollir-la per separat, perquè processada amb les altres, es pot rompre.

Fita mollar: molt apreciada, tant a Mallorca com a Eivissa, però, dissortadament en estat de desaparició. És coneguda també com a fita d'Eivissa, fita patrona o fita blanca. És gran, plana i allargada, amb un puntejat gros molt pronunciat. La clovella és blana i es pot rompre amb els dits. Té un elevadíssim rendiment de bessó (40-42%) i llavors úniques de més d'1,5 g de pes.

Encara és majoritària la recol·lecció conjunta de diferents varietats que dona com a resultat un producte molt poc homogeni, però molt gustós, conegut comercialment com a **Mallorca comuna**. Degut la seva escassa presència es ven a menys preu que les varietats seleccionades per separat, i s'empra per pastisseria i per a l'elaboració de torrons.

Composició i valor nutritiu

El baix contingut d'aigua determina una concentració extraordinària de les fraccions nutritives i, si es té en compte que més de la meitat de l'ametlla són lípids, és obvi que el seu valor energètic és molt elevat, de l'ordre de 550 kcal/100 g.

Al mateix temps, les aportacions proteiques són molt altes (20%), del mateix ordre que la carn o el peix. Les proteïnes són de bona qualitat i d'alt valor biològic. La proporció dels aminoàcids essencials respecte dels totals se situa al voltant del 27%. L'aminoàcid limitant és la lisina, mentre que les proporcions de leucina, isoleucina, valina, triptòfan i fenilalanina estan molt en consonància amb les pautes de proteïna ideal donades per la FAO.

Composició mitjana de l'ametlla*

		Elements minerals (mg)		Vitamines	
Aigua (g)	6	Potassi	800	Vitamina E (UI)	35
Proteïnes (g)	20	Fòsfor	550	Vitamina B ₁ ((g)	250
Lípids (g)	55	Magnesi	250	Vitamina B ₂ ((g)	600
Sucres solubles (g)	6	Calci	250		
Fibra (g)	8	Sodi	15		
Cendres (g)	3	Ferro	4		
Valor calòric (kcal)	550				

*Referida a 100 g de part comestible

El component majoritari de l'ametlla és, amb diferència, l'oli, que arriba en algunes varietats al 60%. Cinc àcids grassos: palmític, palmítolèic, esteàric, oleic i linoleic, suposen el 99% dels àcids grassos totals. Els dos darrers són els majoritaris en proporcions que se situen al voltant del 65% i del 25%, respectivament. Ambdós són àcids insaturats i en conseqüència la proporció d'aquest tipus d'àcids és molt elevada front als saturats. La proporció d'àcids grassos essencials és

també molt elevada i no conté colesterol. Tot això fa que aquesta fracció pugui ser considerada com a saludable, des del punt de vista nutritiu.

Els sucres de l'ametlla se situen en el 6%. La sacarosa és el sucre majoritari i representa el 90% dels sucres totals. Es troben també quantitats importants de rafinosa i molt poca fructosa i glucosa. L'aportació d'elements minerals és molt gran, i destaquen la de potassi, i magnesi i calci. També són notables les aportacions d'oligoelements, especialment de ferro.

El contingut en fibra és molt elevat. Els valors de la fibra insoluble, formada bàsicament per cel·luloses i hemicel·luloses en parts pràcticament iguals, se situa en el 5% del pes total de l'ametlla. Si a aquests valors hi afegim els de la fibra soluble, ens trobam amb un total d'entre el 7-9% el que suposa una aportació molt alta.

Tot això fa de l'ametlla un aliment molt complet i nutritiu, que aporta proteïna, fibres i lípids de molt bona qualitat, amb un elevat contingut d'elements minerals i una acceptable contribució de vitamines.

Consum

L'ametlla es conserva bé durant 8-10 de mesos si està dins la clovella, i es guarda en un lloc sec. Una vegada esclovellada, els lípids que conté tenen tendència a oxidar-se i es torna rancià, per això s'ha de mantenir en recipients completament hermètics i amb poc espai lliure per a l'aire. Si l'ametlla està capolada es deteriora a més velocitat i tan sols pot durar un mes si les condicions d'emmagatzematge són bones. S'ha d'anar en compte a conservar ametlles (particularment les capolades) en condicions d'excessiva humitat perquè es deteriora donant lloc a aflatoxines, producte que és molt tòxic.

L'ametlla forma part de molts dels nostres plats, be com a base de salses i picades per acompanyar carns i peixos; be com a ingredient bàsic de **torrons, amargos, també d'ametlla, gató, confits, salsa de Nadal eivissenca**,... dels quals se'n parla al capítol corresponent a la pastisseria i també per a l'elaboració de **gelat i licor d'ametlla**.

Un dels productes tradicionals preparat amb ametlla i lligat al Nadal mallorquí és la **llet d'ametlla**. S'obté per extracció en fred, mitjançant la pressió produïda per dues pedres rodones al girar en presència d'aigua. L'extracte obtingut es fa bullir amb clovella de llimona, canyella en branca i sucre. És un producte líquid, molt oliós, que manté el sabor de l'ametlla mare i que com més bull més dens i espès torna, a la vegada que l'aroma evoluciona.

La tradició de fer llet d'ametlla és molt anterior a la generalització del cultiu de l'ametller a Mallorca, ja que era un component freqüent a la cuina medieval i segons sembla, el costum de prendre-la per Nadal fou introduït per algunes ordres religioses que l'elaboraven al convent i la regalaven per a les festes a canvi dels presents que la gent els feia. En concret, l'origen a Mallorca se situa a Santa Maria del Camí, on fa 200 anys hi vivien els frares mínims que la preniën com a alternativa a la llet de vaca, ja que no podien menjar cap aliment d'origen animal.

S'ha de guardar refrigerada i no es pot demorar més de 48 hores a consumir-la. Per augmentar el temps de conservació es pot bullir, però el gust i la consistència canvia. Es pot beure freda com a refresc, i, també granissada tipus orxata. És exquisida i comparant-la amb la d'origen animal té l'avantatge d'aportar fibra i de que el seu greix és molt més saludable.

També es pot obtenir llet d'ametlla afegint aigua a la crema d'ametlles obtinguda industrialment. Està formada per pasta d'ametlla (espessa, viscosa i de color marró clar) endolçada amb sucre, que sol ser fructosa. Aquesta crema té, per 100 g de producte, un 25-28% d'aigua, 50 g de sucre, 13 g de greix, 5 g de proteïna. Al afegir-li aigua, es dissol bé i s'obté una beguda semblant a la llet animal.

Producció a les Balears

El cultiu a Balears és molt extens, de l'ordre de les 60.000 ha, quasi totalment en regim de secà. La producció mitjana és de 14.000 tones/any que equival a unes 3.500 tones de bessó, si bé ve molt marcada per la meteorologia, i per l'esgotament dels arbres, per tant pot hi pot haver diferències significatives d'un any a l'altre. S'ha de dir també, que els rendiments en les plantacions joves ben ateses són molt més elevats. Això suposa un valor aproximat de 7-8,4 milions d'euros.

A les Illes el cultiu es desenvolupa a Mallorca (92%) i la resta a Eivissa, on ocupa 4.500 ha. A ambdues illes el cultiu s'estén pràcticament per tot el territori.

POMA

És el fruit de la pomera (*Malus communis*, subespècia *pumila*), pertany a la família de les Rosàcies, el mateix que la perera, el melicotoner, l'albercoquer, la prunera i el cirerer, arbres als quals devem la gran majoria de les fruites que consumim. És un dels arbres cultivats més antics que existeixen, es pot dir que ho és tant com l'agricultura. L'origen se situa a la zona del Caucas i des d'allà es va estendre a tota Europa. Els espanyols l'exportaren a Amèrica del Sud, els francesos al Canadà i els anglesos als actuals Estats Units.

Per si fos poc, és el símbol per excel·lència de la feminitat i, tal vegada, la fruita més famosa a la història de la humanitat. No s'ha d'oblidar, tal i com ens han contat des de sempre per mor d'ella Adam i Eva foren expulsats del Paradís, que per la seva culpa quasi morí Blancaneus, i finalment també fou gràcies a ella que Newton descobrí la gravetat.

Descripció i varietats

La poma és un fruit de tipus pom, format per un epicarpi i un mesocarpi carnosos i per un endocarpi coriàci, que envolta les llavors. És de forma arrodonida, més o menys esclafada segons la varietat. La pell és verda, groguenca, rosada o vermella. El color pot ser uniforme o presentar un jaspiat més o manco accentuat. La polpa és cruixent, sucosa, dolça, més o menys àcida segons la varietat.

A les Illes, les varietats més cultivades són:

Golden delicious: És d'origen americà. La maduració es produeix des de la tardor fins a l'hivern. La pell és llisa, prima i resistent, de color verd clar que passa a groc amb petites marques marrons que li donen rugositat quan madura. La polpa és blanca, cruixent i lleugerament àcida. Hi ha sensibles diferències de textura i dolçor segons el grau de maduresa. Manté molt bé la conservació en cambres frigorífiques fins a l'estiu.

Starking: És una mutació de la Red delicious. Madura entre octubre i novembre i resisteix bé la conservació. La mida és grossa, la forma oblonga-allargada, pell brillant, jaspiada de vermell i de groc. La carn és blanca, fina i sucosa i aromàtica. Si és molt madura torna farinosa i no resulta agradable.

Royal Gala: De mida mitjana, forma globosa-cònica i color vermell carmí amb estries grogues més o manco nombroses. La polpa és de textura fina, poc granulosa, de color groc-crema, cruixent, sucosa, dolça i aromàtica

Granny Smith: Originària del sud de Nova Gal·les (Austràlia), rep el nom d'una àvia (la Sra. Smith) que va ser la primera que la produí. Es recull en març-abril. És de grandària mitjana tirant a

grossa, pell verda i brillant i un poc cèria. La carn és blanca, ferma, molt cruixent i particularment àcida. No és molt dolça ni aromàtica.

Fuji: Originària del Japó, s'està popularitzant a molt d'indrets. Fruit de mida mitjana, de forma arrodonida. Pell de fons verd, amb zones roses pàl·lid superposades. Polpa cruixent, de sabor intens molt característic, molt dolça, aromàtica i refrescant.

A Mallorca són particularment apreciades les pomes que es cultiven a la Serra de Tramuntana, a valls protegides dels vents del Nord per la pròpia serralada. Són les que anomenem **pomes d'Orient**. Les particulars condicions climàtiques de les zones muntanyoses, l'altitud i els sòls altament calcaris, fan que la fruita aconseguixi unes peculiaritats molt especials. Les característiques de la fruita (color, sabor, mida, aroma) són accentuades per l'ambient de muntanya; la intensa lluminositat, les temperatures, fins i tot durant l'estiu, no molt elevades i les grans oscil·lacions tèrmiques entre el dia i la nit, fan que la fruita assoleixi uns colors brillants i intensos i uns sabors harmònics, amb una equilibrada relació entre sucres i àcids. Per això, encara que la varietat sigui la mateixa, una poma d'Orient no és es igual a una cultivada a una altra zona.

A Menorca es apreciada la varietat **Reineta**, de mida mitjana i forma un poc plana. La pell és verdosa/groguenca que va assolint tonalitats marrons quan va madurant. Molt apta per cuinar. També a Menorca cal fer referència a la varietat **Kane**, de mida petita-mitjana, introduïda pels anglesos quan dominaren l'Illa. El primer governador anglès, i el més notable, fou Sir Richard Kane (1662-1736) el qual va introduir notables canvis en l'arquitectura, administració, comerç i agricultura de l'illa. A més de fer un camí que unia Maó i Ciutadella, conegut encara com el camí d'en Kane, va introduir les pomes que encara conserven el seu nom. Es cultiven en els barrancs. La poma és petita, amb mitja galta vermellosa i l'altra amb predomini del verd. És forta, molt dolça i gustosa i tradicionalment s'ha emprat per a consum directe. A hores d'ara és difícil trobar-la al mercat, però es poden trobar a les finques. Té la particularitat d'enfosquir-se molt ràpidament, un cop tallada. Aquesta varietat té una gran resistència a l'asfíxia radicular i per això ha estat emprada com a suport previ del portaempelt habitual.

També són apreciades a Menorca **les pomes del Bon Jesús**, que tenen un color groc verdós clar que vira a groc a mesura que madura. Són un poc àcides, consistents i no massa dolces.

Maduren al mes d'octubre i tenen la particularitat de conservar-se durant 4-5 messos sense refrigeració.

Composició i valor nutritiu

El baix valor calòric, les fa molt apropiades per a les persones que necessiten reduir pes. El sucre majoritari és la fructosa, que suposa la meitat del total de sucres i que augmenta gradualment a mesura que avança la maduració, seguit de la sacarosa i la glucosa.

Composició mitjana de la poma*

Aigua (g)	85
Proteïnes (g)	0,4
Lípids (g)	0,4
Sucres solubles (g)	12
Fibra (g)	2,0
Cendres (g)	0,3
Valor calòric (kcal)	60

*Referida a 100 g de part comestible

La quantitat de fibra és molt alta (2 g/100 g). Les pectines es troben repartides per tot el fruit però estan particularment concentrades a la pell.

El contingut lipídic és molt baix, encara que la pell està recoberta de ceres i cutines que li donen brillantor i repel·leixen l'aigua. El sabor àcid es deu a la presència majoritària d'àcid màlic i, en menor proporció, de cítric i quínic.

La coloració de la pell és produïda per les clorofil·les (verd), antocianines (vermell), leucoantocianines (incolores, però quan es degraden donen tonalitats vermelloses) i carotenoides (ataronjat). Aquests compostos es troben també a la polpa, però en quantitats molt més baixes.

Són, a més, excel·lents substrats dels enzims denominats fenolases responsables del ràpid enfosquiment que sofreixen quan es pelen i tallen o quan es copegen, procés no desitjable perquè, a més, condueix a la formació d'aromes desagradables.

Pectines, àcids orgànics, tanins, flavonoids i oligoelements la converteixen en un aliment amb moltes propietats terapèutiques i reguladores que cal tenir present a la dieta.

Consum

Les pomes presenten colors, sabors i textures molt diferents segons la varietat. Aquesta gran versatilitat fa que hi hagi pomes per a tots els gusts; es menjen naturals, en suc, es presten a tota una gamma de coques, són les més utilitzades per fer compotes, acompanyen perfectament plats de caça i rostits de porc i són la base de la sidra.

Són òptimes per consumir en fresc perquè, a més d'aprofitar totes les vitamines, permet gaudir de l'aroma, el perfum, el sabor, la consistència, la fragància i la frescor de la polpa. És recomanable menjar-les amb la pell, per treure'n profit de la fibra, però l'ús generalitzat de pesticides obliga a netejar-les bé abans de consumir-les i s'han de mastegar bé a fi que no resultin indigestes. A les persones amb problemes d'estómac, les convé consumir-les cuites.

En el mercat es troben tot l'any però fresques, sense necessitat d'haver estat sotmeses a procés de conservació, només des mitjan estiu fins al febrer. És un dels productes que aguanta més bé la refrigeració industrial; en atmosferes controlades poden arribar als 9 mesos de conservació.

El suc comercial de poma té un sabor delicat i dolç; es fa a partir de polpa triturada, escolada i homogeneïtzada i posteriorment sotmesa a un tractament d'esterilització. També podem trobar una sèrie de begudes alcohòliques que tenen com a base la poma: com la sidra, el Calvados, i els licors de poma.

Producció a les Balears

A les Balears hi ha més de 150 ha sembrades de pomeres, a més d'unes 30.000 pomeres soltes, amb una producció de 2.500 tones. Això suposa una notable recessió del cultiu que fa deu anys se situava en les 400 ha amb una producció de 7.500 tones per any. Les varietats més cultivades són les de tipus Golden (Golden delicious, Golden Suprem, Ozark Gold) seguides per l'Starking que ha anat a menys, i per altres varietats vermelles com la Gala.

PERA

És el fruit de la perera (*Pyrus communis*) que es pot trobar en estat silvestre a totes les regions temperades d'Europa i d'Àsia Central i Occidental amb fruits molt petits i de difícil identificació. Mitjançant empelts s'han obtingut milers de varietats que es distingeixen per la forma, la mida i la suculència dels seus fruits.

Descripció i varietats

És una fruita de carn blanca, més o menys sucosa, dolça i lleugerament àcida i aromàtica. Té una textura granulosa i una consistència variable, des de dura a mantegosa, segons la varietat. La polpa envolta una part (el «cor») més dura on es troben les llavors. La pell és de color variable; verd, groc, de vegades tacat de marró, daurat, segons la classe.

Com que madura a distintes èpoques, és possible trobar peres d'una o d'altra varietat la major part de l'any, però es conserven durant poc temps.

A les Illes Balears la varietat més cultivada es l'**Ercolini** de pell groga-palla i fruit gros que madura en el mes d'agost, seguida per la blanquilla. Altres varietats clàssiques com la Conferència, Williams o la pera llimonera (Jules Guyot) no tenen presència significativa.

Un particular esment mereixen les **peres de Sant Joan**. Tenen la pell verda, amb alguns matisos marrons, són molt petites i de polpa ferma i consistent, una mica àcida i molt gustosa. Tenen menys quantitat d'aigua que les altres varietats, per la qual cosa no són sucoses. Aguanten bastant de temps sense podrir-se ni agafar mal gust. És la varietat més primerenca, es recullen des de principis del mes de juny i reben el nom per la festivitat de Sant Joan. Podem dir que són les anunciadores de l'estiu i coexisteixen amb una variada i exquisida fruita que fan d'aquest mes una temporada privilegiada. Són molt apreciades a Menorca i Mallorca. Es solen menjar senceres, sense pelar, ja que la pell no aporta una astringència ni amargor significatius.

A Menorca és molt apreciada la pera fina, de producció regular, de pell verda i forma que recorda l'ercolini però mes acampanada. És molt sucosa i dolça. Es conserva poc temps en cambra.

Composició i valor nutritiu

El valor nutritiu és molt semblant al de la poma. Crues proporcionen 60 kcal per 100 g. L'elevat contingut en fibra la fa una fruita molt recomanable.

Composició mitjana de la pera *

Aigua (g)	84
Proteïnes (g)	0,5
Lípids (g)	0,4
Sucres solubles (g)	12
Fibra (g)	2,8
Cendres (g)	0,3
Valor calòric (kcal)	60

*Referida a 100 g de part comestible

El sucre majoritari és, amb diferència, la fructosa, seguida de la glucosa i en més petita proporció la sacarosa. L'acidesa de les peres (generalment escassa) és deguda bàsicament als àcids cítric i màlic. Els principals components responsables de l'aroma són esters d'àcids de cadena curta. Les pectines són, en part, les responsables de la textura, i tenen excel·lents propietats fisiològiques.

L'astringència de la pell és conseqüència de la presència de leucoantocianidines que, en les peres, són molt abundants. A la polpa n'hi ha, però, en quantitats petites. L'existència d'àcid clorogènic i de catequines i la presència de fenolases fa que la polpa de les peres torni terrosa amb facilitat quan es talla i s'exposa a l'aire. Per això, les peres s'han de menjar immediatament després de pelar-les.

Consum

Es poden consumir en fresc, en forma de nèctar, en almívar, i en forma de compotes i melmelades. El consum en fresc és el més recomanable perquè conserven totes les propietats i la riquesa vitamínica. Malgrat hi ha varietats (Llimonera i Ercolini) que mantenen bé la refrigeració, és generalment una fruita que una vegada ha madurat, es tuda molt aviat; per això és important, a l'hora de comprar-les, seleccionar peces no massa madures que no presentin ni macadures ni cops. La degradació de la textura es deu al pas de la protopectina a pectina soluble, i quan ja és excessivament madura, a àcid galacturònic.

Cuita en forma de compota o melmelada, perd les vitamines, manté els elements minerals i augmenta el valor calòric per l'addició de sucre.

Producció a les Balears

Segons dades de la Conselleria d'Agricultura i Pesca de la nostra Comunitat, a les Illes, la superfície dedicada al cultiu de peres és de l'ordre de 200 ha, el 85 % de les quals es troben a Mallorca. La varietat més cultivada és l'Ercolini (70 % de la superfície total). La producció s'ha anat reduint any rera any, passant de les 5.000 tones de fa deu anys a les 1.000 tones a l'any 2001, segons dades oficials de la Conselleria d'Agricultura. Així i tot aquest número encara sembla molt alt en relació als valors de comercialització, si tenim en compte que els valors registrats a Mercapalma i les dades subministrades pels principals productors. És una de les fruites on la discrepància entre producció i comercialització és més gran.

Les peres de Sant Joan no se solen trobar en plantacions regulars si no en petites agrupacions o, fins i tot, arbres disseminats. És tradicional trobar-les a moltes cases de la pagesia.

MELÓ

La melonera (*Cucumis melo*) és una planta Cucurbitàcia d'origen incert ja que algunes fonts el situen a Àfrica i d'altres a l'oest d'Àsia. Els primers indicis de la seva existència daten dels temps dels egipcis, des d'on, fa 2.500 anys, travessà la Mediterrània i arribà a Grècia. Aquells primers melons no tenien la suculència ni la dolçor dels actuals. Gràcies a segles de pacient treball dels agricultors mediterranis, el meló guanyà volum, gust i dolçor, adquirint unes propietats organolèptiques molt apreciades. En el segle XVII es desenvoluparen les principals formes actuals i l'espècie es va estendre arreu del món.

Descripció i varietats

El meló és un fruit del tipus pepònide, de forma molt variada: esfèrica, allargada, ovalada o deprimida. La pell és gruixada, de color groc o verd, amb la superfície llisa o rugosa o coberta per línies grises que imiten una xarxa. La polpa és de color blanc, verd, groc o ataronjat. El gust, l'aroma i la consistència són també diferents segons la varietat. En el centre del fruit hi ha una cavitat on es troben concentrades les llavors.

Les nombroses varietats de melons que existeixen es poden agrupar en una sèrie de classes. Cadascuna d'elles a la vegada presenta modificacions que donen lloc a les varietats que trobam en el mercat. Les més conegudes són:

Meló groc o meló de mel: És de forma ovalada com un baló de rugbi, té la clovella lleugera, llisa i de color groc intens. La carn és de color verd clar, és molt aromàtica i dolça com la mel. Són melons del tipus groc: el honey-dew, amarillo canario, oro de España i gold king. A Mallorca no està massa estès, però a Menorca és particularment apreciat.

Pell de granota: Forma allargada, predominant el tipus ovalat. La clovella és fina i de color no uniforme bàsicament verd amb taques daurades i clapat amb punts obscurs. Quan maduren tenen tendència a groguitar. La polpa és blanca amb una tonalitat groga, compacta, poc aromàtica i molt dolça. Es conserva durant 2-3 mesos i resisteix bé el transport.

Tendral: Originari del sud-est espanyol. Fruit gros, rugós i de color verd obscur. Un poc ovalat i molt solcat. La pell és molt gruixada per això resisteix molt bé el transport. La carn és blanca, ferma, dolça i gens olorosa. És un meló que es cultiva en secà i té la particularitat que es pot conservar durant molt de temps. Per aquesta raó i per ser una varietat molt tardana, es pot consumir per a Nadal.

Cantalupo: Són esfèrics, entre 700 g i 1.200 g, lleugerament plans i amb un diàmetre de 12-14 cm. La pell és fina, reticulada en relleu, blanquinosa o groga-verdosa. La polpa és de color taronja, per la presència de beta-caroté (provitamina A), i de fragància intensa. Té nombroses varietats.

Meló eriçó: És una varietat autòctona de les Balears amb unes característiques molt ben definides. És de forma rodona o lleugerament ovalada; quan és madur té la pell de color groc, formant un espès reticle. La polpa és de color blanc o groc pàl·lid sense matissos verds. El seu sabor és delicat i molt dolç i amb una aroma inconfusible molt intensa. Es produeix en cultiu de reguiu. Es poden trobar diferents classes, però la més recomanable és la que té la forma més allargada, el pinyol petit i llarguer i l'extrem oposat al punt d'inserció a la planta, més petit i punxegut. A Mallorca és molt apreciat, en canvi a Eivissa no es consumeix massa.

A partir d'aquests tipus estàndards, han sorgit un gran nombre de formes híbrides molt productives, amb fruits homogenis i d'alta qualitat. Entre els més coneguts, cal esmentar el Galia que és un híbrid obtingut a Israel. La pell té l'aspecte d'una xarxa i el color varia de verd a groc quan és madur. La polpa és de consistència mitjana, de color verd clar a la part exterior i blanc-taronja a la part interna.

Composició i valor nutritiu

El contingut en sucres és elevat en comparació amb altres fruites, essent un dels fruits que més diferències presenta. Així, els valors oscil·len entre el 7 i el 12 % (el meló eriçó, quan és madur arriba al 14-16%) i algunes formes híbrides (Cartago, Futuro...) poden arribar al 15%. Òbviament, en aquests casos el contingut en aigua és més baix. Aquesta és la raó per la qual hi ha unes diferències tan notables en la dolçor dels melons. Aquestes diferències repercuteixen en el valor calòric, que oscil·la entre les 30 i les 60 kcal /100 g.

Composició mitjana del meló*

Aigua (g)	86-91
Proteïnes (g)	0,4
Lípids (g)	0,2
Sucres solubles (g)	7-12
Fibra (g)	1
Cendres (g)	0,2
Valor calòric (kcal)	30-60

*Referida a 100 g de part comestible

Pel que fa a les vitamines, algunes varietats, a més de la vitamina C, són particularment riques en vitamina A, com ho demostra el color ataronjat de la polpa.

El seu elevat contingut en aigua el converteix en un aliment refrescant i amb efectes diurètics. Actua també com a laxant, especialment quan és molt verd o molt madur. És un aliment

recomanable per a tothom, excepte per als diabètics i per a les persones propenses a trastorns de tipus digestiu.

Consum

El meló és un aliment que es consumeix cru mantenint, per tant, totes les vitamines i tot el valor nutritiu, en general. Es consumeix ordinàriament com a postres (natural o com a gelat), malgrat es pugui també menjar com a entremès acompanyat d'una fina tallada de pernil salat.

A l'hora d'adquirir els melons s'ha de procurar que siguin sencers, sans, sense taques de sol, ni ferides, ni deformacions, ni clivellats.

El grau de maduresa és difícil de conèixer, especialment a les varietats de pell gruixada. A l'hora de la compra, els melons que són madurs es podran distingir perquè l'aroma és agradable, sense que olor d'èter (senyal que és massa madur), perquè la part del peduncle que els unia a la planta s'enfonsa lleugerament quan la pitjam i perquè són pesats segons la mida.

Producció a les Illes Balears

Segons dades de la Conselleria d'Agricultura i Pesca, la superfície dedicada a aquest cultiu se situa al voltant de les 750 ha. La producció global és aproximadament de 15.000 tones anuals. Les zones de Vilafranca, Manacor, Sa Pobla, Muro i els voltants de Palma concentren les majors produccions. A Vilafranca és celebren des de fa molts d'anys fires i festes a les quals és meló n'és protagonista.

SÍNDRIA

És originària de l'Àfrica, molt probablement d'Egipte, si bé alguns situen el seu origen al Pròxim Orient. El seu nom ve de l'àrab *syndiyya* que vol dir, pròpia del Sin o de l'Hindustan. Pertany a la família de les Cucurbitàcies i el seu nom científic és *Citrillus lanatus*. El fruit és una baia de mida gran que rep el mateix nom que la planta que l'origina.

Descripció i varietats.

La síndria és un fruit de mida grossa (hi ha exemplars que arriben als 15 kg de pes), de forma rodona o lleugerament ovalada i de pell llisa, gruixada i verda. La polpa té un color que va del rosa clar al vermell intens. És més o menys dolça i molt aquosa, tant que de vegades traspua aigua. Si està en el seu punt just de maduració és lleugerament cruixent. Per tota la polpa hi ha repartits una gran quantitat de pinyols, de mida i color variables (negres, blancs, marrons, grocs, etc), plans i ovoides.

Hi ha moltes varietats que generalment es distingeixen pels fruits (forma, grandària, color de pell i polpa), ja que la resta de la planta no presenta variacions notables.

Dintre de les varietats estàndard, les més cultivades a les Balears són del tipus **Sugar Baby** (de pell verd obscur, sense vetes) o **Imperial** i **Meridian** (el color de la pell no és uniforme sinó que presenta franges verdes obscures alternant amb d'altres de color verd pàl·lid). A Eivissa és molt apreciada una varietat que anomenen **síndria ratllada** que és d'aquest darrer tipus. Són de gran dimensions, molt dolces i sucoses i tenen una producció molt elevada. Cal destacar l'aparició de noves alternatives com les síndries sense llavors (Sunrise, Aramis, Fashion...) de grans dimensions i sense (o amb molt pocs) pinyols, la qual cosa fa més que el consum resulti més fàcil.

Amb l'objectiu d'aconseguir varietats amb un cicle més curt, més productives, més resistents a les malalties i amb fruits de millor qualitat, s'han introduït hibridacions amb resultats molt favorables.

Composició i valor nutritiu

Llevat de les vitamines, el valor nutritiu de la síndria és escàs, i té molt baix valor calòric (31 kcal/100 g) però pel seu gran contingut en aigua, és molt refrescant i apropiada per combatre la set a l'estiu. A més a més, és depurativa, diürètica i lleugerament laxant.

Composició mitjana de la síndria*

Aigua (g)	93
Proteïnes (g)	0,5
Lípids (g)	0,2
Sucres solubles (g)	5
Fibra (g)	0,7
Cendres (g)	0,2
Valor calòric (kcal)	31

*Referida a 100 g de part comestible

Consum

La síndria és una fruita que només s'utilitza per al consum en fresc. Una síndria de bona qualitat ha de ser: sencera i sense clivelles, s'ha de presentar neta i exempta d'humitat exterior, no ha de tenir olor ni sabor estranys i ha de ser suficientment madura, amb la polpa del color i del sabor adequats. Tal vegada aquest darrer aspecte sigui per al consumidor el més difícil de reconèixer, i si no, només s'han de comprovar els dubtes i indecisions que manifesten els compradors a l'hora d'adquirir-ne una. Si el fruit és verd, no ha arribat al grau de dolçor adequat i a més pot resultar indigest. Si és massa madur perd consistència, torna esponjós i és poc apetitós. Malgrat conèixer el grau de maduresa d'una síndria sigui una qüestió d'experiència, cal tenir en compte els següents símptomes:

- El peduncle ha de ser tendre; en cas contrari, la síndria és massa madura.
- Si se la copeja lleugerament amb els dits, i es nota un renou sord és que és madura, si sona buit és que és verda.
- Si amb l'ungla es ratlla la pell i aquesta se separa fàcilment, és que és madura.

En tot cas, no és convenient adquirir exemplars excessivament grossos (10-15 kg), perquè garanties no n'hi ha mai. És un costum bastant estès que els fruits molt grossos es vinguin xapats. En aquest cas, s'ha de procurar que es xapin davant del comprador per evitar contaminacions i pèrdues de qualitat.

Producció a les Balears

A les Balears hi ha una superfície total d'unes 400 ha que produeixen un total de unes 13.000 tones anuals. És particularment destacable l'alt rendiment d'aquest cultiu en regim de regiu, superior a les 25 t/ha.

TARONJA

Les taronges, les mandarines i les clementines formen part d'un grup molt característic de fruites denominat cítrics al qual pertanyen també, entre d'altres, el pomelo i la llimona. Quant a

les **taronges** (genèricament *Citrus aurantium*), cal especificar que n'hi ha dues espècies diferents: les **taronges dolces** (*Citrus sinensis*) i les **taronges amargues** (*Citrus amara* i *Citrus bergamia*) que no es mengen al natural sinó que s'empren per fer-ne confitures.

Provenen de la Xina i del sud-est asiàtic. De fet, es creu que a Malàisia hi va haver els primers tarongers, malgrat aquesta precisió no tothom l'accepta.

Descripció i varietats

Les taronges són esfèriques, poc ovalades amb una pes que oscil·la entre els 120 i els 220 g. La pell, de color taronja més o menys intens, és un poc rugosa i molt aromàtica. Està molt adherida a la polpa que està dividida en grells i que és sucosa, dolça i una mica àcida. Existeixen diferents varietats que es poden classificar en dos grups: **navels** i **blanques**.

El grup de les navel rep aquest nom per tenir un melic característic, situat a la part contrària d'on s'uneix al taronger. Són grosses, dolces, amb un acidesa molt equilibrada, prou aromàtiques i molt valorades pel seu consum al natural. Són, sens dubte, el grup que s'ha imposat de forma més absoluta. Suposa el 70% de la producció nacional de taronja i una mica menys a les Illes (60%). D'entre elles, les més apreciades són:

Navelina: Navel primerenca, rodona, de pell molt fina, amb un melic molt visible i color taronja molt intens. La polpa és molt dolça, sucosa i no té pinyols. Es cull d'octubre/novembre a gener/febrer.

Washington navel: D'excel·lent qualitat, molt grossa, de l'ordre dels 200 g, rodona i pell semifina. És dolça i conté molt de suc. Com que té una producció molt escalonada, se'n troben durant molt de temps en el mercat.

Navelate: Tardana, de mida entre mitjana i grossa i de forma una mica ovalada. El color és més pàl·lid que les anteriors, però manté una lluentor molt atractiva. Tampoc no té pinyols, i manté un equilibri perfecte de dolçor i acidesa suau. La seva textura resulta molt agradable. Gaudeix d'una gran acceptació. Es recull entre els mesos de gener i abril/maig.

El grup de les blanques comprèn una conjunt menys homogeni que el grup anterior. Cap d'elles no té el melic característic de les navel. No obstant això dins aquest grup hi ha algunes varietats molt considerades:

Salustiana: Gran producció, forma plana, una mica rugosa, pell fina i d'espessor mitjà. Pot tenir alguns pinyols. La textura és molt fina, i la mida mitjana-gran. El temps de collita comença el novembre i dura fins el gener, però se'n poden trobar fins l'abril.

València Late: Rodona, de color taronja clar, pell suau, bastant llisa, pot tenir algun pinyol. El seu pes oscil·la entre els 130 i 160 g. Prou aromàtica i molt sucosa, cosa que la fa apta, a més del consum al natural, per fer-ne sucs.

Canoneta: De dimensions mitjanes, pell lleugerament rugosa, polpa amb alguns pinyols i una gran quantitat de suc. Té un lleuger sabor àcid. És molt apreciada per fer **taronjades**, amb un rendiment molt elevat i se n'obté un suc dens, gustós, amb un pic d'àcid molt agradable. A l'estiu és quan arriba al grau de maduració òptim, malgrat ja es trobi un parell de mesos abans en el mercat.

Composició i valor nutritiu

Els sucres formen la part majoritària dels sòlids, i estan formats per sacarosa (el més abundant), seguit de glucosa i de fructosa. Els àcids lliures són el cítric (70% del total) i el màlic.

Composició mitjana de la taronja*

Aigua (g)	87
Proteïnes (g)	0,8
Lípids (g)	0,1
Sucres solubles (g)	8,6
Fibra (g)	2,2
Cendres (g)	0,3
Valor calòric (kcal)	42

*Referida a 100 g de part comestible

Les aportacions de vitamina C a la dieta són les més remarcables, de l'ordre de 50 mg/100g. Una sola taronja aporta uns 75 mg de vitamina C; aporta també 50 mg de d'àcid fòlic.

Quan els elements minerals, destaquen el potassi i calci i en quantitats menors ferro i magnesi. Són també notables els efectes antioxidants de la taronja, per l'acumulació dels efectes entre d'altres de la vitamina C, dels flavonoids, l'àcid fòlic i la provitamina A.

Consum

La major part de les taronges poden guardar-se bastant de temps, fins i tot sense refrigeració. Normalment, les taronges seques, de textura desagradable que de tant en tant hom es troba, és perquè han estat massa temps al taronger, i no perquè duguin molt de temps collides. Hi ha molta gent que n'adquireix quan van barates, les embolica amb paper i les guarda sense acaramullar-les en un lloc sec, fresc i amb poca il·luminació, i obté resultats excel·lents.

La taronja gaudeix de moltes possibilitats d'utilització i de formes de consum. Són ben conegudes les seves virtuts per a confitures i melmelades, especialment la varietat agra. Són també exquisides confitades. Resulten imprescindibles per fer alguns plats de reconeguda fama i sabor. Però tot això és realment secundari, en relació al consum en fresc i com a suc.

És de desitjar que les taronges per consumir en fresc siguin d'un grandària mitjana, que no tinguin cops, que gaudeixin d'una textura sucosa i agradable i que tinguin el grau adient de maduresa, en el qual s'aconsegueix l'equilibri òptim entre dolçor i acidesa. Si es tarda massa a collir-les de l'arbre, a més de sofrir importants pèrdues de valor nutritiu, perden el suc i no resulten agradables.

Producció a les Balears

A les Balears el cultiu és de 2.700 ha, de les quals 1.700 són de regiu. A més, hi ha uns 100.000 tarongers disseminats. La producció anual mitjana és d'unes 22.000 tones, si bé s'han donat valors que van de les 15.000 a les 35.000 tones, al ser un fruiter que presenta produccions disperses d'un any a l'altre.

Cal dir que, dintre del grup dels fruiters, és el cultiu més estès i de més producció a les Illes.

A Mallorca, Sóller és la zona on hi ha més ha cultivades i també l'indret on, des de fa més temps, el taronger és part de l'entorn i de la vida del salleric. No obstant això, el quadrilàter format per Inca, Sa Pobla, Muro, i Llubí ha vist créixer les plantacions del taronger a gran velocitat. A la zona de Palma i de Marratxí també hi ha zones de cultiu que són de destacar.

A Eivissa trobam molts de tarongers, especialment a Santa Eulàlia, Sant Joan i Sant Antoni. A Menorca, en canvi, pràcticament no n'hi ha.

FIGUES

Encara que se les coneix com el fruits de la figuera (*Ficus carica*), són en realitat les seves infrutescències, és a dir un conjunt de fruits disposats en una cambra comú constituïda a partir dels receptacles florals soldats, carnosos i carregats de substàncies ensucrades.

La figuera és un arbre originari d'Orient que creix en terres calcàries àrides i seques, però que pot resistir temperatures de fins a 5 graus baix zero. Juntament amb l'ametller, el garrover i l'olivera és un dels arbres mediterranis més característics de les nostres Illes i un dels que conformen el seu paisatge agrícola.

Les figues es consumeixen des de l'antiguitat. Eren uns dels aliments preferits pels atletes de la Grècia clàssica que les menjaven per recuperar les forces. També eren el fruit preferit de Plató i els seus deixebles, per la qual cosa se les coneixia com l'aliment dels filòsofs i Hipòcrates les recomanava en els estats febrils per a calmar la set o la fam i d'aquesta forma combatre la desnutrició.

Descripció i varietats

La figa verda (figó) es comença a veure a l'arbre per a març, però no maduren fins més tard. Les primeres que ho fan, a finals de juny, es diuen figues flors i són les més apreciades. Altres maduren a l'agost (agostenques) i d'altres ho fan més tard.

Són color beig, verd o morat, segons la varietat i la pell sol tenir clivelles. La polpa és de color vermell més o manco intens i blanc i conté gran quantitats de llavors. Són molt blanques i dolces. La següent dita popular explica les condicions que ha de reunir una bona figa:

"Una figa per ser bona ha de tenir: vestit apedaçat, coll de beata i llàgrima de vídua".

El vestit apedaçat fa referència al clivellat de la pell; el coll de beata a que el capoll o peduncle ha d'estar un poc torçut, i les llàgrimes de vídua, a la goteta de mel que les figues madures solen tenir a l'ull (part contrària del capoll).

Les principals varietats són:

Coll de dama: de coll llarg, pell gruixada i de polpa vermella i molt dolça. És una de les considerades com a millors. N'hi ha de blanques i de negres.

Bordissot: grossa, un poc aplanada i amb la pell molt fina. És una de les millors per assecar. Madura a finals d'agost. N'hi ha de blanques i de negres

Paratjal: blanquinosa, de pell prima. És una de les millors, tan fresca com per assecar.

De la senyora: Verda, de pell gruixuda, molt dolça.

Martinenca: negra, grossa, poc capoll i molt tardana.

Figa flor: De color negre, allargada, clivellada i particularment dolça. Madura per Sant Joan. Són les primeres de la temporada, i com a tals sempre han tingut una consideració especial. A la pagesia sempre se'n reservava el primer paner pels senyors de la possessió, ritual que mai era deixat de complir.

Varietats tal com bordissot, coll de dama, paratjals i albacors són emprades per fer **acops**: es xapen, sequen i finalment s'ajunten de dues en dues. Varietats com les paratjals, de la senyora, martinenca, alicantina, bordissot, etc. donen molt bon resultat per assecar.

Composició i valor nutritiu

En la composició de les figues destaquen els glúcids, la major part d'ells constituïts per monosacàrids (glucosa i fructosa) i una petita part per sacarosa. La proporció de proteïnes és

baixa i la de greixos encara més. Quan contingut vitamínic, el contingut en vitamines E, B₆, B₁ i B₂ es elevat. Respecte als elements minerals destaquen el potassi, calci, magnesi i ferro. El contingut en fibra és important.

Composició mitjana de les figues*

Aigua (g)	82
Proteïnes (g)	1,2
Lípids (g)	0,4
Sucres solubles (g)	16
Fibra (g)	2,9
Valor calòric (kcal)	74

*Referida a 100 g de part comestible

Són aliments energètics. Tenen, a més, un suau efecte laxant, gràcies a les petites llavors que contenen.

Consum

Per gaudir de tot el dolçor i l'aroma de les figues fresques, és necessari deixar-les madurar a l'arbre, ja que si es recolleixen quan estan verds, mai no adquiriran la total maduresa. Ara bé, les figues madures es deterioren amb el transport i fermenten ràpidament, això dificulta la seva comercialització i fa que només es trobin en els mercats durant poques setmanes a l'any.

Les figues són excel·lents en rebosteria i en forma de confitura i des de temps immemorials han estat presents a nombroses receptes tant de plats dolços com de salats. Una llesca de pa moreno refregada amb figa fresca, abeurada d'oli verge i una mica de sal, es converteix en una autèntica menja. És molt tradicional menjar-les després d'un procés d'assecat.

Producció a les Balears

La figuera va tenir molta importància a finals del segle XIX i principis del XX. A les darreries del XIX s'arribaren a produir 50.000 tones anuals, de les quals 1/3 es dedicava a l'assecat i unes 200 tones s'exportaven.

Posteriorment el cultiu entrà en regressió i actualment, encara que és una fruita molt apreciada, ja hi ha poc figuerals que es cuiden i recullen les figues. L'encariment de la ma d'obra, l'arribada del turisme i el fet que es deixàs d'utilitzar per a l'engreix dels porcs, són en part les causes d'aquest retrocés.

La diferència entre la producció i la comercialització és molt gran perquè la major part no es recullen. Són un regal molt apreciat i les que arriben al mercat tenen un preu molt elevat.