

## PRODUCTES EN CONSERVA

Els aliments són productes peribles que s'alteren bàsicament per l'acció dels microorganismes els quals n'obtenen els seus elements nutritius. L'alteració normalment va acompanyada de variacions en les característiques sensorials, en el valor nutritiu i en l'estat sanitari. Des de les èpoques més antigues l'home ha tractat de conservar els aliments a fi de disposar de reserves per poder d'una banda sobreviure durant els freds hiverns o les prolongades sequeres i de l'altre aprofitar els excedents de caça, de pesca i de producció que en determinats moments es produïen.

Els primers mètodes emprats per a la conservació eren rudimentaris però les distintes civilitzacions que es succeïren les milloraren i evolucionaren des de la simple utilització de la sal, o la dessecació fins a les sofisticades tècniques actuals que combinen diversos mètodes i permeten perllongar molt de temps la vida dels aliments.

La conservació dels aliments va nèixer a l'àmbit familiar i posteriorment es va estendre a la indústria. A Balears s'elaboren productes en conserva que utilitzen alguns dels mètodes de conservació més ancestrals i dels que ens ocuparem en aquest capítol: **confitures, melmelades i mel** conservades per l'acció del sucre; **olives trencades i tàperes** conservades per l'addició de sal i de vinagre; **albercocs i figues seques**, que fonamenten la seva conservació en la pèrdua d'aigua.

### ALBERCOCS SECS

L'albercoc sec és el fruit deshidratat de l'albercoquer (*Prunus armeriaca*), espinyolat i xapat en dues parts. L'albercoquer s'introduí a Mallorca fa més de 200 anys i fins el segle XIX es cultivava en règim de secà i per a consum domèstic. Devers 1920 es va difondre l'elaboració d'albercocs secs, especialment a la zona de Porreres. Aquest procés, en el qual hi participaven famílies senceres, va estimular l'economia local i obrí les portes a una indústria que es va consolidar en els anys 60 i, des de llavors fins a principis dels 90 l'albercoc sec es va exportar cap a Europa. Posteriorment el cultiu decaigué degut l'encariment de la ma d'obra i a les dificultats de comercialització d'albercoc mallorquí per la forta competència d'albercocs forans i, a hores d'ara, s'ha reduït pràcticament a l'àmbit familiar.

#### Descripció i varietats

L'albercoc, és una drupa de la qual menjam la carn que envolta el pinyol. L'atractiu color ataronjat, l'aroma, la dolçor i el peculiar punt d'acidesa, l'han convertit en un dels fruits predilectes de l'estiu. La pell és vellutada i la polpa groga i carnosa.

Entre les principals varietats cultivades a Balears cal esmentar:

**Galta vermella:** de fruit entre mitjà i gros i molt bo. El seu nom es deu a que té el costat que rep el sol de color vermell. Fins fa poc era la varietat més cultivada a les Illes.

**Canino:** de forma ovalada, mida bastant grossa i pell ataronjada. L'arbre té una vida mitjana de 10 anys, molt més curta que la varietat Galta, però a partir del tercer any ja és productiu, per això aquesta varietat poc a poc va guanyant terreny a l'anterior.

Varietats «primerenques», inclouen una sèrie de varietats que es caracteritzen per madurar entre finals de maig i principis de juny. Algunes d'elles són ja pràcticament testimonials, com **Currot, Palou i Domàs Blanc**. Els fruits són més petits que els anteriors, la és pell més clara, són molts dolços i sucosos i quasi no presenten acidesa. Són les varietats que menys es cultiven a les Illes i no s'empren per assecar.

### Elaboració

L'assecat és un procés laboriós que es fa manualment i que exigeix molta dedicació, fet que ha contribuït a que la producció d'albercocs a les Illes hagi baixat i que les produccions estrangeres de preus més competitius s'hagin apoderat del mercat. No obstant això, l'albercoc sec de les Illes presenta unes característiques organolèptiques molt diferenciades de les del forà. És de color molt més ataronjat, l'aroma és més intensa, la dolçor és superior i destaca el punt d'acidesa. Aquestes raons fan que gaudeixi d'una excel·lent reputació i que sigui molt apreciat.

En el procés d'elaboració tradicional es duen a terme les següents etapes:

- Recollida i rentat amb aigua per eliminar possibles restes de pesticides.
- Tallat en meitats i espanyolat.
- Disposició en canyissos o llistons de fusta (sequers).
- Sulfitat; procés que consisteix en cremar sofre a l'ensofrador. Això accelera l'assecat, evita els insectes i l'enfosquiment.
- Assecament per radiació solar (entre 3 i 6 dies). Durant el procés es van girant (una o dues vegades) i s'ha de tenir cura cada vespre d'apilar-los a fi d'evitar la rosada nocturna.
- Emmagatzematge en cambres de sulfitació, que són recintes hermètics en els qual s'ha cremat sofre per mantenir el nivell de SO<sub>2</sub> elevat.
- Rentat per eliminar els restes de sofre fins els límits permesos per la legislació.

Encara que aquest és el procés tradicional, el sulfitat per combustió de sofre dona lloc a un producte heterogeni, amb paràmetres de qualitat difícils de controlar i l'emmagatzematge durant 8-9 mesos en les cambres de sulfitació ocasiona pèrdues de qualitat sensorial per aquesta raó, a la UIB s'estan fent estudis sobre la possibilitat d'efectuar el sulfitat per immersió en dissolucions de composts de sofre i d'emmagatzematge en cambres de refrigeració i envasat en atmosferes modificades.

L'assecat també es pot fer a casa, deshidratant la fruita xapada per la meitat al forn no molt calent durant varis dies, previ escaldament amb aigua i suc de llimona.

### Composició i valor nutritiu

L'albercoc fresc té un valor calòric baix, és ric en elements minerals, en vitamines i en fibra. En els albercocs dessecats el valor calòric es multiplica per cinc, i el contingut de substàncies nutritives es veu també significativament incrementat perquè la quantitat d'aigua es redueix molt (aproximadament un 60%). Són destacables les elevades aportacions de fibra (12,5 g/100 g albercoc sec) i el fet que el 40% siguin sucres solubles. El contingut de greix és baix

Composició mitjana dels albercocs frescs i secs\*

	ALBERCOC FRESC	ALBERCOC SEC
Aigua (g)	87	28

Proteïnes (g)	0,9	4
Lípids (g)	0,4	1,5
Sucres solubles (g)	7,5	40
Fibra (g)	2,2	12,5
Cendres (g)	0,3	1,5
Valor calòric (kcal)	36	195

\* Referida a 100 g de part comestible

En el procés d'assecat es produeix una pèrdua d'algunes vitamines com la C i la B<sub>1</sub> que pràcticament desapareixen. En canvi els albercocs secs presenten elevats continguts de caroté (provitamina A), fòlic i niacina, en quantitats superiors al propi albercoc fresc.

Els albercocs actuen com alcalinitzants degut la seva riquesa en sals minerals, destacant el baix contingut en sodi i alt en potassi. Contenen també varis oligoelements de gran importància fisiològica.

### Consum

Els albercocs secs, a més de menjar-se directament com a postres tot sols o combinats amb fruites seques, s'empren com ingredients a la rebosteria tradicional com és en la preparació d'ensaimades i de coques d'albercoc. El seu peculiar punt agredolç les fa també molt adequats per a farcits i per a la preparació de salses que acompanyen les carns.

Excepte per a consum directe, és convenient abans d'utilitzar-los posar-los en remull en almívar perquè resultin més sucosos i de textura més blana.

Quasi tot el cultiu està concentrat a Mallorca, concretament en el terme de Porreres i en menor grau a Felanitx, Montuiri, Lluçmajor, Campos i Sant Joan i també a Eivissa. La producció actual d'albercoc sec ronda les 3 tones anuals.

### FIGUES SEQUES

L'assecat de figues és una activitat practicada per molts de pobles de l'antiguitat. Amb el fruit assecat s'elaboraven pastissos i diversos postres, tradició que s'ha conservat a algun països del nord d'Àfrica. Les nostres Illes no en varen ser una excepció; se'n fan des de temps antics i es té constància de que cap el segle I aC a més de cultivar-se figues per a consum local se n'assecaven i embalaven per enviar a Roma on eren consumides com a una exquisidesa.

D'altra banda, les figues seques eren un menjar propi de totes les classes socials a la societat agrària mallorquina i l'assecat de les figues era una activitat habitual a totes les cases de camp que exigia una delicada preparació i que permetia gaudir d'aquesta fruita durant tot l'any i disposar fàcilment d'una font d'energia molt necessària per poder a dur a terme les tasques agrícoles. A més la seva cuina era diversa ja que amb elles s'elaboraven plats molts diversos com pastís de figa, mel de figa, escaldulms, colomins amb mel i figues seques, pa de figa, o figues adobades amb anís i aiguardent.

### Elaboració

Hi ha diferents procediments per assecar les figues però en la majoria dels casos se segueixen les següents etapes:

- Es diposen les figues sobre els canyissos i es deixen al sol durant 2-3 dies perquè perdin humitat.

- S'aplanen d'una en una, de dalt a baix, conservant el capoll damunt i l'ull a baix, i es deixen al sol uns dies més fins que estiguin ben seques. Les figues han de quedar flexibles i amb la polpa seca i consistent però plàstica.
- S'escalden amb aigua calenta i es deixen degotar un poc.
- Es disposen en pots o caixons intercalant sostres de figues amb llavors d'anís, branquetes de fonoll, trossos de fulles de llorer, etc.

Mentre dura el procés d'asseccament s'ha d'anar en cura que no es banyin si plou, ni que les toqui la serena nocturna.

Hi ha procediments semblants en els quals les figues abans d'assecar-se es xapen per la meitat i, una vegada seques, es ajunten de dues en dues. A altres mètodes, ni s'aplanen ni se xapen.

### Composició i aportacions nutritives

És destacable l'alt valor calòric com a conseqüència de que més de la meitat del producte són sucres. Són també molt importants les aportacions de fibra.

Pel que fa als elements minerals, són destacables les aportacions de potassi, calci, fòsfor, magnesi i ferro. Algunes de les vitamines presents a les figues fresques es perden o disminueixen sensiblement en el procés de dessecació, com és el cas de les vitamines C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i niacina.

Composició mitjana de 100 g de figues seques\*

Aigua (g)	18
Proteïnes (g)	3,3
Lípids (g)	1,8
Sucres solubles (g)	52
Fibres (g)	15
Valor calòric (kcal)	240

L'elevat valor calòric no les fa recomanables en casos d'obesitat i l' elevat contingut en sucres tampoc les fa adequades per als diabètics.

### Consum

Es calcula que el consum anual per càpita de figues seques a Espanya és de 160 g, mentre a les Balears és lleugerament superior, situant-se en 200 g.

És convenient emmagatzemar-les en llocs freds, secs i obscurs a fi de perllongar el temps de conservació. Per evitar que es produeixin reaccions d'oxidació i enfosquiments convé que hi hagi els menys aire possible dintre dels pots on se les emmagatzema, per això han d'estar ben atapeïdes i el pot ha de tenir la menor cambra d'aire possible.

A més de consumir-se com a postres, les figues seques són aptes per acompanyar a altres aliments, especialment les carns, a les que confereixen un peculiar sabor resultat de la combinació entre el dolç i el salat. També són la base per elaborar els següents productes:

**Pa de figa:** És un producte d'alt valor energètic amb forma de con que es prepara amb figues, aiguardent i fonoll, anís i altres herbes aromàtiques. Es consumeix com a postres, especialment per a Nadal. Existeixen diferents formes d'elaborar el pa de figa, però bàsicament consisteixen en posar dintre d'un recipient que farà de motlle, sostres alterns de figues i de llavors d'anís i de fonoll i altres herbes aromàtiques i un poc d'aiguardent fins que quedi ple. La massa s'ha d'anar

compactat i ha de quedar atapeïda. Després es treu del motlle i es posa assecar. Actualment l'assecat es fa al forn, però tradicionalment s'assecaven al sol.

Finalment s'embolica en fulles de figuera, es ferma amb un cordell i es penja en un lloc sec i obscur. Existeix també un altre producte anomenat de la mateixa manera però fet amb figues seques i ametlles triturades

**Xereques:** És un producte típic d'Eivissa que es prepara amb figues flors obertes per la meitat i assecades al sol. Es junten de dues en dues i es passen un moment pel forn. Quan estan fredes es col·loquen per sostres dintre d'una alfàbia, intercalant capes de flor de farigola, i troncs i branquetes de fonoll. Es van compactant les capes fins omplir el recipient. Antigament era costum no destapar els envasos fins Nadal i sempre es deixava una alfabieta intacta pels mesos de la sega durant els quals les xereques es menjaven com a postres al dinar acompanyades d'ametlles torrades, cosa que suposava un aportament energètic considerable.

## MEL

El fet que a diverses pintures rupestres s'hi troben representats homes recollint mel ens indica que probablement, els homes se n'alimenten d'ella des de fa més de 200.000 anys.

D'altra banda, cents de segles abans de que fos descoberta la fabricació del vi, ja s'elaborava **hidromel**, una beguda alcohòlica formada per fermentació de mel rebaixada amb aigua a la qual se li afegien espècies i suc de fruites.

Els grecs la utilitzaven abundantment, especialment els atletes durant les èpoques d'entrenament i a savis com Pitàgores i Hipòcrates, se'ls atribuïa la seva longevitat al fet d'haver estat grans consumidors de mel. Els romans també la utilitzaven per conservar les fruites, que guardaven en àmfors emplenades de mel per poder ser consumides a l'hivern, i els gladiadors en menjaven perquè els donava vigor i força.

Tal vegada la dolçor d'aquest aliment ha fet que es relacioni amb els recents casats. Així es diu que la frase «lluna de mel» té el seu origen en el costum romà de que la mare de la núvia cada vespre, durant tota una lluna, deixàs a la cambra nupcial, a disposició de la parella, un recipient amb mel.

## Elaboració

La mel l'elaboren les abelles a partir del nèctar de les flors o de les secrecions procedents de les parts aèries de la planta per alimentar a les larves. El nèctar és una substància dolça, formada per sacarosa i petites quantitats de minerals i vitamines, segregada per moltes flors per atreure els insectes a fi d'afavorir la pol·linització, pas imprescindible per a la reproducció de la planta.

Les abelles emmagatzemen el nèctar en un eixamplament del seu esòfag (pap) i el mesclen amb enzims propis, especialment amb la invertasa, enzim que hidrolitza la sacarosa en glucosa i fructosa. Quan arriben al rusc passen el contingut del pap al d'altres abelles, que continuen la pre-digestió. Després de tres o quatre transferències el nèctar pre-digerit és dipositat en les cel·les.

Aquest nèctar encara conté un 50% d'aigua. Gràcies a la calor i a la ventilació, l'aigua s'evapora fins formar-se mel, que conté només entre un 17 i un 20% d'aigua. En aquest moment les abelles clouen les cel·les amb cera perquè la mel es conservi.

L'apicultura és la cria d'abelles en ruscs per a la pol·linització de les collites i per a l'obtenció de mel i d'altres productes com la cera. Aquesta activitat és antiga i sembla que ja la practicaven els egipcis. Fins el segle XIX els apicultors per recollir la mel havien de destruir les bresques i població d'abelles es veia afectada, però actualment, gràcies a la utilització de caseres de quadres mòbils coberts de cera verge que es poden retirar i substituir sense molestar-les, no és necessari fer-ho. En els anys seixanta l'ús d'aquestes caseres es generalitzà a Balears fet que significa el sorgiment a les nostres illes de l'apicultor especialitzat.

L'extracció de la mel es pot fer per centrifugació o per pressió, generalment en calent. Després es filtra i s'envasa. En alguns casos la mel processada industrialment s'encalenteix a 80°C per fer-la més fluida i evitar que cristal·litzi.

La mel pot presentar diversos aromes, colors i sabors depenent de l'espècie floral de la qual l'abella ha recollit el nèctar. Així es distingeixen tres tipus genèrics de mels: mel **polifloral** que és la que prové de diferents flors; mel **unifloral**, que és la que prové únicament d'un tipus de flor (romani, bruc, taronger, ...) i mel de **melada**, que és la que prové de les secrecions de les parts vives de plantes (alzina, roure, garrover,...)

Segons el procediment d'obtenció i la forma de presentació es poden trobar; mel en **bresques** que es presenta embeguda en les bresques; mel **escorreguda** o de **gota** que s'obté al recollir la mel que flueix naturalment de les bresques; mel **centrifugada** obtinguda per centrifugació de les bresques dintre d'extractors rotatoris, procediment que no altera les propietats de la mel; mel **premsada**, obtinguda per pressió en calent, procediment amb el qual s'obté major quantitat de producte però amb pèrdua d'algunes substàncies per acció de la calor.

### Composició i aportacions nutritives

La mel bàsicament està composta per glúcids, la majoria en forma de glucosa i fructosa, i aigua (la consistència ideal s'obté quan el percentatge d'aigua està entre el 17 i el 18%), a més està formada per més de 70 substàncies biològicament actives encara que en poca quantitat; vitamines (del grup B i la C), elements minerals, oligoelements, àcids orgànics, enzims (el més important la invertasa), substàncies aromàtiques, etc.

Composició mitjana de la de mel (100 g)

Aigua (g)	18
Proteïnes (g)	0,3
Lípids (g)	0
Carbohidrats (g)	81
Cendres (g)	0,2
Valor calòric (kcal)	320

Quan a les seves propietats nutritives, hi ha opinions antagòniques, alguns la idealitzen i li atribueixen tota classe de propietats curatives i d'altres la menyspreuen i la qualifiquen com una mena de «sucre car». El que està clar és que és tracta d'un aliment natural, que aporta energia de forma molt ràpida i que probablement les nombroses substàncies biològicament actives que conté d'alguna forma han d'actuar sobre l'organisme.

### Consum

La mel és un producte bàsicament energètic i degut que els sucres que conté no han de sofrir cap tipus de procés digestiu poden ser absorbits ràpidament per l'organisme i l'aportament d'energia és quasi immediat.

S'empra sobre tot en rebosteria, especialment en l'elaboració de torrons, massapà i bescuits, així com per coure diferents aliments, als qual els dona un toc agredolç. Resulta ideal per afegir al iogurt i al brossat com a substitut del sucre i combina molt bé amb els fruits secs i amb el formatge (amb el formatge tendre de Maó n'és un bon exemple).

Forma part de molts de menjars propis de la cuina balear com; les **albergínies amb mel** de Menorca, el **cuscussó** que originàriament també es feia amb mel, i les **torrades de Santa Teresa** o llesques de papa que s'endolçen banyant-les amb mel. Així mateix fa temps que s'incorpora a molts berenars infantils com la **sobrassada amb mel** i **la mel i mantega** característica de Menorca.

Per tractar-se d'una solució saturada de sucres, la mel té tendència a cristal·litzar i tornar sòlida, la qual cosa és una garantia de qualitat i de puresa, ja que és un procés normal i indicador de que no se l'ha sotmesa a cap tipus tractament tèrmic durant l'extracció o abans d'envasar-la i que per tant no s'ha perdut cap substància nutritiva. Per tornar-la líquida basta posar-la al bany Maria procurant no superar els 40°C.

És convenient guardar-la en llocs frescs i secs, perquè la calor fa disminuir les substàncies aromàtiques que conté i la humitat també la deteriora.

La mel és un producte que s'elabora en totes les nostres illes, encara que existeixen pocs apicultors professionals. Segons fonts del Ministeri d'Agricultura i de la Conselleria d'Agricultura i Pesca, a Balears hi ha 11.000 caseres, amb un rendiment mitjà de 6,36 kg/casera, que produeixen una mitjana total de 70.000 kg anuals. La varietat més produïda és la que comercialment és coneguda com a «mil flors».

La qualitat de la mel ve condicionada per la climatologia, les bones tècniques de maneig de les explotacions, les malalties i les abelles. Per a la producció de mel a **Mallorca** es fan dues recol·leccions. La primera és multifloral i se la coneix amb el nom de mel de **maig**. És de color ambre clar, molt rica en elements minerals i vitamines i s'ha obtingut a partir de les flors majoritàries existents a la zona. Predominen les flors de taronger, ravenissa, albó, esbarzer i card. La segona és la mel de **novembre** o mel de Tots Sants, molt obscura, amb tendència a solidificar i és menys aromàtica i dolça que l'anterior. S'obté bàsicament de flor de garrover. Alguns apicultors recullen la mel immediatament després de determinades floracions obtenint-se mel **d'ametller**, de sabor intens amb un toc amarg; mel **xipell** o bruc d'hivern, amb tendència a espessir i també amb un toc amarg; mel de **flor d'alfals** (zona de Sant Jordi) i mel de **taparera i alfals** (zona de Mitjorn), molt fluida i de color molt clar.

La mel produïda a **Menorca** ja tenia fama en el segle XIV, el propi Rei en sol·licitava i existeix documentació indicant les partides de mel en gerres que se li enviaven. La tradició apícola continuà i el 1885 s'introduí a l'Illa el sistema de caseres mòbils, que encara era desconegut a la península. Es fa una sola collita, entre finals de juny i principis de juliol. A la mel **multifloral** s'identifiquen com a més representatives i en diferents proporcions les flors d'enclova, trèvol groc, esbarzer, trèvol blanc, bruc blanc, dent de lleó, ravenissa i romaní entre d'altres. És una mel de color variable, però sempre clara, olor floral, poc pronunciat i gust lleuger i no persistent.

Si la primavera ha estat acompanyada de pluges primerenques hi ha abundància de flors d'enclover i de trèvol groc (*Lotus. sp*) i es poden recollir mels que tenen més del 50% d'aquestes flors. La mel d'**enclover** és de color blanc opac, olor feble sense cap accentuació i de gust lleuger. La mel de **lot** és de color blanc-groguenc a castany molt pàl·lid, aroma tènue i sabor delicat.

A **Eivissa** es fan tres recollides anuals de mel; la de **primavera** que és multifloral; la d'**estiu**, que és la més característica d'Eivissa i que s'elabora a partir bàsicament de flors de farigola vera. És

daurada, transparent, extraordinàriament aromàtica, molt fluida i no cristal·litza. La d'hivern es recol·leix per Nadal i fonamentalment és de romaní i xipell.

La mel tradicional de **Formentera** és la de farigola, encara que també es recol·leix mel de romaní. Ambdues són fàcilment identificables per les seves característiques aromàtiques. Es fan dues recol·leccions anuals; en el mes de juny, la mel de farigola i al gener-febrer, la de romaní.

## CONFITURES I MELMELADES

Són productes preparats amb cocció de fruites, senceres, trossegades o triturades, a les quals se'ls ha incorporat sucres. Es diferencien entre sí per la proporció en la qual intervien aquests dos components la qual cosa repercuteix en la consistència i la dolçor del producte final. L'actual normativa espanyola determina que les confitures han de tenir com a mínim una graduació de 60° Brix (% de sacarosa d'una solució) i a les melmelades ha de ser com a mínim de 40° i inferior als 60° Brix. Les confitures, per tant són més dolces que les melmelades. La quantitat de fruita present depèn de la categoria del producte (l'«extra» en conté més). Malgrat aquesta diferència establerta per la normativa, habitualment es pensa que la confitura és la que du trossos de fruita i la melmelada du la fruita triturada

La forma de preparar aquest tipus de conserves ha estat lligada als esdeveniments històrics. La primera recepta de confitura que es coneix es troba a la *Historia Natural de Plinio*, escrita a mitjans segle I dC i es referia a codonys confitats amb mel. Els àrabs en el segle VII quan envairen Pèrsia descobriren la canya de sucre i la implantaren a totes les àrees mediterrànies que conquistaven, entre elles Espanya, i durant els anys de la dominació, ens transmetieren l'art de refinar el sucre i de preparar les confitures.

Al llarg dels segles XVII i XVIII es preparaven confitures de tota mena de fruites i eren considerades com articles de luxe però el descobriment de la tècnica d'extraure sucre de la remolatxa va contribuir a abaratir el cost i facilità que el seu consum es generalitzés.

Totes les tècniques que es venien aplicant des de segles enrera, es completaren a principis del segle XIX amb el descobriment de Nicolás Appert comprovà que bullint els aliments dintre d'envasaments de vidre completament tancats, es mantenien molt de temps sense alterar-se. Amb aquest avanç tecnològic, la indústria de la conserva, inclosa la de les confitures, adquirí un gran desenvolupament en el segle XX.

## Elaboració

Molts són els factors que condicionen l'èxit de la preparació d'una confitura o melmelada; quantitat i qualitat de la fruita emprada, quantitat d'aigua que conté, velocitat d'evaporació, etc.

Quan a la selecció de la fruita és preferible que sigui moderadament madura, ja que és més resistent als cops i per tant és menys susceptible a l'atac de floridures i bacteris. La fruita, per tant ha d'estar en perfectes condicions, sense cops ni clivelles.

El procés bàsic consisteix en:

- Rentat i pelat de la fruita, i en els seu cas, l'eliminació de peduncles, cors i pinyols.
- Trossejat o trituració de la fruita.
- Cocció de la mescla de sucre i fruita. A l'inici de la cocció el sucre fon i la fruita allibera el suc i tot seguit, mentre l'aigua s'evapora, la confitura es concentra i adquireix la consistència adequada. Quan conclou l'evaporació de l'aigua, es desprèn menys vapor i les bombolles que puguen cap a la superfície són més denses, en aquesta fase s'ha de



remenar continuament i anar en cura amb el control de la temperatura ja que el producte és cada vegada més espès i té tendència a aferrar-se. No s'ha de superar el punt de cocció adequat ja que el producte es pot endurir, adquirir sabors no desitjats i, fins i tot, es poden formar productes nocius derivats de la carbonització dels sucres.

- Envasament i esterilització.

La conservació pel sucre es fonamenta en que les seves solucions concentrades actuen per osmosi sobre els microorganismes, i provoquen la plasmòlisi de les cèl·lules bacterianes. Es combina amb l'acció de el calor i la disminució del contingut en humitat.

### Valor nutritiu

En el procés d'elaboració de confitures i mermelades, la fruita perd molt del seu contingut vitamínic. Per contra conserva quasi tota la fibra i el valor energètic és més elevat que el de la fruita fresca, degut l'addició de sucre efectuada en el procés de fabricació.

### Consum

El consum per càpita de confitures a Espanya i Balears és semblant i es situa en torn als 800 g anuals.

A l'hora d'adquirir una confitura convé observar una sèrie de paràmetres:

- Color: ha de ser semblant al característic de la fruita de la qual està feta la conserva. No ha de ser massa obscur ja que això és indicador de que el producte s'ha elaborat a temperatures massa altes i durant molt de temps.
- Aspecte: no s'han d'observar signes de cristallització del sucre que es manifesten amb la presència de punts blancs i durs.
- Fluidesa: no ha de ser massa marcada ja que això implica una insuficient eliminació d'aigua o una excessiva presència de pectines la qual cosa provoca la separació de l'aigua i el producte es liqua.

Una vegada obert l'envàs és preferible guardar-lo en gelera. Les confitures i mermelades casolanes convé consumir-les abans d'un any.

Al món pagès l'elaboració de confitures constituïa la forma d'emmagatzemar aliments per ser consumits en temps d'escassetat i per això poques eren les cases que no elaboraven les seves pròpies conserves a partir de fruites que no eren capaços de consumir o de vendre. Ara la situació ha canviat i els actuals sistemes de conservació ens permeten disposar de fruita fresca durant tot l'any. Així i tot l'elaboració de confitures se segueix realitzant perquè s'han convertit en un menjar que té acceptació per si mateixa.

Tradicionalment les confitures que més s'han elaborat a les Illes han estat la de pruna i la d'albercoc. Aquestes, juntament amb la de maduixa, són les que majoritàriament fabriquen les grans empreses alimentàries que controlen els mercats i amb les quals la competència és difícil. Per aquesta raó les empreses de les Illes han apostat per elaborar confitures de gusts diferents, casolanes, originals i mediterrànies. Algunes d'elles, a més de les confitures tradicionals, n'elaboren d'altres fetes amb fruites d'escàs valor comercial en el passat, però revitalitzades per servir de base a aquestes productes. Les confitures de figa, figa de moro, magrana, magrana agre, codony amb poma, síndria, meló, raïm... en són un bon exemple.

Són confitures que només duen fruita, sucre i àcid cítric, com les casolanes que es feien fa 100 anys, però elaborades aplicant les modernes tècniques i d'acord amb el més estrictes controls de qualitat alimentària.

## TÀPERES

Les tàperes són els botons florals de la taparera (*Capparis spinosa*), planta d'origen asiàtic que creix espontàniament en les roques o entre les parets de les regions meridionals prop de la mar. El seu nom en grec (kapparis) i les estípules espinoses que té han donat lloc al nom científic d'aquest arbust. Els fruits són baies allargades que es diuen taperots, tenen un peduncle molt llarg, són de color verd i poden arribar als 5 cm de llargària.

A Balears la taparera es troba, tant silvestre com cultivada, a totes les illes.

### Descripció i varietats

Les tàperes en realitat són futures flors. La part exterior, de color verd, està formada per quatre peces que seran els sèpals, i l'interior, de color blanquinós, el formen els pètals, els estams i l'ovari. Són petites, tenen forma de cor, i en cru, són aspres i astringents i per tant no apropiades per al consum en fresc.

Quan més petites són, més valor comercial tenen i més delicat és el seu sabor. Se'n coneixen six categories diferents: Les més petites són les Nonpareilles, menors de 7 mm, i en ordre creixent de mida es denominen Surfines, Capucines, Capottes, Fines i Grosses, les quals tenen més de 13 mm i només s'empren per a l'elaboració de salses.

Els taperots de més valor comercial són els de color verd i de mida petita (diàmetre inferior a 13 mm).

### Elaboració

El vinagre té propietats conservants perquè produeix a l'aliment una baixada de pH que inhibeix el creixement de microorganismes i l'activitat enzimàtica.

El vinagre que s'utilitzi ha de ser bastant fort (entre 6 i 7°) i de bona qualitat, ja que això influirà amb les característiques finals de la conserva. N'hi ha diversos tipus, però el que més se sol emprar és el de vi blanc.

El procés és senzill i bàsicament consisteix en:

- Llevar els peduncles que hagin quedat adherits i passar-les per aigua per eliminar la pols i les restes de terra.
- Deixar-les en aigua i sal durant 2-3 dies. Després s'han de colar i, perquè perdin un poc de sal, convé que es premin.
- Ficar-les dins pots de vidre i cobrir-les de vinagre aromàtic.

Es poden menjar a partir de les tres setmanes. El temps de conservació és superior als 2 anys, però és millor consumir-les abans d'un any perquè poden perdre qualitats sensorials. Els taperots es preparen de la mateixa forma.

### Composició i valor nutritiu

La principal aportació nutritiva de les tàperes és la fibra dietètica de la qual en tenen quantitats significatives. A més, contenen rutina, un glucòsid flavonoide amb propietats antioxidants i antiinflamatòries.

Composició de tàperes en conserva (100 g)

Aigua (g)	84
Proteïnes (g)	2,4
Sucres solubles(g)	1,5
Lípids (g)	0,9
Fibra (g)	3,2
Valor calòric (kcal)	23

### Consum

Gràcies al seu inconfundible sabor, fàcilment combinable amb molts d'aliments, s'empren en la preparació de molts de plats; des de les *pizzas* i pastes, a tota classe de carns i peixos, i ensalades. Les tàperes i els taperots es consumeixen també com aperitiu, i com a base de moltes salses com la tàrtara que té com a base la maionesa i que és molt adequada per acompanyar al salmó fumat o a *steak* tàrtar.

Les tàperes són, a més, un ingredient essencial de plats típics com la **llengua amb tàperes**, i són imprescindibles per a la preparació de la **salsa pagesa d'Eivissa**, excel·lent per acompanyar carns blanques i la **salsa de tàperes menorquina**, ideal per al peix fregit o bullit. Són, a més, l'acompanyament perfecte del **pa amb oli**, i del **trepó**.

L'acidesa d'aquest tipus de conserva obliga a evitar el contacte amb els metalls, per això els millors recipients són els de vidre i si les tapes són metàl·liques mai han d'entrar en contacte amb el vinagre. Quan s'han de consumir no s'han d'extraure amb utensilis de metall.

La recollida de la tàpera és una activitat agrícola tradicional que s'ha anat perdent amb els anys ja que és una tasca molt minuciosa que necessita molta de ma d'obra per dur-la a terme. A Mallorca el conreu està estès a dues zones, la banda de Campos, i la de Llubi, amb algunes plantacions importants dins el terme de Sineu.

Una taparera pot produir entre 1 i 3 kg de tàperes. La producció l'any 2001 va ser d'aproximadament 12 tones.

### OLIVES

L'oliva és emprada en l'alimentació humana des de temps molt antics, tant per a l'elaboració d'oli com a per a consum directe. Entre els fenicis, grecs i romans les olives ocupaven un lloc destacat en la seva dieta i eren considerades com una autèntica menja.

La collita de les olives verdes és realitza a l'inici de la tardor, mentre que la de les negres és a partir del mes de desembre, quan ja estan ben madures.

### Composició i valor nutritiu

Les olives són fruits oleaginosos molt rics en greixos i per tant en calories. Les olives negres són més nutritives que les verdes, ja que han estat més temps a l'arbre i contenen menys aigua i més vitamines, minerals i oli.

El principal component de les olives són els greixos, si bé es troben diferències significatives entre distints tipus d'oliva. Els àcids grassos que els formen són bàsicament, l'oleic, el linoleic i el palmític i esteàric. L'oleic, en diferència és el majoritari, entrant en una proporció propera al 75%. El linoleic també hi està present en quantitats importants. Ambdós són insaturats i per tant recomenables des del punt de vista dietètic (veure capítol de l'oli d'oliva).

Composició mitjana de d'olives verdes (100 g)

Aigua (g)	73
-----------	----

Proteïnes (g)	2,5
Lípids (g)	16
Sucres solubles (g)	3'5
Fibra (g)	2
Valor calòric (kcal)	180

La pell de les olives és rica en pigments vegetals i en substàncies volàtils que els atorguen una aroma especial. La polpa és rica en fibra. Contenen també quantitats significatives de provitamina A i de vitamines B i E. Quant als elements minerals, el calci és el més abundant.

Les olives verdes contenen un glucòsid (oleuropeòsid) responsable del sabor amarg. Com més verdes són, més quantitat d'aquest glucòsid tenen.

Les olives milloren els processos digestius per això es solen prendre d'aperitiu, ja que estimulen la producció de sucès gàstrics i faciliten la digestió. Degut al seu contingut en fibra vegetal, és important mastegar-les bé perquè no resultin indigestes.

### Elaboració

A Balears se salen olives de tres formes diferents; verda sencera, verda trencada i negra. Les tècniques per elaborar-les són diferents a les emprades per a la saladura d'altres classes foranes, com les sevillanes o la *manzanilla*. Això fa que tinguin un sabor totalment diferenciat i gaudeixin d'un sector incondicional de consumidors i d'un bon mercat potencial.

Entre les més tradicionals destaquen les **olives trencades**, verdes, de sabor intens, amb una certa amargor i amb accentuada astringència. El seu peculiar i fort sabor fa que es consumeixen, no sols com aperitiu sinó com acompanyant de plats, especialment amb les sopes mallorquines, el pa amb oli o el pa amb sobrassada.

Per a preparar-les es procedeix de la següent forma:

- Seleccionar les olives, rebutjant les que estiguin massa madures i les que presentin picades.
- Esclafar les olives verdes amb una massa de fusta, sense rompre el pinyol.
- Posar-les en aigua durant una setmana, per eliminar el sabor amarg. S'ha de canviar l'aigua diàriament.
- Col·locar sostres d'olives alternant trossos de llimona, branquetes de fonoll, fulles de lloret i finalment cobrir amb salmorra.

Unes 3-4 setmanes després ja es poden menjar. Per a la preparació d'olives senceres es fa de la mateixa manera, però no es poden menjar fins al cap de 2 mesos.

S'ha d'evitar el contacte amb metalls, per això s'han de treure del recipient amb cullera de fusta i no de metall.

La salmorra es prepara posant aigua a bullir i quan està quasi freda s'afegeix la sal. Per saber la quantitat adequada s'empra un ou fresc, si sura prop de la superfície és que està en el punt just de sal, que sol ser entre 20-30 g de sal per litre d'aigua.

L'elaboració d'olives es fonamenta en la saladura que és sens dubte uns dels mètodes més antics emprats per a la conservació d'aliments. La sal té dos efectes: la deshidratació parcial dels teixits i l'augment de la seva pressió osmòtica. Ambdós efectes inhibeixen els sistemes enzimàtics i s'oposen al desenvolupament dels microorganismes.