

PER QUÈ
FEM
POSTRES?

5-10-2021



ÍNDEX

ABSTRACT	5
CASTELLANO	5
ENGLISH	6
MARC TEÒRIC	7
INTRODUCCIÓ.....	8
INTRODUCCIÓ	8
OBJECTIUS	8
HIPÒTESI.....	9
MOTIVACIÓ	9
METODOLOGIA.....	9
ELS ORÍGENS DE LA CUINA	10
L'ORIGEN DE LES POSTRES	12
ON VAN APARÈIXER?	12
QUAN VAN APARÈIXER?	13
PER QUÈ VAN APARÈIXER?.....	13
EXPANSIÓ I EVOLUCIÓ DE LES POSTRES PEL MÓN.....	13
ESTRIS ESSENCIALS.....	16
BATEDOR MANUAL O ELÈCTRIC:	16
COLADOR:.....	16
PLANXA DE CREMAR I BUFADOR:.....	16
CORRÓ:	17
MOTLLES VARIATS:.....	17
BOLS:	17
PINZELL DE CUINA:	17
PAPER DE CUINA:	18
TÈCNIQUES NECESSÀRIES.....	19
MOVIMENTS ENVOLTANTS:	19
CARAMEL·LITZAR:.....	19
MUNTAR:	19
PUNT DE NEU:	19
AMASSAR:	20
TAMISAR:.....	20

INGREDIENTS BÀSICS	21
FARINA:	21
LLET:	21
OUS:	22
MEL I SUCRE:	22
LLEVAT:	22
OLI, MANTEGA O GREIX DE PORC:	23
ESPECIES I AROMATITZANTS VARIS:	24
CACAU I GARROFA:	24
PART PRÀCTICA.....	25
ENQUESTA	26
ANÀLISI DE LES DEU POSTRES GUANYADORES DE L'ENQUESTA.....	34
BRUNYOLS DE L'EMPORDÀ	34
CREMA CATALANA	35
XUIXO	36
PA DE PESSIC	37
COCA DE VIDRE	38
BRAÇ DE GITANO	39
PANELLETS	40
MEL I MATÓ	41
COCA DE SANT JOAN	42
COCA DE LLARDONS	43
RECEPTES DE LES DEU POSTRES GUANYADORES.....	44
BRUNYOLS DE L'EMPORDÀ	44
RECEPTA ANTIGA:	44
RECEPTA ACTUAL:	46
CREMA CATALANA.....	51
RECEPTA ACTUAL:	51
RECEPTA D'UNA VARIACIÓ: LA CRÊME BRÛLÉE	53
XUIXO	56
RECEPTA DEL XUIXO:	56
RECEPTA DEL TORNEMI:	59
PA DE PESSIC.....	62
RECEPTA ORIGINAL	62
RECEPTA ACTUAL:	65

COCA DE VIDRE	68
RECEPTA ORIGINAL:	68
RECEPTA AMB POMA CARMEL·LITZADA:	70
BRAÇ DE GITANO	73
RECEPTA ORIGINAL (AMB NATA I CREMA CREMADA)	73
RECEPTA DEL TRONC DE NADAL	76
PANELLETS	79
RECEPTA ORIGINAL:	79
RECEPTA VARIANT: AMB AMETLLES.....	81
MEL I MATÓ.....	83
RECEPTA ORIGINAL:	83
RECEPTA ACTUAL:	85
COCA DE SANT JOAN	87
RECEPTA ORIGINAL:	87
RECEPTA AMB PASTA DE FULL	90
COCA DE LLARDONS	92
RECEPTA ORIGINAL:	92
RECEPTA AMB PASTA DE FULL	94
POSTRE INVENTAT	96
RECEPTA DEL GOT CATALÀ (PRIMERA VERSIÓ)	97
RECEPTA DEL GOT CATALÀ (SEGONA VERSIÓ).....	100
CONCLUSIONS.....	106
BIBLIOGRAFIA	108
REFERÈNCIES FOTOGRÀFIQUES.....	119

ABSTRACT

CASTELLANO

El objetivo principal de este trabajo consiste en averiguar el origen de la cocina i los postres, así como su expansión y evolución por el mundo. Además de hacer una encuesta popular para determinar, de veinte postres distintos, cuáles son los preferidos de la población, para después analizar los diez más bien valorados y elaborarlos más adelante. Y como último propósito, que encaja con la hipótesis, se elabora un postre completamente nuevo, pero con ingredientes de los postres tradicionales.

Este documento, dejando de lado la introducción y las conclusiones, se puede dividir en dos partes. La parte teórica, que engloba todo lo que se refiere a la búsqueda de información sobre el origen de la cocina y los postres, aparte de la aclaración de ciertos conceptos o la definición de material de cocina específico que se necesita para comprender y poder elaborar todos los postres de la parte práctica. Y la parte práctica, donde se encuentra la encuesta, el análisis de los diez postres ganadores de esta y la elaboración de estos y, por último, la receta del postre inventado.

Finalmente, en la conclusión se destaca el cumplimiento de los objetivos junto con las dificultades que han llevado y se resuelve la hipótesis correctamente, ya que se ha demostrado que es posible elaborar un postre completamente nuevo con ingredientes de postres tradicionales.

ENGLISH

The main objective of this work is to find out the origins of the cuisine and the desserts, as well as their expansion and evolution around the world. Together with a quiz to decide, from twenty different desserts, which ones are the most liked by the population to, afterwards, analyse the ten best ones and make them. And, as a last goal, that is the same as the hypothesis, prepare a wholly new dessert, but with the ingredients of the traditional ones.

This document, leaving aside the introduction and the conclusion, can be divided into two parts. The theoretical framework, that englobes everything that refers to searching for information about the origins of the cuisine and the desserts, apart from the explanation of certain concepts, or the definition of specific cooking material needed to understand and be able to make all the last courses from the practical framework. And the practical framework, where we can find the quiz, the analysis of the ten winner desserts and the making of them, and lastly, the recipe of the invented dessert.

Finally, in the conclusion it is outlined the compliance of the objectives along with the difficulties when completing them and the resolution of the hypothesis, as it has been proved that it is possible to make a fully new dessert with the ingredients of traditional sweets.

MARC

TEÒRIC

INTRODUCCIÓ

INTRODUCCIÓ

Aquest treball està basat en una de les aficions que tinc des de ben petit, la cuina, i al ser un tema que a mi m'interessa molt, he pensat que seria una bona idea aprofundir en els seus orígens i la seva evolució al llarg del temps. És per aquest motiu, que he decidit fer una recerca d'aquests aspectes per després centrar-me amb la branca culinària que m'agrada més, la rebosteria, i elaborar diferents postres amb el fi d'inventar-ne un de completament nou.

OBJECTIUS

Els objectius d'aquest treball consisteixen en:

- ★ Conèixer l'origen de la cuina i de les postres així com la seva evolució al llarg dels anys.
- ★ Fer una enquesta popular per saber, de vint postres escollides, quines són les deu preferides de la població, per després analitzar-les des del seu origen fins a l'actualitat.
- ★ Elaborar les postres guanyadores de l'enquesta de la manera nova i antiga.
- ★ Elaborar un postre completament a partir dels coneixements apresos durant l'elaboració de les postres guanyadores i utilitzant els ingredients d'aquestes o d'altres postres tradicionals.

HIPÒTESI

La hipòtesi d'aquest treball es resumiria en si és possible crear un postre totalment nou, però amb els ingredients característics de les postres tradicionals catalanes.

MOTIVACIÓ

Personalment, he decidit fer aquest treball per què des de ben petit m'ha agradat molt la cuina. Tot va començar amb les ganes d'ajudar a la meva mare a fer coques, quan vaig descobrir que era una cosa que m'agradava, i a partir d'aquí vaig començar a fer postres pel meu compte i, més endavant, també altres elaboracions fora del món de la rebosteria. A part d'això, tant al meu oncle, com al meu padrí, com als meus pares, com a les meves àvies els hi agrada molt cuinar i han sigut tant una gran font d'inspiració com d'aprenentatge. Pel que fa als estudis posteriors, he estat molt de temps pensant que podrien estar basats en la cuina, però encara no n'estic segur, ja que el món de l'hostaleria és molt complicat i necessita molta dedicació.

METODOLOGIA

Per fer aquest treball m'he basat principalment en recerca bibliogràfica tant a pàgines web, pel que fa al marc teòric i a alguna recepta de la part pràctica, com a llibres de cuina, pel que fa a les receptes de la part pràctica. Tot i així, com que l'origen de certes postres no és del tot concret, he hagut de buscar informació sobre postres similars per fer una deducció de la seva aparició.

A més a més, també he elaborat una enquesta fent ús de l'eina de formularis de Google per analitzar l'opinió de la població envers un aspecte. I després, fent ús del mateix programa he extret unes gràfiques que m'han ajudat a decidir les 10 postres preferides de la mostra que va participar.

D'altra banda també he elaborat 20 postres diferents per poder veure'n les diferències. Finalment, també he fet una trobada amb una experta en rebosteria que m'ha ajudat a millorar certs aspectes del postre que he inventat.

ELS ORÍGENS DE LA CUINA

L'origen de la cuina en si és una mica incert. Tanmateix, d'acord amb investigacions i estudis realitzats, tot va començar amb l'origen del foc, fet que va originar la cuina ara fa 1,9 milions d'anys amb l'aparició dels Homo erectus. Això es dedueix a partir de la forma de la mandíbula d'aquests antics pobladors de la Terra, perquè en comparació amb els seus avantpassats, era considerablement més petita. Aquest descobriment porta a pensar que a causa de la cocció dels aliments no era necessària una dentadura tan gran per processar el menjar.



1. Homo erectus cuinant dins una cova

Els nostres avantpassats es devien adonar de com es transformava el gust i la textura dels aliments en ser sotmesos als efectes del foc, i durant l'evolució, van anar creant utensilis per cuinar, com per exemple olles, ganivets, lloses, entre d'altres. Més endavant, amb el desenvolupament de l'agricultura i la combinació d'aquests nous avenços, van aparèixer noves receptes com sopes o guisats.



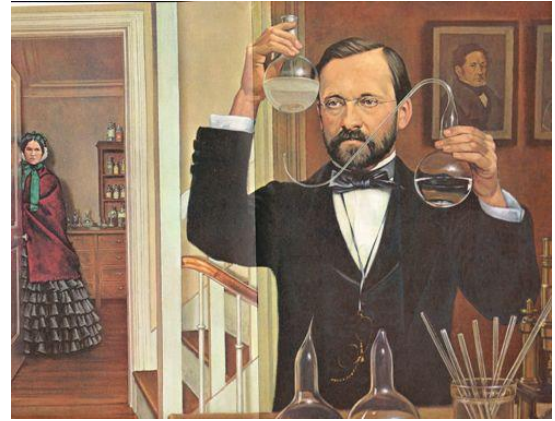
2. Estris de cuina prehistòrics

A més a més, a poc a poc es van anar afegint altres descobriments, segurament casuals, com és el de la conservació dels aliments en fred o amb sal. Aquest fet revolucionari va permetre poder guardar els aliments per les temporades més dures i poder transportar-los.



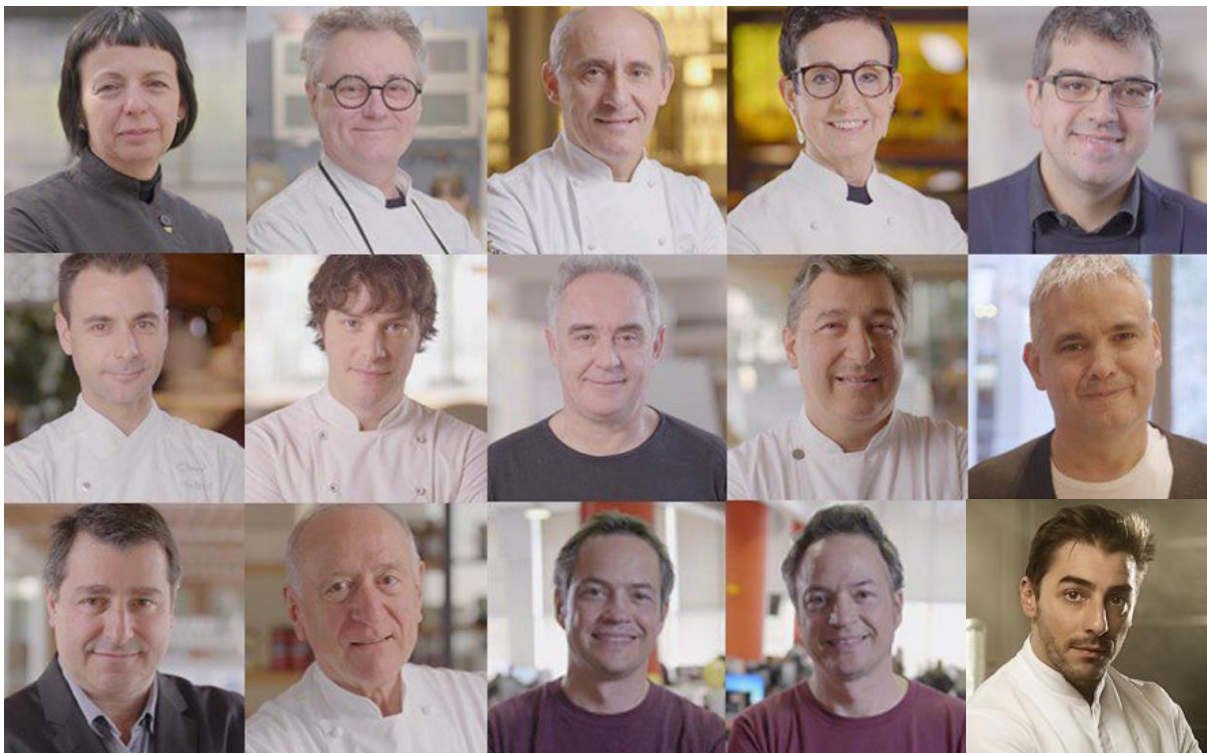
3. Conservació d'un peix en sal

La necessitat i el plaer de la cuina va esdevenir en una constant evolució i renovació en la forma de preparar i conservar els aliments. És així com les subsegüents cultures molt més sofisticades van perfeccionar l'art de la conservació. Cap al segle XIX es van assabentar que cuinar els aliments a un cert punt eliminava possibles microorganismes que pogués contenir, i posteriorment van descobrir la fermentació, la pasteurització i l'esterilització.



4. Louis Pasteur duent a terme el seu experiment

Des de llavors i encara en l'actualitat la cuina ha anat evolucionat i perfeccionant-se a partir de noves tècniques i procediments, juntament amb grans mestres culinaris, que l'han fet despuntar i convertir en una cosa meravellosa. Alguns dels més destacats serien els germans Roca, amb el Celler de Can Roca, reconegut com a millor restaurants del món del 2013 al 2015, Ferran Adrià, amb El Bulli també reconegut per la prestigiosa revista britànica "The Restaurant Magazine" com a millor restaurant del món el 2002, 2006, 2007, 2008 i 2009, entre molts altres entre els que destaquen noms mundialment reconeguts com el de Jordi Roca o Jordi Cruz.



5. Collage de fotos de diferents cuiners

L'ORIGEN DE LES POSTRES

Segons el diccionari català, un postre és una fruita, un dolç o alguna altra menja amb què hom acaba el dinar i el sopar. La paraula en si, però, prové del llatí *posterum*, i aquest de *post*, és a dir, *després*, *darrere*. Per tant, només amb el significat de la paraula podem deduir que les postres es mengen després d'alguna cosa; actualment després dels àpats, però no sempre ha estat així.

ON VAN APARÈIXER?

Com he mencionat anteriorment, la cuina s'origina amb l'aparició dels *Homo erectus*, tanmateix, les postres no apareixeran fins a la creació de l'Imperi Romà.

En aquesta societat antiga eren molt comuns els grans banquets realitzats pels homes lliures, més concretament aquells que disposaven d'una classe social alta i riqueses abundants. En ser àpats de llarga durada, en comptes de servir les postres al final de tot, aquestes se servien entre els diferents plats salats, i en llatí eren anomenats



6. Il·lustració d'un banquet Romà

secunda mesae. Consistien en fruits secs i pans amb llevat i mel, un tipus de postres que ha anat evolucionant i que ara coneixem com a **panettone**. Tot i això, cal destacar que aquest no és el postre més antic de tots, però sí el primer que entra dins la definició d'aquests. Segons diferents fonts, el pastís de formatge seria el més antic de tots, ja que el seu origen se situa l'any 776 aC., a l'Antiga Grècia. Segons la història, el consideraven



7. Panettone

un aliment ideal per aportar energia i, per tant, era el què els hi donaven als atletes que participaven en els jocs olímpics.



8. Pastís de Formatge

QUAN VAN APARÈIXER?

L'origen temporal, és a dir, el moment històric en què van aparèixer les postres no se sap exactament, l'únic que se sap amb força certesa és, com he dit, que foren els Romans els primers a fer-ne. Per tant, podem establir que van aparèixer entre el 27 aC., i el 480 dC.

PER QUÈ VAN APARÈIXER?

Sobre aquest aspecte no hi ha gaire informació al respecte, però entre el poc que hi ha i els meus coneixements culinaris, puc deduir que la causa de l'aparició de les postres es deu als contrastos. És a dir, com que les primeres postres se servien entre plat i plat, és molt possible que es fes per aconseguir un contrast de sabor entre els plats salats i aquests incisos. Aquest fet permetia notar més el gust del següent plat salat, ja que provenies d'un sabor molt diferent.

Aquest mètode és utilitzat encara actualment, per exemple, a l'hora de menjar formatges, ja que sovint els diferents tipus s'alternen amb la menja de codonyat per crear aquest contrast de sabors.



9. Taula de formatges amb codony

EXPANSIÓ I EVOLUCIÓ DE LES POSTRES PEL MÓN

Després de la seva aparició a l'antiga Roma, les postres es van anar estenent pel territori i la gent començava a habitar-se a menjar una fruita o alguna cosa dolça després de cada àpat. El problema arriba amb l'edat mitjana, ja que aquesta tradició es perd en les classes mitjanes i pobres, i passa a ser només un privilegi dels rics, que a part de fruites, també mengen formatges, mel i mató, bunyols, torrons, massapans i cremes.



10. Bol amb fruita



11. Brunyols



12. Mel i Mató

En aquest moment històric cal destacar l'aparició del sucre. Aquest es comença a cultivar deu mil anys abans de crist al nord de l'Índia, però no arriba a Europa, més concretament a l'illa de Sicília, fins al s. XII per part dels àrabs. Quan arriba, aquest és un bé escàs i car que només es permeten els privilegiats, però quan es descobreix el seu gran potencial, es comença a cultivar a gran escala i es torna més assequible per tota la població que el comença a utilitzar en l'elaboració de postres i altres menges. Més endavant, amb la revolució industrial, es comencen a produir caramels durs de manera industrial i en grans quantitats.



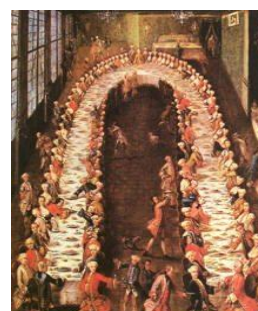
13. Tipus de sucre

Però això no és tot, ja que el cacau també va ser de vital importància en la història de les postres. Primer va ser cultivat pels Maies fa més de 2500 anys i l'utilitzaven com a medicament i per fer cremes. A més a més, en ser un producte tan apreciat també l'utilitzaven de moneda. Aquesta societat fou la primera a crear alguna cosa semblant a la xocolata, però que era molt amarg i es combinava amb mel, blat de moro, o xili picant. No va ser fins al 1524, però, que Hernán Cortés va enviar el primer carregament de cacau a Espanya, però com que el beuratge inventat pels maies no s'adaptava al paladar Europeu, el van modificar. En comptes d'utilitzar les espècies Americanes, les van canviar per mel, sucre i llet. Van inventar la xocolata. Primer era considerada un secret, però més endavant es va anar escampant per Europa i es va anar modificant i utilitzant en la cuina, i sobretot en la rebosteria.



14. Xocolata i cacau

Un dels grans impulsors de les postres va ser el Rei Lluís XIV de França, també conegut com a Rei Sol o Rei Golafre, ja que en els seus grans banquets de Versalles ordenava servir les fruites exòtiques com a obres d'art i escultures, fent que els cuiners elaboressin postres més elaborades com les que coneixem actualment.



15. Banquet del Rei Lluís XIV

Llavors, amb el pas del temps, l'arribada de nous productes, els costums i gustos de cada territori, i molts altres aspectes, van fer que cada regió anés creant les seves pròpies darreries i aquestes anessin evolucionant per si soles i amb l'ajuda de grans personatges culinaris.

És per això, que en el transcurs d'aquest treball es podrà veure l'evolució de les 10 postres catalanes més aclamades per la població, i com aquestes han anat evolucionant des del seu inici fins als nostres temps.

ESTRIS ESSENCIALS

Per elaborar les nostres postres, necessitarem una sèrie d'estrils de cuina que trobarem a continuació:

BATEDOR MANUAL O ELÈCTRIC:

És un utensili molt comú i fàcil de trobar que ens permet batre els ingredients d'una recepta, amb l'objectiu d'eliminar grumolls, fer que s'infla la mescla, o simplement homogeneïtzar la barreja.



16. Batedor



17. Batedor elèctric

COLADOR:

Un colador ens permet fer dues coses, principalment; colar una massa o un preparat per treure-hi impureses, i tamisar farina, cacau, o qualsevol altre ingredient que pugui formar granets de diferents mides.



18. Colador

PLANXA DE CREMAR I BUFADOR:

Aquests dos artefactes ens serveixen per cremar sucre principalment, tot i que el bufador també és utilitzat per fer flamejats o cremar elaboracions més delicades.



19. Planxa de cremar



20. Bufador de cuina

CORRÓ:

El corró ens és molt útil a l'hora d'estirar o desgasificar una massa i, a més a més, al tenir forma de cilindre també el podem utilitzar per donar forma a certes masses perquè quedin buides per dins.



21. Corró

MOTLLES VARIATS:

En una cuina és molt habitual trobar motlles de diverses classes, ja que aquests són molt útils per donar formes als pastissos i coques. Els més comuns són els rodons desmuntables de metall que s'usen per fer coques, majoritàriament, però també n'hi ha d'altres formes i materials com per exemple d'alumini o de silicona.



22. Motlles de silicona



23. Motlles d'acer inoxidable

BOLS:

Els bols són un estri molt comú però a la vegada molt útil en una cuina, ja que, a part que n'hi ha de moltes mides, hi cab el mateix, o més, que en un plat, i solen ser més petits i ocupar menys espai.



24. Bols de vidre

PINZELL DE CUINA:

Encara que no sigui gaire comú associar la paraula pinzell amb la cuina, aquest és un utensili molt útil a l'hora d'escampar, per exemple, l'ou per sobre d'una massa perquè quan aquesta es cogui quedi daurada.



25. Pinzells de cuina de silicona

PAPER DE CUINA:

Tot i que pot semblar simple paper d'eixugar mans, el paper de cuina té un avantatge, i és que és un gran absorbent de tota classe de líquids, i va bé tant per eixugar qualsevol cosa que s'hagi pogut vessar, com per eliminar l'excés d'oli d'una cosa que hagi fregit.



26. Paper de cuina

TÈCNIQUES NECESSÀRIES

A continuació hi ha explicades diverses tècniques de rebosteria que són necessàries per poder elaborar totes les postres del treball.

MOVIMENTS ENVOLTANTS:

Aquesta tècnica s'utilitza per barrejar una massa fina i escumosa amb una massa densa, sense remenar ni batre, evitant així que la més lleugera no perdi el seu volum. Consisteix a mesclar les masses amb una espàtula, de fusta o de silicona, fent moviments suaus pujant la massa que queda a sota cap a sobre, fins que queden les dues integrades



27. Exemple de com es fan els moviments envoltants

CARAMEL·LITZAR:

Aquesta tècnica consisteix a fondre sucre fins que queda ros. S'utilitza per fer flams, i en les postres catalanes s'utilitza per cremar el sucre de sobre de la crema catalana perquè quedi cruixent.

MUNTAR:

Aquesta tècnica es basa a batre constantment i a una velocitat alta una crema o ingredient per tal de fer que augmenti el seu volum i s'espongi. S'utilitza per muntar nata, clares...



28. Nata acabada de muntar

PUNT DE NEU:

Aquesta tècnica consisteix a muntar les clares d'ou fins que aquestes augmentin de volum i semblin nata muntada.



29. Clares sent muntades a punt de neu

AMASSAR:

Aquesta tècnica, àmpliament coneguda, consisteix a moure i pressionar, repetidament, una o més substàncies sòlides amb un líquid fins que es forma una massa homogènia, compacta i tova.



30. Mans amassant una pasta

TAMISAR:

Aquesta tècnica consisteix a fer passar un ingredient a través d'un colador o un tamís per separar els grans fins dels més grossos.



31. Tamisar farina amb un colador

INGREDIENTS BÀSICS

Per elaborar les postres tradicionals catalanes, hi ha diversos ingredients que són essencials, i que hem de tenir a mà. Són els següents:

FARINA:

És el producte que s'obté de moldre el gra d'un cereal, i la més comuna és la farina de blat. Tanmateix, també existeix la farina d'espelta, de blat de moro (no té gluten), d'ametlles...

De farines de blat en podem trobar de tres tipus; la farina convencional, que no se sol utilitzar en pastisseria, ja que a l'haver estat blanquejada el gluten perd la força. La farina de força, que no es blanqueja i, per tant, al tenir tant de gluten, fa que les masses quedin fermes i esponjoses. I finalment, hi ha la farina de rebosteria, que té molt de midó i poques proteïnes, fent que les masses quedin lleugeres i esponjoses.



32. Farina de força

33. Farina
convencional

34. Farina de
rebosteria

LLET:

La llet és un dels aliments més complets que podem trobar, ja que conté lípids, proteïnes, lactosa i aigua. I a part de consumir-se sola, també es pot utilitzar per elaborar postres, en aquest cas.

De llets n'hi ha de molts tipus; de vaca, que és la més comuna, i també d'ovella i de cabra. I, a més a més, també hi ha "llets vegetals" o begudes vegetals, que es poden utilitzar com a substitutius per si s'és intolerant a la lactosa.



35. Beguda d'avellanes, civada,
coco, i llet d'ametlles

36. Llet de vaca

OUS:

Els ous són un altre ingredient ric en proteïnes, i que és bàsic a l'hora d'elaborar qualsevol mena de postres. Es poden utilitzar sencers, o es poden separar les clares dels rovells i utilitzar-los per diferents elaboracions.



37. Cistell amb ous

MEL I SUCRE:

La mel i el sucre són dos ingredients també molt utilitzats per fer postres, ja que serveixen per endolcir les receptes. Antigament, abans de l'aparició del sucre, es feia servir la mel per dulcificar les receptes, però amb l'arribada del sucre, aquest va prendre el protagonisme i la mel va passar a utilitzar-se només per alguns plats específics.

Aquí també cal destacar la pasta de dàtils, també usat per endolcir, però potser no tant conegut. Tanmateix, també era força utilitzat abans de l'aparició del sucre.



38. Sucre blanc



39. Mel



40. Pasta de dàtils

LLEVAT:

El llevat és l'ingredient essencial a la rebosteria, ja que ajuda a fer que les masses s'inflin i quedin esponjoses. N'hi ha de diverses classes, però se'n solen utilitzar només dos tipus; el llevat de París o llevat fresc, que s'ha de conservar a la nevera, és delicat, i s'utilitza per fer llevar masses denses que necessiten repòs, com el pa. Aquest llevat també es pot substituir per llevat sec, que té els mateixos efectes. I llavors tenim el llevat químic o impulsor, que en si no és ben bé llevat, sinó que sol ser un gasificant perquè les masses s'inflin, però que no serveix per masses pesades com la del pa o el brioix, ja que no té prou força.



41. Llevat



42. Llevat fresc o de París



43. Llevat impulsor (Royal)

OLI, MANTEGA O GREIX DE PORC:

Aquests són tres ingredients grassos que se solen utilitzar per evitar que les masses s'enganxin a les superfícies durant la cocció, i s'usen en poques quantitats per impedir que les pastes quedin olioses.



44. Oli d'oliva



45. Mantega



46. Greix de porc

ESPECIES I AROMATITZANTS VARIS:

A la cuina tradicional és molt normal que s'utilitzin diferents ingredients per donar un gust diferent als plats. Els més comuns són la canyella, la pell de llimona o de taronja, la vainilla, la matafaluga i el celiandre. Aquests es posen en poques quantitats, ja que deixen molt de gust, i si se'n posa massa llavors el postre només te gust a això.



47. Canyella



48. Pell de llimona



49. Pell de taronja



50. MATAFALUGA

51. CELIANDRE



52. Branca de vainilla

CACAU I GARROFA:

El cacau és un ingredient molt comú i actualment molt usat per fer postres. Tanmateix, quan el cacau encara no havia arribat a Europa s'utilitzava la garrofa, que és molt semblant al cacau pel que fa al color, però que té un gust molt diferent.



53. Cacau



54. Garrofa

PART PRÀCTICA

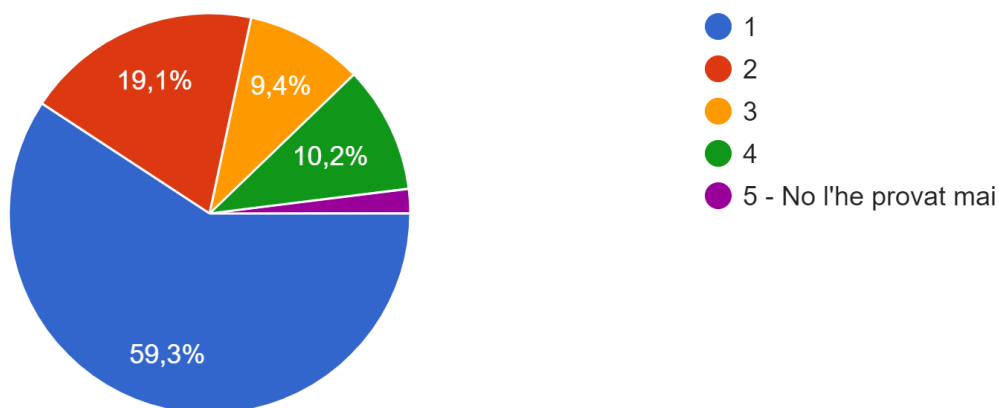
ENQUESTA

Per fer aquest treball m'he basat en una enquesta popular sobre les postres tradicionals catalanes en què els participants podien escollir quines postres els hi agradaven més. A continuació, amb les respostes obtingudes, he triat les deu postres més ben valorades i són les que utilitzo en el treball, és a dir, les que analitzo i elaboro. A més a més, també em serveix per a la part pràctica, ja que per inventar-me el postre, em basaré en els gustos de la gent i, per tant, en les postres guanyadores de l'enquesta.

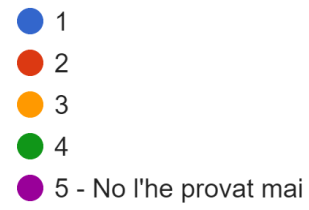
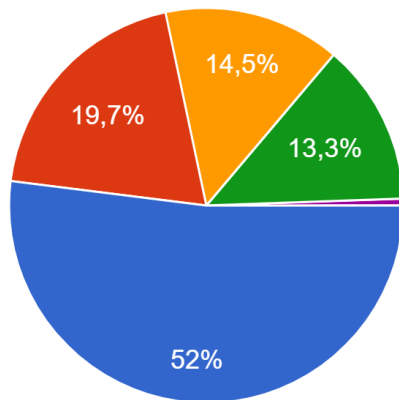
Aquesta enquesta la vaig crear utilitzant l'eina de formularis de Google que és gratuïta i accessible a tothom, i va estar oberta del divendres 19 de març, fins al dijous 25 de març. Durant aquest temps la vaig difondre entre la meva família, contactes, grups de Facebook, etc. I vaig aconseguir un total de 1620 respostes, el que equivaldria a un 18,73% de la població de Llagostera, encara que això no vol dir que totes les respostes fossin de gent del poble, ja que em van confirmar que va respondre gent de diferents parts de Catalunya.

A continuació us mostro els resultats de l'enquesta en ordre dels més votats. Essent els deu primers de la llista els postres guanyadors.

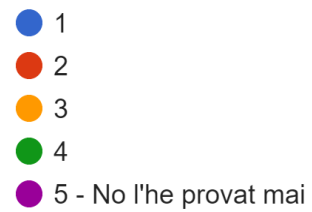
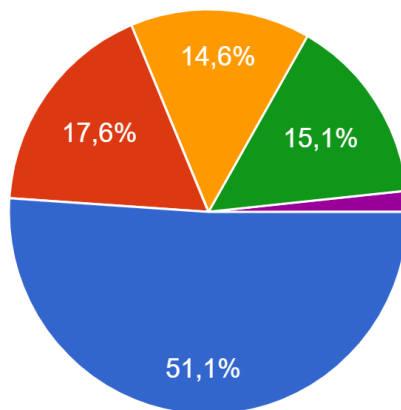
1. Brunyols de l'Empordà



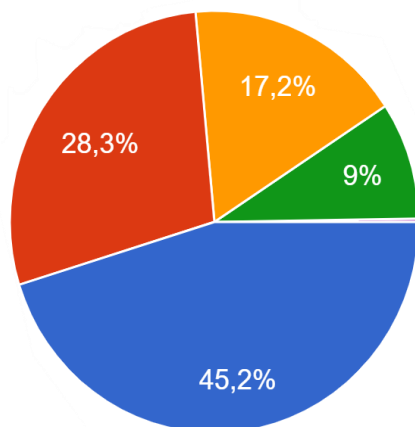
2. Crema Catalana



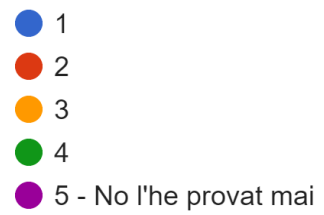
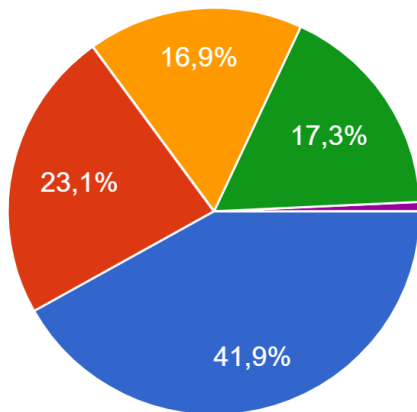
3. Xuixo



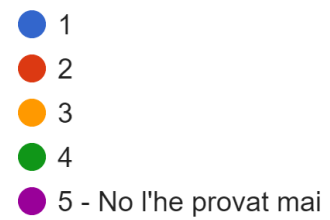
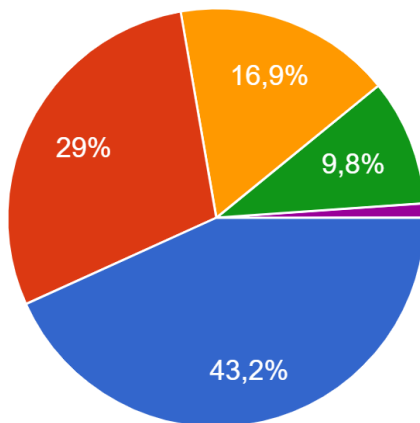
4. Pa de Pessic



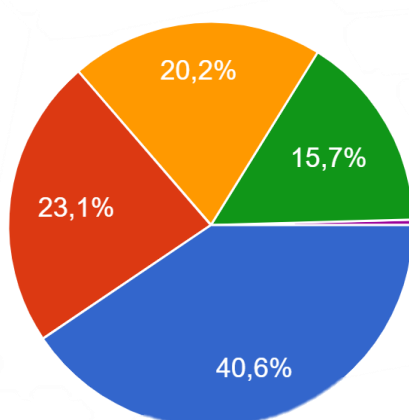
5. Coca de Vidre



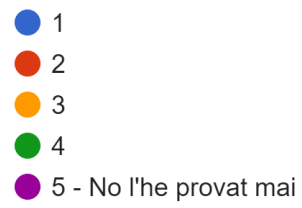
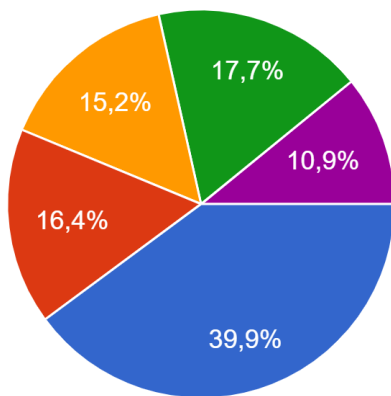
6. Braç de Gitano



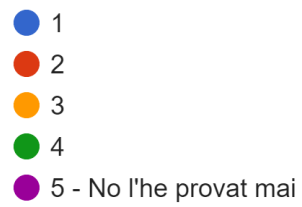
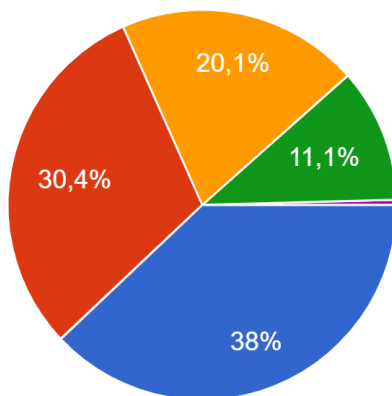
7. Panellets



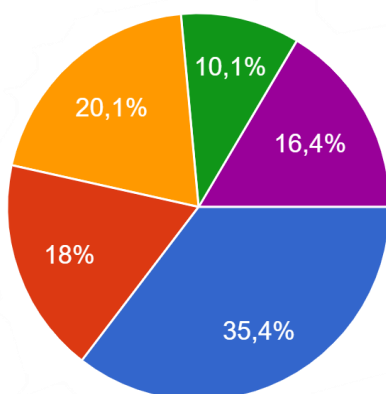
8. Mel i Mató



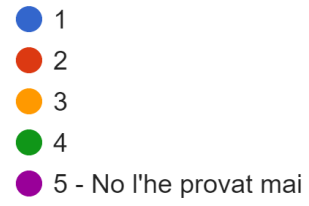
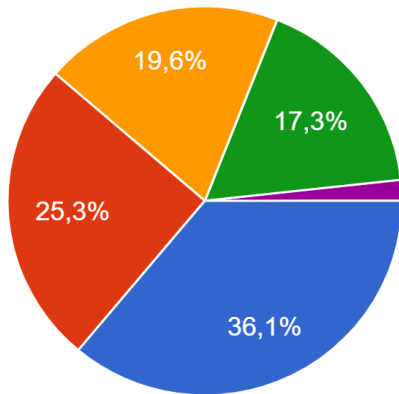
9. Coca de Sant Joan



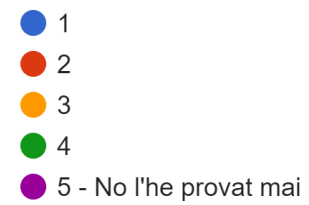
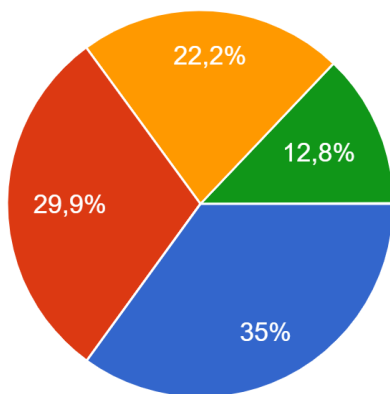
10. Coca de Llardons



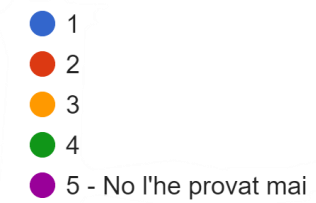
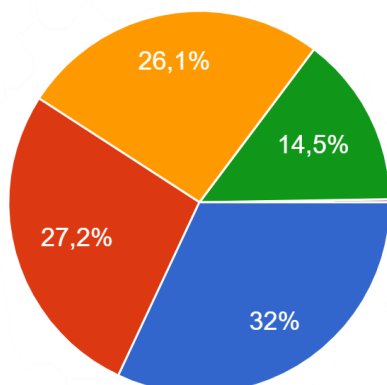
11. Catànies



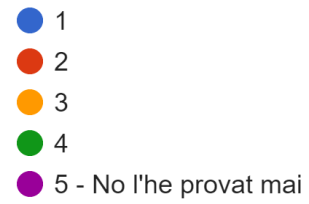
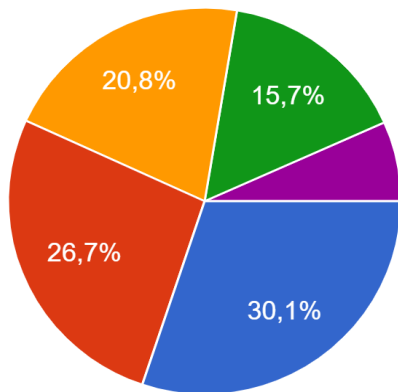
12. Tortell



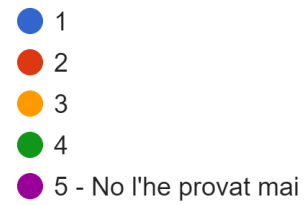
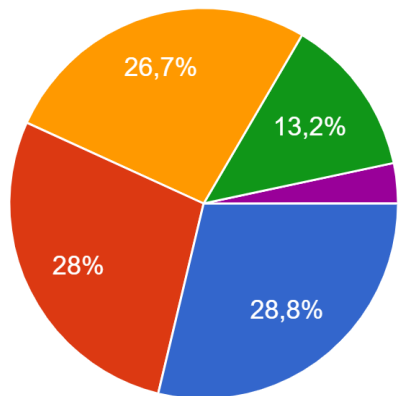
13. Neules



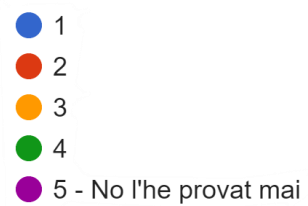
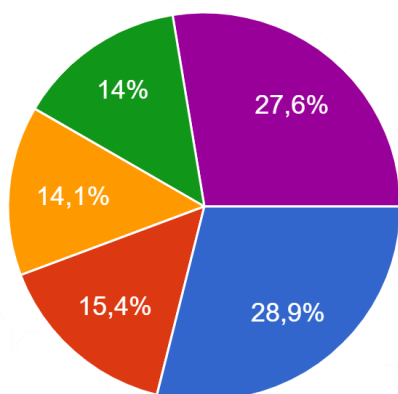
14. Postre de Música



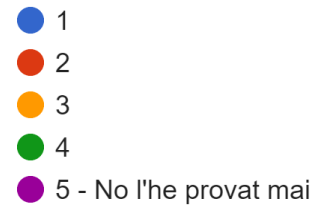
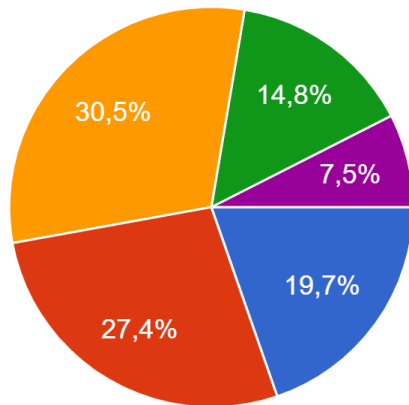
15. Carquinyolis



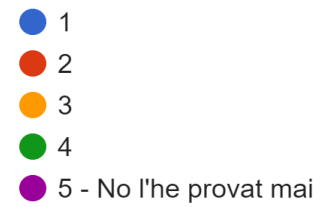
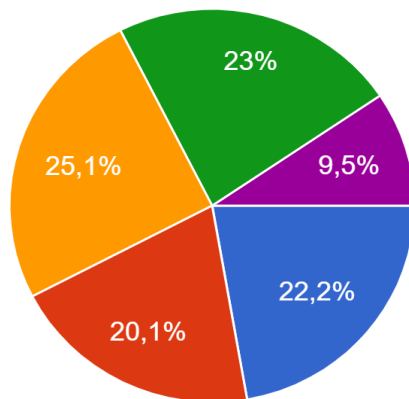
16. Catalanet



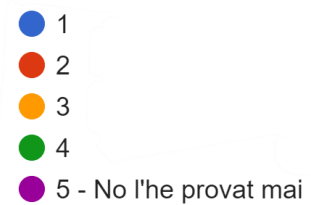
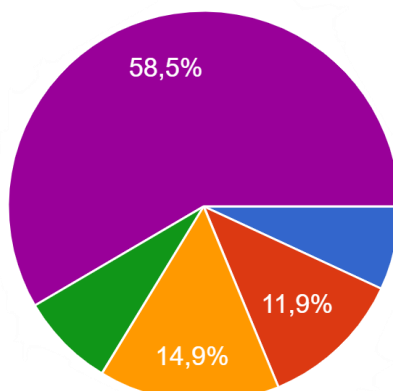
17. Pets de Monja



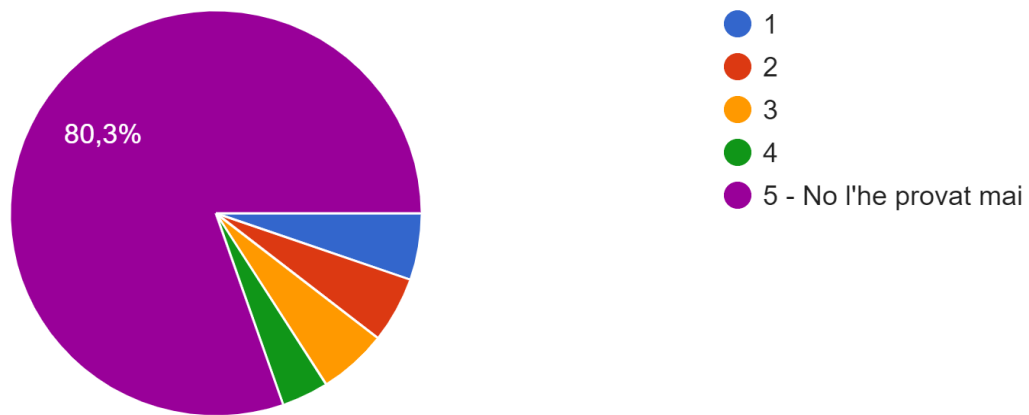
18. Pijama



19. Borregos de Cardedeu



20. Mamelles de Pedralbes



Com hem vist a l'enquesta anterior, les deu postres més ben valorades han estat els brunyols de l'Empordà, la crema catalana, el xuixo, el pa de pessic, la coca de vidre, el braç de gitano, els panellets, la mel i mató, la coca de Sant Joan, i la coca de llardons.

Segons la meva opinió, crec que han guanyat aquests que he mencionat, ja que són els més coneguts i populars, mentre que els altres deu potser no eren tan coneguts o no agradaven tant. Per exemple, tant les mamelles de Pedralbes com els borregos de Cardedeu, com que no són tan coneguts per aquesta zona, hi ha molta gent que no els havia provat mai.

ANÀLISI DE LES DEU POSTRES GUANYADORES DE L'ENQUESTA

A continuació aprofundeixo en les deu postres guanyadores de l'enquesta que he realitzat (analitzada a la part pràctica) i explico el seu origen, la seva evolució, i la diferència entre la recepta antiga o original, i l'actual o modificada per mi.

BRUNYOLS DE L'EMPORDÀ



ORIGEN:

La història dels brunyols comença cap al s. X. Aquests eren elaborats pels jueus sefardites per celebrar la Janucà, també coneguda com la festa de les llums. També trobem referències d'aquests a l'Al-Àndalus al s. XIV.

EVOLUCIÓ:

S'afegeixen a la tradició cristiana com un dolç per alleugerir l'etapa de la Quaresma dedicada a la penitència, i la recepta s'extreu dels bunyols jueus i es modifica una mica afegint-hi altres ingredients com anís, llimona, canyella, vainilla, matafaluga, etc. Hi ha dues varietats de brunyols força conegudes; els bunyols de vent, que són més lleugers i pròxims a la recepta original, i els brunyols de l'Empordà, que són més densos, solen contenir més espècies, i la seva elaboració és més complexa.

CREMA CATALANA



La crema catalana, també coneguda com a crema de Sant Josep, o simplement crema, és un postre molt típic de la gastronomia catalana, i Europea en general, i és considerada una de les postres més antigues d'Europa, encara que sigui una evolució de les natilles que ja existien a la República Romana.

ORIGEN:

La crema catalana té un origen incert, però la trobem mencionada a la literatura catalana al segle XIV al *Llibre de Sent Soví*, i al segle XVI al *Llibre del Coch*. Tanmateix, la llegenda més coneguda d'aquest postre, diu que va néixer al segle XVIII quan un bisbe va anar de visita a un convent català. Les monges d'aquest li volien preparar un flam, però els hi va quedar molt líquid i hi van anar afegint diferents ingredients fins que va quedar espès, i com a toc final, hi van cremar sucre per sobre. Quan li varen portar el postre al bisbe aquest es va cremar perquè el sucre encara estava calent, i va cridar "CREMA!", i per això es va quedar aquest nom.

EVOLUCIÓ:

La manera d'elaborar aquest postre no ha canviat pràcticament gens. L'únic canvi significatiu ha sigut el fet d'utilitzar farina de blat de moro en comptes de midó de blat per espessir la crema. Tot i això, com que és un postre que s'ha estès per Europa, té petites variacions com la utilització de vainilla a més a més de la canyella, la utilització de nata en comptes de llet, el canvi de cremar sucre morè en comptes de sucre blanc, etc.

XUIXO



El xuíxo és un postre típic gironí reconegut com a producte de la terra per part de la Generalitat de Catalunya, i que s'ha estès per tot el territori adoptant diferents noms com xut o xevut, i que es tradueix al castellà amb el nom de *chucho*, *suso* o *susú*. Consisteix d'una pasta fina fregida i ensucrada farcida de crema.

ORIGEN:

Sobre l'origen d'aquesta pasta hi ha una llegenda que diu el següent:

Es veu que un dels personatges famosos de les llegendes gironines, el Tarlà, estava enamorat de la filla d'un pastisser de la ciutat, però que aquest no acceptava el seu amor. Tanmateix, fent cas omís a les paraules del pastisser, el Tarlà anà a veure a la seva estimada a la pastisseria quan sabia que estava sola, però el pastisser va arribar abans d'hora i el Tarlà es va haver d'amagar en un sac de farina. A causa de la pols d'aquesta, el Tarlà va esternudar i el van descobrir. Per no fer enfadar al pastisser, aquest li va oferir una recepta que el faria tornar famós a canvi que es pogués casar amb la seva filla. El pastisser va acceptar, i el Tarlà li oferí la recepta del famós xuíxo, que va anomenar així perquè és el soroll que va fer en esternudar dins el sac de farina.

Lluny d'aquesta llegenda, però, es creu que el xuíxo de Girona va ser inventat als anys vint del segle XX a la pastisseria d'Emili Puig, al carrer de la Cort Reial. Un confiter francès va venir de visita, i li va ensenyar al pastisser gironí un pastís que anomenava "*chou à la crème*", i que li va servir d'inspiració per crear el que tots coneixem com a xuíxo.

EVOLUCIÓ:

A causa de ser un postre jove, és a dir, que no fa gaire que va ser inventat, no ha tingut gaire temps per evolucionar, però sí que podem trobar alguna variació com pot ser el canvi del farcit, o algun postre molt similar com és el cas del tornemi badaloní, que és igual que un xuíxo de Girona, però canvia el tipus de pasta, i que en comptes de fregir-se quan la crema ja és a dins, es fregeix abans de posar-li.

PA DE PESSIC



El pa de pessic és la coca catalana més coneguda del territori i que pràcticament tot català ha provat com a mínim un cop. És lleugera, fina, esponjosa, i es fa amb tan sols quatre ingredients; farina, ous, sucre, i a vegades llevat, tot i que la gràcia d'aquest postre és aconseguir el seu caràcter esponjós sense utilitzar-ne.

ORIGEN

El seu origen no té una data exacta, però es diu que en les processons patronals es portava una coca per oferir als participants, però en ser molt temptadora, la gent se l'anava menjant a pessics abans d'hora, i per això va adoptar aquest nom tan característic. Tanmateix, aquesta no és l'única hipòtesi sobre aquest postre, ja que també hi ha qui pensa que va aparèixer un 5 d'Agost, el dia de la Mare de Déu de les Neus. Aquest dia les pastisseries elaboraven un pa amb sucre i qui el comprava els hi podia pessigar el cul. Finalment, l'última història diu que aquest bescuit prové d'un pa dolç i, que al ser tan flonjo, s'havia de menjar a pessigades.

EVOLUCIÓ:

En si el pa de pessic no ha evolucionat perquè es continua fent amb els mateixos tres ingredients bàsics, farina, ous i sucre, però ara és més comú veure com també s'usa fècula de patata i llevat per aconseguir les textures desitjades. El que sí que es pot apreciar és que hi ha variants i diferents usos per al pa de pessic, ja que serveix de base per moltes altres postres com per exemple el braç de gitano. Algunes variants podrien ser les del pa de pessic amb aromatitzants com canyella o pell de llimona, també hi ha qui el fa de xocolata, si s'hi afegeix llet se'n poden fer porcions petites i aconseguir magdalenes, o es pot farcir amb nata, melmelada, o trufa. En fi, que a partir d'aquest postre tan senzill pots crear pràcticament el que vulguis.

COCA DE VIDRE



ORIGEN:

Com totes les coques, la coca de vidre no té un origen concret, però se sap que van aparèixer totes a l'edat mitjana a partir de les sobres de fer pa. Concretament, aquesta neix a partir de les masses del pa que no llevaven prou. Aquestes masses s'estiraven i es deixaven ben fines, i a sobre s'hi posava mel i pinyons.

Un cop cuites, quan la mel encara estava calenta, s'hi tirava un bon raig d'anís, i el contrast de fred amb calent la cristal·litzava fent que quedés brillant i semblant al vidre. Per això té aquest conegut nom.

EVOLUCIÓ:

En ser un postres senzill, la seva evolució no ha sigut gaire espectacular. La base continua essent la mateixa que era i l'únic canvi visible són els complements que s'hi posen per sobre. Hi ha qui hi continua posant pinyons, algú hi posa poma caramel·litzada, d'altres potser fruita confitada, i fins i tot hi ha qui la banya en xocolata. En fi, a partir de la mateixa base cadascú la modifica com li ve de gust.

BRAÇ DE GITANO



ORIGEN:

L'origen d'aquest postre, com el de molts altres, també és una mica incert, tot i això, encara que no se sàpiga l'època exacta en què va aparèixer, hi ha tres possibles hipòtesis.

La primera apunta al viatge d'un sacerdot a Egipte a l'edat mitjana on va conèixer aquest postre que li va agradar tant que el va portar a Espanya. Com que tenia forma de braç i provenia d'Egipte el va anomenar braç egipcià o *brazo egipciano* en castellà. El fet de tenir una fonètica semblant a la paraula *gitano* i com que aquesta era més comuna, el postre es va passar a anomenar *brazo de gitano*, o en la nostra llengua, braç de gitano.

L'altra hipòtesi ens diu que com que els braços se solien cobrir amb cacau en pols i tenien forma de braç i un color que recordava a la tonalitat de pell dels gitanos, va passar a dir-se així.

Finalment, l'últim origen és el que trobem més a prop de nosaltres, ja que se situa a Barcelona. Es veu que a la ciutat els comerciants gitanos es dedicaven a vendre utensilis de cuina i serveis als pastissers, i aquests els regalaven un tall de les sobres de la coca o el pastís del dia que els gitanos s'emportaven enrotllats sota el braç. Quan sortien del local els pastissers exclamaven: "Que bé queda el pastís al braç del gitano!". I aquesta expressió es va fer tan popular, que es van acabar fent uns pastissos enrotllats anomenats braços de gitano.

EVOLUCIÓ:

El braç de gitano tampoc ha evolucionat gaire des de la seva aparició, ja que l'únic que canvia és el farcit que es pot fer amb nata, crema, trufa... I el nom, ja que depenent de la regió o del país té diferents noms com poden ser rotllo suís, nen enrotllat, braç de reina, atropellat... També cal destacar que per Nadal es fa una variació en forma de tronc i s'anomena tronc de Nadal.

PANELLETS



ORIGEN:

L'origen d'aquest petit postre no té una data exacta, però en tenir una base d'ametlla, es creu que va ser inventat pels àrabs segles abans d'arribar a nosaltres. Es creu que van arribar al s.

XVIII i que els pagesos els feien a casa

seva per després portar-los a beneir a l'església i donar-los com a ofrena als difunts el dia de tots sants. Tot i això, també hi ha qui diu que en comptes de ser ofrenes pels morts eren una evolució dels àpats funeraris que se celebraven després de la mort d'un familiar.

EVOLUCIÓ:

Sigui com sigui que van aparèixer, aquestes postres es van fer famoses molt ràpid i, com a conseqüència, cadascú les va anar adaptant al seu gust.

Com que tenen una base de massapà recoberta, tradicionalment, amb pinyons, la variació més comuna és canviar aquests per ametlles, avellanes o coco. Tanmateix, també hi ha qui canvia la base i hi posa xocolata, taronja o llimona per donar un gust diferent.

MEL I MATÓ



ORIGEN:

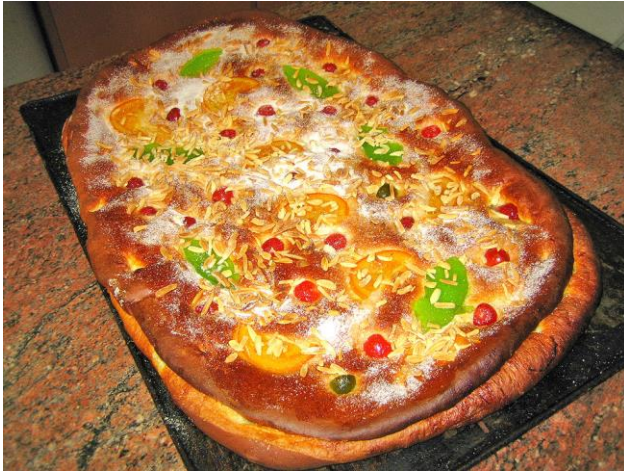
El primer document escrit on trobem el mató apareix al *Llibre del Sent Soví*, publicat el 1324, on el descriu com un menjar dels àngels si s'hi afegeix sucre o mel. Essent ja molt popular a l'edat mitjana, el mató no té traducció i es diferencia dels formatges

frescos a causa de l'elevat tractament tèrmic que rep la llet, i el seu alt contingut en proteïnes.

EVOLUCIÓ:

Aquest postre, a diferència d'altres, sí que ha evolucionat, però sense perdre les seves característiques. El canvi més important arribà amb la massificació de la indústria bovina que va provocar el canvi de la llet de cabra a la llet de vaca. I algun altre canvi menor és el canvi del producte utilitzat per trencar la llet. Comunament es feia amb herbacol, però ara també es fa amb llimona i en l'àmbit industrial amb altres productes químics.

COCA DE SANT JOAN



ORIGEN:

La coca de Sant Joan, una de les més conegudes de Catalunya i d'arreu del món, té un possible origen al segle XIII com una evolució del típic tortell d'ous que, per la seva forma, era un clar culte al sol. Aquesta consta d'una base de brioix i a sobre s'hi posa crema amb pinyons o fruita confitada. I segons la

tradició, ha de ser el doble de llarga que d'ampla.

Se sol menjar la nit de la vigília de Sant Joan, tanmateix, aquest costum no va començar fins al 1860, i al 1900, ja era indispensable en aquest àpat.

EVOLUCIÓ:

Des de la seva aparició, la coca de Sant Joan ha anat evolucionant de diferents formes. El més habitual és veure que es canvia la crema per cabell d'àngel, o que es farceix amb nata, xocolata o massapà. Tot i això, també trobem canvis en la forma o en el tipus de massa, ja que se substitueix el brioix per pasta de full.

I per últim, un dels canvis més significatius és el d'afegir llardons a la massa de brioix transformant-la en una Coca de Llardons que, com veurem, passa a formar part d'una altra festivitats.

COCA DE LLARDONS



ORIGEN:

L'origen d'aquesta coca és incert, ja que hi ha qui diu que pot provenir dels Pirineus a causa del seu elevat valor energètic, d'altres que és una evolució de la Coca de Sant Joan amb llardons, i per últim hi ha qui pensa que té un origen similar a totes les coques, és a dir, que va néixer de les restes de les masses de pa que sobraven dels forns i que després barrejaven

amb diferents ingredients que, en aquest cas, van ser llardons.

A Catalunya tenim el costum de menjar-ne el dijous gras, tanmateix, també es pot trobar per Sant Joan i altres festivitats.

EVOLUCIÓ:

Com a evolució, la més important que ha patit aquest postre ha sigut el canvi de la massa de pa amb afegits a la pasta de full. Aquest canvi ha permès que sigui més senzilla la seva elaboració i com a conseqüència la seva popularització.

RECEPTES DE LES DEU POSTRES GUANYADORES

BRUNYOLS DE L'EMPORDÀ

RECEPTA ANTIGA:

INGREDIENTS

- 200 ml de llet
- 500 g de farina
- 30 g de matafaluga
- 6 ous
- sal
- 80 g de mel o 100 g de sucre
- Un sobre de llevat impulsor (Royal)
- Oli de fregir
- Una copeta d'anís
- 2 cullerades d'oli



PROCEDIMENT

1. Remenem i pastem tots els ingredients alhora fins que s'hagin integrat totalment.



2. Després escalfem, en una olla, un parell de litres d'oli per fregir, i un cop estigui calent, hi anem posant cullerades de massa intentant que no es facin filets, ja que embruten l'oli.



3. Finalment, quan estiguin rossets, els posem en un paper absorbent per treure l'excés d'oli, i al cap d'una estona els ensucrem, i ja els podem gaudir.



RESULTAT



RECEPTA ACTUAL:

INGREDIENTS

FASE 1:

- ½ kg de farina
- 100 g de llevat de París
- Aigua tèbia



FASE 2:

- 1,5 kg de farina
- 400 g de sucre
- 10 ous
- 50 g de saliàndria i matafaluga
- Canyella i vainilla al gust
- Una mica de sal
- Una cullerada de greix
- ½ litre de llet
- ¼ de litre de barreja (anís i moscatell)
- 3 llimones ratllades (opcional)



FASE 3:

- 2 litres d'oli de gira-sol o d'oliva refinat

PROCEDIMENT

FASE 1: *si no es vol fer aquesta fase, es pot comprar el preparat a punt per amassar en una fleca*

1. Desfer el llevat de París amb una mica d'aigua tèbia i barrejar-ho amb el ½ kg de farina.



2. Treballar-ho amb les mans fins que quedi ben fi i donar-li la forma d'un panet.



3. Deixar-ho reposar 1 hora en un lloc calent dins d'un recipient gran on ho pastarem després.



FASE 2:

1. Posar els ingredients líquids de la fase dos en el recipient on hi ha la massa de la fase 1, i desfer-la amb les mans fins que quedi en trossos ben petits.



2. Afegir-hi la resta d'ingredients i pastar-ho tot fins que quedi ben barrejat. (s'ha d'aconseguir una consistència sòlida, si no hi queda, s'haurà d'afegir farina).



3. Es tapa amb un drap, i en un lloc calent es deixa que llevi durant 2-3 hores. (s'ha d'anar vigilant).



FASE 3:

1. Agafar talls petits de pasta, fer la forma de brunyol i coure'ls en una fregidora o una olla amb oli.



2. Un cop quedin rossets, treure'ls i posar-los sobre un paper absorbent per treure l'excés d'oli.



3. Al cap d'una estona, quan encara estiguin una mica calents, posar-los sobre una plata i ensucrar-los.

4. Finalment, ja es poden degustar!

RESULTAT



CREMA CATALANA

RECEPTA ACTUAL:

INGREDIENTS

- 1 litre de llet
- 8 rovells d'ou
- 100 g de sucre
- 20 g de farina de blat de moro
- Pell de llimona al gust
- Tronc de canyella al gust



PROCEDIMENT

1. Primerament, en una olla hi posem la llet, la pell de llimona i el tronc de canyella.

3. A continuació, en un bol a part, hi posem els rovells, el sucre i la farina de blat de moro, i ho remenem bé perquè no quedin grumolls.



4. Quan la llet arrenqui el bull hi posem la barreja de rovells, sucre i farina, i ho anem remenant constantment a foc mitjà fins que es comenci a espessir i bulli.



5. Quan estigui espès ho posem en pots de ceràmica passant-ho per un colador, i deixem que es refredi a la nevera.

6. Finalment, quan vulguem consumir la crema, la traiem de la nevera, hi posem una capa de sucre blanc per sobre, i amb una planxa de ferro calenta o un bufador de cuina el cremem perquè quedi cruixent.



7. Ara ja està llesta per menjar. Si es vol es pot acompanyar amb una galeta per trencar el sucre.

RESULTAT



RECEPTA D'UNA VARIACIÓ: LA CRÈME BRÛLÉE

INGREDIENTS

- 4 rovells d'ou
- 60 g de sucre
- ½ culleradeta d'extracte de vainilla
- 500 ml de nata líquida per muntar
- Un polsim de sal
- Sucre



PROCEDIMENT

1. Triem una plata una mica fonda on hi càpiguen els recipients on hi posarem la crema, i l'omplim amb tres dits d'aigua.



2. Encenem el forn a 160 °C i hi posem la plata amb aigua perquè estigui calenta a l'hora de posar-hi la crema.

3. A continuació, en una cassola escalfem la nata amb l'extracte de vainilla uns 10 minuts sense que bulli, i llavors la retirem del foc i la deixem reposar 20 minuts amb la cassola tapada perquè absorbeix-hi el gust a la vainilla.



5. Després, en un bol batem els rovells, el sucre i el polsim de sal fins que ens quedi una crema espumosa.



6. Coem la nata dins la barreja anterior, ho remenem perquè s'integri, i ho tornem a posar en una cassola al foc.



7. Anem remenant durant uns minuts fins que espesseixi, i llavors ho retirem del foc i ho posem als recipients que hàgim triat.

8. Col·loquem els recipients dins la plata que teníem al forn, i a la mateixa temperatura la coem durant 30 minuts.

9. Finalment, quan estigui cuita, retirem la plata del forn, deixem que es refredi, posem els pots de crema a la nevera, i quan ens la vulguem menjar, la traiem, l'empolvorem amb sucre, i el cremem amb un bufador o amb una planxa de ferro calenta.



RESULTAT



XUIXO

RECEPTA DEL XUIXO:

INGREDIENTS

- 100 g de mantega
- 50 g de sucre
- 2 ous
- 50 g de llevat de París
- 1200 g de farina
- 750 ml de llet
- 7 grams de sal
- Canyella en pols al gust
- Crema pastissera
- Oli de gira-sol per fregir



PROCEDIMENT

1. En un bol hi posem tots els ingredients excepte la mantega, i ho pastem uns 10-15 minuts o fins que se'ns desenganxi de les mans.



2. Tot seguit ho tapem amb un paper fil i ho deixem reposar 15 minuts perquè dobli el seu volum.



3. Un cop passat aquest temps hi incorporarem la mantega i ho tornem a pastar fins que aquesta s'integri completament.



4. Arribats a aquest punt la massa ja estarà llesta per estirar-se amb un corró fent uns rectangles aproximats de 15 x 10 cm, en els quals hi posem una tira de crema pastissera i els enrotllem tancant les puntes.



5. A continuació els deixem llevar mentre s'escalfen un parell de litres d'oli en una olla, i quan aquest estigui calent ja hi podem anar posant els xuixos amb compte de no cremar-nos.



6. Un cop cuits els traiem de l'olla i deixem que s'escorri l'oli en un paper absorbent abans de passar-los per sucre.



7. I finalment, ja es poden menjar.

RESULTAT



RECEPTA DEL TORNEMI:

INGREDIENTS

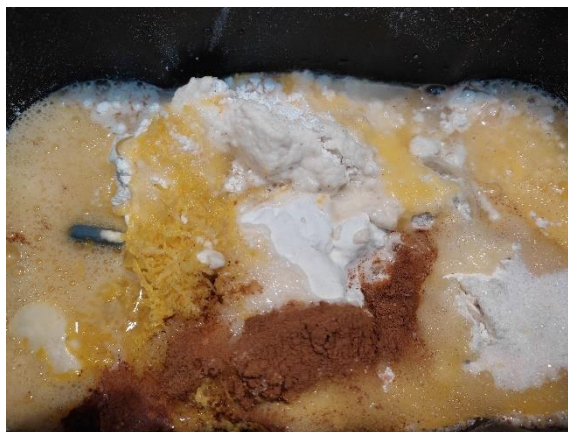
- 50 g d'aigua
- 40 g de sucre
- 3 ous
- 20 g de llevat
- 500 g de farina
- 350 g de mantega
- 10 g de sal
- Canyella en pols i llimona ratllada al gust
- Crema pastissera o catalana
- Oli de gira-sol



PROCEDIMENT

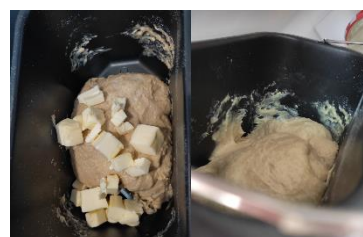
1. Posem l'aigua, el llevat, la farina, els ous, el sucre, la canyella, i la llimona ratllada en un pot, i pastem uns 20 minuts.

Quan comenci a quedar consistent es pot treure del bol perquè sigui més fàcil de pastar.



2. Tot seguit hi afegim la meitat de la mantega a temperatura ambient, i quan estigui ben integrada, hi posem l'altra meitat i continuem pastant uns minuts.

La massa és una mica enganxosa, però com menys farina s'hi posi més tova quedarà.



3. Un cop tot ben pastat, posem la massa en un bol tapat amb paper film, i la deixem reposar dues hores a temperatura ambient. Passat aquest temps, posem la massa a la nevera durant mínim una hora, i màxim vint-i-quatre.



4. A continuació posem la massa sobre una taula untada amb oli i l'estenem amb un corró també untat amb oli perquè no s'enganxi.



5. Llavors, tallem la massa en rectangles d'uns 15 x 10 cm, i els cargolem posant-hi un bastonet de fusta o d'acer inoxidable al mig perquè quedi un forat per posar la crema.



8. Es deixen reposar mentre s'escalfa l'oli, i a continuació es fregeixen amb el bastonet de fusta encara a dins.

9. Finalment, un cop fregits se'ls treu el bastonet de fusta quan encara estan una mica calents, s'omplen amb crema, i s'ensucren.



RESULTAT



PA DE PESSIC

RECEPTA ORIGINAL

INGREDIENTS

- 7 ous
- 150 g de mel o 200 g de sucre
- 125 ml d'aigua
- La pell d'una llimona
- 200 g de farina



PROCEDIMENT

1. En un bol batem els rovells dels ous i dues clares amb la mel o el sucre i l'aigua.



2. Quan estigui ben muntat s'hi afegeix la farina a poc a poc, i la ratlladura de llimona.



3. A part muntem les clares a punt de neu i quan estiguin consistents i no quedi líquid les afegim a la barreja anterior amb una espàtula i realitzant moviments envoltants, sense batre o sinó la massa es desinflarà.



4. A continuació untem un motlle amb mantega, l'empolvorem amb farina, i hi posem la massa.



5. Seguidament ho posem al forn a 180 °C sense ventilador i només amb escalfor a baix durant uns 35 minuts, i passat el temps punxem la coca per veure si està cuïta. Si el punxó surt brut de massa el posem 5 minuts més i ho tornem a comprovar fins que aquest surti net i la coca estigui rossa per sobre.



6. Finalment, retirem el motlle del forn, el deixem refredar, desemmotllem el pa de pessic, i ja el podem degustar.



RESULTAT



RECEPTA ACTUAL:

INGREDIENTS

- 4 ous
- 150 g de sucre
- 50 g de llevat
- La pell de mitja llimona
- 50 g de farina
- 50 g de fècula de patata
- un polsim de sal



PROCEDIMENT

1. Primerament separem els rovells de les clares, i muntem les clares a punt de neu.



2. En un vol a part batem els rovells amb el sucre i la ratlladura de llimona fins que doblin el seu volum.



3. A continuació afegim la sal, la farina i la fècula tamisades, i barregem fins que s'integri tot.



4. Seguidament incorporem les clares amb moviments envoltants perquè la massa no es desinfla.



5. Finalment untem un motlle amb mantega, l'empolvorem amb farina, hi posem la massa, i ho posem el pa de pessic al forn 30 minuts a 170 °C.



6. Passat el temps punxem la coca per veure si està cuïta. Si el punxó surt brut de massa el posem 5 minuts més i ho tornem a comprovar fins que aquest surti net i la coca estigui rossa per sobre.

7. Retirem el motlle del forn, el deixem refredar, desemmotllem la coca, i l'empolvorem amb una mica de sucre glaç.



RESULTAT



COCA DE VIDRE

RECEPTA ORIGINAL:

INGREDIENTS

- 270 g de farina
- 15 g de llevat de París
- 75 g d'aigua
- 75 g de llet
- Una culleradeta d'oli d'oliva i una mica més per pintar les coques.
- un polsim de sal
- sucre / mel
- anís
- pinyons



PROCEDIMENT

1. Primerament barregem l'aigua, la llet i el llevat, fins que aquest es desfaci.



2. A continuació afegim la sal, l'oli i la farina, i ho pastem amb les mans o amb una màquina d'amassar fins que la massa se'n desenganxi dels dits o de les parets del recipient.



4. Fem una bola amb la massa resultant, i la deixem reposar fins que dobli el seu volum. Una hora aproximadament.



5. Seguidament, encenem el forn a 200 °C, i en una taula enfarinada fem porcions de la massa, l'estirem deixant-la allargada i fina, i la pintem amb una mica d'oli posant-hi el sucre i els pinyons per sobre.



6. Finalment, la coem 15 minuts al forn, i un cop cuita la traiem i al moment hi tirem un raig d'anís per sobre. La deixem refredar, i ja estarà llesta.



RESULTAT



RECEPTA AMB POMA CAMEL-LITZADA:

INGREDIENTS

- 270 g de farina
- 15 g de llevat de París
- 75 g d'aigua
- 75 g de llet
- Una culleradeta d'oli d'oliva i una mica més per pintar les coques.
- un polsim de sal
- sucre
- anís
- pinyons
- Una poma



PROCEDIMENT

1. Primerament barregem l'aigua, la llet i el llevat, fins que aquest es desfaci.



2. A continuació afegim la sal, l'oli i la farina, i ho pastem amb les mans o amb una màquina d'amassar fins que la massa se'n desenganxi dels dits o de les parets del recipient.



4. Fem una bola amb la massa resultant, i la deixem reposar fins que dobli el seu volum. Una hora aproximadament.



5. Seguidament, encenem el forn a 200 °C, i en una taula enfarinada fem porcions de la massa, l'estirem deixant-la llarga i fina, i la pintem amb una mica d'oli posant-hi la poma laminada i el sucre.



6. Finalment, la coem 15 minuts al forn, i un cop cuita la traiem i al moment hi tirem un raig d'anís per sobre. La deixem refredar, i ja estarà llesta.



RESULTAT



BRAÇ DE GITANO

RECEPTA ORIGINAL (AMB NATA I CREMA CREMADA)

INGREDIENTS

- 120 g de farina
- 4 ous
- 250 ml de nata per muntar
- 60 g de mel / 120 g de sucre
- Crema pastissera



PROCEDIMENT

1. Separem les clares i els rovells, i muntem els rovells amb el sucre fins que augmenti el volum.



2. A continuació afegim la farina a poc a poc sense deixar de batre.



4. En un bol a part muntem les clares a punt de neu i les afegim a la barreja anterior amb moviments envoltants perquè no es desinfla.



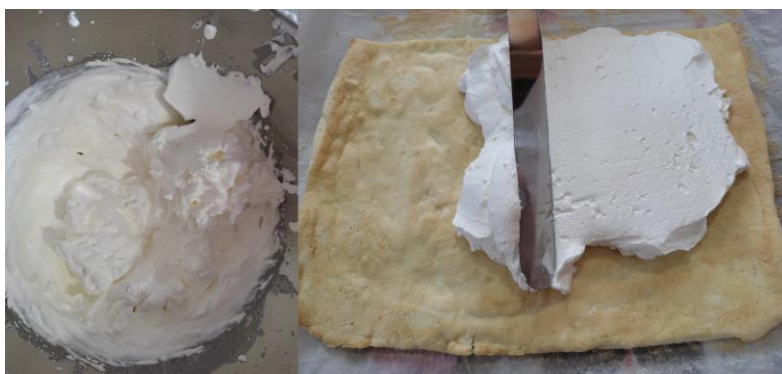
5. Seguidament, encenem el forn a 180 °C, i en una plata de forn hi posem paper vegetal i hi aboquem la massa perquè ocupi tota la plata i quedi amb el mateix gruix a tot arreu.



6. Tot seguit ho fornem 15 minuts fins que quedi ros, i un cop cuit, sense cremar-nos, enrotllem la base de pa de pessic amb el mateix paper amb què l'hem cuit i el deixem refredar.



7. Muntem la nata ben freda en un bol, i un cop fet, desenrotllem la massa i hi escampem la nata deixant un espai sense al final.



8. Finalment, enrotllem altra vegada el braç, cobrim les puntes amb una mica més de nata, li posem crema per sobre i sobre aquesta força sucre, el cremem, i ja estarà llest.



RESULTAT



RECEPTA DEL TRONC DE NADAL

INGREDIENTS

- 120 g de farina
- 4 ous
- 250 ml de nata per muntar
- 120 g de sucre
- sucre glaç
- Xocolata negra (52%) per desfer
- Fulles de menta



PROCEDIMENT

1. Separem les clares i els rovells, i muntem els rovells amb el sucre fins que augmenti el volum.



2. A continuació afegim la farina a poc a poc sense deixar de batre.



3. En un bol a part muntem les clares a punt de neu i les afegim a la barreja anterior amb moviments envoltants perquè no es desinfla.



4. Seguidament, encenem el forn a 180 °C, i en una plata de forn hi posem paper vegetal i hi aboquem la massa perquè ocupi tota la plata i quedi amb el mateix gruix a tot arreu.



5. Tot seguit ho fornem 15 minuts fins que quedi ros, i un cop cuit, sense cremar-nos, enrotllem la base de pa de pessic amb el mateix paper amb què l'hem cuit i el deixem refredar.



6. Muntem la nata ben freda en un bol amb una cullerada de sucre glaç, i un cop fet, desenrotllem la massa i hi escampem la nata deixant un espai sense al final.



7. Finalment, enrotllem altra vegada el braç, cobrim les puntes amb una mica més de nata, li posem la xocolata per sobre, perquè sembli l'escorça d'un arbre, l'empolvorem amb sucre, i si es vol s'hi poden posar unes fulles de menta per decorar.



RESULTAT



PANELLETS

RECEPTA ORIGINAL:

INGREDIENTS

- 250 g de farina d'ametlla
- 250 g de patata
- 250 g de sucre
- Pinyons

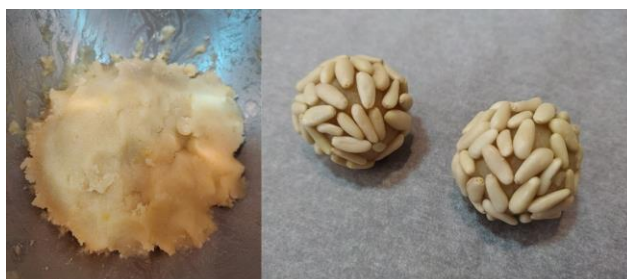


PROCEDIMENT

1. Aboquem tots els ingredients en un bol menys els pinyons i pastem fins a aconseguir una massa consistent.



2. Un cop tenim el massapà fet, en fem boletes de la mida d'una pilota de tenis taula o una mica més petites, i les cobrim de pinyons.



3. A continuació les posem en una plata de forn i les pintem amb rovell.



4. Finalment, les foregem a 250 °C de 10 a 15 minuts, fins que es rossegin per sobre, i un cop fets, els deixem refredar i ja es podran menjar.

RESULTAT



RECEPTA VARIANT: AMB AMETLLES

INGREDIENTS

- 250 g de farina d'ametlla
- 250 g de patata
- 250 g de sucre
- Ametlles



PROCEDIMENT

1. Aboquem tot els ingredients en un bol menys les ametlles i pastem fins a aconseguir una massa consistent.



2. Un cop tenim el massapà fet, en fem boletes de la mida d'una pilota de tennis taula o una mica més petites, i les d'ametlles.



4. A continuació les posem en una plata de forn i les pintem amb rovell.



4. Finalment, les fornem a 250 °C de 10 a 15 minuts, fins que es rossegin per sobre, i un cop fets, els deixem refredar i ja es podran menjar.

RESULTAT



MEL I MATÓ

RECEPTA ORIGINAL:

INGREDIENTS

- 1 litre de llet de cabra
- El suc d'una llimona o aigua de la flor d'herbacol
- Un polsim de sal
- Mel
- Nous



PROCEDIMENT

1. Escalfem la llet amb un polsim de sal, i just abans que bulli apaguem el foc i deixem que es refredi fins a 70 °C.



2. A continuació hi afegim el suc de llimona o l'aigua de flor d'herbacol perquè es trenqui.



3. Esperem que la llet es refredi, i la colem amb una gasa prement suaument per escórrer-ho el millor possible.



4. Formem un farcell amb la gasa i deixem que s'escorri durant una hora.



5. Finalment ho guardem en un pot a la nevera, i quan ho vulguem servir ho posem en un plat, i hi posem mel i nous per sobre.

RESULTAT



RECEPTA ACTUAL:

INGREDIENTS

- 1 litre de llet de vaca
- El suc d'una llimona
- Un polsim de sal
- Mel
- Nous



PROCEDIMENT

1. Escalfem la llet amb un polsim de sal, i just abans que bulli apaguem el foc i deixem que es refredi fins a 70 °C.



2. A continuació hi afegim el suc de llimona perquè es trenqui.



3. Esperem que la llet es refredi, i la colem amb una gasa prement suaument per escórrer-ho el millor possible.



4. Formem un farcell amb la gasa i deixem que s'escorri durant una hora.



5. Finalment ho guardem en un pot a la nevera, i quan ho vulguem servir ho posem en un plat, i hi posem mel i nous per sobre.

RESULTAT



COCA DE SANT JOAN

RECEPTA ORIGINAL:

INGREDIENTS

- 500 g de farina
- 60 g de mel o 80 g de sucre
- 85 g de mantega
- 3 ous
- 10 g de sal
- 120 ml de llet
- 30 g de llevat de París
- Fruites confitades
- Pinyons
- Crema pastissera



PROCEDIMENT

1. Sobre la taula de treball hi col·loquem la farina en forma de volcà, i al mig hi afegim la mel, els ous, la sal, la llet i el llevat.



2. Seguidament pastem bé amb les mans fins que quedi una massa homogènia i se'ns desenganxi de les mans.



3. Després la deixem reposar 10 minuts, hi afegim la mantega estovada, i ho pastem fins que aquesta s'integri.



4. Tot seguit, tapem la massa i la deixem llevar un parell d'horetes, o fins que dobli el seu volum.



5. A continuació estirem la massa amb un corró per donar-li la forma desitjada i la posem en una plata de forn.



6. Marquem la pasta amb la punta d'un ganivet fent com una reixa, on posem la crema, hi escampem els pinyons i el sucre, i la deixem coure al forn a 180 °C durant 30-35 minuts, o fins que quedi daurada.



7. Finalment, la traiem del forn i ja la podem gaudir.



RESULTAT



RECEPTA AMB PASTA DE FULL

INGREDIENTS

- Una planxa de pasta de full
- 120 g de pinyons
- Sucre
- 1 ou



PROCEDIMENT

1. Estirem la pasta de full amb un corró i la posem en una plata de forn.

2. A continuació pintem el voltant de la pasta amb ou batut, hi posem la crema al mig i l'escampem bé.



3. Seguidament tanquem la massa i en premem el voltant amb una forquilla.



4. Tot seguit pintem la massa amb ou batut i per sobre hi posem el sucre i els pinyons.



5. Finalment posem la massa al forn durant 40 minuts a 160 °C, i un cop cuita ja estarà llesta.



RESULTAT



COCA DE LLARDONS

RECEPTA ORIGINAL:

INGREDIENTS

- 500 g de farina
- 82 g de mel
- 50 g de mantega
- 5 ous
- 5 g de matafaluga
- 250 g de llardons
- 20 g de llevat de París
- 100 g de pinyons
- 200 ml d'oli d'oliva
- aigua



PROCEDIMENT

1. Barregem en un bol 4 ous, l'oli, el sucre i el llevat desfet amb una mica d'aigua tèbia.



2. Seguidament hi afegim la farina a poc a poc mentre pastem fins a formar una massa (si es fa amb una màquina d'amassar s'hi afegeix tota la farina de cop). L'hem de pastar fins que perdi un xic de força. Per saber si està llesta fem una bola amb una petita porció de massa i l'estirem fins a formar un tel fi que no s'hauria de trencar, si es trenca encara l'hem de pastar més.

3. A continuació hi barregem els llardons tallats i la matafaluga i ho amassem una mica més.



4. Tot seguit, amb un corró l'estirem per donar-li una forma ovalada de coca d'un centímetre de gruix, la col·loquem en una plata de forn greixada, i la pintem amb un ou batut escampant-hi per sobre el sucre i els pinyons.



5. Finalment la deixem reposar tapada amb un drap fins que dobli el volum, i la coem a 180 °C 25 minuts.



RESULTAT



RECEPTA AMB PASTA DE FULL

INGREDIENTS

- Una planxa de pasta de full de 500 g
- 250 g de llardons
- 1 ou per pintar
- Un grapat de pinyons
- Sucre



PROCEDIMENT

1. Estirem un tall de pasta de full perquè quedi gruixuda i hi escampem els llardons triturats per sobre.



2. Seguidament hi posem un altre tros de pasta de full en una meitat, i pleguem la massa amb compte de què no caiguin els llardons.



3. A continuació haurem d'estirar la massa fins que s'uneixin les parts i la tornarem a plegar i a repetir el mateix. Això ho farem fins que veiem que els llardons s'han integrat bé a la massa. Si no acaba de quedar bé es pot amassar amb les mans.



4. Tot seguit, li donarem la forma que més ens agradi i la pintarem amb ou per després posar-hi els pinyons i el sucre per sobre.



5. Finalment la posarem en una plata de forn i la courem 15-20 minuts a 180 °C, o fins que assoleixi el torrat que ens agrada.



RESULTAT



POSTRE INVENTAT

Com a part final del treball he decidit elaborar un postre inventat per mi a partir de les receptes que he elaborat anteriorment, i l'anomenaré "EL GOT CATALÀ".

La idea principal d'aquest consisteix en fer un got o recipient amb algun tipus de massa, per després omplir-lo amb crema catalana, i rematar-ho amb pinyons caramel·litzats per sobre.

La meva idea inicial era la de fer el got amb massa de xuixo o brioix, per després posar-hi la crema a dins i els pinyons caramel·litzats per sobre, juntament amb una mica de mel. En sí el postre no va quedar malament, és més, era molt bo, però vaig pensar que seria una bona idea portar aquest postre a una cuinera experta en rebosteria perquè em donés una opinió professional, i això vaig fer.

Li vaig presentar el meu postre a la Maria Hernandez García, encarregada de les postres del restaurant Ca la Maria de Llagostera des de que va obrir el 2002, i que també treballà a diferents restaurants de prestigi com el Lasarte de Martín Berasategui, el Talaia de Barcelona, o el Bulli, en el qual va ser responsable de pastisseria.

Ella em va aconsellar molt bé, i em va donar certes recomanacions per millorar el meu postre; la primera consistia en canviar la massa del got per una de més cruixent, i em va proposar una massa de carquinyolis. L'altre era per donar un toc diferent, i consistia en canviar la crema catalana per una mousse d'aquesta. I, per últim, em va ensenyar a garrapinyar pinyons amb sucre i mel perquè quedessin perfectes.

A continuació, hi ha les receptes de les dues versions del meu postre inventat.

RECEPTA DEL GOT CATALÀ (PRIMERA VERSIÓ)

INGREDIENTS

- Massa de xuixo o de brioix
- Crema catalana
- 10 g de pinyons
- 10 g de mel
- Oli per fregir



PROCEDIMENT

1. En primer lloc envoltem la part exterior d'un got de ferro amb la massa de xuixo o de brioix.



2. A continuació posem el got en una olla amb l'oli calent sense que toqui el terra i deixem que es fregeixi fins que quedi rosset.



3. Seguidament traiem el got de l'olla, i de seguida el posem de cap per ball i hi tirem un raig d'anís per sobre, tot passant-lo per sucre després.

4. Després hi posem la crema catalana a dins, i amb una cullereta li posem una capa de mel per sobre.



5. A part, en una paella, hi posem el sucre i quan es comenci a desfer hi posem els pinyons. Anem remenant contínuament fins que el sucre es rossegi, i quan estigui com nosaltres volem apaguem el foc i anem traient els pinyons un a un tot posant-los en un paper de forn.



6. Finalment posem els pinyons sobre la mel, i ja estarà llest.

RESULTAT



RECEPTA DEL GOT CATALÀ (SEGONA VERSIÓ)

Aquesta recepta la separaré en tres fases, que corresponen als tres procediments diferents, i en el muntatge, que consistiria en l'emplatat.

FASE 1: Elaboració del got

INGREDIENTS

- 100 g de Farina d'ametlla
- 150 g de farina
- 100 g de sucre
- 1 ou
- Ratlladura de la pell d'una llimona
- 1 culleradeta de llevat en pols
- Canyella al gust
- Un rajolí d'anís



PROCEDIMENT

1. Posem tots els ingredients en un bol i amassem fins que s'integrin tots bé.



2. Un cop tinguem una massa semblant a la de massapà, l'estirem sobre una taula enfarinada, i la tallem en cercles el doble d'amples del diàmetre d'un got de ferro.

3. Seguidament posem els talls de massa per la part de fora del got, i la modelem fins que agafi la forma d'aquest.



4. Fornegem els gots a 180 °C durant 8 minuts, i passat aquest temps els traiem del forn, els desemmotllem, i els tornem a posar al forn 5 minuts.



5. Passat aquets temps, ja el tindrem, només l'haurem de deixar refredar perquè s'endureixi una mica.



FASE 2: Elaboració del mousse de crema catalana

INGREDIENTS

Per la crema:

- 335 ml de llet
- Mitja branca de canyella
- La pell d'una llimona
- 165 g de rovell (10 rovells aproximadament)
- 115 g de sucre
- 40 g de farina de blat de moro
- 10 g de fulles de gelatina



Per el merengue:

- 200 g de clares (9 ous aproximadament)
- 200 g de sucre

PROCEDIMENT

1. Infusionem la llet amb la canyella i la pell de llimona per que agafi gust.



2. A part, batem el sucre, la farina de blat de moro i els rovells fins que s'hagin ben integrat.



3. Un cop tinguem infusionada la llet, la colem dins la barreja anterior, i ho tornem a posar tot al foc sense parar de remenar fins que s'espesseixi.



4. Seguidament, abans que es refredi la crema, hi afegim les làmines de gelatina que haurem hidratat prèviament amb aigua molt freda durant 5 minuts, i ho remenem tot fins que s'hagi dissolt la gelatina.



5. En una olla a part hi posem les clares i el sucre per fer el merengue i ho escalfem una mica intentant no pujar de 80 °C per no coure les clares, i anem remenant fins que es dissolgui el sucre.



6. Tot seguit, posem la barreja de clares i sucre en un bol i ho muntem fins a assolir una textura consistent.



7. Finalment, posem el merengue amb la crema i ho integrem amb moviments envoltants perquè no es desinfla. I ja tindriem la mousse feta.



FASE 3: Elaboració dels pinyons garrapinyats

INGREDIENTS

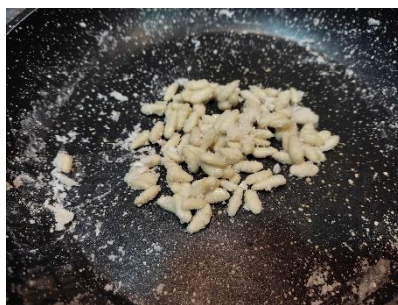
- Pinyons
- Sucre (40% dels grams de pinyons que es vulguin garrapinyar)
- Una culleradeta de Mel
- Dues cullerades soperes d'aigua

PROCEDIMENT

1. En una paella antiadherent hi posem el sucre i l'aigua i deixem que es vagi escalfant fins que, al tocar-ho amb el dit, se'ns enganxi una mica.



2. Arribats a aquest punt, hi posem els pinyons i ho apartem del foc sense parar de remenar fins que els pinyons quedin envoltats d'una fina capa blanca de sucre.



3. Just després, ho tornem a posar al foc fins que els pinyons assoleixin el torrat que ens agradi i, seguidament hi posem la mel i ho traiem del foc sense parar de remenar.



4. Finalment, els escampem sobre un paper de forn perquè al refredar-se no es quedin enganxats.



MUNTATGE

1. Posem el mousse de crema catalana dins el got amb l'ajuda d'una màniga pastissera fins a omplir-lo gairebé del tot, però sense arribar a dalt.



2. A continuació hi posem els pinyons per sobre, i finalment, hi escampem una culleradeta de mel.



RESULTAT



CONCLUSIONS

Prenent de referència tot el que hi ha recollit en aquest treball, es pot afirmar que he assolit els objectius i que la hipòtesi és certa. Tanmateix hi ha hagut alguns entrebancs.

Si anem per parts, el primer objectiu, que consisteix en conèixer l'origen de la cuina i de les postres així com la seva evolució al llarg dels anys, està basat en el marc teòric. Sobre aquest cal dir que la informació no ha sigut difícil de trobar, a excepció d'algun punt concret com poden ser l'apartat de per què van aparèixer les postres i la seva expansió i evolució.

Pel que fa al segon objectiu, que consta en realitzar una enquesta popular per saber, de vint postres diferents, quines són les deu preferides de la població, per després analitzar-les des del seu origen fins a l'actualitat, cal dir que ha anat millor del que m'esperava, ja que l'enquesta es va difondre molt, i molt ràpidament, fet que va comportar que molta gent la contestés i hi hagués una gran varietat d'opinions. El que es va complicar més llavors, va ser trobar l'origen i l'evolució de les 10 postres guanyadores, ja que hi havia molta informació incompleta i poc clara, que vaig haver d'anar complementant a partir dels meus coneixements i entre el que havia trobat d'altres postres semblants.

El tercer objectiu, que radica en elaborar les deu postres guanyadores de l'enquesta de la manera nova i antiga, ja tracta de la part pràctica, i aquest ha sigut més difícil de complir, ja que elaborar vint postres diferents no és ni fàcil ni ràpid, i hi vaig haver de dedicar moltes hores. A més a més, al fer-ho a l'estiu, i que aquest hagi estat especialment calorós, tampoc ha ajudat gaire, ja que amb l'alta temperatura i la humitat elevada, les masses s'enganxen molt més, i la nata no es munta bé, fet que m'ha dificultat molt l'elaboració de certes postres com la coca de Sant Joan o el tronc de nadal.

Finalment, el quart i últim objectiu, que consisteix en elaborar un postre a partir dels coneixements apresos en elaborar les postres guanyadores i utilitzant els ingredients d'aquestes, potser és el que m'ha portat més mal de caps, ja que em va costar molt decidir com seria el postre que volia inventar, i un cop ho vaig saber, vaig haver de

fer diferents proves per veure quin quedava millor. Finalment, em vaig acabar decidint per el que em va agradar més, i és el que vaig portar a una experta, que em va ajudar a millorar-lo perquè quedés perfecte. Tot i això, aquesta recomanació que em va fer consistia en canviar la massa del got, i ho vaig haver d'elaborar dues vegades perquè nom em quedava com m'havia dit.

En conclusió, dir que encara que no hagi sigut un treball fàcil, m'ho he passat molt bé fent-lo i he après moltes coses d'un tema que m'interessa i m'apassiona.

BIBLIOGRAFIA

- Crema Catalana: su origen. (2015, octubre 2). Dhul.es.
<https://www.dhul.es/blog/crema-catalana-su-origen/>
- Borregos de Cardedeu. (s/f). Diba.cat. Recuperado el 22 de septiembre de 2021, de <https://xarxaproductesdelaterra.diba.cat/productes-singulars/borregos-de-cardedeu>
- La cocina desde su origen hasta nuestros tiempos. (2017, mayo 30). Unpaiscontigo.es. <https://unpaiscontigo.es/la-cocina-desde-origen-tiempos/>
- Bordi, R. (2020, mayo 11). 10 postres típicos de Barcelona. Lugaris.com.
<https://www.lugaris.com/10-postres-tipicos-de-barcelona/>
- Narváez, F. (2020, diciembre 2). 12 dulces típicos de Catalunya que te comerás con los ojos. Barcelona Secreta.
<https://barcelonasecreta.com/dulces-tipicos-barcelona-catalunya/>
- Vázquez, A. (2019, mayo 13). ¿Por qué tomamos postre? Su origen - Que Cocine Peter. Quecocinepeter.com.
<https://www.quecocinepeter.com/blog/origen-postre/>
- AbdoCIHAR. (2019, noviembre 1). La evolución de la repostería tradicional - Círculo Intercultural Hispano Árabe. Cihispanoarabe.org.
<http://cihispanoarabe.org/news/la-evolucion-de-la-reposteria-tradicional/>
- BONA VIDA. (2009, enero 10). Mesvilaweb.cat.
<https://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega/el-pa-de-pessic-de-josep-pla/>

- Carrera, M. (s. f.-a). f e s t e s . o r g l'espai on comença la festa. Festes.org. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <http://www.festes.org/directori.php?id=1185>
- Carrera, M. (s. f.-b). Pa de pessic. Festes.org. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <http://www.festes.org/articles.php?id=1272>
- CCMA. (s. f.). Coca de Sant Joan de crema i pinyons. Ccma.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.ccma.cat/tv3/cuines/recepta/coca-de-sant-joan-de-crema-i-pinyons/3190/>
- Clasificación y tipos de harina. (2020, abril 15). Evacuinera.com. <https://www.evacuinera.com/clasificacion-tipos-de-harina/>
- Clemente, E. (2018, noviembre 16). Crema catalana, la receta definitiva para que siempre te salga bien. Directoalpaladar.com; Directo al Paladar. <https://www.directoalpaladar.com/postres/crema-catalana-receta-definitiva-siempre-te-salga-bien>
- Coca de llardons. (s. f.-a). Cuina.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://www.cuina.cat/receptes/coca-de-llardons_21217_117.html
- Coca de llardons. (s. f.-b). Barcelona.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.barcelona.cat/culturapopular/es/fiestas-y-tradiciones/gastronomia/coca-de-llardons>
- Coca de Vidre o Cristal. (s. f.). Hogarybrasas.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.hogarybrasas.com/2017/02/coca-de-vidre-o-cristal.html>

- Cocas de San Juan: historia, curiosidades y recetas. (s. f.).
Gastronosfera.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.gastronosfera.com/es/tendencias/cocas-de-san-juan-historia-curiosidades-y-recetas>

- Coques ben dolces. (2014, diciembre 30). Cuina.cat.
https://www.cuina.cat/consells-de-cuina/coques-ben-dolces_103404_102.html

- Crema catalana. (s. f.). Dietamediterranea.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://dietamediterranea.com/recipes/crema-catalana/>

- Crema Catalana: su origen. (2015, octubre 2). Dhul.es.
<https://www.dhul.es/blog/crema-catalana-su-origen/>

- Crême brûlée. Receta tradicional francesa. (2021, mayo 19).
Recetasderechupete.com. <https://www.recetasderechupete.com/creme-brulee/18872/>

- De Sá Tavares, D. (2015, marzo 26). Cómo reemplazar el azúcar por miel.
Www.mundodeportivo.com/uncomo.
<https://uncomo.mundodeportivo.com/comida/articulo/como-reemplazar-el-azucar-por-miel-34273.html>

- De Terrassa, D. (2017, abril 2). Bunyols, dolços de quaresma.
Diarideterrassa.es.
<http://www.diarideterrassa.es/terrassa/2017/04/02/bunyols-dolcos-quaresma/53060.html>

- DIARIOVASCO. (2020, diciembre 1). Historia y origen de los postres. El Diario Vasco.
<https://www.diariovasco.com/gastronomia/recetas/postres/historia-postres-costumbre-20201201161047-nt.html?ref=https:%2F%2Fwww.diariovasco.com%2Fgastronomia%2Frecetas%2Fpostres%2Fhistoria-postres-costumbre-20201201161047-nt.html>

- Diccionari de sinònims - Albert Jané - Secció Filològica - Institut d'Estudis Catalans. (s. f.). lec.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://sinonims.iec.cat/sinonims_cerca.asp?limit=2&pclau=massa&cerca=Cerca+a+l%27entrada

- Directo, C. (2018, junio 15). ¿De dónde proceden los xuxos de Girona? Crónica Global. https://cronicaglobal.elespanol.com/cronica-directo/curiosidades/xuxos-girona-dulce_148550_102.html

- El brazo de gitano, un postre muy popular. (2016, octubre 16). Confiteriadaver.es. <https://www.confiteriadaver.es/blog/el-brazo-de-gitano-un-postre-muy-popular/>

- Escalante, J. L. (2018, noviembre 6). Leche: propiedades, beneficios y valor nutricional. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181106/4190/leche-propiedades-beneficios-valor-nutricional-alimentos.html>

- Fem bunyols de vent amb la Mireia Carbó. (2018, marzo 23). Rac1.cat. <https://www.rac1.cat/programes/tot-es-possible/20180323/441862458305/bunyols-vent-farcits-mireia-carbo.html>

- Flores, E., & Perfil, V. T. mi. (s. f.). Pa de pessic. Blogspot.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://petiteboulangerie.blogspot.com/2010/03/pa-de-pessic.html>

- GDLC - postres. (s. f.). Diccionari.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <http://www.diccionari.cat/lexicx.jsp?GECART=0107805>
- HISTÒRIA. (s. f.). Mato.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <http://mato.cat/hist%C3%B2ria.html>
- Historia de la crema catalana. (s. f.). Porrinodigital.es. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.porrinodigital.es/index.php/porrino-digital-noticias/colors/cocina-conmigo/345-cocina/articulos-cocina/958-historia-de-la-crema-catalana.html>
- Història de les postres i altres fets colonials. (s. f.). Eltemps.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.eltemps.cat/article/9823/historia-de-les-postres-i-altres-fets-colonials>
- Historia del xuixo. (s. f.). Xuixocastello.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.xuixocastello.com/es/el-xuixo/historia-del-xuixo/>
- Huntsberger, J. (2019, octubre 29). History of Desserts. Whiskeddc.com; Whisked! <https://www.whiskeddc.com/blogs/whisked-blog/history-of-desserts>
- La història dels dolços i les postres. (s. f.). Socmedarch.org. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://ca.socmedarch.org/history-of-candy-and-desserts-1991766-5720>
- Llevat fresc, llevat sec, impulsor o massa mare? (2015, octubre 20). Etselquemenges.cat. <https://etselquemenges.cat/abc/llevat-fresc-llevat-sec-impulsor-o-massa-mare>
- Los panellets: Origen, receta y tradiciones. (s. f.). Elclos.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://elclos.com/es/los-panellets-origen-receta-y-tradiciones/>

- Masa para brioche. (2015, febrero 22). Webosfritos.es.
<https://webosfritos.es/masa-para-brioche/>
- Milenio Digital. (2019, junio 6). La historia de cómo empezaron a servirse los postres. Grupo Milenio. <https://www.milenio.com/estilo/gastronomia/postres-historia-de-cuando-surgieron>
- Moretoadmin. (2019, marzo 8). BUNYOLS DE QUARESMA. Moreto.cat; Moretó. <https://www.moreto.cat/es/bunyols-de-quaresma/>
- No és el mateix el tornemi que el xuixo de Girona. (2018, diciembre 26). Eltotbadalona.cat. <https://www.eltotbadalona.cat/no-es-el-mateix-el-tornemi-que-el-xuixo-de-girona/>
- Origen brazo gitano | Noticias | Noticias. (2018).
<https://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/cual-origen-brazo-gitano-201801221623.php?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Palou, N. (2016, mayo 20). La leche de vaca es un alimento muy beneficioso para niños y adultos. La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/vivo/ecologia/20160520/401921195387/leche-nutricion-calcio-proteinas-alimentacion.html>
- Panellets. (s. f.). Cuina.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://www.cuina.cat/receptes/panellets_21174_117.html
- Panellets: origen histórico, recetas tradicionales y trucos para sorprender. (2018, octubre 6). Artesblancas.com. <https://www.artesblancas.com/panellets-origen-historico-recetas-tradicionales-y-trucos-para-sorprender/>
- Pastinata. (2017, noviembre 6). El origen del «brazo de gitano» - Pastinata. Pastinata.com. <https://www.pastinata.com/origen-del-brazo-gitano/>

- Penelo, L. (2019, agosto 28). Prepara un brazo de gitano como el de la pastelería. La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20190828/464187283419/brazo-de-gitano-receta-pasteleria-delicioso-facil.html>

- RECEPTES. (2008, diciembre 14). Wordpress.com.
<https://canmadi.wordpress.com/curiositats/>

- Redacció. (2019, octubre 29). Des de quan mengem panellets? Sapiens.cat.
https://www.sapiens.cat/preguntes-i-respostes/des-de-quan-mengem-panellets_16876_102.html

- Saps per què es mengem bunyols a Quaresma? (2013, febrero 28). Wordpress.com. <https://blogdepa2.wordpress.com/2013/02/28/saps-per-que-es-mengem-bunyols-a-quaresma/>

- socialmedia. (2018, septiembre 7). Brazo gitano: historia y orígenes del pastel. Tahonajardines.com. <https://www.tahonajardines.com/brazo-gitano-historia-origenes-del-pastel/>

- SOM_Gastro. (2019, octubre 23). 'Mel i mató', uno de los postres catalanes más populares. La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20191023/47168457578/mel-mato-postre-catalan-queso-tradicional-como-hacer.html>

- Tamisar. (s. f.). Enciclopedia.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://www.enciclopedia.cat/ec-gec-0144895.xml>

- Técnicas de repostería que deberías conocer. (2020, mayo 30). Gastronomicainternacional.com.
<https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/reposteria/tecnicas-de-reposteria/>

- Trujillo, J. (2010, mayo 20). Breve historia del cacao y del chocolate. Directoalpaladar.com; Directo al Paladar.
<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/breve-historia-del-cacao-y-del-chocolate>

- ungranodesal. (2018, agosto 24). Mel i mató. Wordpress.com.
<https://ungranodesal.wordpress.com/2018/08/24/mel-i-mato/>

- Veinte cosas que no sabías sobre la coca de San Juan. (s. f.). Barcelona.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de
https://www.barcelona.cat/culturapopular/es/noticia/infobarcelonaesveinte-cosas-que-no-sabias-sobre-la-coca-se-san-juan-3_525939

- VelSid. (2008, marzo 7). Receta de Coca de vidre. Republica.com.
<https://gastronomiaycia.republica.com/2008/03/07/receta-de-coca-de-vidre/>

- VelSid. (2010, junio 16). Coca de Sant Joan. Republica.com.
<https://gastronomiaycia.republica.com/2010/06/16/coca-de-sant-joan/>

- VelSid. (2011, junio 22). Coca de llardons. Republica.com.
<https://gastronomiaycia.republica.com/2011/06/22/coca-de-llardons/>

- Vilas, A. (2012, mayo 9). Coca de llardons. Catalunya Cuina | La Cuina de Sempre. <https://catalunyacuina.com/patisserie/coca-llardons>

- Wikipedia contributors. (s. f.-a). Brazo de gitano. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de
https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Brazo_de_gitano&oldid=138206493

- Wikipedia contributors. (s. f.-b). Coca de llardons. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de
https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Coca_de_llardons&oldid=25350342

- Wikipedia contributors. (s. f.-c). Coca de Sant Joan. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Coca_de_Sant_Joan&oldid=25350341
- Wikipedia contributors. (s. f.-d). Coca de vidre. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Coca_de_vidre&oldid=27598041
- Wikipedia contributors. (s. f.-e). Crema catalana. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Crema_catalana&oldid=135313331
- Wikipedia contributors. (s. f.-f). Darreries. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Darreries&oldid=28196572>
- Wikipedia contributors. (s. f.-g). Herbacol. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Herbacol&oldid=28043257>
- Wikipedia contributors. (s. f.-h). Imperi Romà. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Imperi_Rom%C3%A0&oldid=28280470
- Wikipedia contributors. (s. f.-i). Janucá. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Januc%C3%A1&oldid=138268516>
- Wikipedia contributors. (s. f.-j). Luis XIV de Francia. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de

https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Luis_XIV_de_Francia&oldid=138327189

- Wikipedia contributors. (s. f.-k). Mató. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Mat%C3%B3&oldid=28061720>
- Wikipedia contributors. (s. f.-l). Mel i mató. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Mel_i_mat%C3%B3&oldid=28061731
- Wikipedia contributors. (s. f.-m). Pa de pessic. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Pa_de_pessic&oldid=28243929
- Wikipedia contributors. (s. f.-n). Panellet. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Panellet&oldid=27225736>
- Wikipedia contributors. (s. f.-o). Sucre. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Sucre&oldid=28206138>
- Wikipedia contributors. (s. f.-p). Xuixo. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=Xuixo&oldid=27700174>
- Xuixo de Girona - Gastronòmicament. (2015, junio 27). Gastronòmicament.cat. <https://gastronomicament.cat/es/recepta/xuixo-de-girona>

- (S. f.-a). Dechile.net. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <http://etimologias.dechile.net/?postre>
- (S. f.-b). Elprincipaleixample.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://elprincipaleixample.com/blog/crema-catalana-postre-tradicional/>
- (S. f.-c). Cpnl.cat. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de https://www.cpnl.cat/media/upload/pdf//e_el_tornemi_per_miquel_comas_edit_ora_128_5899_1.pdf
- BibGuru. (s. f.). Bibguru.com. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de <https://app.bibguru.com/p/ffc7f941-1e32-49f2-9b34-4493aafa06d9>
- Wikipedia contributors. (s/f-g). El Bulli. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado el 30 de septiembre de 2021, de https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=El_Bulli&oldid=28071728
- Wikipedia contributors. (s/f-h). El Celler de Can Roca. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado el 30 de septiembre de 2021, de https://ca.wikipedia.org/w/index.php?title=El_Celler_de_Can_Roca&oldid=28226072

REFERÈNCIES FOTOGRÀFIQUES

1. <https://ulisesgencana.files.wordpress.com/2017/06/jimena.png>
2. https://escholarium.educarex.es/useruploads/r/c/137429/scorm_imported/23316552641836667897/utiles-neolitico.jpg
3. <http://saldelmar.com.ve/media/Conservaci%C3%B3n-de-pescados-con-sal-Sal-Delmar-Sal-Marina-Caribe-Venezuela-conserve-sus-pescados-con-un-toque-de-sal1.jpg>
4. <https://userscontent2.emaze.com/images/3b6bb892-5f0e-4686-9af4-7a9e8ce390a8/c9e885aa-0c73-4389-bdc3-c8f6c8857eb7.jpg>
5. http://www.gencat.cat/big/img/714/BIG_714525821060518_02.jpg
6. https://2.bp.blogspot.com/-XhDIwt3Vveo/VkZm7xS1POI/AAAAAAAAABpo/mai_HFPZ-oc/s1600/Symposium%2B%2528The%2BBanquet%2529%2Banton%2Bvon%2Bwerner.jpg
7. <https://cdn.kiwilimon.com/recetaimagen/27844/th5-640x426-26698.jpg>
8. https://www.rac1.cat/r/GODO/R1/p0/WebSite/Imagenes/2018/04/06/img_20180406-160847_pastis_formatge-kOjD-U442255953197MGC-1126x636@RAC1-Web.png
9. <https://i.pinimg.com/originals/c0/55/11/c055118256998b2ff1155befd4e16510.jpg>
10. https://lh3.googleusercontent.com/proxy/EBc-zff-XDiBCFfYIsJ6EyKM-hXq91-BFGv8lkbXk-wx-pAi3X6wkr0dwWIFpfszZCd16Xn8bo8-1dvntVzATyNvv2fKpGYtPa6vGOY5o_p_aRuazXYkxUnIm-olqSeGaMM02u-K7FHD126mXIQId_SCJvhztbp1fv0npl1-fjfm_KamWCSd8c4iFTIt

11. <https://gastronomicament.cat/wp-content/uploads/2012/10/Bunyols-de-patata.jpg>
12. <https://www.bautrip.com/images/food/mel-i-mato.jpg>
13. <https://www.tododisca.com/wp-content/uploads/2020/08/tipos-de-azucar.jpg>
14. <https://media.ambito.com/p/3e73b5ee7e9bc880d7fb309504f00534/adjuntos/239/imagenes/036/867/0036867395/durante-el-24-y-25-agosto-se-podra-disfrutar-la-primera-feria-donde-el-chocolate-es-el-protagonista.jpg>
15. <https://dechefachef.tripod.com//sitebuildercontent/sitebuilderpictures/pinturace-na.jpg>
16. https://www.utensilioscozinha.pt/4229-thickbox_default/batedor-extra-8.jpg
17. <https://www.gadgetscoquina.com/ca/img2/2021/02/69384-881264.jpg>
18. https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/71jDNq3Q5wL.AC_SX466.jpg
19. https://www.termcat.cat/sites/default/files/styles/notes_detail_l/public/2019-03/pala-de-cremar_0.jpg?h=43aee42c&itok=8DM_4Xm4
20. https://live.staticflickr.com/5238/5820383215_8b6c2899da_b.jpg
21. <http://www.calvidrier.cat/ControllIntegral/imagenes/articulos/corro-fusta-29-40-cm-32-cuina-rebosteria-manegues-corrans-i-diversos-cal-vidrier-ferreteria-art.jpg>
22. <https://dress-fr.techinfus.com/images/article/croppedtop/450-255/2019/05/kak-vybrat-formu-dlya-torta.jpg>
23. <https://vplate.ru/images/article/thumb/715-0/2019/05/kak-vybrat-formu-dlya-torta-8.jpg>
24. https://m.media-amazon.com/images/I/71GgBVq4fVL.AC_SX425.jpg

25. <https://cdn.shopify.com/s/files/1/0109/2596/5374/products/pincel-cocina-silicona-3.jpg?v=1568054864>
26. <https://www.gadgetscoina.com/ca/img2/2020/11/16920-866712.jpg>
27. <https://recetasycocina.es/wp-content/uploads/2019/01/SOUFLE-2-300x200.jpg>
28. <http://robertmerca.com/wp-content/uploads/2018/11/Cuanto-tiempo-se-debe-batir-la-crema.jpg>
29. <https://dam.cocinafacil.com.mx/wp-content/uploads/2021/02/claras-a-punto-de-nieve-y-turrón.jpg>
30. <https://gremipa.com/wp-content/uploads/2016/07/amassar.jpg>
31. https://www.ahumados.shop/wp-content/uploads/2021/04/shutterstock_162324143-1024x576.jpg
32. <https://www.telediariodigital.net/wp-content/uploads/2021/05/harinas.jpg>
33. https://mui.kitchen/_export/1629040576557/sites/muikitchen/img/2021/08/15/flour-1581967_1280.jpg_866316824.jpg
34. https://static3.marialunarillos.com/media/catalog/product/cache/1/image/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/h/a/harina-00-especial-pasta-fresca-1_5-kg--el-amasadero_1.jpg
35. <https://www.65ymas.com/uploads/s1/15/97/15/bigstock-vegan-non-dairy-alternative-mi-276505675.jpeg>
36. <https://www.xeviverdager.com/wp-content/uploads/2016/08/hormones-llet-vaca-derivats.jpg>

37. https://lh3.googleusercontent.com/proxy/4fsUvrdSb8r-vByiYmtEn0GU-7BdGi03MXbR4VYNDpY7d5wPbhG3Qg0yvgEdBOASSC0cMk_GeM53IGrkyhq2BLVgqWi2j9mMFwWCNLwSEuIWm4yr3LKTicp02CdwIVFF
38. <https://www.crudivegania.org/wp-content/uploads/2019/06/sucre-midaok.jpg>
39. https://lh3.googleusercontent.com/-SZu72LHGkuA/X8UQXLRD-2I/AAAAAAAAAUSI/V5V3gomA7IAdIFFCvt9qGfFTsJInlwLIqCLcBGAsYHQ/s1600/img_20201130151326.jpg
40. https://www.lagloriavegana.com/wp-content/uploads/2020/08/IMG_8680-1280x1280.jpg
41. https://goodandfood.bodegasdelperu.com/web/image/product.template/17233/image_1024?unique=7191c9a
42. <https://cdn.knd.ro/media/521/2864/35063/16514836/1/media-142902650927582600.png>
43. https://t2.rg.ltmcdn.com/es/images/7/4/6/cuantos_gramos_tiene_un_sobre_de_levadura_royal_59647_orig.jpg
44. <https://www.previsorageneral.com/wp-content/uploads/2017/06/Beneficios-del-aceite-de-oliva-para-la-salud-1.jpg>
45. https://estaticos-cdn.prensaiberica.es/clip/25214013-f8dc-4b2d-980c-5f25ae0e7dfe_16-9-discover-aspect-ratio_default_0.jpg
46. https://botiga.mercattorreblanca.cat/1893-home_default/llard-blanc-de-porc-690-kg.jpg
47. <https://etselquemenges.cat/wp-content/media/2018/12/canyella.jpg>
48. https://1.bp.blogspot.com/-xtsQaLV2YHQ/Wu-G1IntICI/AAAAAAAAAJpo/VTFzZ_6EwkY-UB0E2Lfwae-HAvTYL6C9QCLcBGAs/s640/Crema%2Bde%2Bllimona%2B07w.JPG

49. <https://farm-fr.desigusxpro.com/wp-content/uploads/2019/12/chem-polezna-tsedra-apelsina-dlya-organizma-cheloveka-6.jpg>
50. https://todoespecias.com/1507-medium_default/anis-molido.jpg
51. <https://www.bidfoodiberia.com/media/catalog/product/cache/1/image/600x/17f82f742ffe127f42dca9de82fb58b1/c/i/ciml.jpg>
52. https://comerbeber.com/archivos/imagen/2020/05/vainas-vainilla-cv_1200.jpg
53. <https://s2.glbimg.com/rsKVek4AJJgFh9OgHSJyk8x25dw=/620x455/e.glbimg.com/og/ed/f/original/2020/03/24/gettyimages-627306800.jpg>
54. <https://www.romacash.it/wp-content/uploads/2018/11/farina-semi-carrube-1.jpg>