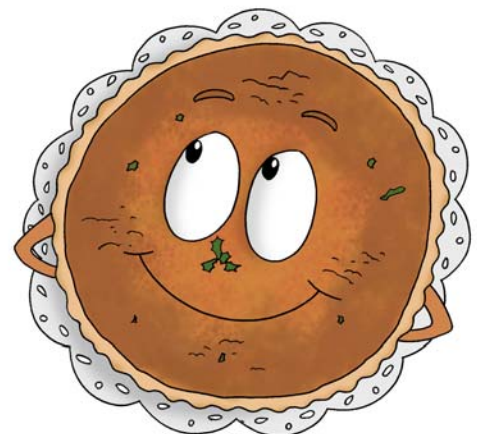




# ***Els aliments de les Illes Balears***



## *Flaó d'Eivissa*



# FLAÓ EIVISSA

## EIVISSA, RICA EN AROMES I SABORS

Eivissa presenta un relleu irregular, amb muntanyoles d'escassa altitud cobertes de pinar que caracteritza el paisatge, amb notable presència d'ametllers, oliveres i garrovers.

L'esdevenir històric **d'Eivissa** ha estat marcat per l'existència de nombroses cultures que han forjat un patrimoni divers i variat. Els àrabs construïren ajups i pous d'aigua i conseqüentment l'agricultura i la ramaderia es desenvoluparen considerablement. A mitjan segle XX l'impuls del turisme va generar canvis substancials en les costums i en les fonts d'ingressos.



Actualment les zones planes, aptes per al cultiu, són de reduïdes dimensions i estan molt parcel·lades. Les cases rurals són el centre de les explotacions agrícoles en les quals es cultiva una gran varietat de productes en petites quantitats, particularment patata, lletuga, tomàtiga i síndries.



D'entre els fruiters destaquen els cítrics que suposen més de la meitat dels fruiters totals. És particularment destacable per la importància que ha adquirit recentment l'elaboració de vins.

La ramaderia està representada sobre tot per les ovelles, seguides a distància per cabres i porcs. A partir d'aquest ramat s'elaboren formatges i embotits variats.

La gastronomia eivissenca té com a referències més conegudes, les **herbes**, el **flaó** i el **guisat de peix**.



*Anomena alguns embotits, formatges i pastissos característics de l'illa d'Eivissa*

Embotits	Formatges	Pastissos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ASPECTES HISTÒRICS DEL FLAÓ D'EIVISSA

Genèricament els flaons són pastissos fets amb pasta de farina farcida de brossat, formatge o crema, amb distints ingredients dolços i amb diferents formes segons les comarques d'origen.

No se sap exactament des de quan s'elaboren aquests pastissos, però en el llibre *Blanquerna* (1283), de Ramón Llull, apareixen varies referències sobre ells que donen constància de la seva existència en aquella ja llunyana època

El flaó és el pastís per antonomàsia amb el qual s'associa Eivissa i Formentera, encara que similituds d'aquest pastís es poden trobar a Menorca , com una pasta semicircular que conté formatge fresc, a Olot i al Maestrat , però són molt diferents al flaó de les Pitiüses.

El flaó d'Eivissa és un pastís circular farcit de formatge tendre esmicolat, ous, sucre i unes fulles d'herba sana

És un dolç popular que antigament es preparava per pasqua i que aprofitava ous i formatge fresc quan ambdós productes abundaven. Actualment es pot adquirir en totes les èpoques de l'any.

## ELABORACIÓ

Els ingredients del flaó són:

Pasta		Farcit	
<input type="checkbox"/> farina	<input type="checkbox"/> anís	<input type="checkbox"/> formatge tendre de vaca	<input type="checkbox"/> ous
<input type="checkbox"/> aigua	<input type="checkbox"/> matafaluga	<input type="checkbox"/> sucre	<input type="checkbox"/> herba sana
<input type="checkbox"/> oli			

Els procés d'elaboració consta de les operacions següents:

- **Elaboració de la pasta:** es mesclen i pasten la farina, l'aigua, l'oli, l'anís i els grans de matafaluga
- **Extensió:** s'estén una capa fina sobre la superfície del motlle, inclosa la vorera arriçada.
- **Elaboració del farcit:** es baten el sucre amb els ous, i s'afegeix el formatge tendre i les fulles d'herba sana. Es mescla bé, fins formar una massa espessa.
- **Farciment:** Es cobreix la pasta amb la massa de formatge.
- **Enfornat:** Es cou al forn a moderat entre 30-40 minuts.

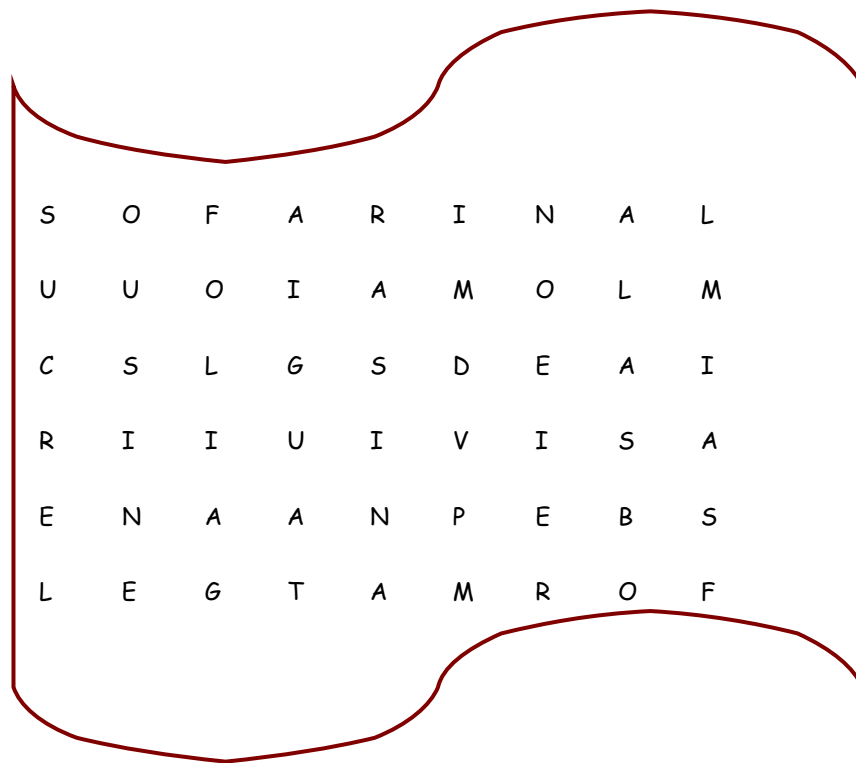


Classifica els ingredients del flaó segons siguin d'origen animal o vegetal

Origen vegetal	Origen animal



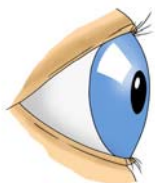
En aquesta sopa de lletres, troba els noms d'alguns ingredients del flaó



## PROVA DE TAST DEL FLAÓ EIVISSENC

<b>Característica o propietat sensorial</b>	<b>Vertader</b>	<b>Fals</b>
Enrotllat en espiral		
Vorerres llises		
Vorerres de color:		
Vorerres trencadisses		
Coberta superior color:		
Coberta superior llisa		
Coberta superior ensucrada		
Cara inferior blana i humida		
Pasta interior de color:		
Aroma a llet		
Aroma a herba sana		
Aroma a llimona		
Aroma anisat		
Aroma a saïm		
Aroma bescuritat		
Pasta interior granulosa		
Pasta interior humida		
Pasta interior elàstica		
Pasta interior friable		
Sabor àcid		
Sabor dolç		
Sabor amarg		
Sabor picant		
Regust a herba sana		
Regust a saïm		
Regust a derivat lacti		
Regust a fruits secs		
Regust a anís		
El sabor és persistent		

## CARACTERÍSTIQUES SENSORIALS DEL FLAÓ EIVISSENC



Forma circular  
Vorerres arrugades i marrons  
Cara superior groc ambre  
Interior de color groc ivori  
Pasta interior amb trossets verd fosc d'herba sana



Aroma a llet i a quallada  
Aroma a anís i herba sana



Sabor dolç, a anís i a herba sana  
Retrogust perllongat  
Vorerres seques i trencadisses  
Interior bla, granulós i no elàstic



*Compara aquesta descripció sensorial del flaó amb la que tu has feta i anota alguna característica que no hagi coincidit.*

## CARACTERÍSTIQUES NUTRICIONALS DEL FLAÓ EIVISSENC

Producte molt recomanable perquè té les propietats nutricionals derivades dels excel·lents ingredients que conté. Així el flaó conté **lípid**s que provenen del formatge, de l'oli i dels ous, **proteïnes** de bona qualitat que provenen dels cereals, del formatge i dels ous i **glúcids** que inclouen el midó procedent de la farina més el sucre afegit.

Es pot afirmar que el flaó és un pastís nutricionalment equilibrat, adequat a totes les edats.

## COMERCIALITZACIÓ I CONSUM

El flaó es comercialitza amb una mida variable d'entre un i dos pams de diàmetre i un o dos dits d'alçada i amb forma sempre circular. S'emboliquen en paper sobre un suport de cartró. Opcionalment poden introduir-se en capsas que faciliten el transport.

Es guarda, ben tapat, en un lloc fresc. Si no es consumeix en un temps prudencial, és millor posar-lo en gelera encara que la pasta torna blana.

Es serveix fred i generalment recobert amb una capa de sucre i adornat amb unes fulles d'herba sana creuades sobre la superfície.

Es pot prendre com a postres, en el berenar o a l'horabaixa.



Moltes pastes i pastissos tradicionals es consumeixen en més quantitat en determinades dates. Escriu les paraules: Pasqua, Nadal, Les Verges, carnestoltes, Sant Joan, tot l'any, on correspongui

Coques de torró

Ensaïmada de sobrassada  
i carabassat

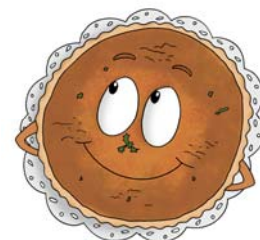
Bunyols

Panades, crespells,  
robiols

Flaó

Macarrons de Sant Joan

## PER TREBALLAR DESPRÉS



Assenyala amb una x els pastissos més característics de cada Illa			
	Mallorca	Menorca	Eivissa-Formentera
Flaó			
Orelletes			
Ensaïmada			
Pastissets			
Carquinyols			
Panades			
Magdalenes d'ametlla			
Gató			
<p>Assenyala quins dels següents elements són ingredients del flaó d'Eivissa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Farina</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Anís</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Formatge</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Llevat</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Ous</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Mantega</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Ametlla</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Saïm</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Oli d'oliva</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Aigua</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Sucre</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Herba sana</i></li> </ul>			
<p><b>Cita algunes diferències entre el flaó d'Eivissa i el de Formentera</b></p>		<p><b>És el mateix flaó que una coca flaonera?</b></p>	