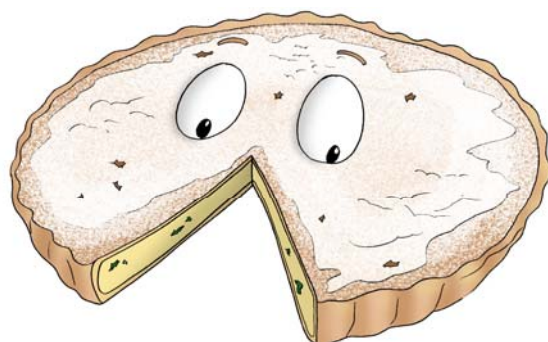


Els aliments de les Illes Balears



*Flaó de
Formentera*



FLAÓ DE FORMENTERA

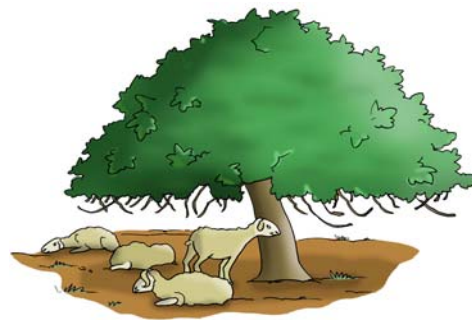
FORMENTERA, UNA ILLA DE CONTRASTS



Si es vol tenir la sensació indubtable de viure a una illa, s' ha d'anar a **Formentera**. Malgrat la forta preponderància del turisme, queda encara vigent el seu passat agrícola i ramader, amb la pervivença de les petites explotacions limitades per parets de pedra, un element més del paisatge formenterenc

L'agricultura és reduïda per les característiques del sòl i del clima, amb conreus de secà com figueres, ametllers,

oliveres, garrovers i vinya que sorgeixen d'entre la vegetació espontània de mates, pins i savines. Aquestes limitacions obliguen a compatibilitzar la producció agrícola amb la ramadera, bàsicament d'ovelles i de cabres, amb la llet de la quals s'elabora l'exquisit formatge de Formentera, molt peculiar, premsat manualment, salat en sec i tradicionalment madurat a l'ombra d'una figuera.



Formentera comparteix amb Eivissa la cultura gastronòmica tradicional. Una cuina amb enginy que es va enfrontar durant segles a l'escassetesa de productes i va saber aprofitar la qualitat de les seves matèries primeres. Són emblemàtics d'aquesta illa el **peix sec, el formatge penjat, el vi i el flaó**.

ASPECTES HISTÒRICS DEL FLAÓ

Genèricament els flaons són pastissos fets amb pasta de farina farcida de brosat, 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 de Formentera és un pastís circular farcit de formatge tendre de cabra i ovella esmicolat, ous,

sucre i unes fulles d'herba sana. Possiblement va arribar a l'illa a través dels eivissencs que repoblaren l'illa el segle XVIII.

És un pastís 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, especialment de febrer a juliol.



ELABORACIÓ

Els ingredients del flaó elaborat a Formentera són:

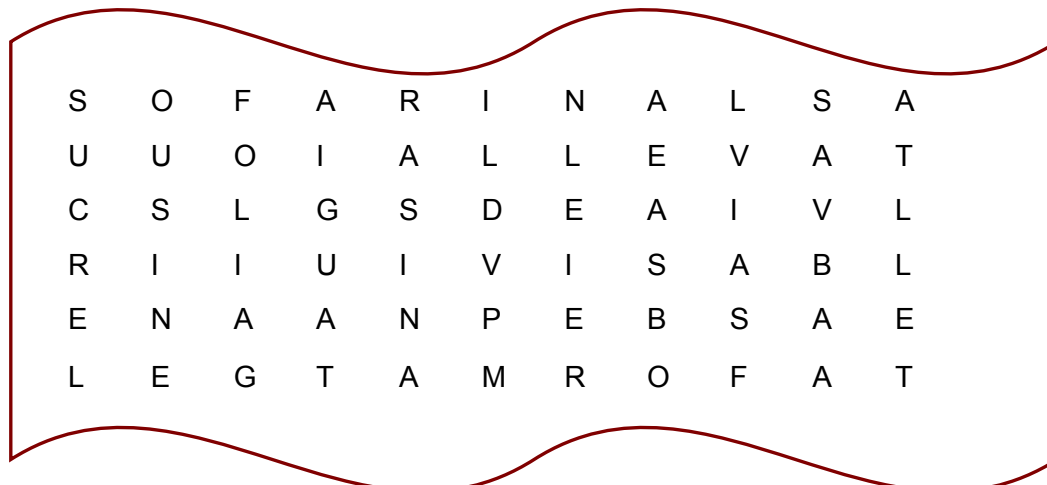
| Pasta | | Farcit | |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> farina | <input type="checkbox"/> ous | <input type="checkbox"/> formatge tendre d'ovella i cabra | <input type="checkbox"/> ous |
| <input type="checkbox"/> aigua | <input type="checkbox"/> matafaluga | <input type="checkbox"/> sucre | <input type="checkbox"/> herba sana |
| <input type="checkbox"/> oli | <input type="checkbox"/> llevat | | |

Els procés d'elaboració consta de les operacions següents

- **Elaboració de la pasta:** es mesclen i pasten la farina, l'aigua, l'oli, el llevat i els grans de matafaluga.
- **Extensió:** s'estén una capa fina sobre la superfície del motlle, inclosa la vorera arissada.
- **Elaboració del farcit:** es baten el sucre amb els ous, i s'afegeix el formatge 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 temperatura moderada entre 30-40 minuts



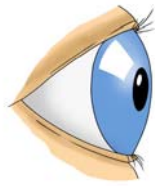
En aquesta sopa de lletres, troba els noms d'alguns ingredients del flaó



PROVA DE TAST DEL FLAÓ DE FORMENTERA

| Característica o propietat sensorial | Vertader | Fals |
|---|-----------------|-------------|
| 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 adhesiva | | |
| 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 DE FORMENTERA



Forma circular
Vorerres arrugades, seques i de color mel
Cara superior rugosa de color roure torrat
Interior de color groc
S'identifiquen el trossos verd fosc d'herba sana i els grans d'anís.



Aroma a formatge tendre, a brossat i altres derivats lactis.
Aroma a anís i herba sana



Sabors 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 DE FORMENTERA

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 pastis nutricionalment equilibrat, adequat a totes les edats

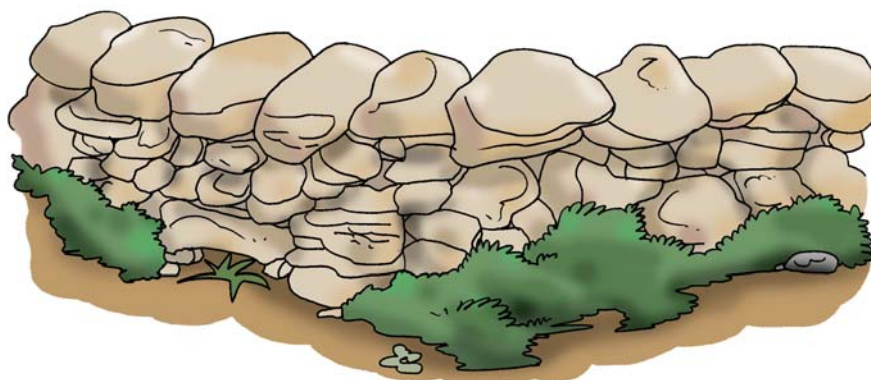
COMERCIALITZACIÓ I CONSUM

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 capses 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 no es recobreix amb una capa de sucre. Sol adornar-se 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 | | | | Assenyala quins dels següents elements són ingredients del flaó de Formentera: | |
|--|----------|---------|--------------------|--|---|
| | Mallorca | Menorca | Eivissa-Formentera | | |
| Flaó | | | | <input type="checkbox"/> <i>Farina</i> <input type="checkbox"/> <i>Anís</i> <input type="checkbox"/> <i>Formatge</i> <input type="checkbox"/> <i>Llevat</i> <input type="checkbox"/> <i>Ous</i> <input type="checkbox"/> <i>Mantega</i> <input type="checkbox"/> <i>Ametlla</i> <input type="checkbox"/> <i>Saïm</i> <input type="checkbox"/> <i>Oli d'oliva</i> <input type="checkbox"/> <i>Aigua</i> <input type="checkbox"/> <i>Sucre</i> <input type="checkbox"/> <i>Herba sana</i> | |
| Orelletes | | | | | |
| Ensaïmada | | | | | |
| Pastissets | | | | | |
| Carquinyols | | | | | |
| Panades | | | | | |
| Magdalenes d'ametlla | | | | | |
| Gató | | | | | |
| Cita algunes diferències entre el flaó d'Eivissa i el de Formentera | | | | | És el mateix flaó que una coca flaonera? |
| | | | | | |