



## *Fira taronja* **2022**

Data participació: 3 abril 2022

Activitat: Taller de cuina

Durada activitat : 60 minuts

Juan Antonio Fernández.

Descripció de l'activitat: Show cooking

Pl. Constitució, 11:00h





# Sa nostra taronja

La taronja és el fruit del taronger, arbre que pertany al gènere **Citrus** de la família de les rutàcies.

3

Els fruits, tenen la particularitat que la seva polpa està formada per nombrosos grells plens de suc. El taronger dolç és el més conreat de tots els cítrics, i és l'espècie més important del gènere Citrus. És un cítric, de color entre el groc i el roig, color que rep el nom de taronja, per aquest fruit.

Hi ha nombrosos tipus de taronges (més de 400 varietats) , cadascun destinat per a un ús en concret: com a fruita de taula, per fer sucs, per fabricar derivats, etc. Es coneixen dues espècies de taronges, amb les seves varietats corresponents, que es diferencien entre si sobretot pel gust.

**Les taronges dolces** són les taronges de taula, mentre que les **taronges amargues** tenen un gust tan àcid i amarg que no se solen consumir crues i es reserven per fer mermelades i per obtenir olis essencials.

Les varietats més apreciades són la navelina i la nàvel. La navelina, de gran qualitat per consumir fresca, té una forma més o menys arrodonida, és de grandària mitjana, no té llavors i la seva polpa és molt sucosa. La pell és de color taronja intens, amb un melic poc prominent. La nàvel té el melic menys pronunciat i la pell més fina. De la maduració tardana, el fruit es conserva bé a dalt de l'arbre fins a finals de maig.

La varietat autòctona de Sóller és la **canoneta**, de mida petita però amb una bona proporció de suc i amb un sabor intens. Segons un estudi elaborat per la UIB, la 'canoneta' té un elevat contingut en fibra, major que la resta de taronges.

Com tots els cítrics la taronja és rica en vitamina C, però també ens aporta àcid fòlic i minerals, com el potassi, el magnesi i el calci. A tot això hi hem d'afegir les propietats antioxidants ( protecció de les nostres cèl·lules) gràcies al l'àcid cítric. També consumir-ne afavoreix el trànsit intestinal, sobre tot si es consumeix sencera.



En cas de fer-ne suc , l'hem de consumir tot d'una ja que les seves característiques organolèptiques es minven ràpidament.

### **Història i etimologia del nom de les taronges.**

El cultiu del taronger dolç es va iniciar fa mes de 4000 anys al sud de la Xina. Poc a poc el seu cultiu es va estendre al sud-est asiàtic i, posteriorment, per tot l'Orient, primer amb Alexandre el Gran i, posteriorment, a través de la Ruta de la Seda. Les taronges dolces van ser molt apreciades pel seu gust (tot i que les primeres que es cultivaven eren molt amargues) i per les seves propietats curatives. Els àrabs, que la van anomenar "naranj" (derivat del persa arangus); van introduir el taronger amarg a Europa pel sud de la Península Ibèrica al segle X.

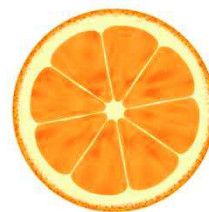
La paraula taronja possiblement tengui un origen simultani de varies paraules de diverses llengües del sud d'Àsia : "narang", "narandam", "nagarukam" o "nari", que vol dir fragància. El que si es cert es que la taronja i el seu nom va se traslladada cap a l'occident i cada cultura deixà la seva empremta dins la història d'aquesta fruita, així els perses la denominaven "ñarenj" i els àrabs denominaven "naranj" a la taronja i "naranjah" al taronger.

La paraula es mescla amb els idiomes Europeus, i així els portuguesos la denominaren laranja, els italians arancia, els francesos la relacionaren amb l'or degut al seu color groc intens, anomenant-la or(ange). Com que durant l'edat mitjana l'idioma de culte era el francès la paraula es passa a l'anglès conservant la mateixa grafia.



## Receptari

### Crema de taronja, pastanaga i foie.



5

Ingredients:

4 tallades de foie

1 litre de brou de pollastre

1 ceba

300 grams de pastanaga

Oli d'oliva

200 ml de suc de taronja

2 taronges de taula

Sucre

Vinagre de poma

Per fer el brou podeu enrossir els ossos per afegir-hi després unes quantes verdures (ceba, pastanaga, api, porro) i mullar-ho amb aigua ha de coure uns 30 minuts. Posau-lo a punt de sal

Per fer la crema sofregireu amb oli, la pastanaga i la ceba. Quan estigui ben tovet ho banyareu amb el brou de carn i que bulli una estona, i als darrers cinc minuts hi posau el suc de taronja. Ho triturau molt bé, posau a punt de sal i pebre i ho reserveu calent.

Salpebrem el foie i els marquem bé a la paella. Incorporem uns quants grills de taronja, una cullerada sopera generosa de sucre (millor de canya, integral) i deixam que caramelitzi, desglassejant-ho finalment amb el vinagre de poma i emplatom



## Tartaletes de menjar blanc de taronja

6

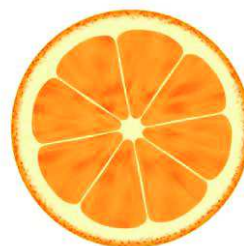
### Ingredients per a la pasta

1 kg de farina fluixa

500 grams de mantega

250 grams de sucre

1 ou.



Empastau els ingredients de la pasta fins que sigui manejable i la poguem treballar amb un corró. Folrau els motlles i el cuinau en blanc

### Ingredients per a la crema

40 grams de fècula o farina d'arròs.

125 grams de sucre.

$\frac{1}{2}$  litre de llet.

Unes pells de taronja (3 o 4).

Una copa de licor de taronges.

### Elaboració.

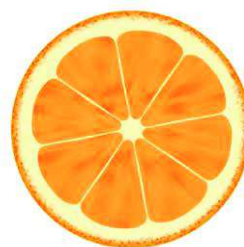
Encalentiu la llet i el licor amb el sucre i la taronja, reservant una tassa a part.

Fondre la fècula dins la llet reservada, i quant la llet ensucrada comenci a bullir, incorporar la mescla de fècula i llet. Remoure fins que es torni espès.

Retirar del foc i repartir dins les bases preparades o bols, retirant les pells. Abans de servir regar amb un esquitet de licor i uns grells de taronja pelats al natural i unes fulles de menta.



## Taronges amb mel, oli d'oliva i sal



Ingredients:

1 taronja  
Mel  
Oli d'oliva extra verge  
Sal "maldon"

Pelau i tallau la taronja a rodanxes. Posau primer la mel, després l'oli d'oliva i i una mica de sal tipus "maldon", en escates.

També es pot aromatitzar amb canyella.

A black rectangular graphic with a white border. On the left side, there are images of a red tomato, green basil leaves, and two white spoons. One spoon is empty, and the other contains a mix of colorful spices. A white arrow points from the basil towards the text. The text is in white and includes:

[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)  
[parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)  
<http://cuinant-blog.blogspot.com.es/>

*H*

**Chef**  
Professor tècnic de Formació Professional

{ *Juan Antonio Fernández Vila* }