



2016

**ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS**



**ajuntament
d'eivissa**
www.eivissa.es



ENSALADA

En una cassola amb aigua abundant posam a bullir un quilo de patates, mig de faves tendres (amb la bajoca si són novelles o desgranades si són ja més madures), mig quilo de pèsols tendres desgranats i tres o quatre carxofes, sense la part seca i partides per la meitat. Una vegada tot cuit, ho retirem del foc, ho escorrem i ho posam en una plàtera.

Se serveix així i cada u al seu gust la trempa amb oli, vinagre i sal.

Qui canta en taula i en es llit, no té es seny complit.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



GENER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	31	01 CAP D'ANY	02	03
04	05 A LA NIT ARRIBEN ELS REIS MAGS	06 DIA DE REIS	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 DIA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA I LA PAU	31
01	02	03	04	05	06	07

2016

ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



OLLA PODRIDA

En una olla de terrissa i amb prou aigua, es posen a coure uns trossos de morro, orella i potes de porc, salats, i uns altres de xulla. Quan sigui mig cuit, s'hi afegeixen un plat de faves i un altre de pèsols tendres, tot esgranat, dos cebes tendres picades menut i uns trossos de botifarra i de sobrassada. S'adoba de sal i d'espècies. Es deixa coure a foc viu, fins que el brou es redueixi i quedi espès.

UNA ALTRA OPCIÓ

Es fa un bon sofrit, amb una mica d'oli, d'una ceba, una tomata i uns grans d'all, tot trinxat; s'hi afegeixen uns bocins de sobrassada, de botifarra i uns trossos de xulla. Es posa l'aigua necessària i, quan bulli, s'hi afegeixen un plat de faves i un altre de pèsols, prèviament esgranats, amb dos cebes tendres picades menut. Es deixa coure també a foc viu.

Sa mel és bona a qualsevol hora.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



FEBRER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04 DIJOUS LLARDER, EMMARIOLA'TI	05	06	07 DIUMENGE DE CARNAVAL
08	09 DIMARTS DE CARNAVAL	10 ENTERRAMENT DE LA SARDINA	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 DIA INTERNACIONAL DE LA LLENGUA MATERNA
22	23	24	25	26	27	28
29	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

CUINAT

És el plat típic de la quaresma, singularment de Setmana Santa. Deixau en remull durant una nit un grapat de faves pelades i un altre de guixes. Després s'escorren. Posau a coure en una olla de fang uns manats de bledes i uns altres de verdura, juntament amb les guixes; deixau bullir, s'escorre el suc i es canvia per aigua fresca, i s'afegeixen les faves, quatre o cinc grans d'all picats, així com tres o quatre cebes tendres i unes fulles d'herba sana. Es trempa amb un bon raig d'oli, sal i pebrera vermella. Deixau coure a bon foc.

Un temps era costum fer una olla de cuinat prou gran perquè bastàs per als dos o tres dies més solemnes de Setmana Santa. S'escalfava cada vegada abans de servir-se i solia trempar-se amb oli cada plat.

Val més veure venir que veure fugir.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



MARÇ

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
29	01 DIA DE LES ILLES BALEARS	02	03	04	05	06
07	08 DIA DE LES DONES	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 DIA INTERNACIONAL DE LA POESIA	22	23	24 DIJOUS SANT CUINAT	25 DIVENDRES SANT	26	27 DIA DE PASQUA FLAÓ
28 DILLUNS DE PASQUA	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

MONGETES BLANQUES SOFREGIDES

En una paella amb un raquet d'oli, se sofregeixen un bon grapat de trossets de xulla i de sobrassada; s'hi afegeixen les mongetes ja cuites i escorregudes, una bona picada d'all i juvert i una culleradeta de pebrera vermella.

Qui té un bon llibre, no està tot sol.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



ABRIL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08

DIA INTERNACIONAL DEL
LLIBRE INFANTIL I JUVENIL

DIA MUNDIAL
DE LA SALUT

DIA DE LA
TERRA

SANT JORDI
DIA DEL LLIBRE



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

FAVES CUINADES

Es lleva la pell a les faves, una per una, si es prefereixen pelades (hi ha qui les prefereix amb pell). El vespre abans es deixen en remull amb aigua i una mica de sal.

En una olla de fang, amb un raquet d'oli, se sofregeix un ceba i una tomata, capolades molt menudes, dues cabeces senceres d'all, uns trossets de sobrassada i de xulla i un grapat de mongetes tendres. S'assaona amb sal i amb una culleradeta de pebrera vermella. S'hi afegeix l'aigua necessària, es posen les faves prèviament escorregudes i es deixa coure amb l'olla tapada.

Hi ha qui, en baixar-les del foc, hi afegeix un raquet de vinagre.

Poc és bo i molt embafa.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



MAIG

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
25	26	27	28	29	30	01 DIA DEL TREBALL
02	03 DIA MUNDIAL DE LA LLIBERTAT DE PREMSA	04	05	06 FESTA MEDIEVAL	07 FESTA MEDIEVAL	08 FESTA MEDIEVAL
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18 DIA INTERNACIONAL DELS MUSEUS	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 DIA MUNDIAL SENSE TABAC	01	02	03	04	05



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

LLENTIES

Es bullen les lleties i s'escorre el brou. A part, en una olla amb un raquet d'oli, es fa un sofrit de ceba, tomata, una cabeça sencera d'alls, unes tallades de botifarró i un grapat de mongetes tendres. S'assaona de sal i pebrera vermella. Es cobreix d'aigua i s'hi afegeixen les lleties i una embosta de patates, tallades a daus.

A s'abella i mal costum, donar-li fum.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



JUNY

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
30	31	01	02	03	04	05 DIA DEL MEDI AMBIENT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 FESTA DE LA MÚSICA	22	23 NIT DE SANT JOAN FOGUERONS I MACARRONS	24	25	26 DIA INTERNACIONAL DE LA LLUITA CONTRA LA DROGA
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

TRUITA AMB PÈSOLS

Els pèsols, prèviament esgranats i assaonats amb un polsim de sal, es fregeixen lleugerament en una mica d'oli i amb uns bocinets de xulla; quan estan cuits, s'hi agreguen els ous batuts.

Una altra variant es fer-la amb pèsols mollars, sencers i sense esgranar.

Gaiato i senalleta, i viure esquena dreta.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



JULIOL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
01	02	03	04	05	06	07

SANT CRISTÓFOL.
JOCES D'AIGUA!

DIA DEL CARME.
FESTA MARINERA AL PORT DE VILA



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

OLLA FRESCA

Es prepara un sofregit de ceba, tomata i alls. Es posa el brou que es consideri necessari i de seguida un grapat de faves seques, prèviament pelades i posades en remull unes hores.

En bullir s'hi afegeix una bona quantitat de mongetes de confit, esgranades, mongetes tendres, patates tallades per la meitat i unes quantes peres petites. S'assaona amb sal, canyella, pebrera vermella i safrà i es deixa coure a poc foc.

Infants i orats, diuen ses veritats.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04	05 SANTA MARIA PATRONA D'EIVISSA	06	07
08 SANT CIRIAC PATRO D'EIVISSA BERENADA POPULAR, FOCS ARTIFICIALS	09	10	11	12	13	14
15 FOCS ARTIFICIALS A SES FIGUERETES	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

CIURONS

Els ciurons s'han de tenir tota la nit en remull amb aigua i una culleradeta de cendra o de bicarbonat.

En una olla es fa el sofrit de ceba, tomata i alls. Es posen a coure uns ossos (frescos o salats) de porc, preferentment de l'espínada, i un tros de xulla. Un vegada es té a punt el brou, s'afegeixen els ciurons ben escorreguts, unes fulles de col, un grapat de patates i uns tossos de sobrassada i de botifarró, i es deixa bullir fins que tot sigui ben cuit.

No es comença el mot que no es pugui dir tot.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



SETEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
			<small>DIA INTERNACIONAL DE L'ALFABETITZACIÓ</small>			
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
			<small>DIA EUROPEU A CIUTAT SENSE EL MEU COTXE!</small>			
26	27	28	29	30	01	02
	<small>DIA MUNDIAL DEL TURISME</small>					
03	04	05	06	07	08	09



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

FAVES ENVINAGRADES

S'agafa mig quilo de faves seques de les primeres de la temporada, es cellen una per una i es deixen en remull unes hores. Es bullen i s'escorren.

En una cassola de fang, amb un raget d'oli, es fa un sofrit amb un bon tros de xulla tallada a daus, una cabeça sencera d'alls, una ceba ben capolada, una tomata a trossets, una fulla de llorer i un un tany d'herba sana. S'hi afegeixen les faves, es cobreix d'aigua i s'hi agrega un grapat de patates tallades a daus i una ambosta de mongetes tendres trossejades.

En el morter, es fa una picada d'ametlles crues, dos grans d'all i unes llesquetes de pa torrat mullades en vinagre. Aquesta picada s'aclareix amb unes cullerades de brou i s'afegeix seguidament a les faves. Es remena uns moments i es retira del foc, després de posar un raget d'oli cru.

Oli d'oliva tot mal escaliva.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



OCTUBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	01 DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12 DIA DEL PILAR	13	14	15	16 DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ
17	18	19 DIA MUNDIAL CONTRA EL CÀNCER DE MAMA	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

ARRÒS AMB MONGETES

Es bull un grapat de mongetes blanques seques i s'escorren. A part, en una olla, amb prou aigua, es posen a coure uns ossos salats de l'espina del porc, uns bocins de costella i uns altres trossos de xulla i sobrassada. Quan bulli s'hi afegeixen les mongetes, unes fulles de col, un brot d'api i l'arròs necessari.

S'assaona amb un polsim de safrà, dos o tres claus d'espècia, pebre i sal, i es té a foc regular fins que l'arròs sigui cuit. És preferible deixar-lo reposar uns minuts abans de servir-lo. Convé dessalar amb una mica d'aigua calenta les costelles i els ossos de porc.

Cap sense cervell no necessita capell.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



NOVEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
31	01 TOTS SANTS TRENÇADA DE PINYONS, BUNYOLS I PANELLETS	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 DIA MUNDIAL DE LA INFÀNCIA
21	22 DIA DE SANTA CECÍLIA PATRONA DELS MÚSICS	23	24	25 DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES	26	27
28	29	30	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

ESTOFAT DE CONILL AMB PÈSOLS

Es talla a trossos un conill i se sofregeix en una cassola amb oli i una cullerada de greix de porc; s'hi afegeixen uns grills de ceba tendra, picats menut i uns trossos de sobrassada i de botifarra. Se sofregeix fins que quedi ben rosset; s'assaona de sal, pebre, pebrera vermella i un clau d'espècia o dos; s'hi posa un plat de pèsols prèviament esgranats, un grapat de grans de faves tendres, un manadet de juvert i un altre d'herbes aromàtiques, així com un quilo de patates tallades a daus. Es cobreix amb prou aigua i es deixa coure a foc suau fins que el brou sigui ben espès.

Qui no mira endavant, cau endarrere.



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



DESEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	01 DIA MUNDIAL DE LA LLUITA CONTRA LA SIDA	02	03	04
05 DIA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIAT	06 DIA DE LA CONSTITUCIÓ	07	08 LA PURÍSSIMA	09	10 DIA DELS DRETS HUMANS	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 NIT DE NADAL SALSA I TORRONS	25 DIA DE NADAL
26 MITJANA FESTA	27	28 DIA DELS SANTS INNOCENTS	29	30	31 NIT DE CAP D'ANY	01
02	03	04	05	06	07	08



2016
ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS



GENER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
01	02	03	04	05	06	07

FEBRER

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13

MARÇ

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
29	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10

ABRIL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08

MAIG

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

JUNY

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10

JULIOL

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
01	02	03	04	05	06	07

AGOST

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11

SETEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09

OCTUBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

NOVEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11

DESEMBRE

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08

Receptes extretes de *Bon profit! Llibre de la cuina eivissenca*,
de Joan Castelló Guasch, editat per l'Institut d'Estudis Eivissencs (1993)

Servei d'assessorament lingüístic de l'Ajuntament d'Eivissa: sal@eivissa.es