

Guia educativa  
**Tornem**  
a la **TERRA**  
*tradicions del camp*

Unitat Didàctica 4  
**Rebosteria**



## Unitat Didàctica 4: Rebosteria

1. Presentació del projecte “Tornem a la Terra”
2. Justificació del projecte “Tornem a la Terra”
3. Guia educativa “Tornem a la Terra”
  - 3.1. Objectius
  - 3.2. Competències
  - 3.3. Metodologia
4. Unitat didàctica 4 (UD4): “Rebosteria”
  - 4.1. Objectius específics de la UD4 “Rebosteria”
  - 4.2. Continguts
  - 4.3. Criteris d'avaluació
  - 4.4. Material per al professorat: rebosteria
  - 4.5. Activitats generals sobre rebosteria
  - 4.6. Capítol 4.1: etnoclip “Orelletes”
    - 4.6.1. Activitats específiques
    - 4.6.2. Transcripció etnoclip “Orelletes”
  - 4.7. Capítol 4.2: etnoclip “Flaó”
    - 4.7.1. Activitats específiques
    - 4.7.2. Transcripció etnoclip “Flaó”

## 1. Presentació del projecte

“Tornem a la terra” és un projecte educatiu dirigit als cursos de 5è i 6è de primària i a 1r, 2n, 3r i 4t de l'ESO. La finalitat d'aquest projecte és preservar el coneixement i les tradicions rurals de la mà de dones eivissenques, acostant-les a les generacions més joves. Amb això es pretén que aquestes generacions siguin capaces de posar en pràctica aquestos coneixements que proporcionen aprenentatges d'autosuficiència al camp.

El projecte consta d'una sèrie d'etnoclips sobre productes artesanals i d'una guia didàctica per treballar-los amb l'alumnat. Els productes presentats en els etnoclips són elaborats per dones en finques rurals de diferents municipis d'Eivissa.

L'etnoclip és un format audiovisual de curta durada, dinàmic i atractiu, amb un llenguatge visual que combina el documental i l'etnografia, ciència que estudia els pobles i la seua cultura.

D'aquesta manera, el projecte “Tornem a la terra” s'ofereix com un registre de tradicions i maneres de vida de la comunitat eivissenca mitjançant l'observació i la descripció de la seua identitat i estil de vida.



## 2. Justificació del projecte

Les dones han jugat un paper fonamental en el desenvolupament sostenible del medi rural i en la perpetuació de les tradicions culturals. Han elaborat molts dels productes necessaris per a la família, com aliments, medicines, vestimentes, utensilis i objectes decoratius i lúdics. El que no podien fabricar ho aconseguien a través de l'intercanvi o la venda dels seus productes artesanals, la qual cosa al seu torn suposava una entrada econòmica complementària per a la unitat familiar.

El coneixement d'aquestes dones per transformar matèria primera local en productes artesanals s'adquireix des de la infantesa i s'ha anat transmetent de manera oral de generació en generació. És aquest un llegat cultural molt valuós per a la societat eivissenca, que ha estat fonamentalment invisibilitzat pel fet de desenvolupar-se en l'àmbit domèstic.

Els etnoclips pretenen ser un registre audiovisual d'aquesta saviesa abans que aquestes dones desapareguin. Un registre que, acompanyat de la guia educativa, permet acostar el medi rural als i les joves, proporcionant-los eines d'autosuficiència i transmetent la importància de preservar la riquesa del camp de la nostra illa. Mitjançant la transformació de matèries primeres locals reduïm la nostra petjada ecològica, eliminam l'impacte del transport i de l'envasament dels productes, i contribuïm així a recuperar l'equilibri natural del planeta.



## 3. Guia educativa

Aquesta guia educativa està pensada com un recurs per al professorat. S'organitza en unitats didàctiques que al seu torn recullen diferents capítols. Cada capítol ve acompanyat d'un etnoclip amb una durada aproximada de 5 minuts.

Aquest projecte es concep com una biblioteca de coneixement que estarà en constant creixement a mesura que es vagin gravant nous etnoclips. Fins al moment comptem amb les següents unitats didàctiques:

### Unitat Didàctica 1

#### LES CONSERVES



Cap.1.1 Olives trencades



Cap.1.2 Conserva de tomata



Cap.1.3 Xereques "figues seques"

### Unitat Didàctica 2

#### ARTESANIA



Cap.2.1 Ceràmica



Cap.2.2 L'espart

### Unitat Didàctica 3

#### PLANTES AROMÀTIQUES



Cap.3.1 Herbes eivissenques



Cap.3.2 El romaní

### Unitat Didàctica 4

#### REBORISTERIA



Cap.4.1 Orelletes



Cap.4.2 Flaó

### Unitat Didàctica 5

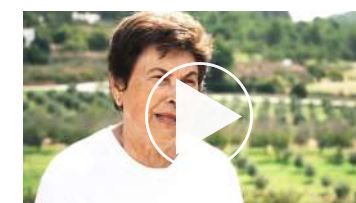
#### ALIMENTS BÀSICS



Cap.5.1 Formatge



Cap.5.2 Mel



Cap.5.3 Oli d'oliva

## 3.1. Objectius

Els objectius generals d'aquesta guia són els següents:

- Presentar la riquesa del món rural a les aules per fomentar-ne la protecció.
- Valorar i preservar la riquesa de les tradicions de l'entorn rural.
- Promoure la recuperació de les tradicions per a viure de manera autosuficient.
- Visibilitzar el coneixement que han aportat les dones al món rural.
- Reconèixer i analitzar els rols de gènere en l'entorn rural.
- Posar de manifest el valor i importància de les activitats del sector primari per al manteniment dels ecosistemes.
- Destacar com l'elaboració de productes tradicionals protegeix el medi ambient a curt, mitjà i llarg termini.



Aquesta guia educativa s'alineja amb 4 dels 17 \*ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) de l'Agenda 2030 de la Nacions Unides<sup>1</sup>:



"L'educació promou oportunitats d'aprenentatge, ajuda a millorar la vida i el desenvolupament sostenible"



"La importància de la igualtat de gènere radica en el fet que és la base necessària per a aconseguir un món pacífic, pròsper i sostenible"



"Reduir la petjada ecològica mitjançant un canvi en els mètodes de producció i consum és urgent per a un creixement econòmic i un desenvolupament sostenible"



"Protegir, restablir i promoure l'ús sostenible dels ecosistemes terrestres"

<sup>1</sup> <https://www.agenda2030.gob.es/objetivos/home.htm>

## 3.2. Competències

A través de les activitats proposades en aquesta unitat didàctica es treballen les següents competències:



### Competència en comunicació lingüística

Aprendre a seleccionar i organitzar la informació rellevant

Escoltar i dialogar de forma ordenada i respectuosa en treballar en grup

Utilitzar el llenguatge per a desenvolupar preguntes que facilitin la interlocució en el treball de camp



### Sentit de la iniciativa i esperit emprenedor

Plantejar metes assolibles, transformant les idees en accions

Utilitzar diverses estratègies per a dur a terme el projecte plantejat

Desenvolupar actituds de creativitat, confiança, responsabilitat, sentit crític i cooperació

Desenvolupar hipòtesis i contrastar-les a través de l'observació i l'experimentació en el treball de camp



### Competència a aprendre a aprendre

Desenvolupar l'atenció, concentració, memòria, comprensió i expressió lingüística

Motivar el treball autònom i la presa de decisions

Tenir la capacitat de cooperar amb els altres per treballar en equip

Planificar, observar i registrar la informació de les entrevistes

Seleccionar, organitzar i presentar la informació obtinguda



### Competències socials i cíviques

Respectar els valors socials i mediambientals

Avaluar les conseqüències ambientals dels nostres hàbits

Prendre decisions de consum més responsable que puguin beneficiar la societat

Valorar el treball i dedicació de les persones entrevistades



### Competència digital

Buscar i seleccionar la informació en la xarxa

Utilitzar els recursos tecnològics per a gravar i editar la informació recollida



### Consciència i expressions culturals

Utilitzar l'art audiovisual per documentar la informació

Desenvolupar la imaginació i la creativitat

### 3.3. Metodologia

Les activitats detallades en aquesta unitat didàctica s'han pensat per a un rang d'edat flexible, les quals, mitjançant el criteri del professorat, hauran d'adaptar-se al nivell educatiu corresponent, des de 5è de primària a 4t de l'ESO:

El principal recurs didàctic amb el qual treballarem són els etnoclips, vídeos en què es presenten breus seqüències dels processos d'elaboració de diferents productes tradicionals del camp d'Eivissa.

Es proposen activitats per realitzar abans i després del visionament de l'etnoclip, a l'aula i fora de l'aula. El professorat pot seleccionar prèviament les activitats, en funció del temps que es vulgui dedicar al projecte.

En aquesta guia es busca fomentar diferents competències i capacitats en l'alumnat aplicant les següents estratègies metodològiques:

- Treball per competències amb activitats experimentals, pràctiques, innovadores i creatives.
- Metodologia participativa amb treballs cooperatius en grup potenciant l'escolta, la presa de decisions en consens i la participació igualitària.
- Foment del treball autònom i l'ús de noves tecnologies per a obtenir informació.
- Desenvolupament d'hipòtesis que puguin ser contrastades a través de l'observació i l'experimentació en el treball de camp.
- Creació d'estratègies de comunicació, enunciant preguntes que facilitin la interlocució durant els processos de recerca social en el treball de camp.





# Unitat didàctica 4

## 4. Rebosteria

Aquesta unitat didàctica se centra en la temàtica de rebosteria i consta de dos capítols:

**Capítol 4.1: "Orelletes"**

**Capítol 4.2: "Flaó"**

Les primeres activitats proposades en aquesta unitat didàctica treballen de forma més genèrica el tema de rebosteria.

Dins dels capítols es proposen altres activitats relacionades directament amb els productes elaborats en els etnoclips.



## 4.1. Objectius específics de la UD4 "Rebosteria"

Els objectius específics d'aquesta unitat didàctica són:

- Descobrir la rebosteria tradicional eivissenca així com els costums i les festivitats en què s'elaboren i es consumeixen.
- Aprendre a elaborar algunes receptes de postres típiques que fan dones de l'illa d'Eivissa.
- Descobrir la relació entre l'estacionalitat dels productes locals, l'elaboració de rebosteria tradicional i el consum responsable amb el medi ambient:
  - Aprofitament dels productes del camp.
  - Eina d'autosuficiència.
  - Reducció de la petjada ecològica.



## 4.2. Continguts

Els continguts es presenten en tres grups interrelacionats: els conceptes i sabers, els procediments que faciliten l'aprenentatge i les actituds i valors que es desenvolupen:



### Conceptuals

L'elaboració de postres tradicionals a partir dels productes del camp d'Eivissa

El valor cultural d'elaborar rebosteria artesanal entre les famílies i les festivitats locals

El rol de les dones en l'elaboració de postres

La relació entre la protecció del medi ambient i l'elaboració casolana de rebosteria

Les similituds i les diferències en la rebosteria de diversos indrets del món



### Procedimentals

Trobar informació a internet o a través d'una enciclopèdia

Les tècniques per a l'elaboració de productes artesanals a partir de la matèria primera local

Identificar la rebosteria casolana, tradicional i local

Adquirir coneixements a través de la transmissió i el contacte intergeneracional

L'elaboració d'una entrevista

Usar el vídeo com a eina de recerca



### Actitudinals

Prendre consciència sobre el valor de la vida rural i la importància de la protecció del camp

Empoderar les generacions joves en el seu rol per a la conservació de l'entorn rural

Valorar i aprendre els coneixements de les dones en el medi rural

## 4.3. Criteris d'avaluació

Els criteris d'avaluació són indicadors perquè l'alumnat aconseguir objectius i adquireixi competències. Per valorar si l'alumnat ha après i ha adquirit coneixements, habilitats i actituds que l'ajudin en la seua realització i desenvolupament personal, el professorat pot orientar-se amb els següents criteris d'avaluació:

- Valora el treball de la dona en el medi rural.
- Reconeix algunes postres tradicionals i la relació del seu consum amb les festivitats locals.
- Coneix algunes tècniques d'elaboració de rebosteria de la zona i altres parts del món.
- Adquireix coneixements per identificar els ingredients locals que s'utilitzen en la rebosteria.
- Aprèn a elaborar un producte de rebosteria seguint indicacions.
- Reconeix els avantatges de l'elaboració casolana de rebosteria per ser més autosuficient.
- Treballa de manera cooperativa i valora el treball en grup per enriquir la recerca.
- Formula preguntes per realitzar una entrevista.
- Fa ús de l'eina audiovisual per enriquir la recerca.
- Comprèn i valora el medi rural com a font de vida.
- Desenvolupa hàbits de cura i respecte cap a la naturalesa.
- Es relaciona amb persones d'altres generacions per informar-se i aprendre.
- Entén el rol que tenen els i les joves en la conservació del medi ambient i l'entorn rural.



## 4.4. Material per al professorat: la rebosteria eivissenca

A continuació es detalla informació específica sobre la rebosteria i les postres casolanes locals que ajudarà el professorat a dinamitzar les activitats de reflexió a classe:

### 1. La història de la rebosteria



L'inici de la rebosteria es remunta a l'antic Egipte quan es va introduir l'ús del llevat, imprescindible per elaborar pastissos. L'etimologia de pastisseria és d'origen grec i ve de pasté, mescla de farina amb salses, com l'ametlla, la mel i els fruits secs com a ingredients dolços. Durant molts segles aquestes varen ser les úniques fonts de dolçor conegudes.

Durant l'Imperi romà, gràcies al comerç amb Àsia, es va introduir la canya de sucre a la rebosteria, encara que posteriorment en èpoques de guerra i escassetat es va començar a treure el sucre de la remolatxa.

A Europa durant l'edat mitjana es va fer servir el sucre per conservar la llet, elaborant així la llet condensada. Es començaren a fer torrons i massapans. En aquesta època nasqué una estreta relació entre la rebosteria i el cristianisme. Es començaren a elaborar hòsties per a la consagració de les misses i s'establí una relació entre diferents tipus de postres i les dates destacades del santoral litúrgic. Així varen néixer moltes de les tradicions de rebosteria associades a les festivitats religioses.

La introducció del cacau a Europa provinent del Nou Món va generar l'aparició de receptes modernes i va incrementar l'ús de sucre entre les corts europees.

Va ser a França on la rebosteria es va consolidar com una art i símbol d'estatus, i es va convertir en una tasca de prestigi i luxe, a la qual es varen incorporar merengues i nates i s'elaboraren brioixeria i coques pujades.

La revolució industrial va afegir un ingredient nou a la rebosteria, el bicarbonat de sodi, que servia com a llevat químic i va permetre agilitzar i simplificar el procés de preparació d'unes postres. També hi va contribuir la fabricació de nous forns més eficients. La xarxa de ferrocarril va contribuir que els productes fossin més accessibles, circumstància que va permetre que la rebosteria ja no fos exclusiva de classes adinerades.

Actualment s'han fet grans passos al món de la rebosteria gràcies als mètodes de conservació d'aliments i la congelació dels productes.

## 2. Postres eivissenques



Per conèixer les postres tradicionals d'Eivissa només ens hem d'apropar a pastisseries i forns tradicionals, ja que actualment podem trobar moltes d'aquestes postres en qualsevol època de l'any. Però antigament no era així, sinó que s'acostumava a elaborar-les i consumir-les en ocasions especials o amb motiu d'una celebració.

Els ingredients bàsics per elaborar la majoria de receptes de rebosteria són: ous, llet, farina, mantega, greix, oli i sucre. A més, s'hi afegixen ingredients locals que distingeixen les postres d'unes regions de les altres.

A les postres eivissenques apareixen ingredients de temporada que es cultiven a l'illa, com ametlla, garrova, pinyons, llimó, taronja, anís, herba-sana, albercocs, codony, carabassa de cabell d'àngel o figues.

Tradicionalment les dones elaboraven la rebosteria a ca seua. Les postres es preparaven després d'haver fet les tasques del camp, de matinada o de nit. Per a algunes fins i tot es requeria la col·laboració d'altres dones de la família, com la salsa de Nadal, que necessitava tot un dia a preparar-la.

A continuació detallam com s'elaboraven tradicionalment algunes postres típiques d'Eivissa:



### Farinetes o menjar blanc

És una mescla de farina d'arròs, farina de dacsa, llet, sucre, canyella i aigua de roses.

Es posa en una palangana i s'adorna amb flors comestibles: flors de carbassa, gerani, rosa o gessamí.



### Recuita

La llet crua calenta es remou amb una branqueta de figuera, i així es qualla amb la lletrera (llet de la figuera).

També es pot quallar amb herba de formatjar o escard però tarda més.



### Greixonera

Es fa per aprofitar les ensaïmades dures que han sobrat. S'escalfen amb llet, canyella i sucre i, una vegada refredada la mescla, s'hi afegeix ou. A continuació, es posa en un recipient amb caramel a baix i s'enforna.



### Ensaïmades

Tot i que les més famoses són de Mallorca, a Eivissa també se'n fan. Probablement a Mallorca resulten millors, perquè la mantega de porc utilitzada per a la seua elaboració prové de porcs alimentats d'alzines, que no hi ha a Eivissa. Fornejau la farina amb la mantega, sucre i ou i farciu-la amb carbassa de cabell d'àngel.



### Macarrons de Sant Joan

Postres típiques de la nit de Sant Joan, 23 de juny. Es una cinta de pasta de farina ondulada pels costats que es cuina amb oli, llet o aigua, formatge ratllat, pell de llimó, canyella i sucre.



### Flaó

S'elabora per Pasqua, època en què abunda el formatge, ja que és quan crien les cabres. S'elabora la massa amb farina, mantega i ou, i el farcit amb ou, formatge, herba-sana i sucre. Actualment es consumeix durant tot l'any.



### Panellets

Provenen, com moltes postres, de la rebosteria àrab. La seua base és l'ametlla. És un dolç típic que es fa per al Dia de Tots els Sants, 1 de novembre. Es mescla ametlla molta, ou, moniato i ratlladura de llimó i es fa una boleta, que es cobreix amb blanc d'ou perquè s'hi aferrin els pinyons per fora, i s'enforna.

A continuació detallam com s'elaboraven tradicionalment algunes postres típiques d'Eivissa:



### Coca de Sant Joan

Les coques es poden elaborar dolces.

S'hi posen fruits locals com albercocs, pinyons i fruita confitada sobre una massa de farina de blat.



### Bescuit

Es fa amb farina, aigua, ous, llet, oli, sucre i llavors d'anís.



### Xerips

Són semblants als bunyols, però es fan a cullerades, sense fer-los el forat.



### Orelletes

Se serveixen després del banquet dels casaments, comunions, batiars i festes patronals. Són unes postres que es poden conservar molts de dies guardades. Es fan amb farina de blat, ous, llevat, ratlladura de llimó, greix de porc, anís i sucre, i posteriorment es fregeixen en oli.



### Magdalenes eivissenques

Són planes i es fan amb pasta de full i greix de porc. El farcit és de massapà, que s'elabora amb ametlla, sucre, ou, ratlladura de llimó i canyella.



### Bunyols

Es preparen a totes les festes patronals i trobades populars dels pobles illencs. Són unes postres que es cuinen i es consumeixen al cap de pocs dies. Es fan boletes de massa amb un forat al centre amb farina, aigua, ous, llevat i sucre i es fregeixen en oli.



### Salsa de Nadal

Aquesta salsa espessa es prepara el dia de la nit de Nadal i a cada casa tenen la seua pròpia recepta. S'escalden les ametlles i després s'assequen al forn, però molt ràpid, perquè no es cremin. Es piquen les ametlles, es mesclen amb ou, caldo de gallina, mel, safrà, pebre, canyella i sucre.



## 4.5. Activitats generals sobre la rebosteria eivissenca

### Activitat 1

#### "La rebosteria" (activitat d'indagació)



**Lloc:** Al'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys. **Temps estimat:** 45'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet.

**Descripció:** Es proposa a l'alumnat una sèrie de preguntes sobre la rebosteria. En grups reduïts primer realitzen una pluja d'idees i a continuació contrasten els seus coneixements investigant a internet:

- Quins són els orígens de la rebosteria? On i quan es va iniciar l'ús del llevat o el sucre, avenços tecnològics...?
- Coneixes algunes postres eivissenques? Podries anomenar-ne tres?
- Quins ingredients tenen?
- En quina època s'elaboraven aquestes postres?

**Reflexió:** Finalment s'estableix un diàleg obert entre tota la classe per compartir els resultats de les seues recerques i reflexionar sobre la història i els costums de la rebosteria eivissenca.

#### Preguntes per dinamitzar la reflexió grupal:

- Quins ingredients han estat clau en la història de la rebosteria per popularitzar-ne l'elaboració?
- De quines cultures hem heretat les receptes?
- Quina relació té la rebosteria amb les festivitats?
- Quines postres són típiques a Eivissa?
- Antigament, quines persones elaboraven aquestes receptes? Avui dia qui manté aquest coneixement?



Investigació



A l'aula



Fora de l'aula



En grup



Individual



Manual



Amb càmera

## 4.5. Activitats generals sobre la rebosteria eivissenca

### Activitat 2

#### "La rebosteria i les dones d'Eivissa"



**Lloc:** Dins i fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** Reflexió en grup i elaboració d'entrevista: 120' | Rodatge i edició: 180'  
Reflexió final a l'aula: 60'

**Materials i recursos:** Càmera de vídeo, gravadora de veu o mòbil.

**Descripció:** 1. En parelles o en grups, penseu en una dona d'Eivissa que elabori receptes tradicionals de postres eivissencs (per exemple: flaó, orelletes, greixonera, panellets...) per fer-li una entrevista i gravar-la. Podeu investigar en el vostre entorn més pròxim, al centre cultural, en mercats artesanals...

2. **Elaboreu conjuntament les preguntes per fer una entrevista a aquesta dona.** Algunes preguntes per a la recerca podrien ser: Qui realitza tradicionalment aquestes receptes, homes o dones? Qui li va ensenyar a fer-les? Quins ingredients es fan servir i on els troben? Quan s'elaboraven? Com és la recepta o el procés d'elaboració?

3. **Dissenyau el pla de rodatge:** la localització de l'entrevista, el calendari per a cada acció i la distribució de rols. Per exemple: Qui fa la producció? (contactar i acordar una cita amb la dona), qui gravarà?, qui entrevistarà? i qui editarà?

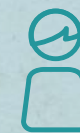
4. **Posteriorment es visualitzen en classe els enregistraments i es fa una reflexió grupal** per extreure'n conclusions, per exemple: Quins productes de rebosteria són típics a Eivissa? En quins moments es consumien? Quins ingredients s'usen i on els troben? A qui s'assignava tradicionalment l'elaboració de les postres? Per què creis que se'ls assignava aquest rol?



## 4.5. Activitats generals sobre la rebosteria eivissenca

### Activitat 3

#### "La rebosteria i el medi ambient"



**Lloc:** A casa i a l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** 60' | Temps de reflexió a l'aula: 60'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet.

#### Descripció:

1. **Individualment, tria un producte dolç prefabricat i empaquetat de casa** que trobis a la cuina com per exemple: galetes, crema, brioxeria, etc.
2. **Investiga a l'etiqueta del producte:** lloc de fabricació, ingredients i tipus d'embolcall.
3. **Investiga per internet (amb ajuda del professor o professora) com s'obtenen els ingredients** (si són químics o naturals), d'on venen (lloc del món), quines problemàtiques socials/ecològiques/de salut plantegen (p. ex.: sucre, cacau, oli de palma, soja...).
4. **Investiga per internet (amb ajuda del professor o professora) com es fabrica l'embolcall** i quines problemàtiques planteja (p. ex.: paper, plàstic...), quins residus en generen la fabricació i l'ús...
5. **Emplena aquesta taula comparativa** dels productes seleccionats per comparar-los amb un producte anàleg però elaborat tradicionalment. Per exemple: la brioxeria conté additius i conservants, a més que solen estar en embolcalls de plàstic, mentre que les postres casolanes es feien amb ingredients naturals en generen la fabricació i l'ús...



## 4.5. Activitats generals sobre la rebosteria eivissenca

### Activitat 3

Taula

Producte triat	Lloc de fabricació	Origen dels ingredients	Residus que genera	Producte anàleg tradicional	Ingredients naturals	Lloc d'elaboració	Origen dels ingredients	Residus que genera

## 4.5. Activitats generals sobre la rebosteria eivissenca

### Activitat 3

#### "La rebosteria i el medi ambient"



#### Descripció:

6. **Comparteix les teues recerques amb la resta de la classe** i elaborau una taula conjunta de tots els resultats obtinguts.

7. **Investiga i reflexiona a l'aula sobre els resultats**d'aquesta taula. A continuació es detallen algunes preguntes que poden orientar-te:

- Quines diferències observau entre les postres tradicionals i les postres elaborades industrialment?
- Què aporta l'elaboració pròpia de rebosteria casolana a la cura del medi ambient i a la salut?
- Quines conseqüències socials i mediambientals té importar ingredients d'altres països per fabricar productes de rebosteria?
- Quina diferència hi ha entre els residus que generen els productes industrials davant les receptes elaborades tradicionalment amb ingredients locals i d'origen natural?
- Quines conseqüències pot tenir per a nosaltres perdre el coneixement de les receptes tradicionals?
- Com puc contribuir jo a consumir rebosteria, dolços i postres més respectuosos amb el medi ambient?



**Enlacs:** Cocina sin plásticos | Aceite de palma

## 4.5. Activitats generals sobre la rebosteria eivissenca

### Activitat 4

#### "La rebosteria al món"



**Lloc:** Dins i fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** Reflexió en grup i elaboració d'entrevista: 120' | Rodatge i edició: 180'  
Reflexió final en classe: 60'

**Materials i recursos:** Càmera de vídeo, gravadora de veu o mòbil.

**Descripció:** 1. En parelles o en grups, **penseu en una dona d'una altra nacionalitat** que conegui alguna recepta de postres tradicionals del seu país (per exemple: galetes, coca pujada, pastissos...) per fer-li una entrevista i gravar-la. Podeu investigar a les vostres famílies, al vostre barri, en centres culturals, en mercats artesanals...

2. **Elaboreu conjuntament les preguntes per a fer una entrevista** a aquesta dona. Algunes preguntes per a la recerca podrien ser: Qui fa tradicionalment aquestes postres, homes o dones? Qui la va ensenyar a elaborar-les? En quin moment es consumeix? Com és la recepta?, etc.

3. **Dissenyar el pla de rodatge:** la localització de l'entrevista, el calendari per a cada acció i la distribució de rols. Per exemple: Qui fa la producció? (contactar i acordar una cita amb la dona), qui gravarà, qui entrevistarà i qui editarà?

4. **Posteriorment es visualitzen a classe** els enregistraments i es fa una reflexió grupal per extreure conclusions, per exemple: Quines plantes aromàtiques o medicinals s'usen en altres països?, per a què serveixen aquests remeis? a qui se li assigna tradicionalment la seua elaboració? per què?, quines diferències i similituds hi ha entre les plantes usades en altres països i les plantes d'Eivissa?



## 4.6. Capítol 4.1 "Orelletes"

Aquest capítol es relaciona amb l'etnoclip "Orelletes". Les activitats descrites a continuació estan orientades per ser treballades abans i després de visionar el dit etnoclip. Hi ha activitats grupals i individuals, per a dins i fora de l'aula.



### Cap.4.1 Orelletes

## 4.6.1 Activitats específiques

### Activitat 5

#### "Què sabem de les orelletes?"



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 45'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet

**Descripció:** Es proposa a l'alumnat una sèrie de preguntes sobre les orelletes. En grups reduïts, contesten en primer lloc sobre la base dels seus coneixements previs. A continuació, els contrasten investigant a internet:

- En quines celebracions s'elaboren les orelletes i per què?
- Actualment se segueix consumint aquest producte?
- Qui solia elaborar aquest producte de rebosteria?
- En quines altres parts del món es fa servir l'anís a la rebosteria?





## 4.6.1. Activitats específiques

### Activitat 6

#### Visionat de l'etnoclip "Orelletes"



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

**Temps estimat:** 30'.

**Materials i recursos:** Connexió a internet per a visionar l'etnoclip "Orelletes"

**Descripció:** Després del visionat, el professorat llança unes preguntes per consolidar els coneixements adquirits a través de l'etnoclip Orelletes:

- Quins ingredients utilitza na Catalina per elaborar les orelletes?
- Segons na Catalina, què es necessita per poder elaborar unes postres, a més dels ingredients?
- Com és el procés d'elaboració de les orelletes?
- Per què na Catalina creu que és tan important tenir cura del camp?



## 4.6.1. Activitats específiques

### Activitat 7 "Elaboració d'orelletes"



**Lloc:** Fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 1 hora d'elaboració, 2 hores de repòs de la pasta, 1 nit de repòs abans de fregir-les

**Materials i recursos:** 1 kg de farina, 30 g de llevat, 100 g de greix de porc, ½ kg de sucre, 1 got de licor d'anís dolç, 4 ous, ratlladura d'1 llimó, oli per fregir, recipients per fer-hi la mescla, corró, motlo i tallador

**Descripció:** En aquesta activitat seguirem la recepta de na Catalina per preparar les orelletes. Els passos a seguir són els següents:

- Es mescla la ratlladura del llimó amb el sucre, el licor d'anís i els ous batuts.
- S'hi afegeixen el greix de porc fos, la farina i el llevat, i es mescla tot amb les mans.
- Posau oli a taula i pastau la pasta.
- Es deixa reposar la massa 2 hores.
- Es posa farina a taula perquè no s'hi aferri la pasta i se'n fan boletes, que s'estiren amb el corró i després es tallen amb forma d'orella.
- Esperau 7 o 8 hores i fregiu-les volta i volta en oli molt calent.
- Al final posau-hi sucre per dalt.



## 4.6.2. Transcripció etnoclip "Orelletes"

“El camp em dona la vida, hi estàs lliure, diríem.

Quan treballes al camp no t’hi envia ningú, hi estàs treballant, i fas el que vols.

Home, si plantam un arbre i el cuidam, ens donarà fruita.

Si tenim gallines i les cuidam, ens donen ous. Però si no cuidam res, no tenim res.

Els ingredients que hi hem posat són: Llimes de la llimonera de casa, mig kg de sucre, un got d’anís dolç.

Ara trencam quatre ous, els posam aquí... 100 grams de greix per 1 quilo de farina.

Jo tota la vida l’he feta amb les mans, i com més pasta-da està, millor queda.

Li posarem el llevat. Hem d’untar la taula d’oli i això es fa així. Jo treball així.

Ara deixarem reposar la massa 2 hores. Posarem farina a taula perquè no s’hi aferri res.

Es fan boletes... Ara l’important és que quedin finetes, que si queden molt gordes, no queda bé. I li donam la manera que volem.

Ara les deixam reposar 7 o 8 hores i llavors les fregim i ja està.

Quan estan aplanades les deixam reposar, i hi posam oli de gira-sol i les fregim. El que importa és que quedin inflades i polides.

S’ha de tenir molta paciència, perquè el que és bo es fa esperar.

Jo diria als joves que s’animin, que treballin. Si poden tenir una feina que puguin guanyar sous, idò que en tenguin, però que dediquin una part també al camp, per cultivar el que tenen i mantenir-lo. I que l’illa estigui polida i cuidada, que sigui un bé per a tothom.”



**Catalina Torres Cardona**  
Can Mestre, Sant Josep de Sa Talaia

### Per fer Orelletes:

- Pell ratllada d’1 llimó
- ½ kg de sucre
- 1 got d’anís dolç
- 4 ous batuts
- 1 kg de farina
- 100 g de greix
- 30 g de llevat
- Es deixa reposar la massa 2 hores
- Una vegada tallades es deixen reposar una nit

## 4.7. Capítol 4.2. "Flaó"

Aquest capítol es relaciona amb l'etnoclip "Flaó". Les activitats descrites a continuació estan orientades per ser treballades abans i després del visionat de l'etnoclip. Hi ha activitats grupals i individuals, per a dins i fora de l'aula.



Cap. 4.2 Flaó

## 4.7.1. Activitats específiques

### Activitat 8

#### "Flaó d'Eivissa" (activitat d'indagació)



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 30'

**Materials i recursos:** Accés a una enciclopèdia o connexió a internet

**Descripció:** Es proposa a l'alumnat una sèrie de preguntes sobre el flaó. En grups reduïts primer realitzen una pluja d'idees i a continuació contrasten els seus coneixements investigant a internet:

- Què és el flaó?
- Actualment se segueix consumint flaó a Eivissa?
- Quin moment de l'any es consumia el flaó i per què?
- Qui solia elaborar aquest producte de rebosteria?
- En quines altres postres del món es fa servir l'herba-sana a la rebosteria?



## 4.7.1. Activitats específiques

### Activitat 9

#### Visionat de l'etnoclip "Flaó"



**Lloc:** A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 30'

**Materials i recursos:** connexió a internet per a visionar l'etnoclip "El romaní", a través del següent link:

**Descripció:** Després del visionat, el professorat llança unes preguntes per consolidar els coneixements adquirits a partir de l'etnoclip "Flaó"

- Per què a na Maria li agrada viure al camp i tenir un hort?
- Quins ingredients utilitza na Maria per elaborar el flaó?
- Com és el procés d'elaboració del flaó?
- Segons na Maria, què feia falta antigament per tenir menjar?



## 4.7.1. Activitats específiques

### Activitat 10 "Elaboració de flaó"



**Lloc:** Fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

**Temps estimat:** 2 hores d'elaboració

**Materials i recursos:** 9 ous, 1 kg de formatge fresc, 700 g sucre, 1/2 kg farina, 1 rajolí d'herbes eivissenques, 1 rajolí d'anís, 1 cullerada de greix de porc, 1/2 got d'aigua, ratlladura de 2 llimons, 30 g de llevat, oli de gira-sol, 30 fulles d'herba-sana, Pot de vidre net

**Descripció:** En aquesta activitat seguirem els passos de na Maria per preparar el flaó. Cal puntualitzar que a cada casa les receptes són diferents i poden haver-hi variacions. Els passos a seguir per elaborar dos flaons són els següents:

- **Per fer la pasta:** es baten 3 ous i es mesclen amb 200 grams de sucre; s'hi afegeix una cullerada de greix de porc dissolta en 1/2 got d'aigua calenta, la ratlladura d'1 llimó gros, un raig d'oli de gira-sol, un rajolí d'herbes eivissenques, un rajolí d'anís, 1 sobre de llevat i 1/2 kg de farina. Es pasta amb les mans fins que no s'aferra i es deixa reposar 20 minuts, tapada amb un pedaç.
- **Per fer el farciment:** es baten 6 ous amb 1 kg de formatge fresc ratllat, es mescla bé i es passa una mica per la batedora, perquè no quedi gaire gruixut. S'hi afegeixen 1/2 kg de sucre, la ratlladura d'1 llimó gros i unes 30 fulles d'herba-sana tallada.
- Es posa farina a taula per estirar-hi la massa. Afegiu la massa al recipient després de posar-hi una mica d'oli perquè no s'hi aferra. S'hi afegeix el farciment i s'hi col·loquen unes fulles d'herba-sana de decoració, es fica al forn preescalfat a 200 graus durant 20 minuts, amb el foc de baix. Quan les vores estiguin daurades i la massa es desferri, aquesta ja estarà al punt i llavors s'enforna 10 minuts més amb el foc de dalt.
- Es pot empolverar sucre al final, al gust. Es tanca i es deixa dia i nit (al sol i serena), mínim un mes.



## 4.7.2. Transcripció etnoclip "Flaó"

"Aquí a Eivissa fa vuitanta o noranta anys no n'hi havia, no hi havia gent tampoc, i tots vivien del que feien, no venia res de fora, a penes. I ara si no venguessin coses de fora, ni menjar, ni tot, tot en general, no viuria ningú.

Jo, semblant quatre faves, quatre pèsols, quatre cebes, quatre patates, i això m'encanta.

Perquè, si és un dia que a lo millor dic, ai, veig que estic, no sé, avorrida, direm, i me'n vaig aquí i tot se m'aclareix. I si em tancàs dins un pis, jo crec que em tornaria un poc així, eh.

Per fer la massa del flaó és: 3 ous, 200 grams de sucre, una cullerada de greix amb una miqueta d'aigua, que es fongui el greix, un raig d'herbes eivissenques i anís, ratlladura de llimó, una miqueta d'oli de gira-sol, mig quilo de farina i un poquet de llevat.

Quan es vegi que les mans ja estan netes de la pasta, que no s'aferren, és perquè està ben pastada.

Amb aquesta massa se'n poden fer més, pot ser dos flaons, però no seran dels grossos grossos.

Ara, ho reposarem això, reposarà tal volta un quartet d'hora o vint minuts, més o menys, mentre es fa lo altre. Per a la banda de dins del flaó, hi posam 6 ous i 1 quilo de formatge fresc. Però, ara quan això estigui ben mesclat, hi pas una mica el Turmix perquè, si no, queda molt grumós. I mig quilo de sucre, i el llimó, la ratlladura del llimó, i ja està.

I quan està tot mesclat així, ara li posarem l'herba-sana.

Jo hi pos aquesta miqueta de farina perquè si no la pasta, quan l'aplanaré, se m'aferrarà tota baix.

Ara, s'estira la massa així. Li pos unes gotetes d'oli perquè així no s'aferra.

Abantes no es feien els flaons tot l'any com ara, ni hi havia flaó. Abantes només era per a Pasqua. A Eivissa hi havia molta misèria. Hi havia gent que sí, gent que tenia finques, que tenia horts, que sí que vivia bé. Si tu tenies animals, tenies gallines, tenies porcs, tenies ovelles, tenies cabres, i tenies una finca i la podies sembrar, i la cultivaves, i daves menjar als animals, tu tenies menjar.

Ara ja es du al forn. El tenc a 200 graus. Hi estarà uns 20-25 minuts. Quan la vora del flaó estigui dauradeta, i llavors quan ja està desferrada és perquè baix ja està cuit, i quan està cuit baix li don foc dalt 10 minuts.

Després de vint-i-cinc minuts ja tenim el flaó que està cuit. Ja veurem si serà bo.

Perquè la gent jove només vol guanyar sous, tenir cotxes, i passar-ho bé, el millor possible, però no pensen en això, que s'hagi fet mai.

Per a cada jove a qui agrada cultivar una finca, sembrar-la i cuidar-la... si almenys la joventut es dedicàs un poc més a l'agricultura que no es dedica, perquè tot surt d'aquí, tot surt del camp i de la terra."



**María Torres Geraldo**  
Cana Mañana, Jesús

### Recepta per a 2 flaons:

**Per a la pasta:** 3 ous, 200 grams de sucre, ½ kg de farina, 1 raig d'herbes eivissenques, 1 raig d'anís, 1 cullerada de greix de porc, ½ got d'aigua, ratlladura d'1 llimó gros, 1 sobre de llevat i un raig d'oli de gira-sol.

**Per al farcit:** 6 ous, 1 kg de formatge fresc ratllat, ½ kg de sucre, 30 fulles d'herba-sana tallada, ratlladura d'1 llimó gros. Escalfau el forn a 200 graus, 20 minuts amb foc baix i després 10 minuts amb foc dalt.



### **Bibliografia:**

Ibiza y Formentera la cocina paso a paso. Joana y Jose Manuel Piña. Ed. Balàfia Postals. Eivissa, 2008.

La cuina d'Eivissa y Formentera. Consell Insular d'Eivissa i Formentera. Ed. Mediterrània. Eivissa, 1994.

<http://www.eeif.es/veus/recuita/>

[www.ibizaisla.es/gastronomia](http://www.ibizaisla.es/gastronomia)

<https://es.wikipedia.org/>

Un project de



Financiat per



Realització i redacció de projecte "Tornem a la Terra": **Harmony Hita Torres**

Càmera i edició: **Jorge Pineda Bruges** | Foto fixa: **Jorge Pineda Bruges, Malaika Comet Asensio**

Disseny, il·lustració collage digital, grafisme: **Azucena Giganto Díez** | Assessorament Tècnic Guia Educativa: **Beatriz de Astorza Vergara**

**Eivissa 2022**