

## La coca de Sant Joan

07/06/2021

*L'element d'interès de la nit de Sant Joan a Catalunya sens dubte és la coca i el cava. Aprèn a cuinar aquest dolç i gaudeix-lo en família la nit màgica!*

## Les tradicions de la nit de Sant Joan

La revetlla de Sant Joan és una festa popular celebrada per tot el país la nit del 23 de juny. És la nit més curta de l'any en la qual se celebra el solstici d'estiu. Malgrat ser una festa d'origen pagà que rendeix culte al sol, el nom de Sant Joan ve per la coincidència amb la data del naixement de sant Joan Bautista.

La nit de Sant Joan està repleta de rituals, però gairebé tots giren entorn al foc, seguint la creença del foc purificador, el que espanta els mals auguris i esperits.

1. **Fogueres.** En molts llocs és tradició prendre fogueres la nit del 23 al 24, fogates situades normalment en el centre del poble o a la platja, fetes amb mobles, andròmines velles i tot allò que prengui per deixar enrere el passat i atreure el bé. Alguns cremen papers escrits amb tot allò que vulguin allunyar de la seva vida, uns altres demanen desitjos o tenen el costum de saltar la foguera perquè les flames els protegeixin tot l'any.
2. **Espectacles pirotècnics.** En molts llocs les fogates no és l'únic foc que pren, el poble s'encarrega de fer algun espectacle pirotècnic. A més, dels més petits als més grans de la casa utilitzen la nit de Sant Joan per cremar petards i divertir-se després del sopar.
3. **Sopars populars.** La nit de Sant Joan és també nit de festa, amics i família, en la qual tothom es reuneix per sopar. De manera particular a Catalunya s'acaba el sopar amb la típica coca de Sant Joan i un cava. En alguns barris també és tradició fer un sopar popular en el centre del poble amb música i ball.
4. **Bany de mitjanit.** L'idoni aquesta nit diuen que és banyar-se en la mar per atreure la felicitat, netejar les males energies i gaudir de bona salut tot l'any. Si no tens la sort de viure prop de la mar, una altra de les opcions és agafar aigua d'una deu la nit del 23 i rentar-se la cara a mitjanit, segons la tradició, és una altra manera d'assegurar la salut i la bellesa.



5. **Herbes màgiques.** Les herbes aromàtiques per a la nit de Sant Joan també són un clàssic. La tradició consisteix en pujar a la muntanya a la cerca d'herbes aromàtiques i medicinals la tarda del 23, dipositar-les totes en un recipient amb aigua, deixar-les a la rosada de la nit, i a l'hora d'aixecar-te rentar-te la cara amb aquest ungüent. Les herbes poden variar, però les més utilitzades són les herbes de sant Joan, fonoll, marialluïsa, romaní, llorer, malva, roses, etc. A aquest ritual se li atribueix un poder purificador, encara que també medicinal i de bellesa.



Veure imatge

## Com fer una coca de Sant Joan?

S'acosta el dia de la celebració de Sant Joan i hem de fer-nos ja amb tots els ingredients per sorprendre als nostres convidats amb la nostra coca de Sant Joan casolana, oriünda de Catalunya.

Hi ha molts tipus de coca, la tradicional de fruites confitades o de [crema amb pinyons](#) [ <https://www.youtube.com/watch?v=ZFaFfc6gU7Y> ] i totes les versions innovadores. Podem trobar combinacions molt originals, com la coca de tiramisú, la de mel i mató, coca de fruits vermells, de crema d'avellanes amb toffe, coca de coulant, i altres en la seva versió més saludable sense

sucre, albercoc i cireres.

Per preparar una coca de Sant Joan amb crema i pinyons per a 8 persones necessitaràs [farina de força](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gallo-harina-de-fuerza-1-kg/311782> ], [ous](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/huevo-fresco-l-campero-vall-mestral-roig-carton-6-uds-/293> ], [llet](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/llet-nostre-leche-entera-brik-1l/184300> ], [anis](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/del-mono-anis-dulce-70cl/284435> ], sucre, mantega, sal, la ralladura d'una taronja i [pinyons](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/borges-pinones-60g/806666> ] per a la massa; de nou farina, llet i [lleuat](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/levadura-en-polvo-eroski-caja-75-g/342280> ] per al preferment; ous, sucre, canyella, llet i [maizena](#) [ <https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/harina-fina-de-maiz-para-cocina-ligera-maizena-caja-700-g> ] per a la crema.

1. **Preparem la crema pastissera.** En un cassó posarem 4 ous, 125 g de sucre, 250 ml de llet. En un got a part barrejarem 40 g de maizena amb 250 ml de llet. Barregem tot i posem a escalfar a foc mitjà el cassó, sense deixar de remoure amb l'ajuda de les varetes fins a aconseguir que s'espesseixi. Una vegada aconseguit, col·locar la crema en un recipient, tapar amb paper film fins que es refredi i reservar-ho en la nevera.

- 
- Elaborem el preferment.** Barregem 100 g de farina de força amb 100 ml de llet tèbia i 20 g de llevat fresc. Una vegada estigui tot integrat, tapem i reservem 1 hora.
  - Fem la massa.** Barregem 325 g de farina de força amb 2 ous batuts i un rovell, 5 g de sal, la ratlladura d'una taronja, 25 ml de llet, 100 g de sucre i 100 ml d'anís. Quan ho tinguem ben remogut, afegim el preferment i pastem. Agreguem 60 g de mantega i continuem pastant, formant una bola. La col·loquem en un bol, tapem amb un drap qualsevol i el deixem reposar unes 2 hores.
  - Acabem la coca.** Arriba el moment d'acabar la coca. Estirem la bola de la massa fins a crear una forma ovalada, que serà la forma final de la nostra coca. Preescalfem el forn a 180° i dipositem la coca en la safata folrada amb paper de forn. En la superfície de la massa fem unes incisions amb el ganivet, i introduïm amb l'ajuda d'una màniga pastissera la crema i escampem per damunt els 50 g de pinyons. Com a consell, perquè els pinyons no es cremin en enfornar, podem deixar-los en remull durant 1h. 30 minuts al forn i et voilà, ja tens la teva coca de Sant Joan!