

La coca de Sant Joan

07 jun 2021

El elemento de interés de la Noche de San Juan en Cataluña sin duda es la coca y el cava. ¡Aprende a cocinar este dulce y disfrútalo en familia la noche mágica!

Las tradiciones de la Noche de San Juan

La verbena de San Juan es una fiesta popular celebrada por todo el país la noche del 23 de junio. Es la noche más corta del año en la que se celebra el solsticio de verano. A pesar de ser una fiesta de origen pagano que rinde culto al sol, el nombre de San Juan viene por la coincidencia con la fecha del nacimiento de san Juan Bautista.

La Noche de San Juan está repleta de rituales, pero casi todos giran entorno al fuego, siguiendo la creencia del fuego purificador, el que espanta los malos augurios y espíritus.

1. **Hogueras.** En muchos sitios es tradición prender hogueras la noche del 23 al 24, fogatas situadas normalmente en el centro del pueblo o en la playa, hechas con muebles, trastos viejos y todo aquello que prenda para dejar atrás el pasado y atraer lo bueno. Algunos queman papeles escritos con todo aquello que quieran alejar de su vida, otros piden deseos o tienen la costumbre de saltar la hoguera para que las llamas le protejan todo el año.
2. **Espectáculos pirotécnicos.** En muchos sitios las fogatas no es el único fuego que prende, el pueblo se encarga de hacer algún espectáculo pirotécnico. Además, de los más pequeños a los más grandes de la casa utilizan la Noche de San Juan para quemar petardos y divertirse después de la cena.
3. **Cenas populares.** La Noche de San Juan es también noche de fiesta, amigos y familia, en la que todo el mundo se reúne para cenar. De forma particular en Cataluña se termina la cena con la típica coca de Sant Joan y un cava. En algunos barrios también es tradición hacer una cena popular en el centro del pueblo con música y baile.
4. **Baño de medianoche.** Lo idóneo esa noche dicen que es bañarse en el mar para atraer la felicidad, limpiar las malas energías y gozar de buena salud todo el año. Si no tienes la suerte de vivir cerca del mar, otra de las opciones es coger agua de un manantial la noche del 23 y lavarse la cara a medianoche, según la tradición, es otra manera de asegurar la salud y la belleza.



5. **Hierbas mágicas.** Las hierbas aromáticas para la Noche de San Juan también son un clásico. La tradición consiste en subir al monte a la búsqueda de hierbas aromáticas y medicinales la tarde del 23, depositarlas todas en un recipiente con agua, dejarlas al rocío de la noche, y al levantarte lavarte la cara con ese ungüento. Las hierbas pueden variar, pero las más utilizadas son las hierbas de san Juan, hinojo, hierba luisa, romero, laurel, malva, rosas, etc. A este ritual se le atribuye un poder purificador, aunque también medicinal y de belleza.



¿Cómo hacer una coca de Sant Joan?

Se acerca el día de la celebración de San Juan y debemos hacernos ya con todos los ingredientes para sorprender a nuestros invitados con nuestra coca de Sant Joan casera, oriunda de Cataluña.

Hay muchos tipos de coca, la tradicional de frutas confitadas o de [crema con piñones](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=ZFaFfc6gU7Y>] y todas las versiones innovadoras. Podemos encontrar combinaciones muy originales, como la coca de tiramisú, la de miel y requesón, coca de frutos rojos, de crema de avellanas con toffe, coca de coulant, y otras en su versión más

saludable sin azúcar, albaricoque y cerezas.

Para preparar una coca de Sant Joan con crema y piñones para 8 personas necesitarás [harina de fuerza](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gallo-harina-de-fuerza-1-kg/311782>], [huevos](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/huevo-fresco-l-campero-vall-mestral-roig-carton-6-uds-/293>], [leche](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/llet-nostra-leche-entera-brik-1l/184300>], [anís](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/del-mono-anis-dulce-70cl/284435>], azúcar, mantequilla, sal, la ralladura de una naranja y [piñones](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/borges-pinones-60g/806666>] para la masa; de nuevo harina, leche y [levadura](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/levadura-en-polvo-eroski-caja-75-g/342280>] para el prefermento; huevos, azúcar, canela, leche y [maicena](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/harina-fina-de-maiz-para-cocina-ligera-maizena-caja-700-g>] para la crema.

1. **Preparamos la crema pastelera.** En un cazo pondremos 4 huevos, 125 g de azúcar, 250 ml de leche. En un vaso aparte mezclaremos 40 g de maicena con 250 ml de leche. Mezclamos todo y ponemos a calentar a fuego medio el cazo, sin dejar de remover con la ayuda de las varillas hasta conseguir que se espese. Una vez conseguido, colocar

la crema en un recipiente, tapar con papel film hasta que se enfríe y reservarlo en la nevera.

2. **Elaboramos el prefermento.** Mezclamos 100 g de harina de fuerza con 100 ml de leche tibia y 20 g de levadura fresca. Una vez esté todo integrado, tapamos y reservamos 1 hora.
3. **Hacemos la masa.** Mezclamos 325 g de harina de fuerza con 2 huevos batidos y una yema, 5 g de sal, la ralladura de una naranja, 25 ml de leche, 100 g de azúcar y 100 ml de anís. Cuando lo tengamos bien removido, añadimos el prefermento y amasamos. Agregamos 60 g de mantequilla y seguimos amasando, formando una bola. La colocamos en un bol, tapamos con un trapo cualquiera y lo dejamos reposar unas 2 horas.
4. **Acabamos la coca.** Llegó el momento de montar la coca. Estiramos la bola de la masa hasta crear una forma ovalada, que será la forma final de nuestra coca. Precaentamos el horno a 180° y depositamos la coca en la bandeja forrada con papel de horno. En la superficie de la masa hacemos unas incisiones con el cuchillo, e introducimos con la ayuda de una manga pastelera la crema y esparcimos por encima los 50 g de piñones. Como consejo, para que los piñones no se quemen al hornear, podemos dejarlos en remojo durante 1h. ¡30 minutos al horno y et voilà, ya tienes tu coca de Sant Joan!