

Cossetània Edicions

100 propostes singulars de menjar i beure a Catalunya

Jordi Bastart

VIA AUGUSTA



• Col·lecció Via Augusta – 8 •

100 propostes singulars de menjar i beure a Catalunya

JORDI BASTART

Cossetània
EDICIONS

Amb el suport del Departament de Cultura
de la Generalitat de Catalunya



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Cultura**

Primera edició: setembre del 2020

© del text: Jordi Bastart

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-951-9

DL T 499-2020

Al meu pare, empordanès, a qui li encantaven les botifarres dolces, les pomes de relleno i el rus de la Bisbal, i que gaudia per Nadal fent el cremat de rom.

A la meva mare, del Matarranya, que rondinava cada vegada que havia de netejar el caramel de les paelles i quan les guspines del cremat anaven a les estovalles.

ÍNDIX

Introducció	9
BEGUDES	11
1. Absenta.....	13
2. Aiguanaf	15
3. Anís del Mono	17
4. Aromes de la Segarra.....	19
5. Aromes de Montserrat.....	20
6. Aromes de Queralt	22
7. Brandi del Penedès	24
8. Cremat de rom	25
9. Estomacal Bonet	27
10. Flors del Remei.....	28
11. Hidromel.....	30
12. Llet d'ametlles	31
13. Malvasia de Sitges.....	32
14. Mistela d'Ullastrell.....	34
15. Piment.....	36
16. Ratafia.....	37
17. Vermut.....	40
18. Xarop d'avet.....	42
PRODUCTES I ELABORATS	43
19. Ànec mut del Penedès	45
20. Anxoves en salaó	47
21. Arrop	48
22. Baldana.....	49
23. Belgues	51
24. Blat de moro escairat	52
25. Forment.....	54
26. Borregos de Cardedeu	56
27. Botifarra dolça	58
28. Brotons i espigalls	60
29. Brunyols	63
30. Carbassa de ferro.....	65
31. Catànies.....	67

32. Cigronet de l'Alta Anoia	68
33. Cirera d'en Roca	70
34. Coca de Llavanes	71
35. Coca de recapte.....	72
36. Escumes	74
37. Fajol	75
38. Farcit de carnaval	77
39. Formatge de tupí.....	79
40. Galetes de vaixell.....	82
41. Garlanda	84
42. Garoines.....	85
43. Girella	87
44. Maduixa de la Vallalta	88
45. Mató.....	90
46. Mongeta del ganxet.....	92
47. Orelletes	94
48. Panadons.....	95
49. Pastisset.....	97
50. Peixopalo	99
51. Pèsol de Llavanes.....	101
52. Pèsol negre	103
53. Petador de farigola i panet negre	105
54. Pollastre raça Prat	106
55. Rotllets del secret	108
56. Rus	109
57. Sabre	111
58. Taps de Cadaqués	113
59. Terregada	115
60. Tortada	116
61. Tupina de porc	118
62. Ventre d'ossos.....	119
63. Xapadillo.....	121
64. Xuixo de Girona	123
PLATS.....	125
65. All cremat	127
66. Bacallà a la <i>grandi colloni</i>	129
67. Canelons	130
68. Carutx	132
69. Cassola de Dijous Gras	134

70. Cassola de tros	136
71. Cim i tomba.....	138
72. Clotxa.....	140
73. Coradella.....	142
74. <i>Es niu</i>	144
75. Escudella barrejada	146
76. Esmarris	148
77. Farcellets de col	149
78. Faves a la catalana	151
79. Freginat	153
80. Macarrons de frare	154
81. Menjar blanc.....	156
82. Mondongo o mandongo.....	157
83. Ofegat de la Segarra.....	159
84. Palpís de corder	161
85. Pataco.....	163
86. Patates d'Olot	165
87. Peres farcides.....	167
88. Plat de Mataró.....	169
89. Plat dels traginers.....	171
90. <i>Platillos</i>	173
91. Pomes <i>de relleño</i>	176
92. Poti-poti de Mura.....	178
93. Sopa de núvia	179
94. Sopa de pastor.....	180
95. Suquet de peix	181
96. Torradetes de Santa Teresa	183
97. Torronada de cigrons.....	185
98. Truita amb suc.....	186
99. Truita amb trampa	188
100. Xató.....	189

INTRODUCCIÓ

Aquest llibre que teniu a les mans pretén recuperar per a la memòria begudes, productes i receptes antigues, menges excepcionals en molts casos, amb una llarga i dilatada història.

No vol ser un llibre de receptes, tot i que n'hi ha i força, ni tampoc un tractat de gastronomia, tan sols pretén indagar en el passat, en els tractats de cuina monàstica, en les receptes del frare franciscà Francesc Eiximenis, en el *Llibre de Sent Soví*, el receptari anònim de cuina d'autor escrit en català l'any 1324, i, sobretot, en la memòria dels nostres avis.

Begudes tradicionals, singulars, oblidades o recuperades com la ratafia o la mistela; aiguardents com l'absenta, que et feien somiar enmig d'un estat d'embriaguesa; productes peculiars arrelats en el temps que la industrialització havia fet caure en l'oblit i ara es tornen a recuperar; receptes dels homes de mar, dels pescadors que amb quatre rampoines feien un plat; de la gent de muntanya, dels pastors que adaptaven la cuina als productes de temporada o al que portaven al sarró. Postres de marcada tradició àrab, de l'època en què els sarraïns ocuparen les nostres terres i hi deixaren la seva empremta cultural i gastronòmica.

Hem dividit el llibre en tres apartats: **begudes, productes i elaborats** i **plats**. En cada apartat, ordenats per ordre alfabètic, hi trobareu una **breu història** del producte, l'apartat **on trobar-ho** (botigues, mercats), **on tastar-ho** (restaurants i fires), en algun cas **la recepta** si es tracta d'un plat, i a vegades un darrer apartat **per saber-ne més** i algun llibre o referència per aprofundir en el tema.

Salvaguardar el nostre passat és recuperar la memòria d'un país, i en el cas de la gastronomia va lligada a gairebé tots els sentits: gust, olfacte, vista i tacte.

Begudes

1. ABSENTA, L'ELIXIR PROHIBIT

L'absenta sempre ha sigut una beguda envoltada d'un aire de misticisme. Va fer embogir la bohèmia del París del segle XIX, potser pel seu elevat grau d'alcohol i per l'abús que se'n feia, i el 1915 la seva producció va ser prohibida a molts països. Elaborada amb aromes d'anís, donzell i fonoll, deien que provocava al·lucinacions i que feia embogir. El cert és que amb el consum elevat d'una beguda que sol arribar als 80° la gent, evidentment, entrava en un estat de xoc.

El nom d'una de les herbes emprades, el donzell (*Artemisia absinthium*), ja és tota una premonició. Deriva del llatí, que a la vegada ho fa del grec, i es podria traduir com 'no bevable'. Aquesta planta és la que li dona un regust amarg. Normalment a la recepta s'hi afegien altres herbes com fulles de coriandre, ginebró, melissa, nou moscada, regalèssia...

De color verdós, s'acostumava a prendre barrejada amb aigua. Normalment amb una certa *mis en scène*, ja que se servia en una copa cònica de vidre acompanyada d'una cullereta perforada on es posava un terròs de sucre. En una gerra a part es portava aigua freda, que s'anava abocant lentament sobre el terròs de sucre fins aconseguir la dilució esperada (entre 1/3 i 1/5 part). Llavors la barreja adquiria un color lletós.

El seu origen és incert, tot i que se situa a finals del segle XVIII en un convent de monges de Couvet (Suïssa). Però van ser els francesos, un cop coneguda la recepta, els primers que en van començar a produir i la van comercialitzar. De seguida es va popularitzar, sobretot entre les classes populars, els artistes i els soldats a l'hora d'entrar en combat. Diuen que escriptors com Oscar Wilde i Ernest Hemingway i pintors com Van Gogh, Toulouse-Lautrec, Manet i Pablo Picasso, entre molts altres, van ser afeccionats a l'absenta.

ON TASTAR-HO

Actualment diferents destil·leries produeixen absenta a Catalunya i Espanya i també se'n pot trobar en determinats bars. Al barri de la Barceloneta, l'**Absenta Bar** (carrer de Sant Carles, 35) és un local amb un cert aire bohemi. Al barri del Raval, la podem tastar a l'**Absenta del Raval** (plaça del Pes de la Palla, 5) i a l'**Absenta 1893** (carrer de l'Hospital, 75). També a **Casa Almíral** (carrer de Joaquim Costa, 33), un local

d'estil modernista que data del 1860. Finalment, el **Bar Marsella** (carrer de Sant Pau, 65) és una taverna de tota la vida —el seu origen se situa al 1820— que forma part de la Barcelona negra i fosca i, juntament amb l'anterior, és un dels locals amb més glamur de la ciutat.

CURIOSITATS

El pintor impressionista **Edgar Degas** té un quadre titulat *Dans un café, dit aussi l'Absinthe* on dos personatges —home i dona, amb cara d'embriagats, com absents— estan asseguts al Café de la Nouvelle Athènes de la Place Pigalle de París prenent aquest licor. El quadre es troba al Musée d'Orsay de París.

A la localitat suïssa de Môtiers —molt a prop de la frontera amb França— hi ha el museu **Maison de l'Absinthe**, dedicat exclusivament a l'absenta (www.maison-absinthe.ch). Per cert, a Suïssa l'absenta es va tornar a legalitzar el 2005, i a França el 2011.

2. AIGUANAF, UN DESTIL·LAT AMB PROPIETATS DIGESTIVES

A finals del segle XIX a Catalunya encara no havien arrelat els licors d'importació i les begudes de la terra tenien tot el reconeixement i, per tant, màxim protagonisme. Aquesta era una elaboració artesanal a partir de receptes que cada casa mantenia en secret i molts cops sense cap línia de comercialització que no fos la venda directa productor-consumidor.

L'aiguanaf és un dels destil·lats a partir d'herbes aromàtiques més antics de Catalunya. La seva composició és molt semblant a la de la ratafia, però no inclou nou verda i té més presència de flors de taronger. Fins a mitjan segle XX era un dels licors que més es consumia a casa nostra per les seves virtuts digestives i aromàtiques, atributs que encara conserva avui en dia i que l'han portat a formar part de la recepta de molts pastissos i coques.

L'aiguanaf és, per tant, ideal com a digestiu, per acompanyar els postres, especialment els dolços, i també es pot utilitzar en l'elaboració de pastissos i coques.

ON TROBAR-HO

Destil·leries Bosch, a Sant Quirze de Besora, és una empresa familiar que el fa des del 1892. És la cinquena generació que elabora macerats i destil·lats amb productes naturals, seguint mètodes ancestrals que reposen en botes de roure (<http://ratafiabosch.cat>).

L'aiguanaf compost té una graduació d'entre 24° i 30° i s'obté a partir d'una barreja d'aiguanaf i vi ranci.

LA RECEPTA

Coca amb aiguanaf

Ingredients:

200 g de farina especial per a bescuits

200 g de sucre

3 ous

1 iogurt natural

100 g de panses

125 g d'oli de gira-sol

125 g d'aiguanaf

25 g d'ametlles a daus

Elaboració:

Poseu les panses en remull amb aiguanaf durant unes hores. Escorreu-les i reserveu-les.

Separeu les clares dels rovells. Bateu els rovells amb la meitat del sucre fins que quedin blanquinosos. Munteu les clares a punt de neu amb l'altra meitat del sucre.

En un bol, barregeu l'aiguanaf, l'oli, el iogurt i la farina tamisada. Incorporeu-hi els rovells i les clares remenant molt suaument. Afegiu-hi les panses.

Unteu un motlle de silicona amb mantega. Aboqueu-hi la massa i coeu-ho al forn a 180 °C durant 45 minuts.

En el moment de treure-ho del forn, unteu la superfície amb aiguanaf i tot seguit escampeu-hi sucre i ametlles a daus per sobre.

**Productes
i elaborats**

19. ÀNEC MUT DEL PENEDÈS, CRIAT A CONSCIÈNCIA

Pertany a una raça criada a les zones rurals al voltant de Vilafranca des del segle XVI i es diu així perquè no emet els mateixos sons que les altres races d'ànecs. És de color negre, amb plomes blanques a les ales, de pell prima i carn consistent i menys greixosa que la d'altres espècies d'ànec. Es cria habitualment al corral amb espais oberts i una part molt important de la seva alimentació són els cereals. Se sol sacrificar quan té al voltant d'una vintena de setmanes de vida.

Des de finals del segle passat la seva cria s'ha revifat i s'han recuperat receptes antigues per cuinar-lo. Actualment es consumeix força per Nadal, quan, juntament amb el gall del Penedès, se'l pot trobar a la Fira del Gall que se celebra a Vilafranca del Penedès la setmana abans de Nadal.

ON TROBAR-HO

Per encàrrec, a moltes carnisseries i polleries del Penedès i l'Alt Camp. Alguns exemples: **Cansaladeria Pons** de Valls (www.cansaladeria-pons.com), **Polleria Soler** (www.calsoler.com) i **Carns Masó** (www.carniquesmaso.com) de Vilafranca del Penedès, **Carnisseria Borrell** de Llorenç del Penedès (www.borrellcarnisseria.com), **Queviures Mitjans** de Moja (Olèrdola) (www.mitjansqueviures.com), **Carnisseria Cal Quim** de Sant Pau d'Ordal (www.cal-quim.com).

ON TASTAR-HO

Molts restaurants de les comarques del Penedès, l'Alt Camp i el Baix Llobregat inclouen a les seves cartes alguna recepta d'ànec mut, ja sigui rostit, en canelons o amb alguna proposta més creativa. Alguns exemples: **Casa Nostra** de Corbera de Llobregat (www.restaurantcasanostra.com), **Cal Blay** de Sant Sadurn d'Anoia (<https://calblay.com/cal-blay-vinticinco>), **Cal Maristany** de Mediona (www.calmaristany.com), **Celler de l'Arbocet** de Riudoms (www.cellerarbocet.com), **Fonda Neus** al carrer de Marc Mir, 14 de Sant Sadurn d'Anoia, **El Racó de la Cigonya** de Santa Margarida i els Monjos (www.elracodelacigonya.com) i **Cal Padrí** de Castellví de la Marca (www.calpadri.com).

LA RECEPTE

Ànec mut del Penedès rostit amb greixonera

Ingredients per a 4 persones:

1 ànec mut del Penedès

12 prunes

100 g de pinyons

1 copa de brandi, una d'anís i una de moscatell o got de cava

1 got de vi negre

100 g de sucre

Llard

Mitja branqueta de canyella

Una tòfona de 20 g

Una cabeça d'all

Oli d'oliva

Sal

Pebre negre

Elaboració:

Talleu l'ànec a octaus, salpebreu-lo i poseu-lo a la greixonera.

Seguidament, afegiu-hi el llard, la cabeça d'all sencera tallada per la meitat, la canyella, la tòfona i l'oli.

Tapeu-lo i poseu-lo 35 minuts al forn a 160° C. A continuació, retireu-lo del forn, flamegeu-lo amb el brandi i més tard afegiu-hi el moscatell, l'anís i el cava.

Torneu-lo a posar al forn a 180 °C durant 45 minuts, procurant regar-lo amb el seu propi brou repetidament i girant-lo, perquè quedi tot ben rostit.

En una paella daureu els pinyons i en una olla confiteu les prunes amb vi negre i sucre de 15 a 20 minuts i seguidament retireu-ho del foc.

Serviu l'ànec tallat a octaus amb les prunes i els pinyons.

(Recepta del restaurant El Racó de la Cigonya de Santa Margarida i els Monjos.)

20. ANXOVES EN SALAÓ, UNA CONSERVA TRADICIONAL

Populars en tots els pobles amb flota pesquera de la província de Girona, cada localitat presumeix de fer la millor conserva d'aquest peix. L'Escala, per tradició en les fàbriques artesanals de salaó d'anxova, s'emporta la fama, però també se'n fan a Roses, Palamós, Sant Feliu de Guíxols i Blanes, entre altres localitats. També alguns pobles de la costa tarragonina i les Terres de l'Ebre preparen anxoves en salaó, un mètode que ja utilitzaven grecs i romans.

L'anxova es pesca al vespre amb les barques anomenades *teranyines* i es pesca a l'encesa, o sigui, amb un bot auxiliar que porta un llum potent a popa per tal d'atraure el peix cap a la superfície mentre la barca principal envolta el banc de peixos amb la xarxa i amb una corda anomenada *sàgola* en tanca el cul formant una espècie de sac (el nom de les barques ve d'aquest sistema de pesca).

La millor època per salar les anxoves és des de finals de maig i potser fins a finals de setembre, que és quan tenen més proporció de greix i són més gustoses. Un cop acabades de pescar i millor sense que hagin tocat el gel, es netegen —se'ls treu el cap i la tripa— i es van posant en un pot de vidre amb capes de sal grossa i pebre negre. Al cap de dos o tres mesos ja es poden menjar (depenent de la quantitat de pebre en fer la conserva). Es treuen del pot a mesura que es vagin necessitant, s'obren per la meitat en dos filets, se'ls treu l'espina central i es passen per aigua per eliminar-ne la sal (va bé deixar-les una mica en remull perquè no siguin massa salades). Ben untades amb oli i acompanyades de pa amb tomàquet, una verdadera delícia!

ON TROBAR-HO

A la majoria de *colmadors* es venen pots de filets d'anxova amb oli. Res comparable amb les anxoves en salaó que es pot preparar un mateix o comprar-les per unitats als establiments de pesca salada.

Algunes fàbriques conserveres són: a l'Escala, **Anxoves Solés** (www.anxoves-soles.com), **Casa Bordas** (www.casabordas.net), **Callol i Serrats** (www.callolserrats.com) i **El Xillu** (www.anxoveselxillu.com/ca); a Palamós, **Els Bomba** i **Fontanet**, ambdós normalment amb una parada davant la llotja del peix; **Pescadors de Roses**, empresa creada per la confraria de pescadors d'aquesta localitat amb una parada al port, al costat de la llotja (www.pescadorsderoses.com/ca) i **Anxoves de Roses**, la marca creada per Conservas Bahía (www.anxovesderoses.com/ca).