

CULTURA GASTRONÒMICA CATALANA



Assessor: Dr. Sergi Massana

**Campus de l' Experiència, segon semestre 2023
Segon Curs**

Editorial:

Asunción Buxeres
Teresa Cos
Carmen Costa
Francesc Fabra
Mercè Fabregat

INDEX

1.- EI PERQUÈ D'AQUEST TREBALL	2
2.- HISTÒRIA	3
3.- GEOGRAFIA GASTRONÒMICA	13
3.1 ELS PIRINEUS	
a) Alta Ribagorça.....	13
b) Vall d'Aran	15
c) Garrotxa	17
3.2 LA COSTA CENTRAL	
a) Maresme.....	19
b) Barcelona.....	22
c) Tarragona.....	25
3.3 LA CONCA DEL TER	
a) Empordà.....	25
b) Plana de Vic.....	33
3.4 TERRES DE L'EBRE	
a) litoral	34
b) interior	35
c) Priorat.....	36
4.- CONCLUSIONS	39
5.- BIBLIOGRAFIA.....	42

1 .- EL PERQUÈ D'AQUEST TREBALL

Josep Pla deia, el 1952, en el seu llibre "Llagosta i pollastre":



"No es pot pas negar que vivim una època de gran pedanteria gastronòmica, però la realitat és que els nostres estómacs són cada dia més plens de sofismes.

L'home modern és un ésser malenconiós, frenètic i malalt. La seva pal·lidesa, la seva tristesa, el seu nerviosisme, la seva capacitat de destrucció, són en gran part deguts a la sofisticació dels aliments i de les begudes que ingereix “.

En Pla viu en un moment de revolució de la cuina, tant la industrial com la d'autor, que ell presenciava amb plena consciència del canvi. Per això reiterava el seu manifest:

"A tot arreu la cuina ha baixat. És inqüestionable. En definitiva, tot s'ha industrialitzat.

En enyorar el passat gastronòmic , sapiguem que la gastronomia és clau per conèixer i entendre la cultura dels pobles, els seus costums i tradicions I entendreu que això va fer néixer el neguit de regirar calaixeres I baguls a la recerca de llibretes polsoses amb receptes I apunts d'àpats de casori o de festeig.

S'ha iniciat una activitat insospitada, mig excursió mig pelegrinatge de visites als santuaris de la cuina. Ha començat en definitiva un període de retrobament I de recerca de la cuina tradicional, casolana basada en la bondat dels seus ingredients I en el bon seny a l'hora d'utilitzar-los.

En definitiva “la cuina de l'Avia”, que va passar de pares a fills, una cuina especial de cada dia, de cada festivitat i de cada punt geogràfic de Catalunya.

Davant un bon foc amb una paella amb oli groc, davant un guisat que rossega, davant una olla d'escudella fumejant o d'un bon pa amb tomàquet.

I una copa de vi

El goig de viure!

La motivació la més humana, la més profunda, la més autèntica és la presa de consciència, és adonar-se per moments d'una forma cada cop més diàfana de que com deia ja el Josep Pla, tots plegats mengem pitjor.

I es per aquestes raons que hem decidit de fer aquest treball, que no pretén ser un llibre de receptes de cuina, sinó per mostrar la gastronomia de la nostre terra que és clau per conèixer i entendre la cultura dels nostres pobles, els seus costums i tradicions, així com el seu estil de vida y que servirà per mostrar-vos la veritable cultura popular gastronòmica catalana basada en la riquesa dels seus productes autòctons que serveixen per elaborar aquest plats tradicionals tant arrelats a la nostre terra i a la nostre manera de ser.

2.- HISTÒRIA

La història de la cuina catalana sol remuntar-se a l'edat mitjana, quan es forma la nostra llengua i la nostra cultura, i quan es va definint el seu territori d'influència. Però si tenim en compte que l'època medieval comença a finals del segle V després de Crist,(és a dir, fa encara no 1.600. anys,) i que les restes més antigues de Catalunya es remunten a fa 700.000anys, podem imaginar-nos fàcilment que moltes coses venen de molt més temps enrere. Però anem pas a pas..

2.1-PREHISTÒRIA

- **Edat de bronze i ferro – Els Ibers**

L'època ibèrica s'inicia al que ara es Catalunya, entre els segles VI i I abans de Crist. Per tant, està inclosa dins de l'edat del ferro, el darrer període de la prehistòria. Però rep la denominació d'ibèrica perquè durant aquests segles a Catalunya hi havia diversos pobles coneguts genèricament com a ibers, que adopten la metal·lúrgia del bronze i, a partir del segle VII aC, la del ferro.

A més dels productes conreats, la recol·lecció estacional devia ser habitual. Es collirien aglans, bolets, fongs, tubercles, arrels o fruits. El ramat domèstic format per ovelles, cabres, vaques, porcs i gossos, només s'amplia amb la presència generalitzada del cavall domèstic a partir del bronze final, cap al 1100 aC.



Al costat de la llar, els forns tancats d'argila cuita servien segurament per coure coques, pans o galetes de cereals i d'aglans sense llevat. La tècnica més habitual per coure els aliments era situar un recipient amb aigua i altres

emulsionants, com pot ser mantega, llard o oli vegetal, sobre les brases de la llar de foc.

Apareixen les primeres eines agrícoles fetes amb ferro, com l'arada, aixades, podalls o falçs. Incrementen la seva presència nombrosos estris de ferro relacionats amb el foc, com baules per a encendre'l amb l'ajuda d'una pedra, atiadors per a remoure les brases o capfoguers per a posar-hi els troncs; també les graelles que permeten fer ja la carn a la brasa com la coneixem nosaltres. Es passa del molí de vaivé al molí de rotació, que permet processar una major quantitat d'aliment en el mateix temps, de manera que es guanya en eficiència. Cal remarcar que a Catalunya es troben els molins de rotació més antics de la Mediterrània occidental i això fa pensar que es tracta d'una innovació realitzada pels ibers.

A continuació relacionem alguns plats de la cuina catalana que podrien originar-se al neolític :

- Estofat de vedella amb pèsols i bolets: cocció de la vedella amb bolets collits al bosc. Hi ha jaciments on s'han documentat algunes d'aquestes espècies: la Draga i Camp del Colomer, entre d'altres.
- Faves a la catalana: Jaciments on s'han documentat: la Draga, Ca l'Oliaire.
- Mel i mató: cocció de la llet crua (de vaca o cabra) i quall de la llet amb flors de card marià. Jaciments on s'ha documentat la producció de lactis: cova de Can Sadurní, la Draga.
- Cervesa: Jaciments on s'ha documentat la producció de cervesa: cova de Can Sadurní.

2.2- EDAT ANTIGA

Greco-Romana. Els Ibers



El conreu de cereals iniciat en el neolític continua estenent-se i es comencen a emmagatzemar en grans quantitats i a comercialitzar alguns ingredients bàsics com el blat i l'olivera que està documentada a Catalunya des del neolític, sembla que es tractava de la forma salvatge, és a dir de l'ullastre, que dona uns fruits molt similars a l'oliva però de gust amargant.

En canvi, la forma domèstica ens arriba a través de fenicis i grecs, tot i que no sabem exactament en quin moment. Ara bé, la presència d'olivera conreada no implica necessàriament la producció i consum d'oli. A Catalunya la producció d'oli no es generalitza fins a època romana.

En l'apartat dels ocells, grecs i fenicis introdueixen l'espècie més consumida actualment a Catalunya i arreu del món en nombre d'exemplars: la gallina entesa com a nom genèric de l'espècie (*Gallus domesticus*), que inclou el pollastre, el gall, etc.; el capó i la pularda segurament no apareixen fins a època romana. Aquesta au era absolutament desconeguda a Catalunya en aquell moment, era un producte exòtic

La importància del porc, va incrementant-se a mesura que avança l'època ibèrica i l'elaboració de pernils està documentada per fonts escrites d'època romana, que ens parlen de les exquisides cuixes que preparaven els ceretans a la Cerdanya.

Els peixos es menjaven en sopa, o en salsa (*garum*) que eren vísceres fermentades de peix. Les ostres de la costa de Barcelona (les més apreciades). La fruita i la verdura utilitzades van ser bàsicament de temporada i de proximitat (a què ens sona això). Els cereals en forma de pa es guarnien amb formatge i mel (la primera coca).

Es cuinava a la graella, en paelles en olles o cassoles de terrissa; també es cuinava al vapor, amb una olla de terrissa amb forat al fons, posant-la sobre una altra olla normal.

A les viles romanes (antecedents de les masies) s'elaborava vi i vinagre, mel, oli d'oliva, formatges i embotits (les botifarres dolces de Girona) pernil salat (de la Cerdanya),conserves de peix en vinagre o en salaó (anxoves, tonyina). D'herència romana son les farinetes i la sèmola.



Tenim un recopilatori de receptes d'època tardana grecoromana; (De re coquinaria) signada per un tal Auspicius abans que aquesta cuina prengués a la nostra terra contacta directa amb els productes i tècniques àrabs a l'època medieval.

2.3-EDAT MITJANA

Històricament, l'edat mitjana abasta un període de més de mil anys que en el territori català assoleix el moment de màxima esplendor entre els segles XII i XIV; comença amb l'expansió de la Corona d'Aragó per la Mediterrània i conclou amb la fi de la dinastia dels comtes de Barcelona.

Els musulmans (àrabs estrictes, berbers, etc.) es trobaren amb la cuina anterior, iber-romana i visigòtica, etc.; els àrabs aportaven la llengua, la religió i els seus principis alimentaris, però per tots els països on passaven, n'agafaven productes, tècniques i plats. Els aliments aportats pels àrabs, ja siguin d'origen àrab o persa com l'albergínia o l'espínac foren coneguts i utilitzats a l'espai ibèric abans que a la major part dels països europeus. També aportaren diverses espècies i herbes, des del celiandre a l'alfàbrega passant pel safrà o la flor de taronger. Els alcohols i art de destil·lar (posats a punt per a Arnau de Vilanova, famós metge català del s. XIII), són una aportació àrab, malgrat l'apparent contradicció de la prohibició (corànica) (els esperits de vi tenien usos mèdics; durant molts de temps els espírituosos foren una prerrogativa dels ordes monàstics.

- **Època medieval el moment en què neixen les nostres arrels culinàries XII i XIII**

Lluny de l'imaginari col·lectiu amb reis i nobles, i l'alt clergat menjant amb els dits, la cuina medieval catalana destaca pel seu refinament i la riquesa d'un receptari tan simple com exquisit. El menjar medieval era ingerit principalment amb l'ajut de la cullera estant, l'altra mà sense cap altre cobert. Es feia servir el ganivet a la taula, però generalment no s'incloïa amb el plat, ja que s'esperava que cadascun dels que menjaven portessin el seu propi ganivet. La forquilla, de dues puntes, servia tant per trinxar la carn com per acostar a la boca. La pràctica més habitual era compartir les copes i recipients on es bevia.

La cuina medieval catalana estableix ja l'ordre de servei dels plats tal com el coneixem avui en la cuina occidental: entrants, sopes, plats amb salsa, segons plats i "fi de taula" (postres).

El pa també acompanyava els segons plats de carn o peix, que se servien en un "tallador" (plat pla) i, per tant, es podien tallar amb un ganivet. Els dos plats fonamentals són l'olla



(és a dir, l' actual escudella i carn d'olla, bullit, olla, ,etc.) i l'ast", és a dir, la carn rostida (i en el seu cas el peix). Les carns, i sobretot l'aviram (gallina, polla, pollastre, colomí, paó, l'ànec, l'oca i la caça) eren una exclusiva de la gent més

benestant.

El poble, és clar, s'havia d'acontentar només amb olla, com a plat únic, només tenien



accés a les varietats menys selectes i més barates de carn. La falta de carn era compensada parcialment amb porc salat i alguns llegums i verdures de poc valor. El potatge de faves, llenties o pèsols, la minestra de col i

ceba i el brou de carn salada amb sopes de pa sec apareixien sovint a les taules humils.

La carabassa, a l'estiu, i els espinacs i els porros, a l'hivern, aportaven una mica de fantasia a aquest règim monòton. La fruita, considerada un element superflu era un luxe reservat a les classes altes.

La cuina catalana als segles XIV i XV és considerada la primera del món cristià, especialment a les corts de Nàpols i Roma. Així ho reflecteixen documents com el *Llibre de Coch* (Mestre Robert), cèlebre llibre de receptes medieval català, anterior al contacte amb Amèrica, que va ser usat a gran part d'Europa al Renaixement. El seu autor és considerat el "Ferran Adrià" medieval.



Herbes i espècies.-Les espècies utilitzades era més ampli que l'actual: pebre, canyella, sucre, gingebre, safrà, clavell, nou moscada, mostassa, cardamom, celiandre, comí, matafaluga, pebre llarg, etc. També és ric el repertori d'herbes: julivert, menta, marduix, farigola, fonoll, poniol, hisop, orenga, sàlvia, alfàbrega, sajolida, ruda, all i ceba. No s'utilitzen, com sovint es creu, per amagar el poc, frescor dels aliments, sinó com a símbol de classe.

Llegums, cereals, verdures i fruites.- Són conegudes herbes o hortalisses com el porro, l'api, la bleda, l'espinac, les borratges, la pastanaga, així com fruites com la taronja agra, la magrana agra, la llimona, el raïm, el poncem, les panses, les nous, ametlles i pinyons, els festucs i els dàtils. Es mengen lleties, cigrons, arròs, blat i tota mena de midons i farinetes

El sofregit i la picada.- "Salsa" tenia també el sentit de barreja d'espècies àmpliament emprades, sense utilitzar aquests noms. El sofregit es feia sols amb ceba i cansalada, i la picada amb ametlles, pa remullat en vinagre, safrà, fetges de gallina o cabrit i espècies.

L'escabetx, procedent de la cuina àrab(si bé ja era conegut per la cuina romana) és una típica salsa medieval catalana, que s'aplica tant als peixos com a la carn. Sovint és agre dolç i enriquit amb panses i d'altres ingredients.

El formatge.- Àmpliament usat en aquesta cuina. Se'n fan cremes i salses. El mató és ben conegut, així com el "formatge fresc"

Plats famosos

- Sopes i Brous. Destacant com a més coneguts: escudella de l'olla." Mestre Robert ens explica com preparar les "Sopes daurades", o (Sopes de pa) que s'han fet fins avui; ell les enriqueix amb formatge ratllat.
- El peix. El peix i el marisc apareix d'una forma sorprenentment abundant en la nostra cuina medieval, tenint en compte que hi havia dificultats de conservació.
- Tothom coneix la cançó nadalenca en què es volia portar "panses i figues i mel i mató" al noi de la Mare. Es tracta d'una cançó de l'època medieval i ja a aquells temps aquestes postres eren molt populars.

2.4.- EDAT MODERNA 1492 FINS A 1789

En el segle XV es va descobrir Amèrica, però els productes americans eren estranys i cars, el tomàquet no es va emprar en la cuina fins al segle XVII igual que la xocolata i la patata, però un cop introduïts l'impacte en les velles cuines de la Mediterrània, començant pels Països Catalans, és incommensurable.



Els productes americans incorporats són la xocolata, patates, mongetes, pebrots, el blat de moro, el tomàquet, el moniato o el cacauet, van fer canviar la cuina catalana a les seves mateixes

bases de forma creativa.

Si, antigament, la cuina catalana sempre "començava amb una ceba", a partir del segle XVII i XVIII, s'ha de dir que "comença amb una ceba i un tomàquet". Així, la salsa-mare de la major part dels plats catalans és el sofregit, una íntima emulsió cuïta o confitura entre, fonamentalment, ceba i tomàquet. El sofregit, doncs, no és una simple salsa de tomàquet, sinó una culta obra de fusió entre el vell i nou món: el resultat afortunat d'una cultura gastronòmica mil·lenària i oberta.

Un altre derivat americà és la samfaina, síntesi perfecta entre el nou i el vell món. L'albergínia procedeix de l'Índia, portada pels àrabs, i el tomàquet i el pebrot venen d'Amèrica.

També el món de les espècies és present: vainilla, xilis i pebres coents, colorants alimentaris. I, és clar, la xocolata, de la qual la cuina catalana en treu tan bon partit. De fet, la cuina catalana és de les poques que l'utilitza en les picades i salses salades –amb els peus de porc, les faves, els calamars, les gambes, la caça... També hi ha les fruites tropicals, algunes incorporades des d'antic, com la banana és clar, begudes com la mateixa xocolata i els seus derivats

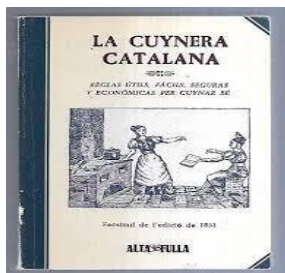
Malgrat això, en el segle XVI, el pa encara era l'element bàsic de qualsevol menjar. La carn era molt preuada, especialment la de xai. En aquests moments s'elaborava la carn o ben rostida o guisada. Era típic consumir molta verdura i condimentar-la molt. La fruita també era molt valorada, especialment el meló i el raïm, així com la fruita seca. Les



begudes habituals eren el vi negre i l'aigua, en qualsevol cas sempre frescos. En aquest segle es preparava el peix amb verdures i en suquet, amb oli i pebre. És llavors que la crema catalana es va convertir en un plat de moda. Si s'havia d'endolcir un plat es feia, amb sucre o mel.

2.5.- EDAT CONTEMPORÀNIA

-L'edat contemporània a Catalunya s'inicia el segle XIX amb la Guerra del Francès (1808-1814). La cuina francesa va tindre una gran influència en l'alta cuina catalana, introduint noves tècniques culinàries. Durant una gran part d'aquest període, la cuina catalana ha estat ignorada o menyspreada a l'estranger i sovint en el propi país. En els receptaris



per exemple, en “(La cuynera catalana),” considerat un llibre "clau" de la Renaixença gastronòmica catalana) es comencen a trobar tocs estrangers en les receptes catalanes. En el segle XIX, la burgesia opta per elaboracions i menús opulents, que mai arriben a fer-se populars ni a arrelar, moltes vegades

inspirats en la cuina francesa burgesa, D'altra banda, en les fondes es continua fent cuina catalana accessible per a tots com el bacallà a la llauna, que s'elaborava en dies festius. També els devem tradicions o costums com la paella dels dijous.

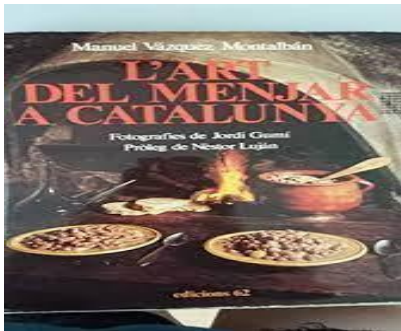
En aquest segle XIX apareix per primera vegada una referència escrita del **pa amb tomàquet**.

L'any 1932, Ferran Agulló publica el “ Llibre de la cuina catalana”, que es considera el tancament de l'època de la renaixença culinària a la nostra terra. Les turbulències de canvi de segle XIX al XX i una llarga dictadura feixista, en el segle XX, tenen grans conseqüències socials, econòmiques i també gastronòmiques.

2.6.-SEGLE XX I XXI

A principis del segle XX, la cuina que es feia a casa, la marcava la classe social. Amb una forma ja definida, d'elaborar un receptari propi (els productes americans integrats, les fórmules i les tècniques consolidades), els obrers i pagesos cuinaven bàsicament plats de cassola i en cuines de llenya o carbó. Les dècades dels quaranta i cinquanta, marcades per les terribles conseqüències del conflicte bèl·lic, van fer de la cuina, per a la major part de la població, una qüestió de supervivència, de racionament o en un consum ocasional o excepcional d'algun aliment o dolç durant els diumenges o algun dia

especialment festiu. Tenien preferència pels menjars rics en calories que els permetessin suportar la duresa del seu treball: estofats, porc (si s'ho podien permetre), “menudillos” quasi totalment desapareguts de la nostra alimentació, peix barat, verdures de l'horta, bolets, caragols... tot era benvingut. D'altra banda, els burgesos i persones de l'alta societat, tenien criades i cuineres; amb unes receptes més refinades que eren reflex de la cuina francesa i italiana.



L'esclat de la cuina contemporània catalana, un moment dolç que encara no ha acabat, arriba a mitjan anys setanta. El punt de partida és L'art de menjar a Catalunya, de Manuel Vázquez Montalbán, que reivindica la recuperació de la cuina regional a finals del segle XX i inicis del segle XXI.

En aquesta època els productes locals i importats són abundants i el nivell econòmic de la majoria de les persones, en general és superior al del segle anterior. En canvi, el temps és car, cosa que fa que preparacions com, per exemple, l'escudella o els canelons es deixin per a Nadal o les festes majors, i prenguin més importància, conceptes com el menjar ràpid, que al seu torn, farà néixer, com a reacció, el moviment de “slow food”. Es disposa d'utensilis que faciliten les preparacions i productes que es poden comprar ja preparats o semi preparats i de molta informació (nutricional, de productes, de receptes...) gratuïta i de fàcil accés a través d'Internet. Molta gent menja cada dia fora de casa, amb menjar portat de casa, en cantines o restaurants de menú. Alguns cuiners catalans reivindiquen la creació i la innovació, el sentit de l'humor, la defensa que la cuina també és un art, les receptes tradicionals... Però la cuina quotidiana tendeix a ser simple, intuïtiva, improvisada, variada, amb productes a l'abast i donant molta importància a la salut i, a vegades, a l'estètica.

3.- GEOGRAFIA GASTRONÒMICA

3.1 ELS PIRINEUS

- a) Alta Ribagorça
- b) Vall d'Aran
- c) Garrotxa.

3.2 LA COSTA CENTRAL

- a) Maresme
- b) Barcelona
- c) Tarragona

3.3 LA CONCA DEL TER

- a) Empordà
- b) Plana de Vic

3.4 TERRES DE L'EBRE

- a) litoral
- b) interior
- c) Priorat



3.1 ELS PIRINEUS.

GASTRONOMIA ALTA RIBAGORÇA, VALL D'ARAN, GARROTXA

a) L' Alta Ribagorça (Lleida)



L'Alta Ribagorça és una comarca que destaca per una notable oferta d'esports de muntanya, i per acollir el conjunt romànic de la Vall de Boí, el Parc Nacional d'Aigüestortes i l'Estany de Sant Maurici, l'estació d'esquí de Boí-Taüll i l'estació termal de Caldes de Boí. De resultes del llinatge dels Erill, la regió va

viure un moment de gran esplendor cultural i econòmic en els segles XII i XIII. En segles posteriors la dificultat de comunicació va provocar que la comarca es tanqués en ella mateixa i conservés els seus costums ancestrals, els quals encara són vius avui dia.

La comarca està formada només que per tres municipis: el Pont de Suert, que és la capital comarcal, la Vall de Boí i Vilaller.

Gastronomia

Entre els seus atractius destacables, cal esmentar una cuina tradicional d'alta muntanya, basada en els plats de carns de xai, vedella i porc i truita de riu, acompanyats de la qualitat dels embotits i els bolets, les coques de recapte, els formatges, les confitures dolces i salades, els patés casolans i els postres com el *mostillo* de mel, la coca de llardons o el brossat (una mena de mató).

Entre els plats més tradicionals s'han d'esmentar les lleties d'Ordesa estofades, els principals ingredients de les quals són lleties, botifarrons, bolets, os de pernil, aiguardent i vi, seguits d'altres no menys destacables:

Arròs amb colomins i carreretes, truita de riu amb fruites i fruits secs, conill amb carxofes i vi ranci, estofat de vedella amb moixernons, magret d'ànec amb salsa agredolça i peres.

Lloms de conill farcits de ceps, envoltats en fulles verdes i servits ben napats amb la salsa (amarats de salsa de naps).

Postres: Fruits vermells del bosc, amb ratafia i el Brossat (mató) amb melmelada de gerdons

Productes de la terra de l'Alta Ribagorça

Lleties: Aquest llegum, d'aparença humil, és una reserva de gran valor nutritiu, fins i tot, medicinal. Cap altre tipus d'aliment aporta un percentatge tan elevat de proteïnes. Originàries del sud-oest asiàtic, el seu ús està documentat des de fa més de 8.000 anys, abans que aparegués l'agricultura. Van constituir la base de l'alimentació egípcia i també dels soldats romans. Es diu que alimenten com un bistec i que enriqueixen la terra on es cultiven.

Bolets: és una de las comarques catalanes amb més tradició boletaire i una de las formes més habituals és l'assecat, que consisteix a sotmetre els bolets a un procés de deshidratació; de

les espècies més habituals cal destacar les carreretes, els ceps, els fredolics, les llenegues blanques i negres, els moixernons i els rovellons. Els bolets són també l'ingredient principal en moltes de les receptes tradicionals de la comarca.

Coca de tomàquet: Les coques de recapte són un producte molt popular a tota la província de Lleida; es tracta d'una coca elaborada amb un pa de textura prima, sobre el qual s'escampa el tomàquet, ceba, alls i julivert i es pot combinar amb tota mena d'ingredients, com arengades i altres hortalisses.

Coquetes: és un producte derivat de la matança del porc amb els ingredients de la botifarra negra (sang, pebre negre, sal, matafaluga, farina, greix de porc, aigua i oli d'oliva); un cop preparada la pasta es fan bunyols de forma arrodonida, que es bullen fins que estiguin cuits. De sabor fort.

Melmelada de gerds, de mores, prunes i flors de Xicoia; se sol menjar amb iogurt o formatge fresc.

Mostillo de mel: és un dels postres més tradicionals de l'alta Ribagorça; s'elabora durant els mesos d'hivern per aprofitar les restes de mel que quedaven a les bresques i es prepara bullint la mel, després, afegint nous i farina. Avui dia només s'elabora als restaurants.

Com a cloenda de la comarca, cal recollir que és un veritable plaer gastronòmic gaudir d'aquests productes de la terra en qualsevol de les masies i petits restaurants que es poden trobar al llarg del territori.

b) Vall D'Aran (Lleida)



La Vall d'Aran constitueix una comarca diferent, definida tant per elements geogràfics i climàtics, com altres de culturals, lingüístics i gastronòmics. La seva situació, a l'extrem occidental dels Pirineus catalans, té la particularitat de tractar-se d'una vall atlàntica: el riu Garona neix al Pla de Beret i desemboca a l'Atlàntic, prop de la ciutat francesa de Bordeus. Aquest fet dona lloc a un clima propi, més fred i humit que la resta de comarques pirinenques de Catalunya. El contacte natural amb el Sud de França

perviu en l'aranès –variant del gascó, de la família de l'occità–, una llengua que manté un notable nivell de coneixement entre els habitants de la Vall.

Gastronomia

La gastronomia de la Vall d'Aran incorpora a les propostes característiques de les comarques pirinenques, la influència de la cuina gascona. Entre els plats característics d'aquesta comarca, de molta personalitat, destaquen l'olla aranesa, els civets de carn de caça, o l'isard; sopes i estofats són necessaris en aquesta comarca per superar les baixes temperatures. Altres plats de renom son la *sanganheta* (preparada amb sang de porc); la *truhada* (patata farcida); els *caulets* (cols farcides de carn).

La influència de la gastronomia gascona suposa, a més, un interessant element diferenciador en relació a la cuina tradicional del Pirineus lleidatans. Aquesta influència s'observa principalment en l'elaboració de patés, civets, i algunes postres, com els *pescajons* (creps), també destaca l'ús de bolets, carreretes i ceps convertits en un excel·lent acompanyament de plats de vedella i xai.

Plats de cuina tradicional:

Sopa d'all i ceba, pa torrat i cullerada de llard. L'olla aranesa, que es el plat més tradicional de la comarca. Es prepara amb os de pernil, costella de vedella, gallina, botifarra negra i blanca, i tota classe de verdures y pilota de vedella i porc; queda un brou molt amorosit i energètic.

Altres magnífics plats representatius serien:

El paté de collverd amb fetge d'au y ànec, la col farcida amb carn picada, farina i llard.

La espatlla de xai farcida: de carn picada de vedella, xampinyons, gírgoles (farigola, llorer i romaní), el senglar amb api-rave i salsa de taronja amarga, el filet de cabirol amb puré de castanyes i el fondant d'ànec amb peres caramel·litzades i amanida de tardor.

I arribem als postres:

La crema aranesa, o les tradicionals farinetes i blat de moro

Productes de la terra:

Paté de la Vall d'Aran. Aquest plat permet aprofitar el fetge i la cansalada de la matança del porc; amanides amb sal, pebre i herbes. A causa de la seva textura compacta, el paté de la Val d'Aran es pot tallar en làmines i menjar-lo sobre una torrada de pa.

Vedella: la raça de vedella més destacada és l'autòctona: bruna dels Pirineus. L'alimentació



natural i el màxim control sanitari dels animals permeten obtenir una carn gustosa, tendra i amb un característic color rosat vermellós; i la seva qualitat permet utilitzar-la en tota mena de preparacions.

Entremig de les altes muntanyes, un sopar amb els productes autòctons de la comarca, és un plaer pels que estimen els productes naturals de la terra.

c) La Garrotxa (Girona)



La Garrotxa ofereix un paisatge insòlit a Catalunya, de resultes de la presència del parc natural de la zona volcànica, que marca tant l'activitat agrícola com la gastronòmica.

La comarca, amb la capital a Olot, es divideix en dues parts: l'Alta Garrotxa amb paisatge salvatge i feréstec, on el nucli de població s'adapten als accidents del territori; i la Baixa Garrotxa d'aspecte més suau i agradable, amb localitats que ofereixen un interessant patrimoni arquitectònic d'origen medieval i espais naturals com la famosa Fageda d'en Jordà.

D'aquesta Fageda hem d'esmentar que està assentada sobre una colada de lava del volcà del Croscat el més alt del parc; és un bosc que va passar a la història cultural catalana gràcies als versos de Joan Maragall; o els volcans de Santa Margarida, amb un ample cràter circular dins del qual hi ha una capella romànica, i de Montsacopa. Dins el parc natural, es troben, tant

petits nuclis rurals –amb pallisses y cabanes–, com localitats amb pes econòmic i social fort: Santa Pau, Castellfollit de la Roca i Sant Joan les Fonts.

Gastronomia

El paisatge volcànic de la Garrotxa constitueix un espai únic a Catalunya, acompanyat d'una cuina molt personal, de la qual els productes principals són els fajols, els fesols de Santa Pau o les patates del la Vall d'en Bas. Aquesta comarca, que disposa d'un llegat medieval de gran riquesa, també és terra de bons embotits.

En aquest singular entorn s'ha desenvolupat l'anomenada "cuina volcànica", elaborada a partir d'una sèrie de productes autòctons i que comparteix taula amb alguns dels plats habituals de las comarques gironines.

La cuina volcànica, és creada l'any 1994 i identifica els plats elaborats amb el productes procedents de les fèrtils terres volcàniques de la comarca, basades en ingredients com escarlets, un bolet de singular perfum, senglars, naps, fajols, castanyes, patates, porcs, cargols i blat de moro. Entre aquests productes, cal destacar els fesols de Santa Pau, una mongeta blanca de qualitat excepcional que s'acostuma a preparar amb botifarra esparracada, i el blat de moro, imprescindible per l'elaboració del farro, unes farinetes bullides i fregides, tradicionals de la Garrotxa.

Plats tradicionals de la Garrotxa

Escudella de pagès (patates, mongetes, cansalada, gallina, d'orella i morro de porc i verdures)

Barrejat de fesols de Santa Pau amb botifarra de perol. El ànec amb bolets rovellons i rossinyols, ametlles torrades i vi ranci, estofat de brau a la catalana, la oca confitada, peus de porc amb naps i el plat estrella de molts restaurants les patates d'Olot.

I de postres: Farinetes de fajol amb ratafia o be un tortell d'Olot

Productes de la terra

Botifarra dolça: en que s'afegeix canyella, llimona i sucre.

Fajol: cereal usat per fer les farinetes, producte habitual a la cuina de las cases de pages,

Patata de la Vall d'en Bas: conreu habitual al començament del segle XIX, hi ha diferents varietats.

Reservoir of Portugal!
 (International and National)

Welcome to the Algarve!
 (International and National)

Map Information

Scale: 1:100,000

Compass rose

Legend:
 - Reservoir of Portugal (International and National)
 - Welcome to the Algarve (International and National)

Map of the Algarve region in Portugal, showing towns, roads, and the coastline. The map includes a legend for 'Reservoir of Portugal' and 'Welcome to the Algarve', and a section for 'Map Information' with a scale bar and compass rose.

19

Pèsols de Llavaneres

Les primeres referències sobre el **pèsol de Llavaneres** daten del segle XVII, gràcies a Francisco Zamora, qui va escriure un diari sobre viatges i fets a Catalunya. La comercialització d'aquest pèsol ha continuat fins als nostres dies i França és el principal importador d'aquest producte de la costa del Maresme.



A Llavaneres es cultiva el que es coneix com a pèsol garrofal, que compta amb una adaptació específica de la zona. La seva característica més comuna i apreciada és la seva dolçor. El pèsol de Llavaneres se sembra a l'octubre en terrenys silicis i sorrencs i es recol·lecta durant el març, l'abril i fins i tot el maig.

Les maduixes del Maresme

La comarca del Maresme a Catalunya és una de les màximes productores de maduixes de tot l'Estat espanyol. Les condicions climàtiques i orogràfiques d'aquesta terra del Mediterrani repercuteixen beneficiant el conreu de maduixes. Durant la dècada dels 60 es va produir un boom en el cultiu del maduixot. Es caracteritzen pel seu color vermell intens i el seu dolç sabor. La textura de les maduixes és carnosa i desprenen una agradable aroma. La varietat Ocell destaca per la seva qualitat.

La cigala del Maresme

Te un característic to rosaci-ataronjat. Compta amb un esvelt cos, prim i menys robust que la resta de nefròpids. Els ulls compten amb una còrnia negra glaçada. La cua és molt musculada i realment apreciada a la cuina. Les cigales poden arribar a fer 25 cm de llargada. Es poden menjar sols, a la graella, a la planxa i fins i tot al forn. Un plat típic amb aquests crustacis és el "Mar i Muntanya" que es prepara amb pollastre, capó i cigales. Als arrossos, donen molt bon sabor.

Mongetes del ganxet

Aquesta mongeta compta amb denominació d'origen pròpia. Es cultiva a les comarques del Maresme, del Vallès Oriental i del Vallès Occidental, a Catalunya. Té forma aplanada, similar a un ronyó, i que dona origen al seu nom, ganxet, “gancho” en



castellà. La mongeta del ganxet té una mida mitjana i és cremosa al paladar. De gust suau i fi, és ideal per acompanyar una deliciosa botifarra de pagès. Generalment es cuinen saltejades en oli, amb cansalada de porc però també es poden menjar bullides.

Vi DO Alella

Es prestigiosa gràcies a la qualitat dels seus vins blancs. Es produeixen des de secs a blancs usant les varietats de pansa, blanca, Chardonnay i pansa rosada. Aquesta DO de la comarca del Maresme, Catalunya, també produeix alguns vins negres afruitats i suaus realitzats amb les varietats de Cabernet Sauvignon, ull de llebre i merlot.

Els vins blancs de la DO Alella són ideals amb peixos i arrossos típics del Mediterrani. Els negres són bons acompanyants de carns suaus i peixos com la nau.

Torronada de Vilassar

Testimoni directe de la llarga relació entre el Maresme i el Mediterrani, trobem plats com la Torronada de Vilassar. Un matxembrat de cigrons i cansalada que té el seu origen com a “plat de barca”, ja que era perfecte per tal d’alimentar els pescadors durant les seves llargues jornades de feina. Actualment és bastant complicat de trobar-lo a la carta de restaurants i s’ha convertit en una recepta casolana molt típica de la zona. Des de Sant Pol de Mar, la mediàtica “Carme Ruscalleda” va decidir rescatar de l’oblit amb una sublim reinterpretació ressenyant “La Torronada de Mar”. Un plat que aprofitava el suquet de peix que els pescadors preparaven a la barca per preparar una “torrada sucada i tornada a torrar”. Tot un espectacle!

b) El Barcelonès



El Barcelonès és la comarca amb més densitat de població de Catalunya i és urbà en quasi la seva totalitat, deixant a banda les muntanyes que el separaren del Vallès. Per altra banda, és la comarca millor comunicada i amb l'índex més alt de població nascuda a fora. Tot això

significa que els costums alimentaris típics del camp i la ruralia no poden aplicar-se, i la barreja de cultures típiques de qualsevol capital fan que sigui molt difícil parlar d'una cuina barcelonina unificada. Parlem doncs, de dues gastronomies:

- la primera, una barreja d'elements culinaris vinguts de la resta dels Països Catalans o que en tot cas són presents igualment a gran part de les comarques catalanes;
- i la segona, una d'origen no-català i assimilada a través dels restaurants, botigues alimentàries i forns de la comarca sota la influència de la immigració.

Pel que fa a la restauració, cal subratllar que Barcelona suma una tremenda quantitat de restaurants, pastisseries, bars, tavernes i de més, el qual permet entendre que gran part de les gastronomies del món es pot trobar a la ciutat. Al Raval i altres barris, s'hi troben establiments dedicats a proveir aliments de procedència estrangera, normalment per a les diverses comunitats ètniques vingudes de fora: magrebina, xinesa, africana, etc. Tanmateix aquestes influències no han popularitzat cap menjar especialment entre els barcelonins al nivell habitual, amb la possible excepció del xauarma (d'origen de l'imperi otomà); cap d'ells han aconseguit entrar dins de la cuina casolana. En canvi, diversos plats com la truita de patata o el gaspatxo, de suposada procedència castellana, es poden trobar a les llars barcelonines, especialment on la família hi té algun parent. La lasanya, els canelons de carn o d'espinacs i les diverses formes de la pasta italiana també es poden trobar a casa. Altres cuines amb una destacada presència en la restauració són la basca (pinxos), la cuina castellana (tapes), la francesa, la italiana i la grega.

La cuina de tota la zona metropolitana de Barcelona, inclòs doncs el Baix Llobregat, és una gastronomia urbana i postmoderna que ofereix gairebé tota la cuina catalana més tradicional i a banda gran part de les cuines del món.

Costums alimentaris

Segons Josep Pla a "El que hem menjat" a la ciutat l'àpat que pateix la més gran transformació és l'esmorzar. Gràcies a l'horari laboral, l'esmorzar s'ha reduït a un cafè i poc més. Per altra banda, el sopar s'endarrereix massa. En tot cas, tradicionalment a Barcelona l'hora més típica de sopar són les nou. Malgrat les diverses cultures de menjar presents, l'horari dels restaurants i bars garanteix una certa acceptació d'aquesta hora.

Un altre costum típic de les famílies barcelonines és prendre "el vermut" o "platillos" abans de dinar, que és un pica-pica d'embotits, nous, formatges, sardines, anxoves o qualsevol tastet per a obrir la fam. El dinar es pren al voltant de les dues, a casa si es pot, i a prop de la feina si no.



El menú més típic i el més humil al passat, era, escudella cada dia i arròs amb peix els diumenges. A Nadal s'estilava fer una gran escudella i un pollastre al forn.

Durant les festes de Gràcia, a la cavalcada dels Reis Mags i per Sant Medir, s'acostumen a repartir caramels des de les carrosses pels carrers. A la Castanyada (Tots Sants), és habitual consumir castanyes, panellets i beure mistela. A carnaval es menja la coca de llardons. A la quaresma es mengen els bunyols típics de vent o farcits de crema. A Pasqua, la mona és habitual. Per Sant Joan es mengen coques. Mentrestant, per Sant Esteve, hi ha cert costum de menjar canelons.

A continuació es detallen els elements més destacables de la gastronomia d'aquesta comarca:

El panellet és una petita bola de massapà o torró tou coberta amb pasta i guarnida amb pinyons, xocolata, cirera o un altre element dolç. Són molt vistosos i es consumeixen per la Castanyada.



La coca. Es troba una amplia gamma de coques al Barcelonès. Les més esteses són la coca de recapte amb arengada o botifarra, la coca de crema i la coca de Sant Joan. N'hi ha una que se'n diu la "cristina de fruites", que té aspecte de coca de Sant Joan però la pasta no és prima sinó estufada i ovalada. Normalment prenen la forma típica a la Catalunya Central d'una ovalada llarga i prima, d'uns 25 a 50 centímetres.

Altres dolços. Destaquen els tortells, de pasta fullada o pasta de lionesa, en forma d'anell i farcits de nata o crema que hom sol comprar els diumenges al matí per a les postres del dinar; com també, les lioneses, la



versió còctel. És molt típic de Barcelona, com a molts llocs de Catalunya, un pastís anomenat "sara", a base de pa de pessic, mantega i ametlles. Un altre de típic és el "braç cremat", un braç de gitano amb crema cremada. El mató de Pedralbes són unes postres barcelonines. Els pets de monja també són originaris de Barcelona. Pasta salada, neules, galetes, pastissos, formes de massapà, ensaïmades mallorquines — però més petites del que és típic a aquesta illa — i croissants, canyes de pasta fullada i farcides de xocolata o de crema, flautes, ulleres, magdalenes i bunyols empordanesos completen l'oferta. A les xurreries, a més dels xuixos gironins també hi ha una versió de xurro gros o prim, i potser farcit de crema catalana i amb cobertura de xocolata.

L'arròs amb peix i el suquet de peix són plats típics de la nostra cuina i representen una cuina basada en la mar que banya tot el Barcelonès. Per això no és d'estranyar que tots els plats amb marisc i peix siguin ben presents, fins i tot els d'origen no català com, per exemple, el pop a la gallega.



Anguiles. Les anguiles del Llobregat són una especialitat de la comarca i en especial de les poblacions a la vora del riu.

Pa. Entre els diversos pans oferts a la capital, destaca un d'origen ben local, "l'arlequí", fet només al barri de Gràcia, i el pa de Sant Jordi, un pa de festes amb les quatre barres de l'escut català.

Altres plats típics. El bacallà a la llauna, és a dir bacallà cuit en una placa de forn amb oli d'oliva, és un dels plats que Josep Pla destaca que millor es fa a Barcelona. L'escudella, Els espinacs amb panses i pinyons, i el llegendari fricandó.

Begudes típiques. . Encara que no sigui produït a la comarca, la seva consumició és molt estesa a la capital.

- Cava amb suc natural de taronja, ben fred, és un còctel molt habitual en aquesta comarca.
- Llet de pantera, un còctel que conté llet condensada molt popular al barri gòtic de Barcelona.
- Xocolata desfeta, calenta, sovint coberta de nata muntada i acompanyada al Barcelonès típicament de melindros o, de vegades, ensaïmada o xurros.

c) El Camp de Tarragona



El Camp és una comarca històrica de gran extensió que abasta les comarques actuals del Tarragonès, el Baix Camp i l'Alt Camp. No s'ha de confondre amb la Vegueria del Camp de Tarragona. El Camp es compon d'una sola plana que corre del Penedès a les muntanyes que la separen de l'Ebre. Per l'interior està totalment envoltat per la Serralada Prelitoral. Tot això dona una tremenda unitat al Camp i la seua llarga costa i l'absència de grans zones de muntanya - cal parlar però de les muntanyes de Prades – que esdevé una zona de cuina mediterrània en tota regla.

A continuació es detalla els elements més destacables de la gastronomia d'aquesta comarca:

La calçotada és un àpat més aviat festiu que alhora neix del producte més típic de Valls i amb denominació d'origen, el calçot. La calçotada, celebrada al febrer, es pot tastar a qualsevol restaurant de la zona i a les cases, a l'aire lliure. Es tracta de calçots rostits a la brasa i guarnits amb una salsa lleugerament picant que es diu "salvitxada", una variant del romesco,



Romesco, El romesco és una salsa originària del Camp a base de tomàquet, ceba, oli d'oliva, pebrot, pebre bo, sal, llorer, farigola, fenoll i orenga.

Menjablanc Es plat típic de Reus com també ho és de les Terres de l'Ebre i l'Alguer. El menjablanc es fa amb llet, llet d'ametlles, midó, sucre i canyella en branca. Es prepara barrejant els ingredients en fred i posteriorment remenant-lo mentre s'escalfa, fins a l'ebullició. La llet d'ametlles es prepara triturant ametlles, afegint aigua a la pasta formada i a continuació filtrant. És un plat típic del Carnestoltes (el dijous gras) i es pot consumir durant tota la Quaresma.

Altres plats típics .Coca de cireres, de Reus.

Begudes típiques

- És tradicional el consum de plim, que és la marca comercial d'una beguda refrescant amb gust de plàtan. Barrejat amb el vermut de Reus, crea el Masclet.
- El vermut Yzaguirre antigament es fabricava a Reus, però ara el fan al Morell.

Menjars bàsics: Peix i marisc, fruites, patata de Prades, avellana. Reus concentra el 95% d'avellanes a la península.

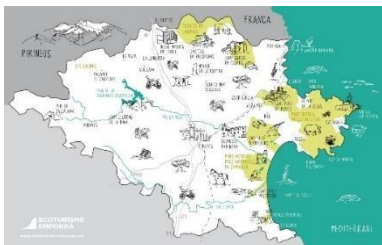


amb denominació
del comerç

3.3- LA CONCA DEL TER.

EMPORDÀ I PLANA DE VIC

a) L'Empordà, província de Girona



Geogràficament, el límit septentrional de la plana de l'Empordà, està format per la part més oriental dels Pirineus, el Coll du Perthuis i el massís de l'Albera, acabant a la Mediterrània al Cap de Creus. El límit sud és el massís de les Gavarres, que uneix el Mediterrani entre els municipis de Castell-Platja d'Aro i Palamós.

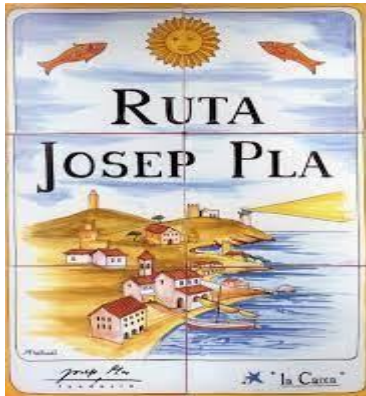
La ciutat de Figueres és el principal nucli urbà, econòmic i comercial de l'Empordà. Va ser designada capital de l'Alt Empordà mentre que la Bisbal d'Empordà es va convertir en la capital del Baix Empordà.

En l'àmbit cultural, la plana és objecte de diverses obres com un poema homònim de Joan Maragall, una sardana d'Enric Morera. La plana és un lloc important del moviment surrealista, sobretot a través de la presència de Salvador Dalí que s'inspira en la plana en diverses de les seves pintures.

A nivell gastronòmic el territori, per les seves característiques geogràfiques privilegiades (amb mar, plana i muntanya), ofereix una àmplia varietat de productes procedents de l'agricultura, la ramaderia i la pesca. La combinació d'aquests ingredients autòctons és un dels elements més característics de la gastronomia de l'Empordà: és l'anomenada cuina de «mar i muntanya», que fusiona, en plats plens de sabors i contrastos, tota l'essència del territori, del seu clima i del seu paisatge. La cuina empordanesa és una combinació històrica de plats de cuina casolana, de suquets de peix elaborats al costat del mar o d'estofats a les terres d'interior...

Aquesta gastronomia de l'Empordà de vegades considerada "reserva gastronòmica de Catalunya", en paraules de Jaume Fàbrega, està marcada per la diversitat de les seves aportacions: marítimes primer, complementades per zones seques, bosc de muntanya i

la caça de pantans dels deltes dels rius Muga, Fluvià i Ter. Els elements principals són el peix, el porc, els embotits, les aus de corral i les verdures.



L'escriptor Josep Pla va fer especial menció al paisatge de l'Empordà en la seva obra. Nascut a Palafrugell, després de viatjar arreu d'Europa i de convertir-se en un destacat corresponsal i escriptor de viatges, decideix exiliar-se interiorment durant uns anys per diversos indrets de la Costa Brava. Els seus textos d'aquells anys seran una redescoberta del paisatge del Empordà.

En el diari "papers vells" l'escriptor Josep Pla ens diu que es fa molt difícil de descriure les bases de la cuina catalana. La cuina russa és barrejada i boxa. La cuina alemanya, en general, és a base d'evaporació. La cuina anglesa és el que ha d'ésser: una cuina de pirates, sumària, primitiva i sanguinolenta. França és el país on es parla de l'amor i es fa la cuina amb mantega. És, en efecte, una cuina que lliga les substàncies amb la mantega considerada com a comú denominador i continua dient que a Catalunya la cuina és molt barrejada, diríem que és una cuina eclèctica. A on es troben combinacions de primera magnitud:



La botifarra amb bolets !, és un plat una mica gòtic i medieval, però és tan acostat a la terra, que sembla que mengem un tros de Catalunya. La botifarra ha de picar un xic i a l'Empordà es mengen els rovellons i pinetells a la brasa, amanits amb oli i vinagre. El llom

amb mongetes és una cosa molt ben trobada, sobretot a fora i quan fa fred.

En el seu llibre "El que hem menjat" cuina tradicional catalana, i més concretament empordanesa, en Josep Pla, ens descriu, entre moltes altres coses, la importància del bon menjar senzill però de primeríssima qualitat:

els suquets de peix que es fan a la Costa Brava, hi ha clares influències orientals. És una cuina decorativa, espaiosa, plena de petits racons que fan rodar el cap, acolorida icridanera. En Pla creia que a la Mediterrània hi ha, pel que fa referència a la manipulació culinària del peix, una escola original i antiga, plena de respecte per la nobilíssima necessitat de menjar bé i amb profit. La ceba, cantada per la Bíblia i tan estimada pels israelites, odiada pels alemanys i poc considerada pels francesos i negada filosòficament pels americans, es troba, per fortuna nostra, en la cuina catalana. En general, es pot dir que els plats visuals són orientals. La intervenció del pebrot, el tomàquet, la ceba, l'all i d'altres delicadeses de la naturalesa en la cuina, prové d'Orient i ens arriba segurament per mar.

El suquet de peix a Catalunya és un senzill i nutritiu, elaborat originalment pescadors, de tornada de la pesca del seu dia de treball, amb la godaille malmès difícil de vendre. Aquesta tradicional requereix una mica de peix



plat molt pels després (peix recepta fresc a

rodanxes (escorpi, rap o peix de roca), tomàquets, grans d'all i unes quantes patates. A aquest pèsol li sumarem un matx de nyora, pa torrat, safrà .Es pot menjar amb un allioli.

Les variants es poden cuinar amb gambes, escamarlans, calamars, musclos, cloïsses, ametlles de mar, brou de peix, ceba, bitxo .El suquet de peix, és un plat mariner comú a les costes mediterrànies de Catalunya i València, prové de such o suc, i es fa servir habitualment a Catalunya per referir-se a les receptes de marisc i peix.



L'anomenat mar i muntanya, segons el Salvador Salvatella Suner, és un tipus de plats típics de la cuina catalana, sobretot a l'Empordà, que combinen el peix i el marisc, productes de la mar, amb ingredients de la muntanya, com la carn, els embotits i la caça.

El mar i muntanya, explicava una vella anècdota, prové d'una antiga mestressa empordanesa.

anaven a pescar i menjar llagosta, de tothom. Però a presentar més



Sembla que els homes que aquell dia tocava que llavors estava a l'abast última hora es van convidats i, com que no hi

havia prou llagosta, la dona va anar al corral i va matar uns quants pollastres. Els va guisar amb les llagostes i així hi va haver menjar per a tothom. Mar i muntanya.

Els plats més coneguts són, amb tota seguretat, el pollastre amb llagosta, les mandonguilles amb sípia, els peus de porc amb gambes, el pollastre amb bacallà, el conill amb escamarlans o la cabra de mar amb cargols. O bé, per altra banda, el pollastre amb arengades de la vall de Ribes. Aquests plats de mar i muntanya els trobem també a València, amb l'espardenyada, o a ses Illes, amb la porcella amb anfós. La multitud de combinacions diferents respon a una tradició més que centenària, resultat de les condicions geogràfiques i de la saviesa popular. L'origen d'aquests plats es remunta al temps quan la cuina havia de basar-se en els productes de proximitat. Els pescadors de la costa intercanviaven la seva pesca amb els pagesos, que tenien aus, carn o verdures.

Diuen que no hi ha cap més cuina a Europa que guisi a la mateixa cassola conill, cargols i sípia; peus de porc i gambes; tripa de bacallà i bolets; pollastre i escamarlans... Uns plats que s'acostumen a lligar sempre amb una bona picada, ben característica de la cuina del país.

Tècniques típiques de L'Empordà

El Sofregit és una tècnica culinària típica de l'Empordà. Consisteix a daurar una quantitat concreta de ceba tallada opicada en oli d'oliva dins d'una cassola. Un cop la ceba està daurada s'hi pot afegir all, julivert i tomata. Segons el plat que es vol fer, la ceba ha de quedar més o menys daurada. El sofregit s'ha de coure a foc lent.





La picada s'elabora picant un element farinós que dona espessor, com per exemple : pa, fruits secs, galeta, amb un altre element que aromatitza, com l'all, el julivert, el safrà. Quan s'ha reduït tot a una pastafineta es barreja amb líquid (aigua, brou, vi, ...). Tradicionalment la picada es fa amb el morter i la mà de morter. La funció de la picada, bàsicament, és lligar el plat (normalment, guisats, cassola) que s'està elaborant.

Productes típics: L'Empordà està farcit de productes locals, alguns tradicionals i d'altres més moderns. Osen descrivim alguns:

Arròs de Pals: El clima empordanès afavoreix una maduració més lenta de l'arròs, fent-lo de gran qualitat. Actualment hi ha unes 700 Ha. cultivades. La cocció el fa de textura molt agradable. Algunes opcions de preparació: a la cassola, caldós. També en paella. Bullit amb un gra d'all i amanit amb oli verge

Ceba de Figueres: De coloració rosada, lleugerament lilosa i sabor dolçenc. Algunes opcions de preparació: senzillament crua i amanida amb oli d'oliva verge. També escalivada.

Fesol de l'ull ros: Varietat de fesol molt antiga a l'Empordà. Amb una textura mantegosa i una pell gairebé imperceptible, ofereix un sabor suau i molt fi.

Poma de Girona: Les pomes emparades sota aquesta IGP són conreades d'acord amb les normes de producció integrada. El clima influït per la proximitat del mar, amb una elevada insolació i oscil·lació tèrmica entre el dia i la nit, confereixen a aquestes pomes la seva qualitat. Algunes opcions de preparació: crua, al forn, en compota acompanyament de plats de carn.



Anxova de l'Escala: En sentit estricte quan parlem de l'anxova ho estem fent del seitó preparat en salaó. La tècnica de salar els aliments per a poder conservar-los un temps

perllongat, fou introduïda a casa nostra per les colònies gregues i perfeccionada posteriorment pels pobles romans.

Gamba de Palamós: Les gambes han estat un producte tradicionalment pescat a les costes de Palamós i les d'altres viles litorals.

Garoina: La garoina o garota té forma esfèrica i està coberta de punxes. De carn, sucosa, tova i de marcat sabor marí.

Botifarra dolça: Tradicional a l'Empordà, aquesta botifarra està elaborada amb carn magra de porc, cansalada i sucre. Té un aspecte brillant.

Recuit de drap: Formatge fresc de tipus molt uniforme i aspecte compacte.



mató, amb un color blanc

Oli DOP Empordà: L'Empordà és una zona amb una llarga tradició d'elaboració d'oli. L'oli DOP Empordà és un oli elaborat amb olives de varietats autòctones, com l'argudell, la corivell o la verdal, i també amb oliva arbequina.

El VI

El propi vi D.O. Empordà és un exponent principal del que es pot considerar producte local i de proximitat.



Els vins de la DO Empordà constitueixen el maridatge perfecte per degustar la cuina de l'Empordà, a DO Empordà presenta una gran heterogeneïtat de terrenys, que majoritàriament són de textura sorrenca i pobres en matèria orgànica, idonis per a la producció de vins

d'elevada qualitat. Generalment són àcids i estan situats des del nivell del mar fins a un màxim de 260m d'altitud.

b) La Plana de Vic (Barcelona)



Es una depressió allargada en direcció nord-sud que constitueix el nucli central de la comarca d'Osona de la província de Barcelona (Catalunya). Es una conca d'erosió d'uns 30 km de longitud per 10 km d'amplada, estesa de nord a sud sobre un terreny de margues grises blaves. Té una alçada mitjana de 500 m, que oscil·la entre els 400 i els 600 m.

Pel nord, tanquen la Plana els primers relleus pirinencs, Per l'est, es troba el massís de les Guilleries, tallat pel riu Ter, que troba per aquí la seva sortida de la Plana i el Pantà de Sau. Pel sud, tanca la comarca el massís del Montseny, pel qual s'obre pas el riu Congost, i per l'oest, la serra de Riudarenes i els altiplans del Moianès i el Lluçanès. Pel sud, tanca la comarca el massís del Montseny, pel qual s'obre pas el riu Congost, i per l'oest, la serra de Riudarenes i els altiplans del Moianès i el Lluçanès. És una conca d'erosió d'uns 30 km de longitud per 10 km d'amplada, estesa de nord a sud sobre un terreny de margues grises blaves. Té una alçada mitjana de 500 m, que oscil·la entre els 400 i els 600 m.

Si hi ha una expressió que resumeix el fet gastronòmic a la ciutat de Vic i la comarca d'Osona en el seu conjunt, aquesta és "de la terra a la taula". I és que amb aquesta frase es resumeix la gastronomia de la zona, marcada pels embotits i els derivats del porc.

Productes típics:

La llonganissa de Vic, l'estrella de la carta, s'elabora en diferents municipis que integren la Plana de Vic. És un embotit elaborat amb carn picada i cansalada de porc, a més de sal i pebre negre. Compta amb el



segell d' Indicació Geogràfica protegida (IGP) Llonganissa de Vic regula l'elaboració del producte propi de la Plana de Vic, les especificitats climàtiques de la qual confereixen a l'embotit, durant el procés de maduració, un sabor exclusiu i peculiar.

La tòfona negra és una de les joies naturals de la comarca. Procedeix dels boscos i de l'hivern. Osona, amb Vic com a centre neuràlgic, és líder en la seva recollida.

Uns productes elaborats als quals cal sumar-ne d'altres d'elaborats artesanalment, com són els formatges i lactis, la pastisseria, la cervesa i molts altres, a més dels bolets estrets directament dels boscos de la comarca.

El Bull Blanc, la Botifarra blanca, Botifarra negra, els llardons o greixons, el Fuet es a dir la majoria d'embotits s'elaboren amb carn de porc, però hi ha excepcions com:

La girella, feta amb carn de xai, és una d'elles.

3.4- TERRES DE L'EBRE (TARRAGONA)



La comarca del Baix Ebre, situada a l'extrem meridional de Catalunya, configura juntament amb la Ribera d'Ebre, Terra Alta i Montsià, una regió natural al voltant del riu Ebre coneguda com a Terres de l'Ebre.

a) Litoral

Potser el que primer ens ve al cap en parlar de l'Ebre és el marisc: uns naturals, com les ortigues de mar, les tallarines i els canyuts, i altres de viver, com les ostones i els musclos.

O potser un aperitiu calent amb anques de granota.

Però no hi ha dubte que la imatge més “deltaica” és la de l’arròs, el conreu més freqüent en tantes hectàrees i hectàrees inundades durant molts mesos, oferint un paisatge característic i un magnífic hàbitat per les aus aquàtiques i migratòries.

D’arròs, se’n fan de moltes varietats, destacant l’arròs bomba per fer paelles.

La paella és originària de l’horta valenciana i és una de les principals aportacions a la gastronomia mundial (a tot el món l’arròs en menja bullit) en fer coure l’arròs sense remenar-lo en un brou de sofregit només de tomàquet, mongeta tendra plana, garrofons,



i pollastre i conill (i tal vegada cargols). Però l’arròs a Catalunya es fa a la cassola (amb cap de costella i salsitxes i remenant-lo per fer-lo més melós), terres endins, o en la variant de paella marinera (de marisc) a tota la costa.

Al Delta podreu trobar a tot arreu paelles marineres, arròs a banda (o fideus a banda, la *fideuà*) o arròs caldós, però l’arròs més autèntic és l’arròs de Ribera, fet amb ànec i anguila.

Precisament l’anguila és un altre menjar típic, guisada amb suc o amb pèsols, o salpebrada i assecada al sol per fer els *Xapadillos*.

Les angules, els alevins d’angula, neixen al mar dels Sargassos, enllà de les Açores, i es deixen arrossegar pels corrents cap a uns pocs rius (l’Ebre és l’únic al Mediterrani). Els mascles es queden a prop de les desembocadures, mentre les femelles remunten el riu i hi viuen durant 9 anys fins que baixen per aparellar-se amb els expectants mascles i migrar fins el mar dels Sargassos per fresar allà. Les angules, actualment, es mengen com al País Basc o d’una manera més autòctona: amb ous ferrats trencats.

Altres productes freqüents son els dels conreus de la zona: les faves, les carxofes., els préssecs i els cítrics. Cal destacar la DO mandarina clementina.

b) Interior

L’arròs canvia els ingredients usats al Delta per fer-lo amb cols i naps. Al interior i trobarem també menjars mes propis de la pagesia com:



La baldana: embotit de porc i arròs, amb sang.



La clotxa: un pa rodó buidat i emplenat d'escalivada i arengada.



El crestó: un escabetx de cabra (de cabra de Rasquera)



Sense oblidar el bacallà amb samfaina.

Als Ports es cullen bolets, a Uldecona hi trobareu les oliveres mil·lenàries (de troncs gegantins i olis de qualitat) i al Perelló s'hi fa la millor de les mels.

Uns altres menjars de terra endins son els panadons, que es fan amb espinacs o escalivada sobre una coca de pa i al damunt aliments diversos que hagin sobrat (similarment a com la pizza es fa sobre de formatge i a altres variants esteses per tot el Mediterrani i que venen a ser equivalents).

Respecte als vins, cal remarcar la DO Terra Alta amb vins negres d'alta graduació i meravellosos vins blancs fets amb garnatxa blanca, així com el vi de Vinebre, fet amb macabeu assecat al sol. I, naturalment, la ratafia.

Quant a les postres, podreu provar els cocs i els cocs borratxos i sobretot els pastissos de carabassa (o de moniato).

c) El Priorat (Tarragona)



El paisatge natural del Priorat està presidit per la presència espectacular de la muntanya del Montsant, de la qual destaquen les parets rocoses del Cingle Major. La capital és Falset, situada en una vall envoltada de pobles i vinyes. D'altre

banda, el paisatge agrícola i gastronòmic de la comarca té com a protagonista el cultiu de la vinya, propiciat per la coexistència

de dues denominacions d'origen -Montsant i Priorat- que la converteixen en una de les regions vinícoles de més prestigi a Catalunya. A més, la activitat agrícola també inclou l'olivera, dins la DOP Oli de Siurana, i la fruita seca, amb la DO Avellana de Reus. Un recorregut gastronòmic per la comarca permet descobrir una sèrie de receptes i productes tradicionals vinculats als municipis del Priorat. Cal esmentar algunes contribucions destacades de la cuina del Priorat com la salsa de romesco, original de la part de Tarragona, lleugerament picant, la qual s'utilitza per acompanyar amanides i calçots.

Història vinícola

Falset també és un excel·lent punt de partida per conèixer la tradició vinícola de la comarca, mitjançant la Fira del Vi o la visita modernista de la Cooperativa Agrícola, construït l'any 1919 per Cèsar Martinell i adaptat a les necessitats actuals de la indústria vinícola. Els orígens del cultiu de la vinya al Priorat se situen en un altre dels espais més interessants de la comarca: la Cartoixa de Santa Maria d'Escaladei, el primer monestir de l'orde del cartoixans a la península ibèrica, situat en el terme municipal de la Morera de Montsant. Els monjos cartoixans van introduir el cultiu de la vinya el segle XII i, de mica en mica, van anar millorant el cultiu i perfeccionant el seu mètode d'elaboració, fins el punt que la regió es va començar a conèixer per la qualitat dels vins. Segles més tard, la plaga de la fil·loxera va provocar un abandonament d'aquesta activitat, que no es va tornar a recuperar fins els últims anys del segle XX.

En la actualitat tota la comarca està integrada en una Denominació d'origen vinícola: els municipis centrals, a la DOQ Priorat, i el municipis de l'arc exterior, a la DO Montsant.

Varietats de raïm en el Priorat

Garnatxa peluda, ull de llebre (tempranillo), picapoll negre, cabernet sauvignon, cabernet franc, pinot noir, merlot i syrah; varietats blanques: garnatxa blanca, macabeu, chenin blanc, moscatell d' Alejandria, moscatell de gra menut, blanquilla, picapoll blanc y viognier

Bodegues del Priorat

Alvaro Palacios és el més famós dels productors de vi del Priorat y possiblement el major, Es va criar a la Rioja i va participar en el negoci familiar Palacios Remondo, però un dia va abandonar la seva terra i va arribar al Priorat (principi dels anys 1980) invitat por René Barbier i altres viticultors locals. Se'n va adonar que, en aquesta regió vinícola, hi havia més de 3000 hores de sol i 400 mm de pluja a l'any, amb un sòl ric en llicorella (pissarra), i tenia les condicions ideals per a produir vins d'alta qualitat. Bodega Alvaro Palacios produeix una àmplia varietat de vins, dels que destaquen: "Camins del Priorat", "Finca Dofi", "les Terasses" y "Vi de Villa".

El seu millor vi, "l'Ermita", pot ser el major vi del Priorat, i n'és el més car y un dels més cars d'Espanya: "l'Ermita" costa als voltants de 1100-1200 € la botella, en la majoria dels anys. El vinyar on neix disposa de 1,4 hectàrees i creix, en talús, un jardí de vinyes centenàries de garnatxa, de la qual només s'elaboren com a molt 2000 ampolles que fa que molt pocs puguin comprar-les.

René Barbier es va establir al Priorat el 1981 i va començar canviant els mètodes de treball i selecció de la zona. És el fabricant de vins més famós del Priorat. Es diu d'ell que és el pioner o el profeta dels bodeguers.

Aquesta bodega potencia la perseveració de la natura i "Clos Mogador" és el seu vi insígnia, amb un *coupage* de garnatxa, carinyena, syrah i cabernet sauvignon. Altres vins que elabora són els següents: "Com tu", "Manyetes Vi de Villa" i "Clos Nelin".

Mas Doix és un altre dels millors productors del Priorat. Es troba entre Porrera i Poboleda i és controlat per les famílies Doix i Llagostera. Tenen un total de 19 ha de vinyes, plantades amb ceps de garnatxa i carinyena. Produeix quatre vins: “Salanques”, “Les Crestes”, “Doix y Doix”. Ha guanyat molts premis i ha rebut 98 punts Parker.

Scala Dei és la bodega més antiga del Priorat, la qual ha mantingut la qualitat dels seus vins en els anys més difícils. Ja va estar present durant l’Exposició Universal de Barcelona de 1888. Els seus vins més coneguts són “El Tribut d’Scala Dei 2022”, el qual és un vi negre que reconeix la personalitat del Priorat. Les seves vinyes, plantades en sòls d’argila roja i llicorella, disposen

ceps de garnatxa, syrah i cabernet sauvignon; estan protegides per la serra del Montsant. En definitiva, la bodega ofereix un vi negre caracteritzat per la frescor, la simplicitat i un gust afruitat. Altres vins ha destacar són “Scala Dei Masdeu” i “Scala Dei del prior”.

Clos Galena és un altra de les bodegues de la DOQ Priorat. Les rieres i turons on es cultiven les seves vinyes van formar part del patrimoni dels monjos cartoixans des dels temps medievals i han estat motiu d’inspiració del projecte monàstic i han amarat d’espiritualitat les terres de la zona. Miguel Péres, farmacèutic, enòleg i professor universitari parlava amb passió del seu projecte, iniciat el 1999, amb l’objectiu d’elaborar uns vins singulars mantenint el caràcter de cultiu ecològic. Un gran vi neix de la trobada de la vinya amb un element únic i irrepetible, la pissarra del Priorat. Aquesta combinació proporciona les claus d’aquest univers meravellós. Els seus vins són “Clos Galena 2018”, “Formiga de Vellut”, Crossos de Priorat 2020”, “Moments del Montsant”, “Secrets de Casa Navas negra 2019” i “Secrets de Casa Navas blanc 2021”.

En aquest text, hem fet un repàs de la cuina de les comarques pirinenques de de l’Alta Ribagorça i el Val d’Aran, acompanyades d’una prepirinenca com la Garrotxa i una altra de les terres baixes com el Priorat. Són cuines molt potents i condimentades. En molts plats, cal fer una bona picada, acompanyada també de vi ranci, ratafia i anís que tenen molta importància. Podem concloure que la bona cuina s’ha establert a Catalunya i és un veritable plaer poder gaudir.

4.-CONCLUSIONS

La cuina més catalana es basa en **els sofregits i les picades**, de manera que la gran evolució no es va produir fins després del descobriment d'Amèrica d'on va venir un dels ingredients bàsics: el tomàquet, així com els pebrots, les patates (base de tants primers plats i acompanyaments) o la xocolata (tant per als berenars i les postres, com per a les picades), tots abundantment utilitzats.

En qualsevol cas, és una cuina mediterrània, o sigui, de verdures i hortalisses, cereals (pa), olives (oli) i raïm (vi), elements comuns a tots els països del Mediterrani, com es pot veure si comparem els nostres plats més freqüents amb els similars al llarg de tota la seva riba: escudella, estofats, sofregits, coques de recapte.

No podem, però, acabar sense parlar d'uns plats tan freqüents a la cuina catalana com els fets amb pasta. Els italians es van voler apropiat poc o menys de la seva invenció, amb la llegenda que la va portar Marco Polo de la Xina. Res d'això: a Catalunya es mengen fideus des dels temps dels àrabs que els van estendre per tot el Mediterrani.

Els fideus a la cassola, els nostres, es diferencien, no solament per la seva llargària, dels espagueti italians (que amaneixen la pasta amb salses fetes a part) en que es cuinen en un sofregit i que incorporen el tall: cap de costella i salsitxes. I els macarrons, que fets com els fideus, s'acaben gratinant amb formatge al forn.

I encara que sigui per aprofitar les sobres de la carn d'olla o del rostit de Nadal, el que sí és importat d'Itàlia són el canelons amb beixamel i gratinats... però són tant de Sant Esteve!

Finalment, un altre esment a un munt de plats autòctons i ben destacables que no han pogut ser adscrits a cap de les comarques que hem recorregut, com per exemple:

De primers: la sarsuela, l'esqueixada, les faves a la catalana, els cargols a la llauna, els cigrons amb espinacs de Quaresma o el trinxat de la Cerdanya.

De segons: els calamars farcits, el cap i pota, els espinacs amb panses i pinyons, la perdiu amb farcellets, el bacallà a la llauna o el capó farcit.

De postres: les imaginatives mones de Pasqua, la coca de llardons o la de Sant Joan.

De berenars: els carquinyolis i els borregos

Però sobretot els dos més universals i més senzills:



Pa amb tomàquet



alloli

I amb aquest últim pensament concloem el nostre treball:

Gaudim d'una gastronomia natural (guiada per les estacions de l'any i el calendari cristià), variadíssima, amb productes privilegiats, sana i, a més a més, integradora del que històricament ens han portat de fora gentes d'altres cultures atretes per la bellesa de la nostra terra

Així que...

ja casa o a la fonda!



CUINA CATALANA

5.- BIBLIOGRAFIA

<https://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega/gastronomia-que-es-la-cuina-catalana/>

Chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://bioarqueologia.cat/upload/files/Les%20arrels%20premedievals%20de%20la%20cuina%20catalana(1).pdf

<https://bibliotecavirtual.diba.cat/es/cuina-i-vins/cuina-medieval>

<https://patrimoni.gencat.cat/ca/coleccio/cuina-catalana-medieval>

- Cuina catalana medieval | Patrimoni Cultural. Generalitat de Catalunya. (s. f.).
<https://patrimoni.gencat.cat/ca/coleccio/cuina-catalana-medieval>

<https://www.eltemps.cat/article/12678/america-i-limpacte-en-la-cuina>

<https://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega/com-i-quan-neix-la-cuina-catalana-moderna/>

<https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/historia-gastronomia/>

Llibre Cuina Gastronòmica de Catalunya.

<https://www.catalunyamagrada.cat>

Lluís Bonada. *L'obra de Josep Pla*. Barcelona: Ed. Teide, 1991

El quadern gris (1966) Josep Pla

El que hem menjat Catalunya 1972 edicions Destino Josep Verges

Els pagesos, originalment publicat el 1952¹ l'Editorial Selecta,

Mar i Muntanya. El Punt avui 2022 [Josep M. Salvatella Sunyer](#)

