

# Cuina catalana oblidada

del que encara  
es cou i es menja

## Xesco Bueno

Fotografies de Marian Montoro  
i José Luis Sánchez

**Direcció editorial:** Jordi Induráin  
**Edició:** Àngels Casanovas  
**Correcció:** Nàdia Anglada i Gemma Brunat  
**Disseny de coberta i interiors:** lanada.org  
**Maquetació i preimpresió:** Isaac Gimeno

© Xesco Bueno, pels textos  
© Marian Montoro i José Luis Sánchez, per les fotografies

© 2021 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.  
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3a planta  
08005 Barcelona  
Tel.: 93 241 35 05  
larousse@larousse.es - www.larousse.es  
facebook.com/larousse.es - @Larousse\_ESP

**Primera edició:** octubre de 2021

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plagin, reproduïxin, distribueixin o comuniquin públicament, totalment o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.



ISBN: 978-84-18473-65-4  
Dipòsit legal: B-9205-2021  
1E11

# Larousse



**A la mare**

# Sumari

**Pròleg** · 7

**Aperitiu** · 8

**Exordi de lectura obligada** · 11

**De l'hort al plat** · 27

**De cullera i escudella** · 53

**Ca l'afartapobres** · 69

**Carreters i traginers** · 87

**De festa major** · 103

**Cuina obrera, industrial i suburbana** · 123

**Per a dies de carn** · 139

**Mar i muntanya** · 161

**Colls i punys** · 173

**De pescadors, de barca i de litoral** · 189

**Per a dies d'abstinència** · 207

**Llepolies i laminadures** · 229

**Begudes i licors** · 241

**Glossari** · 246

**Índex de receptes per apartats** · 248

**Índex alfabètic de receptes** · 250

**Bibliografia** · 251

**A tall de cloenda** · 255

# Pròleg

Confesso que tampoc era conscient de la importància del nostre patrimoni gastronòmic quan vaig començar a dedicar-me a això de la cuina. A l'escola de restauració regnava Escoffier i tot just arribaven aires d'una *nouvelle cuisine* que a França ja era major d'edat.

Amb el que guanyava els caps de setmana fent de cambrer, o a l'estiu a la pica i a la cambra freda, vaig poder anar a París per dinar al Jamin, considerat llavors el millor restaurant del planeta. L'arrencada va ser tan forta que, fins que l'extraordinària creativitat d'aquesta banda dels Pirineus va il·luminar el panorama, els estrellats posteriors en els quals aconseguia menjar em solien decebre.

Buscant nous estímuls, em vaig fixar en les cuines populars del món. Aleshores, a diferència d'ara, interessaven ben poc a la majoria. Va ser coneixent aquestes cuines que em vaig adonar que també els nostres pobles i comarques atresoraven una cuina *ètnica* extraordinàriament rica i diversa, sovint àgrafa o poc coneguda malgrat la valuosa feina individual de meritoris etnògrafs i gastrònoms. Una cuina que tenia plats, preparacions i pràctiques amenaçades d'extinció per una modernitat cada cop més deslocalitzada i amnèsica. A partir de llavors vaig gaudir d'allò més anant als arxius, però sobretot als llocs a entrevistar les dones sàvies responsables d'un corpus culinari tan important, conscient que amb la memòria de cadascuna es podien perdre valuoses joies patrimonials de la nostra cultura.

Fou Brillat-Savarin qui va deixar escrita la cèlebre sentència: «*La découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile*» («el descobriment d'un nou plat fa més per a la felicitat de la humanitat que el descobriment d'una estrella») i la lògica ens permet deduir que, en conseqüència, si cada plat de més és felicitat, cada plat de menys és tristor. D'acord, n'hem inventat uns quants darrerament, de plats. Alguns amb més traça que d'altres, tot sigui dit. Però també n'hem perdut molts en el temps, com llàgrimes en la pluja. Amb ells han desaparegut maneres de fer, costums, usos, significats i fins agrobiodiversitat perquè el tomàquet de penjar ha estat dissenyat per fer pa amb tomàquet i la poma verda donzella per farcir-la. És a dir, que només tindrem aquesta biodiversitat conreada si practiquem la cuina que s'hi basa i alhora ha contribuït a conformar-la genotípicament, la que fa que cada any es torni a plantar i a collir, la que representa la nostra part alíquota de responsabilitat perquè el planeta continuï essent un lloc per assaborir la vida.

En definitiva, que el paisatge és la cuina negociant amb la natura per omplir la cassola i harmonitzar l'entorn. I que aquest país l'hem fet els que hem anat passant; pageses, pescadors, carreters, artistes, obreres... Que aquí sempre hem volgut acollir i que el problema mai no és allò que es comença a cuinar —perquè la tradició és dinàmica o és arqueologia— sinó el que es deixa de menjar, de cuinar i de plantar. I que els nostres plats són tresors, potser ni millors ni pitjors que els d'altres contrades però, si nosaltres els oblidem, el món sencer els perdrà.

Salvem els plats! Ja en veia la urgència l'enyorat Manuel Vázquez Montalbán fa gairebé mig segle. Tantes bugades després, amb tants llençols de menys, i encara no en som conscients?

Diguem-ho d'un cop, el professor Bueno contribueix decisivament a la causa en aquest llibre. Cuiner, gastrobiòfil i mestre arrossaire, en Xesco no només fa l'exercici de recuperació i salvaguarda d'un bon grapat de llepolies representatives de les cuines que, com ell assenyala, conviuen en aquesta geografia física i humana tan diversa. També ens n'explica les circumstàncies, reflexiona, les endreça i categoritza de manera brillant i ens les ensenya a fer perquè és conscient que, en aquest cas, conservar és progressar i, mirar enrere, treballar pel futur.

I així el llibre ens fa salivar de debò, oferint-nos menges reals de persones reals i llocs concrets. Té la gràcia de rescatar receptes marineres, rurals, de muntanya i periurbanes que venen de gust per variades, sorprenents, convenients i sostenibles. Un reguitzell de plats que a més de fantàstics per representatius són adequats perquè hi ha verdura i llegum i peix senzill i aus i ous i granotes i cargols i altres fruits i herbes salvatges, i uns menuts que ens agraden perquè aprofiten i ens aprofiten.

I això ho fa des del jo, amanint amb apunts i comentaris biogràfics l'exercici, i així el llibre és per cuinar però també per llegir, perquè el professor Bueno, l'estimat Xesco, és un lletraferit de nivell i se li nota. Una delícia, vaja.

## Toni Massanés

Director general de la Fundació Alicia

# Aperitiu

Entre l'Aragó, el País Valencià, França i el mar Mediterrani, hi ha una terra plena de contrastos, amb climes desiguals i unes terres en consonància. Un petit ecosistema que va del fred i humit Pirineu a les àrides planes al sud de Tarragona. Un país de muntanyes baixes tocadetes per la tramuntana i bufades per la marina, un país d'abundància natural escènica, valls de postal i deltes en retrocés. Una geografia de paladars locals i d'olors que viatgen, on l'escudella és la reina que recull el fruit del coneixement de generacions temperades a la vora del foc.

Un país de gent equidistant, on conviuen la mentalitat oberta de mariner i una altra de més conservadora de pagès amb la rauxa dels nouvinguts. Un regirat de cuines amb paisatge però sense artificis, cuines que es miren de costat, una de mediterrània de litoral i una altra de terra endins, ruda i forta. Una cuina suburbana i migrant que fa companyia a una de tarannà rural i humil, de pagès podríem dir. Una cuina de muntanya i una de ciutat, una de taverna i una altra de senyorets. Hi ha tantes cuines en aquest món!

Aquest que teniu entre les mans és un llibre amb un seguit de plats i receptes que encara són vius i que formen part de la llegenda culinària, quelcom ancestral a punt de desaparèixer. Uns encara es fan a les cases amb motiu de celebració i d'altres ja només els oferim als restaurants. Sigui com sigui, i tenint en compte l'àmplia varietat de preparacions que es troben en aquesta situació, és ben segur que la llista semblarà curta i a ulls de molts, incompleta. És evident que serà així, ja que ni tinc present tota la gastronomia a punt de caure en l'oblit, ni possiblement un coneixement prou bast i profund del país i de les seves cuines per pontificar. Aquest llibre, amb petits apunts biogràfics, és un recorregut per la memòria i la geografia del país on he crescut, per les seves cuines i per les persones que la representen.

És una mirada a la tradició de tot allò que encara es cuina i es cou, un reclam que vol ser motiu per mantenir viva la seva pràctica diària, més enllà de certes ocasions puntuals, aquelles que en diríem de celebració. Els heterogenis hàbits culinàries que ens han portat fins aquí no mereixen maltractament ni oblit, expliquen part de la història d'un poble, són importants i junts configuren aquella cuina hereditària de la qual ens parlà Ignasi Riera, si no vaig errat.

**«Estic segura que no són pas aquestes les paraules escaients —digué la pobra Alícia.»  
(*Alícia en terra de meravelles*, Lewis Carroll.  
Traducció de Josep Carner, 1971)**

I certament no n'estic gens segur, no sé pas si aconseguirem doblegar aquesta cuina del desmemoriament. No sé pas si tornarem a beure en porró. La nostra és una cuina eficient i sobria, sense bonsais innecessaris d'herbes aromàtiques, però que alhora rendeix culte al món vegetal del Mediterrani, i on la carn és el corder.

Pel que fa a les quantitats... hem volgut fer un llibre imperfecte per als amants dels fogons, un llibre amb certs atreviments en la composició i en l'execució. Les pautes que hi trobareu són instruccions per a iniciats

amb coneixements mínims i tocats de la necessària sensibilitat per interpretar les partitures. Les receptes permeten reproduir els plats, però potser el lector les trobarà descrites de manera poc concreta, amb un feliç marge que fàcilment podria ser confós amb una torbadora llibertat d'interpretació. És a dir, les quantitats són als vostres dits i al vostre coneixement, i no pas al receptari.

**Xesco Bueno**  
Desembre del 2020



# Exordi de lectura obligada

## Qui perd els orígens perd identitat

No puc de cap manera descriure tots els motius pels quals es desconeix o bé deixem de banda una cuina que desapareix de dia en dia, com la cuina de la iaia, que només trobem com a atribut positiu als envasos de menjar industrial, però que lamentablement veiem poc a les cartes de les cases de menjar. Breument, deixaré caure unes reflexions que podrien apuntar com hem arribat fins aquí.

**Velocitat.** Els àpats més genuïns d'una comunitat, d'una família, d'una regió o d'un país sencer cauen en l'oblit arrossegats per la trepidant velocitat diària. On uns hi volen veure un aire cosmopolita o agraïment de bon amfitrió, jo hi veig debilitat davant les modes i una facilitat desconcertant per adoptar en un tres i no res les importacions i els costums alimentaris forans. Es consagra tot allò que és exòtic i s'oblida el més nostrat amb molta facilitat. El que és quotidià, comú i popular es torna vulgar i s'amaga.

**Èxode.** El pas de la vida del camp a la ciutat va deixar enrere una cuina rural basada en la temporada, d'horta i de corral. Una dieta esquitxada de caça, en cas que n'hi hagués, i d'una matança de porc excel·lentment gestionada. Fins fa no gaire, era així. Testimonis d'uns hàbits perduts. La captura d'una peça de caça, i el seu especejament, o una matança tradicional, són ara actes festius exclusius als quals, amb sort, pots ser convidat i revivre així allò que es feia amb normalitat. Al món rural, lluny del Ministeri de Sanitat, és més senzill viure aquestes experiències; és aquí on cal buscar aquests darrers testimonis.

**Hàbits.** Compràvem a mercat, als mercats d'abans, no pas els d'ara, més funcionals i asèptics, però allunyats de pagès, de l'origen i, en definitiva, del producte. La compra es feia a cal lleter, a can patates, on la pesca salada, al *tocinaire*, a les remeieres, a cal verduler o a la fruitera del barri. Ara el *carreful* de torn té de tot, de tot menys autenticitat. No es baixa a l'hort ni als arrossars, ni a les vinyes ni als cellers, no anem a port a veure les barques tornar, no es plomen les aus ni es desgranen beines a casa. I pitjor encara, el més semblant a aquesta diversitat i proximitat és a internet. Tot a cop d'un clic.

**Abundància.** Anys enrere, abans de les guerres al continent, la frugalitat marcava les pautes a les taules de cada dia. A casa nostra, com a tot arreu, després de la Guerra (in)Civil va arribar l'escassetat i la fam, que amb el necessari enginy va donar com a resultat una col·lecció de plats, olles i potatges fascinant. Allò va ser una gastronomia de subsistència, que malauradament es va arraconar a mesura que la suficiència alimentària va guanyar terreny al nostre voltant. Hem passat de les sopes de pa al menjar a la carta per emportar o a domicili.

**Coneixement.** Ignasi Riera pregunta al *Llibre d'hores del ben menjar* (2003) qui i com reeduca un país capbussat en l'amnèsia culinària col·lectiva. Doncs ho haurem de fer plegats, sense defallir i de manera constant. Els posseïdors de coneixement hauran de compartir la seva saviesa, com un llegat de pares a fills, una mena de cuina hereditària que abans es feia a la intimitat de la casa, que els llibres van democratitzar i que internet ha eclipsat. La pràctica freqüent mantindrà viva la tradició; l'oblit la destruirà.





## En l'oblit

L'evolució tècnica ha arraconat un munt d'estris; són les eines d'abans. És així a la cuina i en molts altres aspectes de la vida, en què l'inexorable pas del temps va fent caure en desús eines i aparells que abans havien estat de gran utilitat, fins i tot imprescindibles.

El nivell tècnic de cada època defineix una manera de menjar, i el gran canvi tècnic esdevingut durant la segona meitat del segle xx s'ha endut estris que ara llueixen com a decoració en cases rurals i restaurants com a testimonis d'un passat no tan llunyà. Estris i aparells, com tot, desapareixen si no se'n fa ús.

Pel camí han quedat el ventall, el morter i la cassola catalana, les greixoneres, el passapuré i el trespeus. D'altres han deixat les mecàniques manuals per tenir motor propi, com ara la capoladora, les batedores, els espremedors, etc.

El **ventall** i el **bufador** que es feien servir per atiar el foc quan calia s'han substituït en el millor dels casos per un assecador de cabells que amb menys temps i esforç aconsegueix resultats òptims. A les cuines modernes ja no existeix el foc i només cal un botonet per regular la potència de cocció necessària. El **molinete de cafè**, tan necessari no fa gaire, gairebé ja no existeix, ni tan sols en la seva versió elèctrica. Les batedores i els robots de cuina actuals l'han fet fora, i resulta que de tant en tant el trobo a faltar, ja que aquestes complexes màquines modernes sovint no permeten la feina al detall: ni pessics ni *micones*. El **morter** ha estat present a les cuines del món des de l'antiguitat i fins a una recent actualitat sense canvis estructurals importants. Sempre rústic, perenne i familiar, va quedar

enrere amb l'aparició de les batedores elèctriques. Les picades i els alliolis ja mai tornaran a ser el que eren. Les delicades **greixoneres** i les sensibles **cassoles de terrissa** atresoren entre els seus porus la màgia de la bona cuina domèstica. De Quart, Breda o la Bisbal, en quedareu satisfets. Recordeu, però, que les haureu de tractar tot posant-les en remull en aigua d'un dia per l'altre i després refregant-los uns alls per la base i escalfant-les lentament amb alguna cosa a dins. Seguiu aquestes precaucions per tal que no se us esquerdin i les conservareu molt de temps. Tenim bones cassoles de ferro colat, que no són ben bé el mateix, però que fan millors sofregits que les d'acer inoxidable i altres materials. I de totes, n'hi ha una que em té el cor robat, la **cassola catalana**, cassola de barca que en diuen, de forma cònca i gran espessor, adient per a suquets i arrossos sucosos. Els **passapurés** que jo recordo de casa la iaia i dels primers restaurants on vaig fer feina ja no hi són. Un cop més, les màquines els han fet fora. A casa encara el fem servir per passar el romesco. La **capoladora** manual, més



coneguda com la màquina de picar carn, és un estri robust molt associat a la matança i a l'elaboració d'embotits. S'enganxa a la taula per fer-la servir. Amb una maneta es fa giravoltar un eix en espiral que empeny els aliments fins a les fulles esmolades que els tallen i els fan passar per uns motllos amb forats de diferents mides, segons allò que s'hagi de fer. Molt recomanable per passar el farcit dels canelons si escolliu uns forats gruixuts, que permetin identificar la composició del farcit i no aquelles coses tan finetes i emulsionades de misteriosa composició. El **trespeus** en solitari, o bé enganxat al paelló, és un estri entranyable sobre el qual s'han cuit olles, arrossos i fricandós directament sobre el foc o les brases. Imprescindible temps enrere, ara només el veureu penjat vora una llar de foc en desús en qualsevol cuina neorural, fent bonic a la paret, o als museus de la pagesia.

El nostre espai per cuinar, la cuina, s'ha anat adaptant silenciosament al camí fet pels nostres passos. De la mateixa manera, hàbits i receptari també els veiem modificats per les maneres de cuinar. Una adaptació que va del foc a terra a les modernes cuines d'inducció, passant per la cuina econòmica, les cuines de gas i les vitroceràmiques. Els mètodes i utensilis dependran de la mena de cuina que hi hagi.

Del foc a terra a les cuines econòmiques que suporten el pes de les cassoles sobre la planxa de ferro, perdem el contacte dels aliments i les olles amb el foc, tot i que retirant un o dos discos del centre es pot cuinar a foc directe. Ens allunyem del foc i la seva immediatesa, i estris com el trespeus ja no són necessaris. Ara bé, aquesta actualització incorpora un forn, de manera que ja no cal anar a coure els aliments al forn del poble.

La comoditat i la neteja ambiental guanyada indiquen el camí a seguir, s'amaguen la llenya i el carbó, menys fumera i olors, recipients menys enfosquits i recremats; apareixen cassoles i motllos més adients a la font de calor i a les seves possibilitats. Deixem de banda els fumats, el caliu i les escalivades, ja vindrà l'electricitat que les reinventarà. Guanyem enforant coques i pastissos, aviram i peixos, no tot és perdre.

Després arriben les cuines de gas i les noves cassoles. A poc a poc, la llenya i el carbó desapareixen del centre de les nostres vides, fins i tot a pagès. És curiós com qui més qui menys té una barbacoa al balcó o fa costellades de cap de setmana, com si perdre el contacte amb el foc ens hagués pres alguna cosa important del dia a dia i fos necessari recordar-ho, gaudir-ho i practicar-ho. La conducció de la calor torna a canviar, i les cassoles es tornen primes i netes. Ja només cal un botonet per regular el foc o encendre el forn. L'electricitat modernitza les cuines ràpidament. L'extracció crea una cuina lliure de fums o il·lumina els fogons. Els forns tenen un llum que permet veure com va la cocció del rostit, resistències que fan de gratinador i eixos giratoris que fan que el rostit giri.

I finalment apareixen les cuines elèctriques, les vitroceràmiques i les d'inducció. En principi, rudimentàries i d'un consum excessiu, però molt més netes que les de gas o les econòmiques. L'electricitat ho canvia tot, ens porta modernes cafeteres, batedores, forns, gratinadors, microones i neveres. L'electricitat s'endú la cuina de temporada i congela la proximitat.

## Fa un temps a Catalunya també es menjava així

### La cuina popular

La cuina catalana és d'arrel antiga, rica i complexa. És una cuina viva, amb uns vincles que uneixen però, parant-hi atenció, descobreix altres cuines diferents: singulars, comarcals, del tros, de poble i fins i tot familiars. Una cuina que es barreja amb la resta de cuines que conformen el seu territori. Així doncs, és evident que no és pas el mateix allò que cuinem a l'alta muntanya que el que podem trobar a tocar del mar, com no pot ser el mateix una cuina rural de pagès que una cuina metropolitana o d'extraradi. Tanmateix, la cuina hereditària, la que s'enriqueix dels orígens forans dels nouvinguts, tard o d'hora formarà part del nostre corpus culinari i de la tradició, és així. No ens capfiquem, doncs, a buscar diferències entre unes cuines i unes altres, no val a badar, anem per feina i mirem d'apuntalar allò que uneix i dona valor a la cuina catalana. L'empremta, el segell i les històries les trobarem en el passat, en l'origen dels plats, segons quina sigui la seva procedència, el seu com. Veurem plats de pastor, de barca, d'horta, de muntanya, d'hivern i d'estiu, de matança, de quaresma, de subsistència, de caça i de festa major. Veurem una cuina oblidada de tot allò que encara es menja i es cou.

## Grans trets i breus apunts d'una cuina singular

**El greix.** A la cuina catalana actual, predomina l'ús de l'oli d'oliva com a greix preferent en l'elaboració dels plats quotidians, però no ha estat sempre així. El llard va ser durant molt de temps el greix popular per excel·lència, símbol d'una cuina cristiana de soca-rel. Es tracta d'un greix saturat extret per fusió del sagí del porc, de gust intens i d'olor penetrant, d'ús ancestral i en inqüestionable retrocés. Els gustos afinats actuals semblen preferir el gust dolç, afruitat i aromàtic de l'oli d'oliva. A hores d'ara, hauríem d'afinar molt aquest greix animal per permetre que irrompés amb tota la seva personalitat al receptari, ja que estem deixant perdre un valuós ingredient.

**Agre i dolç.** Fa uns anys, en l'època en què jo cuinejava tot aprenent les coses del menjar a l'escola, el professor Iñaki López Goñi ens va fer unes guatlles caramel·litzades amb soja, mel i vinagre. Més endavant, amb una gran demostració de coneixement, en Dídac de Pla de Palau em va fer tastar un agredolç de cansalada, mel i vinagre, i carai com n'era de bo! Però després van venir de les muntanyes pirinenques aquella gent, i ens van voler fer creure que l'agredolç era autèntic, singular i digne de figurar al receptari. Doncs bé, aquest costum català de combinar dolç i salat o salat i fruites sovint mareja la perdiu i voreja el límit del terrorisme comestible. L'excés i l'abundància d'un i altre element acostumen a fer malbé el menjar. No som pas en temps dels romans i, per sort, l'edat mitjana va quedar enrere fa força temps; sortosament, no tot allò que es feia ha perdurat ni necessàriament ha de ser bo ara. D'aquest costum arcaic en podríem dir



vici (*El menjar en la història*, Jaume Castell, 2004), especialment en aquest moment en què se'ns en va de les mans. Només cal fer una passejada per les humils cases de menjar d'ara, que es van fixar en la cuina moderna dels setanta, i la còpia els ha sortit defectuosa. En la cuina moderna en tenim bones mostres, amb les melmelades de fruits que acompanyen carns a la brasa o fetges d'ànec, aperitius hereus d'un meló amb pernil trànsfuga i pecaminós o de la sempiterna falsa reducció de fals vinagre de Mòdena.

### **El sagrament del morter i la seva mà.**

Picada. Picades que esdevenen salses, com el romesco i l'allioli. Picades que modifiquen les cuines fins a l'infinit i més enllà; en cada casa, una picada. Picades que formen part dels guisats minuts abans del final, just a temps per enriquir, per perfumar, per espessir... Picades que són element essencial de la cuina catalana. Fèiem picades al morter, tot treballant els diferents ingredients de mica en mica. Ara uns allets torrats, un pa fregit, unes ametlles, uns brins de safrà i vi ranci, ara un all viu, galetes de Caldes de Malavella, fetgets fregits i gingebre, ara unes espines d'anxoves salades fregides, borregos de Cardedeu i vinagre del bo; no hi ha límits a la imaginació. Les picades aporten als guisats allò que no tenen el tall ni el peix, un tret diferencial sovint de casa nostra, allò que ara ens ha donat per qualificar «d'autor» i que no deixa de ser l'empremta de la iaia, de la tieta o de qui hi té la mà trencada. Es nodrien de recaptés de rebost, de petits tresors reservats, d'humilitat i caliu. Fa quatre dies les venien al supermercat en petites bosses, en sèrie, totes iguals i sota el paraigua de picada catalana. Ara es fan amb batedores elèctriques i semblen pastes uniformes de misteriosa composició. Personalment, m'agrada trobar-hi

els trossets de fruita seca, d'all o de pa fregit, el pebre i la rusticitat que les caracteritza; digueu-me nostàlgic.

**L'ou com qualla.** *Alidem.* Teníem el costum d'espessir els guisats amb ou, un ou batut amb una mica de suc de cocció, suc de taronja o vi ranci, un ou dur esmicolat i treballat com si d'una picada es tractés. Fos com fos, intervenia a la cuina d'una manera diferent, com a complement enriquidor i saborós o com a suplement nutricional. Evidentment, el fet d'afegir ous o rovells d'ou a un guisat en modificava el gust original; no era pas un ingredient passiu i, a més a més, era necessari tenir cura de la cocció, ja que un excés de temperatura podia fer malbé l'estofat en un tres i no res. Recordo especialment de la meva infantesa l'ou dur esmicolat per donar consistència a les pepitòries i afegir a l'escudella un rovell d'ou o, com veurem més endavant, esmorzar ous batuts. A banda de la seva funció com a element espessidor, els cuinem amb suc, beixamel o salsa de tomàquet; els ous farcits formen part del registre gustatiu de molts de nosaltres, i els ous al plat, dels quals ja ningú sembla recordar-se, van estar sempre presents en bars i restaurants de menú. De plats d'ous, no en falten al nostre receptari més tradicional; de truites en fèiem un tou, especialment per sopar; ous ferrats amb cansalada i pa rodó torrat, o esquitxats de vinagre com feia la mare, també escaldats i batuts, freds amanits... A les pàgines que segueixen hi trobareu especialitats perdudes o en vies d'extinció com els ous al caliu, altrament dits rostits (Arnau de Vilanova, *Obres catalanes*).

**Mar i muntanya.** Genètica impregnada d'horta i de vinya, d'arrels oblidades al receptari familiar, amb una mirada terra endins i braços estesos cap al mar. Una cuina d'arriscades barreges surrealistes que responen a la inquietud pel menjar saborós i a una profusa imaginació. L'origen té nom de cassola i foc a terra, però l'actualitat i la seva immediatesa és més de barreges ràpides, sovint improvisades i afortunades, com qui juga amb les màquines escurabutxaques i, en treure tres elements diferents, la combinació surt guanyadora. El dilema o no d'aquest prodigi dels fogons és el com i el què: ¿necessiten, aquests plats, un moment de repòs i fraternitat per apaivagar les seves potències gustatives individuals i d'aquesta manera esdevenir unitat, o tan sols combinacions més o menys assenyades fan unitat? Dit diferent, ¿tant és un guisat de conill amb escamarlans com una síndria amb anxoves? Com en lingüística, podríem parlar d'uns mar i muntanya que fan servir de nexa el sofregit i la picada, amb relacions de coordinació i subordinació, i d'altres més ambigus que neixen de la juxtaposició.

### ***Sancta sanctorum* de la cuina catalana.**

Els sofregits. Perquè no n'hi ha un de sol i únic, en fem molts i no són pas iguals els de les comarques de llevant que els de les de ponent, ni els que es fan al sud que els que es fan més al nord. No podem esperar trobar el mateix sofregit a la Terra Alta que a la Selva. Darrerament, es reivindica una intensitat generalitzada de tots els sofregits catalans, i no és pas així. Es fan sofregits intensos i de cocció perllongada a l'Empordà, però també es fan sofregits sense tant color, de manera que els suquets d'allà es diferenciïn prou dels allipebres de l'altra banda. Dit això, que em semblava prou

important, podem afirmar sense por que la cuina catalana fa servir el sofregit com a fil conductor de la seva expressió. És el greix necessari per fer de nexa en el discurs culinari dels guisats, dels arrossos, de les cassoles de tros, dels catxoflins, les cutxipandes i els suquets. No cal córrer gens ni mica, paciència, paraules sovint emprades en la redacció d'aquest llibre. Els sofregits requereixen temps i greix. El sofregit més simple només reclama ceba, i hi anirem afegint alls, pebrots i tomàquets. Tomàquet poc, no badeu. Un sofregit de cocció lenta i amorosa fa venir salivera i ganes de menjar-se'l a cullerades, fa goig. El sofregit té aspecte de melmelada i és de gust valent, intens i potent. En cada casa, un sofregit, com en cada casa una picada i una escudella, única, personal i meravellosa. La tradició demana tallar els aliments que integren el sofregit en trossos menuts per tal que es puguin integrar fàcilment en el seu destí definitiu, però us confessaré un secret: a casa la iaia feien el sofregit amb la ceba tallada a trossos grans, només els alls es trinxaven menuts. Feia xup-xup llarga estona i es remenava tot sovint. La cassola era de ferro i s'enganxava per les vores amb facilitat. Remenant fèiem retornar aquest caramel al fons de la cassola, s'anava enfosquant lentament, els trossos continuaven sent grans i no passava res. Sempre hi queia un polsim de farigola. El tapàvem i reposava. Temps després, passàvem el sofregit per la capoladora, pels forats petits o grans, segons el desig de la iaia i segons quin fos el seu destí. Encara ara és una recepta que fem servir, i no és pas cap heretgia, oi? Els sofregits: mínim comú denominador.

## Tècniques més freqüents emprades en la cuina catalana

**Escalivar.** És una cocció primitiva que consisteix a rostir aliments al caliu, o bé directament sobre foc o brases vives. El característic gust de fum és inherent a la seva elaboració, indispensable i necessari. Moltes vegades alguns aliments se socarren al foc i després s'emboliquen amb paper. Aquesta acció permet acabar la cocció lentament gràcies a la calor romanent, que estova els aliments i els fa més tendres i apetitosos. Podeu mirar de reproduir-ne el gust socarrimant els aliments directament sobre la flama de gas i després embolicant-los amb paper. Mai de la vida serà el mateix, però el resultat supera amb escreix la invasora cocció al forn o en microones. Un cop cuits els aliments, se solen pelar i assaonar. A més de la popular escalivada d'estiu i dels calçots, fem a les brases fruites de temporada com préssecs i melons, però també castanyes i moniatos, patates, carbasses i tòfones.

**Sofregir.** Coure aliments tallats menuts molt lentament en escàs greix calent, sense deixar de remenar. Acostuma a ser el pas previ a qualsevol cassola catalana. L'experiència em diu que aquesta explicació no és suficient, ja que continuem visualitzant imatges tristes, tant en mitjans digitals com en paper, imatges sense el caliu del sofregit, d'estofats i platets sense l'ànima d'un bon sofregit. Són imatges apagades, que no fan venir la gana i que representen el punt de retrocés en què es troba actualment el sofregit. Escalfeu greix, que pot ser oli o llard, i aboqueu-hi aliments tallats en pedaços menuts. No ho feu tot de cop, aneu-hi afegint els aliments segons les característiques que tingui

i el temps de cocció. Aneu-ho remenant sovint, tot integrant les parts més caramel·litzades o torrades al conjunt del sofregit. Si us quedeu sense humitat, afegiu-hi un raig d'aigua, no passa res, vigileu la intensitat del foc. Foc suau i paciència, temps i canell.

**Ofegar.** Com diuen els diccionaris, es tracta de deixar morir impedit la respiració. Es tracta d'una cocció humida a baixa temperatura i sense líquids afegits, llevat del mateix suc de vegetació dels aliments que hi intervenen. D'acord, de tant en tant hi cau un got de vi, un licor, un perfum o una infusió. Potser s'amaneix amb oli bo. La cocció requereix una tapadora per evitar l'evaporació dels sucus i afavorir la integració de totes les aromes participants.

**Rostir.** Coure vianda en greix, al foc, al forn o al caliu, generalment acompanyada d'hortalisses i vins licorosos, brandi o vi ranci. Pal de paller de les cuines catalanes, el suculent rostit fa festa i celebració. El suc del rostit dona per cuinar un plat nou amb garanties d'èxit, i les carns recuperades, més o menys esmicolades, serveixen per farcir hortalisses i canelons. Com en els ofegats, es tracta de coccions humides i amb una important presència de greix, fetes a temperatura suau durant el temps necessari per estovar les carns. No ho confongueu amb les coccions a la brasa, directament sobre les graelles.

**Al caliu i a la vora del foc,** amb l'escalfor d'aquelles petites brases protegides i amagades sota les cendres. Amb una calor residual, lenta, tranquil·la i assossegada. Una papillota ancestral i mística. Coure els aliments amagats, sense veure'ls i sense tocar, tan sols intuït-ne els canvis i conjugant temps i temperatura, té una aura de misteri. En acabat el dinar o l'esmorzar,





deixàvem allà, sense foc, els aliments que tindriem a punt per berenar. Hi havien caigut principalment patates, cebes i ous. De vegades embolicàvem sardines i, en dies de festa grossa, podíem haver-hi amagat fins i tot un llobregant.

**L'escabetx.** L'estofat en vinagre neix com a tècnica de conservació i, amb el pas del temps, esdevé un mètode de cocció molt popular. Els aliments es cuinen en una barreja d'oli i vinagre, tot condimentat amb herbes i espècies de món, de manera que podem gaudir-ne durant un cert temps. Rusticitat en cassola de gust intens a vinagre, que fa venir salivera i no entén gaire de temperatures. A temperatura ambient, de la cassola al plat. En vinagreta, també en diem sovint. La pastanaga, els alls i la ceba fan de bon acompanyament, i el pa rodó serveix per sucari-lo tot seguit.

**A la llauna.** Tècnica rudimentària que consisteix a coure aliments condimentats directament sobre llaunes que després entren al forn o cauen sobre les brases. L'oli i les herbes acostumen a ser-hi presents. Transmissió de la calor ràpida per a una cuina àgil i d'anar per feina. Àpats de traginers i pagesos al tros. Quatre sarments, foc ràpid i cocció accelerada. Llaunes de llautó i de ferro per als bacallans, les sardines, els cargols, les verdures o els bolets. Llaunes lleugeres de transport agraït. Al poble es netegen amb sal que es fa cremar per sobre en acabar de fer-la servir i amb un tros de paper es fa neta de seguida.

**Tot junt i les llandes.** Arreglar vianda assaonada amb hortalisses sobre una font de forn o una cassola per després dur-la al forn del poble o al foc a terra de l'horta o la vinya. Allà cou sense més intervenció humana, de fred a calent i amb el repòs adient. Estofats que es couen sols mentre es fa la feina del camp i llandes que són de festa major aprofitant la calor residual dels forns de poble.

**A la cassola.** Allà hi cap tot, cuinem en cassoles de terrissa i de ferro, grans, petites i fondes. Estofats, suquets, sopes i arrossos. En greixoneres i fang. Guaita el gust de ranci que fan les que no es fan servir! Aquell armari del racó de la cuina és potser també un tret diferencial, allà on reposen els trastos que no es fan servir, allà on es fan vells.

**El confit.** Assaoneu les carns de matança i feu-les coure en abundant greix lentament, fins que perdin tot el suc natural de l'interior. Rebostr per a tot l'any.

## Els ingredients oblidats

Productes genuïns i estacionals que marxen a correccuïta, com els tramussos, els fajols, el blat escairat i els pèsols de muntanya. O fem feina i ens hi posem, o ben aviat ho haurem perdut tot. D'això, en direm arqueologia culinària d'aquí a quatre dies.

La recol·lecció, la tenim ben apamada. L'afició pels bolets, els fruits del bosc, els espàrrecs de marge i les plantes boscanes podria ser un element essencial d'identitat, com indica l'etnòleg francès Claude Lévi-Strauss. I així hem cuinat amb mores, pinyons i castanyes o hem gaudit de lletsons i plantatge. A cada casa un saüquer i la figuera del racó. De cargols, que no en faltin, en suc o a la llauna, però que no en faltin mai. No oblideu aquests costums. Cuineu tot això.

Hem deixat enrere les tortugues i la seva carn ferma. Ja ningú recorda com es mengen les orelles de monjo i possiblement ni tan sols què són; ni tampoc les pagellides, les ostres de pobre, que mon pare triava i xuclava xalant de jovenet. L'esquirol el tenim prohibit, però estem de sort, tornen les granotes, l'esturió i les llebres, malgrat que temo que només sigui moda i ens en tornem a oblidar. Igual succeeix amb els menuts, que sembla que tornen i desapareixen. Si més no, se'n reivindica el consum, que ja és un bon camí.

D'altra banda, els condiments van i venen amb el pas del temps. Hem oblidat l'ús quotidià del gingebre i l'agràs; la sajolida no sembla pas gaire coneguda, el comí es considera andalusí i el vi ranci, exòtic i desconegut. Acostumàvem a condimentar les nostres cassoles amb xocolata, amb licors d'herbes locals i amb safrà. Avui dia, perdem aquests ingredients a gran velocitat i n'adoptem de fora amb certa facilitat. Som així de mena.

I com que a la cuina i als fogons més val l'experiència que les paraules, aquí ho deixem.



# De l'hort al plat

Ens trobem al davant d'una cuina sòbria i frugal, sovint d'aprofitament, però sobretot de temporada. Quines coses, abans teníem el que ara volem: menjar del dia, directe de l'hort al plat, sense passar primer pel refrigerador.

I no és que al camp o a pagès es mengés extraordinàriament, no.

Allò que donaven les terres era per vendre i allò que no servia per vendre era per menjar. Aquesta és l'economia de pagès, de recursos i sense malbaratament.

S'esmorza suficient per fer la feina, es dina escudella i carn d'olla, se sopa verdura. I així un dia rere l'altre. Els diumenges fem arròs i els dies de celebració fem excepcions; amb sort, potser sacrificuem un pollastre.

«Qui vol viure molt, ha de sopar poc.»

Els plats de pagès de festa són els que després viatgen i arriben a ciutat, on fondistes i taverners en fan les seves versions. Traginers i carreters els porten d'un lloc a l'altre. Una cuina viatgera de tradició oral que adopta els productes locals, els costums d'arreu i el tarannà de cada casa. Allò que un dia va ser de pagès o de pastor és demà suburbà i demà passat burgès.

# Cassoles de tros

Les cassoles de tros són pròpies de terres lleidatanes, encara que no exclusivament. No n'hi ha cap d'igual i totes són bones, substancioses i abundants. Els ingredients canvien de comarca a comarca, segons pagès o cuiner i segons temporada. Són fetes al camp, amb foc a terra. Som al davant d'una cuina de recapte, en què cadascú aporta allò que té, allò que dona el camp, el bosc o el rebost, sigui amb els retalls de les carns menys nobles del porc en temporada de matança, amb la caça del moment o tirant del confitat quan cal.

De l'hort al plat

## Necessitareu:

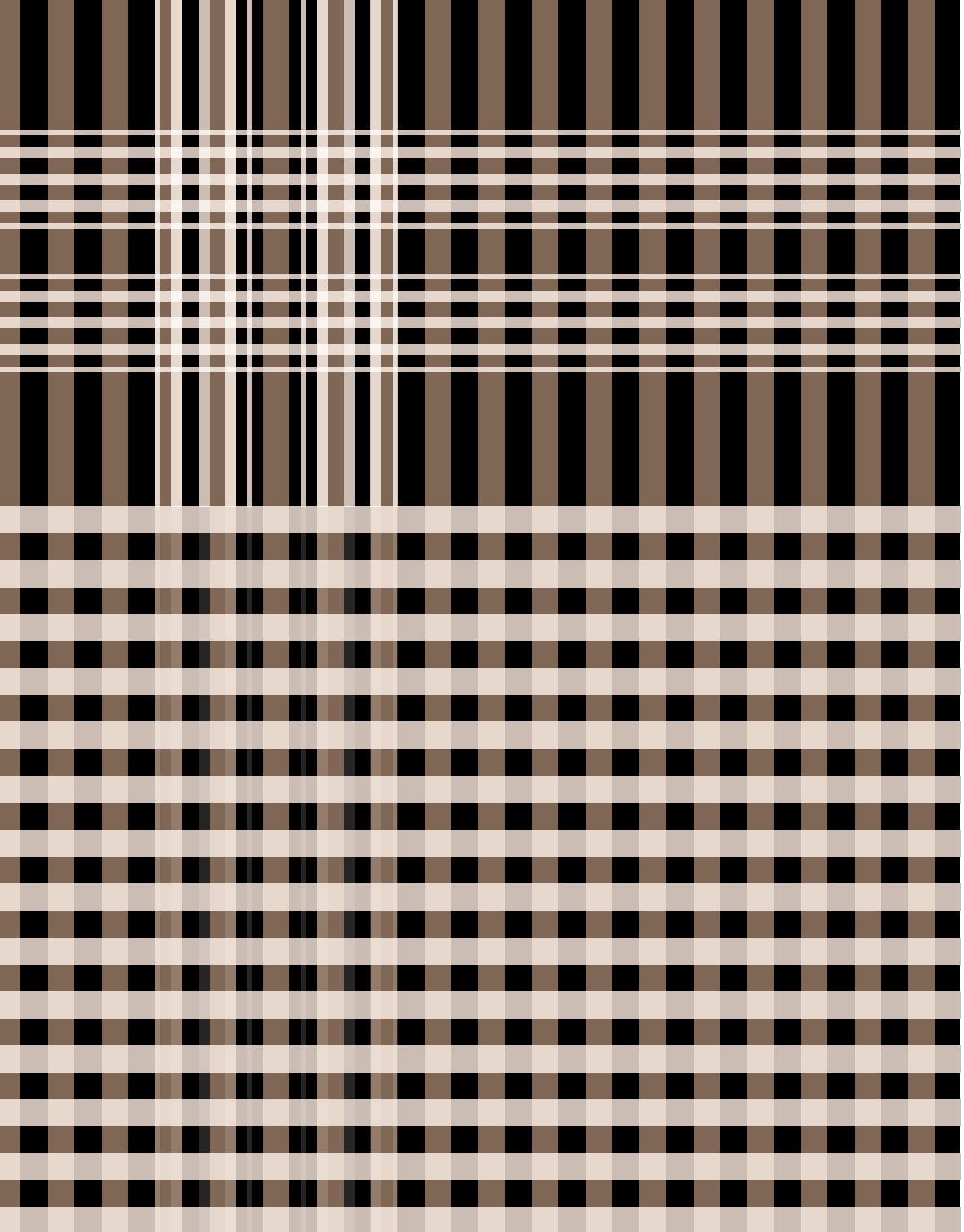
cap de llom, botifarres i costelló del confitat, conill de bosc i cargols. Alls, bledes, carxofes, pebrots vermells escalivats i patates. Sal i bitxo.

Talleu a trossos totes les carns i assaoneu-les amb sal.

Escalfeu una mica d'oli del confitat i sofregiu primer el conill i seguidament la resta de carns. Un cop rossejat, afegiu-hi, tot remenant dolçament, el bitxo, els alls trinxats, les patates esqueixades i els cargols nets. Cobriu-ho d'aigua sense excés, tapeu-ho i deixeu-ho coure lentament.

A mig coure, afegiu-hi els cors de les carxofes tallats a quarts i, poc després, les bledes. Deixeu per a l'últim moment l'afegit de l'escalivat i corregiu-ho de sal.





# De cullera i escudella

Menjars avials de plat fondo i veritable cuina d'altura. Plats sucosos amb fumera, cassoles d'aromes reconstituents per a paladars sèniors i sabors allunyats de *yatekomos* i sopes instantànies. Una cuina vigorosa i popular amb abundància d'ingredients bàsics, de cocció assossegada i que són històries bolcades dins de l'olla. Plats que fan tornar l'ànima al cos i que escalfen sense estridències.

A casa nostra, l'escudella és la reina absoluta i s'entaula amb avantatge davant arrossos caldosos, guisats i estofats diversos.

Passeu i gasteu a cullerades.

# Blat de moro escairat

El panís blanc és una varietat de muntanya arrelada principalment al Berguedà i al Solsonès. L'escairat facilita la cocció al molí en treure la pellofa gruixuda que l'envolta. Els grans, grossos i rodons, es mantenen sencers durant la cocció, sense desfer-se. En altres indrets el trobareu amb diferents denominacions i maneres de fer, només faltaria. Forma part d'escudelles i d'olles nadalenques en cases de tradició arrelada i, amb sort, per Carnaval apareixerà a les cartes de restaurants talentosos i defensors d'una cuina vella sense complexos.

De cullera i escudella

## **Necessitareu:**

*blat de moro escairat.*

*Peu i orella de porc, i un parell d'ossos salats.*

*Ceba, all, tomàquet, pell de taronja, safrà, llorer i oli.*

El dia abans, cal posar el blat de moro en remull. L'endemà, escorregut i rentat, l'haureu de posar a coure amb aigua i els ossos salats. Feu el mateix amb el peu de porc i l'orella, i reserveu-ho. Tan bon punt comenci a bullir, li canvieu l'aigua i comenceu de nou, com quan es tracta de llegums, amb aigua freda abundant.

A mitja cocció, afegiu-hi el peu, l'orella i un sofregit fet de ceba amb all i tomàquet, però no gaires tomàquets, que tot ho espatllen. Perfumeu-ho de llorer i safrà i assaoneu-ho al gust. Serviu-lo reposat, calent i alleugerat de greix.

Feu festa acompanyant-lo de trufos, cols o naps; varieu de carns amb pernil o gallina, feu servir costellam de porc o cansalada; perfumeu-ho amb farigola o romaní, deixeu-hi caure uns bolets o unes pilotilles. Imaginació i sensibilitat per a cullerots imponents.





# L'escaxarrutat

L'escaxarrutat de muntanya o catxaruda és una escudella barrejada pròpia de l'Alt Vallès. Hi ha qui l'identifica amb l'escudella de pobre i el rebaixinat pel seu caràcter quasi vegetal, ja que es fa principalment amb productes de l'horta del temps i amb poca presència de proteïna animal.

De cullera i escudella

## **Necessitareu:**

*un os de pernil, un tros de sagí i farina.  
Col, ceba, bledes, pastanagues,  
carbassa, api, patates.  
Pa llescat (sopes de pa)  
o fideus i arròs.*

Barregeu el sagí amb farina, pasteu-ho i feu-ne pilotes saginoses, que afegireu a l'olla de bon començament amb abundant aigua i un os de pernil. Poseu-ho a bullir a bon foc i retireu-ne de tant en tant l'escuma que sura.

Aneu preparant les verdures i, a mesura que les aneu tenint, afegiu-les a l'olla. Ho fareu segons com sigui la mida del tall i la duresa de cada una: uns daus de pastanagues, tires de col i bledes d'un dit de gruix, ceba i api trinxats prims, patates i carbasses a daus.

Podeu continuar afegint-hi un grapat d'arròs i un de fideus dobles o bé, com feien els avis, llescant pa reposat i afegint el contingut de l'olla, bo i calent, per sobre de les sopes de pa.

# Carreters i traginers

Sempre d'un lloc a l'altre. Arriers, carreters i traginers: de camí ral, de mar, de ribera, del carbó i mineral, de molí, de carrera... Descarregadors, bastaixos i macips de ribera, mulaters i somaders. I molt a prop els comerciants, mercaders i revenedors. Tots ells configuraven una societat bàsica i fonamental per al desenvolupament socioeconòmic del territori mitjançant els camins. Amb punt de trobada en fondes, tavernes i hostals on donaven fe de racions generoses i menjars contundents, arcaics i elementals. Gent de vida alegre, sempre d'un lloc a l'altre, fent camí.

No deu faltar comarca sense festa dels traginers i carreters. La majoria ho celebren el diumenge abans de carnaval, i d'altres, especialment els de muntanya, ho festegen al juny, per sant Eloi, que va ser protector de cavalcades abans que sant Antoni.

Si aquell dia feien nit al ras o jornada llarga i s'aturaven al camí, podien menjar qualsevol cosa de subsistència que portessin a sobre, com ara formatge, llonganissa, pa o fruita, però si cuinaven, ho feien amb foc a terra i a correuita.

*La vida del carreter  
n'és una vida reial,  
quan són joves a la tuna,  
quan són vells a l'hospital.*

**Collbató (Pau Bertran)**

Ara que els esmorzars de forquilla han perdut la seva raó de ser i sobreviuen per passió golafre i nostàlgica, ara que traginers i carreters són transportistes que esmorzen a les àrees de servei, ara reneix l'esmorzar de traginer, com si d'un eslògan es tractés. I allò que anomenem torrada de traginer, pa de pagès torrat i sucats amb tomàquet, acompanyats de cansalada o botifarra a la brasa, és l'herència d'un ofici i d'una manera de menjar oblidats.

# Cargols a correquita

Els cargols són agraïts de moltes maneres (a la brasa, a la llauna, en suc, bullits) i acompanyen força bé arrossos, fideus, verdures, guisats de carn i, fins i tot, peix.

Es couen un cop ben nets i rentats, preferiblement després d'uns dies en dejú. Arrebosseu la vora de l'olla amb sal, com es fa amb alguns còctels per fer bonic. Poseu-los a coure a l'olla amb aigua freda de bon principi. L'aigua freda farà que els cargols surtin de la closca i la sal farà que no marxin de l'olla. Si els feu poc, mantindran la seva consistència, i si els feu molt, s'estovaran potser un pèl massa. Sincerament, no entenc gaire el costum d'alguns de coure els cargols un temps llarg. Crec que es desnaturalitzen tant que deixen de ser cargols; deu ser que no agraden gaire. Coure'ls com proposem és el pas previ a molts altres plats de cargols, tot i que no serà sempre un pas necessari.

**Dit això, ens posem en mans dels traginers, amb un bon foc a terra, una paella grossa i tots els cargols silvestres que hàgim pogut aplegar.**  
*Un raig d'oli, uns alls aixafats, un bitxo esmicolat, sal, pebre i totes les herbes que tingueu a l'abast: romaní, farigola, camamilla, orenga, fonoll, sajolida, llorer...*

Aboqueu a la paella calenta els alls i el bitxo amb un raig d'oli. De seguida que es comencin a torrar els alls, afegiu-hi els cargols nets i ben escorreguts. Afegiu-hi un bon grapat de les herbes que heu triat, totes esmicolades, i la sal. Tapeu-ho i deixeu-ho coure. Els cargols suaran i deixaran anar aigua. Remeneu-ho de tant en tant i, quan cregueu que ja són prou cuits, lleveu la tapa. Deixeu que el suc s'evapori i es concentri. En acabat, ruixeu-ho amb oli bo.