

202 RECEPTES HISTÒRIQUES I TRADICIONALS  
CATALANES SENSE CARN NI PEIX

O

COM SER VEGETARIÀ I NO DEIXAR DE SER  
CATALÀ EN L'INTENT

Germà Coenders Gallart



## Presentació

### ***Com ser vegetarià i no deixar de ser català en l'intent***

La cuina catalana ha expulsat els vegetarians? Un conegut em deia que ja no li agradava anar als restaurants del país perquè trobar-hi plats vegetarians era una missió impossible. Deia, “demanes una amanida i t’hi han de posar una mica de tonyina, demanes un plat de verdura i t’hi han de posar una mica de cansalada, has de demanar especialment si t’ho poden fer sense, i ja m’he cansat d’estar sempre demanant”.

Així doncs, ens trobem que la majoria dels restaurants i receptaris vegetarians solen usar plats i ingredients que venen de ben lluny. Aquest fenomen es dona de fet a tot l’Estat Espanyol des de la consolidació del vegetarianisme en el sentit modern del mot, pels voltants de la Segona República. Un bon exemple n’és el llibre de principis dels anys trenta *Cocina vegetariana* d’Eduardo Alonso, que tot i fer un esforç per a recollir receptes espanyoles, la majoria no ho són pas.

La veritat és que de fa un temps ençà, el que explica el meu conegut sobre la cuina catalana moderna és ben real. De les 561 receptes de plats principals del *Corpus de la cuina catalana*, excloent salses, amanides i postres, 81 són vegetarianes, cosa que equival a una de cada set. Tot i que aquesta proporció encara pot semblar respectable, val a dir que entre aquestes 81 receptes n’hi ha de molt repetitives. Per exemple, les truites de diferents ingredients o les diverses verdures bullides apareixen com receptes diferents. Val a dir també que en general són receptes poc elaborades, moltes d’elles més pensades com entrants o acompanyaments que no pas com plats principals. Per tant, la majoria tindria poca cabuda en el menú d’un restaurant d’una certa categoria o en un àpat dominical, de festa o amb convidats.

La cuina catalana, però, no ha estat pas sempre així. La carn havia estat sempre un ingredient més escàs i car que els d’origen vegetal. Hem de pensar, a més a més, que antigament la religió catòlica prohibia la carn durant una bona part de l’any, que segons l’època històrica, va arribar a incloure tota la quaresma, els divendres i els dissabtes no festius, les vigílies de les festes, una part de l’advent i tres dies a l’inici de cada estació. A principis del segle XX, molts dels dies d’abstinència es podien substituir per oració o almoïna, però encara en quedaven 14 d’insubstituïbles. Fins aquesta època tots els llibres de cuina tenien almenys un capítol dedicat a la cuina d’abstinència, fins i tot hi havia llibres sencers, com per exemple el de P. L. Lassus de 1905 *Cocina pràctica de cuaresma*, imprès a Catalunya tot i estar escrit en castellà i contenir receptes sobretot d’origen no català. És veritat que els dies d’abstinència es podia, teòricament, substituir la carn pel peix. Cal tenir en compte, però, que excepte a la mateixa línia de la costa, el

peix fresc quedava fora de l'abast o era extraordinàriament car. El peix sec o salat era una mica més assequible.

El fenomen vegetarià a Catalunya no ens ve pas de nou. Els antics càtars eren bàsicament vegetarians. Tot i que cap dels seus receptaris no hagi sobreviscut, els Pirineus sempre han estat més permeables a les receptes de cuina que a moltes altres influències. A més, els bons homes i les bones dones que varen trobar refugi a Catalunya fugint de l'exèrcit francès, si més no, varen portar les seves receptes cap a les nostres contrades. Jaume Fàbrega, a *La cuina del País dels Càtars* fa una reconstrucció versemblant d'aquella cuina a través del que possiblement en quedés en receptaris catalans medievals posteriors.

A partir d'orígens i motius diversos s'havia anat bastint, per tant, una cuina tradicional catalana, econòmica i casolana, basada en els productes d'origen vegetal. Moltes de les receptes s'han anat perdent, i les que no s'han perdut del tot s'han anat deixant de fer de manera habitual i corren també el risc de caure en l'oblit. El llibre que teniu a les mans us proposa recuperar-les i redescobrir-ne la quantitat, qualitat i varietat.

Em crec completament l'afirmació que diu que no hi ha país sense cuina. La cuina catalana no és la millor cuina del món, però és la nostra. A mi m'agraden totes les cuines del món, les que queden, és clar, perquè hi ha països on gairebé només es troba una amalgama mal anomenada "cuina internacional". De fet, les cuines del món m'han començat a agradar de veritat quan les he pogut comparar amb una referència casolana, coneguda, propera i nostra.

D'altra banda, com haureu pogut endevinar pel meu cognom, la meva família per part de pare és holandesa. Però, a més, la meva família per part d'esposa és eslovena. Una persona a cavall entre tres tradicions culinàries, i habituat a què a la taula de casa hi apareguin totes tres, no serà pas qui menystingui la cuina d'enlloc.

La cuina casolana mundial té un patrimoni que ha adquirit al llarg dels segles i que hem rebut dels nostres avantpassats i cal conservar per a les generacions futures. Si això es fa així a tots els països del món, continuarà valent la pena viatjar, perquè un plat, desenganyem-nos, sempre té més bon gust menjat al lloc d'on prové, cuinat amb els estris, els ingredients i el clima del lloc. En aquest punt es constata que la cuina vegetariana té cada vegada més acceptació i extensió arreu, i per tant està adquirint una responsabilitat i una importància cada vegada més grans en l'evolució i consolidació de totes les tradicions culinàries. En certa mesura, els col·lectius vegetarià i ecologista coincideixen, i l'ecologia també ens ensenya que produir i consumir localment té menys impacte ambiental sobre el Planeta.

Quedi dit que les globalitzacions i les evolucions no em fan por si són ben portades. La cuina catalana actual és el fruit de tres globalitzacions de proporcions molt més

colossals que la que estem vivint actualment. La primera va tenir lloc quan els ibers varen rebre llavors dels cultius egipcis i mesopotàmics de mans dels grecs, dels fenicis i dels romans. La segona va tenir lloc quan els àrabs van envair la Península Ibèrica. La tercera va tenir lloc quan Cristòfor Colom va tornar d'Amèrica. Qui pot imaginar la cuina catalana sense faves, sense albergínies o sense tomàquets, productes que pertanyen un a cada una de les tres globalitzacions esmentades? L'exemple del tomàquet va molt bé per a explicar la introducció d'un ingredient foraster en un sistema culinari. El tomàquet va començar a aparèixer a les taules catalanes del segle XVIII en forma de salsa de tomàquet, a l'estil francès. Es consumia a Catalunya però no formava part de la cuina catalana. És el que passa avui en dia, per exemple, amb la soja. Quan es va estendre el conreu del tomàquet al nostre país i es va comprovar quines varietats de tomàquet eren més gustoses en la nostra terra i amb el nostre clima, aleshores es va produir la seva assimilació per la cuina catalana. Això va tenir lloc afegint-lo al sofregit. El sofregit es feia des de l'edat mitjana però només amb ceba. Vet ací com es va trobar l'encaix del nou ingredient en l'antiga manera de fer i va passar a formar part del sistema culinari català. Hi haurà algun dia un plat basat en la soja, adaptat a la nostra cuina, i que les generacions posteriors anomenin soja a la catalana? Només depèn d'una cosa. Que quan el conreu i l'ús de la soja s'estenguin aquí, Catalunya encara tingui una identitat culinària pròpia.

### ***Fonts de les receptes***

Algunes receptes m'han arribat per observació o per tradició oral. La majoria, però, provenen d'alguns dels nostres receptaris clàssics, i d'altres compilacions més modernes. Tots els llibres clàssics que menciono ací s'han anat reeditant, alguns en interessants edicions tipus facsímil, i es troben actualment en els catàlegs de les editorials i per tant disponibles per a tothom que vulgui consultar les receptes en versió original.

Els receptaris clàssics que he utilitzat són:

- *Llibre de totes maneres de potatges de menjar*, manuscrit anònim barceloní de principis del segle XV. Comparteix moltes receptes amb un manuscrit valencià més conegut: el *Llibre de Sent Soví*. Una edició moderna de l'editorial Barcino de l'any 2004 inclou tots dos manuscrits. D'ací endavant m'hi referiré com *Llibre de totes maneres*.
- *Instrucció breu per los cuyners principians segons lo estil dels Carmelitas Descalsos*, de Francesc del Santíssim Sacrament. Receptari manuscrit monàstic del segle XVIII. És un llibre molt significatiu per a la cuina catalana vegetariana ja que l'ordre Carmelita practicava l'abstinència tot l'any. També és significatiu per a la cuina catalana moderna en el seu conjunt, ja que *La cuynera catalana* en va copiar moltes receptes i les va projectar així fins principis del segle XX. Hi ha una edició de

l'any 2004 a càrrec de Publicacions de l'Abadia de Montserrat. D'ací endavant m'hi referiré com *Instrucció breu*.

- *La cuynera catalana ó sia reglas utils, fácils, seguras y económicas per cuynar bé*, anònim aparegut per primer cop l'any 1835, i publicat repetidament durant tot el segle XIX i fins el 1914. La redacció en català i la seva repetida publicació varen fer-ne un llibre molt influent. Les receptes són d'orígens diversos i algunes apareixen a l'esmentada *Instrucció breu*. Les edicions que es troben actualment són facsímils de les editorials Altafulla (1999) i Librerías París Valencia (1998). D'ací endavant m'hi referiré com *La cuynera catalana*.
- *La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya*, d'Ignasi Domènech (1924), és un tractat d'un gastrònom expert, que va publicar nombrosos llibres adaptats als gustos urbans i cosmopolites. A *La teca*, però, hi trobem també un bon nombre de receptes casolanes i locals. L'edició que es troba actualment és la de l'any 2005 de l'editorial Cossetània. D'ací endavant m'hi referiré com *La teca*.
- *El Llibre de la cuina catalana*, de Ferran Agulló (1933), té la peculiaritat d'estar escrit per un periodista, que intenta recuperar la senzillesa de la cuina i descriure plats que ha vist fer sobretot a gent modesta. L'edició que es troba actualment és un facsímil de l'editorial Altafulla de 1999.

I els moderns són:

- *La cuina de les Terres de l'Ebre. Receptes tradicionals del Baix Ebre, del Montsià i de la Terra Alta*, de Carme Queralt i Tomás (2000). Cossetània edicions. D'ací endavant m'hi referiré com *La cuina de les Terres de l'Ebre*.
- *La cuina Catalana* (9 volums), de Jaume Fàbrega (2001). Edicions l'Isard.
- *El Corpus de la cuina catalana*, de l'Institut Català de la Cuina (2006). Columna . D'ací endavant m'hi referiré com el *Corpus*.
- *L'art del menjar a Catalunya*, de Manuel Vázquez Montalbán (2004). Edicions 62. D'ací endavant m'hi referiré com *L'art del menjar*.
- *200 plats casolans de la cuina catalana, recull de receptes populars*, d'Antoni R. Dalmau (1994). Editorial Millà. D'ací endavant m'hi referiré com *200 plats casolans*.
- *Plantes silvestres comestibles. Fruits, herbes, arrels, llavors, bolets*, de Núria Duran, Mercè Morguí i Mercè Sallés (2004). Pòrtic. D'ací endavant m'hi referiré com *Plantes silvestres*.

També dono algunes receptes d'altres llibres antics i moderns que fan de més mal trobar. Quan és el cas, ho indico. Els trobareu tots a la bibliografia. De les receptes molt senzilles, estàndard, conegudes i que surten a molts receptaris alhora, no n'indico la font. En el moment de tancar-se la redacció del llibre ha sortit publicada una reedició del llibre *Àpats*, d'Ignasi Domènech, publicat per primer cop l'any 1930, sis anys després de *La teca*, del mateix autor, just a temps per a incloure'n alguna recepta aquí. És un llibre molt recomanable, organitzat per menús sencers i no només per receptes,

cosa poc habitual a l'època que va ser escrit. Conté sobretot material original que no coincideix amb el de *La teca*.

### ***Estructura del llibre i de les receptes***

Una part de les receptes no han necessitat adaptació de cap mena, i m'he limitat a actualitzar-ne el llenguatge, o a explicitar-ne algun detall que en l'època de la recepta era comú i es donava per sabut, i avui en dia ha deixat de ser-ho. Algunes receptes han estat lleugerament adaptades, sigui per a facilitar-ne l'elaboració o per a adaptar-les als estris de cuina moderns. D'algunes altres he suprimit algun ingredient de carn i de peix no essencial o algun ingredient difícil de trobar avui en dia. Finalment, algunes les he modificat, per què negar-ho, segons el meu propi gust o criteri, tot explorant-ne variacions versemblants en els punts en els que les receptes eren ambigües, però sempre mirant de romandre el més fidel possible a l'esperit original.

Normalment els receptaris clàssics donen poques indicacions de mesures i temps, amb la qual cosa no es pot saber exactament com era aquell plat. D'altra banda, i pel que fa al temps, en moltes receptes la cocció variarà segons l'estri emprat, el tipus i la qualitat dels ingredients, o fins i tot la duresa de l'aigua. Pel que fa a les quantitats, moltes receptes donen bons resultats amb el doble o la meitat de gairebé qualsevol ingredient. Quan he fet tastar als meus convidats versions d'un mateix plat amb quantitats diferents dels ingredients, gairebé sempre he obtingut divisió d'opinions sobre quina versió era la millor. Finalment he optat per donar quantitats i temps només en aquells casos on m'ha semblat que petites diferències podien tenir conseqüències fatals. Al cap i a la fi, la cuina casolana és de cada casa i admet infinites varietats. Les variants que he provat personalment, no només de quantitats d'ingredients sinó també de maneres d'elaborar-les, les indico a cada recepta.

El llibre, per tant, s'allunya de l'estructura esquemàtica dels receptaris habituals i convida a llegir-ne de la primera plana fins la darrera. Per a amenitzar la lectura hi he afegit comentaris històrics, mèdics, biològics, geogràfics, tècnics, sociològics, gastronòmics, religiosos, lingüístics, literaris o fins i tot cinematogràfics i musicals, sobre els plats, sobre llurs orígens o variacions, o sobre maneres de fer-los i menjar-los, que m'han semblat curiosos, molts dels quals estan trets de fonts no estrictament culinàries. També he agrupat receptes semblants en una de sola, a fi d'evitar repeticions innecessàries del mateix procediment, tot i que menciono en negreta els noms més arrelats de les varietats i alguns dels seus noms comarcals. Per exemple, totes les coques estan recollides en una única recepta, atès que el procediment bàsic és el mateix i només varien els ingredients que s'hi posen al damunt, tot i que algunes coques tinguin nom propi com ara la **coca de recapte** o la **coca d'espinaacs**. El mateix passa amb totes les truites, tots els arrossos de verdura i totes les verdures bullides, per exemple. Agafeu-vos, doncs, aquest llibre també com una font d'idees i no només com un receptari. Així i tot, les receptes estan pensades per a poder-les seguir i fer, i les he provat personalment

totes. En determinades parts del llibre apareixen alguns consells emmarcats en un requadre. Aquests consells són útils per a més d'una recepta, i, on cal fer-los servir, m'hi refereixo tot adreçant el lector o lectora a la pàgina corresponent.

Concentro el llibre en el que podríem anomenar plats principals dels àpats, ometent amanides i postres, ja que les amanides i les postres sense carn ni peix ja fan de molt bon trobar en receptaris generals, i molts receptaris antics no tenen apartats específics ni d'amanides ni de postres. Sí que incloc algunes receptes que he trobat interessant recuperar per a esmorzars i berenars. També incloc alguns plats principals dolços que si s'escau poden substituir alhora el segon plat i les postres. Antigament era freqüent que alguns plats principals tinguessin algun element dolç. També incloc algunes receptes pensades per a gaudir-ne a l'aire lliure; és a dir, per a fer amb foc de llenya (mètode que convida d'anar a algun dels molts llocs habilitats per a aquesta finalitat o a casa d'algun amic que tingui jardí, és clar). També explico com fer-los amb cuina normal, amb resultats no tan bons però que també valen la pena. L'estructura en capítols d'un receptari sempre és discutible. Es pot organitzar segons el moment de consum (primers, segons, postres...), segons l'ingredient principal (arrossos, verdures...), segons el mode de preparació (fregits, rostits, guisats...) o segons la consistència (sopes, purés...). Es faci com es faci, sempre hi haurà algun plat que podria estar classificat a més d'un capítol alhora. La classificació que proposo és un terme mig entre totes les possibilitats esmentades, però al final del llibre hi ha un índex alfabètic de receptes i una classificació de plats per estacions de l'any.

Alguns dels plats antics no us sorprendran gens, i entren més o menys en l'estereotip popular de la "cuina de l'àvia". Altres, en canvi, us poden sorprendre per la seva sofisticació o per proposar combinacions de sabors i ingredients avui en dia poc habituals. Són plats esplèndids i festius que estan recollits al final del llibre en un índex a part perquè el lector pugui confegir fàcilment menús de festa. Alguns d'ells em sembla que fins i tot complaurien la clientela si fossin presentats en restaurants de cuina avantguardista sense mencionar-ne l'antiguitat. Jaume Fàbrega a *El convit del Tirant* explica al lector actual la sofisticació i el luxe de la cuina catalana medieval, així com el refinament de les maneres a taula, tot plegat allunyat de la visió que ens n'ha donat el cinema i altres recreacions actuals. Fou una primera edat d'or de la cuina catalana, que va deixar sentir la seva influència a Occitània i Itàlia, un període comparable al que passa avui en dia, quan un bon nombre de restauradors catalans es consideren dels millors del món. Deixeu-vos seduir per la gran riquesa i varietat del patrimoni culinari present i passat de la Catalunya vegetariana.

Les 202 receptes del llibre, que sovint apleguen un bon nombre de variants, us permetrien perfectament preparar un menú diferent per a cada dia de l'any. Amics i amigues lectors, almenys una part segur que serà del vostre gust. Restauradors i restauradores catalans, incorporeu alguns d'aquests plats o altres de semblants a les cartes i als menús i no perdreu més clients vegetarians que, sovint, en marxar



s'emporten també amics que no ho són. Aquests plats encaixaran perfectament dins la vostra oferta i abelliran també als vostres clients no vegetarians. Restauradors i restauradores vegetarians, incorporeu alguns d'aquests plats o altres de semblants a les cartes i als menús. A molts clients catalans els evocareu records d'infantesa. Crear emocions és la millor manera de retenir i fidelitzar un client.

## ***Ingredients***

Moltes receptes de cuina casolana i tradicional catalana inclouen ous. Poques inclouen làctics o formatge. Catalunya va anar perdent la seva tradició formatgera des del renaixement ençà i no la va tornar a recuperar plenament fins el segle XX. Els receptaris catalans clàssics medievals sí que inclouen formatge de manera general, i he inclòs receptes d'aquesta època també per aquest motiu. La major part dels plats són aptes per a celíacs, atès que la cuina catalana no sol usar la farina de blat per a espessir les salses, com fan altres cuines.

La varietat dels ingredients usats a la cuina vegetariana catalana, contra el que es podria pensar, és enorme. Al final del llibre hi ha una taula amb els ingredients ordenats i classificats que posa de manifest que amb aquest llibre es poden confegir menús variats, equilibrats, sans, i que continguin tots els elements nutrients necessaris.

La gran majoria dels ingredients són fàcils de trobar al mercat, i fins i tot en botigues i supermercats una mica ben proveïts. Altres, com les faves amb tavella (anomenades també borraquets o xiulets), les borraïnes o les flors de carabassera, potser només seran fàcilment a l'abast de qui les pugui anar a cercar o se les pugui cultivar en un hort propi o d'algun amic. Malgrat això, les incloc al llibre, com a menges excepcionals; vull dir, alhora per a ocasions especials i especialment bones.

Tot i que el llibre inclou receptes molt festives i refinades, una bona part són molt senzilles i per tant inclouen ingredients molt econòmics. Pensem també que la cuina antiga tendia a "reciclar" les restes d'avui incorporant-les a un nou plat per a demà. En els moments de crisi econòmica que estem travessant en el moment de la publicació d'aquest llibre això pot ser un avantatge. La crisi econòmica passarà abans o després, però fins i tot en temps millors suposo que ningú de vosaltres rebutjarà un plat bo, pel fet de ser també barat. Com que de res no serveixen les receptes barates explicades en llibres cars, d'acord amb l'editor hem pres la mesura d'austeritat de prescindir de les fotografies.

Tingueu sempre present que com més senzilla és una recepta, més important és la qualitat dels ingredients. Em refereixo aquí a la importància per al gust. Usar ingredients ecològics pot ajudar, però no és suficient. Per al gust també és important la varietat de la fruita, verdura o hortalissa, i el procés, transport, conservació i emmagatzemament que ha patit, no només la forma de cultiu. Si useu pa, agafeu-lo, si

podeu, llevat de forma natural i cuit amb llenya. Si useu tomàquet, useu-lo de penjar o d'altres tipus amb poca aigua. Si useu oli, que sigui sempre d'oliva verge. Defugiu els congelats, i les fruites i verdures molt viatjades i emmagatzemades, madurades a les cambres fredes i no a la planta com toca. Consumiu a cada lloc i estació de l'any els productes que li són propis i les varietats tradicionals i locals, més gustoses que les que es comercialitzen a gran escala. De passada ajudareu a mantenir la pagesia del país, sense la qual no hi pot haver una bona cuina local, i de rebot la biodiversitat global.

Tingueu present, amics i amigues lectors, que aquest llibre és de cuina i no pas de dietètica. Això vol dir que poso el gust al davant de la resta de les qualitats dels plats. Ho faig perquè estic convençut que una cosa no ha pas de contradir l'altra. Ben al contrari, sóc del parer que el plaer alimenta. Els metges medievals ja aplicaven el principi que *«cuando algún enfermo les demandare algún manjar usado, se lo deben conceder, aunque sea con algún daño, antes que darle otro manjar contra su voluntad que no lo pueda comer, y esto lo dice Hipócrates en sus aforismos»* (Michele Savonarola, citat a *Dietètica medieval* de Juan Cruz Cruz). A Europa també havíem tingut una medicina tradicional basada en la intuïció. El que es menja de gust aprofita, i el gust depèn dels costums de cada persona i de cada país, i no implica necessàriament sofisticació. Això ho sabia perfectament Miguel de Cervantes, quan va fer donar a Sancho Panza la següent lliçó magistral al seu metge *«mirad doctor, de aquí adelante no os curéis de darme a comer cosas regaladas ni manjares exquisitos, porque sería sacar a ni estómago de sus quicios, el cual está acostumbrado a [...] nabos y cebollas»*.

### ***Petites confessions de l'autor***

Vet ací la meva primera confessió. No sóc vegetarià però als vegetarians us haig de donar tota la raó en una cosa: avui dia es menja massa carn i peix. Ara que ens els podem pagar, només cal mirar els grans àpats socials, de feina, o de banquets, casaments, bateigs i comunions: marisc de primer i filet de segon. Per postres, la fruita ni tocar-la. Amb sort, en tot l'àpat, només el vi, el cafè, la copa i el "puro" són d'origen vegetal. Menjar massa productes d'origen animal, a més de poc saludable, és insostenible des del punt de vista mediambiental. Avui dia el planeta Terra se'ns ha quedat petit per alimentar-nos tots d'aquesta manera. Cal tenir en compte que per a produir un determinat nombre de calories cal deu vegades menys superfície de terreny cultivat si es mengen directament els vegetals que si s'usen els vegetals per a engreixar animals, per a menjar-los a ells després.

Per prescripció facultativa, però també per gust, he anat descobrint una altra cuina catalana sense carn ni peix, que alterno dia sí i dia no amb la meva dieta habitual càrnia, i que vull compartir amb tots vosaltres. Què vull dir amb això? Ensenyeu aquest llibre als vostres amics que no siguin vegetarians, potser també els agradarà aquest tipus de cuina com m'ha agradat a mi. Som molts els no vegetarians que tendim a moderar el nostre consum de carn i peix i ens estem convertint en el que molts llibres ja anomenen

“vegetarians ocasionals”. Quan es tracta de preparar un àpat per a un grup de comensals format per vegetarians i no vegetarians segurament podreu trobar aquí plats que abelleixin a tots i us estalviïn de preparar un doble menú.

Vet ací la meva segona confessió. No sóc ni cuiner professional, ni gastrònom, ni restaurador, ni bromatòleg, ni historiador. Sóc professor de la Universitat de Girona i investigador al seu Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida, on m’encarrego de recerca bàsica i general, no relacionada específicament ni amb la cuina ni amb l’alimentació. Al meu currículum culinari, si el tingués, només hi figurarien col·laboracions en revistes locals i programes de festes majors de poble, i la satisfacció de la família i dels molts amics que han passat per casa meva a tastar cuina històrica. Bé, un cuiner casolà deu ser això, suposo. Per sort, aquest país ha sabut tenir cura del seu patrimoni culinari i ha posat a l’abast dels cuiners casolans com jo una literatura gastronòmica abundantíssima i uns mercats assortits de productes de primera qualitat. La meva modesta intenció és compartir amb vosaltres el que m’ha semblat més interessant del que m’ha semblat que he après sobre la cuina tradicional i històrica sense carn ni peix al nostre país.

En el capítol d’agraïments haig de mencionar en primer lloc en Josep Maria Pasqual, l’editor, qui em va acceptar la publicació del llibre de resultes d’una conversa a peu dret mentre esperàvem l’autobús, sense haver-ne pogut veure o llegir ni una plana. Si trobeu un millor exemple de confiança cega, digueu-m’ho.

En segon lloc haig de mencionar la meva esposa, Alenka; els meus pares Herman i Marta i, els meus sogres, Franc i Duška; i els meus cunyats Barbara, Matijaž, Simona i Andrej; tots ells per haver servit amb entusiasme de conillots d’Índies quan he provat les receptes, per haver-me donat consells per a millorar-les i fins i tot per haver-me ajudat a preparar-ne alguna. També haig de mencionar la meva filla d’un any, Eva. Tot i que, segons el parer de la pediatra, als nens tan petits els convé una mica de carn i peix, els dies que menja vegetarià devora aquestes receptes una mica aixafades amb molt més entusiasme que els menús teòricament infantils. Aquí es podria allargar la llista amb tots els amics que han passat per casa a complir la mateixa funció de manera ocasional, llista que seria llarguíssima i m’accontento a mencionar els multireincidents; Robert, Anna, Pili, Jaume, i Lluís, persones que a més a més mereixerien que el mot amics s’escrivís amb majúscula.

En tercer lloc he hagut de menester uns quants vegetarians de soca-rel, o gairebé, que amablement s’han llegit l’esberrany del llibre i m’han fet comentaris sobre aspectes dels quals jo no era conscient, i que han permès que el llibre s’adapti millor als gustos de la cuina vegetariana. En aquest apartat vull agrair principalment l’ajuda de la Marta, en David, en Jordi i la Mireia.

Finalment, vull agrair l'ajut a totes aquelles persones que m'heu donat referències, llibres, receptes i altres materials, oralment o per escrit. En aquest apartat haig de mencionar la Dolors, en Juanjo i dos Joseps.

Germà Coenders Gallart, tardor del 2009

## Salses i bases



En aquest capítol s'hi tracten les preparacions bàsiques que després serveixen per a cuinar altres plats o donar-los sabor. Per a algunes d'elles us caldrà un morter. El resultat amb batedora elèctrica no és el mateix, ni de bon tros. L'aixafat fa que els ingredients deixin anar els seus sucus molt millor que el trinxat.

### *Allioli*

Parlar dels alls a Catalunya és tan senzill que no cal inventar la sopa d'all. Poques receptes tradicionals catalanes trobarem que no l'incloguin, costum que ens agermana amb tota la riba mediterrània. L'escriptor francès Marcel Boulestin ho constatavia dient que «la pau i la felicitat comencen geogràficament allà on l'all és emprat a la cuina».

El plat, o millor dit la salsa, de bandera que incorpora l'all és sens dubte l'allioli. Malauradament, molts restaurants i firmes comercials n'adulteren la recepta fins fer-la irreconeixible. Val la pena, per tant, fer-lo a casa. Cal traça perquè surti bé només amb all i oli, però una mica de molla de pa xopada amb vinagre ens pot ajudar molt sense variar-ne el gust ni la textura.

Cal usar alls el més fermos possible, que a la primavera costen de trobar fins que a l'estiu arriben els alls nous. Cal partir els grans per la meitat i treure'n el grill si en tenen. Aleshores cal picar-los en el morter amb una mica de sal i amb moltíssima paciència, fins obtenir una pasta totalment llisa i homogènia. És el moment d'afegir-hi el pa i el vinagre, si n'hi poseu, i tornar-ho a picar bé. Aleshores, encara més paciència, un setrill d'oli amb el broc ben fi, tirar-hi l'oli molt a poc a poc i no parar de remenar amb la mà de morter. Que l'oli, l'all i el morter hagin estat guardats al mateix lloc, i per tant estiguin a la mateixa temperatura, sempre ajuda.

Un cop fet, traieu de seguida la mà de morter i no el poseu a la nevera ni l'exposeu a canvis de temperatura. No porta ou i per tant es conserva bé a temperatura ambient. És aconsellable no canviar-lo d'atuell i servir-lo a taula amb el mateix morter. També ajuda no tocar-lo ni tastar-lo fins al moment de consumir-lo. Si voleu saber com us ha sortit n'hi hauria d'haver prou a netejar la mà de morter amb una mica de pa.

De varietats d'allioli en trobarem moltíssimes en receptaris tradicionals comarcals. Surt molt bo afegint-hi una mica de safrà picat, o una mica de suc de taronja agra en lloc del vinagre, o una mica de mel. La mel o el suc de taronja agra s'incorporen quan els alls són picats i abans de tirar-hi l'oli. El safrà s'incorpora abans que els mateixos alls.

Cal tenir en compte que el safrà sempre és el primer element que s'incorpora a una picada, perquè cal picar-lo completament sec. Si no ho és prou, us anirà bé posar-lo al fons d'un ansat a foc suau, fins que comenci a canviar de color taronja a vermell. Si és ben sec també fa de bon esmicolar entre les puntes dels dits, sense necessitat de picar-lo. El safrà té fama de car i de servir només per a donar color. Ambdues creences són completament falses. La quantitat que cal és tan petita que el preu mai no serà un problema, i, si és de l'autèntic, és enormement aromàtic.

L'allioli acompanya molt bé les verdures i llegums bullits. També algun arròs. Els més entusiastes us sucaran pa en les restes que puguin quedar al morter i es lleparan els dits.

### ***Allioli amb tomàquet o amb fruita***

De varietats comarcals d'allioli en trobarem tantes que se'n podria fer un llibre. Moltes d'elles tenen en comú la presència d'algun puré fi d'hortalissa o de fruita. Les varietats més habituals porten poma, pera o tomàquet.

Cal començar per preparar el puré i deixar-lo refredar. Es bull sense pelar una peça de qualsevulla d'aquestes fruites o hortalisses. Es posa sobre un colador i es prem bé i amb compte perquè deixi anar el màxim d'aigua possible, que es llença. Tot seguit es pela i s'aixafa sobre el mateix colador i es recull la substància que surt pels forats, sense aigua, pell ni llavors. Es reserva i es deixa refredar.

A part, es piquen els alls de la manera habitual. L'afegit del puré fa l'allioli encara més fràgil. Recomano posar-hi un rovell d'ou cru, que es barreja amb els alls ja picats abans de començar a tirar-hi l'oli. Es procedeix com sempre, tirant l'oli poc a poc sense parar de remenar amb la mà de morter fins assolir una consistència ben ferma. Llavors, immediatament s'hi tira el puré molt a poc a poc tot remenant encara amb la mà de morter.

La presència de l'ou fa que l'allioli s'hagi de consumir immediatament o bé guardar a la nevera.

### ***Allioli negat***

Els alliolis que he acabat de descriure són salses per a acompanyar els plats que se serveixen a taula. L'allioli negat, en canvi, és una salsa per a cuinar.

Hi ha dues teories sobre l'allioli negat. La teoria més fonamentada i més ben considerada és que cal fer un allioli de la manera usual, ben ferm i ben lligat, per després desfer-lo amb una mica de brou o aigua, a temperatura tèbia. La teoria més estesa és que és una pèrdua de temps lligar un allioli per a tornar-lo a deslligar després. En aquest cas es fa l'allioli picant els alls menys finament i afegint l'oli més de pressa, amb la intenció expressa que es talli.

Sigui quin sigui el procediment del negat, l'allioli s'afegeix ben repartit sobre l'olla o cassola just abans o just després d'apagar el foc. Tot seguit se sacseja una mica l'olla o cassola perquè l'allioli penetri una mica a l'interior. La gràcia és que amb l'escalfor residual de la cassola l'allioli perdi una mica la fortor, però no l'acabi de perdre completament.

### ***Allioli de Codony***

Qui vulgui un allioli amb menys calories, menys fortor i més aroma, ha de provar l'allioli de codony. Aquesta salsa avui dia es conserva només a determinades comarques especialment el Berguedà, el Solsonès i la Segarra, però abans estava molt més estesa. Ignasi Domènech la situa a l'Empordà.

Per a fer-lo, escaliveu el codony al foc de llenya fins que quedi la pell completament negra i l'interior tou (alternativament podeu usar el "grill" del forn). Peleu-lo, i talleu-lo a bocins. Piqueu els alls amb sal de la manera habitual però en menys quantitat perquè permetin percebre el gust del codony. Piqueu també el codony amb els alls. Afegiu-hi només l'oli que admeti. No ha pas de quedar emulsionat, només xopat. El podeu usar de la mateixa manera que l'allioli convencional.

### ***Almadroc***

Al *Llibre de totes maneres* hi trobem l'"almedroch", una salsa semblant que substitueix l'oli per una pasta feta amb formatge ratllat i aigua tèbia.

Piqueu els alls amb sal de la manera habitual, però en menys quantitat perquè permetin percebre el gust del formatge. S'hi pot afegir un rovell d'ou dur. Agafeu formatge d'ovella mig curat i ratllat ben fi, piqueu-lo amb els alls, i aneu-ho treballant

amb la mà de morter i afegint-hi a poc a poc l'aigua tèbia o el brou vegetal tebi que admeti. Si hi poseu ou l'haureu de guardar a la nevera. Queda molt bo amb patates, amb escalivada i amb verdures a la planxa.

### ***Maionesa***

Poseu al pot de la batedora elèctrica un ou cru sencer, el suc de mitja llimona i mitja culleradeta de sal. Engegueu la batedora i aneu-hi tirant l'oli a ritme d'un raig continu però prim. Quan queda consistent és que ja té prou oli. Si en voleu poca quantitat potser haureu d'usar la meitat de l'ou i la quantitat proporcional de llimona i sal. Cal tenir en compte que s'ha de guardar a la nevera en tot moment i consumir en no més d'un parell de dies.



### ***Romesco***

Hi ha moltes variants d'aquesta salsa, que han donat lloc a acalorades discussions entre els experts i entre els vilatans de pobles o barris veïns. També té molts noms: **salbitxada**, **salsa de calçots**, o **xató**. Totes són bones.

Piqueu amb batedora elèctrica:

- Un tomàquet a la brasa o a la planxa pelat. Fins i tot l'hi podeu posar cru.
- Un raig de vinagre i sal. Al final el podreu corregir d'aquests dos ingredients.
- Cinquanta grams d'ametlles i cinquanta d'avellanes torrades i pelades, o bé la doble quantitat només d'ametlles o només d'avellanes.
- Un parell de galetes "maria", que podeu substituir per carquinyolis, molla de pa torrat, o prescindir-ne.
- Dos o tres grans d'all a la brasa, fregits, o fins i tot crus.
- La polpa de tres o quatre nyores que haureu deixat en remull. Un cop remullades i obertes per la meitat se'n treu la polpa interior fàcilment amb una cullereta. Podeu substituir-les per una mica de pebre roig del que no pica, però no és tan bo. A Tarragona tenen un pebrot especial per a fer romesco, més allargat, que és encara millor.

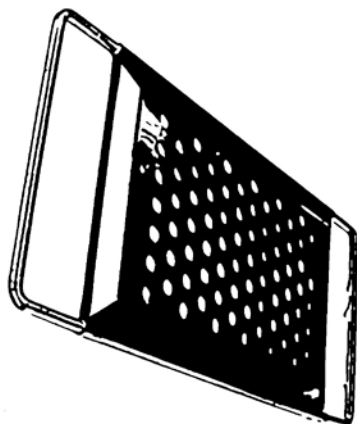


Quan sigui ben picat, i sense aturar la batedora, aneu fent una salsa lligada tirant-hi a poc a poc l'oli que admeti, com qui fa una maionesa.

Aquesta salsa, o alguna de les seves variants amb noms diferents, és la que s'usa amb els calçots (pàgina 122) i amb el xató. Al Priorat me la varen servir amb una amanida d'escarola, ceba tendra i olives negres, i era boníssima. Acompanya de manera excel·lent verdures cuites a la planxa o a la brasa i, sobretot, per al meu gust, els espàrrecs verds.

Una altra possibilitat és coure directament les verdures que us hi agradin, a foc lent, en el romesco deixat amb una mica d'aigua. Substitueix d'aquesta manera tant el sofregit com la picada en els plats de verdura estofada, amb l'afegit interessant del punt d'agre i de la nyora. Unes simples patates preparades d'aquesta manera pugen enormement de categoria.

### ***Sofregit***



El sofregit i la picada són els pilars de la cuina catalana. Els trobem en moltíssims platillos a base de carn o peix, i en arrossos, però també s'adiuen amb preparacions amb verdures, llegums, ous durs, patates, trossos de truita, o combinacions d'aquests elements, i en algunes sopes.

Josep Pla a *El que hem menjat* deia que a la cuina s'hi ha de posar de tot, però poc. L'errada més comuna amb el sofregit és voler-n'hi posar massa, sobretot pel que fa al tomàquet. Un parell de cebes petites o una de gran i un o, com a màxim, dos tomàquets gustosos dels de penjar ja fan un bon sofregit per a quatre persones, per a un arròs o per al que sigui. Si hi poseu massa tomàquet o del dolent, acideja, i en acabat cal afegir-hi sucre per a matar l'excés de gust de tomàquet; ja em direu quines ganes de complicar-se la vida. L'afirmació de Pla és de validesa universal. De res serveix un ingredient si n'hi ha un altre que el domina completament i en fa imperceptible el gust. A qualsevol plat s'hi haurien de percebre tots els ingredients. A l'estiu podeu trobar també alguna

varietat de tomàquet fresc gustosa i de qualitat, però cal cercar-la bé. Si la trobeu i hi esteu afeccionats, feu-ne conserva per al seu ús fora de temporada. A l'hivern els tomàquets, tret dels de penjar, solen ser gairebé immenjables, i sempre és millor una bona conserva ben feta que un mal producte fresc.

La segona errada més comuna és voler córrer massa. L'aroma i la textura del sofregit provenen de les transformacions químiques de la ceba i el tomàquet amb el temps i la temperatura. La ceba, ben ratllada, s'ha de fregir a poc a poc en bon oli fins que quedi rossa de color i de textura melosa com una confitura. Només en aquest moment s'hi pot afegir el tomàquet i, si cal, una mica d'aigua. Llavors cal tornar a tenir la mateixa paciència fins que el conjunt és acabat. Pot valer la pena fer-ne una certa quantitat en conserva en pots de vidre esterilitzats al bany maria, i guardar-lo per a un ús futur. En afegir-hi el tomàquet, no hi queda pas malament una mica d'all i julivert trinxat, altrament els podeu posar a la picada.

El sofregit de la nostra cuina antiga era diferent de l'actual en un aspecte important. No duia tomàquet. De fet, el sofregit només de ceba va perdurar molt, encara ens el trobem en alguns plats moderns. Una de les primeres receptes que va incorporar tomàquet al sofregit fou l'arròs a la caputxina, del qual trobareu la recepta, però fou un cas aïllat a principis del segle *xix*.

### ***Picada***

El sofregit sol ser la primera base que intervé en un cuinat. La picada sol ser la darrera, uns deu minuts abans del final de la cocció. Si l'hi poseu massa d'hora hi ha el risc que s'us agafi i si l'hi poseu massa tard no es lligarà bé amb els suc del menjar. La funció de la picada no és només donar gust, sinó també lligar suc, i per tant no cal posar-ne sempre sinó només en plats amb un element sucós apreciable. Si aquest element sucós no és suficient, caldrà deixatar la picada amb una mica d'aigua o brou abans d'afegir-la al cuinat.

La picada bàsica és de mitja dotzena d'ametlles torrades i pelades per persona. Podeu usar també avellanes també torrades o combinar-ho. Algun pinyó cru no hi queda gens malament. És indispensable usar el morter, i no parar de picar fins que les ametlles deixen anar oli i tot plegat queda amb l'aspecte d'un torró tipus Xixona.

En aquest punt hi podeu afegir o no altres elements segons sigui el vostre gust i anar-los picant en ordre de més dur a més tou, fins que s'integrin amb la resta. Modernament s'hi sol posar alguna galeta "maria", alguna llesca de pa fregit, algun gra d'all cru o fregit, o una mica de julivert picat, cru o fregit. Hi ha qui hi posa xocolata, però en la cuina vegetariana personalment trobo que no hi queda gaire bona. Si n'hi poseu ha de ser amb molta moderació.

Antigament s'hi solia posar pa remullat amb alguna combinació agredolça formada per dos o més d'aquests elements: vinagre, agràs, suc de magrana, mel, panses, arrop, mel de canya o sucre. Des de l'edat mitjana fins principis del segle XIX, a la cuina catalana hi predominava de manera important l'aroma agredolça, aroma que trobem en gairebé tot el món clàssic i antic. Alguns països l'han conservada fins avui. A Catalunya s'ha perdut i sort n'hem tingut dels cuiners d'avantguarda que ens l'han feta descobrir, però no és un descobriment sinó un redescobriments.

L'agràs es feia amb suc de fruita molt àcida. A la primavera es feia servir suc de raïm verd. A l'estiu i a la tardor suc de taronja agra. En temps moderns podeu usar suc de llimona durant tot l'any.

L'arrop és most bullit i evaporat fins que quedi espès com una melassa. Se'n pot fer una certa quantitat i guardar-lo en pots esterilitzats al bany maria. No només té utilitat a la cuina sinó que el podeu fer servir en comptes de sucre per a endolcir pa, mató, iogurt, fruits secs....

No és indispensable combinar la picada amb el sofregit. Algunes receptes porten només sofregit, sigui perquè no cal espessir-les o perquè s'espesseixen amb farina. Altres receptes porten només picada. De fet, una bona picada completa desfeta amb una mica d'aigua al fons de la cassola és una base per a cuinar boníssima, a la qual es poden afegir amb èxit ingredients molt diversos.

### ***Brou vegetal***

El brou a la cuina fa la funció d'aromatitzar els bullits i altres cuinats amb una part líquida important. La versió més senzilla de brou vegetal és simplement conservar per a un ús futur l'aigua de bullir verdures i llegums. Qualsevol sopa, arròs, o platillo que es faci serà més bo afegint-hi aquesta aigua que no pas aigua nova.

Si voleu fer un brou vegetal expressament, no hi ha cap regla fixa sobre què posar-hi, que pot dependre molt dels gustos de cadascú o de la disponibilitat d'ingredients en aquell moment. Hi ha arrels d'aroma intens com ara l'all, la ceba i el porro, que hi van molt bé. El nap i la pastanaga hi donen un punt de dolçor interessant, però no agraden a tothom. Algunes fulles, per exemple la col i l'api, hi queden molt bé. Cap llegum no hi farà mai nosa. Un ramet de julivert i una fulla de llorer també hi són d'agrair. En general surt més bo com més vegetals s'hi posin i menys quantitat de cada un. L'oli, la sal i el pebre s'hi poden posar en el moment de fer el brou o incorporar-los més tard quan el brou s'usa per a fer una altra combinació.

Tot i que d'entrada el brou està pensat com a base per a una preparació posterior, un cop fet sempre hi ha la temptació de consumir-lo directament, la qual cosa tampoc no està gens malament, és clar.

## *Samfaina*

Vet ací una altra salsa amb història, que ja apareix a la *Instrucció breu* en una fórmula gairebé idèntica a la moderna, tot i que no feia la funció de salsa sinó de plat independent, acompanyada només de pa.

Agafeu quantitats semblants de ceba, tomàquet, pebrot, albergínia i carabassó. Si alguna d'aquestes verdures no la teniu a mà o no us agrada la podeu suprimir i el resultat encara val la pena. Talleu-ho a trossos de mida regular i aneu-ho fregint en una cassola amb oli, afegint els ingredients en un ordre que correspongui amb el temps de cocció: primer la ceba, després el pebrot, l'all i el julivert si n'hi poseu, després el tomàquet i, finalment, l'albergínia i el carabassó. Ha de coure a foc lent. Podeu tapar-ho si veieu que es redueix massa el líquid, o destapar-ho si veieu que en sobra. Recomano començar amb la cassola tapada i acabar destapada. Han de quedar les verdures toves i ben integrades però sense arribar a desfer-se.

La samfaina acompanya de meravella la patata bullida, però també la col, la mongeta tendra o seca i altres verdures. També és excel·lent en coques o truites, o simplement amb arròs blanc. Val la pena fer-ne una certa quantitat en l'època que els ingredients són bons i conservar-la en pots de vidre esterilitzats al bany maria.

La samfaina també és pròpia de l'altra banda dels Pirineus. El llenguatge, clima, paisatge i història semblants o fins i tot comuns han desenvolupat tradicions culinàries enormement agermanades. La "ratatolha" occitana, que és com en diuen allà d'una preparació gairebé idèntica, és probablement l'antecedent de la "ratatouille" francesa. Quan vaig anar a veure la pel·lícula *Ratatouille* al cinema em vaig emocionar doblement. En primer lloc perquè la pel·lícula defensa el necessari maridatge de la cuina d'avantguarda amb la cuina tradicional. Aquest maridatge sol sortir de forma natural en un món, com el culinari, en què gairebé tot ja està inventat. Cada vegada que vaig a un restaurant d'avantguarda em sorprèn ben poc el que hi menjo, ja que gairebé tot és una resurrecció de velles idees, potser d'altres èpoques, d'altres llocs, o combinades amb nous ingredients o noves maneres de processar-los. Em sembla que als cuiners d'avantguarda no els hauria d'averkonyir aquesta herència del passat, sinó que, ben al contrari, n'haurien de fer bandera.

En segon lloc, la pel·lícula *Ratatouille* em va emocionar pel principi que tot el món pot cuinar. És obvi que sempre hi haurà persones més dotades que altres, però el gust, la intuïció i el coneixement que porten a la genialitat pot florir arreu. Les persones que cuinen bé es diferencien de la resta sobretot perquè tenen una relació de veritable amor amb el menjar. L'excusa del temps és irrellevant. Moltes de les receptes d'aquest llibre es fan amb menys temps del que es necessita per a fer una truita de patates, menja que no té per què ser menyspreable de cap de les maneres però que molts posen com exemple de cuina ràpida. Una vegada, a l'estranger em varen demanar que fes truita de

patates per a quaranta comensals i m'hi vaig estar gairebé un dia sencer, i això amb l'ajuda de dues persones; molt més temps del que m'hauria estat per a fer un bon arròs a la cassola, un bon guisat o un bon estofat. Una vegada vaig tenir el gran honor d'ajudar l'inestimable mestre Pep Salsetes a fer un ranxo vegetarià per a quatre-centes persones. Érem a la fira de l'intercanvi de Mieres, queia una pluja infernal, ens havíem de conformar amb els ingredients que els assistents portaven espontàniament, que el mestre ens ensenyava a combinar de la manera oportuna, amb el tallat més adequat i en el moment més adient. No vaig pas mirar el rellotge, que no era submergible, per por que se'm fes malbé, però se'm va fer molt curt. El mestre no se'n pot recordar de mi, però jo sí d'ell. Si mai troba aquest llibre digne de lectura, gràcies.

Bé, doncs, això, si us agrada la cuina, llogueu-vos el DVD de *Ratatouille* i mireu-la.

### ***Pasta d'arrebossar***

Els arrebossats es poden fer de diverses maneres. La més senzilla és passar l'aliment una mica humit per farina abans de fregir-lo. Aquest procediment sovint no s'entén com a part del concepte d'arrebossat i s'anomena **enfarinat**.

Un segon procediment és passar l'aliment per ou debatut i a continuació per pa ratllat. Si es vol un arrebossat més consistent es pot passar una segona vegada per ou i una segona per pa. Aquest procediment se sol anomenar **empanat**.

El tercer procediment és el que requereix la preparació prèvia de la pasta d'arrebossar. Aquesta pasta ha de ser clara, força líquida, però s'ha d'adherir bé a l'aliment quan l'hi suqueu, per la qual cosa podeu fer la prova fins i tot sucant-hi la punta del dit. Es fa amb ou debatut i aigua, tot anant-li afegint a poc a poc la farina i al mateix temps remenant amb una batedora de vares manual o elèctrica fins assolir la consistència desitjada.



S'hi pot posar aigua amb gas en lloc d'aigua normal, o bé afegir-hi una mica de llevat químic o de bicarbonat sòdic, o bé, al final de tot, una clara d'ou batuda a punt de neu si es vol que l'arrebossat quedi una mica més gruixut, bufat i esponjós. El llibre *L'art de ben menjar*, de Marta Sàlvia, hi afegeix una mica de vinagre. Hi queda molt bé. L'àcid fa més païdors els fregits, que altrament poden ser una mica pesats. La primera

edició del llibre és de 1923. Jo en tinc la vuitena, molt deteriorada per l'ús que li varen donar la meva àvia i la meva besàvia, i sense la pàgina on indica l'any d'edició.

En tots els casos l'oli de fregir ha de ser molt calent, i abundant, de manera que les menges que es vulgui fregir nedin a l'oli sense tocar-se les unes amb les altres. Un cop fregit el que sigui i arrebossat com sigui, es deixa uns moments sobre un drap, un tovalló o un colador perquè s'escorri l'excés d'oli. Cal menjar-ho tot seguit.

### ***Salsa de tomàquet***

La salsa de tomàquet no és una salsa excessivament tradicional de la cuina catalana, però cal reconèixer que té un ús cada vegada més estès i, dins d'una cuina vegetariana, hi fa un bon paper. Contra el que podria pensar-se, la salsa de tomàquet fou de les primeres aplicacions del tomàquet a la cuina catalana, i va venir per influència de França i d'altres països, on el tomàquet va ser acceptat abans que aquí. Els sofregits i el consum en cru varen venir més tard.

*La cuynera catalana* en dona una versió líquida en la qual es tira tomàquet triturat sense pells ni llavors a bullir amb una mica de brou vegetal, all i julivert trinxats, sal, oli i unes gotes de vinagre.

*Guisados barios*, de Pere Alcové, contra el que pot semblar pel títol, és un llibre escrit en català l'any 1831 i per tant anterior per poc a *La cuynera catalana*. Recull una versió molt elaborada de la salsa de tomàquet. Es bullen els tomàquets, es pelen i es passen pel colador o pel passapuré, que quedi una pasta fina sense llavors. Es fregeix all trinxat amb una cullerada de farina i quan comença a enrossir-se s'hi afegeix una cullerada de vinagre i, tot seguit, a poc a poc i sense parar de remenar la pasta de tomàquet, es fa donar un parell de bulls a tot plegat.

Les versions més modernes i per tant habituals són fregides i més senzilles. Es talla el tomàquet pelat a trossos, procurant treure'n la major part de les llavors, i es fregeix amb les herbes que es vulgui o tot sol. El més normal és usar all i julivert trinxats; *Àpats* hi afegeix una mica de pebrot prèviament fregit a talls petits.

També es pot fer amb ceba però no té cap semblança amb el sofregit. La ceba es talla una mica més grossa, se n'hi posa molta menys quantitat, i no es deixa enrossir.

A més dels usos corrents amb arròs blanc o pasta, pot acompanyar bé patates, mongetes tendres i altres verdures bullides, i també sol aparèixer als ous al plat.

No cal dir que la qualitat del tomàquet és fonamental. Fora de temporada sol sortir més a compte usar un tomàquet en conserva de qualitat que el tomàquet fresc.

## ***Beixamel***

Tot i ser una salsa d'origen francès, es pot considerar que la cuina catalana ja l'ha assimilada de fa temps. Juga un paper important en la cuina d'aprofitaments, ja que és la base de moltes receptes de croquetes. També s'usa per a combinar amb formatges en els gratinats.

Feu fondre 75 grams de mantega i fregiu-n'hi 75 de farina sense que arribi a agafar color, i tireu-hi una mica de sal. Afegiu-hi mig litre de llet tèbia per a fer la base de croquetes, o un litre per a fer una salsa per a gratinar, a poc a poc i sense parar de remenar amb una batidora de vares. Continueu remenant fins que arrenqui el bull i encara deixeu-ho al foc, tot remenant, un parell de minuts.

*La teca*, en apagar el foc hi afegeix dos rovells d'ou debatuts, una mica de suc de llimona, pebre blanc i nou moscada, tot fent una darrera remenada. Al meu entendre dóna una mica de caràcter a una salsa altrament molt fluixa. També hi ha qui fregeix una mica de ceba ratllada ben fina amb la mantega, abans de tirar-hi la farina.

## ***Salsa blanca***

Vet ací una variant antiga de la beixamel que apareix a *La cuynera catalana*. Aquesta versió és apta per a vegetarians estrictes, ja que no conté llet. La recepta s'entén perfectament en la seva versió original:

«Se mesclan quatre unces de mantega ab una cullerada de farina, se hi anyadeix altre cullerada de vinagre i mitx got de aygua, se posa en una cassoleta al foch remenantho fins á tenir lo punt regular, no deixantho courer molt per evitar lo tornarse massa espessa».

Cal barrejar molt bé la mantega fosa amb la resta d'ingredients i no parar de remenar des que es posa al foc fins que arrenca el bull, moment en el qual ja es pot apagar.

Quatre unces de mantega són una mica més de cent grams. La recepta és per a una quantitat petita de salsa. Només cal multiplicar tots els ingredients pel factor que calgui. Els vegetarians estrictes podeu substituir la mantega per algun greix vegetal. No cal dir que el vinagre ha de ser de vi blanc i que el conjunt millora amb una mica de sal.

Gràcies a l'abundància de la mantega i al punt de vinagre és una salsa molt més gustosa que la beixamel. També és més calòrica i, per tant, cal usar-la en petites quantitats. Al contrari que la beixamel, és una salsa més pensada per a amanir al plat que per a cuinar. Combina molt bé amb la majoria de les verdures bullides, sobretot les carxofes, els pèsols o les pastanagues, que tenen un punt de dolç o amargant.

Si voleu donar a la salsa blanca el mateix ús que a la beixamel com a base de croquetes i gratinats cal que augmenteu les quantitats de farina i aigua. Les podeu multiplicar perfectament per tres o per quatre. De vinagre també se n'hi pot posar una mica més.

El punt d'agre d'aquesta salsa escau especialment bé per alleugerir una mica les croquetes. Cal tenir en compte que la salsa per a les croquetes ha de quedar més espessa que per a gratinar i cal posar-hi encara més farina. Si no us voleu errar amb el punt d'espès podeu començar per fregir la farina amb la mantega i anar-hi tirant l'aigua molt a poc a poc sense parar de remenar fins assolir la consistència desitjada.

### ***Salsa verda***

Piqueu amb la batedora elèctrica una molla de pa, fulles de julivert abundants sense tronc, oli, una mica de vinagre, sal i pebre blanc. Excel·leix acompanyant patates bullides i alguna altra verdura.

*Guisados barios* hi afegeix algun gra d'all, alguna fulla de menta i un grapat de tàperes.

### ***Vinagreta***

Barregeu tres parts d'oli, una de vinagre, sal i una mica de pebre. Aquesta és la fórmula bàsica, líquida. Podeu afegir-hi si voleu qualsevol combinació d'all, julivert, tomàquet, ceba, cogombrets en vinagre o tàperes, tot cru i tallat molt fi. També s'hi pot posar ou dur capolat.

Aquesta salsa acompanya molt bé les verdures bullides, o a la brasa, especialment les que dolcegen o amarguegen, per exemple els pèsols, les pastanagues, les faves, l'enciam i les carxofes. També és excel·lent en amanides, és clar.

### ***Olivada***

Agafeu una bona quantitat d'olives verdes o negres i lleveu-ne l'os. Poseu una mica d'oli a la batedora elèctrica, i la part de les olives que puguin nedar-hi. Bateu-ho. Aneu-hi posant més olives i continueu-ho batent. Un grapat de tàperes, a l'estil de la "*tapenade*" francesa, hi queda molt bé, o, altrament, un raig de vinagre.

La salsa queda molt gustosa amb verdures a la planxa o a la brasa, amb amanida o simplement untada al damunt del pa.



## Alguns berenars i esmorzars senzills



Alguns d'aquests berenars i esmorzars surten recopilats a *La teca*. Altres els he recollit de fonts diverses. Tots són senzills, sans, deliciosos, i, malauradament, gairebé oblidats. Ja ho veureu, alguns són per a menjar amb plat i coberts, però molts d'altres us poden servir per a emportar-vos-els quan aneu d'excursió, a fer esport, a treballar, o a gaudir de l'aire lliure.

### ***Pa amb mató***

S'unta una llesca de pa amb mató i una segona llesca amb mel o melmelada. S'ajunten a manera d'emparedat. El pa també es pot torrar. Alguna nou no hi queda pas malament.

### ***Pa amb figues***

S'unta una llesca de pa amb una capa de figues ben madures aixafades al damunt. També és bo amb albercocs ben madurs. Es pot empolsar de sucre.

### ***Pa amb fruits secs***

Es presenta una barreja d'ametlles, avellanes i panses, acompanyades d'una mica de pa.

També es pot posar mel a sobre el pa i els fruits secs pel damunt. La combinació de mel i nous és especialment afortunada i, si es prepara sobre una torrada calenta acabada de fer, encara ho és més.

### ***Pa amb tomàquet i alls o cebes tendres***

Els catalans històricament hem tingut una relació amor-odi amb el tomàquet. Va ser dels darrers productes d'origen americà que va arrelar en el nostre país. El costum de posar tomàquet al sofregit es va començar a estendre fa uns cent cinquanta anys. El pa amb tomàquet ens ha reconciliat una mica amb aquesta hortalissa, però encara és més nou, i està documentat per primer cop a finals del segle XIX.

Com amb totes les preparacions senzilles, la qualitat dels ingredients és fonamental. Agafeu pa d'una fleca solvent, llevat de forma natural i cuit amb llenya. Fregueu-hi un tomàquet de penjar, i sigueu generosos amb l'oli d'oliva verge. A partir d'aquí només cal anar donant alternativament queixalades al pa i a l'all o la ceba tendra, netejats però sencers.

Recomano usar pa sense torrar. La ceba tendra guanya si entre mossegada i mossegada en suqueu la punta al saler.

### ***Pa torrat amb oli i sucre***

Torreu el pa, afegiu-hi un raig generós d'oli, i empolseu-lo amb sucre al vostre gust.

### ***Pa amb vi i sucre***

Agafeu una llesca de pa, torrat o no. Afegiu-hi un raig de vi negre, i empolseu-lo amb sucre. Les quantitats siguin segons el vostre gust. Vet ací un berenar universal, del qual gaudien petits i grans, en una època en què es considerava que el vi pres amb moderació no podia fer mal a ningú. Fins i tot hi havia qui en donava a les gallines, ja que tenia fama d'ajudar-les a pondre més ous.

També són unes postres excel·lents. M'han explicat anècdotes de persones que ho consideraven un autèntic ritual, i usaven els millors vins que tenien per a preparar-ho. Si de cas els plats principals de l'àpat no els havien deixat massa tips, no se n'estaven d'agafar un minúscul crostonet i xopar-lo amb vi. De les coses bones, amb poc n'hi pot haver prou.

A la Garrotxa, un estiu em varen preparar una tassa de vi negre i aigua, meitat i meitat, ben fred, amb trossets de pa nedant a dins i una cullerada de mel. Fou exquisit.

### ***Pa torrat amb all i raïm***

Torreu el pa, fregueu-hi un gra d'all, poseu-hi un raig generós de bon oli i una empolsada generosa de sal. Aneu-li donant queixalades, mentre mengeu un gotim de

raïm, com més dolç millor. Hi ha qui suca el pa també amb tomàquet, però a mi m'agrada més sense. *La teca* sembla considerar-lo el millor berenar de tots, perquè li dedica un capítol a part. No cal dir que la qualitat del pa és fonamental. El torrat ha de ser lent i uniforme, que li doni el punt just de ros, sense arribar-lo a cremar. Per ara, cap torradora elèctrica no ha aconseguit imitar el torrat al foc de llenya.

### ***Pa farcit d'escalivada***

Per a quatre persones, escaliveu al foc o sobre una planxa ben calenta dues cabeces d'all, quatre tomàquets petits ben madurs, una ceba i un pebrot (pàgina 122). Peleu-ho tot bé, aixafeu-ho una mica amb una forquilla, i amaniu-ho bé amb força oli, i la sal necessària.

Agafeu un pa rodó de mig quilo i partiu-lo per la meitat. A cada meitat mireu de treure'n amb compte la molla sencera amb l'ajuda d'un ganivet. Amb les mans ompliu per dintre les vores de la crosta amb la pasta d'escalivada. Torneu a posar-hi la molla. Podeu unir un altre cop les dues meitats del pa i lligar-les amb un cordill perquè faci de més bon presentar o de més bon traginar si us ho emporteu d'esmorzar quan aneu d'excursió.

Vet ací una versió vegetariana de les **clotxes** de les comarques de la Ribera d'Ebre i de la Terra Alta. Podeu fer versions més moderades tot farcint llonguets, escapçats d'una punta i amb un tall al centre, eixamplats una mica amb el mateix ganivet per a poder introduir-hi el farciment. Amb samfaina en lloc d'escalivada, també és bo.

### ***Paredons de Cervera***

Agafeu panets tipus de Viena, obriu-los per la meitat, traieu una mica de la molla, ompliu ambdues meitats d'espínacs amb panses i pinyons (pàgina 32), poseu-hi un raig d'oli ben repartit pel damunt i poseu-les al forn un momentet amb foc a sobre.

Vet ací una menja típica de quaresma de Cervera, tal com l'explica *200 plats casolans*. No n'he trobat altra referència. Molt versemblantment aquesta recepta va aparèixer com una variant molt simplificada dels panadons d'espínacs, típics de tota la comarca de la Segarra i també d'altres indrets. La simplificació em sembla prou afortunada per a mencionar-la en un capítol de berenars senzills, sobretot si aconseguiu al forn el punt de torrat del panet, cruixent però no ressec. La versió original de la recepta dels panadons i panades d'espínacs és al capítol d'aprofitaments.

### ***Torradetes de Santa Teresa***

Com el seu nom indica, la recepta té origen monàstic. La versió de *La instrucció breu* usa llesques de pa torrat, en comptes del pa simplement vell que s'usa

modernament, i una barreja de malvasia i aigua, en comptes de llet. No tinc clar si la malvasia d'aquella època s'assemblava més al vi de taula actual o a la versió licorosa que es ven avui en dia, si bé qualsevol tipus de vi blanc hi queda bé. L'Església sempre s'ha mostrat més comprensiva amb el pecat de gola que amb els altres sis pecats capitals. En tot cas, aquí la raó d'usar vi era austera: tot i que les normes d'abstinència permetien el consum de llet d'origen animal des de feia força temps, al segle XVIII encara es considerava en certs ordes un luxe contrari al vot de pobresa.

Les torrades, com més primes millor, es mullen amb la barreja de vi i aigua sense arribar a xopar-les del tot. Es debaten ous amb sucre i canyella, s'hi passen les llesques, es fregeixen amb oli ben roent, i s'ensucren per sobre.

Ferran Agulló al *Llibre de la cuina catalana* recomanava fer les torrades amb un pa d'una certa consistència sense torrar, com ara el llonguet. En aquella època no se sabia la "consistència" que arriba a agafar una baguet de benzinera o d'hipermercat d'un dia per l'altre. Sigui el pa que sigui, es talla a llesques ben primes, segons Agulló del doble del gruix d'una moneda de duro de les "alfonsines" que hi havia quan ho va escriure, una mica més gruixudes que les monedes actuals de dos euros. Es mulla amb llet, i a partir d'aquí es procedeix com amb la versió de la *Instrucció breu* tot afegint el detall de pela de llimona ratllada als ous debatuts. Aquest afegit no hi queda pas gens malament.

### ***Torrades amb crema de llet i mel***

Vet ací una preparació tan senzilla que hom dubtaria de considerar-la com a culinària, però que per la seva excel·lència ha estat inclosa al *Corpus*.

Bulli llet crua de vaca o de cabra. Apagueu el foc, deixeu-la uns minuts i torneu-li a fer arrencar el bull. Repetiu l'operació un parell de vegades. Deixeu-la refredar del tot. Amb una cullera retireu amb compte el tel i la nata de sobre la llet.

Torreu bones llesques de pa, lentament i uniformement fins que quedin rosses, mai cremades. Poseu-hi a sobre una capa de tel i nata i una mica de mel. Entre queixalada i queixalada es pot beure un glop de la llet.

No cal dir que el requisit que la llet sigui crua i no hagi patit cap tipus de manipulació és completament indispensable. Les normes sanitàries vigents fan molt difícil proveir-se en el mercat alimentari de l'ingredient principal d'aquesta preparació. Val la pena estirar la xarxa directa i indirecta d'amics i coneguts, fins a trobar algú que tingui animals productors de llet a casa. Us aviso, la llet de debò "enganxa". Quan l'hàgiu tastada, la llet industrial no la trobareu bona mai més, ja no us semblarà llet.

Algunes llets pasteuritzades que no són homogeneïtzades encara donen bon resultat. Pareu compte al que diu a l'etiqueta, ja que resten algunes marques que fan llet no homogeneïtzada, però són una minoria.

### ***Sopa de nous***

Piqueu una bona quantitat de nous ben fines, fins a reduir-les a una pasta si ho feu amb el morter o gairebé a farina si ho feu amb una picadora elèctrica. Al fons de cada plat es posa una bona capa de nous, s'hi tira aigua bullent pel damunt i s'amaneix amb sucre.

Abans de tirar-hi l'aigua, a cada plat també s'hi pot posar una llesca de pa torrat tallada ben prima.

En el context del que es pot esperar d'una preparació tan senzilla, el resultat és força sorprenent i en tot cas sa, nutritiu, energètic i reconfortant, sempre que useu nous bones i gustoses del país i aigua sense clor, és clar. Les preparacions senzilles no són mai amigues dels ingredients de qualitat mediocre. Malfieu-vos en general de les nous que venen ja pelades i de les nous que no tinguin taques negres a la closca.

### ***Sopa de la Cerdanya***

Vet ací una recepta encara vigent i documentada de manera diversa. Tot i la seva senzillesa és excel·lent si el pa i la llet són de qualitat. No intenteu fer-ho amb pa industrial i llet descremada o amb tractament UHT, no val la pena.

La versió més senzilla consisteix a posar llesques de pa primes i ben empolsades de sucre al forn amb foc a sobre, fins que es torrin i caramel·litzin. Tot seguit es fiquen en un plat fondo, a la soper a o a l'escudella, i s'hi tira llet bullent, amb més sucre si es vol. S'espera una mica que el pa revingui i ja està llesta.

Tècnicament aquestes llesques de pa són bescuits en el sentit més pur de la paraula; és a dir, cuites dues vegades, la primera a la fleca, la segona en fer la sopa. Aquest mot existeix en moltíssims idiomes i en tots ha anat perdent el significat original (“*piškot*”, “*biskvit*”, “*bizcocho*”, “*biscotto*”, “*biscuit*”...)

Curiositats lingüístiques a part, l'*Art del menjar* dona una versió més elaborada de la sopa. El pa ensucrat es fregeix amb mantega. A la llet, just uns graus per sota del punt d'ebullició, s'hi afegeix un rovell d'ou per persona, una mica de crema de llet, i es bat enèrgicament fins que quedi un altre cop homogènia, moment en què es tira a sobre del pa.

## Plats a base de verdura i llegums bullits



El bullit és un procediment bàsic i intemporal a la cuina universal. Per a determinats ingredients és gairebé l'únic procediment possible de cocció. Tot i que els bullits s'associen de vegades amb la cuina de règim o de malalt, si teniu cura de la qualitat i de la combinació dels ingredients, són boníssims, i encara més si es combina el bullit amb alguna elaboració posterior, cosa que no té per què minvar el valor dietètic del plat.

### *Llegums secs bullits*

Els cigrons, mongetes, lleties, pèsols, faves, guixes i altres llegums secs, cal posar-los en remull d'un dia per l'altre. Els cigrons són els de més mal coure, i posar-los en remull amb l'aigua calenta i una mica de bicarbonat sòdic hi ajuda.

L'endemà, mudeu-los l'aigua, i feu-los coure amb aigua nova i la sal necessària a foc extraordinàriament lent, que amb prou feines bulli.

A molts mercats us els vendran ja bullits, i els industrials que trobareu en pots als supermercats tampoc no tenen per què ser dolents. En ambdós casos el principal inconvenient és que us quedeu sense l'aigua de bullir-los que, com veureu en tot el llibre, fa de molt bon aprofitar.

Les guixes, boníssimes, tenien fama de menjar de pobre i han anat desapareixent dels conreus i de les botigues del país. Les lleties i les faves se solen consumir d'altres maneres que no pas només bullides. Els pèsols secs són de molt mal coure i avui en dia es consumeixen gairebé només frescos. Hi ha, però, uns pèsols secs que vénen pelats i partits per la meitat que són molt cuitosos i agradables.

L'univers dels llegums bullits, sol passar, doncs, pels cigrons i per alguna de les moltíssimes varietats de mongeta que hi ha. Dins del món de les mongetes blanques, els fesols de Santa Pau i les mongetes del ganxet són de les varietats més apreciades. Hi ha una varietat de mongetes que no és blanca i anomenada de diferents maneres (mongets, fesolets, fesolets de l'ull negre, escurça-tites...). Ferran Agulló les defineix de manera magistral com aquelles “de color de cafè amb el cor negre” i que “tenen un nom diferent a cada comarca”. En algunes comarques són apreciadíssimes. A més, fan de bon coure. Les mongetes vermelles, tot i que no tan habituals, també tenen els seus adeptes al nostre país.

Catalunya és més devoradora de mongetes que no pas de cigrons. Tot i que els cigrons també tenen els seus partidaris, i en aquest llibre en trobareu moltes receptes, aquestes persones havien de patir com a les fondes el seu plat preferit era anomenat humorísticament “metralla”. No sempre ha estat així. Les mongetes vénen d'Amèrica i, en canvi, els cigrons ja eren coneguts en el món antic. Els cigrons es consideraven afrodisíacs segons el tractat *Speculum al foder*, que vol dir “mirall del fotre”, anònim escrit en català el segle XIV, d'autor possiblement jueu o àrab, o traduït d'algun original en aquestes llengües.

Val a dir, però, que Cristòfor Colom va portar-li al cigró un poderós competidor. Dels productes vinguts d'Amèrica la mongeta va ser dels que va tenir una acceptació més ràpida i universal al nostre país.

Les mongetes queden molt bones si un cop bullides i escorregudes les passeu per la paella amb poc oli ben roent. Cal donar-hi uns tombs amb la paella en comptes de remenar-les, perquè no es desfacin. En un dels darrers tombs s'hi poden afegir all i julivert trinxats.

### ***Algunes combinacions afortunades de més d'una verdura o llegum***

*La teca* proposa un immortal decàleg amb deu combinacions típicament catalanes de llegums i verdures, senzillament bullides, i per tant sanes però també delicioses. Aquestes combinacions són mesurades i no entren a la confusió i l'exageració de les “*menestras de verduras*” d'avui dia. Combinen senzillament un element més líquid i lleuger amb un de més untuós i consistent. Algunes d'aquestes combinacions i altres que també valen igualment la pena són:

- Col i patata.
- Espigall i patata. L'espigall és la part espigada de la varietat de col anomenada brotonera, i és típic del Garraf.
- Col, patata i mongetes seques.
- Espinacs i mongetes seques.
- Coliflor i patata.

- Coliflor, patata i mongetes seques.
- Bleda, ceba i patata.
- Mongeta tendra i patata.
- Mongeta tendra, carabassó, ceba i patata.
- Coliflor i mongetes seques.
- Bleda i cigrons.
- Carxofa i pèsols.
- Carxofa i pastanaga.
- Pèsols i patata.
- Pèsols i pastanaga.
- Patata, nap i pera; millor si la pera és una mica verda.
- Mongetes seques, ceba i patata.

Cal tenir en compte que no tots els ingredients necessiten el mateix temps de cocció i per tant cal tirar-los a l'olla en un determinat ordre. Els espinacs, les bledes i la coliflor són els més ràpids, seguits de la pera, la carxofa, la patata, la ceba, la pastanaga, les cols, els pèsols, els naps i els llegums secs. Fins que hi agafeu una certa seguretat ho podeu bullir en atuellts diferents, almenys els llegums secs. A determinades comarques pirinenques mengen la fulla de la col alta, de color verd intens. És més dura i gustosa, cosa que vol dir que cal llevar-ne una mica els nervis de les fulles, que cal bullir-la més estona i que cal posar-hi més patata.

Qualsevol d'aquestes combinacions es pot amanir amb oli, oli i vinagre o alguna de les varietats d'allioli del capítol de salses i bases. El nap, el pèsol, la pastanaga, la carxofa i altres verdures una mica dolces o amargants queden molt bé amb una vinagreta suau o amb salsa blanca usada amb moderació. Les carxofes fins i tot demanen l'afegit d'una mica de vinagre a l'olla de bullir-les.

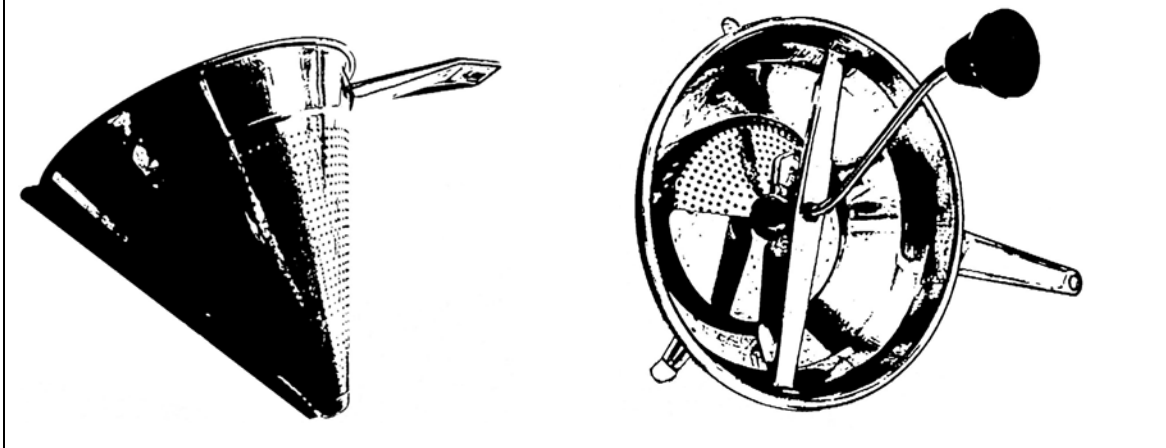
Si en sobra, l'endemà la bullida és boníssima saltada a la paella amb algun gra d'all i una mica de pebre negre o vermell, amb o sense julivert. D'aquest saltat també se'n poden fer truites (pàgina 105). Cal tenir en compte que el pebre vermell és fatal si es crema. Si les verdures que se salten són més aviat eixutes, cal afegir el pebre vermell en el darrer moment.

Saltar té el significat de coure en una paella amb poc oli ben calent. És una cocció incompleta, atès que allò que se salta, o bé ja ha estat cuinat abans d'alguna manera, o bé serà objecte d'alguna elaboració posterior.

Una altra opció per a aprofitar el que sobra és fer-ne puré amb la batedora elèctrica i una mica d'aigua de bullir (pàgina 110).



Un altre procediment, recomanable sobretot per als purés de llegums, és passar-los per un passapuré o bé per un colador, preferentment de tipus xinès, amb l'ajut de la mà de morter i amb una mica de l'aigua de bullir. El puré així queda més fi, més homogeni i resulta menys flatulent que amb la batedora, perquè la major part de la pell dels llegums queda dins del colador. Val la pena.



L'aigua de bullir es pot emprar per a escaldar sopes (pàgina 37). També es pot emprar per a substituir el brou vegetal en qualsevol recepta. No recomano gaire l'aigua de carxofa, pastanaga, pera i pèsol bullits tot sols, tot i que no espatllen l'aigua d'altres verdures si es bullen juntes.

### ***Coliflor amb salsa blanca***

Bulliu la coliflor amb la sal corresponent i escorreu-la bé. Tot seguit, i sense que es refredi, poseu-la en una safata o emplateu-la, tenint cura de posar-ne cada tros amb el tronxo cap avall i la flor cap amunt, que és la part que absorbirà millor la salsa. Empolseu-la de pebre, i poseu-hi salsa blanca per sobre.

És una recepta molt ben trobada de *La cuynera catalana*. El gust lleuger de la mantega i el vinagre de la salsa blanca és ideal per a la coliflor, verdura de gust delicat, tot just perceptible, que perd amb salses massa fortes.

### ***Coliflor gratinada***

El gratinat català de les èpoques de carència de formatges nacionals bons es feia amb pa ratllat, all i julivert trinxats i una mica d'oli. Aquesta variant és del *Llibre de la cuina catalana*. Un cop bullida la coliflor amb aigua i sal, escorreu-la bé i repartiu-la uniformement en una safata d'anar al forn, amb els tronxos mirant cap avall. Un mica de tomàquet ratllat, fregit o cru per sobre, i encara per sobre del tomàquet, el pa ratllat, l'all, el julivert i l'oli, i a gratinar al forn. La gràcia d'aquest plat és que el gratinat sigui abundant.

El gratinat “modern” de la coliflor, ço és amb beixamel, formatge ratllat i mantega, no és pas tan modern. Ja surt a *La teca*. Personalment m’agrada més l’antic, però al final l’elecció depèn del gust de cada u o de la voluntat de consumir productes làctics o de no fer-ho.

### ***Coliflor amb panses i pinyons***

Us explico una versió simplificada de com he vist fer aquest plat a mestresses de casa de la Vall d’en Bas. Només cal bullir la coliflor una mica menys del normal, escórrer-la i acabar-la, ofegada a foc lent en una cassola o en una olla baixa tapada, amb oli abundant, panses prèviament deixades remullar en aigua, i pinyons. No ho remeneu perquè s’us desfarà. En comptes, aneu sacsejant tota la cassola de tant en tant.

Els antics romans ja en menjaven i trobem una recepta semblant al llibre *De re coquinaria*, conegut també com *Llibre d’Apici*, de gairebé dos mil anys d’antiguitat. La combinació de les panses i els pinyons ens ve d’antic.

Ofegar un aliment té el significat de coure’l a foc lent en una cassola o en una olla tapades i en el seu propi suc, o en tot cas sense l’afegit d’aigua, ja que la majoria dels ofegats inclouen oli i, alguns, vi.

### ***Espinacs amb panses i pinyons***

Bulliu els espinacs amb poca aigua i la sal necessària fins que siguin poc menys de cuits. Escorreu-los molt bé. Tingueu previngudes panses deixades remullar en aigua. Salteu amb oli (com s’explica a la pàgina 30) les panses amb algun gra d’all tallat, sense deixar que l’all s’enrosseixi. Afegiu-hi els pinyons i, tot seguit, els espinacs. Salteu-ho tot plegat fins que s’evapori l’excés de líquid que pogués quedar i s’integrin els sabors dels ingredients.

Vet ací una altra recepta actual i antiga alhora. La *Instrucció breu* ja en parla, i diu que es poden preparar les **bledes amb panses i pinyons**. Té raó, són boníssimes. També es poden fer en coca. El que sobri, si és que en sobra, pot servir per a multitud d’aprofitaments, com ara paredons de Cervera, truites, croquetes o panades. Trobareu totes aquestes receptes al llibre, la majoria al capítol d’aprofitaments.

### ***Espinacs amb ous***

Vet ací una recepta del *Llibre de la cuina catalana*. Bulliu els espinacs amb la sal necessària i poca aigua fins que siguin poc menys de cuits. Escorreu-los molt bé i trinxeu-los una mica amb el ganivet. Salteu-los amb oli fins que s’evapori bé l’excés d’aigua i poseu-los en una safata per anar al forn. Poseu-hi al damunt un ou cru sencer per persona, una mica de formatge ratllat i alguna tallada molt prima de mantega. Cal

una mica de pràctica per a treure'ls del forn en el moment just perquè la clara ja hagi quallat i el rovell encara no. Cal menjar-ho tot seguit. Altrament el rovell quallarà igualment amb l'escalfor residual.

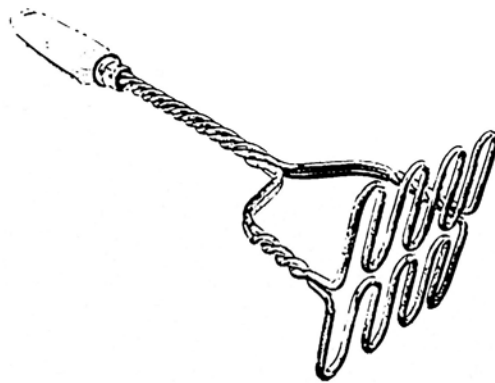
### ***Espinacs amb patates a la caputxina***

Vegeu en aquesta recepta d'Àpats la gran claredat de l'escriptura del mestre Domènec. Penso que qualsevol modificació només podria empitjorar l'explicació:

«Per fer aquest plat de llegums se sol calcular igual volum de patates que d'espinacs. Les patates es tallen a quadradets una mica grossos i es couen amb aigua i sal. Els espinacs, ben nets, es couen amb una mica d'aigua, es trinxen i se'ls escorre bé l'aigua. Poseu una paella sobre el foc amb oli i afegiu-hi una ceba una mica grossa ben trinxada. Tan prompte com vulgui començar a daurar-se s'hi ajunten els espinacs i les patates, tot escorregut. S'assaonen amb sal, julivert picat, pebre blanc en pols i un petit raig de vinagre. El conjunt ha de quedar sec i estofat».

### ***Cols trinxades***

*La cuynera catalana* proposa una versió vegetariana de la col trinxada, plat que ha esdevingut tan popular a la comarca de la Cerdanya. Després de bullir les cols s'escorren molt bé. Es treuen les parts més dures del tronxo i s'aixafen, com per a fer trinxat. Hi ha uns estris especials, però si no es tenen es poden anar tallant amb el ganivet i aixafant amb la forquilla.



Es fregeixen en una cassola amb oli o mantega, una bona estona, tot remenant, que quedin ben eixutes i una mica rosses. Surten més bones i més meloses com més paciència i cura es tingui en aquest punt. En acabar de fregir-les, s'hi afegeix una mica de farina remenant enèrgicament i, tot seguit, una mica d'aigua de bullir-les per a rehidratar-les, fins que quedin de la consistència desitjada i sense parar de remenar enèrgicament. Una mica de pebre i nou moscada, i ja estan llestes. Us sorprendran.

### ***Mongetes tendres amb tomàquet***

Bulliu les mongetes tendres amb patates de la manera habitual. Escorreu-ho bé. Poseu les patates bullides a trossos en una paella amb l'oli ben calent i salteu-les una mica soles. Quan siguin rosses afegiu-hi les mongetes bullides. Cinc minuts després afegiu-hi tomàquet trinxat cru i continueu-ho saltant, fins que tot plegat sigui una mica ros i el tomàquet estigui fet. Vet ací una altra recepta senzilla, bona, barata i equilibrada del *Llibre de la cuina catalana*.

### ***Naps***

El nap és un tubercle que ha anat caient en desús, però és força aromàtic i té els seus partidaris. El tractat amatori medieval català *Speculum al foder* el recomanava per a augmentar l'esperma. La *Instrucció breu* recomana pelar-los, tallar-los en quatre trossos pel llarg, que quedin més o menys de la mida d'un dit, bullir-los amb sal i escórrer-los. A partir d'aquest punt el llibre ofereix tres possibilitats:

- Fer un sofregit de ceba i tomàquet, i quan és fet deixar-hi acabar de coure els naps a foc lent uns 10 minuts, amb l'afegit d'una mica d'aigua de bullir-los, la justa perquè no s'agafin.
- Saltar-los en oli (com s'explica a la pàgina 30) amb l'afegit, quan els naps comencen a ser rossos, d'all i julivert trinxats, amb tot just una darrera remenada per la paella, que no s'arribi a enrossir l'all.
- Saltar-los en oli i servir-los acompanyats d'allioli.

### ***Puré de patata***

El puré de patata és un bon acompanyament d'altres plats, sobretot dels que tenen suc. Es bull la patata de la manera habitual, s'escorre i s'aixafa bé amb l'ajut d'una mica del seu propi brou i oli, o bé amb ajut d'una mica de llet, mantega, nou moscada i algun rovell d'ou. La primera fórmula és més genuïnament catalana, però la segona, que ja trobem a *La teca*, ha esdevingut tan freqüent que també l'hem d'anar considerant pròpia, i l'elecció pot dependre de si s'ha optat per corrents vegetarians més o menys estrictes.

Altres noms del plat més catalans són **patates aixafades** i **trumpfada**. Al nostre país no es considera cap desastre que el puré no sigui completament fi i encara s'hi trobi algun petit trosset de patata per dins.

L'*Art de ben menjar* en dona una variant que anomena pel color: puré vermell. Es fa un sofregit, s'entén que amb una mica més de tomàquet del que seria habitual. Quan el sofregit és fet s'hi tiren les patates crues i tallades, es deixen una estona tot remenant que s'amarin bé del sofregit, i s'hi afegeix l'aigua justa, que no arribi a cobrir-les del

tot. Es deixa coure a foc lent amb la cassola tapada i quan les patates són toves s'aixafa tot bé o es passa pel passapuré com s'explica a la pàgina 31. Se li fa un darrer bull i se serveix amb crostonets de pa fregit.

### ***Trumfes eixutes***

Vet ací una recepta de muntanya. A força comarques la patata rebia el nom tradicional de trumfa. S'agafen patates petites i es bullen senceres i sense pelar amb més sal de l'habitual. Cuites i encara calentes, peleu-les, i amaniu-les amb setrilleres o acompanyeu-les de vinagreta o d'alguna varietat d'allioli.

També són molt bones amb salsa verda, tot i que això ja forma més part de la cuina tradicional ciutadana que no pas de la de muntanya. Preparat així, el plat és més conegut amb el nom de patata que amb el de trumfa: **patates amb salsa verda**.

## Plats de cullera: sopes, cremes i escudelles



El nom d'alguns plats en els receptaris antics pot sorprendre avui en dia. Antigament no hi havia plats fondos, i una escudella era un plat individual en forma de bol amb dues petites nanses horitzontals massisses. Per extensió, eren escudelles totes aquelles preparacions adequades per menjar-hi a dins, que en general eren barreges de diversos llegums i verdures tallats petits nedant en el brou mateix que feien, de manera que es poguessin menjar amb cullera. Fora de temporada les faves i els pèsols se solien usar secs. La veritat és que el gust és més intens que el dels congelats; malauradament avui dia són gairebé introbables excepte en botigues de productes exòtics.

Una altra paraula que ha canviat de significat és sopa. Les sopes, en plural, eren tallades de pa primes i normalment torrades que es ficaven al fons de la cassola per després tirar-hi alguna preparació que inclogués líquid, que les amarés bé, i acabar-ho de cuinar tot junt. Correntment el que s'hi tirava era alguna verdura amb el seu mateix brou. Algunes receptes incloïen també formatge, avellanes, ceba fregida, rovell d'ou, o altres elements. Si s'hi posava ou o formatge se solien gratinar. El resultat final era que el pa absorbia tot el líquid, per tant calia vigilar amb la quantitat que se n'hi tirava, cosa que enganya una mica perquè el pa s'infla. Al final es menjava amb cullera, però s'hauria pogut menjar amb forquilla. D'aquest ús antic del mot 'sopes' n'ha quedat l'expressió 'fer-s'hi sopes', que vol dir trobar una cosa material o immaterial tan bona que seria adequada per a tirar al pa i fer sopes de la manera explicada.

En algunes d'aquestes sopes en principi salades s'hi afegien sucre i canyella. Fins i tot algunes contenien llet o nata i ous i eren francament dolces. Aquestes les trobareu al capítol de ni dolç ni salat. Les de bolets les trobareu al capítol de bolets.

## *Sopes escaldades*

L'aigua de bullir els llegums i les verdures es pot aprofitar de la següent manera. Es frega amb all una o més llesques de pa torrat tallat ben prim (és a dir, les sopes), s'untent amb oli abundant i es disposen en un plat fondo, sobre el qual es tira l'aigua de bullir la verdura, ben calenta, cosa important. No cal dir que la qualitat del pa i de l'oli és determinant per a tenir un bon resultat. No recomano gaire l'aigua de bullir carxofa, pastanaga, pera i pèsol.

Si algun tros de llegum i verdura cau al plat no és pas cap desastre, al contrari. De fet, el *Llibre de la cuina catalana* hi recomana una bona quantitat de fulles de col tendres, del cor.

Una variant consisteix a posar-hi l'all trinxat en lloc de fregat. També es pot tallar l'all a llesques primes i fregir-lo, però només un moment, que si es torra massa, amarga. També es pot prescindir de l'all.

A les Terres de l'Ebre hi he vist posar a cada plat un tomàquet de penjar cru que, un cop escaldat, cada comensal s'aixafa amb la forquilla i en lleva la pell. No hi queda gens malament. El tomàquet també es pot fer bullir a l'olla amb l'aigua de les verdures un parell de minuts abans d'apagar el foc.

També es pot usar una infusió de farigola seca o de menta fresca amb sal en comptes d'aigua de bullir verdures. Aquestes variants tan senzilles són molt populars i es coneixen com **sopa de farigola** i **sopa de menta**. La farigola o la menta també es poden posar al plat amb el pa i tirar-hi l'aigua bullent al damunt. De la farigola es canta 'fas bona la sopa, i bona fas l'aigua, i dons bona mel a abelles gormandes'. De la menta me'n parlava un amic 'la boníssima sopa de menta que ens feia a mi i als meus germans la meva mare. Ens en feia molt sovint i aquella olor em resulta molt familiar i entranyable'.

La versió més humil de les sopes escaldades no ho podia ser més. Si només s'escaldaven amb aigua i sal s'anomenaven despectivament **sopes de barber**.

Sigui com sigui, fan un excel·lent entrant o un sopar lleuger, econòmic i reconfortant, sobretot si fa fred i després d'alguna activitat física.

## *Sopes de pa*

Aquestes sopes són una variant una mica més elaborada de les sopes escaldades. Poseu a bullir qualsevol de les infusions de menta o de farigola o brous de llegums o de verdures de la recepta de sopes escaldades. Afegiu-hi trossos de pa fresc, sec o torrat i,

si el brou no els porta ja incorporats, oli i sal, i deixeu-ho bullir una estona, ajudant que es desfaci el pa amb una batedora de vares de mà.

S'hi pot afegir algun ou, sencer o desfet amb les varetes. Tampoc no hi cau pas malament una mica de sofregit o una mica de picada, o una mica de cada cosa, en tot cas, poca quantitat, i en les seves versions més senzilles, i poc abans d'apagar el foc.

Les sopes de pa més elaborades o més festives s'acaben al forn, amb formatge ratllat pel damunt. *La teca*, amb el nom de **sopa de pa a la pagesa**, proposa una versió amb sofregit d'all i ceba, picada de safrà (tal com s'explica a la pàgina 12), all i ametlles torrades, guarnit tot plegat i un cop al plat amb trossets d'ou dur. Ignasi Domènech sempre intentava adaptar i millorar les receptes tradicionals amb un petit toc mestre.

### ***Coliflor amb sopes***

Vet ací una sopa en el sentit original de la paraula; és a dir, de les que es poden menjar amb cullera o amb forquilla. Bulliu el bròquil a talls més aviat petits, preferentment en brou vegetal. Torreu llesques de pa primes. Poseu-les en una cassola en dos pisos, amb una mica de sal, pebre i oli a cada pis. Tireu-hi el bròquil i escampeu-lo per sobre les torrades amb una mica més d'oli i pebre. Afegiu-hi la quantitat d'aigua de l'olla necessària per xopar bé el pa. Potser encara n'hi haureu d'afegir, perquè el pa s'us inflarà. Deixeu-ho coure un parell de minutets a foc molt fluix sense remenar, apagueu el foc i deixeu-ho covar deu minuts més amb la cassola tapada. La *Instrucció breu* que proposa la recepta no ho diu, però hi queda molt bé un allioli de safrà (pàgina 12), deixat amb una mica d'aigua, i afegit en el moment d'apagar el foc. Aquesta incorporació de l'allioli i el safrà es troba en preparacions semblants de la mateixa època i per tant no desvirtua el caràcter històric del plat.

El secret d'aquestes sopes és la qualitat del pa, el tallat prim de les llesques, el torrat lent i uniforme, sense que es cremin, i la quantitat justa de líquid, que xopi molt bé el pa però sense que el pa hi nedi.

### ***Col amb sopes***

Vet ací una altra sopa a l'antiga, aquesta de *Guisados barios*. Talleu la col a tires llargues i estretes, com se sol fer per a amanida. Feu-la bullir amb sal i poca aigua. A part, trinxeu all, julivert, alguna fulla de sàlvia, fregiu-ho una mica amb molt d'oli, amb compte que els alls no es cremin, i aboqueu-ho a l'olla de les cols, que bulli tot junt encara una estona. Poseu en una cassola un sostre de llesques primes de pa torrades com s'explica a la recepta anterior, un sostre de cols amb una mica de la seva aigua mateixa, un altre sostre de torrades i un altre sostre de cols, i així successivament fins tenir la cassola plena o acabar els ingredients. El pa ha de quedar ben xop però no ha de sobrar



líquid. Tapeu la cassola, doneu-li un bull molt curt i deixeu-ho reposar tapat deu minuts abans de servir-ho. És una sopa sàviament lleugera però amb molt de gust.

### ***Cigrons amb sopes***

Vet ací una altra sopa primitiva; és a dir, eixuta, de *La cuynera catalana*. Bulliu els cigrons amb llorer, pebre, nou moscada, safrà o altres espècies. Feu un sofregit només de ceba i incorporeu-lo a l'olla dels cigrons quan estiguin gairebé cuits. Si voleu, en aquest punt hi podeu posar alguna fulla de bleda o d'espinaç a trossos.

Torreu llesques de pa primes, i poseu-les en una cassola en dos pisos, amb una mica de sal, pebre i oli a cada pis. Aboqueu-hi els cigrons amb la quantitat corresponent de la mateixa aigua de bullir-los sobre la cassola, amb idèntics advertiments que per a la recepta de coliflor amb sopes.

Al meu entendre, la gràcia d'aquest plat està en l'abundància del safrà, tenint en compte que el safrà s'usa sempre en quantitat molt petita. Diguem que aquest cop pot ser-ho una mica menys, de petita.

### ***Sopes amb crosta***

Vet ací una altra sopa eixuta de la *Instrucció breu*. Torreu llesques de pa primes com s'explica a la recepta de la coliflor amb sopes i poseu-les a una cassola que pugui anar al forn en dos pisos. En el fons d'una olla feu un sofregit sense ceba, amb tomàquet ratllat, i alls i julivert trinxats. Afegiu a l'olla del sofregit l'aigua que penseu que haureu de menester per a xopar el pa. El càlcul demana una mica de pràctica. Intentar donar mesures precises és inútil, perquè us pot variar de manera enorme segons el tipus i la qualitat del pa o segons com estigui tallat o torrat. El millor és tirar-hi l'aigua justa i rectificar més endavant si se n'hi ha d'afegir, ja que altrament pot passar que malbarateu una part del sofregit. Quan bulli, tireu l'aigua amb sofregit a la cassola del pa, que posareu al foc i li fareu fer uns bulls sense remenar, procurant que la part superior del pa hagi absorbit bé tota l'aigua i sigui aparentment eixuta. Fareu un allioli i el negareu tot remenant-lo amb un rovell d'ou per persona, pebre i safrà picat i una mica d'aigua. Escampeu-lo per sobre la cassola del pa i poseu-lo al forn amb foc a sobre perquè faci crosta.

Hi ha una preparació amb el mateix nom a *La cuynera catalana*, amb les següents diferències. La primera és que usa brou vegetal amb una mica de mantega en comptes de l'aigua amb sofregit. Com més gustós el brou, millor. La segona diferència és que per sobre hi posa rovells d'ou debatuts amb una mica de suc de llimona i sucre, sense allioli. La gràcia és trobar-li el punt d'agredolç que agradi, que no és el mateix per a tothom. Ho he provat amb quatre rovells, el suc d'una llimona i dues cullerades de sopa plenes de sucre, i m'ha agradat. Per sobre de l'ou encara s'hi poden posar una mica de

mantega i de canyella abans d'anar al forn. El color de la crosta és absolutament magnífic.

### ***Sopes de quaresma***

Aquesta és una altra sopa espessa de *La cuynera catalana*. Torreu llesques de pa primes com s'explica a la recepta de la coliflor amb sopes i poseu-les en una cassola en dos pisos, amb una mica de sal, pebre, formatge ratllat i oli a cada pis. Al pis superior s'hi afegeix un sofregit de ceba.

Feu una picada que inclogui algun gra d'all cru, pebre i safrà, amb els fruits secs corresponents, és clar. Feu bullir uns minuts la picada desfeta amb aigua, i tireu-ho tot plegat a la cassola. Pel que fa a la quantitat d'aigua, ha de ser la justa que deixi el pa ben xop, com a les receptes anteriors. Es posa al forn amb foc a sobre que faci crosta. Sempre surt més a compte comprar bon formatge sencer i ratllar-lo un mateix que no pas comprar bossetes industrials de plàstic amb el formatge ja ratllat.

### ***Sopes de llet***

Aquesta és una altra sopa espessa de *La cuynera catalana*. Torreu llesques de pa primes i poseu-les en una cassola en dos pisos, amb formatge ratllat i un polsim de canyella a cada pis. Feu bullir llet, tireu-la a la cassola, feu-li fer encara un parell de bulls i deixeu-ho reposar uns minuts tapat. La quantitat de líquid, en aquest cas de llet, i el torrat del pa han de seguir el principi general de la recepta de la coliflor amb sopes.

Trobo que guanya amb una mica de sal i pebre a cada pis, a més de la canyella, excepte si el formatge ja és molt fort. No cal dir que en un plat tant senzill la llet, el formatge i el pa han de ser de la qualitat màxima possible. No intenteu fer-ho amb pa industrial, formatge de barra o llet UHT descremada: no val la pena.

### ***Sopa d'all***

Vet ací una recepta vigent, estesa arreu del país i per tant amb moltes variacions. En ser una sopa d'estil modern, li correspon més aigua i menys pa que a les sopes anteriors.

Ferran Agulló recomana fregir primer els grans d'all en una cassola o olla fins que s'enrosseixin, però no gaire. Aleshores es retiren els alls i es fregeixen llesquetes de pa tallades primes. Es tira l'aigua al pa, se li fan uns bulls, i quan el pa comença desfer-se es treu del foc, s'hi afegeix un ou debatut per persona i es barreja bé amb una batedora manual de vares.

Els plats populars i senzills sempre tenen moltíssimes variants. També s'hi pot tirar el pa torrat en comptes de fregit. Els alls fregits es poden reintroduir, tallats a làmines.

L'ou pot ser sencer en comptes de debatut. En aquest darrer cas, amb el foc apagat i l'olla tapada, cal esperar un momentet que es prengui la clara sense remenar, és clar. Hi ha qui bull l'all en comptes de fregir-lo i, en aquest cas, no es treu mai. En comptes d'aigua, es pot usar una infusió de farigola. A més de pa s'hi poden bullir trossos de patata. Si us agrada la sopa d'all, cada dia la podeu fer una mica diferent per a trencar la monotonia. Al contrari del que diu la dita popular, la sopa d'all sí que es pot inventar.

### ***Sopa de ceba***

Vet ací una altra recepta actual i per tant líquida que trobareu a qualsevol receptari amb totes les variacions imaginables. Talleu les cebes a làmines pel llarg i fregiu-les a l'olla a foc lent fins que siguin toves i transparents. Tireu-hi l'aigua, la sal i el pebre, i deixeu-ho bullir mitja hora com a mínim. Tireu-hi llesquetes de pa abundants, tallades primes i torrades. Deixeu-ho reposar uns minuts amb l'olla tapada.

Al meu entendre, el secret del plat és en l'abundància de la ceba, en la qualitat el pa i en la durada llarga del fregit i del bullit. Jo calculo almenys una ceba grossa per cada dues persones.

Hi ha qui només bull la ceba, sense fregir-la. Hi ha qui la fregeix fins al punt de deixar-la enrossir. Hi ha qui escalfa el pa directament al fons del plat o de l'escudella. Hi ha qui hi posa el pa sense torrar, i el desfà amb una batedora manual de vares. Hi ha qui hi afegeix un ou, sencer o debatut, per persona. També hi ha qui ho amaneix amb formatge ratllat, fins i tot qui ho gratina al forn perquè faci una crosta amb el formatge i l'ou. Hi ha qui hi posa una mica de tomàquet fregit o cru, però, al meu entendre, la quantitat ha de ser molt petita. Finalment, hi ha qui usa brou en comptes d'aigua.

Una variant de *La cuina catalana*, adequada per a moments en què es tingui l'estómac delicat, es fa senzillament bullint trossos petits de ceba i patata amb sal, oli i, si es vol, algun gra d'all. Gràcies a la presència de la patata, no ha de menester pa, però tampoc no hi fa pas nosa. També es pot fer amb all sol o amb qualsevol combinacions formades per almenys dos del quartet d'ingredients: patata, ceba, all i pa.

### ***Sopa d'ametlles***

El *Corpus* dona aquesta recepta senzillíssima i magnífica. Feu bullir 150 grams d'ametlles crues pelades en un litre d'aigua. Passeu la batedora elèctrica dins de l'olla. Afegiu-hi 75 grams de pa ratllat, un bon pessic de canyella en pols i sal. Remeneu-ho i feu-li fer un parell de bulls. Traieu-ho del foc i afegiu-hi quatre rovells d'ou debatuts sense parar de remenar.

Vet ací una recepta senzilla, barata, poc habitual, reconfortant, i completa des del punt de vista alimentari. Un exemple clar de la riquesa i varietat d'un patrimoni culinari en risc de perdre's.

Els vegetarians estrictes podeu adaptar la recepta amb un raig generós d'oli com a substituït del rovell d'ou. Aquest principi es pot aplicar en altres receptes que tenen rovell d'ou, concretament en les que aquest ingredient s'usa només per a donar sabor, no per a espessir, perquè ja porten altres ingredients espesseïdors, com aquí l'ametlla i el pa ratllat.

### ***Potatge de penques de bledes***

Robert de Nola, en el *Llibre del coch* escrit a cavall dels segles XV i XVI, aquesta recepta la va anomenar potatge modern. La veritat és que s'aparta una mica de la tradició culinària medieval i no sorprendrà gens els paladars actuals, o sigui que el mestre devia tenir raó.

Bulliu amb la sal necessària els troncs o parts inferiors de les fulles de les bledes a trossos de mida que permeti menjar-los amb cullera. Quan siguin cuïts, traieu-ne la major part de l'aigua, i poseu-hi oli. Feu-li fer un parell de bulls més i emplateu-ho quan encara és molt calent, de la manera següent. Poseu un fons de formatge d'ovella ratllat al plat, tot seguit les penques escorregudes, un sostre de formatge d'ovella ratllat i una mica de l'aigua amb oli de bullir sobre el formatge 'met-hi bon formatge que sie fi e rallat, dejes e dessobre, e axí mateix del brou damunt lo formatge'.

Al meu entendre, la qualitat i la quantitat del formatge són la gràcia del plat.

### ***Crema d'espínacs***

Un cop bullits els espínacs amb aigua i sal, es passen per la batedora elèctrica amb una mica del seu suc mateix. S'hi afegeixen una mica de llet, una bona cullerada de farina, nou moscada, pebre, mantega i es posa al foc sense parar de remenar fins que s'espesseixi. Se serveix amb crostons de pa fregits per sobre. Vet ací una senzilla fórmula del *Llibre de la cuina catalana* i de *La cuynera catalana*. La versió que recullo aquí agafa, al meu entendre, el millor de cadascuna.

*La teca* hi afegeix algun rovell d'ou debatut just després d'apagar el foc, tot remenant enèrgicament. *Plantes silvestres* presenta una preparació molt semblant amb ortigues, que també es poden barrejar amb els espínacs meitat i meitat.

### ***Puré de faves o de pèsols***

Es bullen les faves o els pèsols amb l'afegit, si es vol, d'una pastanaga, d'un nap i d'una ceba a trossos. Quan és tot ben tou es passa pel passapuré o per un colador tal com s'explica a la pàgina 31. El resultat de fer-ho amb la batedora elèctrica és acceptable però menys bo. Tireu-hi oli, sal i pebre i feu-li fer un bull. Es pot amanir amb crostonets de pa fregits.

### ***Puré negre***

Aquesta recepta és de l'*Art de ben menjar*. Es bull una barreja de pèsols, lleties, mongetes vermelles, faves, un parell de pastanagues i una ceba, amb la corresponent sal i oli. Quan tot ha quedat ben tou es passa pel passapuré o pel colador (tal com s'explica a la pàgina 31). No queda ben bé negre, però sí d'una foscor interessant.

Els purés d'un sol ingredient ja són bons, però sóc ferm partidari d'usar com més varietat millor. En aquest sentit aquesta recepta excel·leix. Un cop tenen una bona combinació, els purés són tots bons i sempre s'hi pot posar un ingredient de més o de menys, segons la disponibilitat que hi hagi en el moment.

### ***Puré de llegums***

Aquesta és una combinació de dues receptes de *La teca*. Bulliu dues patates, un nap, una pastanaga i un porro. Afegiu-hi una mica de cigrons bullits que us hagin sobrat d'algun altre dia. Per a petites quantitats no surt gaire a compte bullir-los un mateix, i es poden comprar també bullits en plats com aquest, en què l'aigua de bullir-los no es necessita. Passeu-ho tot pel colador o el passapuré com s'explica a la pàgina 31 amb l'ajut d'una mica del seu mateix brou. A partir d'aquest punt se li fa fer un bull amb una mica d'oli i de nou moscada i se serveix:

- Guarnit amb crostonets de pa fregit.
- Guarnit amb una mica d'arròs o fideus bullits a part.

Com diu el mestre Domènech, 'així poden servir-se sopes variades que tinguin sempre les qualitats de les tres bes: bones, boniques i barates'. Òbviament, es pot afegir, suprimir o substituir algun ingredient, segons la disponibilitat.

### ***Poti-poti de lleties***

Un cop bullides les lleties amb la sal corresponent, s'aixafen o es piquen amb una mà de morter o es passen per una batedora elèctrica. A part, haureu fregit uns grans d'all i alguna llesqueta prima de pa i ho haureu picat bé al morter amb una mica de suc de llimona. Barregeu el puré de lleties amb una mica d'oli de fregir l'all, la picada, i una

mica de l'aigua de bullir les lleties. Ha de quedar espès, però no gaire, s'ha de poder remenar amb cullera. Es torna a posar un momentet al foc i se li fan fer uns bulls. Aquesta recepta és de *200 plats casolans*.

*Guisados barios* omet la picada completament i usa la llesca de pa fregit a trossos com a guarniment. *Àpats* té la versió més exuberant amb l'afegit d'un sofregit complet, i una picada amb safrà, canyella, clau, all i ametlles, tot barrejat amb el puré i deixat coure uns minuts tot junt.

Els celíacs han de saber que la llesca de pa no és indispensable de cap manera. Antigament s'usava el fregit d'una llesca de pa no només per a espesseir un plat o per a guarnir les sopes, sinó sobretot per a treure el mal gust als olis vells.

### **Pastanagat**

La pastanaga la van portar els àrabs a l'Europa medieval, tot i que en una versió diferent de l'actual, de color blanc grogós, semblant a la xerevia. Va tenir molta acceptació i va ser fins i tot l'ingredient principal d'alguns plats. Els metges la consideraven humida i calenta i per aquest motiu la recomanaven abans de fer l'amor, segons *Speculum al foder*. Proveu aquesta recepta del manuscrit *Llibre de totes maneres* 'Si vols ffer pasteneguat ab let de hamelles se ffa axí. Ages pastenagues [...] e mit-les a coura. E quan seran ben cuytes [...] ages un bel morter e pica-les bé; e mit-les a coure ab brou [...] de què't vulles [...]. E con dauran ésser cuytes, ages let de amelles que sia ffeta ab del millor brou que ages e mit-la dins. E mit-hi fformatge entregua ho tellat' La recepta s'entén perfectament i amb estris moderns es podria fer així: bullir les pastanagues amb brou, passar-les per la batedora elèctrica amb el brou i tot, tornar-les a fer bullir amb foc lent amb l'afegit de llet d'ametlla, i en apagar el foc barrejar-hi formatge ratllat. El manxego mig curat seria força fidel als formatges d'ovella que hi havia a l'època, encara que si disposeu de Serrat del Pallars encara ho serà més. Calculeu uns 60 grams de formatge per persona.

La llet d'ametlla que es comercialitza avui en dia és dolça, cosa que per a aquest plat és un inconvenient. Us la podeu fer vosaltres mateixos amb una batedora elèctrica: ametlles blanques i pelades, sense torrar, i aigua o brou. Un cop ben triturat es passa per un colador fi. Calculeu uns 75 grams d'ametlles per persona.

Alternativament podeu usar farina d'ametlla (de la que venen per a fer massapà o panellets) afegida directament al cuinat que sigui. En aquest segon cas n'hi haurà prou amb la meitat de la quantitat d'ametlla, o fins i tot menys, i caldrà afegir-hi l'aigua o el brou a part.

Contra la imatge que ens n'han transmès les pel·lícules, a l'edat mitjana no tot era carn. Jaume Fàbrega, a *El convit del Tirant*, explica la llarga llista dels ingredients

d'origen vegetal usats a l'època. En un supermercat actual hi trobem molta menys varietat, tot i la globalització.

### ***Carbasses amb llet***

Vet ací una altra recepta medieval del *Llibre de totes maneres*. Bulliu les carbasses a trossos amb l'aigua justa que les cobreixi, una mica d'oli i sal, en una olla tapada i a foc molt lent fins que comencin a desfer-se. Afegiu-hi llet, si pot ser de cabra o, si més no, fresca i sencera, i deixeu-ho coure una estona sense parar de remenar-ho, perquè es vagi desfent, integrant i espessint, sense agafar-se. Tasteu-ho de sal, apagueu el foc, poseu-hi un rovell d'ou per persona, feu-li una darrera remenada, i poseu-ho a les escudelles. Vet ací, senzill i barat. Una mica llarg de fer, això sí.

Aquesta recepta sembla que va agradar. Tres receptaris italians posteriors la transcriuen com 'carbasses a la catalana'

*La cuynera catalana*, segles després en dóna una versió simplificada que pot anar bé, i consisteix a coure les carbasses només fins que s'estovin i desfer-les aleshores amb un molinet, que avui dia seria una batedora elèctrica. En aquest punt s'hi afegeix la llet i se li fa fer un darrer bull. *La cuynera catalana* proposa usar llet d'ametlla, això sí, sense sucre, com a la recepta del pastanagat, i dóna la possibilitat de substituir la carbassa pel carabassó, cosa que ja ens porta a la versió actual del plat, la **sopa de carabassó**, que sol portar carabassó, llet de vaca i formatge.

### ***Olla de carbassa***

L'olla de carbassa es fa arreu de Catalunya. A la Garrotxa l'he vist fer monogràfica, només de carbassa, fregint la carbassa a quadradets petits, i després afegint-hi aigua o brou que bulli fins que sigui gairebé desfeta, amb l'opció, no indispensable, de fer-hi una passada per la batedora elèctrica. Al Berguedà són més partidaris d'aixafar els trossos i per aquest motiu en diuen **escatxarruta**.

Jaume Fàbrega, a *La cuina catalana*, en proposa una versió que es fa bullint mongetes amb els trossos de carbassa, amb l'afegit, quan falten vint minuts perquè estigui, de trossos de patata o d'arròs o, encara més tard, de fideus. En una altra versió s'hi afegeix un sofregit només de ceba. La cuina catalana li deu un tribut important al professor Jaume Fàbrega per la seva feina de compilació del nostre patrimoni culinari portada a terme durant la major part de la seva vida. Personalment també li dec, ja que el primer llibre de cuina que vaig fer servir, en la meua època de pis d'estudiants, era *La cuina gironina*, del qual n'és l'autor. Llegir els seus llibres és un plaer, i probablement n'estigui copiant inconscientment l'estil.

### ***Crema de codony***

Aquesta recepta és la que el *Llibre del coch* anomena codonyat. Partiu i peleu els codonys i traieu-ne els cors amb compte i completament, perquè tenen parts una mica dures. Talleu-los a trossos i bulliu-los en aigua que no arribi a cobrir-los del tot fins que siguin ben tous. Passeu-los per la batidora elèctrica amb la mateixa aigua de bullir-los, afegiu-hi llet d'ametlles, que pot ser perfectament de la dolça comercial, una mica de sal i una petita quantitat d'una picada d'espècies composta per safrà (com s'explica a la pàgina 12), gingebre, canyella, nou moscada i un pensament de cardamom. Remeneu-ho bé. Si és massa espès corregiu-ho de llet d'ametlla i, donat cas, de sal i sucre al vostre gust. Feu-li fer encara uns bulls, apagueu el foc i afegiu-hi un rovell d'ou o bé una cullerada d'oli per persona, tot remenant enèrgicament. Es pot consumir calent o fred amb l'afegit o no de canyella o de sucre pel damunt.

### ***Porrada***

Vet ací una recepta medieval amb conseqüències lingüístiques imprevistes. En francès, aquesta escudella de porros s'anomenava '*poree*' mot que va deformar-se cap a '*puree*' i d'aquesta manera ens ha tornat com la paraula, ja desvinculada del porro, '*puré*'. També es pot fer amb ceba en comptes de porro, i és igualment bo. En el *Llibre del coch* apareix així amb el nom de ***cebollada***.

Cal començar per tallar la ceba o el porro a trossos de mida regular. En cal molta quantitat, que és la base del plat. *El llibre de totes maneres* recomana un procediment per a eliminar la fortor d'aquestes hortalisses a base de deixar-les en remull un cop tallades, després escaldar-les amb aigua bullent i escórrer-les bé. Modernament s'usa el 'cop de puny' que és igual d'eficaç. Poseu-ho a coure amb aigua o brou que cobreixi i una bona quantitat d'oli. Ha de coure una estona llarga, fins que estigui gairebé desfet. Arribats a aquest punt, afegiu-hi un bon raig de llet de cabra o d'ametlles, una empolsada generosa de formatge d'ovella curat ratllat, i feu-li tornar a arrencar el bull, sense parar de remenar. En el moment d'apagar el foc s'hi pot tirar un ou debatut per persona, o només el rovell, tot remenant enèrgicament.

En servir-ho a taula s'hi poden posar sucre i canyella, però també era corrent la variant salada, sense cap d'aquests dos afegits.

Hi havia un plat semblant fet amb els tronxos de les fulles d'enciam que es deia ***lletugat***, segons explica *El llibre de totes maneres*.



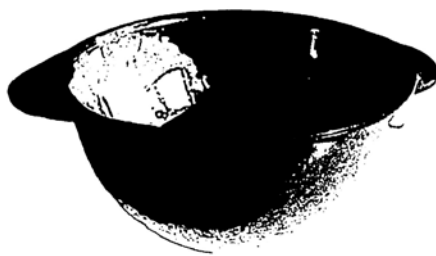
### ***Escudella de faves seques***

Les faves seques tenien un ús important durant els mesos d'hivern. Cal posar-les en remull i pelar-les abans de bullir-les. Si fan de mal pelar les podeu escaldar primer una mica; és a dir, bullir-les un minutet o dos.

Un cop pelades fan de molt bon coure i es poden bullir com qualsevol altre llegum i continuar-ne la preparació per a guisats, escudelles, arrossos, etcètera. Les faves seques fan de mal trobar; com ens hem de veure que un ingredient tradicional de tota la vida calgui anar-lo a cercar en botigues de productes exòtics. Personalment, les trobo molt més gustoses que les faves congelades. Algun dia algú hauria d'explicar perquè en un món al voral del col·lapse climàtic cal gastar electricitat i emetre CO<sub>2</sub> per als congeladors si amb l'assecat tot això és innecessari.

Poseu les faves pelades a bullir amb un ram de menta fresca. Una cabeça d'all sencera no és mala idea, com tampoc ho és combinar la menta amb julivert o altres herbes. Amb menta seca no és tan bo però encara val la pena. Quan són prop de mig cuites, afegiu-hi fideus gruixuts o arròs. Quan està a punt, traieu les herbes i la cabeça d'all si l'hi heu posada, i serviu-ho en escudelles o plats fondos. Aquesta recepta es troba a la *Cuynera catalana*, però prové de la *Instrucció breu*.

Calculeu l'aigua, els fideus i l'arròs perquè encara quedi líquid quan sigui tot cuit. Que en quedi poc o molt ja és al gust de cadascú, però cal tenir en compte que tots els plats antics que porten el nom d'escudella estaven pensats per a menjar amb cullera. Cal apagar el foc quan l'arròs sigui encara una mica grenyal, atès que altrament es passaria en el líquid calent restant.



En lloc d'afegir-hi arròs o fideus, aquestes faves també son molt bones ben aixafades com un puré.

### ***Escudelles de faves fresques***

Vet ací dues receptes, la primera de la *Instrucció breu* i la segona de *La cuynera catalana*. Estem parlant de faves de temporada, però desgranades, no pas amb tavella. Això sí, com més tendres millor.

La primera recepta és més pròpia de la cuina rural. Observeu-hi com l'enciam pot fer-se bullit com qualsevol verdura, i no només cru. El gust canvia completament i sorprendrà als qui no l'hàgiu tastat mai així. La combinació de les faves amb l'enciam queda d'una amargor sàviament calculada.

La segona recepta té el refinament propi de la cuina urbana vuitcentista. *La cuynera catalana* l'anomena **faves a la burgesa**. Vet ací una manera de cuinar les faves exquisida i que val la pena recuperar. L'ús de la sajolida com herba de cuina també fa de bon recuperar, al meu entendre, i en la cuina vegetariana encara més.

- Es posen a bullir les faves amb bledes o enciam i alls tendres, tot a trossos petits, amb una branca de menta fresca, sal i oli. Quan són prop de cuites s'hi afegeixen arròs o bé fideus, pebre, i alguna espècie si hi agrada. *La teca* hi afegeix ceba tendra, espinacs, canyella i pebre blanc. Pel que fa als fideus i a l'arròs cal tenir en compte el que es diu a la recepta de l'escudella de faves seques.
- Al fons de l'olla, fregiu una estoneta les faves crues amb mantega, ceba trinxada i sal. Afegeu-hi julivert, sajolida, safrà picat, una cullerada no gaire plena de farina, remeneu-ho bé i afegeu-hi brou vegetal mentre continueu remenant. Deixeu-ho bullir tot plegat tapat a foc lent, remenant de tant en tant. Quan les faves siguin toves, traieu-ho del foc i afegeu-hi un rovell d'ou per persona deixat amb una mica de llet. Remeneu-ho enèrgicament.

### ***Escudelles de pèsols***

Vet ací dues receptes, la primera de la *Instrucció breu* i la segona de *La cuynera catalana*.

- Es posen a bullir els pèsols amb ceba, alls tendres a trossos petits, sal i oli. Quan són prop de cuits s'hi afegeixen arròs o fideus, pebre, safrà i alguna herba. Personalment m'hi agraden la menta i la sajolida. Com amb totes les escudelles, cal apagar el foc quan els fideus o l'arròs encara són una mica grenyals (vegeu la recepta de l'escudella de faves seques). La menta, si se n'hi posa, ha de ser fresca, i en una branca sencera que després es treu.
- Es posen a bullir els pèsols amb cebetes senceres, mantega, menta, sal, i alguna espècie si hi agrada. En el darrer moment s'hi tira una mica de farina, amb compte i a poc a poc amb un colador i tot remenant perquè no s'agrumolli.

Aquesta recepta i l'anterior expliquen dos procediments per a afegir farina a un plat a fi d'espessir-lo. En primer lloc la quantitat no ha de ser gran. Amb una cullerada n'hi sol haver prou. En segon lloc cal vigilar que no s'agrumolli. Si s'afegeix la farina a un sofregit cal fer-ho quan ja s'ha evaporat tota l'aigua del tomàquet i de la ceba, i quan s'hi afegeix més tard l'element líquid ha de ser a poc a poc i sense parar de remenar. Si s'afegeix la farina a un plat bàsicament líquid cal fer-ho a poc a poc amb un colador, com qui neva un pessebre, i sense parar de remenar. El procediment més segur és tirar la farina quan el líquid només és tebi. En tercer lloc, un cop incorporada la farina cal anar amb compte i fer la cocció a foc molt lent i remenant de tant en tant. Altrament s'us pot agafar el plat.

Al Berguedà i en alguna altra comarca hi ha una varietat de pèsol de color negre que és molt bona. Se solen consumir secs, amb la qual cosa cal haver-los posat en remull un dia abans i calcular un temps més llarg de cocció, sobretot pel que fa a l'afegit d'altres ingredients durant l'elaboració del plat.

### ***Escudelles de cigrons***

Vet ací dues versions diferents d'escudella de cigrons de la *Instrucció breu*, i més receptes d'altres fonts, senzilles, econòmiques, i dietèticament interessants. Tot i que comparteixen el procediment bàsic i l'ingredient principal, trobareu una varietat enorme de combinacions. Com totes les escudelles, han de quedar caldoses per a menjar amb cullera. Si hi ha arròs o fideus tingueu present el que s'explica a la recepta de l'escudella de faves seques.

- Un cop bullits i tous els cigrons, i sense treure'ls de l'aigua, s'hi afegeix oli, una picada feta amb safrà (com s'explica a la pàgina 12), pebre, nou moscada, i abundants avellanes torrades, amb l'afegit opcional de pa torrat. Es bull cinc o deu minuts més, s'apaga el foc, s'hi afegeix un rovell d'ou debatut per persona i es remena enèrgicament. Quan es calcula la quantitat d'aigua per a bullir els cigrons cal ésser generós. Altrament les avellanes i els rovells ho espesseeixen massa i resulta pesat. S'hi pot posar all i julivert, o fer-ho amb faves en comptes de cigrons.
- Un cop bullits i tous els cigrons, i sense treure'ls de l'aigua, s'hi afegeixen espinacs capolats, julivert trinxat, alls tendres a rodanxes, oli, pebre i safrà i nou moscada. Es bull una mica més fins que els espinacs estiguin al gust del consumidor.
- La combinació de cigrons amb espinacs o bé amb bledes és tan extraordinària que es continua trobant arreu del país. *La cuina catalana* proposa una versió actualitzada de la variant anterior. Quan els cigrons són cuits, i sense treure'ls de l'aigua, s'hi afegeix un sofregit complet i els espinacs o les bledes a trossos prou petits com perquè no suposin un entrebanc a l'hora de menjar-ho amb cullera. El sofregit pot ser de ceba sola.

- La versió del *Llibre de la cuina catalana* afegeix als cigrons des que arrenquen el bull un sofregit de ceba i, quan són gairebé cuits, arròs.
- Una versió que encara es fa en alguns indrets dels Pirineus és idèntica a la del *Llibre de la cuina catalana*, però usa peres pelades i tallades a daus en comptes de l'arròs. Antigament, les peres i altres fruites apareixien amb molta més freqüència que modernament en plats salats. Efectivament, no s'hi posa pas menys sal que a les altres escudelles: si m'apureu, una mica més i tot. Si fregiu una mica els talls de pera abans d'incorporar-los surt més bo. Per anar bé, les peres no han de ser gaire madures.
- *Plantes silvestres* proposa una versió amb verdolaga. La verdolaga és de les mal anomenades males herbes, perquè creix ràpidament i en grans quantitats enmig dels conreus i horts. Ramifica arrossegada per terra i té les fulles petites i carneses. És comestible tant crua com cuita. Es fregeix ceba i pebrot verd a trossos fins que la ceba sigui transparent, mai enrossida. S'hi afegeixen els cigrons bullits i escorreguts, se'ls fa donar uns tombs i, tot seguit, s'hi tiren la verdolaga, sal, pebre, i aigua de bullir els cigrons que tot just cobreixi. Les verdolagues, de les quals s'aprofiten tant les fulles com les tiges tendres, necessiten uns deu minuts de cocció.
- *L'Art de ben menjar* proposa una versió que afegeix als cigrons i llur aigua els següents ingredients: coliflor i patates a talls, un sofregit i arròs tot seguit o bé fideus una mica més tard, segons com siguin de gruixuts.
- El *Corpus* presenta una versió amb col i patates a talls petits, fonoll trinxat, i arròs tot seguit o bé fideus quan toqui segons el gruix.

El julivert no fa cap mal a cap d'aquestes escudelles. Amb la deguda moderació, hom es pot sentir autoritzat a fer-lo entrar en gairebé qualsevol plat. Tots recordem el gest televisiu de Karlos Arguiñano amb la branqueta de julivert als dits. Possiblement el cuiner guipuscoà s'hagi llegit *La cuynera catalana* on diu del julivert que no hi ha 'vianda ni guisat per més sensill que sia, en que las cuyneras menos instruhidas no li fassan entrar'

### ***Escudelles de mongetes seques***

Vet ací versions diferents d'escudella de mongetes, de la *Instrucció breu* i d'altres fonts, també senzilles i econòmiques. Han de quedar caldoses per a menjar amb cullera. Si s'hi tira arròs o fideus cal seguir les indicacions de la recepta de l'escudella de faves seques. Algunes d'aquestes receptes, i altres de la *Instrucció breu*, tornen a sortir a *La cuynera catalana* de manera gairebé literal, però amb l'afegit d'algun ingredient carni, i d'alguna nota o consell per a evitar possibles errades en l'elaboració. Això demostra que l'autor o els autors de *La cuynera catalana* entenien de cuina, no es limitaven a copiar purament reculls anteriors de receptes.

- Un cop bullides les mongetes i sense treure'n l'aigua, s'hi afegeix all trinxat fregit i una picada dels següents ingredients: pa fregit, un grapat de cigrons bullits i les herbes o espècies del gust de cada u.
- Un cop prop de cuites les mongetes i sense treure'n l'aigua, s'hi afegeixen oli i trossos de ceba, o bé de bledes. o d'espínacs. o de carbassa, o una combinació d'aquests ingredients segons els gustos de cada u. S'acaba de coure fins que les verdures afegides siguin toves.
- Un cop prop de cuites les mongetes i sense treure'n l'aigua, s'hi afegeix safrà picat, oli, pebre, alls i julivert trinxats i una mica d'arròs. Aquesta versió la trobo més bona amb mongets, anomenats també fesolets, fesolets de l'ull negre, escurça-tites, i algun que altre nom curiós.
- El *Llibre de la cuina catalana* recomana ja d'entrada usar els fesolets, afegint-hi oli, després coliflor a trossos i, finalment, arròs. *La cuina catalana* documenta varietats amb l'afegit de patates i fideus.
- *Guisados barios* recomana bullir les mongetes amb sal, algun clau, algun gra d'all sencer i una branca de sàlvia. A part es fregeixen una mica amb força oli alls, julivert i més sàlvia, tot ben trinxat, i es tira tot a l'olla quan les mongetes gairebé són cuites, amb l'arròs o els fideus corresponents. La sàlvia era un dels condiments preferits de l'autor de *Guisados barios*.
- *L'Art de ben menjar* en proposa una versió a mig camí entre puré i escudella. Es passen fulles de bleada a trossos petits per la paella amb una mica d'oli. Es bullen a part les mongetes i es passen pel colador amb una part de la mateixa aigua de bullir-les com s'explica a la pàgina 31. Ha de quedar claret. Es fan bullir uns instants les bledes fregides dins del puré de mongetes, amb una mica de pebre i clau mòlt.

### ***Escudelles de mongetes tendres***

Les mongetes tendres també havien tingut el seu ús en plats de cullera. Vet ací dues versions.

- Aquesta és de la *Instrucció breu*. La recepta original no precisa de cap afegit ni millora, a part de l'avertiment sobre l'arròs i els fideus de la recepta d'escudella de faves seques. 'Trinxar-les [les mongetes] en tavella. També enciam, ceba i alls tendres. Al que bullirà l'aigua li posaràs tot junt, sal i oli. Després de cuit hi posaràs lo arròs o fideus, les espècies, i la trauràs del foc'. 'Trinxar's'ha d'entendre aquí com tallar a trossos de mida prou petita per a menjar amb cullera.
- Aquesta és una combinació de dues receptes molt semblants de *Guisados barios*. Bulliu les mongetes tendres a trossos amb alguna herba aromàtica del vostre gust. El llibre menciona claus, llorer, all, sàlvia, menta i pela de llimona. Quan siguin cuites, escorreu-les i reserveu-les. Fregiu ceba trinxada menuda amb mantega. Quan la ceba transparenti afegiu-hi les mongetes i salteu-les una mica amb la ceba. Afegiu-hi llet que ho cobreixi i feu-li fer uns bulls. Tasteu-ho de sal i apagueu el foc. A partir d'aquí hi ha dos amaniments possibles. El primer és una simple empolsada de

canyella. El segon és un rovell d'ou per persona debatut amb una mica de vinagre i julivert trinxat. En ambdós casos cal remenar-ho bé quan encara és molt calent.

### ***Escudella de lleties***

Es posen les lleties remullades del dia abans a bullir amb ceba o carabassó a trossos menuts, oli, sal, i les herbes o espècies al gust de cada u. Personalment trobo encertada la combinació de pebre, julivert, sajolida, orenga i llorer, de cada, poca quantitat. Aquesta és la fórmula bàsica de *La instrucció breu*. També proposa afegir-hi una cabeça d'all sencera i un grapat d'arròs o fideus, aquests dos darrers ingredients en el moment convenient segons la cocció que necessiten, és clar, i amb els advertiments de la recepta de l'escudella de faves seques.

Algunes herbes, com ara el llorer i el romaní cal usar-les amb molta moderació. Altrament dominen el gust de tot el plat.

A casa la fem amb ceba, all, pastanaga i arròs. Com deia el mestre Robert de Nola, «e vet ací que està la primor, que cascú fa segons és lo seu gust».

### ***Escudella de coliflor***

Poseu la coliflor a trossos petits a bullir en brou vegetal, amb arròs, sal, oli, pebre, nou moscada i una mica de farina, poca quantitat, afegida amb compte perquè no s'agrumolli com s'explica a la pàgina 49. L'arròs i la coliflor tenen temps de cocció semblants i es poden posar alhora.

Aquesta recepta és de *La cuynera catalana* i el resultat és d'un magnífic color blanc si heu tingut la precaució de fer el brou amb ingredients que no li donin color, siguin nap, ceba blanca, porro, all, penca d'api, fulla blanca de col, etcètera. Qui pensi que la cuina antiga tenia menys cura de l'aspecte i de la presentació dels plats que la cuina moderna va errat.

### ***Sopa de naps cerdana***

Àpats situa aquesta magnífica sopa de naps a la Cerdanya. Al cul d'una olla fregiu força ceba trinxada menuda, no ratllada. Quan transparentí afegiu-hi una mica d'all a làmines, una mica de tomàquet trinxat menut i igual quantitat de naps que de ceba, tallats a daus petits. Deixeu-ho fregir encara una estona tot plegat i afegiu-hi aigua bullent, sal i pebre blanc. Deixeu-ho al foc fins que el nap sigui ben tou. Debateu un ou amb un raquet de llet per persona i tireu-lo a l'olla en el moment d'apagar el foc, tot remenant enèrgicament. Afegiu-hi també trossos prims de pa torrat i deixeu-ho reposar un momentet amb l'olla tapada.

### ***Sopa Damas Calvet***

Talleu rodanxes molt fines de nap, pastanaga i porro. Fregiu-les a foc mitjà durant una estona generosa amb oli o mantega al cul de l'olla i aboqueu-hi brou vegetal, que bulli una estona tot junt amb una mica de sal i pebre. Poseu un ou ferrat a cada plat, tireu-hi la porció de sopa pel damunt i guarniu-ho amb crostonets de pa fregits.

Aquesta recepta és de *La teca*. Ben mirat té força elements comuns amb l'anterior sopa de naps cerdana tot i que l'aparença final sigui força diferent. La presència de la mantega i algun altre detall indica un probable origen ciutadà del plat, com en moltes altres receptes de *La teca*. Aquest llibre, però, va tenir una difusió enorme també entre mestresses de casa de l'àmbit rural, de manera que va contribuir a la fusió de les tradicions culinàries urbanes i rurals en una única cuina catalana, exactament com ho havia fet *La cuynera catalana* un segle abans.

### ***Sopa juliana***

Aquesta recepta és de *La teca*. Talleu una ceba, un porro, una pastanaga, un nap, una branca d'api, unes quantes fulles d'enciam i de col, tot a tires com més primes millor. Fregiu-ho una mica amb sal, pebre i oli o mantega al cul de l'olla, afegiu-hi un got de vi blanc i, al cap d'un parell de minutets, brou vegetal. Feu-ho coure a foc lent mitja hora llarga tot junt. Serviu-ho guarnit amb crostonets de pa fregits per sobre.

*Guisados barios* hi afegeix escarola i, en el darrer moment, cerfull. El cerfull és una herba molt fràgil que perd el gust de seguida quan es cou.

### ***Olles podrides***

El Sancho Panza descrit per Cervantes era un gran admirador de l'olla podrida, que era una menja senzilla i humil com el personatge. Quan és governador i li comencen a presentar plats refinadíssims exclama: «*Lo que el maestro sala puede hacer es traerme estas que llaman ollas podridas, que mientras más podridas son, mejor huelen*». L'original medieval del plat contenia una abundantíssima barreja de carns, i seria un plat cosí germà de l'escudella i carn d'olla. Sobre l'origen del nom 'podrida' hi ha diverses teories. La que em convenç més és que la cocció ha de ser prou llarga com perquè els elements gairebé es desfacin. Una altra teoria és que es tracta d'una evolució del mot 'poderida', que vol dir poderós. Em sembla una manera atípica per a l'època de cercar nom per a un plat i, a més, com he apuntat, es considerava un plat més aviat per a gent humil.

La *Instrucció breu* en proposa dues versions purament vegetals, que després foren recollides per *La cuynera catalana* i per *La teca*, amb l'afegit d'ossos salats. Ho presenten dins del capítol d'escudelles, cosa que indica que tots els elements que han

bullit es presenten nedant en el propi brou, esbocinats suficientment per a poder-ho consumir només amb cullera, amb la qual cosa ens trobem amb una versió vegetal de l'escudella barrejada. Ambdues versions difereixen per l'estació pròpia dels ingredients que porten, una versió estiuenca i una versió hivernal.

- La d'estiu conté carabassó, ceba, alls tendres, enciam, xerevies, sal i oli. Un cop prop de cuit, s'hi afegeixen mongetes blanques ja bullides, tomàquet trinxat, arròs, fideus, pebre i safrà (picat com s'explica a ) i les espècies que més us agradin, tot i que, al meu entendre, no s'han pas de menester. Pot sorprendre la presència de mongetes en una preparació d'estiu. La idea original era emprar mongetes acabades de collir, no pas verdes; és a dir, sense tavella, però també sense assecar. Aquestes no cal posar-les en remull i fan de més bon coure que les seques, però és clar que només en podreu aconseguir si teniu hort propi.
- La d'hivern conté carabassó, ceba, cols, coliflor, api, naps, xerevies, castanyes pelades (vegeu els suggeriments de la pàgina 87), sal i oli. Un cop prop de cuit, s'hi afegeixen mongetes blanques i cigrons bullits, arròs, fideus, pebre i safrà o les espècies que més us agradin.

Les xerevies, anomenades també xirivies poden fer de mal trobar. Sense, també surt bo.

Aquests plats tenen una gran semblança amb el **farro tarragoní** que pot considerar-se una olla podrida de primavera. Porta patates i col a trossos petits, mongetes seques, pèsols, faves i fideus. Els ossos salats que porta la versió habitual es poden substituir perfectíssimament per oli, sal i pebre, per a tenir una versió vegetariana del plat.

### ***Farro garrotxí***

Tot i que el seu nom no ho indiqui, el blat de moro és originari d'Amèrica. La referència moresca li ve perquè segons sembla agradava més als moriscos conversos que als cristians de soca-rel, fins que els expulsessin, és clar. Val a dir que és un cereal que s'adiu poc amb un país com el nostre amb sequeres recurrents. Els antics asteques el plantaven en zones que s'inundaven de manera natural al Mèxic actual. Dit això, el seu cultiu hortícola a petita escala té tradició a la Garrotxa, 'orinal del món' o 'orinal del cel' segons els seus habitants, i en d'altres comarques plujoses. En aquests territoris està plenament incorporat a la cuina tradicional.

El farro garrotxí és excel·lent i no és res més que unes farinetes més aviat líquides cuites amb bon brou. Escalfeu el brou, que pot ser perfectament l'aigua on s'ha bullit verdura. Quan és tebi, tireu-hi una o dues cullerades de farro per ració, segons com us agradi d'espès. Deixateu-ho enèrgicament amb la batidora manual de vares, afegiu-hi un raig d'oli, torneu-lo a posar al foc, i continueu-ho remenant amb cullera. Ha de bullir



un quartet d'hora. La mòlta del farro és més gruixuda que la de la farina, i el resultat té una textura granulada molt agradable.

El farro és una d'aquelles tantes coses que hem oblidat i després hem hagut d'importar en la seva versió forastera sota el nom de 'polenta', tot i que val a dir que la polenta és més gruixuda que el nostre farro, se sol menjar més espessa i sempre és groga. De farro, en canvi, també n'hi ha una varietat blanca molt bona. Us animo a perdre els complexos que tenim com a país. Allò que és nostre pot ser igual de bo que el que ve de fora.

El *Corpus* menciona una variant amb bolets amb ceba (vegeu-ne la recepta a la pàgina 79). Aquests bolets poden posar-se per sobre com a guarniment o fins i tot barrejar-se en el darrer bull.

A Tarragona hi ha un plat amb el mateix nom que no hi té la més mínima semblança i que ja hem presentat com una varietat d'olla podrida.

## ***Sèmola***

Feu un sofregit de la manera habitual. Afegiu-hi aigua. Quan bulli poseu-hi les herbes i espècies que més us agradin, apagueu el foc i afegiu-hi una part de sèmola per cada cinc parts d'aigua, poc a poc, com una pluja, i sense parar de remenar amb la batedora manual de vares. També es pot tirar la sèmola just abans d'apagar el foc i fer-li fer un bull molt breu. Deixeu-ho covar amb l'olla tapada remenant de tant en tant perquè no s'agrumolli. Pel que fa a les espècies, una combinació de pebre, safrà, clau i nou moscada hauria estat habitual a l'època de la *Instrucció breu*. També una de més herbàcia formada per menta, sajolida, julivert orenja i farigola. En tots dos casos el secret és posar-hi poca quantitat de cada. Si ho feu així us sortirà sempre bo. Altrament hi haurà fortor de l'espècie amb què us hàgiu excedit. La sèmola és un ingredient amb poc gust propi i de seguida queda arrasada per un excés d'espècies. La proporció d'aigua i sèmola va a gustos segons com agradi d'espès. Els cinc volums d'aigua per un de sèmola poden ser només una referència.

Al meu entendre, en aquest plat hi queda millor un sofregit amb la ceba i el tomàquet poc fregits i tallats a trossos de mida regular, que es puguin trobar dins de la sèmola. Basat en referències de plats semblants de l'època, és molt probable que realment es fes així.

Es pot fer també a manera de farinetes, bullint senzillament la sèmola amb brou vegetal i una mica d'oli. Si al brou hi queda algun tros de la verdura que hi ha bullit no és pas cap desastre. *La cuina catalana* hi proposa l'afegit d'una picada senzilla, només d'ametlla, en el mateix moment que s'hi tira la sèmola, fer-hi un parell de bulls, remenant-ho aleshores bé, apagar el foc i tirar-hi un rovell d'ou debatut per persona,

remenant-ho aleshores encara millor. *La teca* suggereix guarnir-ho al plat amb crostonets de pa fregit i una mica de menta fresca trinxada.

### ***Farinetes***

Les farinetes, com el pa, han estat un recurs alimentari des de l'època de la prehistòria. La raó és molt senzilla. Els llegums i els cereals fan de molt més bon coure en forma de farina que amb el gra sencer, i es concreten en farinetes, sèmols, coques, pa, etcètera. La nova evidència arqueològica, en desxifrar-se tres tauletes cuneïformes de l'antiga Mesopotàmia datades al segon mil·lenni abans de Crist és aclaparadora: contenen receptes de cuina. La cuina del món antic i modern estan més emparentades del que hom hauria pogut pensar. D'una massa de farina i aigua posada sobre unes pedres calentes es podia obtenir ràpidament i fàcil quelcom idèntic a les creps actuals. A l'Índia i a molts altres indrets encara fan el pa així.

L'estudi i traducció de les tauletes que ha fet Jean Bottéro a *La cocina más antigua del mundo*, és extraordinàriament entenedor tenint en compte l'antiguitat del material investigat, que ja és entenedor ell mateix i semblava adreçat a algú que tot just s'iniciés a la cuina. Tot i fer algunes interpretacions especulatives, no he tingut dificultat a reproduir algunes d'aquestes receptes a casa, algunes d'una semblança visual total amb les coques i sèmols actuals, tot i que amb elements aromàtics diferents, és clar. Pèrsia va envair Mesopotàmia, Grècia va envair Pèrsia, Roma va envair Grècia, i de tot això en va resultar una primera gran globalització culinària a escala massiva. Dels productes que avui en dia es consideren com a part essencial de la cuina mediterrània, pocs n'hi ha que no vinguin de Mesopotàmia, inclosos el blat i la majoria dels altres cereals i llegums dels quals es pot fer farina.

El procediment essencial per a fer totes les farinetes és el mateix. Es posa la farina del que es vulgui al brou, preferentment quan encara no és gaire calent i amb l'ajut d'un colador i una batedora manual de vares perquè no s'agrumolli. S'hi afegeix oli, es posa al foc i es fa bullir una estoneta sense deixar de remenar, estona que pot anar d'un a quinze minuts segons el tipus i la mòlta de la farina. La quantitat de farina també depèn del tipus i mòlta. Fins que adquiriu experiència amb un tipus de farina determinat, us recomano tirar per la banda baixa, ço és una cullerada de sopa per ració. Unes farinetes massa clares són menjadores, unes de massa espesses no gaire, suposant que pugueu acabar-ne la cocció sense que s'us agafin completament. Vet ací algunes varietats.

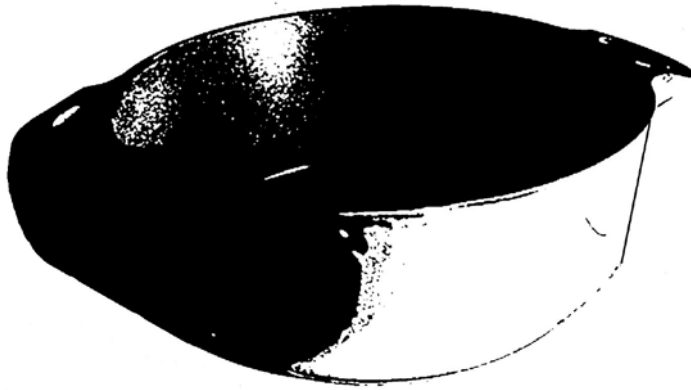
- Farinetes estàndard, de farina de blat, amb brou de verdures i oli.
- Farinetes d'ordi a l'estil medieval. El *Llibre de totes maneres* proposa unes farinetes dolces bullides amb llet d'ametlla. Les farinetes dolces han sobreviscut immutables fins fa ben poc, sobretot per a esmorzars i sopars senzills. Bulliu la farina amb llet d'ametlla i un punt de sal. La llet d'ametlles dolça comercial ja us anirà bé. També podeu usar llet de vaca. Vigileu el moment que la llet vulgui començar a bullir, que

no vessi, cosa que s'aconsegueix amb el foc al mínim i remenant. En servir-les, tireu-hi sucre o mel per sobre.

- Farinetes de cigrons, pèsols secs o guixes amb brou vegetal i oli. És una manera ràpida i còmoda d'obtenir un resultat semblant a un puré de llegums, que altrament requeriria bullir els llegums durant hores i passar-los amb cura pel passapuré. Cal tenir en compte que aquestes farinetes han de bullir més estona, envist les de cereals, fins que perdin completament el gust de farina crua, cosa que pot tardar mitja hora ben bona. També es pot barrejar farina de més d'un llegum, tal com suggereix *La cuina senzilla*, de Clara Segarra i altres autores, que recomana també guarnir-ho al plat amb crostonets de pa fregits.
- Farinetes amb sofregit. Les farinetes, sobretot les de llegums, es poden fer sobre la base d'un sofregit i aigua, en comptes de brou i oli.



## Platillos: guisats, ofegats i rostits



Antigament el mot platillo no es referia a cap recepta en concret sinó a un plat de petites dimensions, per a menjar-hi productes de consistència sòlida, al contrari que l'escudella. El platillo se servia abans de la part principal de l'àpat, que ja es presentava en plats sense diminutiu, de mida normal. Aquestes racions principals s'anomenaven a vegades pitances. Encara avui en dia hi ha alguna recepta tradicional amb el nom de pitança.

### *Faves ofegades*

Josep Pla deia que 'la més gran i respectable qualitat de les faves és una pellofa tendra i imperceptible i un punt d'amargantor'. Al nostre país hem tingut la sort de gaudir d'escriptors amants de la terra, de l'autenticitat, i de què les coses tinguin el gust del que són. Aquests escriptors no han dubtat a posar la seva ploma al servei de la cuina del país, afegint-hi magistrals tocs de lirisme com és el cas. El mèrit és doble, perquè es tracta de persones no especialistes en gastronomia que fins i tot han publicat llibres monogràfics sobre el bon menjar: Ferran Agulló, Josep Pla i Manuel Vázquez Montalbán, entre d'altres.

La més immortal presentació de les faves és ofegades, i dic immortal perquè una recepta absolutament idèntica a l'actual ja la trobem a *La Cuynera Catalana* i, una versió semblant sense elements carnis, a la *Instrucció breu*. És la versió que donem aquí, és clar. Pensem que no cal afegir-hi res, o sigui que la transcrivim de manera literal.

«Esclovellades que seran les faves, les posaràs a la olla ab sal i oli, vi blanc, un brot de llorer, ceba trinxada o alguna cabeça d'all. Tot junt ho posaràs al foc, que sia lento, i la olla la taparàs [...] i de tant en tant les sacsejaràs. En ser cuites hi podràs posar un pols de pebre ».

Per bé que del llorer es canti 'la fulla noble, a l'estofat s'ofega o caps lloreja', modernament seríem més partidaris de la menta o, almenys, d'un ramet d'herbes fresques una mica complet. La *Cuynera Catalana* ja hi fa entrar menta i llorer. Josep Pla recomana un ram de mida petita amb julivert, farigola, romaní i marduix. La meva àvia hi posava ceba tendra, all tendre, julivert, menta i marduix. *La teca* té la versió més exuberant amb farigola, orenga i llorer secs, all, julivert, api i menta frescos, canyella, pebre i clau en pols, aiguardent i vi. Posar tantes coses a un plat té la seva gràcia en el moment que se n'hi posa poquíssima quantitat de cada una. Sobretot amb el romaní, el llorer i el clau cal vigilar de no posar-n'hi gaire.

El procediment de l'ofegat és el que s'explica a la pàgina 32. El que és essencial és no posar-hi aigua. Si es couen a foc molt lent amb l'olla tapada, les mateixes faves deixen anar la quantitat justa d'element líquid que els cal. Només cal paciència fins que s'estovin del tot. El consell de sacsejar-les en comptes de remenar-les és molt encertat perquè no es desfacin. Hi afegeixo el de no escatimar l'oli.

*L'art del menjar* en proposa una variant interessant. Com és habitual, els ingredients es posen tots junts i en cru en una cassola tapada a coure a foc lent: faves, oli, julivert, cebes petites, sal i, cap al final de la cocció, una empolsada de farina. Quan són cuites i en el moment d'apagar el foc, s'hi afegeixen un parell de rovells d'ou deixatats amb una mica de llet. Es torna a tapar la cassola una estona, tot sacsant-la de tant en tant.

### ***Pèsols ofegats***

Josep Pla deia que el pèsol 'és un dels productes més poètics, més lírics i de més bona companyia de la cuina primaveral' sempre i quan siguin bons, frescos, dolços 'i sense perdigons', cosa que s'aconsegueix si no es barregen pèsols molt grans i pèsols molt petits. El pèsol apareix en el mateix moment de l'any que la fava i admet les mateixes coccions; és a dir, que excel·leix ofegat i fins i tot hi ha qui ofega pèsols i faves barrejats. Un consell, si voleu menjar pèsols fora de temporada, compreu-los frescos quan n'és el temps i us els congeleu vosaltres. Les indústries alimentàries del congelat haurien de dir què fan als pèsols a més de congelar-los, perquè aquesta manca total d'aroma i consistència no la pot pas produir només el fred.

Dit tot això, el procés és el mateix que amb les faves ofegades.

*La teca* proposa combinar pèsols amb carxofes. Altres combinacions afortunades són les de pèsols amb fulles d'enciam tallades o amb algun bolet.

### ***Espàrrecs i pèsols a la casolana***

*La teca* proposa una altra combinació afortunada, que és la de pèsols amb espàrrecs verds. El procediment és molt habitual en el món dels platillos. Es fa un sofregit. Quan és ben fet s'hi passen un moment els pèsols en cru. S'hi afegeix una cullerada de farina amb les advertències de la pàgina 49. Es cobreix tot amb brou amb una fulla de llorer petita, sal i pebre. A part, s'han bullit i escorregut els espàrrecs, s'incorporen a la cassola dels pèsols deu minuts abans d'apagar el foc, juntament amb una picada completa i es tasta de sal. En els plats de pèsols el punt de sal és fonamental. La sal ha de ser la justa per a llevar part de la dolçor del pèsol, però no tota.

### ***Faves i pèsols estofats***

Aquest és el plat que al *Llibre de la cuina catalana* porta el nom **d'estofat de quaresma**. Es fa un sofregit, s'hi afegeixen faves, pèsols i patates a trossos, un ramet de menta fresca, i es cou tot a foc molt lent amb la cassola tapada sacsant-la de tant en tant. Si es veu que s'agafa, s'hi pot anar tirant una mica d'aigua, la mínima indispensable.

*La cuina senzilla* proposa una preparació semblant amb faves i alls tendres, sense pèsols ni patates. Per cert, recomana substituir l'aigua per un xic de vi blanc. La gràcia d'aquest plat és l'abundància dels alls tendres, la part blanca dels quals s'hi pot posar sencera més o menys quan s'ha complert la meitat dels temps de cocció de les faves.

### ***Bajoques ofegades***

Vet ací una recepta de *La cuina de les Terres de l'Ebre*, on anomenen bajoca a la mongeta tendra o verda. Fregiu ceba, all i tomàquet en aquest ordre però a tallades de mida regular; és a dir, no picats o ratllats com per a fer un sofregit, tampoc cal que ho fregiu tanta estona, ni que s'enrosseixi ni que es desfaci. Afegiu-hi patates i mongetes tendres a trossos i un ram de julivert. Deixeu-ho fregir una estoneta remenant una mica, després tireu-hi aigua que cobreixi fins aproximadament la meitat i afegiu-hi trossos grandets de carabassó sense pelar. Tapeu la cassola o l'olla i deixeu-ho coure a foc lent.

### ***Cards estofats***

El card és una verdura que havia tingut una certa tradició en algunes parts del territori català, i encara és plenament vigent al país valencià. És la mateixa carxofa de la borda de les flors de la qual s'obté l'herbacol, anomenat també presó o preó, que serveix per a formatjar.

El que s'aprofita per a cuinar no són les flors, semblants d'aspecte a la carxofa, sinó les penques o els troncs de les fulles. Cal tenir en compte que les penques de card tenen uns fils una mica durs que s'han de treure, operació que és més fàcil si primer es fan a talls curts.

*La cuynera catalana* té una recepta monogràfica de cards estofats. Es bullen els cards amb la sal necessària. Es fa una picada d'avellanes, pinyons, pebre, algun gra d'all i una mica de molla de pa. Es deixata la picada amb una mica de l'aigua de bullir els cards, i es tira en una cassola amb els cards escorreguts i una mica d'oli, i se li fan fer uns bulls.

*L'Art de ben menjar* hi afegeix un sofregit de ceba, all i julivert. Seria difícil trobar un estofat que empitjorés amb tal afegit.

### ***Verdures estofades***

Es fa un sofregit de la manera habitual. Quan està fet el sofregit s'hi afegeix en cru qualsevol verdura o una combinació de verdures. Queda molt bé amb mongeta tendra i patata a l'estil de les bajoques ofegades; o amb pèsols, pastanagues i cebes; o amb la part del tronc de les fulles de bleda. A casa ho solem fer amb pebrot, albergínia i patata, tot a tallades llargues i ben gruixudes. Es remena una mica la verdura amb el sofregit, s'hi posa una mica d'aigua, i es posa a coure a foc lent en una cassola tapada amb un ramet de julivert. Opcionalment s'hi pot posar una cullerada de vinagre o bé una picada, afegits prop del final de la cocció.

Una variant tardoral molt bona hi posa codonys a trossos grans i castanyes pelades senceres (vegeu els consells de la pàgina 87). Aquesta preparació no té per què ser dolça. La gràcia és que tingui la mateixa sal i pebre que les altres variants. Val la pena que el suc sigui una mica llarg i espessir-lo amb una bona picada.

A les terres de Lleida ho fan amb espinacs. En aquest cas no hi cal aigua.

### ***Peres ofegades***

Vet ací una recepta de la *Instrucció breu*, que vindria a ser una versió antiga de les peres al vi, però amb un ús moderat d'aquest líquid ingredient, i salada en lloc de dolça.

Renteu les peres senceres, sense pelar. Són millors una mica verdes i no gaire grans. Poseu una olla al foc amb un cul d'oli, les peres, sal, pebre i un raig de vi blanc. Tapeu l'olla i deixeu-ho ofegar (pàgina 32) a foc lent fins que les peres siguin ben toves. Veureu com l'oli, el vi i el suc que han deixat anar les peres han format una salsa més curta i consistent que el caldo de les peres al vi modernes. Es poden consumir calentes o fredes.

### ***Ortigues amb espinacs ofegats***

Les ortigues tenen atribuïdes determinades propietats curatives, algunes de les quals han confirmat recerques mèdiques seguint els estàndards científics més elevats, com ara efectes beneficiosos per a diabètics, artrítics i afectats per la retenció de líquids.

Un cop cuinades ja no són urticants sinó una verdura prou agradable, això sí, de gust fort i textura fibrosa, que per tant les fan més bones acompanyades de quelcom més que no pas soles. En algunes comarques tenen una certa tradició culinària, que ara intenten reviure tant els gastrònoms com els entesos en plantes silvestres.

Amb l'ajut d'uns guants o cobrint-se les mans amb una bossa de plàstic les ortigues es poden recollir sense problemes, tot triant-ne les fulles més tendres de la part superior, abans que la planta hagi granat. Solen créixer als marges dels camins i dels rius, en camps regats i en general en llocs humits i solells.

La recepta que proposo és de *Plantes silvestres*. Fregiu una mica en una cassola ceba i all a trossos. Quan la ceba sigui transparent afegiu-hi els espinacs i les ortigues a trossos amb la sal corresponent. Tapeu la cassola i deixeu-ho ofegar a foc lent amb el seu mateix suc una mitja hora, o més si encara ho trobeu massa fibrós. És més bo acompanyat de puré de patates o de patates bullides una mica aixafades. També es pot fer amb ortiga sola, vull dir sense espinacs.

M'han explicat records d'infantesa en què era habitual menjar ortigues simplement bullides amb patates i potser un acompanyament espartà d'allioli. També he vist receptes modernes semblants a la de la crema d'espinacs del capítol de plats de cullera, en la qual els espinacs són substituïts en part o en tot per ortigues.

### ***Faves o cigrons amb llet d'ametlles***

El *Llibre de totes maneres* dona dues receptes idèntiques per a faves i cigrons. A la pràctica, l'única diferència és que els cigrons han d'estar prèviament bullits i les faves es posen crues.

Perbulliu una mica de ceba a trossos durant uns minuts. Llenceu l'aigua. Poseu a coure els cigrons o les faves amb la ceba, llet d'ametlles que no sigui dolça (pàgina 44), oli, julivert, alfàbrega i marduix o orenga trinxats, i una mica de gingebre en pols. Podeu afegir-hi a voluntat pebre, canyella, clau, nou moscada o altres espècies corrents a l'època però, al meu entendre, no hi calen. Quan les faves o els cigrons són cuits, apagueu el foc i tireu-hi un raquet d'agràs (pàgina 17). En el cas dels cigrons, en estar ja cuits abans, n'hi ha prou amb què coquin un quartet d'hora addicional amb tots els ingredients.



Usó el mot perbullir en el significat antic, que no és el dels diccionaris actuals. Perbullir consistia a bullir durant un cert temps, menys del que caldria per a una cocció completa, a mig camí entre bullir i escaldar. Normalment, com en aquesta recepta, és un pas previ per a un segon procés de cocció principal amb el qual s'acaba el plat.

El *Regimen sanitatis* d'Arnau de Vilanova, tractat de medicina català medieval, dóna una variant d'aquesta recepta que al meu parer és igualment bona i més fàcil de fer. Es bullen els llegums que es vulgui. Es fregeix una ceba a trossos regulars fins que quedi transparent, s'hi afegeixen els llegums escorreguts, gingebre mòlt i safrà picat (com s'explica a la pàgina 12), llet d'ametlles que no sigui dolça (pàgina 44) que gairebé ho cobreixi, i se li fan fer uns bulls. Arnau de Vilanova és més partidari encara de fer-ho amb pèsols secs que no pas amb faves o amb cigrons. En cap lloc no menciona ni l'agràs ni altres espècies.

Encara, el *Llibre del coch*, de Robert de Nola, té una versió de les faves amb llet d'ametlles, que quedin ben cuites fins que es desfacin, amb l'afegit de sucre i canyella en tronc. En aquest cas la llet d'ametlles pot ser dolça i no cal afegir-hi sucre. Recomana remenar-les bé per ajudar a què es desfacin i afegir-hi una mica d'aigua-ros (pàgina 98). En diu **fava real**, o sia que es considerava digna d'un rei.

El tractat amatori català medieval *Speculum al foder* menciona favorablement gairebé tots els ingredients d'aquestes receptes: cigrons, faves, safrà, gingebre, ceba, canyella i llet, en aquest cas de vaca. No espereu pas efectes espectaculars però amb aquestes coses la imaginació i el ritual ja tenen el seu valor intrínsec per a una ocasió especial amb bona companyia.

### ***Espàrrecs amb vi***

Aquesta és una recepta medieval ben senzilla del *Llibre de totes maneres*. Un cop treta la part dura del tronc, perbulliu els espàrrecs verds per a estovar-los com s'explica a la recepta anterior. Escorreu-los bé. Salteu-los bé amb oli i una mica de sal. Poc abans d'apagar el foc afegiu-hi un raig de vi blanc, i una petita quantitat d'una barreja d'espècies formada per pebre, gingebre, canyella, clau, safrà i nou moscada, tot ben picat o polvoritzat (pel que fa a picar el safrà, vegeu la pàgina 12). Sembla que agradava que hi predominessin o bé el gingebre o bé la canyella, i que no hi hagués gaire clau i nou moscada. També s'hi podia posar una mica de sucre, sense arribar a modificar el gust bàsicament salat que el plat ha de tenir, al meu entendre. Deixeu reduir una mica el suc i ja estan llestos.

El tractat amatori català *Speculum al foder* recomanava un plat d'espàrrecs primer bullits, després fregits amb mantega i amb l'afegit final de rovell d'ou debatut. La recepta és estranya des d'un punt de vista culinari, ja que el rovell d'ou se solia afegir amb compte a alguna base líquida i s'escalfava sense que arribés a bullir o bé s'hi afegia

just després d'apagar el foc. En ambdós casos calia remenar-ho bé i de manera continuada. Potser hi manqui, doncs, l'ingredient líquid, que podeu decidir vosaltres. La imaginació és la gràcia en aquestes coses.

### ***Espàrrecs agredolços***

Vet ací una altra recepta característica medieval del *Llibre de totes maneres*. En aquella època, molt sovint el sabor predominant era l'agredolç, gust característic de tota la cuina antiga, que aquí s'ha perdut i que en altres parts del món continua ben viu. El refinament d'aquesta i altres receptes de l'època queden ben lluny de la barbàrie que el cinema i altres reconstruccions modernes ens han volgut fer creure que tenien els àpats medievals.

Un cop treta la part dura del tronc, perbulliu els espàrrecs verds com s'explica a les receptes anteriors, només per a estovar-los. En la mateixa aigua perbulliu-hi un parell de cebes. Talleu les cebes i els espàrrecs a talls menuts i fregiu-los amb una quantitat generosa d'oli. Quan comencin a enrossir-se tireu-hi una mica de mel o arrop (pàgina 17) i la picada següent.

Torreu pa, remulleu-lo amb vinagre, afegiu-hi una barreja d'espècies en pols com a la recepta anterior, piqueu-ho bé i deixateu-ho amb una mica d'aigua calenta o brou. Tireu-ho a la paella amb els espàrrecs i les cebes i feu-li fer uns bulls sense parar de remenar. Vol una mica de pràctica trobar-hi el punt d'agredolç. Us recomano començar amb poc vinagre i poca mel o arrop, i rectificar-ne al final la quantitat si cal.

### ***Albergínies farcides amb llet d'ametlles***

Si hi hagués una bandera de la cuina mediterrània, a l'escut d'armes hi hauria una albergínia. No trobareu cap país banyat per aquest mar on l'albergínia no sigui l'ingredient principal de força plats considerats tradicionals i de categoria. Foren introduïdes a la península Ibèrica pels àrabs. El llibre *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade según un manuscrito del siglo XIII*, de Ambrosio Huici Miranda, té 25 receptes en què l'albergínia és un ingredient prou important com per a sortir al títol de la recepta, sense comptar aquelles on hi surt com a ingredient secundari. El mateix mot albergínia prové de l'àrab, i a través del català fou introduït en altres idiomes europeus. Les albergínies, però, de seguida varen trobar el favor dels paladars jueus i cristians. Al sud d'Itàlia també varen ser apreciades ràpidament, a la resta d'Europa va tardar una mica més. Tots els receptaris catalans medievals en parlen, i els receptaris sefardites hi dediquen capítols sencers. Arnau de Vilanova, al seu *Regimen sanitatis*, no en parla gaire bé. Per sort, en això no se li va fer gaire cas.

De les albergínies farcides què us n'haig de dir? Tot i que les versions modernes del plat contenen carn, al llarg de la història en trobem moltes que no, com aquesta del *Llibre de totes maneres*.

Talleu les albergínies pel llarg en tres rodanxes. Perbulliu-les amb alguna ceba (pàgina 63). Trieu les tallades que s'hagin estovat més, que normalment seran les del mig, per al farciment. Les més dures, normalment les de la pell, aplaneu-les una mica, per exemple prement-les entre dues fustes de tallar. Les parts d'albergínia que reserveu per al farciment cal prémer-les molt bé per a treure'n l'excés de líquid. Una manera efectiva de fer-ho és pelar aquestes parts, i prémer-les bé entre les dues mans. Quan ja no surti més aigua ho podeu acabar de desfer també amb les mans, com aquell qui pasta pa. Fet així resulta d'una textura més agradable que capolat amb ganivet. Piqueu amb el ganivet la ceba, julivert, menta i marduix o orenga i barregeu-ho amb els trossos tous de l'albergínia que heu desfet abans. Pasteu-ho amb formatge d'ovella curat, panses remullades, algun all fregit tallat, pebre, gingebre, i els ous debatuts que admeti perquè la massa no quedi ni gaire compacta ni gaire fluïda, adient per a farcir els trossos d'albergínia. Poseu una mica d'oli en una cassola, els trossos d'albergínia que han quedat sencers, amb la pell a sota, una mica de farciment a sobre de cada tros, i una quantitat de llet d'ametlles (pàgina 44) que tot just cobreixi els trossos d'albergínia però que no negui el farciment. Deixeu-ho coure a foc lent amb la cassola tapada.

### ***Albergínies farcides***

Aquesta recepta esplèndida d'albergínies farcides és de la *Instrucció breu*. Trieu albergínies més aviat curtes i gruixudes. Escapceu-ne la part del tronc i, amb un ganivet llarg i prim de fulla i un moviment circular, feu-hi un forat fondo i rodó, al mig, pel llarg, sense arribar a foradar-les de la part del cap. En un bol, feu una massa amb molla de pa engrunada, melindros engrunats, all fregit i tallat, julivert cru trinxat, panses, pinyons, oli, sal, pebre i ous debatuts, amb la qual farcireu el forat de les albergínies senceres. Suqueu la part del forat de les albergínies amb pasta d'arrebossar i fregiu-ne una mica aquest extrem amb força oli molt calent aguantant-les verticals amb la mà o amb algun estri. El forat del farciment quedarà així segellat.

Punxeu les albergínies profundament amb un escuradents una mica pertot perquè no es rebentin i llavors poseu-les ajagudes en una cassola tapada a foc lent, amb la següent picada deixatada amb aigua que serveix de base.

Fregiu all i julivert, piqueu-ho amb pinyons, pebre i safrà. L'all i el julivert s'hi poden posar crus i trinxats en comptes de fregits i picats. El color canvia completament.

Aquesta és la picada bàsica. El llibre contempla la possibilitat d'afegir-hi aigua i sucre per a una versió més dolça, o espècies i vi per a una versió més contundent. Personalment m'agrada amb vi i sense espècies o, si de cas, amb un ús de les espècies

molt moderat. La cuina carmelita feia un ús discret de les espècies d'orient que es consideraven una mica contràries al vot de pobresa, i usava més abundantment aromatitzants de producció o recol·lecció local: alls, panses, pinyons, julivert, menta i herbes boscanes. En tot cas algun líquid o altre cal per a deixatar la picada abans de posar-la a la cassola, és clar.

Sigui quina sigui la picada, el resultat és boníssim. Si teniu un ganivet a l'alçada de la funció, tal·leu les albergínies a rodanxes en el moment d'emplantar-ho, i feu-ne una presentació acurada que permeti veure bé el cilindre del farciment. Això són albergínies farcides en el sentit estricte de la paraula, i tota la resta de plats amb aquest nom són albergínies 'cobertes'.

Qui trobi massa fort el gust de l'albergínia ha de saber que amb carabassó també és molt bo. Si us sobra farciment podeu fer-ne unes mandonguilles i afegir-les també a la cassola.

### ***Platillo d'albergínies***

Vet ací una altra recepta monàstica deliciosa de la *Instrucció breu*. Els cuiners monàstics tenien un art especial per fer agafar bon gust als senzills ingredients que es consideraven compatibles amb el vot de pobresa. També tenien cura de deixar les instruccions escrites amb màxim detall, a fi que els monjos a qui tocava el torn de treball de cuina sense entendre-hi gaire les poguessin seguir bé.

Talleu les albergínies en dues o tres rodanxes pel llarg. Fregiu-les amb oli abundant i calent, i deixeu-les de manera que s'escorri l'excés d'oli. Tot seguit, poseu-les en una cassola ampla de manera que no quedin apilonades. En un altre atuell fregiu amb poc oli alls tallats sense que s'arribin a tornar rossos, afegiu-hi tomàquet trinxat, sal, pebre i julivert i, quan estigui sofregit, una picada de safrà i pinyons (com s'explica a la pàgina 12). Si ha quedat massa espès, deixateu-ho amb un xic d'aigua. Aboqueu-ho tot a l'altra cassola pel damunt de les albergínies, i deixeu-ho coure uns minuts tot junt amb poc foc.

### ***Albergínies amb suc***

Partiu les albergínies per la meitat. Saleu-les, enfarineu-les i fregiu-les una mica. Feu un sofregit de la manera habitual. Poseu-hi un raig de vi blanc, una fulla de llorer, safrà picat, les albergínies i aigua que no cobreixi del tot. Deixeu-ho coure a foc lent fins que les albergínies siguin toves, afegiu-hi un ou dur per persona, partit per la meitat i amb el rovell cap amunt. Feu-li fer un darrer bull i ja està llest.

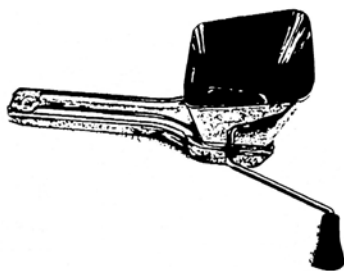
### ***Albergínia i pataca estofada***

Aquesta recepta és de *La cuina senzilla*. Talleu l'albergínia pel llarg, no a rodanxes sinó radialment, a trossos de la llargària i el gruix d'un dit o una mica més. Fregiu-la una mica i reserveu-la. A part, talleu patates a trossos de mida semblant a l'albergínia, i bulliu-les amb brou vegetal que tot just les cobreixi, pebre vermell, una cabeça d'all sencera i una fulla de llorer. Quan les patates gairebé siguin toves afegiu a l'olla els trossos d'albergínia amb una mica de l'oli de fregir-les i deixeu-ho coure cinc minuts més.

El resultat és semblant al de les **cassoles de tros** o **catxipandes** de les terres de Lleida tot i que allà es cou tot junt en cassola, amb oli i sense aigua o amb poquíssima aigua. Aquestes cassoles solen portar carn, i qualssevulla hortalisses de l'estació, però també són bones sense carn, és clar. Són molt apreciades quan és el temps dels espinacs.

### ***Albergínies al forn***

Aquesta és una preparació molt senzilla però efectiva del *Llibre de la cuina catalana*. Es tallen les albergínies per la meitat pel llarg, se salen, s'espera que suïn i es premen una mica amb les mans perquè deixin anar l'excés d'aigua. Es fregeixen una mica i es posen en una safata d'anar al forn amb el costat de la pell a sota, i amb pa ratllat, all i julivert trinxat i una mica de l'oli de fregir-les pel damunt. Es posa el forn amb foc a sobre i a sota fins que quedin toves i el gratinat s'enrosseixi. Hi ha uns molinets manuals que van molt bé per a trinxar l'all i el julivert, altrament es pot usar una picadora elèctrica.



El *Corpus* en dona una versió moderna. Un cop fetes les primeres operacions es posen les albergínies a la safata d'anar al forn amb tomàquet, all i julivert tallat petit pel damunt. Quan estan gairebé fetes s'hi afegeix formatge ratllat i s'acaben amb foc només a sobre. Sempre surt millor si compreu formatge bo i us el ratlleu vosaltres, que no pas si useu aquestes bossetes industrials que venen. De passada ajudareu a reduir residus.

### ***Tomàquets al forn***

Es tallen els tomàquets per la meitat pel llarg, a fi que ambdues meitats siguin equivalents. Es posen amb el costat de la pell a sota dins d'una safata d'anar al forn amb foc a sota i una mica d'oli i sal. Quan gairebé estan fets, s'hi posa per sobre pa ratllat, all i julivert trinxat i una mica més d'oli, i es canvia el foc del forn, tot encenent el de sobre.

La gràcia del plat és la qualitat dels tomàquets, que quedin ben cuits i tous, i que el pa, l'all i el julivert siguin abundants.

L'*Art de ben menjar* en dóna una variant en la qual es buiden les llavors dels tomàquets i l'espai lliure s'omple de trossos petits d'albergínia fregida.

### ***Llenties estofades***

Un cop bullides les llenties amb sal, algun clau sencer i una o dues fulles de llorer, es treu l'aigua que sobri si n'hi ha més de la necessària per a cobrir-les, s'hi afegeix un sofregit només de ceba i all, amb l'afegit d'una mica d'oli cru, en el cas que l'oli mateix del sofregit resulti insuficient. S'acaba de coure tot junt uns minuts. Aquesta recepta és de *200 plats casolans*.

El *Corpus* recomana escórrer totalment les llenties abans de posar-hi el sofregit i afegir-hi una cullerada de vinagre. El resultat és força diferent però no sabia dir quin és el més bo. L'opció principal és entre la cullera i la forquilla. Personalment m'agrada més que el sofregit sigui de ceba tallada menuda que no pas ratllada.

### ***Mongetes estofades***

D'aquesta recepta n'hi ha moltíssimes versions. La més senzilla és la que proposa *L'art del menjar*. Feu un sofregit de la manera habitual. Afegiu-hi les mongetes ja bullides i escorregudes, una quantitat molt petita d'aigua de bullir-les, i deixeu-ho coure un quartet a foc lent. Manuel Vázquez Montalbán recomana usar com espècie només la canyella, però hi poden haver altres combinacions que valguin la pena, només faltaria. La canyella, en tot cas, hi queda especialment bé, sempre i quan la hi tireu amb la moderació necessària perquè no domini el gust de tot el plat. L'ús de la canyella en plats salats sol ser en quantitats menors que en els plats dolços.

El *Llibre de la cuina catalana* proposa fer el sofregit només amb tomàquet i afegir-hi una picada completa. No menciona cap espècie a part de l'all i el julivert incorporats a la picada. Al meu parer surt més bo si l'all i el julivert es fregeixen abans de picar-los.

En alguns indrets el plat s'anomena **mongetes guisades** o **mongetes amb suc**. Per suposat, totes les combinacions possibles de variant del sofregit i de la picada són bones.

### ***Mongetes vermelles***

El nom de la recepta de *L'art del menjar* sembla venir del color final del plat, i no necessàriament del de les mongetes, que poden ser les blanques habituals. Bulliu les mongetes amb un farcellet d'herbes aromàtiques. Ara els venen ja fets amb una mica de cada herba habitual i donen molt bon resultat. Quan siguin prop de cuites, afegiu-hi patates tallades a quadradets i pebre.

A part, sofregiu ceba, i quan sigui sofregida afegiu-hi pebre vermell, una empolsada de farina i de pa ratllat. Vigileu que el pebre vermell no s'us torri. És per això que es tira al sofregit en el darrer moment i s'apaga el foc tot seguit. Quan les patates i les mongetes siguin ben toves, traieu-ne l'excés d'aigua si és que n'hi ha més de la justa per a cobrir-les, aboqueu-hi el sofregit i una picada de safrà i alls (feta amb els advertiments de la pàgina 12), i feu-li fer encara un parell de bulls.

### ***Cigrons estofats***

Els cigrons estofats es poden fer de les mateixes maneres que les mongetes estofades, i tenen les mateixes variacions lèxiques de **cigrons guisats** i **cigrons amb suc**.

El *Llibre de la cuina catalana* proposa una variant amb el sofregit només de ceba i sense la picada. Trobo que ometre la picada és un encert. Als cigrons no els cal que el suc sigui gaire espès per a ser bons, al contrari.

La versió més completa inclou un sofregit enter, un raget de vi ranci, una picada completa, i ous durs partits per la meitat amb el rovell cap amunt afegits cinc minuts abans d'apagar el foc.

### ***Estofat bord***

El nom d'aquest plat és, val a dir-ho, una mica despectiu. El mot bord sol anar associat a fets de poca categoria, i en aquest cas es refereix a un estofat que no porta carn com fan la majoria. Curiosament, *200 plats casolans* i el *Llibre de la cuina catalana* el posen al capítol de les carns tot i que no en porti. Bé, la cuina té la seva història, que va indefectiblement unida al llenguatge, i en determinades èpoques no es podia imaginar la renúncia voluntària a la carn. Deixar de menjar-la era un afer econòmic malaurat o un afer religiós de penitència. Al meu entendre, els que van batejar despectivament aquest plat es varen errar completament, perquè és molt bo. Mantinc,

però, el nom, per motius de clarificació i identificació, atès que realment és un nom tradicional i arrelat.

Per cert, les receptes de *200 plats casolans* i el *Llibre de la cuina catalana* són completament idèntiques. Per l'època de cada un sabem qui la va copiar de qui. Aquest fenomen de còpia literal és freqüent. *La cuynera catalana* té moltes receptes de la *Instrucció breu*, el *Llibre de la cuina catalana* de *La cuynera catalana*, *L'art del menjar* de *La cuynera catalana* d'*Àpats* i de *La teca*. A *La teca* i a *Àpats* no hi he identificat còpies importants, cosa explicable perquè un mestre com Ignasi Domènec tenia criteri propi, tot i que s'inspirés en preparacions tradicionals. Tot i que avui dia seria punible, aquesta còpia literal ha tingut l'efecte positiu de traslladar successivament un bon nombre de receptes a la generació següent, configurant i preservant d'aquesta manera el que es coneix com a cuina tradicional.

Prou filosofades, vet ací la recepta. Es fa un sofregit, s'hi afegeix una fulla de llorer i un xic de vi negre, cebes molt petites senceres, doble quantitat de patates a trossos que de ceba i, si n'és el temps, igual quantitat de pèsols que de ceba. Si no n'és el temps, alguna pastanaga a trossos grans també hi queda molt bé en comptes dels pèsols. Es cou tot a foc molt lent amb la cassola tapada, sagsant-la sovint, fins que tot sigui ben tou però no desfet. Si es veu que s'agafa, s'hi pot anar tirant una mica d'aigua, la mínima indispensable.

### ***Patates a la catalana***

Aquest plat també rep el nom de **patates vídues**. La versió de *200 plats casolans* fa un sofregit de la manera habitual, hi afegeix les patates tallades a quadrats de mida regular, les deixa un moment que es facin amb el sofregit sense aigua, tot remenant-les, i quan s'han amarat bé del sofregit hi afegeix aigua que tot just les cobreixi, una mica de pebre vermell i una picada d'avellana. Ho acaba a foc lent amb la cassola tapada.

El resultat d'aquesta recepta no és gaire diferent del de coure les patates a trossos amb una base de romesco deixatat amb aigua.

També hi ha variants amb una picada més completa. També es pot aromatitzar amb llorer, poca quantitat, en comptes de pebre vermell.



## Fregits



El fregit no és de cap manera una incorporació moderna derivada de la cuina ràpida o del menjar brossa. Existeix almenys des que hom ha posat l'escriptura al servei de preservar per a les generacions futures les maneres de preparar el menjar. Per a les cultures antigues que menjaven amb els dits, el fregit era important per a donar una forma determinada i una crosta ferma a preparacions més aviat líquides. Els bunyols, croquetes, mandonguilles i preparacions semblants són antiquíssimes. En rigor, són processos d'esferificació tèrmics, que persegueixen exactament el mateix objectiu que els processos d'esferificació químics que han popularitzat alguns cuiners milers d'anys més tard.

Al capítol d'aprofitaments també hi ha alguns fregits a base de restes del dia abans, com ara croquetes. Al capítol de salses i bases hi trobareu la preparació de la pasta d'arrebossar, que en alguna de les seves variants és molt utilitzada per als fregits. Al mateix capítol hi trobareu la salsa beixamel, que és la base de moltes croquetes.

### ***Xiulets fregits***

Si haig d'establir un ordre en el món de les faves, en la primera posició hi poso els xiulets, que són faves amb tavella; és a dir, sense desgranar. No us recomano pas bullir-los com les mongetes tendres, sí fregir-los i encara més fer-ne truites. Cal que siguin molt petits i tendres, amb els grans de mida inferior a un pèsol i amb la capa blanca interior de la tavella molt fina.

Cal començar per perbullir-los perquè perdin l'amargor (pàgina 63). S'escorren sense eixugar-los, s'enfarinen, i es fregeixen.

Hi ha qui troba que el punt d'amargor és la gràcia i els prefereix sense perbullir, directament fregits. L'enfarinat també és opcional. En el món dels xiulets, com no pot ser d'altra manera, hi ha tantes teories com gustos. També s'anomenen **borratxets fregits** i **faves amb tavella fregides**.

### ***Espàrrecs fregits***

Vet ací una altra recepta antiga, del *Llibre de totes maneres*, però que no sorprendrà gens el paladar modern. Un cop treta la part dura del tronc, perbulliu els espàrrecs per a estovar-los (pàgina 63). Poden ser de marge, o dels cultivats de color verd. Deixeu-los escórrer sense eixugar-los del tot i enfarineu-los. Fregiu-los amb oli abundant i ben calent. Els podeu amanir amb una mica de vinagre a voluntat. El vinagre, amb moderació, fa menys pesats els fregits en general.

### ***Penques de bleada o api fregides***

Un dia que feu bledes, traieu-ne els troncs o penques i guardeu-les per poder fer aquesta senzilla preparació de *La cuynera catalana*. Bulliu-les amb la sal necessària i escorreu-les molt bé. Arrebosseu-les amb la pasta que s'explica al capítol de salses i bases i fregiu-les amb oli molt calent i abundant, que puguin nedar-hi sense tocar-se les unes amb les altres. Deixeu-les un momentet a sobre un paper, que s'escorri l'excés d'oli, i serviu-les tot seguit.

Podeu servir-les tal com pinten o amb una mica de sucre i canyella per sobre. La versió salada, amanida amb una mica de vinagre tampoc no és menyspreable. L'agredolça, amb vinagre i mel fosa combinats en la proporció que agradi, també val molt la pena.

L'*Art de ben menjar* proposa una preparació semblant amb els troncs o penques de les fulles d'api.

### ***Albergínies fregides***

Aquesta és una recepta intemporal i que fa un excel·lent acompanyament d'altres plats. Talleu les albergínies a rodanxes pel llarg o per l'ample, no gaire gruixudes. Saleu-les, i a partir d'ací un bon procediment és esperar que les rodanxes d'albergínia comencin a suar per l'efecte de la sal, i prémer-les bé per eliminar-ne l'excés d'aigua abans de fregir-les.

Fregiu-les amb oli calent i abundant i disposeu-les un momentet de manera que s'escorri l'oli abans de servir-les. Abans de fregir-les es poden enfarinar una mica.

També es poden fer arrebossades amb pasta. Les **albergínies arrebossades**, s'anomenen en alguns indrets **albergínies amb gavardina**.

Tant en un cas com en l'altre hi ha l'opció de posar-hi una empolsada de sucre pel damunt en el moment de servir-les. Alternativament es poden acompanyar amb salsa de tomàquet.

Els **carabassons fregits** i els **carabassons arrebossats** es fan de les mateixes maneres que les albergínies. Una estona després de salar-ne els talls s'escorren i eixuguen i prou. No es premen com les albergínies.

### ***Carxofes arrebossades***

Manuel Vázquez Montalbán a *L'art del menjar a Catalunya* defineix la carxofa com 'vegetal Kierkegaardia' perquè a mesura que se li treuen fulles se li treu rostre i personalitat fins que, en treure-li la darrera, un es queda sense res a les mans.

Les carxofes arrebossades són una preparació ben actual, però aquesta versió és de la *Instrucció breu*. Traieu la totalitat de les fulles més dures i superficials i talleu la part de la punta de les fulles que romanen amb un ganivet. Talleu el que queda de les carxofes pel llarg i radialment en quatre o sis trossos segons la mida. Traieu-ne els pèls interiors si són carxofes velles i ja els tenen molt formats. Bulliu-les amb aigua i sal i un raig de vinagre i escorreu-les bé.

Passeu-les per pasta d'arrebossar, fregiu-les amb oli calent i abundant fins que quedin rosses i deixeu-les escórrer bé de l'oli.

També es poden fer **carxofes fregides** directament sense pasta i sense haver-les bullit abans. En aquest cas us recomano fer més talls de cada carxofa, que siguin primets, i fregir-los amb poc oli i a foc lent.

### ***Cebes arrebossades***

Talleu les cebes a rodanxes. Saleu-les i deixeu-les una estona, que suïn. Escorreu-les bé i passeu-les per pasta d'arrebossar i fregiu-les amb oli calent i abundant. Deixeu-les escórrer bé de l'oli i serviu-les tot seguit.

### ***Coliflor arrebossada***

Bulliu la coliflor amb sal, tallada a trossos de mida bona per a fregir-los després. Cal vigilar que quedi una mica crua, ja que altrament els trossos tendeixen a desfer-se. Escorreu-los bé, passeu-los per pasta d'arrebossar, fregiu-los amb oli calent i abundant, i disposeu-los perquè se n'escorri l'excés d'oli.

La coliflor és una verdura fràgil i de gust fàcilment dominable per altres ingredients quan se sotmet a preparacions complicades. Per això, planteja sempre un repte important al cuiner. La solució de fregir-la com s'explica aquí la trobo molt encertada. El resultat és un dels fregits més lleugers imaginables, per a menjar tot sol o amb amanida, o per a acompanyar algun plat que tingui una mica de suc.

### ***Fesolets fregits***

Es piquen o s'aixafen fesolets bullits dels de l'ull negre. Es formen porcions de la forma i mida d'una hamburguesa i es fregeixen amb poc oli ben calent. A determinades comarques s'empolsen de sucre.

### ***Patates amb ceba***

Es tallen les patates a rodanxes i es fregeixen amb sal i poc oli. Quan estan prop de mig fetes s'hi posa ceba tallada a làmines pel llarg i es deixa acabar de fregir tot plegat. No és cap desastre que algun tros de patata quedi una mica trencat o aixafat.

Es considera un bon acompanyament, tot i que a tall d'anècdota us diré que en un determinat país europeu han fundat una associació –que ja té un nombre elevat de socis– per al reconeixement de les patates amb ceba com a plat principal. El seu escut és un escarabat de la patata. Al seu país, aquesta associació fa una tasca molt important per a la valoració d'un producte sempre considerat humil, i les seves activitats han aconseguit una presència destacada en els mitjans de comunicació generals i a les fires d'alimentació, agricultura i cultura popular.

També es pot fer amb restes sobreres de patates bullides. En aquest cas la ceba s'hi tira immediatament, és clar.

Siguin les patates crues o bullides, la ceba es pot ometre. Sense ceba el plat se sol anomenar **patates rosses**, que continuen diferenciant-se de les patates fregides que els flamencs han internacionalitzat pel seu tall a rodanxes, en comptes d'allargat. *La teca* hi afegeix all i julivert trinxat un parell de minuts abans d'apagar el foc. No cal dir que no hi queda gens malament.

### ***Moniatos fregits***

Talleu els moniatos a rodanxes d'una mica menys d'un centímetre de gruix. Fregiu-les bé amb sal i poc oli fins que s'enrosseixin i quedin toves. Serviu-les tot seguit amb una mica de sucre i canyella pel damunt o bé tal com pinten.

### ***Bunyols de cigrons***

L'*Art de ben menjar* proposa aixafar els cigrons bullits i pastar-los amb ou debatut, sucre i canyella. Se suposa que els cigrons s'han bullit amb sal de la manera habitual, el punt de dolç és qüestió del gust de cadascú.

El *Corpus* dóna una versió més elaborada i afegeix als ingredients anteriors una mica de llet, ratlladura de llimona i llevat químic en pols.

Sigui com sigui, la pasta ha de quedar de la consistència que permeti fer-ne còmodament boles de la mida d'una nou, que es fregeixin amb oli calent i abundant. Si en fregir-les es desfan proveu d'afegir una mica de farina a la massa i d'augmentar la temperatura de l'oli. La crosta que fan en fregir-les és el que les aguanta.

La tradició de fregir boles pastades de cigró es perd en el temps i en l'espai. Versemblantment es va escampar de l'antiga Mesopotàmia a l'est cap a l'Índia i a l'oest cap a Fenícia, a Grècia i a Roma. A les nostres contrades ens ha arribat diverses vegades a través de mil·lenis, la darrera de totes amb el nom de falàfel. És una menja pròpia de les cultures i èpoques en què s'ha menjat amb els dits.

És fàcil fer-se una idea de l'antiguitat d'un plat segons la manera com es menja. Si cal forquilla pot tenir un parell o tres de cents d'anys si estem parlant d'una recepta de l'àmbit urbà o cortesà, i un segle escàs si estem parlant de l'àmbit rural. Alguna cançó popular encara recorda la novetat de la forquilla en determinats àmbits. Com diuen Quico el Célio, el Noi i el Mut de Ferreries al seu treball discogràfic *Oco*, 'se fan tractar de sinyor perquè mingen en forquilla '. Si per a menjar el plat cal cullera, pot tenir més anys, diguem que un miler. Si es pot menjar amb els dits en pot tenir tranquil·lament quatre o cinc mil.

La forquilla ha apartat els occidentals de maneres de menjar mil·lenàries que han perviscut en altres contrades del planeta i ara ens tornen a arribar a manera d'exotismes. La cuina d'avantguarda torna a recuperar les preparacions per a menjar amb els dits, cosa que personalment m'alegra molt, perquè recupera la idea antiga que el cuiner havia de tallar o presentar els plats per a treure-li el màxim de feina a qui se'ls ha de menjar. La forquilla ja existia de força antic, però era un estri de cuina, no de parament de taula. Per a veure la dificultat relativa de menjar amb els dits, amb cullera o amb ganivet i forquilla només heu de veure menjar la mainada.

### ***Bunyols d'espínacs***

Es bullen els espínacs, s'escorren molt bé, i s'aixafen o es trinxen. Se salten a la paella amb oli ben calent fins que no hi quedi gens d'aigua. Sense treure-ho del foc, s'hi tira una mica de pebre i nou moscada, i una bona quantitat de salsa blanca preparada amb més aigua i sobretot més farina del que marca la recepta, o bé de beixamel ben espessa, i es barreja bé a foc lent, que quedi homogeni i espès. Es treu del foc i s'hi barreja un rovell d'ou per persona. Es deixa refredar bé. Es van tirant boles o cullerades d'aquesta pasta en una paella amb un bon gruix d'oli ben calent, o en una fregidora, de manera que les boles puguin nedar-hi sense tocar-se les unes amb les altres. Quan els bunyols són rossos es treuen i, encara ben calents, s'hi pot posar una mica de formatge ratllat per sobre. També són bons sense formatge. Aquesta recepta és de *200 plats casolans*.

Si es desfan en fregir-los es poden seguir els mateixos consells que amb els bunyols de cigrons.

### ***Bunyols de patata***

Es fa un puré de patata, però al contrari del que s'explica a la pàgina 34, no s'hi afegeix líquid, de manera que quedi més espès. S'hi afegeix una mica de sucre, un ou debatut per cada dues persones, la farina necessària perquè quedi encara més espès, el que cal per a poder-ne fer-ne boles, i es pasta. Immediatament es fan boles amb l'ajut de dues culleretes i es van tirant en una paella amb un bon gruix d'oli ben calent, o en una fregidora, de manera que les boles puguin nedar-hi sense tocar-se les unes amb les altres. Es treuen quan els bunyols són rossos, i es poden servir amb una empolsada de sucre o sense. Aquesta recepta és de *200 plats casolans*.

La proporcionalitat entre la sal i el sucre que s'hi posa és al gust de cada qual, tot i que recomano no ometre completament cap dels dos ingredients. Si hi poseu la sal justa i una quantitat generosa de sucre us servirà com a postres, fins i tot amb l'afegit de canyella, anís o alguna altra aroma. Si hi poseu el sucre just i una quantitat normal de sal serà un bon acompanyament, sobretot al costat de plats que tenen alguna salsa. Si serviu la versió salada com a plat independent us recomano una salsa verda o una vinagreta o un acompanyament d'amanida.

### ***Bunyols de llet i farina***

Aquesta recepta és de *Guisados barios*. Desfeu cent cinquanta grams de farina amb tres quarts de litre de llet i un quart de litre d'aigua, cinquanta grams de sucre, canyella en pols, la pela ratllada de mitja llimona i un bon pessic de sal. Desfeu una mica de mantega al cul d'una olla o d'una cassola, tireu-hi la barreja anterior sense parar de remenar i feu-li agafar el bull. Deixeu-ho refredar. Ha de quedar ben espès. Debateu tres clares d'ou a punt de neu i barregeu-les amb la pasta obtinguda fins que torni a quedar homogènia. Amb dues culleretes feu boles o cullerades d'aquesta pasta i tireu-les a la paella o a la fregidora amb oli calent i abundant, que hi nedin sense tocar-se. Si en fregir-les es desfan, afegiu farina a la pasta i torneu-la a barrejar bé. Quan els bunyols comencin a surar, gireu-los, que quedin rossos de tots costats, traieu-los i serviu-los tot seguit empolsats de sucre.

Són molt suaus, fins i tot en el punt de dolç. En calent els recomano per a acompanyar algun plat salat sucós. També són bons freds, i d'aquesta manera poden servir de base per a unes postres, acompanyats d'alguna melmelada o de xocolata desfeta, per exemple.

### ***Bunyols de carabassó***

Trinxeu els carabassons a daus molt petits. Saleu-los, espereu una estona que suïn i escorreu-los. Feu una pasta d'arrebossar més espessa del normal amb l'afegit de llevat químic en pols o de bicarbonat i força all i julivert trinxat. Barregeu la pasta amb els trossets de carabassó. Amb els dits o amb l'ajut de dues culleretes feu boletes de la mida d'una nou, fregiu-les amb oli calent i abundant que quedin ben rosses i deixeu-les escórrer bé.

Aquests bunyols tenen un gust força intens i no els cal cap amaniment. Us recomano acompanyar-los només amb una amanida el més senzilla possible.

## Bolets



Antigament els bolets es perbullien (pàgina 63) i se'n llençava l'aigua abans de coure'ls en cassola amb la salsa o la base corresponent. Aquest costum ha quedat en altres països europeus, però els catalans actuals trobem malaguanyada tota l'aroma que es perd amb aquesta aigua que es llença. Fins i tot hi ha qui recomana que els bolets no toquin l'aigua per a res, i netejar-los amb un drap, un pinzell o una punta de ganivet. Vigileu, però, que alguns tipus de bolets poden ser indigestos si no es couen bé, i per tant aquest perbullit previ és una mesura sanitària aconsellable. Consulteu el vostre manual de micologia si teniu dubtes sobre la toxicitat en cru d'alguna espècie concreta.

En tot cas cal preparar els bolets tan aviat com sigui possible, un cop collits o comprats. Els manuals de micologia també expliquen com fer-ne conserves o com assecar-los per a un ús posterior. Si prepareu o compreu bolets secs, n'hi ha prou amb mitja hora o una hora de remull perquè revinguin.

Els bolets a la brasa s'expliquen al capítol de plats per a gaudir-ne a l'aire lliure.

### ***Bolets amb all i julivert***

Vet ací una recepta actual que ja apareix a la *Instrucció breu*. Poseu els bolets a la cassola o a la paella a foc viu amb oli, sal i pebre i, una mica més tard, all i julivert. Quan s'hagi evaporat l'aigua que hauran deixat anar, deixeu-los fregir una mica i estaran a punt. És millor no voler-ne fer gaire quantitat d'una vegada, que deixen anar massa aigua i queden més bullits que no pas fregits.

*La cuynera catalana* té una preparació semblant sense julivert, afegint-hi una mica de suc de taronja en el darrer moment.



*Guisados barios* té una versió més elaborada i també més líquida, amb una mica de tomàquet fregit i una mica de brou. El brou s'hi tira en el darrer moment. Els bolets s'han de fregir i no pas bullir.

### ***Bolets amb ceba***

Talleu la ceba pel llarg a làmines. Poseu-la a fregir en una cassola amb oli fins que quedi transparent. Afegiu-hi els bolets amb sal i pebre. Fregiu-ho tot fins que s'hagi evaporat l'aigua que hagin deixat anar els bolets o, almenys, la major part. Res no priva d'afegir-hi all i julivert com a la recepta anterior.

### ***Apagallums arrebossats***

L'apagallums, conegut també com a paloma, cogomella i maneta, és un bolet enorme, amb un barret que pot arribar a fer 30 centímetres. de diàmetre. Normalment us en caldrà només un per persona.

Descarteu la tija i feu entre dos i quatre trossos de cada barret, radialment. Normalment no són gaire bruts i podreu evitar rentar-los amb aigua, que no els va gaire bé. Saleu-los, espereu una mica i passeu-los per ou debatut i pa ratllat. Hi ha qui recomana passar-los per ou i pa dues vegades. Es fregeixen fins que siguin rossos, i es mengen calents. Hi ha a qui li agrada tirar-hi una mica de mel fosa per sobre. Dins d'un entrepà tampoc no hi queden malament.

### ***Sopa de fredolics***

Feu un sofregit. Afegiu-hi els bolets a trossos. Deixeu-ho una estona, anant-ho remenant. Afegiu-hi l'aigua, llesquetes de pa primes preferentment torrades i deixeu-ho coure un quartet a foc lent. Aquesta és la fórmula bàsica que *La cuina catalana* situa al Berguedà.

Admet perfectament un ramet d'herbes aromàtiques al gust de cadascú. Cap al final de la cocció s'hi pot posar un ou per persona, o fer-hi una picada bàsica, però a mi m'agrada més sense cap d'aquests dos afegits. En cada **sopa de bolets**, en lloc de fredolics, es pot usar una bona barreja de bolets. Al meu entendre, així guanya, sobretot si hi ha alguna trompeta de la mort. A la primavera es pot fer amb múrgoles o cama-secs i a l'hivern amb bolets secs deixats revenir en aigua. El sofregit es pot fer també només de ceba, sense tomàquet.

### ***Bolets amb salsa***

Poseu els bolets en una cassola destapada amb oli, sal, all i julivert. Quan estiguin gairebé cuits i s'hagi reduït la major part de l'aigua que han deixat anar, afegiu-hi una

picada feta només amb safrà (assecat com s'explica a la pàgina 12), un o dos rovells d'ou durs, pebre i una mica de farina. Abans de tirar-la a la cassola, deixateu la picada amb una mica d'aigua tèbia. Deixeu coure els bolets uns minuts més amb la picada. Vet ací una recepta de la *Instrucció breu*.

### ***Bolets enfarinats***

Manuel de Sentmenat-Oms de Santa Pau i de Lanuza va ser un militar, polític i diplomàtic català, marquès de Castellodosrius i vint-i-tresè virrei del Perú (1707-1710). A banda de la seva carrera política, va ser un amant de les lletres. Va traduir a l'espanyol obres de sant Tomàs d'Aquino i va ser escriptor ell mateix. Se li atribueix un poema llarg en català titulat *En alabança dels bolets*. Entre els 228 versos del poema hi ha força receptes, com la d'aquests bolets enfarinats.

Perbulliu els bolets amb força sal, escorreu-los bé i enfarineu-los a trossos grans. Fregiu-los amb oli ben calent i abundant. Serviu-los amb mel calenta deixatada amb una mica de vinagre. Per a aquest tipus de preparació us recomano camperols, apagallums, gírgoles o altres bolets amb la carn blanca i una mica gruixuda. En aquest cas, el perbullit és absolutament necessari. Assegura una cocció completa del bolet, ajuda a què deixi anar l'excés d'aigua i el compacta per a evitar que absorbeixi massa oli.

La barreja de mel i vinagre sol acompanyar bé la majoria de les verdures arrebossades o enfarinades i fregides, i no només els bolets. Ara ja no us caldrà anar a un restaurant xinès per a comprovar-ho. Antigament, el fet que els agredolços alleugereixen els fregits es coneixia arreu.

Naturalment es pot fer més agre o més dolç al gust de cada u. Fins i tot es poden rebaixar la mel i el vinagre amb una mica d'aigua.

### ***Bolets amb salsa i agràs***

Vet ací una altra recepta del llibre *En alabança dels bolets*. Poseu els bolets a la cassola destapada amb oli i sal. Quan estiguin gairebé cuits i s'hagi reduït la major part de l'aigua que han deixat anar, afegiu-hi una picada feta amb avellanes i ametlles torrades, all cru, molla de pa, pebre abundant i agràs (pàgina 17). Si queda poc líquid dels bolets a la cassola potser haureu de deixatar la picada amb un xic d'aigua tèbia. Deixeu coure els bolets uns minuts més amb la picada.

El punt d'àcid de l'agràs és la gràcia d'aquesta preparació, en la qual veig dues possibilitats diferenciades. Una és una salsa per a acompanyar per exemple patates o macarrons, amb pocs bolets i picada i suc abundants. Una altra és un plat principal més eixut, amb bolets més abundants i la picada justa per a donar-los gust.

L'ús d'agràs fet amb suc de raïm verd és propi de la primavera i del principi de l'estiu i fa pensar en variants primaverals de bolets. Per a les varietats tardorals podeu emprar suc de llimona.

### ***Bolets ofegats***

Vet ací una altra recepta del llibre *En alabança dels bolets*. Feu-los ofegar (pàgina 32) a foc lent en una olla tapada amb sal, oli, un raig de vi, pebre, canyella, clau i nou moscada, de cada espècie molt poca quantitat.

*La cuynera catalana* té una recepta gairebé idèntica amb l'afegit d'una mica de safrà i vinagre. Amb moderació no hi queda gens malament.

### ***Bolets amb salsa d'una altra manera***

Aquesta versió és de *La cuynera catalana*. Fregiu ceba a trossos i quan sigui transparent afegiu-hi els bolets amb la sal que calgui. Passeu per la batedora elèctrica unes poques fulles verdes de verdura bullida que us hagin sobrat, per exemple d'espínacs, de bledes o de la part exterior més verda de la col, un parell de grans d'all, una molla de pa, una mica de brou vegetal, poc, ja que ha de quedar espès, i una barreja de poca quantitat de pebre, clau, nou moscada i comí. Afegiu aquest batut a la cassola dels bolets i feu-li fer uns bulls. En servir-ho s'amaneix amb suc de llimona.

Aquesta preparació pot ser tant un plat principal com un acompanyament.

### ***Bolets a la llauna***

Aquesta recepta és ben actual. Poseu la llauna al foc amb un cul d'oli. Quan sigui ben calent, poseu-hi els bolets uns minuts, tot remenant. Pareu de remenar, escampeu-hi per sobre una picada d'alls, julivert, molletes de pa, i poseu la llauna al forn amb foc a sobre. Si cal, es treu la llauna un momentet del forn a mitja cocció i es ruixen els bolets una mica per sobre amb el seu suc mateix, o amb oli, amb cura de no remenar-los.

En aquesta recepta és molt important que els bolets estiguin ben eixuts si és que els heu rentat amb aigua. Encara és millor si els heu pogut rentar en sec, amb un drap, un pinzell, una punta de ganivet, etcètera.

### ***Bolets a l'estil de Santa Coloma***

Aquesta recepta també és moderna, de *200 plats casolans*. Es fregeixen els bolets amb sal i pebre. Segons el tipus de bolet n'hi haurà prou amb el suc que deixen anar, altrament s'hi afegeix brou vegetal. S'acaba per espesseeir el suc amb una picada d'ametlles.

*200 plats casolans* hi afegeix una mica de farina. No en sóc pas partidari, però si es fa s'ha d'anar molt amb compte que no s'agrumolli, com s'explica a la pàgina 49.

A casa hi posem vi blanc en comptes de brou. Amb aigua tampoc no és gens menyspreable i, per suposat, es poden combinar l'aigua, el vi i el brou en les proporcions que es vulgui. El vi ranci és una opció excel·lent però sempre rebaixat amb algun altre líquid, ja que altrament és massa fort.

### ***Bolets amb cigrons***

Vet ací una altra recepta actual i vigent que ja apareix a la *Instrucció breu*. Coeu els bolets a trossos de la manera habitual en una cassola destapada, amb oli, sal, pebre, all i julivert. Quan s'ha evaporat la major part del suc que han deixat anar, afegiu-hi els cigrons ja bullits i escorreguts, i una mica d'aigua de bullir-los. Deixeu-ho coure junt uns moments. Feu una picada amb pinyons i un parell de rovells d'ous durs i afegiu-la al final de la cocció per espesseir el suc.

De la mateixa manera es pot fer amb mongetes. Els pinyons, si són de qualitat, li donen un gust molt especial al plat, es faci amb cigrons o amb mongetes.

### ***Patates amb bolets***

Aquesta recepta és de *La teca*. El mestre Domènec la recomana amb fredolics. Jo l'he provada amb trompetes de la mort, de les quals sempre tinc una reserva assecada a casa, i queda extraordinari i d'un color molt atractiu. Aquest bolet, per cert, és més aromàtic assecat que fresc. N'hi ha prou amb deixar-lo en remull uns moments perquè revingui.

Feu un puré de patates força espès segons la primera fórmula de la pàgina 34. Poseu-lo en un atuell que vagi bé per a remenar-lo i pastar-lo. Fregiu els bolets a bocins menuts, amb uns grans d'all també esbocinats. Quan s'hagi evaporat el suc dels bolets, afegiu-los a l'atuell del puré i barregeu-ho bé.

Poseu un cul generós d'oli a la vostra millor paella, que aquest plat té el risc d'agafar-s'hi. Amb l'oli ja ben calent, tireu-hi el puré de patata i bolets. Deixeu-ho fregir a foc viu, tombeu-ho amb compte en una safata plana, afegiu oli i fregiu-ho de l'altre costat com si fos una truita.

La gràcia del plat és l'abundància dels bolets i aconseguir una crosta rossa amb el fregit.

Una alternativa a fregir el puré que val molt la pena és disposar el puré barrejat amb els bolets en una safata per a anar al forn i gratinar-ho amb un parell d'ous debatuts per sobre. Fer el gratinat amb formatge també és possible, és clar.

### ***Rovellons amb patates***

Aquesta recepta tret de *Plantes silvestres* no és cap variant de l'anterior. És totalment diferent i s'assembla més a un guisat o a un estofat.

Feu un sofregit només de ceba ratllada. Afegiu-hi els bolets i les patates a trossos grans, sal, i deixeu-ho ofegar uns deu minuts a foc lent amb la cassola tapada. Poseu-hi un pebrot coent sencer (anomenat bitxo, cirereta i d'alguna altra manera segons les comarques), una fulla de llorer, una branca de farigola, pebre vermell del que no pica, all picat i una cullerada de farina, amb compte que no s'agrumolli (com s'explica a la pàgina 49) i una mica d'aigua o brou vegetal que cobreixi més o menys fins a la meitat. Deixeu-ho coure tapat a foc lent fins que les patates siguin toves. Va més bé sacsejar la cassola de tant en tant que no pas remenar-la amb cullera. En servir-ho, retireu el pebrot coent.

### ***Bolets amb ceba tendra i patates***

Vet ací una versió del *Corpus*, d'aparença i preparació força diferents, tot i que amb molts dels mateixos ingredients. Fregiu la patata a rodanxes i quan es comenci a enrossir afegiu-hi la ceba tallada d'igual manera i algun gra d'all. En una altra paella fregiu els bolets. Quan tot sigui una mica ros barregeu-ho, salpebreu-ho, afegiu-hi un gotet d'aigua i deixeu-ho coure tot junt uns deu minuts a foc lent. Quan està llest ha de quedar-hi molt poc líquid.

## Arrossos



Els catalans no hem deixat de menjar arròs des de l'edat mitjana. Les maneres antigues de cuinar-los eren més senzilles que les actuals, més ràpides de fer i duïen menys ingredients però també eren boníssimes.

Antigament era costum rentar l'arròs amb aigua freda abans de posar-lo a coure. No era només una qüestió higiènica sinó que també servia per a treure'n l'excés de midó. D'aquesta manera, els grans d'arròs queden més solts. Els antics jueus varen conservar aquest costum després de marxar de Catalunya, i encara perdura en la cuina d'aquell poble. Us ho recomano per a aquells arrossos que no duen sofregit i que no es remenen. Quan hi ha sofregit o quan es remena l'arròs no es pot fer res per a aconseguir que els grans quedin solts, cosa que també és la gràcia del sofregit.

Un cop ben rentat l'arròs dins d'un colador a sota l'aixeta d'aigua freda, es deixa eixugar estès sobre un drap. Si us voleu estalviar l'operació de l'eixugat haureu de pesar l'arròs abans i després de rentar-lo. La diferència de pes en grams és la quantitat d'aigua en mil·lilitres que l'arròs ha begut, quantitat que haureu de restar de l'aigua de cocció.

### *Arrossos a la cassola de verdure*

Vet ací un arròs ben modern, la versió vegetariana de l'arròs a la cassola. Quan l'opció vegetariana encara no era habitual, aquest arròs s'anomenava en algunes fondes **arròs llec**.

Feu un sofregit generós d'oli i amb la paciència necessària i quan és ben acabat s'hi pot afegir qualsevol combinació d'aquests ingredients segons l'estació de l'any ho aconselli, i segons el vostre gust, és clar:

- Trossos grans de pebrot verd, pebrot vermell, carxofa, mongeta tendra, coliflor o fulla de col.
- Pèsols o faves fresques.
- Bolets.
- Mongetes cuites (en ser ja cuites s'hi posen al darrer moment, quan l'arròs ja cou amb l'aigua).

Salpebreu, remeneu-ho uns minuts a foc viu, afegiu-hi una mica d'aigua, abaixeu el foc i tapeu la cassola. Quan conegueu que les verdures estan prop de cuites, tireu-hi l'arròs i remeneu-lo fins que es begui el líquid residual. En aquest punt tindreu preparada aigua o brou vegetal bullent, una mica més del doble de volum que el de l'arròs, i l'hi abocareu. Deixeu-ho coure a foc rabiós durant cinc minuts i abaixeu-lo. Remeneu de tant en tant. Segons el tipus d'arròs pot caldre corregir la quantitat d'aigua si veieu que se l'ha begut gairebé tota i encara li falta força per ser cuit. Quan conegueu que està gairebé cuit, apagueu el foc i tapeu la cassola amb un drap perquè s'acabi de covar. Aquesta operació depèn de la quantitat d'arròs. Un arròs per a molta gent aguantarà més temps la temperatura i cal interrompre'n abans la cocció. Per als arrossos que es volen fer caldosos val el mateix principi, perquè l'arròs té més risc de passar-se.

Una picada només d'all i julivert afegida uns minuts abans d'apagar el foc no hi queda gens malament.

Aquest arròs també el podeu fer monogràfic, és a dir només amb un ingredient. Amb només bolets, per exemple, ja surt un bon arròs tardoral. Algunes combinacions que jo trobo afortunades són col i mongetes (hivern), carxofa i fava (primavera), i pebrot i mongeta tendra (estiu).

Alguns ingredients es couen més de pressa i us pot caldre afegir-los una mica més tard, com ara la coliflor, alguns tipus de pebrot, o els pèsols congelats industrials, si per alguna circumstància us veieu obligats a emprar-los d'aquesta manera. Tampoc se sol considerar un gran desastre si algun des ingredients queda una mica desfet.

Hi ha qui escaliva el pebrot a part (pàgina 122) i el disposa a manera de guarniment per sobre de l'arròs quan ja és cuit.

Si us agrada el gust de mar podeu posar-hi ortigues de mar crues, senceres, prèviament salades, uns cinc minuts abans d'apagar el foc. Les ortigues de mar, anomenades fideus de mar en alguns indrets, estrictament són anemones i no pertanyen al regne vegetal. Ara bé, la cultura popular les considera un tipus d'algues, de les quals en tenen tot l'aspecte i, per aquest motiu, els ha posat fins i tot nom de planta. Per això, potser alguns les voldreu tastar. Cal preparar-les de seguida un cop collides o comprades, altrament es fan malbé.

Les **ortigues de mar fregides** també són un aperitiu adient abans de menjar l'arròs. En els indrets amb un cultiu tradicional d'arròs de vegades es fregien enfarinades amb farina d'aquest cereal, que abans es trobava a molts supermercats i ara cal cercar en botigues especialitzades.

### *Paelles de verdures*

Com diuen Quico el Célio, el Noi i el Mut de Ferreries al disc *Oco*, 'per voler-nos separar, ja poden ficar paret, que entre el Rosell i la Sénia només passa un riu estret 'Aquest riu separa el país valencià i Catalunya, però la frontera entre les paelles i els arrossos a la cassola sempre ha estat més permeable. Al país valencià tenen arrossos a la cassola excel·lents i a les comarques més meridionals de Catalunya les paelles fa temps que són apreciades i es fan gairebé igual que al país valencià.

Aquesta darrera frase és important, ja que el concepte de paella ha estat víctima d'una gran confusió a Catalunya. El mot 'paella' (i no 'paellera', que no vol dir res), òbviament, és el nom del recipient on es fa l'arròs, **l'arròs a la paella**, contraposat a l'arròs a la cassola. Vist el pobre panorama dels menús turístics de molts establiments de les nostres costes, sembla que aquesta és l'única part del concepte de paella que tothom té clar. La paella és molt més que el fet de canviar d'estri de cuina. La paella genuïna no porta sofregit, no es remena durant la cocció, i adquireix el 'socarraet' deliciós al fons i un gra perfectíssimament solt a sobre.

Poseu un cul d'oli a la paella, que sigui generós, és la gràcia. Fregiu-hi les verdures que us hi agradin, que poden ser perfectament les mateixes que posaríeu en un arròs a la cassola. Quan s'hagin estovat, afegiu-hi una cullerada, màxim dues de tomàquet ratllat, una mica de pebre vermell i de safrà picat com s'explica a la pàgina 12. Quan l'aigua del tomàquet s'hagi evaporat completament afegiu-hi l'arròs i deixeu-lo fregir també un parell de minuts. Ara és el moment de remenar-lo, que s'amari bé amb l'oli. Poseu-hi dues parts d'aigua o brou vegetal bullent per cada part d'arròs, i feu-lo coure primer a foc viu i després a foc lent. En principi s'hauria d'haver begut tota l'aigua quan encara és una mica grenyal. Traieu la paella del foc i deixeu-la covar un parell de minuts tapada amb un drap.

En molts indrets la paella havia estat i és encara un plat de camp, i es feia amb foc de llenya, preferiblement de taronger. El cultiu del taronger s'escau bé a ambdós costats del riu Sénia del qual parla la cançó amb què he començat la recepta. Per acabar, cal mencionar un ingredient que dona a la paella un gust extraordinari. És una mongeta seca blanca, plana i grossa que s'anomena bajocó o fesol de garrafó segons els indrets. És l'equivalent al '*judión*' castellà. N'hi podeu posar un grapat, prèviament bullits, en el mateix moment que el tomàquet, el pebre i el safrà. Si a més aprofiteu l'aigua de bullir-los per a coure l'arròs, els comensals us aclamaran a qualsevol de les dues ribes del riu de la Sénia, com surt als mapes, o riu Sénia, com l'anomena molta gent d'allà.



### ***Arròs d'altra manera***

Els arrossos antics solen ser més senzills i contenir menys ingredients que els moderns presentats fins aquí. Vet ací un arròs de la *Instrucció breu*. Feu un sofregit en una cassola, sense ceba, amb tomàquet ratllat, i alls i julivert trinxats. Tireu-hi la quantitat justa d'aigua perquè l'arròs quedi eixut en coure's. Segons el tipus d'arròs això és dos volums d'aigua per un d'arròs, aproximadament. Afegiu-hi safrà picat com s'explica a la pàgina 12, sal i pebre. Quan bulli tireu-hi l'arròs, i feu-lo coure primer destapat i a foc viu i al final tapat i a foc lent. Apagueu-lo quan encara és una mica grenyal i deixeu-lo acabar de covar amb la cassola tapada. La gràcia d'aquest arròs és el punt de safrà i la untuositat de l'oli, ingredients que no heu d'escatimar. Us recomano que renteu l'arròs abans perquè el gra us quedi més solt, com s'explica a l'inici del capítol.

### ***Arròs de castanyes***

Vet ací un arròs boníssim de la *Instrucció breu* que torna a sortir a *La cuynera catalana* i Manuel Vázquez Montalbán va intentar ressuscitar a *L'art del menjar a Catalunya*. Les castanyes, en altre temps, foren un recurs alimentari popular i assequible, i es feien servir de moltes de les maneres com modernament usem les patates.

Fregiu ceba. Afegiu-hi castanyes senceres pelades i l'arròs. Remeneu-ho una mica i afegiu-hi la quantitat justa d'aigua bullent perquè l'arròs quedi eixut en coure's, aproximadament el doble de volum que l'arròs. Afegiu-hi safrà (picat com s'explica a la pàgina 12), sal i pebre. Feu-lo coure primer destapat i a foc viu i al final tapat i a foc lent. Apagueu-lo quan encara és una mica grenyal i deixeu-lo acabar de covar amb la cassola tapada.

El procediment més fàcil per a pelar les castanyes és torrar-les primer al foc, o comprar-les ja torrades a les paradetes que hi ha per les ciutats durant la tardor. Com a solució d'emergència podeu posar-les a la safata del forn en la posició més elevada possible, amb foc a sobre. Recordeu que cal fer-los un tall perquè no petin i remenar-les perquè es facin de tots costats.

Aquest arròs l'he provat de fer de dues maneres. Amb l'arròs rentat i la ceba tallada a trossos regulars m'han quedat els grans completament solts. Amb l'arròs sense rentar i la ceba ratllada m'ha quedat més compacte. Aquells a qui ho he fet tastar d'ambdues maneres han tingut opinions dividides.

### ***Arròs a la caputxina***

La recepta de *La cuinera catalana* que porta aquest nom és la d'un arròs a la cassola sense cap ingredient afegit. Es fa un sofregit de la manera habitual amb l'afegit d'all julivert i amb l'opció d'ometre la ceba. S'hi afegeixen sal, pebre, dues parts d'aigua per cada part d'arròs i, quan bull, l'arròs. Com en tots aquests arrossos, cal apagar-lo quan encara és una mica grenyal i deixar-lo acabar de covar amb la cassola tapada. La gràcia d'aquest arròs és l'abundància de l'oli i del julivert.

El *Llibre de la cuina catalana* en modifica la recepta afegint-hi un guarniment abundant de pebrot escalivat (pàgina 122) ben estès i repartit pel damunt en el moment d'apagar el foc. A principis del segle XX era normal que el pebrot es posés als arrossos al final, escalivat i a mode de guarniment. En aquest arròs tan senzill ho trobo un afegit especialment encertat. Si el pebrot és ben vermell dóna al plat una aparença esplèndida i magnífica, a part d'un element gustatiu addicional, és clar. A casa, d'això en diem posar-hi els escamarlans i, al meu entendre, els superen.

### ***Arròs amb crosta***

Vet ací un arròs amb ous de la *Instrucció breu*. Comenceu per rossejar una mica l'arròs en una cassola no gaire fonda que pugui anar al forn. Això vol dir passar-lo per un cul de cassola amb oli ben calent, remenant fins que s'enrosseixi, moment en el qual hi tireu l'all i el julivert trinxat i, tot seguit, l'aigua ja bullint, dues parts d'aigua per cada una d'arròs, sal, pebre i safrà (picat com s'explica a la pàgina 12).

Debateu dos ous per persona. Més o menys la meitat dels ous afegiu-los a l'arròs quan sigui gairebé cuit, remenant enèrgicament. L'altra meitat dels ous debatuts barregeu-la amb una mica de sucre, canyella i encara menys quantitat de clau polvoritzat i tireu-la tot seguit per sobre de l'arròs, que faci una capa uniforme. Llavors, que vagi al forn amb foc a sobre fins que faci crosta.

Personalment m'agrada que la crosta sigui abundant, i de vegades poso la totalitat dels ous ben debatuts a sobre de l'arròs.

El *Llibre del coch* proposa una versió semblant coent l'arròs amb brou, i usant només el rovell dels ous, i encara la totalitat al damunt de l'arròs per a la crosta. La versió de Robert de Nola és càrnia, però no és pas cap disbarat fer-ho amb brou vegetal, de fet hi és molt bo. La qüestió d'usar ou sencer o només el rovell, probablement l'acabi decidint el metge, segons tinguem d'alt el nivell de colesterol.

### *Ous perduts*

Aquesta preparació senzillíssima és un dels plats preferits a casa meua. Molt versemblantment és un antecedent de l'arròs 'a la cubana' modern. Tot sigui dit, aquest que anomenem arròs a la cubana no es correspon gaire amb la manera de fer l'arròs a Cuba. En tot cas, ara no toca parlar d'això sinó de veure com es feia una preparació semblant a base d'arròs i ous, en l'època que la Corona de Castella i Aragó encara tenia prohibit als catalans tot tipus de relació comercial amb les colònies americanes i antillanes. La primera versió documentada que he trobat és de la *Instrucció breu*.

En una cassola no gaire fonda i que pugui anar al forn, fregiu molt lleugerament all i julivert trinxats. Afegiu-hi l'aigua comptant-ne dues parts per cada una d'arròs, pebre, sal i safrà (picat com s'explica a la pàgina 12) i, quan bulli, l'arròs. Quan l'arròs gairebé s'hagi begut tota l'aigua, feu-hi uns clotets, a cada un dels quals posareu un ou sencer cru. Poseu-ho al forn amb foc a sobre fins que els ous siguin al vostre gust de cuits. Aquest punt de temps fa de mal trobar, i fins i tot a mi de vegades em queden els rovells una mica massa durs, cosa que no és desastrosa per al resultat final però sí que és una llàstima. Cal servir-lo tot seguit, altrament els rovells quedaran durs de totes totes.

També he obtingut bons resultats rossejant primer una mica l'arròs com en la recepta de l'arròs amb crosta.

### *Arròs blanc*

Es tira l'arròs en una olla amb més aigua bullent de la necessària, i quan és cuit s'escorre. Es posa una porció d'arròs ben premut i emmotllat en un got, i es tomba a sobre el plat. S'acompanya d'un ou ferrat i salsa de tomàquet. També és comú posar-hi un plàtan fregit, com es fa a Cuba on, en canvi, el tomàquet no és habitual i se sol acompanyar amb mongetes guisades. És el que allà anomenen '*arroz congrí*' o *moros y cristianos*'.

El *Llibre de la cuina catalana* ja menciona diverses receptes d'arròs blanc usat com acompanyament de plats i salses a base de peix, però també esmenta la possibilitat de presentar-ho a la manera moderna, amb ous i tomàquet.

*La teca* recomana bullir l'arròs un xic menys i, un cop escorregut, saltar-lo a la paella amb oli i algun gra d'all a trossos. La veritat és que millora. També he vist coure l'arròs des del començament a la cassola amb una mica d'oli, algun gra d'all i l'aigua justa, per tant, sense escórrer-lo. En aquest darrer cas, si s'acaba de coure al forn s'aconsegueix que quedi ben eixut.

Un consell: tasteu-lo amb samfaina.

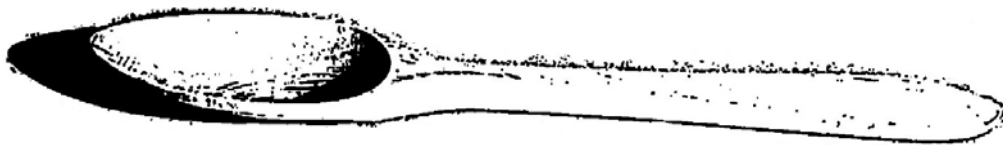
## *Sopa d'arròs*

El *Llibre de la cuina catalana* ens proposa aquesta senzilla sopa d'arròs. Es posa a bullir l'arròs en brou vegetal o en l'aigua on s'ha cuit verdura. Com en tots els arrossos, l'aigua o el brou han de bullir en el moment de tirar-hi l'arròs. En aquest cas, a més, el líquid ha de ser abundant, diguem que cinc o sis parts de brou per una d'arròs. Al mateix temps que l'arròs s'hi tira un raig d'oli, julivert, all i tomàquets trinxats, tot en cru. Com en tots els arrossos amb molt de líquid, cal tenir cura d'apagar el foc abans que no estiguin cuits del tot.

També s'hi pot tirar el tomàquet fregit, i afegir-hi trossets d'ou dur i de crostó de pa fregit per a decorar. És la versió de *200 plats casolans*.

Quan era petit, a casa fèiem una preparació semblant cuita amb aigua en comptes de brou, i amb trossos de patata en comptes de tomàquet. En dèiem sopeta de malalt. Fos per l'efecte placebo o pel que fos, ens trobàvem millor després de prendre'l. En el darrer moment de la cocció s'hi pot tirar un ou debatut per cada dues persones.

Es poden ometre els ingredients que no es tinguin o que no agradin, fins arribar a l'**arròs bullit** amb aigua i sal, i una mica d'oli, que, al contrari que l'arròs blanc, no s'escorre. El *Llibre de la cuina catalana* i el *Corpus* el consideren digne de menció tot i la seva simplicitat. A casa el trobàvem un excel·lent remei contra la descomposició d'estómac.



## Pasta



Al contrari del que molts podrien pensar, la pasta no ha pas arribat a Catalunya per influència italiana. Tant aquí com a Itàlia hi va arribar pels àrabs. Els receptaris medievals catalans l'anomenen *alatria* o *fideus*. Ambdues paraules són d'origen àrab i una ha perviscut fins avui. Des de força antic són al nostre país un ingredient habitual de les sopes i escudelles, però també n'hi ha receptes monogràfiques que, com veureu, tenen diferències importants amb les receptes italianes.

### *Alatria*

Vet ací una recepta antiga del *Llibre de totes maneres*. Podeu usar *fideus* gruixuts. Feu-los coure a foc rabiós amb un volum d'aigua equivalent al dels *fideus*, sal i oli, i un grapat de panses seques, sense remullar. Quan s'hagin begut l'aigua, afegiu-hi el volum dels *fideus* de llet d'ametlles bullent i que no sigui dolça (pàgina 44), i continueu-ne la cocció.

Val la pena apagar el foc quan encara estiguin una mica grenyals, atès que s'acabaran de coure amb l'escalfor residual. Si es deixen coure fins al final, la solució de darrer recurs és emplatar-los al moment i menjar-los de seguida.

Una mica abans d'apagar el foc corregiu si cal la quantitat d'aigua. Han de quedar caldosos però no gaire, en la mesura justa per a poder-los menjar amb cullera. Això vol una mica de pràctica perquè quan s'apaga el foc els *fideus* continuen absorbint líquid.

En servir-los s'hi pot tirar per sobre una mica més d'oli.

Aquesta recepta té la virtut de combinar el gust bàsicament salat amb la dolçor de les panses, com tants altres plats ben nostres, antics i moderns.

### ***Macarrons amb cigrons***

Vet ací una recepta del *Llibre de la cuina catalana*. Bulliu els cigrons que quedin ben tous. Passeu-los per un passapuré o bé per un colador com s'explica a la pàgina 31. Queda més fi que amb la batidora elèctrica, i també menys flatulent.

Es fa un sofregit en una cassola. A part, es bullen els macarrons fins que siguin una mica més de mig cuits, s'escorren i es tiren al sofregit amb una mica de l'aigua de bullir-los, i el puré de cigrons. S'acaba de coure junt, tot remenant. La idea original és que hi hagi més macarrons que cigrons, de manera que els cigrons facin el paper de salsa. La combinació contrària; és a dir, un puré bàsicament de cigrons amb una mica de macarrons nedant-hi, tampoc no és pas dolenta.

### ***Macarrons amb suc de cigrons***

Aquesta recepta és de l'*Art de ben menjar*. Us caldrà haver guardat l'aigua un dia que hàgiu bullit cigrons. Al contrari que a la recepta anterior, els cigrons mateixos no s'usen pas.

Bulliu els macarrons en l'aigua dels cigrons. Quan siguin gairebé cuits, si us sobra aigua, llenceu la sobrera i deixeu-hi la justa que cobreixi els macarrons; també pot ser que en manqui i se n'hi hagi d'afegir, és clar. Afegiu-hi un sofregit només de ceba i una picada només d'avellanes deixatada amb una mica d'aigua, preparacions que ja heu de tenir a punt, i feu-li fer uns bulls. Apagueu el foc i afegiu-hi un ou debatut per persona, tot remenant-ho bé al mateix temps. Emplateu-ho tot seguit amb formatge ratllat pel damunt.

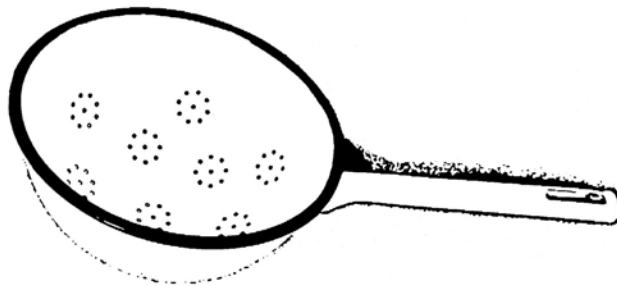
Aquesta recepta és una curiosa hibridació de maneres antigues i modernes de fer. El seu resultat recorda una mica el que els italians anomenen pasta 'a la carbonara'. Si m'apureu, el regust dels cigrons i el joc de textures de l'avellana i la ceba la fan almenys igual de bona que la italiana, a part de l'avantatge per als interessats en la cuina vegetariana de no tenir cansalada.

### ***Macarrons al forn***

Vet ací una versió sense carn trinxada dels **macarrons gratinats** a la catalana, que trobem arreu en escoles, cases de colònies i menús infantils dels restaurants. Ens la proposa el *Llibre de la cuina catalana*. Bulliu els macarrons de la manera habitual amb molta aigua, sal i una mica d'oli. Cuits que siguin, escorreu-los, passeu-los un moment per aigua freda dins d'un colador, que no es pastin ni s'enganxin. Fregiu ceba tallada menuda, i quan transparenti afegiu-hi all tallat menut i tomàquet tallat menut o ratllat. Personalment m'agrada més tallat. Quan estigui feta la salsa amb aquests ingredients, barregeu-la amb els macarrons, poseu-ho tot plegat en una plata d'anar al forn amb

formatge ratllat abundant i una mica de mantega per sobre i feu-ho gratinar. El panorama dels formatges catalans en temps de Ferran Agulló estava sota mínims, del punt que recomanava usar formatge de Parma i d'Holanda, recomanació que també surt en altres receptes del llibre.

A l'hivern pot sortir a compte usar tomàquet bo de conserva, que acostuma a ser millor que el tomàquet fresc fora d'estació.



### ***Fideus al forn amb formatge i llet***

Vet ací una recepta de l'antiga cuina dels jueus sefardites, adaptada del llibre *El gizado sefardí* de Moshe Shaul, Aldina Quintana i Zelda Ovadia. El receptari és modern, però algunes receptes, pels seus ingredients, tenen molt versemblantment l'origen en la cuina original dels jueus sefardites i dels jueus catalans abans de la diàspora. Aquesta n'és una. Els canvis que hi he fet consisteixen a adaptar les formes de cocció a les habituals de l'antiguitat. Bàsicament el fet és que la recepta proposa bullir la pasta amb molta aigua i escórrer-la, mentre que el normal a l'època antiga hauria estat coure-la amb l'aigua justa, com encara es fa amb els fideus rossejats de les Terres de l'Ebre, per cert, molt semblants a d'altres receptes sefardites que, malauradament, porten carn o peix.

Poseu fideus gruixuts a coure amb una mica més d'una part d'aigua o brou per cada una de fideus, oli i sal, en una cassola que després pugui anar al forn. En cas de dubte val més començar amb una mica menys d'aigua, que sempre se'n pot corregir la quantitat a l'alça si més endavant es veu que cal. Quan siguin tous i s'hagin begut tot el líquid, apagueu el foc, afegiu-hi un got de llet calenta però no bullint per cada dues persones ben barrejada amb un ou debatut per persona, i una quantitat molt generosa de formatge d'ovella ratllat. L'abundància i la qualitat del formatge són la gràcia del plat. Barregeu-ho tot enèrgicament i poseu-ho al forn amb foc a sobre fins que formi una crosta daurada.

### ***Fideus amb salsa***

Aquesta antiga recepta és de *La cuynera catalana*. Fregiu un momentet all i julivert amb molt d'oli. Afegiu-hi una picada de safrà i pinyons (amb les advertències de la pàgina 12), sal, pebre, dues parts d'aigua per cada part de fideus, una mica de pela de llimona ratllada, i molt poca quantitat de clau mòlt i canyella. Quan bulli tireu-hi els fideus. Quan siguin gairebé cuits corregiu-los de sal i aigua si cal i apagueu el foc. La idea és que al final encara quedin una mica caldosos, que altrament el plat no s'hauria anomenat fideus amb salsa. Per això, seguiu les indicacions de la recepta de l'alatria.

El llibre no ho diu, però trobo que milloren amanits al plat amb unes gotes de suc de llimona, no g quantitat. Posats a fer el que el llibre no diu, qui vulgui se'ls pot amanir a la moderna amb formatge, és clar.

### ***Fideus a la cassola***

Vet ací una versió vegetal dels fideus a la cassola o **fideus guisats** a la catalana. Feu un sofregit de la manera habitual. Afegiu-hi, segons l'estació de l'any, pèsols, carxofa o pebrot a talls, i dues parts d'aigua per cada part de fideus, o una mica menys o una mica més segons com us agradi de caldós. Sempre es pot corregir la quantitat d'aigua més endavant. Una mica de pebre vermell hi és molt escaient. Deixeu-ho coure a foc lent amb la cassola tapada. Quan les verdures siguin cuites, tireu-hi els fideus, més aviat gruixuts, i deixeu-ho coure tot plegat. Pel que fa a la quantitat de líquid i al punt de cocció podeu seguir les indicacions de la recepta de l'alatria.

### ***Fideus amb bolets***

Es fan com els fideus a la cassola, però amb bolets en comptes de verdura. Hi ha versions més caldoses i més eixutes. Una mica d'all i julivert picat o trinxat hi queda molt bé. Ho he provat amb cama-secs i és exquisit.

El cama-sec és un bolet que té fama d'acompanyar bé els plats de carn però també fa un paper molt bo en la cuina vegetariana. Aquest bolet, per cert, és més aromàtic assecat que fresc. N'hi ha prou a deixar-lo en remull uns moments perquè revingui. Sempre miro de tenir-ne una reserva a casa. En molts comerços de menjar tradicional en tenen tot l'any.

### ***Sopa de fideus de la Mariona***

Vet ací una recepta de *La teca*. Moltes receptes d'aquest llibre porten noms de persona. Malauradament és difícil saber qui varen ser aquestes persones que Ignasi Domènech va considerar prou importants per a posar-ne el nom al plat.



És una sopa en la qual els fideus hi apareixen de forma gairebé monogràfica i no com afegit de darrera hora, com passava amb les receptes del capítol de plats de cullera. Això vol dir que cal ser més generós que en aquell capítol i calcular entre 30 i 50 grams de fideus per persona. Tot i això, en aquest plat l'element predominat ha de ser líquid. Aquesta quantitat de fideus per persona encara és força menys del que es compta per a la resta de les receptes d'aquest capítol de pasta.

Bulliu els fideus en quatre o cinc parts de brou vegetal per cada una de fideus, amb l'afegit d'una cullerada de salsa de tomàquet per persona. Un cop al plat és guarneix amb ou dur esmicolat i formatge ratllat.

### ***Ordiat***

Una alternativa a l'ús del cereal per a fer pasta és bullir el cereal directament. Aquesta recepta del *Llibre de totes maneres* parteix de grans d'ordi pelats.

Es posen els cereals en remull com si fossin llegums. Es llença l'aigua i se n'hi posa de nova perquè no tinguin un excés de midó. Es fan bullir fins que s'inflin molt, com si esclatessin, i quedin ben tous. Si queda aigua, s'escorren.

Es fan coure una segona vegada amb llet d'ametlles i un bon raig d'oli, i se serveixen amb una empolsada de sucre i, opcionalment, canyella. Ha de quedar una mica caldós, com un arròs bullit. Contra el que podria semblar, una mica de sal a l'aigua de la primera bullida millora el resultat. La llet d'ametlles comercial dolça ja us anirà bé, altrament us la podeu fer (pàgina 44).

Es pot fer amb altres cereals pelats o bé trossets, no només amb ordi. El blat o el blat de moro són bones opcions. El primer se sol usar pelat i el segon a trossos.

## Ous



Tradicionalment, l'ou ha estat un element important en la dieta de subsistència de moltes llars. Era fàcil d'obtenir tenint gallines a casa, era barat si calia comprar-ne, i era una bona font de proteïna de gran qualitat.

L'ou abundava més a la primavera, quan les gallines més ponien. A més, antigament l'Església prohibia el consum d'ous durant la quaresma. Entre una cosa i altra s'explica la tradició de l'ou de Pasqua, que va ser de gallina abans de tornar-se de xocolata. Més avall trobareu, per cert, la recepta primitiva de les mones de Pasqua, que encara és vigent en alguns indrets del sud del país. A Espanya es varen poder menjar ous per quaresma a partir de 1497 per butlla papal, però en altres indrets l'aixecament de la prohibició de consumir ous va venir més tard. Aquesta prohibició incloïa els làctics i convertia els catòlics que no podien pagar-se el peix en vegetarians estrictes durant força setmanes.

Antigament es considerava que alimentava més el rovell que la clara. Arnau de Vilanova, al seu *Regimen Sanitatis* no recomanava el consum de la clara d'ou en determinades èpoques de l'any. Aquest tractat medieval català de medicina és un recull de consells per a una persona concreta, el rei Jaume II d'Aragó. Tot i així, el fet d'imprimir-se i traduir-se al català i al castellà li va donar un impacte desmesurat i general. La creença que el rovell és més sa que la clara no l'ha desmentida la medicina moderna fins ben recentment. Força receptes antigues d'aquest llibre inclouen només el rovell de l'ou. Les nostres postres de bandera, la crema catalana, encara inclouen només el rovell. Com s'haurà pogut endevinar, és també una recepta d'origen antic.

En altres parts del llibre també hi trobareu receptes que contenen ous, sense ser-ne, al meu parer, l'ingredient principal o dominant. Les truites que porten algun ingredient a dins les trobareu al capítol d'aprofitaments.

### *Flam d'albergínies*

Vet ací una recepta de sis cents anys d'antiguitat, del *Llibre de totes maneres*, que no sorprendrà gens ni mica al paladar modern. Peleu les albergínies, bulliu-les fins que

siguin toves i escorreu-les bé. Piqueu-les amb el ganivet o aixafeu-les bé amb forquilla. Barregeu-hi formatge d'ovella ratllat, sal, pebre, gingebre, nou moscada, i un ou debatut per persona. De cada espècie cal posar-n'hi molt poca quantitat. Barregeu-ho bé, i poseu-ho en una safata d'anar al forn untada amb mantega.

‘E cou tro que torn, al ffor, aytal com a fflahó’; és a dir, cou al forn fins que quedi ben quallat com un flam, idealment a temperatura no gaire alta, uns 150 graus.

### ***Llet al forn***

Feu una picada amb safrà (amb les indicacions de la pàgina 12), pebre, canyella, gingebre i nou moscada, de cada espècie molt poca quantitat. Agafeu un litre de llet tèbia, preferentment de cabra, sis ous debatuts, una mica de mantega fosa i sal. Barregeu-ho tot bé amb una batedora de vares, i que vagi al forn a coure al bany maria com un flam. Vigileu que l'aigua del bany maria no bulli. Queda fi i lleuger com un flam però d'un agradable gust salat.

La recepta és del *Llibre de totes maneres*, que també porta una variant sense espècies que es fa a la cassola. S'escalfa la barreja al foc sense parar de remenar enèrgicament, i tant aviat com vol arrencar el bull es treu del foc i es continua remenant encara una estona. Si no queda prou espès es pot repetir l'operació, però vigilant sempre que no arribi a bullir.

### ***Ous fregits o ferrats***

En contra del que es pugui pensar, l'ou ferrat no és pas una herència del ‘menjar brossa’, sinó un plat tradicional que apareix ja en la *Instrucció breu* i que es va convertir en un típic plat de fonda, que excità la imaginació popular que –segons explica Ignasi Domènech a *Àpats*, tot i que molts ho deveu haver llegit al posterior *Art del menjar a Catalunya*– es coneixia amb tots aquests noms: ‘un esternut’, ‘un sastre coix’, o ‘una criatura’ (un ou), ‘una criatura amb bolquers’ (un ou cobert de patates fregides), ‘una bicicleta’ (dos ous) i ‘ous amb sardana’ (tres ous).

Josep Pla, al llibre *El que hem menjat* recomana que la clara estigui ben rossa quan diu que ‘amb una orla de clara lleugerament torrada, porosa i bufada té molt més al·licient [...] que els ous purament grocs i blancs [...] que se solen donar’. Per aconseguir-ho cal que l'oli sigui abundant, estigui ben calent, i que n'aneu esquitxant l'ou per sobre amb l'ajut d'una cullera o de la mateixa escumadora.

En algunes comarques dels Pirineus hi havia el costum de tirar-hi una mica de mel calenta per sobre.

### ***Remenat de bolets***

Vet ací una altra recepta tretada del poema *En alabança dels bolets* de Manuel de Sentmenat-Oms. Poseu els bolets a la cassola amb oli i sal, farigola, marduix, menta, romaní o altres herbes boscanes amb moderació, alls i cebes a trossos. Afegiu-hi un raget d'aigua-ros, claus, canyella i safrà picats i sucre, de cada cosa poca quantitat. Quan els bolets hagin evaporat tota l'aigua feu-hi uns ous remenats (vegeu la recepta de preparacions senzilles i ràpides d'ous).

L'aigua-ros és destil·lat de pètals de rosa. El costum de destil·lar flors ens va arribar a l'edat mitjana de mà de la sofisticació de la cuina àrab. Avui en dia el producte està en desús aquí, però encara és emprat al món àrab i per tant el trobareu sense problema en botigues de productes exòtics.

Una altra aigua molt popular era l'aiguanaf; és a dir, flor de taronger destil·lada, el que anomenen '*agua de azahar*' en castellà. L'aiguanaf us el serviran a les farmàcies on encara preparen fórmules magistrals, atès que se li atribueixen certes propietats curatives. A casa servim el recuit i el mató amanits amb unes gotes d'aiguanaf en comptes o a més de la mel i són boníssims. L'aiguanaf compost que venen en alguns llocs és una beguda licorosa que conté una part d'aiguanaf, però el seu gust ja s'allunya del de l'aiguanaf pur per la presència d'altres aromes.

Modernament es considera que els bolets són prou aromàtics ells mateixos i no seríem partidaris de l'enorme desplegament d'aromatitzants d'aquesta recepta tretada, potser, d'all, julivert i pebre. Per a aquestes versions senzilles i modernes recomano fredolics, camagroc o cama-secs. La versió antiga forta d'espècies, al meu entendre, té interès si es posa poquíssima quantitat de cada espècie, a fi que el gust de cap d'elles no domini sobre el gust dels bolets.

### ***Ous amb tàpia***

Vet ací una altra recepta de la *Instrucció breu*. En una cassola força ampla, plana, no gaire fonda i que pugui anar al forn, fregiu-hi ceba, albergínia i tomàquet, tot tallat menut, amb panses i pinyons prèviament posats en remull, i espècies al vostre gust. Una barreja de clau, canyella i nou moscada, poc de cada cosa, no hi escau pas malament. Amb el pebre podeu ser una mica més generosos, si així us agrada.

Debateu un o dos ous per persona. Tireu-los tot seguit a la cassola, que faci una capa uniforme per sobre de les verdures, i que vagi al forn amb foc a sobre fins que faci crosta.

### ***Ous farcits***

Vet ací una versió antiga de recepta dels ous durs farcits, extreta de la *Instrucció breu*. Bulliu els ous sencers uns deu minuts que quedin durs. Quan siguin freds peleu-los i talleu-los per la meitat pel llarg.

Traieu amb compte els rovells, aixafeu-los i feu-ne una massa amb melindros aixafats, julivert trinxat, poca quantitat de clau, canyella, i algun ou debatut cru, la quantitat justa d'ou perquè la pasta no quedi gaire eixuta, oli i sal.

FarcIU les clares i torneu-les a ajuntar com un ou sencer. Pot quedar perfectament una mica de farciment entre les dues meitats de l'ou, a més del que omple el forat del rovell pròpiament dit, altrament us en sobrarà. Arrebosseu els ous sencers així formats en pasta d'arrebosar. Fregiu-los en oli ben calent i abundant, que puguin nedar-hi lliurement sense tocar-se, fins que facin una crosta daurada. En aquest punt ja es poden servir sols o acompanyats, per exemple, amb salsa de tomàquet.

Un cop fregits, també s'hi pot fer una cocció final en cassola tapada i a foc lent amb una picada de safrà, (assecat com s'explica a la pàgina 12), pebre, canyella, all, julivert, pinyons i sal, tot deixatat amb una mica d'oli i el vi blanc necessari, si voleu, rebaixat amb aigua. Apagueu el foc quan el vapor ja no tingui la fortor de l'alcohol i la salsa hagi quedat homogènia i espessa. Si de tant en tant destapeu uns moments la cassola, ajuda a què l'alcohol marxi.

Vet ací un plat principal contundent, que podeu acompanyar si voleu amb pa, patata bullida, arròs blanc, etcètera.

### ***Ous amb salsa***

Vet ací una recepta del *Llibre de la cuina catalana*. Bulliu els ous sencers uns deu minuts que quedin durs. Quan siguin freds peleu-los i talleu-los per la meitat pel llarg.

Passeu les meitats dels ous per farina, amb cura que els rovells no caiguin, i fregiu-los amb oli abundant i ben calent. Fregiu també cors de carxofa tallats en quatre trossos i també passats per farina.

Sofregiu una bona quantitat de tomàquet ratllat en una cassola. Quan sigui sofregit, poseu-hi els ous amb el rovell cap amunt, les carxofes i una picada desfeta amb una mica d'aigua calenta, i feu-ho coure a foc lent uns deu minuts. S'hi poden posar també unes puntes d'espàrrecs de marge.

També és possible ometre les carxofes i fer-ho sense cap verdura, o bé posar-hi patates. També es pot ometre el sofregit i coure els ous sobre la base d'una picada el

més completa possible desfeta amb una mica d'aigua, o bé sobre la base d'un romesco. El que jo no ometria mai és l'enfarinat i el fregit de l'ou. L'ou dur és un ingredient amb relativament poc caràcter i fregit guanya enormement.

### ***Ous amb pèsols***

Vet ací una preparació cosina germana dels ous amb salsa proposada per *200 plats casolans*. Les diferències són que porta un sofregit complet, no porta picada, no fregeix els ous, i usa pèsols en comptes de carxofes. No cal dir que qualsevol combinació d'ambdues receptes és bona.

Feu un sofregit complet. Quan sigui ben ros tireu-hi un bona cullerada de farina i remeneu enèrgicament amb les advertències de la plana 49. Reserveu-ho. A part, bulliu els ous durs, deixeu-los refredar, peleu-los i talleu-los per la meitat pel llarg. Poseu els pèsols al sofregit amb l'aigua justa perquè no s'agafin i feu-los coure a foc molt lent amb la cassola tapada i afegint-hi aigua de tant en tant si cal. Quan gairebé estiguin els pèsols, tasteu-ho de sal i pebre i afegiu-hi les meitats dels ous amb el rovell cap amunt i deixeu-ho uns moments més.

Soc partidari de bescanviar l'ordre dels mots del nom de la recepta; és a dir, que els pèsols predominin sobre els ous.

### ***Patates en gronxador***

Vet ací una recepta de *La teca*. Fregiu força branquetes de julivert fins que quedin cruixents, reserveu-les i tot seguit fregiu alguns grans d'all i mitja dotzena de llesquetes primes de pa fins que s'enrosseixin sense cremar-se. Tot això és per a la picada, que en aquest cas serà sense fruits secs. Cal picar primer el julivert, després afegir-hi els alls i finalment el pa. El julivert fregit dóna un color molt interessant al conjunt del plat.

En poca quantitat del mateix oli feu-hi un sofregit només de ceba ratllada, que quedi ben rossa i caramel·litzada. Afegiu-hi patates tallades a quadres més aviat grossets. Afegiu-hi tot seguit aigua que no arribi a cobrir-les del tot, la picada, sal, pebre, i poca quantitat de llorer i clau. Feu-ho coure a foc molt lent i amb la cassola tapada vigilant que no s'agafi. Quan les patates siguin cuites aboqueu el contingut de la cassola en una safata o atuell pla que pugui anar al forn, poseu-hi ous crus sencers pel damunt, un per persona, i ben repartits. Poseu-ho al forn fins que les clares hagin quallat completament i els rovells encara no. Mengeu-ho de seguida, altrament amb l'escalfor de les patates s'acabaran de quallar els rovells.

### *Preparacions senzilles i ràpides d'ous*

Aquestes preparacions no tenen un especial interès gastronòmic, però sempre són un recurs fàcil i d'emergència per afegir proteïna a algun àpat, i no són pas cap invent modern, ja que moltes surten a *La cuynera catalana* i a la *Instrucció breu*.

- **Ous passats per aigua.** Bulliu-los entre dos i quatre minuts segons la mida de l'ou i la consistència desitjada. Se solen tallar o escapçar i menjar amb cullereta dins de la mateixa closca.
- **Ous durs.** Bulliu-los deu minuts i pelev-los. Poden adquirir una certa categoria acompanyats d'alguna salsa, o tallats a bocinets petits per sobre d'algun altre plat com a guarniment.
- **Truita comuna.** Debateu un o dos ous, poseu molt poc oli a la paella, tireu-hi els ous i aneu-la cargolant amb l'ajut d'una forquilla. Si voleu una versió baixa en calories podeu fer el que en receptaris antics anomenaven **truita d'aigua**. Un cop l'oli calent a la paella, es llençava, s'hi posava un raget d'aigua que es tornava a llençar i llavors s'hi feia la truita.
- **Truita de farina.** Debateu dos ous amb dues cullerades de farina, sal i, opcionalment, un raget de llet. Cal fer-ho enèrgicament i amb l'ajut d'una batedora de vares, manual o elèctrica. Poseu-ho a la paella amb poc oli ben calent. A mitja cocció tombeu-la com una truita normal per a fer-la de l'altre costat. Opcionalment s'hi pot tirar una mica de mel per sobre en el moment de servir-la. També s'anomena **truita amb trampa** i és la base de la recepta dels agafa-sants.
- **Ous escumats.** Poseu a bullir aigua amb una mica de vinagre. Trenqueu l'ou en una tassa i de la tassa tireu-lo a l'olla. Amb escumadora mireu de donar-li forma i recollir la clara al voltant del rovell. Traieu-lo al cap de dos o tres minuts.
- **Ous remenats.** En una paella amb poc oli i no molt calent tireu-hi els ous no gaire debatuts amb sal i una mica de pebre. Aneu-ho remenant fins assolir la consistència desitjada: hi ha a qui li agraden una mica crus. Abans de tirar els ous a la paella, s'hi pot haver fregit qualsevol cosa, o s'hi pot haver posat samfaina, salsa de tomàquet o qualsevol dels ingredients de la recepta de truites del capítol d'aprofitaments. La idea és que els ous després hi quedin ben barrejats.

### *Agafa-sants*

Vet ací un altre plat força estès i amb força variacions. Aquesta versió és la del *Llibre de la cuina catalana*. Es fa una truita de farina com queda explicat a la recepta anterior, es talla a trossets i es reserva. A part, en una olla o cassola es fregeix tomàquet ratllat i quan és ben fregit s'hi tiren pèsols, es fregeixen uns minuts amb el tomàquet, s'hi tira aigua que els cobreixi bé i es deixa que bullin tapats a foc lent. Quan els pèsols són cuits, s'hi tira una picada completa desfeta amb una mica d'aigua i els talls de truita, i s'acaba de coure tot plegat uns cinc minuts.

Cal tenir en compte que la truita de farina absorbeix una part important del suc dels pèsols i per tant calcular una mica més d'aigua que per a un guisat de pèsols corrent, com per exemple la recepta d'ous amb pèsols d'aquest mateix capítol. De fet, això és la gràcia del plat, que la truita absorbeixi tota la combinació de gustos del pèsol, el tomàquet i la picada.

A partir d'aquí totes les variacions valen. El sofregit pot ser més complet, i la verdura pot ser la que més agradi o la més adient a l'estació de l'any en la qual preparem el plat, tot i que, al meu entendre, les virtuts del pèsol són difícilment superables en aquest cas.

### ***Truites al forn***

Es comença per fregir patates tallades a daus. Quan són rosses i toves de dins es posen formant una capa generosa en una safata que pugui anar al forn. Pel damunt s'hi posen unes cullerades de salsa de tomàquet.

Es fan truites comunes com les explicades a la recepta de preparacions senzilles d'ous, però sense cargolar-les; és a dir, rodones i tombades per a fer-les de l'altre costat. La quantitat de truites ha de ser la necessària per a fer una capa que cobreixi bé les patates i el tomàquet. Pel damunt de les truites s'hi posa beixamel i formatge ratllat i es posa tot plegat al forn ben calent a gratinar.

Vet ací una recepta del que molts anomenarien cuina senzilla. La veritat, però, és que és una de les més laborioses de tot el llibre. Certa és una cosa: no porta cap ingredient fort ni car i per tant agrada a persones de tots gustos, edats i pressupostos.

### ***Ous al plat***

Agafeu plates individuals de metall, porcellana, vidre o terrissa, que puguin anar al forn. Unteu-les una mica amb oli o mantega, poseu a cada una dos ous sencers crus, sal i una mica de julivert trinxat per sobre. Aquesta és la fórmula bàsica. També admeten una mica de formatge ratllat pel damunt, una cullerada de salsa de tomàquet en un costat, o un gratat de pèsols bullits a l'altre costat. Un cop composades les plates al gust de cada u, es posen al forn ben calent de dalt i de baix, fins que la clara qualli però el rovell encara sigui tou, almenys en part. Se serveixen de seguida en la mateixa plata.

Un truc que pot ajudar a què la clara qualli abans que el rovell és posar les plates directament a sobre una planxa calenta fins que es comenci a emblanquir el fons, moment en el qual ja poden anar al forn. Per a això cal tenir plates realment resistents als canvis sobtats de temperatura.



### ***Ous bomba***

Feu uns ous durs, peleu-los i talleu-los a quarts o a meitats pel llarg. Tindreu preparada beixamel ben espessa encara tèbia i amb una mica més de sal del que és habitual, en la qual sucareu els ous, que en quedin recoberts de tots costats. Altrament podeu posar una bona cullerada de beixamel pel costat del rovell. Tot seguit passeu-los per farina per acabar de compactar la beixamel, i tot seguit per ou debatut i pa ratllat, i un altre cop per ou debatut i un altre cop per pa ratllat. Fregiu-los amb oli molt calent i abundant, que puguin nedar-hi bé, fins que siguin rossos i deixeu-los escórrer bé de l'excés d'oli que pugui haver-hi.

### ***Mona de Pasqua***

Primitivament la mona de Pasqua es feia amb ous de gallina, disposats sobre un pastís o coca molt senzill i no pas excessivament dolç. Aquesta recepta és plenament vigent al sud de Catalunya.

Feu una pasta amb mig quilo de farina, 75 grams de sucre, tres ous, 50 grams de mantega trets de la nevera una estona abans, un pessic de sal, 50 grams de llevat de flequer desfets en una mica de llet tèbia, la quantitat justa per a desfer el llevat, i la pela d'una llimona ratllada amb compte que no caigui gens de part blanca, que amarga. La pasta ha de quedar consistent, que no s'enganxi a les mans. Per a trobar-li el punt, és recomanable començar per reservar una part de la farina, de manera que es pugui corregir la quantitat fins assolir la consistència esmentada.

Deixeu-la reposar tapada amb un drap, que dobli el volum aproximadament. Feu una gran bola amb tota la pasta, aneu treballant un forat al mig, i aneu-lo fent gran, que quedi com una corona o un tortell. Claveu-hi a sobre ous durs amb clova i tot. La tradició mana que els padrins regalin aquesta mona amb tants ous com anys té el fillol o la fillola. Pinteuh-lo amb una mica d'oli i després amb ou debatut, amb un pinzell d'ús alimentari i empolseu-ho de sucre. Ja pot anar al forn a uns 170 graus i amb foc a sobre i a sota una mitja hora o una miqueta més. Queda d'un color daurat fosc magnífic.

En alguns indrets es fa una versió més elaborada amb la massa farcida de cabell d'àngel.

## Aprofitaments



La cuina casolana sempre ha estat plena de recursos per a aprofitar el que ha sobrat de les menges anteriors: els purés, les croquetes, les mandonguilles o els canelons. Per a la cuina vegetariana tenen encara més interès les coques, les panades i les truites.

### *Coques*

Les coques són d'aquells plats que tota la vida s'havien fet, s'han oblidat i ha calgut reinventar. En aquest cas encara ha estat més funest, ha calgut mal copiar una versió forastera del mateix producte, la pizza. A Itàlia he arribat a menjar '*pizze*' meritòries, però el que aquí n'ha arribat sol ser força lamentable, amb un excés de salsa de tomàquet de dubtosa confecció, un pernil bullit sense cap gust ni tradició, suposant que sigui pernil, que és molt suposar, i quantitats industrials de formatge de l'ínfima categoria possible. Aquesta fórmula malaguanyada s'ha vist consagrada per moltes firmes comercials que operen al nostre país. En aquest capítol proposo tornar a fer coques a la catalana. Posats a allunyar les coques d'Itàlia, el mot '*coca*' no té origen llatí sinó germànic. Està emparentat per exemple amb el mot '*koek*' en neerlandès. De l'època en què Catalunya era una part de l'Imperi franc alguna paraula n'ha quedat.

La massa de totes les coques es fa igual. Per a una safata de forn domèstic de mida corrent, agafeu uns 400 grams de farina i uns 20 grams de llevat de flequer. Poseu la farina al fons d'un bol gran, feu-hi un clotet al mig on posareu una mica de sal, quatre cullerades d'oli, i el llevat desfet en una mica menys d'un got d'aigua tèbia. Aneu remenant els volts del clotet, que es vagi incorporant la farina al líquid. Quan aquesta part del mig sigui prou espessa comenceu a pastar-ho amb les mans contra les parets del bol, de manera que es vagi incorporant la resta de la farina. La pasta ha de quedar ferma i no s'ha d'enganxar als dits. En cas contrari, afegiu-hi farina.

Deixeu-la massa en una habitació a bona temperatura, coberta amb un drap, fins que multipliqui per dos el seu volum aproximadament. Llavors, esteneu-la amb un corró, poseu-la amb cura a la safata del forn, afegiu-hi tot seguit els ingredients i un bon raig d'oli i poseu-ho a coure de seguida amb el forn ja escalfat a uns 200 graus. Pot caldre una mica de pràctica per a trobar-li el punt i acostumar-se a un forn i al temps de

cocció. En segons quins forns pot caldre fer la meitat de la cocció amb foc a sobre i l'altra meitat meitat amb foc a sota.

Les coques eren una manera d'aprofitar el que hi havia, el que havia sobrat o el que es podia recaptar. D'ací ve el nom de **coca de recapte** que s'usa en moltes comarques. Les possibles variacions són infinites, i per tant aquí en donem només alguns exemples. Al contrari que les 'pizze', no solen portar formatge i per això són igual de bones calentes que fredes.

- **Coca d'escalivada:** Tindreu preparada escalivada (Pàgina 122) d'albergínia, pebrot, ceba i tomàquet, o només amb allò que més us agradi dins d'aquesta llista. Poseu al damunt de la massa els trossos d'escalivada sense que s'encavalquin. Preveieu per on tallareu la coca segons el nombre de comensals i vigileu que a cada tallada hi hagi una un bon tros de cada cosa. Amaniu-ho amb oli, sal i pebre si us hi agrada i cap al forn. A les terres de Lleida en diuen **coca de catxipanda**.
- **Coca de samfaina.** Poseu a sobre la massa una capa uniforme de samfaina (pàgina 17), i cap al forn.
- **Coca d'espínacs.** Poseu a sobre la massa una capa uniforme d'espínacs amb panses i pinyons (pàgina 32), i cap al forn.
- **Coca de bolets.** Aquesta coca la fem sovint a casa. Poseu-hi rossinyols i ceba tendra tallats a tires, o a làmines, tot en cru, i un bon raig d'oli, sal, i cap al forn. També queda molt bona amb ous de reig.
- A Mallorca fan una amanida amb pebrot verd, ceba i tomàquet a trossos que anomenen **trempó**. Hi posen primer la sal perquè deixi anar el màxim d'aigua. L'escorren bé i hi posen oli, all i julivert trinxat, i d'això en fan la coca. La possibilitat de posar-hi les verdures crues la fa ràpida, senzilla i atractiva. La idea de la sal i l'escorregut la podeu aplicar a altres verdures quan les hi poseu crues, per a evitar que la coca us quedi inundada de líquid.
- *La cuynera catalana* proposa un pastís de carxofes i bolets que es pot fer perfectament amb massa per a coca. Escalduu les carxofes i els bolets a trossos. Després salteu-los en una paella amb mantega, sal, pebre i nou moscada. Poseu-los sobre la massa amb una mica de salsa blanca (pàgina 20).

### ***Panades i panadons***

Les panades no només són pròpies de Galícia. Antigament es feien també a Catalunya. Els nostres receptaris medievals en tenen, i *La cuynera catalana* encara les conserva amb profusió, amb tot tipus de combinació de peixos, carns i verdures. A Mallorca i a les terres de Lleida encara són ben vigents.

Al contrari que a les coques, la massa no porta llevat i per tant es pot posar al forn de seguida després de pastar-la. *La cuynera catalana* la fa amb mantega fosa. *La cuina catalana* conserva l'oli però hi afegeix algun rovell d'ou. Per a mig quilo de farina s'hi

poden posar 50 grams de mantega o quantitat equivalent d'oli, 200 cl. d'aigua o una mica menys si s'hi posa el rovell d'ou, i una mica de sal. Es pasta de la mateixa manera que les coques. La massa ha de quedar encara més ferma i espessa i, si cal, s'hi afegeix encara una mica de farina.

Amb el corró cal fer-la molt fina, d'uns quatre mil·límetres com a molt, i del doble de la superfície de la safata de forn, ja que la segona part de la pasta tapa el farciment. Cal que el farciment no arribi fins les vores de la part inferior de la pasta i segellar bé les esmentades vores fent-hi una certa pressió amb els dits sobre la part superior de la pasta, i doblegant la vora cap amunt, cap endins, i tornant a prémer. Amb un pinzell especial per a ús alimentari es pinta la panada amb ou debatut i es fica al forn amb foc moderat a tots dos costats. Quan es veu que comença a pujar, cosa que fa per l'efecte del vapor del farciment, es treu un moment i s'hi fan uns forats perquè el vapor pugui sortir, i es torna a posar al forn fins que sigui ben daurada. Les indicacions precises de temps i temperatures fan de mal donar. Quan has cuinat amb molts forns te n'adones que són tots diferents. En tot cas cal tenir present que la massa és prima i que els ingredients de dins ja són cuits. Quan les vores comencen a quedar cruixents ja es pot treure.

En principi s'hi pot posar qualssevol restes de verdures o bolets guisats o ofegats. Les d'espinacs amb panses i pinyons són molt bones.

*La cuynera catalana* diu que queden bones amb qualsevol conjunt de verdures, llegums i bolets, com més variat millor. Explica com fer-ho expressament si no es tracta d'aprofitar restes. Recomana coure cada verdura per separat perquè no es barregin els gustos abans d'hora. Les de més mal coure s'han de bullir primer, però l'important és saltar-les i ofegar-les amb oli i mantega, sal, clau, nou moscada i una mica de sucre. Llavors es posa cada cuita al damunt de la massa inferior, ben ordenat i repartit, s'hi afegeix una mica de salsa blanca, i es tapa amb la massa superior de la manera habitual.

Les panades són més fàcils de fer de mida petita. Una d'individual es pot fer amb un cercle de massa d'uns 20 o 25 cm de diàmetre. Es pot tallar amb un ganivet tot seguint la forma d'un plat tombat. Es posa el farciment en un costat, es doblega la massa i es tapa amb l'altre costat, que quedi en forma de mitja lluna, tot segellant amb cura la vora del costat rodó. Es poden fer encara més petites, de la mida de panadons o crestes, que són els mot catalans per a anomenar les '*empanadillas*'. També en el capítol de les mides petites, els espinacs amb panses i pinyons són un farciment típic i molt apreciat a força comarques, sobretot de les terres de Lleida.

## *Truites*

Pel que fa a les truites, tampoc hi ha res escrit sobre què posar-hi a dins, que poden ser les sobres del dia abans. El que en tot cas és una pena és limitar-se a la fórmula globalitzada de la truita de patates que, ben feta, també és bona, és clar.

Algunes truites monogràfiques (d'un sol ingredient) que trobo especialment encertades són les d'espàrrecs de marge (els espàrrecs cultivats verds també hi són bons), les de carxofa, les d'albergínia, les de bolets (personalment les trobo boníssimes amb rossinyols, camagros, ceps i surenys, i també acceptables amb cama-secs, rovellons i apagallums. Amb trompetes de la mort no les recomano, la resta no les he tastat), les de xiulets fregits (pàgina 71) i les d'alls tendres.

En una segona categoria; és a dir, també molt bones, hi poso les de ceba, carabassó, mongetes blanques, fesolets o fesols de l'ull negre, espinacs amb panses i pinyons (pàgina 32), mongetes tendres, pèsols, tirabecs (anomenats també pèsols caputxins, que es posen amb tavella i tot com els xiulets) i fulles de xicoira tendres.

En una tercera categoria hi poso les de patata, tot i que tenen molts partidaris. De fet són ben bones, sobretot amb una mica de ceba. Si les poso en la tercera categoria és sobretot per avorriment, per culpa de tants llocs on he menjat que només tenien aquesta truita a la carta. Per al meu gust, la truita ha de ser variada, diferent cada dia, i lleugera, s'hi ha de poder posar pa. Amb poca patata, una quantitat gairebé igual de ceba i sense escatimar els ous s'obté, al meu entendre, molt millor resultat que amb les contundents peces de gairebé una mà de gruix que es troben arreu, on la patata i l'oli dominen sobre tota la resta.

La majoria dels ingredients esmentats es poden tallar, fregir directament i barrejar amb l'ou debatut que tindreu preparat en un bol o en un plat fondo. Cal eliminar només les parts més dures de la carxofa i l'espàrrec. Els fesols, mongetes, mongetes tendres i pèsols s'han de bullir primer, és clar, i el fregit posterior és opcional tot i que recomanable.

Les truites s'agafen menys si es té la paella ben calenta en el moment de tirar-hi l'ou i els ingredients, i tot seguit s'abaixa el foc al mínim. Segons què s'hi hagi fregit, pot caldre netejar la paella abans de tirar-hi l'ou. No cal precipitar-se a tombar-les, es tomben millor si estan ben fetes d'un costat. Cal proveir-se d'una plata rodona una mica més gran que la paella, i fer un moviment sec i sense por en el tomb.

Les truites primes no us cal tombar-les, podeu doblegar-les per la meitat i abocar-les sobre l'altra meitat, perquè quedin com una mitja lluna. Hi ha a qui agrada una mica crua de dins, per a la qual cosa aquest procediment és ideal. També es poden cargolar a la francesa. La truita cargolada no ha de ser necessàriament una truita d'ous sense res.

El que *La cuynera catalana* anomena truita comuna a la francesa és una truita de ceba cargolada.

També es poden remenar, cosa que ens porta als ous remenats, que ja han aparegut en el capítol d'ous. Personalment trobo que una truita és de millor presentació que uns ous remenats. Tot i així he començat moltes truites en cuines d'altri que he acabat com ous remenats en comprovar que la paella no tenia les qualitats necessàries per a tombar la truita d'una sola peça.

Personalment trobo encertat combinar en una mateixa truita tres ingredients, un d'aromàtic (all, all tendre, julivert, ceba tendra, bolets, espàrrecs), un de carnós (carabassó, carxofa, albergínia, xiulet, mongeta tendra) i un de saciant (patata, mongetes, fesols). La truita de samfaina ja porta ella tota sola una combinació encertada.

Antigament s'havien fet truites de fruita, amb trossos de poma, pera, codony o altres. De petit li demanava a la meva mare que me'n fes, sense saber ni ella ni jo que havien format part del receptari tradicional. Segons la *Instrucció breu*, les fruites es processen de la manera habitual abans d'incorporar-les a la truita, tallades a trossets i fregides amb poc oli, que s'enrosseixin bé, i amb la sal necessària, almenys la mateixa quantitat que posaríeu en qualsevol altre ingredient i potser una mica més i tot. La combinació de dolçor i salabor és la gràcia d'aquestes truites.

La truita a les fines herbes tampoc no és cap invent modern. El *Llibre del coch*, a cavall dels segles XV i XVI, ja menciona un a truita de fulles de sàlvia trinxades, cuita amb mantega en comptes d'oli i amb una empolsada de sucre pel damunt.

L'extrem de la humilitat de la truita és la truita de pa. *Àpats* en dóna dues variants. Una és una truita només de trossos de pa prèviament fregits i enrossits. L'altra es fa amb pa sec que s'ha deixat remullar amb llet perquè revingui, formatge ratllat i julivert trinxat. En aquesta segona truita no es fregeixen prèviament els ingredients sinó que es barregen en cru amb l'ou debatut.

### ***Truita amb suc***

Qualsevol truita es pot coure amb suc de la següent manera. Feu un sofregit, afegiu-hi una mica d'aigua, trossos de truita una mica grans i una picada, i feu-i fer uns bulls.

A les Terres de l'Ebre fan el sofregit només de tomàquet i all, afegeixen una mica de vi ranci a l'aigua, i ho fan espesseir tirant-hi una cullerada de farina al sofregit en comptes de la picada. També hi queda bo un grapat de pèsols o uns talls de pebrot, segons sigui primavera o estiu.

## ***Croquetes***

Tot i que el nom ve del verb francès ‘*croquer*’, que vol dir cruixir, la idea d’empanar i fregir és molt més antiga que el mot, i el seu origen és més remot del que els historiadors puguin traçar amb un cert grau de fiabilitat quan, en tot cas, ni Catalunya ni França existien com a unitats polítiques ni lingüístiques. El procediment per a totes les croquetes és el mateix. L’ingredient que es tracti, que pot ser un conjunt de sobres de dies anteriors, forma part d’una massa espessida amb farina, i bullida i deixada refredar completament. Un cop freda és molt fàcil fer cilindres de la mida d’un tap de suro amb l’ajut d’una cullera o entre els palmells de les mans, es passen per pa ratllat, per ou debatut i una altra vegada per pa ratllat i aleshores es fregeixen amb oli calent i abundant, que puguin nedar-hi sense tocar-se. Quan són ben rosses es disposen sobre un drap o un paper, que s’escorri l’excés d’oli.

- Les croquetes d’espínacs es poden fer a partir de la recepta de crema d’espínacs de la pàgina 42, si es prepara més espessa; és a dir, amb més farina. També es poden fer a partir dels espínacs amb panses i pinyons (pàgina 32) barrejats en calent amb força salsa blanca o beixamel ben espessa (pàgina 20).
- Les croquetes de patata es poden fer a partir del puré de patata (pàgina 34). S’hi afegeix pebre, nou moscada, formatge ratllat, julivert trinxat, un rovell d’ou per persona, i una mica d’oli o mantega. Excepcionalment, per a aquest tipus de croquetes no cal beixamel ni salsa blanca.
- Les croquetes de bolets es poden fer a partir de bolets fregits amb ceba, ambdós ingredients tallats molt i molt finament, i barrejats en calent amb força salsa blanca o beixamel ben espessa.
- Les croquetes d’ou es poden fer a partir de trossos petits d’ous durs, salsa beixamel ben espessa, una mica de suc de llimona i pebre blanc.
- Les croquetes de restes de verdures i llegums són més bones si es combinen restes diverses i es barregen. Es capola tot a talls petits o s’aixafa i es combina en calent amb salsa beixamel o amb salsa blanca ben espessa per a fer les croquetes.
- *Guisados barios* menciona unes croquetes de crema. Es fa la crema de la manera habitual però amb més farina o midó del normal, fins a cent grams per litre de llet. Pel que fa a la resta, els ingredients no canvien, amb els corresponents vuit rovells d’ou, dos-cents grams de sucre, el canonet de canyella i la pela de llimona. Un cop la crema és feta i ben freda ja es poden pastar les croquetes i empanar-les i fregir-les de la manera habitual. Vet ací una esferificació primitiva per a qui vulgui menjar sense cullera el que modernament en molts àmbits es coneix com ‘crema catalana’ però que, de fet, són unes postres gairebé universals.

## ***Fulles d’escarola arrebossades***

Una manera d’aprofitar les fulles d’escarola massa dures o verdes per a l’amanida és fregir-les amb pasta d’arrebossar (pàgina 19) amb oli calent i abundant fins que

quedin rosses. *La cuina catalana* recomana que la pasta incorpori llevat químic, aigua amb gas, o clara d'ou a punt de neu, perquè quedi més esponjós el conjunt.

Al Montsià, d'on ve la recepta, en diuen **croquetes d'endívia**, i és que de l'escarola allà en diuen endívia. El mot recorda el nom científic llatí de l'escarola (*Cichorium endivia*). Només puc dir una cosa, us en sorprendran tant el gust com la textura.

### ***Puré de l'olla***

Per a aquest plat es bullen una col·lecció de llegums i verdures tan variada com es vulgui, o s'aprofiten les restes de força dies de plats diversos de verdures i llegums bullits. Es passa tot plegat pel passapuré o per un colador amb l'ajuda de la mà de morter i aigua o, encara millor, el seu mateix brou. El resultat de fer-ho, en comptes, amb la batidora elèctrica, és acceptable però menys bo. El puré es pot fer més clar o més espès segons com agradi. S'hi tira oli, sal i pebre, se li fa fer un bull i ja està llest. Es pot amanir amb crostonets de pa fregits.

### ***Mandonguilles de llegums i verdures***

*La teca* proposa aquesta manera alternativa d'aprofitar restes diverses de verdures i llegums bullits, que el mestre Domènech anomenava 'subrics' o 'fritots'. És molt important que estigui tot ben escorregut. S'aixafa o es trinxa tot bé, però no tan fi com per a fer un puré. Es fa una massa de tot plegat, que es pasta amb un ou debatut, farina, formatge ratllat, pebre, julivert i una mica de vi blanc. Ha de quedar força compacte, que permeti fer-ne unes boles com qui fa mandonguilles amb l'ajut de dues culleretes o dels palmells de les mans empolsats de farina. Es fregeixen amb oli ben calent i abundant, on puguin nedar lliurement sense tocar-se, fins que s'enrosseixin de fora. Si en fregir-les es desfan vol dir o bé que l'oli no és prou calent o bé que no hi ha prou farina.

Cal consumir-les immediatament, per exemple acompanyades de salsa de tomàquet.



## Ni dolç ni salat



Antigament la separació entre plats dolços i plats salats no era tan estricta com ara. A les parts principals dels àpats es consumien plats dolços, o que podien dolcejar segons la manera de preparar-los. Al contrari que les postres modernes, molts d'aquests plats es consumien calents. Als que heu estat capaços de trencar esquemes en una societat carnívora, no us costarà res trencar-los en una societat devoradora de plats salats. Podeu citar el mestre Robert de Nola quan recollia la següent dita popular de la seva època: «may sucre affolla neguna vianda». Ferran Adrià i altres cuiners d'avantguarda demostren ser del mateix parer.

### ***Badocs arrebossats***

Per a menjar flors no cal pas anar a la Xina. Si us colliu els carabassons del propi hort en podreu aprofitar les flors, anomenades badocs, i llamp d'aprofitament que tenen. Es cullen sobretot les flors mascles, que es reconeixen per no tenir el carabassó en formació a la base de la flor.

El badoc és un ens fràgil, efímer. Cal preparar-lo acabat de collir i menjar-lo de seguida. S'arrebossa sencer amb una pasta clara (pàgina 19), es fregeix i es pot i amanir amb sal, sucre o mel fosa. Són més bons calents que no pas freds. També rep el nom de **crepell de badoc** i de **bunyol de flor de carabassera**.

Aquesta preparació és cosina germana de les **borraines amb mel**. Són un dolç tradicional de les Terres de l'Ebre, on se solien consumir per Nadal. La part que s'aprofita de la borraina o borratja és la fulla. El procediment d'arrebossat és el mateix que per als badocs. Se solen menjar calentes amb mel.

### ***Farinetes de fajol***

El fajol és un cereal excel·lent del qual s'ha perdut una mica la mena. A la Garrotxa en restava un cultiu residual modernament revifat per la moda del que anomenen cuina

volcànica. En altres països és un cereal ben de moda. A França en diuen *blé sarrasin* perquè el van portar els turcs a Europa a l'edat mitjana i l'usen en lloc del blat per a les seves 'crêpes' o 'galettes' de més alta categoria. Ho trobareu en la versió nadiua en fires i botigues de productes naturals, i en la versió veïna a botigues de 'delikatessen'. Altres noms sota les quals el podeu trobar són 'trigo sarraceno' o 'alforfón' (castellà) i 'buckwheat' (anglès).

Es desfà un quart de quilo de farina de fajol en un litre d'aigua, amb una mica de sal, tot vigilant que no faci grumolls. Se li fa arrencar el bull, s'abaixa el foc i quan s'espesseix es treu del foc i es deixa refredar. Quan és tebi es treu del pot, es posa a sobre una taula i amb les mateixes mans se li fa forma de barra d'uns tres dits de diàmetre. Es deixa refredar del tot i es talla a rodanxes primes, que es fregeixen amb oli ben calent i se serveixen ensucrades. Són més bones calentes que no pas fredes.

### ***Menjar blanc***

El menjar blanc és probablement la recepta més universal de tots els temps. És un plat d'ascendència àrab, d'on ve el costum de donar importància al color del menjar i als ingredients bàsics que són l'arròs i el sucre refinat. Va entrar a Itàlia i a Catalunya, i es va escampar a tota Europa i, després, al Nou Món. Les versions antigues incloïen ingredients carnis, les modernes són dolces. El trobareu a tots els receptaris clàssics catalans. Antonio Contreras i Antonio Piña, al llibre *El menjar Blanc, orígenes y evolución de un plato*, en donen trenta-dues receptes de sis segles i dos continents. El plat té una certa vigència actual a Mallorca, Reus, Barcelona (sota el nom del **mató de monja** que feien les monges de Pedralbes) i a les Terres de l'Ebre.

Bulliu un litre de llet amb cent cinquanta grams de sucre, un canonet de canyella i la pela d'una llimona tallada ben prima perquè no amargui. Deixeu-la refredar una mica, i traieu-ne la canyella i la llimona. Barregeu-hi poc a poc cent grams de farina d'arròs tot remenant amb una batedora manual de vares, i torneu-li a fer arrencar el bull sense parar de remenar amb una cullera o amb una espàtula. Tombeu-ho quan encara és calent en una safata plana o en plats individuals com qui fa crema catalana i deixeu-lo refredar. Si voleu podeu adornar-ho amb canyella en pols.

A Reus s'usa llet d'ametlles en comptes de llet de vaca. Aquesta llet ja sol portar el sucre incorporat, cosa que en aquesta recepta no molesta, i per tant segurament no cal fer-se la llet un mateix (pàgina 44). La llet de vaca i d'ametlla també es poden combinar meitat i meitat.

Si no trobeu farina d'arròs podeu usar midó de blat de moro. El midó i la farina d'arròs també es poden combinar meitat i meitat com les llets. També es pot fer amb sèmola d'arròs, però augmentant-ne la quantitat a cent cinquanta grams; en aquest cas cal bullir-ho uns minuts i no es pot combinar amb midó.

## ***Ginestrada***

Els receptaris catalans medievals havien adquirit el costum àrab de tenir cura de la presentació i els colors dels plats. Aquesta recepta no és pas feta amb ginesta sinó que té el color de la ginesta.

El procediment bàsic és el del menjar blanc, però usant llet d'ametlles en lloc de llet de vaca i amb uns altres elements aromatitzants. Escalfeu un litre de llet d'ametlles. La llet d'ametlles comercial dolça ja us anirà bé. Altrament us la podeu fer (pàgina 44). A la llet d'ametlles hi posareu uns cent grams de sucre si no el porta ja incorporat, una mica de sal, una mica d'oli, força safrà picat (com s'explica a la pàgina 12) que farà la feina de donar color, panses remullades, canyella i clau mòlt, però el *Llibre de totes maneres* diu que no tothom hi vol aquests dos darrers ingredients. Quan és tebi afegiu-hi poc a poc cent grams de farina d'arròs, tot remenant amb la batedora de vares perquè no s'agrumolli. Torneu-lo a posar al foc fins que bulli un parell de minutets, sense deixar de remenar. Podeu abocar-ho tot seguit a recipients individuals del tipus que s'usa per a la crema catalana.

El gust predominant ha de ser el dolç. El punt de sal només ajuda a enfortir-ne el sabor i a matar l'excés de gust de farina. L'oli també fa en part aquesta funció, a més d'amorosir-ne la textura.

El *Llibre de totes maneres* recomana consumir-ho fred amb uns pocs pinyons pel damunt, però altres versions parlen de combinacions més exuberants de fruits secs. Els amics de l'agredolç es poden guarnir la ginestrada amb alguns grans de magrana per sobre. En aquella època era un guarniment normal i de fet el *Llibre del coch* el recomana per a la seva versió d'aquest mateix plat. Llàstima que les varietats de magrana que se solen comercialitzar actualment no siguin gaire àcides, mireu de triar-vos-les el més verdes possible.

## ***Arròs amb llet d'ametlles***

Vet ací una altra recepta antiquíssima: l'arròs amb llet. Donem la versió del *Llibre de totes maneres*. A l'edat mitjana s'usava sobretot la llet de cabra per a cuinar i la d'ovella per a formatjar. Possiblement es feia per suposats motius de salut, ja que el *Regimen Sanitatis* d'Arnau de Vilanova així ho recomana. El problema de la llet de cabra era que calia consumir-la en unes poques hores d'haver-la munyida. Les ametlles, per contra, representaven una font fàcil d'emmagatzemar i no perible de llet que es podia preparar en qualsevol moment. Els vegetarians que no consumiu làctics podeu usar llet d'ametlles com a substitut de la llet animal en qualsevol recepta antiga. A part, és excel·lent i saludable beguda sola; us la recomano amb entusiasme.

Renteu l'arròs com s'explica a la pàgina 84. Feu-lo coure primer amb foc rabiós i després a foc lent, amb un volum d'aigua equivalent a la meitat més que d'arròs, una mica de sal i oli. Quan s'ha begut l'aigua, afegiu-hi el mateix volum de l'arròs de llet d'ametlles ben calenta, i continueu la cocció fins que estigui a punt. En servir-lo s'hi pot tirar per sobre sucre o bé mel, i una barreja d'espècies picades, normalment formada per pebre, canyella, clau, gingebre i nou moscada. Ha de quedar una mica caldós, en la mesura justa per a poder-ho menjar amb cullera. Per a aconseguir-ho potser haureu de corregir la quantitat d'aigua o de llet al final.

Tant l'ús de llet d'ametlles comercial dolça o de llet no dolça feta a casa (pàgina 44) és adequat. Segons useu l'una o l'altra hi posareu més o menys sucre o mel. Al gust de cada u podeu fer versions bàsicament salades amb un punt de dolç o bàsicament dolces amb un punt de salat. És difícil saber com els agradava en aquella època, però cal tenir en compte que el sucre era un ingredient car a l'edat mitjana i versemblantment s'usava amb moderació. Pel que fa a la mel, no hi havia límit.

La recepta té orígens clarament àrabs. El llibre *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade según un manuscrito del siglo XIII* d'Ambrosio Huici Miranda té una versió que usa llet animal i mantega en comptes de llet d'ametlles i oli. No fa cap referència a la barreja d'espècies picades excepte el sucre i la canyella que sí menciona. Recomana remenar l'arròs força, perquè gairebé es desfaci, cosa que probablement també feien els cristians de l'època. Ben mirat, la versió àrab és la recepta moderna de l'arròs amb llet gairebé al peu de la lletra. També es feia de la mateixa manera amb fideus. S'hi podia posar mel o sucre. En les versions àrabs la mel s'afegia durant la cocció. El sucre, en canvi, sempre s'hi tirava just per sobre un cop cuit.

La recepta de l'arròs amb llet ha aparegut de manera recurrent en els receptaris al llarg de la història. N'hi ha una versió semblant a *La cuynera catalana*, escrit molts segles després. No és l'única recepta de regust antic de *La cuynera catalana*. Moltes preparacions d'aquest llibre conserven l'agredolç, els sofregits sense tomàquet i altres trets característics antics. *Guisados barios*, a la mateixa època hi posa aiguanaf (vegeu la pàgina 98), un altre vestigi clar de la magnífica herència culinària àrab.

### ***Bunyols d'ous i formatge***

Vet ací una altra recepta del *Llibre de totes maneres*. Feu una massa com per a pa amb uns 400 grams de farina, uns 20 grams de llevat de flequer desfets en l'aigua justa indispensable, cent grams de formatge ratllat i dos ous debatuts. La pasta ha de quedar ferma i no s'ha d'enganxar als dits. Val la pena reservar una part de la farina per a corregir-ne la quantitat al final si cal. Si el formatge no és gaire fort recomano posar-hi sal, poca quantitat. La nostra llengua té moltes paraules d'ús habitual en la cuina per a quantitats molt petites d'un ingredient en pols: un pols, una polsada, un pessic, un pensament.

Amasseu-ho bé i deixeu-ho llevar fins que dupliqui aproximadament el volum. Feu boles com de la mida d'una nou i fregiu-les amb oli ben calent i abundant, i sense posar-n'hi gaires, de manera que nedin lliurement per sobre de l'oli. Quan siguin ben rosses deixeu-les en un colador o en un paper perquè s'escorri l'excés d'oli i poseu-hi sucre o mel pel damunt.

En l'època medieval, al contrari que avui dia, el sucre era el dolç escàs, car, refinat i es considerava bo per a la salut. La mel es considerava un aliment ordinari i de camperols o de qui no es podia permetre el sucre o se li havia acabat. Contra el que molts pensen, el sucre no és nadiu d'Amèrica, sinó d'Àsia. Els grecs i egipcis antics ja el coneixien. A l'inici de la seva conquesta de la Península, els àrabs ja sabien refinar-lo perquè fos blanc. Aquesta qualitat feia que el sucre no canviés el color dels aliments, i era encara més apreciat per aquest motiu. El menjar blanc (pàgina 112) no s'hauria pogut fer mai amb mel, o bé s'hauria batejat amb un altre nom. Els cultius àrabs de sucre a Gandia varen continuar després de la reconquesta, amb la qual cosa els cuiners catalans, a diferència d'altres cuiners europeus, tenien una font relativament propera de subministrament.

El *Llibre del coch* conté una preparació semblant amb mató en comptes de formatge vell, amb la diferència que ja porta la mel incorporada a la massa del bunyol. Segur que molts trobareu molt catalana la idea de fer uns bunyols de mel i mató, tot i que pel nom que el Mestre Robert li dóna, la recepta sembla tenir origen valencià. Recomano posar-hi només rovell d'ou i una mica menys de farina, perquè es notin més els gustos de la mel i del mató.

### ***Bunyols de fruita***

Aquests bunyols es fan sempre fregint trossos de fruita amb pasta d'arrebossar del tipus que queda més molsut, sigui per l'afegit de llevat químic, de bicarbonat, o de clares d'ou muntades a punt de neu. La pasta sol tenir aroma d'anís, sigui per l'afegit del licor o de matafaluga en pols.

Dit això, el *Corpus* documenta varietats amb figues seques senceres, rodanxes de plàtan, rodanxes de poma i prunes tallades a quarts pel llarg. Sigui la fruita que sigui, se suca a la pasta, es fregeix amb oli calent i abundant i es deixa escórrer de l'excés d'oli.

Els bunyols ja fets poden empolsar-se de sucre o bé la pasta d'arrebossar pot portar el sucre incorporat, o bé cap de les dues coses, al gust de cada u. Es poden menjar calents o freds.

### *Ametllat i avellanat*

Vet ací dues receptes de *La cuynera catalana*, idèntiques excepte pel que fa a l'ús d'ametlles torrades o bé d'avellanes torrades. En aquestes receptes les quantitats són importants i el llibre les dona: 50 grams d'ametlles o d'avellanes torrades i pelades, 50 grams de sucre, una mica menys d'una tassa d'aigua i un rovell d'ou per persona. Tritureu les avellanes amb part de l'aigua amb la batidora elèctrica. Amb una batidora manual o elèctrica de vares, barregeu-hi bé la resta de l'aigua, el sucre, una cullerada de postres de midó de blat de moro o d'arròs per persona, i els rovells d'ou. Poseu-ho al foc remenant sense parar i apagueu-ho just en el moment que vol bullir, com qui fa una crema catalana. Emplateu-ho de seguida, i empolseu-ho de sucre i canyella al moment de servir-ho, cosa que es pot fer en fred o en calent.

Al meu entendre, amb un pols de sal millora, sense modificar el caràcter bàsicament dolç del plat.

### *Sopes de nates*

Aquesta és una altra sopa de pa espessa com les del capítol de plats de cullera, però dolça. Prové de *La cuynera catalana* i, com l'ametllat i l'avellanat, no està disposada en un apartat especial del llibre, sinó barrejada amb altres sopes salades, cosa que referma el paper diferent que tenien els plats dolços en aquell temps.

Unteu una safata d'anar al forn amb mantega. Poseu-hi una capa de llesques molt primes de pa sense torrar. Bateu quatre ous amb una tassa de llet i una de crema de llet, i 200 grams de sucre. Poseu, a sobre el pa, un terç d'aquest preparat. El pa hauria de quedar ben xop amb aquest terç del preparat, gairebé submergit. Altrament, haureu de preparar-ne una mica més amb més ous, llet, crema de llet i sucre.

Poseu una segona capa de llesques, un altre terç del preparat i, a sobre, una capa de tallades primes de formatge fresc de vaca o de mató. Poseu una tercera capa de llesques amb la resta del preparat a sobre, sense formatge. Poseu una quarta capa de llesques només amb formatge, sense preparat.

Poseu-ho al forn a uns 150 graus encès de sobre i de sota durant mitja hora. Traieu-ho i afegiu-hi per sobre una mica més de crema de llet amb sucre, sense llet ni ous. Torneu-ho a posar al forn cinc minuts més amb foc només a sobre a potència màxima.

Si se segueix la recepta al peu de la lletra queda força dolç, i potser alguns preferireu reduir la quantitat de sucre. La idea era menjar-ho calent. Fred també és bo, i queda a mig camí entre pastís i púding.

### ***Pastís de patates***

Aquesta recepta de *La cuynera catalana* mostra com les patates, producte vingut d'Amèrica, començaven a introduir-se a la dieta catalana a principis del segle XIX. En realitat, molt poques receptes de *La cuynera catalana* porten patates, cosa que s'explica pel fet que moltes de les receptes eren copiades d'originals força més antics. Els autors eren plenament conscients d'aquesta incoherència quan varen escriure un capítol que no és una recepta però que conté alguns consells sobre com incorporar la patata en altres receptes i acaba dient «de modo que en lo ram de la cuina pot considerarse com un article universal per acomodar-se á tot género de preparacions».

Feu un puré de patates (pàgina 34) tot començant per bullir-les amb una mica menys de sal del que seria habitual. Quan aixafeu les patates poseu-hi la mantega corresponent i una mica de cervesa en comptes d'altre líquid, fins arribar a la consistència desitjada. Piqueu un bon grapat d'ametlles i barregeu-les amb el puré. Afegiu-hi una mica de mel, una cullerada d'aiguardent i un bon grapat de panses sense llavors. Pasteu-ho tot bé. Passeu una mica de mantega per les vores i el cul d'una safata d'anar al forn, poseu-hi el puré, i pinteu-lo per sobre amb rovell d'ou debatut amb l'ajut d'un pinzell especial alimentari. Queda més bé si la safata és gran i el puré queda poc gruixut, diguem d'uns dos centímetres. Poseu-lo mitja horeta al forn amb foc de tots dos costats, fins que se separi de la vora de la safata i els rovells s'hagin enrossit. Deixeu-lo refredar bé i empoleu-lo de sucre just abans de consumir-lo.

### ***Plat dolç d'ous i llet***

Aquesta recepta prové de l'estudi de Pep Vila d'*Un Receptari de cuina de l'antic monestir benedictí de Banyoles: segles XVIII-XIX*.

Agafeu una tassa de pa ratllat, dues de llet, dos ous debatuts, quatre cullerades soperes de sucre. Barregeu-ho tot bé. Ha de quedar ben espès. Poseu-ho en una safata d'anar al forn amb foc a sobre i a sota, fins que qualli i quedi daurat. Serviu-ho calent o fred amb una empolsada de sucre i canyella.

### ***Escudella de pa torrat***

Vet ací una recepta de la *Instrucció breu*, emparentada amb l'anterior. Feu una infusió de pela de llimona i canonets de canyella amb aigua i vi meitat i meitat. La gràcia d'aquesta infusió és que la pela de llimona sigui molt fina perquè no amargui, i que estigui força estona, fins i tot un parell d'hores, fent-se amb l'olla tapada i bullint molt i molt lentament o, encara millor, molt calenta però sense arribar a bullir. Barregeu una tassa de pa ratllat, tres tasses de llet d'arròs, una de la infusió, una picada abundant d'ametlles torrades, quatre cullerades soperes de sucre, i poseu-ho tot al foc sense parar de remenar. Feu-li fer un bull curt, apagueu el foc i afegiu-hi quatre rovells d'ou

debatuts, sense parar de remenar. Es consumia calenta i trobo que així és més bona, però freda també val la pena.

El secret d'aquesta recepta és la infusió. No la tasteu, que tota sola és molt dolenta, però en barrejar-la amb la resta d'ingredients en potencia el sabor d'una manera increïble, gairebé màgica. Mai he vist una millor manera d'aprofitar la canyella i la pela de llimona. L'art dels cuiners monàstics adquirit durant segles era precisament aquest, aprofitar de la millor manera possible els ingredients, sovint modestos.

Si no teniu llet d'arròs es pot substituir per una mica de farina d'arròs deixatada amb aigua, en una proporció d'uns 50 grams per litre com a màxim.

### ***Escudella de meló***

Aquesta és una altra recepta de la *Instrucció breu*. Talleu el meló a trossos. Bulliu-lo amb tot just un cul d'aigua a l'olla, i quan sigui ben tou passeu-lo per un colador amb l'ajut d'una mà de morter, o bé per un passapuré. Agafeu llet d'arròs i llet d'ametlles meitat i meitat, en la quantitat que barrejat amb el meló quedi com una crema. Una alternativa més fàcil és passar el meló bullit amb les llets per la batidora elèctrica. Poseu al foc la barreja amb una mica de sal, sucre una mica més abundant, i una infusió de canyella i llimona amb vi feta com s'explica en la recepta anterior. Ha de bullir una estoneta a foc lent sense parar de remenar. Es consumia calenta, però freda tampoc no és pas dolenta.

Per a aquest plat, els preparats comercials de llet d'arròs i llet d'ametlla ja us aniran bé si suprimiu el sucre afegit. Altrament, a la recepta anterior s'explica un substitut de la llet d'arròs i, a la pàgina 44, com fer la llet d'ametlles. Si queda massa clar es pot espessir amb una mica de farina d'arròs. Si el meló es poc dolç sempre es pot corregir de sucre al final, és millor començar amb poca quantitat.

Aquesta escudella estava en un capítol a part del llibre *Instrucció breu*, per a menjar en dies anomenats de primera classe, que eren tot just les dotze festivitats més importants de l'any. Això dóna la pista que es tracta d'una preparació extraordinària. Avui en dia que cuinar amb meló es considera una novetat, aquest plat de fa tres segles s'integraria perfectament en els menús dels restaurants més exclusius i avantguardistes.

### ***Mirraust de pomes***

El mot 'mirraust', en català antic representava sempre una cocció en dues etapes, un primer bullit o rostit i una segona cocció amb salsa. El *Llibre del coch* ens facilita un dels pocs exemples d'aquesta idea aplicats a fruita.



Peleu les pomes, talleu-les en quatre pel llarg i lleveu-ne els cors. Poseu una olla a bullir, i quan bulli l'aigua tireu-hi les pomes sense cap altre ingredient, fins que comencin a estovar-se. A part, feu una picada d'ametlles i afegiu-hi la part de la molla d'una llesca grossa de pa, xopada amb aigua de bullir les pomes, que anireu picant i deixatant amb les ametlles. Afegiu-hi més aigua de les pomes si cal, que quedi força líquid i, en tot cas, força canyella i sucre. Poseu el contingut del morter en una cassola a part, feu-i fer uns bulls sense parar de remenar, apagueu el foc i tot seguit afegiu-hi els trossos de poma escorreguts i freds. Podeu tirar-hi més sucre i canyella per sobre. La combinació de la poma freda i la salsa calenta és interessant. Per aquest motiu cal menjar-ho tot seguit.

### ***Farcit de pomes***

A les zones del país que disposaven de bona fruita era normal preparar-la farcida de carn o bé d'altres coses quan la religió prohibia la carn. És un costum que sembla que arrenca el segle XVIII i que s'ha anat perdent, i ara només subsisteix en zones concretes i per a diades especials. N'han quedat traces a l'Empordà, al Maresme, a Tarragona i en algun altre lloc en diades de festa major. Les variants són moltíssimes i les podeu anar provant. Sembla que era un dels plats preferits del nostre escriptor professional i gastrònom afeccionat Manuel Vázquez Montalbán

Les fruites preferides són la pera, de forma el menys allargada possible, la poma i el préssec. Sigui quina sigui, se li ha de tallar la rodanxa superior, és a dir del costat de la fruita que s'uneix amb l'arbre, buidar la part inferior de llavors sense trencar-la, omplir la cavitat de les llavors amb el farciment que explica el paràgraf següent i tornar-la a tapar amb la rodanxa superior, assegurada per exemple amb uns escuradents perquè no caigui.

El farciment solia ser de carn, però *La Cuynera Catalana* ens dóna una excel·lent alternativa quaresmal. En un bol, feu una massa amb molla de pa, melindros engrunats, all fregit, julivert trinxat, panses, pinyons, oli i ous crus. Podeu posar-hi qualsevol combinació de sal, sucre, pebre, canyella i claus d'espècia mòlts. Admet, per tant, varietats més salades i més dolces. Personalment recomano les salades, més aviat fortes de pebre però fluixes d'all.

Es pot cuinar als fogons en cassola tapada i a foc lent o bé al forn amb la cassola oberta i foc moderat de tots dos costats (entre 150 i 175 graus). En tot cas les fruites es cobreixen fins la meitat amb aigua, amb l'afegit o no de vi, dolç o de taula. La cocció ha de durar dues hores o fins i tot més, a fi que el suc es vagi lligant amb els sucres que desprèn la fruita, i que aquesta s'estovi i s'impregni de les aromes del farciment. En acabar s'hi sol fer una picada d'ametlla i galeta, carquinyoli, pet de monja o algun altre element dolç. Si es fa al forn no cal esperar al final a tirar-hi la picada.

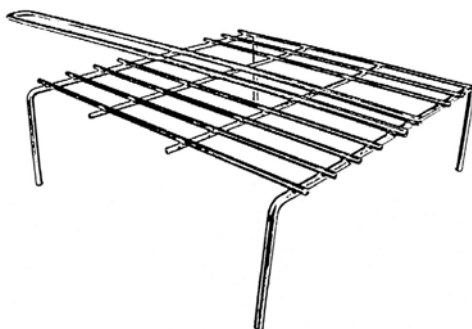
Es pot menjar fred o calent, i guanya molt si es guarda d'un dia per l'altre.

### ***Mostillo***

Vet ací una preparació típica de comarques pirinenques i prepirinenques. Feu bullir un litre de most de raïm fins que quedi reduït a la meitat. Deixeu-lo refredar un xic, barregeu-hi 50 grams de farina i 100 grams de trossos de nou, remeneu-ho bé, torneu-ho a posar al foc, i feu-ho bullir uns minuts sense parar de remenar. Poseu-ho en un o més recipients poc fondos i deixeu-ho refredar. Ha de quedar molt espès. Un cop refredat el podeu tallar a tires per a servir-lo.

Val la pena usar nous del país. Les més de fiar són les que tenen encara taques negres a la closca. Això dóna fe que no han patit cap manipulació química ni industrial, com pateix la nou importada de Califòrnia. El gust canvia enormement.

## Plats per gaudir-ne a l'aire lliure



Moltes de les preparacions que trobeu al capítol de berenars i esmorzars senzills són aptes per a portar al camp, a la muntanya o a la platja. En aquest capítol parlem de la cuina amb foc, als llocs i les èpoques en què estigui permès fer-ne, és clar.

Moltes d'aquestes receptes permeten recuperar el plaer de menjar amb els dits, que la raça humana ha practicat durant mil·lennis i continua fent-ho en determinades cultures. Al meu entendre, qui pensi que això és ordinari va errat. L'única vegada que he menjat en presència d'un rei, per cert en un àpat organitzat com correspon per un restaurant amb estrelles Michelin, gairebé tot el que ens varen servir era per a menjar amb els dits. Em fa la sensació que això poc a poc va tornant, i en els restaurants de més categoria s'imita en gustos, textures i presentacions, sabent-ho o no, el refinament de la Roma Imperial, en la qual ni l'emperador mateix no s'avergonyia de menjar amb els dits.

### ***Carxofada***

En algunes parts de Catalunya, les carxofades a la brasa són una festa de similar categoria que les costellades, les sardinades, o les botifarrades i les trobo una opció molt recomanable de brasa vegetariana. Només cal agafar les carxofes senceres, escapçar-ne el tronc, separar una mica les fulles amb els dits(fer-hi primer un cop de puny, pot ajudar), i posar-hi un pols de sal, pebre i un raig d'oli de manera que penetri a les cavitats que hem creat entre les fulles. S'hi pot posar també all i julivert trinxats. Les carxofes volen un cert temps de cocció, demanen brasa i encara no gaire enèrgica. Cal posar-les primer dretes a la graella, i després una estona de cada costat.

Si voleu fer una carxofada a casa, us recomano que prepareu les carxofes de la mateixa manera, les disposeu dretes sobre una llauna i les poseu al forn, primer amb foc a sota i després d'ambdós costats.

Això sí, la carxofa combina pèssimament amb el vi i amb l'aigua. Recomano la cervesa, si pot ser artesanal i d'alta fermentació, i als abstemis iogurt o quèfir batut amb aigua meitat i meitat.

### ***Escalivada***

Es poden escalivar senceres les hortalisses amb força líquid a dins i la pell d'una certa consistència, siguin cebes, pebrots, albergínies, tomàquets o cabeces d'all. La gràcia de l'escalivada és que la pell quedi carbonitzada i l'interior tou. Aleshores, en llevar la pell, les hortalisses resten toves i netes, però han agafat les aromes del socarrimat. Només caldrà amanir-les amb oli, sal i pebre al gust.

Els resultats millors s'obtenen amb una graella sobre brases que encara tinguin una mica de flama viva, i fent voltar sovint les hortalisses. Si s'us cremen abans d'estovar-se, podeu deixar-les després una mica sobre la brasa residual del foc.

Si voleu fer una escalivada a casa, us recomano que la feu amb la planxa ben calenta o bé al forn encès de dalt en la seva potència màxima. Altrament no es crema la pell suficientment i el resultat queda massa allunyat del teòric. L'escalivada, com el procés mateix de coure a la brasa, és una preparació molt antiga i ja apareix a la *Instrucció breu*.

### ***Calçotada***

El calçot, com l'escalivada, demana graella i flama viva que en carbonitzi la capa exterior de pell. La tradició és fer el foc amb sarments de cep o altres restes de poda. Es cou sencer, de manera que es pugui agafar amb els dits d'una mà pel costat de les fulles quan encara és ben calent, llevar-ne amb l'altra mà la part cremada del costat del bulb, i sucuar-lo al romesco. Què us haig de dir, ho heu vist a la televisió una pila de vegades!

Encara no he trobat una manera de fer-los a casa que imiti raonablement el resultat de la flama viva. En qualsevol llibre de cuina d'avantguarda hi trobareu propostes interessants per a usar aquest ingredient d'altres maneres. La fórmula que em convenç més és perbullir la part blanca del calçot, eixugar-la bé, passar-la per pasta d'arrebosar, fregir-la i acompanyar-la de mel fosa barrejada amb vinagre. Trobo que la salsa de calçots és massa pesada per a acompanyar fregits.

Vet ací algunes anècdotes per als que us agradi cercar les arrels de les arrels. Al llibre de cuina de la Roma Clàssica *De Re Coquinaria* hi ha una recepta de traducció

dubtosa però que es podria interpretar com una preparació de calçots al forn amb arengada. L'any 2000 varen trobar a Hongria una pintura mural romana, en què les persones representades feien un gest idèntic a l'actual de menjar calçots. Com diuen a Itàlia, «*se non è vero è ben trovato*». La veritat, jo m'inclino a pensar que «*non è vero*», atès que els antics romans menjaven moltíssimes coses amb els dits i eren uns grans amants dels porros, difícils de distingir dels calçots en una pintura de fa 2000 anys, em sembla.

Més ençà, *Àpats* el 1930 ja en parla i la dóna així a conèixer a tot Catalunya en un moment que era una preparació encara molt local. Diu el mestre Domènech «no m'atreveria a assegurar l'èxit de la calçotada servida en un gran banquet, però al camp resulta un berenar molt apetitós». Els fets han demostrat l'encert de la segona part de la frase, però amb la primera part el mestre es va ben errar, i els calçots apareixen també en restaurants de força categoria. Aquells a qui preocupa la quantitat heu de saber que *Àpats* recomanava una ració de 50 calçots per comensal.

### ***Rovellonada***

Qualsevol de les varietats de rovellons i pinetells que es troben al nostre país, cuits a poc a poc a la graella amb una brasa suau, amb all i julivert són també un excel·lent berenar o esmorzar a l'aire lliure quan n'és el temps. S'han de posar primer amb el peu cap avall i, en tombar-los amb el peu amunt, és el moment d'afegir-hi un raget d'oli, la sal i l'all i el julivert trinxats.

A la llauna del forn obtindreu resultats gairebé igual de bons (vegeu recepta a la pàgina 81). També els podeu fer a la planxa, sencers, primer amb el peu amunt, després avall, i finalment un altre cop amunt, moment en el qual hi espolsareu l'all i el julivert trinxats. Cal haver tallat els peus arran, a fi que els rovellons quedin en bona posició sobre la planxa quan hi són amb el peu a sota.

Els ous de reig a la brasa també són molt bons.

### ***Esparregada***

S'agafen espàrrecs verds cultivats. Els de marge són massa prims i en estovar-se passarien per l'ull de la graella. Es fan a la brasa amb caliu suau, ruixats amb una mica d'oli i empolsats de sal. Un cop fets són molt bons acompanyats de romesco.

Es poden fer a casa a la planxa amb resultats gairebé igual de bons.

### ***Faves a la brutasca***

S'agafen faves amb tavella, però amb els grans interiors ben formats, no tan tendres com els xiulets. Es posen senceres a sobre la graella, amb caliu no gaire viu, uns quinze o vint minuts, voltant-los de tant en tant. Ja ho veureu, arriba un moment que alguna tavella comença a trencar-se i alguna fava comença a caure. És el moment de donar-les per fetes.

Es desgranen, i amb un escuradents o una forquilla se suquen en allioli, salsa de tomàquet, vinagreta, olivada o la salsa que es vulgui. Tenen un punt d'amargant molt interessant que fa de bon combinar amb una vinagreta senzilla, només d'oli, vinagre, sal i pebre.

### ***Albergínies a la graella***

L'*Art de ben menjar* ens proposa tallar les albergínies per la meitat pel llarg, posar-hi sal, esperar que suïn, prémer-les una mica per treure'n l'aigua sobrerera i fer-les a la graella amb un raig d'oli i una empolsada de pebre. També es poden fer a la planxa. Es poden acompanyar d'alguna salsa. L'olivada i el romesco hi escauen molt bé.

### ***Patates al caliu***

Aquestes patates no se solen fer soles sinó per a acompanyar el que es cou a la part de dalt de la graella. Enterreu-les senceres amb pell i tot dins de la cendra quan encara hi queda una bona quantitat de brasa. Es poden punxar amb un escuradents o qualsevol altre estri punxegut que faci la funció per saber quan són cuites, cosa que requereix una mica de pràctica. Obriu-les i peleu-les o bé partiu-les per la meitat i mengeu-ne l'interior amb cullera, amb oli, sal i pebre, amb allioli, amb salsa verda, o amb la salsa que més us hi agradi.

L'*Art de ben menjar* explica el conte d'un rei que es va perdre amb tots els seus cortesans i va anar a parar a un mas tan pobre que només hi havia patates. Va demanar als cuiners reials que n'hi prepararessin. Els cuiners van començar a demanar als amos de la casa si, de tota una llarga llista d'ingredients possibles per a cuinar patates de maneres diverses, en tenien algun. En comprovar que realment no hi havia re més que les patates van anar entristits al rei i li varen dir que no podien fer valer els seus coneixements culinaris ni cap de les seves receptes per manca d'ingredients. Per sort, a la vora del bosc hi havia uns carboners que eren del parer que l'únic ingredient indispensable per a les patates és el foc. Van preparar les patates al rei afamat. No cal dir que les va trobar delicioses, i va omplir els humils carboners d'honors i de recompenses.

## Bibliografia

- Ferran Agulló (1999). *Llibre de la cuina catalana. Facsímil de l'edició de 1933*. Altafulla.
- Pere Alcové (1987). *Guisados barios. Quadern de cuina de 1831*. La magrana.
- Eduardo Alfonso (193?). *Cocina vegetariana. El arte de bien guisar para los sanos y los enfermos*. Pequeña enciclopedia práctica núm. 86. Librería Bergua.
- Anònim (1999). *La cuynera catalana ó sia reglas utils, fáciles, seguras y económicas per cuynar bé. Facsímil de l'edició de 1851*. Altafulla.
- Jean Bottéro (2005). *La cocina más antigua del mundo. La gastronomía de la antigua Mesopotamia*. Tusquets.
- Miguel de Cervantes (1998). *Don Quijote de la Mancha*. Instituto Cervantes.
- Antonio Contreras Mas i Antonio Piña Florit (1996). *El menjar Blanc, orígenes y evolución de un plato*. Miquel Font Editor.
- Juan Cruz Cruz (1997). *Dietética medieval. Apéndice con la versión castellana del Régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*. La Val de Onsera.
- Antoni R. Dalmau (1994). *200 plats casolans de la cuina catalana, recull de receptes populars*. Millà.
- Ignasi Domènech (2005). *La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya*. Cossetània.
- Ignasi Domènech (2009). *Àpats*. Cossetània.
- Núria Duran, Mercè Morguí i Mercè Sallés (2004). *Plantes silvestres comestibles. Fruits, herbes, arrels, llavors, bolets*. Pòrtic.
- Jaume Fàbrega (1985). *La cuina gironina*. Graffiti Edicions i Editorial Laia.
- Jaume Fàbrega (1998). *El llibre de les herbes i les espècies*. La Magrana.
- Jaume Fàbrega (2001). *La cuina Catalana* (9 volums). L'Isard.
- Jaume Fàbrega (2002). *Pa amb tomàquet. Les receptes més senzilles i saboroses de la Mediterrània*. Cossetània.
- Jaume Fàbrega (2003). *La cuina del país dels càtars. Cultura i plats d'Occitània, de Gascunya a Porvença*. Cossetània.
- Jaume Fàbrega (2007). *El convit del Tirant. Cuina i comensalitat de l'Edat Mitjana a Ferran Adrià*. Pagès Editors.
- Celdoni Fonoll (2004). *Bones herbes*. Pòrtic.
- Mercè Gras i Agustí Borrell (editors, 2004). *Instrucció breu per los cuyners principians segons lo estil dels Carmelitas Descalsos de Francesc del Santíssim Sacrament*. Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

- Rudolf Grewe, Amadeu J. Soberanas i Joan Santanach (editors, 2004). *Llibre de Sent Soví, Llibre de totes maneres de potatges de menjar, Llibre de totes maneres de confits*. Barcino.
- Ambrosio Huici Miranda (traductor, 2005). *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade según un manuscrito anónimo del siglo XIII*. Trea.
- Institut Català de la Cuina (2006). *Corpus de la cuina catalana*. Columna.
- P. L. Lassus (1997). *Cocina práctica de cuaresma. Fórmulas varidas para platos de vigilia y colaciones precedidas de algunas instrucciones sobre el ayuno y la abstinencia de carnes. Facsímil de l'edició de 1905*. Librerías París-Valencia.
- Veronika Leimgruber (editora, 1996). *Mestre Robert. Llibre del coch. Tractat de cuina medieval*. Curial.
- Arturo Oliver Foix (2000). *La cultura de la alimentación en el mundo ibérico*. Diputació de Castelló.
- Ramon Pascual (1999). *Guia dels bolets dels Països Catalans*. Pòrtic.
- Josep Pla (2005). *El que hem menjat*. Destino.
- Carme Queralt i Tomás (2000). *La cuina de les Terres de l'Ebre. Receptes tradicionals del Baix Ebre, del Montsià i de la Terra Alta*. Cossetània.
- Attilio A. del Re (editor, 2006). *De re coquinaria. Antología de recetas de la Roma imperial de Marco Gavio Apicio*. Alba.
- Simon Rimmer (2005). *El vegetariano ocasional. Deliciosas recetas sin carne*. Grijalbo.
- Marta Sàlvia (1923). *Art de ben menjar. Llibre català de cuina*. Barcelona.
- Clara Segarra, Cinta Curto, Magdalena Gracià i Maribel Anguera (2007). *La cuina senzilla. Quadern 2. Tortosa (Baix Ebre)*. Cinctores club.
- Moshe Shaul, Aldina Quintana Rodríguez i Zeldà Ovadia (2004). *El gizado sefardí*. Certeza.
- Eliana Thibaut i Comalada (2006). *Cuina medieval catalana*. Cossetània.
- Manuel Vázquez Montalbán (2004). *L'art del menjar a Catalunya. El llibre roig de la identitat gastronòmica catalana*. Edicions 62.
- Teresa Vicens (editora, 2000). *Speculum al joder. Tratado de recetas y consejos para el coito*. José J. de Olañeta, editor.
- Pep Vila (editor, 2000). *Un Receptari de cuina de l'antic monestir benedictí de Banyoles: segles XVIII-XIX. Quaderns de Banyoles n. 2*. Ajuntament de Banyoles.
- Melitta Weiss Adamson (2004). *Food in medieval times*. Greenwood Press.



## Llistat d'ingredients alfabètic i classificat

	lleugums	cereals	arrels	fulles	flors	hortalisses	fruites	fruites secs	espècies	productes animals	fongs i altres
rosa (aigua-ros)					*						
albercoc							*				
albergínia						*					
all (all tendre)			*								
ametlla (llet)								*			
api				*							
arròs (farina, sèmola, llet)		*									
avellana								*			
badoc					*						
blat (farina, pa, fideus, sèmola, galetes, melindros)		*									
blat de moro (farro, midó)		*									
bleda (penca)				*							
bolets (espècies diverses)				*							*
borrainna				*					*		
canyella									*		
carbassa						*					
carbassó						*					
card				*							
carxofa					*						
castanya								*			
ceba (calçot, ceba tendra)			*								
cerfull									*		
cigrons	*								*		
clau									*		
codony							*				
col (espigall)				*							
coliflor					*						
crema de llet de vaca										*	
enciam				*							
escarola				*							
espàrrec			*								
espinac				*							
fajol		*									
farigola									*		
faves (seques, verdes, amb tavella)	*										
fesolets	*										
figa							*				
fonoll									*		
formatge de vaca										*	
formatge d'ovella										*	
gingebre									*		
guixes	*								*		
julivert									*		

	llegums	cereals	arrels	fulles	flors	hortalisses	fruites	fruits secs	espècies	productes animals	fongs i altres
lenties	*										
llet de cabra										*	
llet de vaca										*	
llevat (de flequer, químic, bicarbonat sòdic)											*
llimona							*				
llorer									*		
magrana							*				
mantega de vaca										*	
marduix									*		
mató									*		
mel									*		
meló							*				
menta									*		
mongetes (seques, verdes, bajocons)	*										
moniato			*								
nap			*								
nou								*			
nou moscada									*		
oliva (oli)							*			*	
ous										*	
ordi (cervesa)		*									
orenga									*		
ortigues				*							
ortigues de mar											*
pastanaga			*								
patata			*								
pebre									*		
pebrot (nyora, de romesco, coent, pebre vermell)						*					
pera							*				
pèsols (tendres, secs, tirabecs)	*							*			
pinyó								*			
plàtan							*				
poma							*				
porro			*								
pruna							*				
raïm (most, pansa, agràs, vi, vinagre, vi ranci, malvasia)							*				
romaní									*		
safrà									*		
sajolida									*		
sal									*		
sàlvia									*		
sucre									*		
tàpera											
taronja (aiguanaf)					*		*				
tomàquet						*					
verdolagues				*							
xerevia			*								
xicoira				*							

## Plats de festa

Vet ací algunes idees per a confegir menús de Nadal o Cap d'Any, festa major, o simplement per a regalar-vos una ocasió especial amb bona companyia.

Coliflor amb salsa blanca	31
Coliflor amb panses i pinyons	32
Sopes amb crosta	39
Pastanagat	44
Carbasses amb llet	45
Crema de codony	46
Sopa Damas Calvet	53
Peres ofegades	61
Faves o cigrons amb llet d'ametlles	62
Espàrrecs amb vi	63
Espàrrecs agredolços	64
Albergínies farcides amb llet d'ametlles	64
Albergínies farcides	65
Xiulets fregits	71
Bolets amb salsa	79
Bolets enfarinats	80
Bolets amb salsa i agràs	80
Arrossos a la cassola de verdures	84
Paelles de verdures	86
Arròs de castanyes	87
Fideus amb salsa	94
Fideus amb bolets	94
Flam d'albergínies	96
Remenat de bolets	98
Ous amb tàpia	98
Ous farcits	99
Ous amb salsa	99
Mona de Pasqua	103
Truita amb suc	108
Badocs arrebossats	111
Ginestrada	113

Bunyols de fruita	115
Ametllat i avellanat	116
Escudella de meló	118
Mirraust de pomes	118
Farcit de pomes	119
Mostillo	120

## Les estacions de l'any

No em refereixo aquí necessàriament a l'època de l'any que el plat és típic sinó sobretot a l'època de l'any en la qual els ingredients estan en combinacions òptimes de consum. Tal com ha de ser, trobareu els bolets, les castanyes i el codony a la tardor, els pèsols, les carxofes, les faves i els espàrrecs a la primavera, els pebrots, les albergínies i les mongetes tendres a l'estiu, etc. Tot i això, moltes de les receptes es donen tot l'any, sigui perquè tenen varietats per a cada estació o sigui perquè usen ingredients no peribles. Per no fer l'índex massa llarg, deixo de banda les salses i les bases.

### *Plats de primavera*

Pa amb tomàquet i alls o cebes tendres	24
Puré de faves o de pèsols	43
Puré negre	43
Escudelles de faves fresques	47
Escudelles de pèsols	48
Faves ofegades	58
Pèsols ofegats	59
Espàrrecs i pèsols a la casolana	60
Faves i pèsols estofats	60
Ortigues amb espinacs ofegats	62
Espàrrecs amb vi	63
Espàrrecs agredolços	64
Xiulets fregits	71
Espàrrecs fregits	72
Carxofes arrebossades	73
Ous amb salsa	99
Ous amb pèsols	100
Agafasants	101
Mona de Pasqua	103
Carxofada	121
Calçotada	122
Esparregada	123
Faves a la brutescia	124

***Plats d'estiu***

Pa farcit d'escalivada	25
Mongetes tendres amb tomàquet	34
Escudelles de mongetes tendres	51
Bajoques ofegades	60
Albergínies farcides amb llet d'ametlles	64
Albergínies farcides	65
Platillo d'albergínies	66
Albergínies amb suc	66
Albergínia i patata estofada	67
Albergínies al forn	67
Tomàquets al forn	67
Albergínies fregides	72
Bunyols de carbassó	77
Arròs a la caputxina	88
Flam d'albergínies	96
Ous amb tàpia	98
Badocs arrebossats	111
Bunyols de fruita	115
Escudella de meló	118
Escalivada	122
Albergínies a la graella	124

***Plats de tardor***

Pa amb figues	23
Pa torrat amb all i raïm	24
Carbasses amb llet	45
Olla de carbassa	45
Crema de codony	46
Peres ofegades	61
Moniatos fregits	74
Bolets amb all i julivert	78
Bolets amb ceba	79
Apagallums arrebossats	79
Sopa de Fredolics	79
Bolets amb salsa	79
Bolets enfarinats	80
Bolets amb salsa i agràs	80
Bolets ofegats	81

Bolets amb salsa d'una altra manera	81
Bolets a la llauna	81
Bolets a l'estil de Santa Coloma	81
Bolets amb cigrons	82
Patates amb bolets	82
Rovellons amb patates	83
Bolets amb ceba tendra i patates	83
Arròs de castanyes	87
Fideus amb bolets	94
Remenat de bolets	98
Mirraust de pomes	118
Farcit de pomes	119
Mostillo	120
Rovellonada	123

***Plats d'hivern, o almenys de fred, de tot l'any menys l'estiu***

Paredons de Cervera	25
Sopa de nous	27
Sopa de la Cerdanya	27
Coliflor amb salsa blanca	31
Coliflor gratinada	31
Coliflor amb panses i pinyons	32
Espinacs amb panses i pinyons	32
Espinacs amb ous	32
Espinacs amb patates a la caputxina	33
Cols trinxades	33
Naps	34
Sopes escaldades	37
Sopes de pa	38
Coliflor amb sopes	38
Col amb sopes	38
Cigrons amb sopes	39
Sopes amb crosta	39
Sopes de quaresma	40
Sopes de llet	40
Sopa d'all	40
Sopa de ceba	41
Sopa d'ametlles	41
Potatge de penques de bledes	42
Crema d'espinacs	42

Pastanagat	44
Porrada	46
Escudella de coliflor	52
Sopa de naps cerdana	52
Sopa Damas Calvet	53
Sopa juliana	53
Farro garrotxí	54
Cards estofats	60
Penques de bleada o api fregides	72
Coliflor arrebossada	73
Bunyols d'espínacs	75
Sopa d'arròs	90
Sopa de fideus de la Mariona	94
Fulles d'escarola arrebossades	109

### *Plats de tot l'any*

Pa amb mató	23
Pa amb fruits secs	23
Pa torrat amb oli i sucre	24
Pa amb vi i sucre	24
Torrades de Santa Teresa	25
Torrades amb crema de llet i mel	26
Llegums secs bullits	28
Algunes combinacions afortunades de més d'una verdura o llegum	29
Puré de patata	34
Trufes eixutes	35
Puré de llegums	43
Poti-poti de lleties	43
Escudella de faves seques	47
Escudelles de cigrons	49
Escudelles de mongetes seques	50
Escudella de lleties	52
Olles podrides	53
Sèmola	55
Farinetes	56
Verdures estofades	61
Faves o cigrons amb llet d'ametlles	62
Lleties estofades	68
Mongetes estofades	68
Mongetes vermelles	69
Cigrons estofats	69



Estofat bord	69
Patates a la catalana	70
Cebes arrebossades	73
Fesolets fregits	74
Patates amb ceba	74
Bunyols de cigrons	74
Bunyols de patata	76
Bunyols de llet i farina	76
Arrossos a la cassola de verdures	84
Paelles de verdures	86
Arròs d'altra manera	87
Arròs amb crosta	88
Ous perduts	89
Arròs blanc	89
Alatria	91
Macarrons amb cigrons	92
Macarrons amb suc de cigrons	92
Macarrons al forn	92
Fideus al forn amb formatge i llet	93
Fideus amb salsa	94
Fideus a la cassola	94
Ordiat	95
Llet al forn	97
Ous fregits o ferrats	97
Ous farcits	99
Patates en gronxador	100
Preparacions senzilles i ràpides d'ous	101
Truites al forn	102
Ous al plat	102
Ous bomba	103
Coques	104
Panades i panadons	105
Truites	107
Truita amb suc	108
Croquetes	109
Puré de l'olla	110
Mandonguilles de llegums i verdures	110
Farinetes de fajol	111
Menjar blanc	112
Ginestrada	113
Arròs amb llet d'ametlles	113

Bunyols d'ous i formatge	114
Ametllat i avellanat	116
Sopes de nates	116
Pastís de patates	117
Plat dolç d'ous i llet	117
Escudella de pa torrat	117
Patates al caliu	124

## Índex alfabètic de receptes

Agafasants	101
Alatria	91
Albergínia i pataca estofada	67
Albergínies a la graella	124
Albergínies al forn	67
Albergínies amb suc	66
Albergínies farcides	65
Albergínies farcides amb llet d'ametlles	64
Albergínies fregides	72
Algunes combinacions afortunades de més d'una verdura o llegum	29
Allioli	11
Allioli amb tomàquet o amb fruita	12
Allioli de Codony	13
Allioli negat	13
Almadroc	13
Ametllat i avellanat	116
Apagallums arrebossats	79
Arròs a la caputxina	88
Arròs amb crosta	88
Arròs amb llet d'ametlles	113
Arròs blanc	89
Arròs d'altra manera	87
Arròs de castanyes	87
Arrossos a la cassola de verdures	84
Badocs arrebossats	111
Bajoques ofegades	60
Beixamel	21
Bolets a l'estil de Santa Coloma	81
Bolets a la llauna	81
Bolets amb all i julivert	78
Bolets amb ceba	79
Bolets amb ceba tendra i patates	83
Bolets amb cigrons	82
Bolets amb salsa	79

Bolets amb salsa d'una altra manera	81
Bolets amb salsa i agràs	80
Bolets enfarinats	80
Bolets ofegats	81
Brou vegetal	17
Bunyols d'espínacs	75
Bunyols d'ous i formatge	114
Bunyols de carbassó	77
Bunyols de cigrons	74
Bunyols de fruita	115
Bunyols de llet i farina	76
Bunyols de patata	76
Calçotada	122
Carbasses amb llet	45
Cards estofats	60
Carxofada	121
Carxofes arrebossades	73
Cebes arrebossades	73
Cigrons amb sopes	39
Cigrons estofats	69
Col amb sopes	38
Coliflor amb panses i pinyons	32
Coliflor amb salsa blanca	31
Coliflor amb sopes	38
Coliflor arrebossada	73
Coliflor gratinada	31
Cols trinxades	33
Coques	104
Crema d'espínacs	42
Crema de codony	46
Croquetes	109
Escalivada	122
Escudella de coliflor	52
Escudella de faves seques	47
Escudella de llenties	52
Escudella de meló	118
Escudella de pa torrat	117
Escudelles de cigrons	49
Escudelles de faves fresques	47
Escudelles de mongetes seques	50
Escudelles de mongetes tendres	51

Escudelles de pèsols	48
Espàrrecs agredolços	64
Espàrrecs amb vi	63
Espàrrecs fregits	72
Espàrrecs i pèsols a la casolana	60
Esparregada	123
Espinacs amb ous	32
Espinacs amb panses i pinyons	32
Espinacs amb patates a la caputxina	33
Estofat bord	69
Farcit de pomes	119
Farinetes	56
Farinetes de fajol	111
Farro garrotxí	54
Faves a la brutasca	124
Faves i pèsols estofats	60
Faves o cigrons amb llet d'ametlles	62
Faves ofegades	58
Fesolets fregits	74
Fideus a la cassola	94
Fideus al forn amb formatge i llet	93
Fideus amb bolets	94
Fideus amb salsa	94
Flam d'albergínies	96
Fulles d'escarola arrebossades	109
Ginestrada	113
Llegums secs bullits	28
Lenties estofades	68
Llet al forn	97
Macarrons al forn	92
Macarrons amb cigrons	92
Macarrons amb suc de cigrons	92
Maionesa	14
Mandonguilles de llegums i verdures	110
Menjar blanc	112
Mirraust de pomes	118
Mona de Pasqua	103
Mongetes estofades	68
Mongetes tendres amb tomàquet	34
Mongetes vermelles	69
Moniatos fregits	74

Mostillo	120
Naps	34
Olivada	22
Olla de carbassa	45
Olles podrides	53
Ordiat	95
Ortigues amb espinacs ofegats	62
Ous al plat	102
Ous amb pèsols	100
Ous amb salsa	99
Ous amb tàpia	98
Ous bomba	103
Ous farcits	99
Ous fregits o ferrats	97
Ous perduts	89
Pa amb figues	23
Pa amb fruits secs	23
Pa amb mató	23
Pa amb tomàquet i alls o cebes tendres	24
Pa amb vi i sucre	24
Pa farcit d'escalivada	25
Pa torrat amb all i raïm	24
Pa torrat amb oli i sucre	24
Paelles de verdures	86
Panades i panadons	105
Paredons de Cervera	25
Pasta d'arrebossar	19
Pastanagat	44
Pastís de patates	117
Patates a la catalana	70
Patates al caliu	124
Patates amb bolets	82
Patates amb ceba	74
Patates en gronxador	100
Penques de bleda o api fregides	72
Peres ofegades	61
Pèsols ofegats	59
Picada	16
Plat dolç d'ous i llet	117
Platillo d'albergínies	66
Porrada	46

Potatge de penques de bledes	42
Poti-poti de lleties	43
Preparacions senzilles i ràpides d'ous	101
Puré de faves o de pèsols	43
Puré de l'olla	110
Puré de llegums	43
Puré de patata	34
Puré negre	43
Remenat de bolets	98
Romesco	14
Rovellonada	123
Rovellons amb patates	83
Salsa blanca	21
Salsa de tomàquet	20
Salsa verda	22
Samfaina	18
Sèmola	55
Sofregit	15
Sopa d'all	40
Sopa d'ametlles	41
Sopa d'arròs	90
Sopa Damas Calvet	53
Sopa de ceba	41
Sopa de fideus de la Mariona	94
Sopa de Fredolics	79
Sopa de la Cerdanya	27
Sopa de naps cerdana	52
Sopa de nous	27
Sopa juliana	53
Sopes amb crosta	39
Sopes de llet	40
Sopes de nates	116
Sopes de pa	38
Sopes de quaresma	40
Sopes escaldades	37
Tomàquets al forn	67
Torrades amb crema de llet i mel	26
Torrades de Santa Teresa	25
Truita amb suc	108
Truites	107
Truites al forn	102

Trufes eixutes	35
Verdures estofades	61
Vinagreta	22
Xiulets fregits	71



## Índex general

Presentació.....	1
Com ser vegetarià i no deixar de ser català en l'intent?.....	1
Fonts de les receptes .....	3
Estructura del llibre i de les receptes .....	5
Ingredients .....	7
Petites confessions de l'autor .....	8
Salses i bases.....	11
Allioli .....	11
Allioli amb tomàquet o amb fruita.....	12
Allioli negat .....	13
Allioli de Codony.....	13
Almadroc .....	13
Maionesa .....	14
Romesco .....	14
Sofregit.....	15
Picada .....	16
Brou vegetal.....	17
Samfaina.....	18
Pasta d'arrebossar .....	19
Salsa de tomàquet .....	20
Beixamel.....	21
Salsa blanca .....	21
Salsa verda.....	22
Vinagreta .....	22
Olivada .....	22
Alguns berenars i esmorzars senzills .....	23
Pa amb mató .....	23
Pa amb figues.....	23
Pa amb fruits secs .....	23
Pa amb tomàquet i alls o cebes tendres .....	24
Pa torrat amb oli i sucre .....	24

Pa amb vi i sucre .....	24
Pa torrat amb all i raïm.....	24
Pa farcit d'escalivada .....	25
Paredons de Cervera .....	25
Torrades de Santa Teresa.....	25
Torrades amb crema de llet i mel .....	26
Sopa de nous.....	27
Sopa de la Cerdanya.....	27
Plats a base de verdura i llegums bullits .....	28
Llegums secs bullits .....	28
Algunes combinacions afortunades de més d'una verdura o llegum.....	29
Coliflor amb salsa blanca .....	31
Coliflor gratinada.....	31
Coliflor amb panses i pinyons .....	32
Espinacs amb panses i pinyons.....	32
Espinacs amb ous.....	32
Espinacs amb patates a la caputxina .....	33
Cols trinxades .....	33
Mongetes tendres amb tomàquet .....	34
Naps .....	34
Puré de patata.....	34
Trufes eixutes .....	35
Plats de cullera: sopes, cremes i escudelles.....	36
Sopes escaldades.....	37
Sopes de pa.....	37
Coliflor amb sopes .....	38
Col amb sopes.....	38
Cigrons amb sopes .....	39
Sopes amb crosta .....	39
Sopes de quaresma.....	40
Sopes de llet.....	40
Sopa d'all.....	40
Sopa de ceba .....	41
Sopa d'ametlles.....	41
Potatge de penques de bledes .....	42
Crema d'espinacs.....	42
Puré de faves o de pèsols.....	43
Puré negre.....	43
Puré de llegums.....	43

Poti-poti de lleties .....	43
Pastanagat .....	44
Carbasses amb llet .....	45
Olla de carbassa .....	45
Crema de codony .....	46
Porrada .....	46
Escudella de faves seques .....	47
Escudelles de faves fresques .....	47
Escudelles de pèsols.....	48
Escudelles de cigrons .....	49
Escudelles de mongetes seques .....	50
Escudelles de mongetes tendres.....	51
Escudella de lleties.....	52
Escudella de coliflor .....	52
Sopa de naps cerdana .....	52
Sopa Damas Calvet .....	53
Sopa juliana .....	53
Olles podrides .....	53
Farro garrotxí.....	54
Sèmola.....	55
Farinetes .....	56
Platillos: guisats, ofegats i rostits.....	58
Faves ofegades.....	58
Pèsols ofegats .....	59
Espàrrecs i pèsols a la casolana .....	60
Faves i pèsols estofats .....	60
Bajoques ofegades .....	60
Cards estofats.....	60
Verdures estofades .....	61
Peres ofegades .....	61
Ortigues amb espinacs ofegats .....	62
Faves o cigrons amb llet d'ametlles.....	62
Espàrrecs amb vi.....	63
Espàrrecs agredolços.....	64
Albergínies farcides amb llet d'ametlles.....	64
Albergínies farcides .....	65
Platillo d'albergínies .....	66
Albergínies amb suc.....	66
Albergínia i pataca estofada .....	67
Albergínies al forn .....	67

Tomàquets al forn .....	68
Lenties estofades.....	68
Mongetes estofades.....	68
Mongetes vermelles .....	69
Cigrons estofats .....	69
Estofat bord .....	69
Patates a la catalana .....	70
Fregits.....	71
Xiulets fregits .....	71
Espàrrecs fregits.....	72
Penques de bleda o api fregides.....	72
Albergínies fregides .....	72
Carxofes arrebossades .....	73
Cebes arrebossades .....	73
Coliflor arrebossada.....	73
Fesolets fregits .....	74
Patates amb ceba.....	74
Moniatos fregits .....	74
Bunyols de cigrons.....	74
Bunyols d'espínacs .....	75
Bunyols de patata.....	76
Bunyols de llet i farina .....	76
Bunyols de carbassó.....	77
Bolets.....	78
Bolets amb all i julivert .....	78
Bolets amb ceba.....	79
Apagallums arrebossats.....	79
Sopa de fredolics.....	79
Bolets amb salsa .....	79
Bolets enfarinats .....	80
Bolets amb salsa i agràs .....	80
Bolets ofegats .....	81
Bolets amb salsa d'una altra manera.....	81
Bolets a la llauna.....	81
Bolets a l'estil de Santa Coloma.....	81
Bolets amb cigrons.....	82
Patates amb bolets.....	82
Rovellons amb patates .....	83
Bolets amb ceba tendra i patates.....	83

Arrossos.....	84
Arrossos a la cassola de verdures .....	84
Paelles de verdures.....	86
Arròs d'altra manera .....	87
Arròs de castanyes .....	87
Arròs a la caputxina .....	88
Arròs amb crosta.....	88
Ous perduts.....	89
Arròs blanc .....	89
Sopa d'arròs.....	90
Pasta .....	91
Alatria.....	91
Macarrons amb cigrons .....	92
Macarrons amb suc de cigrons .....	92
Macarrons al forn.....	92
Fideus al forn amb formatge i llet.....	93
Fideus amb salsa .....	94
Fideus a la cassola.....	94
Fideus amb bolets .....	94
Sopa de fideus de la Mariona .....	94
Ordiat .....	95
Ous .....	96
Flam d'albergínies .....	96
Llet al forn .....	97
Ous fregits o ferrats.....	97
Remenat de bolets.....	98
Ous amb tàpia .....	98
Ous farcits.....	99
Ous amb salsa .....	99
Ous amb pèsols.....	100
Patates en gronxador .....	100
Preparacions senzilles i ràpides d'ous.....	101
Agafasants .....	101
Truites al forn .....	102
Ous al plat.....	102
Ous bomba.....	103
Mona de Pasqua.....	103

Aprofitaments .....	104
Coques.....	104
Panades i panadons .....	105
Truites .....	107
Truita amb suc .....	108
Croquetes.....	109
Fulles d'escarola arrebossades.....	109
Puré de l'olla.....	110
Mandonguilles de llegums i verdures .....	110
Ni dolç ni salat .....	111
Badocs arrebossats.....	111
Farinetes de fajol.....	111
Menjar blanc .....	112
Ginestrada.....	113
Arròs amb llet d'ametlles .....	113
Bunyols d'ous i formatge .....	114
Bunyols de fruita.....	115
Ametllat i avellanat .....	116
Sopes de nates.....	116
Pastís de patates .....	117
Plat dolç d'ous i llet .....	117
Escudella de pa torrat.....	117
Escudella de meló .....	118
Mirraust de pomes .....	118
Farcit de pomes.....	119
Mostillo .....	120
Plats per a gaudir-ne a l'aire lliure .....	121
Carxofada .....	121
Escalivada.....	122
Calçotada.....	122
Rovellonada.....	123
Esparregada .....	123
Faves a la brutesca .....	124
Albergínies a la graella.....	124
Patates al caliu .....	124

Bibliografia .....	125
Llistat d'ingredients alfabètic i classificat .....	127
Plats de festa .....	129
Les estacions de l'any .....	131
Plats de primavera.....	131
Plats d'estiu .....	132
Plats de tardor .....	132
Plats d'hivern, o almenys de fred, de tot l'any menys l'estiu .....	133
Plats de tot l'any .....	134
Índex alfabètic de receptes .....	137
Índex general .....	143