

Manual Àpat Catalunya



¿Qué es Àpat Catalunya?	3
¿Qué objetivos persigue?	4
Públicos y ocasiones donde implementarlo	4
 Contenido y uso del manual	 6
Relato extenso de la cultura gastronómica catalana	7
Mensajes concretos de la cultura gastronómica catalana	8
Productos emblemáticos	10
Bases y elaboraciones más comunes	11
 Àpats Catalunya	 12
Productos y elaboraciones (referencias)	14
 Método de aplicación/adaptación de Àpat Catalunya	 18
Consideraciones previas	19
Requisitos	19
Fichas	21
Ejemplos	22



¿Qué es Àpat Catalunya?

Àpat Catalunya es la comida que se sirve en situaciones de representatividad institucional o empresarial catalana, tanto en el ámbito doméstico como en el exterior. Como tal, debe ser una comida diferencial y que transmita los valores que representa la gastronomía y cultura catalana.

Brillat Savarin (1825) entiende como gastronomía “el conocimiento razonado que hace referencia al ser humano de todo lo que respecta a la alimentación. El objeto material de la gastronomía tiene que ver con todo aquello que se puede comer; la finalidad primera es la de alimentar las personas teniendo en cuenta tanto la producción, distribución e industria como también la experiencia que determina como esta comida se tiene que disponer para satisfacer el placer y deseo de comida”.

Àpat Catalunya deberá contemplar siempre la presencia de productos, platos y tradiciones gastronómicas que se identifiquen con la cultura catalana.

Una ‘comida’ es una herramienta efectiva de promoción del producto agroalimentario de Catalunya, incluso si el producto no está directamente presente durante la comida. La importancia está en la experiencia, debe ser suficiente singular y significativa hasta el punto que capte la empatía de los invitados y deje huella en sus respectivas memorias.

Deberíamos hablar de comidas, en plural, Àpats Catalunya, porque la herramienta que se encuentra entre vuestras manos está pensada y desarrollada para ofrecer diferentes propuestas en función de las diferentes situaciones en que se puedan servir y acorde con las características singulares de cada catering.

Si echamos un vistazo al diccionario, podremos ver que la palabra ‘àpat’ en catalán, se entiende como “una comida de una cierta consistencia que se hace diariamente a horas fijadas, como son el almuerzo, la comida o la cena”. Por lo tanto, cada una de las situaciones tiene una expresión en forma ‘Àpat Catalunya’.

¿Qué objetivos persigue?

- Dar salida al producto local.
- Dar a conocer la cocina catalana y el producto originario de Catalunya.
- Aumentar el sentimiento de pertenencia a una cultura gastronómica propia.
- Contribuir a la internacionalización de Catalunya mediante el conocimiento de su gastronomía y productos.
- Transferir todo el conocimiento a los *caterings* y a todo su personal, que son los transmisores al público final.
- Favorecer la oferta diferenciada de servicios, al mismo tiempo que beneficiar la existencia de empresas de *catering* diferenciales.
- Crear una herramienta para aprovechar una oportunidad de tendencia.
- Fomentar el tejido empresarial agroindustrial de Catalunya.

Públicos y ocasiones donde implementarlo

El **público** al que va destinado Àpat Catalunya puede ser muy diverso. En cualquier caso y con la intención de reducir la diversidad y hacer más entendibles los contextos en los que se puede llegar a ejecutar el evento, podemos distinguir inicialmente dos tipos de públicos: un **público local** (asumimos que tiene unos conocimientos mínimos sobre la gastronomía catalana) y un **público extranjero** (no podemos asumir que tiene unos conocimientos mínimos sobre la gastronomía catalana). Este segundo colectivo se puede situar en dos contextos diferentes: el primero corresponde a las situaciones en las que se encuentra de visita en Catalunya y el segundo corresponde a las situaciones en las que se encuentra fuera de Catalunya y/o en su lugar de origen.

Por otro lado, este manual también contempla algunas especificidades que pueden estar incluidas en estos dos grandes grupos. Hacemos referencia a características derivadas de los asuntos religiosos, de salud y posicionamientos éticos. Se han previsto estos tipos de circunstancias y se incluyen posibilidades para adaptar estas necesidades. Por ahora, estas especificidades se concretan en: ofertas a comensales que evitan la carne de cerdo, comensales que evitan la proteína animal, comensales que evitan el gluten y comensales que no consumen alcohol.

Sobre las **ocasiones**, también son muy diversas y sería difícil enumerarlas todas. Entendemos que las ocasiones determinan qué tipo de servicio se acordará entre el catering y el cliente y la capacidad que el catering tenga para proponer un tipo de servicio u otro. Además, aunque en un principio las acciones están pensadas para momentos de representatividad institucional o empresarial catalana, invitamos a que los caterings, si lo encuentran oportuno, ofrezcan Àpat Catalunya en ocasiones y clientes que no sean estrictamente instituciones públicas o empresas con un interés claro en la promoción agroalimentaria.

A continuación se muestran algunas de las posibles ocasiones.

Diferenciamos, en principio, dos contextos diferentes. Cuando se trata de **acciones en Catalunya** y cuando se trata de **acciones fuera de Catalunya**.

Ocasiones en Catalunya:

- Presentaciones de producto/s
- Encuentros institucionales
- Actos protocolarios
- Recepciones
- Ferias y actos promocionales

Ocasiones en el extranjero:

- Delegaciones catalanas en el extranjero
- Eventos donde la cultura catalana es invitada

2

Contenido y uso del manual

¿Qué encontraréis en este manual? Existen dos apartados diferenciados. Un primero que hace referencia a los contenidos del relato sobre cocina catalana en general, una relación de los productos emblemáticos y donde poder localizarlos y la identificación de cuáles son las bases y elaboraciones principales de la cocina catalana. El segundo hace referencia, de manera más concreta, al Àpat Catalunya y a su ejecución. Encontraréis los criterios de selección de productos y las elaboraciones, los conceptos (grupos de referencias) y las referencias culinarias (productos y elaboraciones) y cuál es el método de aplicación, las indicaciones que se deben seguir, las fichas que permiten hacer la selección de las referencias y unos ejemplos básicos de diseño de Àpats Catalunya.

Cocina catalana:

- O Relato extenso sobre la cultura gastronómica catalana
- O Mensajes concretos sobre la cultura gastronómica catalana
- O Los productos emblemáticos
- O Las bases y elaboraciones más comunes de la cocina catalana

Àpat Catalunya:

- O Criterios de selección de los productos y las elaboraciones
- O Conceptos y referencias (productos/elaboraciones) del Àpat Catalunya
- O Método de aplicación (consideraciones previas, requisitos, fichas, ejemplos)

Relato extenso de la cultura gastronómica catalana

La cocina catalana tiene una larga presencia en la historia. Esto se constata por la presencia de recetarios medievales. Después de la caída del Imperio Romano y la aparición de las lenguas románicas como vehículos de expresión y comunicación entre la población, la lengua catalana fue una lengua utilizada para difundir el conocimiento en diferentes campos y la cocina no fue la excepción. Desde el siglo XIV nos llega el primer libro de cocina escrito en catalán, el *‘Llibre de Sent Soví’*, una de las primeras expresiones del arte de cocinar en el territorio catalán. Era una cocina de influencia para diferentes cortes y casas acomodadas cercanas. Eso sí, es claro que la cocina que se encuentra ejemplificada en el libro no tiene nada que ver con la cocina actual catalana. Es muy posible que la cocina que reconocemos hoy en día como catalana, con matices, provenga de uno de los recetarios clásicos del siglo XIX, *‘La cuynera catalana’*, recetario que mantuvo un equilibrio entre la tradición medieval y la nueva cocina del momento, cuando empezaba a notar la influencia de los productos llegados de América. De todas formas, posiblemente a personas como Ignasi Domènech o Ferran Agulló, del siglo XIX, les debemos la configuración real de la cocina catalana moderna.

Catalunya, durante el siglo XX, fue una tierra que prestaba atención a la cultura gastronómica, como queda demostrado por la tarea divulgativa de diferentes autores que han tratado siempre de identificar las costumbres y características de una identidad gastronómica propia; hablamos de Josep Pla, Néstor Luján, Joan Perucho o Vázquez Montalbán, cada uno desde su punto de vista y posicionamiento, pero que sin duda han contribuido a mostrar el carácter particular que tiene esta cocina. Hecho que no pasó por alto, por ejemplo, a Colman Andrews, experimentado gastrónomo norteamericano que, en su libro, *‘Catalan Cuisine’*, de 1980, manifiesta que podemos estar delante del “último gran secreto culinario en Europa”. Un auténtico descubrimiento, aquel entonces, para los gastrónomos de alrededor del mundo.

Y finalmente en el siglo XXI, y de una manera que parece que cierra el círculo, desde aquellos inicios en que la lengua catalana fue lengua de cocina y cultura, no podemos dejar de hablar de la última revolución de la cocina a escala internacional que tiene su nacimiento en Catalunya: la cocina creativa de la mano de cocineros y cocineras como Ferran Adrià, los hermanos Roca, Fina Puigdevall, Carme Ruscalleda y Paco Pérez, entre muchos otros. La cocina catalana ha acaparado en la última década los primeros puestos en los premios internacionales de los mejores restaurantes del mundo.

Si bien se ha indicado que la cocina catalana ha sido una cocina de influencia, también debe ser destacada la capacidad que ha tenido para dejarse influenciar e integrar elementos propios de otras cocinas, hecho que expresa el carácter acogedor e integrador de elementos externos. Son testigos de este hecho, por ejemplo, el escabeche de influencia árabe y el uso del tomate, el pimiento o la patata, llegados de América y que han acabado creando elaboraciones muy significativas en la cultura gastronómica catalana, como el pan con tomate. También se debe mencionar la presencia muy extendida de la utilización del bacalao, cuando precisamente es un producto del cual el propio paisaje no nos provee, con una presencia fruto de la relación entre las obligaciones religiosas, las técnicas de conservación y el intercambio comercial.

Y, ya que hablamos de paisaje, posiblemente el territorio de Catalunya, aunque los campesinos catalanes no consideren que se trata de una tierra fácil de trabajar, contiene una gran diversidad orográfica, climática y de suelos, lo que se traduce en una gran diversidad de productos, hecho imprescindible para que pueda evolucionar una cocina compleja y rica. Esta riqueza llega al punto que, cuando se habla de cocina catalana, debemos hablar de diferentes estilos de cocina, como la cocina de montaña, la cocina de barca, la cocina de costa, la cocina de secano o la cocina de mar y montaña, por ejemplo.

Mensajes concretos sobre la cultura gastronómica catalana

A partir del relato extenso sobre la cocina catalana, a continuación, encontraréis una selección de eslóganes, mensajes que permiten difundir de forma más concreta el contenido y el valor de la cocina catalana.

- Tiene una riqueza histórica contrastada. Fue una de las cocinas más importantes durante la edad media.
- Existen recetarios de cocina catalana desde el siglo XIV. El primero que se conserva es el **'Llibre de Sent Soví'**.
- Históricamente, ha influenciado otras cocinas y al mismo tiempo, también ha recibido influencias de la cocina occitana, francesa, árabe y judía.
- **'La cuynera catalana'**, recetario del siglo XIX, armoniza la tradición medieval y la influencia de los productos llegados de América. Es el embrión de la cocina actual catalana.

- Ignasi Domènech y Ferran Agulló, durante el siglo XX, sentaron las bases de la cocina catalana actual, una mezcla de cocina burguesa y popular.
- Catalunya es un territorio sensible a la difusión de la cultura gastronómica. Josep Pla, Néstor Luján, Joan Perucho, Vázquez Montalbán, Llorenç Torrado, Pau Arenós y Cristina Jolonch son algunos de los autores más destacados que han difundido esta cultura.
- Es una cocina que ha recibido interés internacional. Colman Andrews, en los años 80 del siglo XX, la calificó como el “último gran secreto culinario europeo”.
- Las últimas décadas, entre el siglo XX y principios del siglo XXI, Catalunya ha vivido una revolución culinaria que ha impactado al mundo entero y la conocemos bajo el nombre de **cocina creativa**. Algunos de sus máximos exponentes son: Ferran Adrià, los hermanos Roca, Fina Puigdevall, Carme Ruscalleda y Paco Pérez, entre muchos otros.
- La cocina catalana ha acaparado en la última década los primeros puestos en premios internacionales de los mejores restaurantes del mundo.
- La diversidad paisajística y geográfica de Catalunya la convierten en un espacio privilegiado por producir una gran diversidad de productos que enriquecen su cocina.
- Cuando hablamos de cocina catalana, hablamos de una gran diversidad de estilos culinarios, normalmente influenciados por las características de la tierra y la diversidad geográfica: la cocina de montaña, la cocina de barca, la cocina de costa, la cocina secano o la cocina de mar y montaña, por ejemplo.

¿Quién puede utilizarlo?

El equipo de sala.

¿Para qué están pensados?

Estos mensajes están pensados para difundir conocimiento hacia aquellos comensales que tengan interés en conocer más profundamente la realidad y la historia de esta cocina.

Productos emblemáticos

Un emblema es un signo que representa una realidad. Entonces, los productos emblemáticos de Catalunya serían los signos que expresan la realidad gastronómica de Catalunya en relación con los productos emblemáticos que se utilizan para cocinar.

En Catalunya se producen un número considerado de productos y/o elaboraciones que podríamos enumerar, pero que, en cualquier caso, si no los acotáramos, no facilitaríamos el trabajo a los *caterings*. Por lo que, con la intención de seleccionar los posibles productos emblemáticos, añadimos un listado de productos con el distintivo DOP y IGP, porque, en última instancia, son los productos catalanes que han obtenido el distintivo oficial.

DOP



Vinos Catalanes, Aceites Catalanes, Arroz del Delta de l'Ebre, Queso de l'Alt Urgell y la Cerdanya, Pera de Lleida, Judía de clase ganxet, Mantequilla de l'Alt Urgell y la Cerdanya, Avellana de Reus.

IGP



Calçot de Valls, Clementinas de las Tierras del Ebro, Gallo del Penedès, Longaniza de Vic, Pan de Payés Catalán, Patatas de Prades, Pollo y Capón del Prat, Manzana de Girona, Turrón de Agramunt, Ternera de los Pirineos.

Aun así, en el portal de la [Gastroteca](#) están enumerados todos los productos que a día de hoy cuentan con una producción estable en Catalunya y pueden ser consultados libremente en la web. Nuestra recomendación es que el catering tiene en la Gastroteca una herramienta adecuada para la selección de productos catalanes que deseen incorporar en su oferta.

Bases y elaboraciones más comunes

A la hora de conceptualizar la cocina catalana, podemos distinguir en un conjunto de bases y platos y/o elaboraciones más características de la cocina catalana tradicional.

Cuatro bases de cocina catalana, según Ferran Agulló:

Presentes, en conjunto o por sí solas, en gran parte del recetario tradicional catalán. La historia de cada una, vinculada a su evolución al largo de los siglos (cambios en la elaboración, incorporación o pérdida de ingredientes, protagonistas de recetas características, etc.) ayuda a explicar la historia de lo que hoy entendemos como cocina catalana tradicional.

- Sofrito
- Picada
- Alioli
- Samfaina

Tipología de platos/ elaboraciones más características de la cocina catalana tradicional:

Aquellas elaboraciones que engloban múltiples platos que se encuentran por toda Catalunya, Islas Baleares, Valencia y la Catalunya Norte, en sus respectivas versiones vinculadas con el territorio concreto y la temporada de los productos. Con las variaciones de ingredientes y formatos, son, en conjunto, patrimonio de la cocina catalana más tradicional y que ha perdurado a lo largo del tiempo. Los principales son:

- Mar y montaña
- Arroces y fideos caldosos
- Arroces y fideos secos
- Cocas
- Cazuelas de...
- Hervido de verduras/legumbres
- Escudellas
- Pan con tomate con...



Àpats Catalunya

Se han considerado unos conceptos/categorías con las que poder englobar las diferentes referencias escogidas. Este orden de clasificación pretende ayudar en la selección de productos y las elaboraciones en función del servicio que se deba ejecutar. Están organizados en grandes grupos que pueden responder a los momentos de consumo, orden de ingesta o la contundencia del plato. Cada concepto puede explicar:

- O Momentos de consumo.
- O Elaboraciones específicas.
- O Costumbres y tradiciones vinculadas a la manera de ingerir (los platos y alimentos).
- O Conocimiento y práctica popular.

Estos conceptos o categorías se utilizan para crear el relato de cada una de las referencias seleccionadas dentro de los Àpats Catalunya. Cada una de las fichas de los productos y elaboraciones que se adjuntan en el manual pueden encontrar estos relatos sintéticos.

¿Cómo se pueden utilizar? De todas aquellas referencias escogidas para ejecutar Àpats Catalunya, el personal de sala puede usar los relatos para explicar cada una de las referencias ofrecidas en el evento.

Conceptos

En este apartado se expone la selección de los principales conceptos que ejemplifican la forma y el contenido de la gastronomía catalana trasladada a un Àpat Catalunya (AC). Cada uno de estos conceptos incluye un conjunto de referencias culinarias. Un AC puede ser realizado con un único concepto o con la combinación de dos o más conceptos:

- 1 — Vermut
- 2 — Pan con tomate
- 3 — Embutidos y/o quesos
- 4 — Entrantes tradicionales
- 5 — Asado, guisos o de cazuela
- 6 — Dulces
- 7 — Bebidas

El **vermut** es una categoría/concepto que no corresponde a una elaboración, sino que se trata de un momento de consumo, es decir, una actividad de ocio, de socialización en la cual la comida se emplea como un recurso.

El **pan con tomate**, combinado con los embutidos y/o quesos, anchovas, chocolate, etc. mezcla las categorías/conceptos de elaboraciones específicas y costumbres y tradiciones vinculados a la manera de comerlos. También se puede asociar al conocimiento y la práctica popular.

Los **entrantes tradicionales** y los **asados, guisos o de cazuela** son los que claramente corresponden a las elaboraciones específicas de la cocina catalana, muchas vinculadas a las costumbres y tradiciones y a los conocimientos y práctica popular.

Los **dulces** serían también elaboraciones específicas relacionadas con las costumbres y tradiciones.

Por último, el concepto de bebidas es una categoría transversal y de acompañamiento a cualquiera de las otras categorías ya mencionadas anteriormente.

Productos y elaboraciones (referencias)

Aquí se muestran el total de referencias tanto de productos como de elaboraciones, ordenadas bajo los conceptos escogidos:

Vermut

Ref	Producto	Ficha
1	Vermut	↓
2	Gaseosa/Sifón	↓
3	Aceitunas rellenas	↓
4	Patatas chips	↓
5	Latas (mejillones, almejas, berberechos)	↓
6	Anchoas	↓
7	Boquerones en vinagre	↓

Pan con tomate

Ref	Producto	Elaboraciones	Ficha
8	Pan de payés		↓
9	Tomate de colgar		↓
10	Aceite de oliva virgen extra		↓
11		Alioli	↓

Embutidos y/o quesos

Ref	Subcategoría	Producto/Elaboraciones	Ficha
12	Embutidos	Longaniza	↓
13		Fuet	↓
14		Xolís	↓
15		Bull blanco y negro	↓
16		Pa de fetge	↓
17		Butifarra de huevo	↓
18	Quesos	Requesón	↓
19		Garrotxa (queso de cabra)	↓
20		Serrat (queso de oveja)	↓
21		Tupí	↓

Entrantes tradicionales

Ref	Elaboraciones	Ficha
22	Ensalada catalana	↓
23	Escalivada	↓
24	Empedrat	↓
25	Esqueixada	↓
26	Coca de recapte	↓
27	Escudella i carn d'olla	↓
28	Trinxat	↓
29	Xató	↓
30	Truita de dijous gras / judía blanca	↓
31	Calçots	↓
32	Garbanzos con espinacas	↓
33	Espinacas a la catalana	↓

Asado, guisos o de cazuela

Ref	Elaboraciones	Ficha
34	Arroz a la cazuela con carne	↓
35	Arroz de pescado	↓
36	Fideos a la cazuela de carne	↓
37	Fideos 'rossejats' de pescado	↓
38	Sepia con albóndigas	↓
39	Butifarra con alubias (con o sin panceta)	↓
40	Pollo con pasas y piñones/Rostit de Festa Major	↓
41	Cassola de tros	↓
42	Fricandó	↓
43	Capipota con garbanzos	↓
44	Bacalao con samfaina	↓
45	Bacalao 'a la llauna'	↓
46	Suquet de peix	↓
47	Sardinas en escabeche	↓
48	Zarzuela	↓
49	Romesco de pescado	↓
50	Caracoles a la llauna	↓

Dulces

Ref	Subcategoría	Producto/Elaboraciones	Ficha
51	Barquillos		↓
52	Turrones		↓
53	Carquinyolis		↓
54	Fruta de temporada		↓
55		Postres de músic/nyoca (frutos secos y fruta seca)	↓
56		Crema catalana	↓
57		Requesón con miel	↓
58		Buñuelos de viento/rellenos	↓
59		Tortel de nata	↓
60		Pan con vino y azúcar	↓
61		Menjar blanc	↓
62		Bizcocho/coca	↓

Bebidas

Ref	Elaboraciones	Ficha
63	Vinos y cavas catalanes (DO y otros)	↓
64	Vinos dulces, bebidas espirituosas y cervezas artesanas	↓
65	Agua / café y infusiones / otras bebidas	↓

4

Método de aplicación/ adaptación de Àpat Catalunya

Àpat Catalunya puede ser pedido, y servido, en múltiples ocasiones. Cada evento institucional contempla unos condicionantes, intrínsecos o extrínsecos, que determinan los contenidos de Àpat Catalunya que mejor encaje con el evento a ejecutar.

Previa

Se contemplan un conjunto de criterios previos a tener en cuenta en el marco de una posible ejecución de un servicio de *catering* que quiera ofrecer un Àpat Catalunya. Los criterios son los siguientes:

Actores implicados:

- Administración pública y *catering* o cliente y *catering*.

Tipo de demanda/ oferta:

- Pueden contemplarse dos tipos de demanda. O bien pública, o bien privada. Por ahora, solo contemplamos la opción pública, en la que la Administración pide explícitamente la ejecución de Àpat Catalunya (AC), el cual deberá seguir los criterios que se indican en este documento. De todas formas, el manual AC es considerado como una oportunidad para los *caterings* que quieran ofrecer una oferta diferencial a cualquier tipo de cliente.

Requisitos

Para poder llevar a cabo Àpat Catalunya, se deberán de cumplir un conjunto de requisitos. El *catering* se deberá responsabilizar del cumplimiento de estos requisitos si la oferta que presenta está identificada como Àpat Catalunya. Los requisitos que la propia empresa debe seguir son los siguientes:

En relación con la oferta

- Se recomienda que la oferta se adapte a las referencias culinarias aportadas en este documento. Es contemplada la posibilidad de gestionar variaciones:
 - Inclusión de otros platos de la cocina catalana, que pueden ser introducidos si forman parte del '**Corpus del patrimonio culinario catalan**' (Edicions la Magrana).
 - Variaciones de recetas originales (referencias aportadas en el documento), que pueden ser introducidas si forman parte del '**Corpus del patrimonio culinario catalan**'.
- No pueden ser incluidas elaboraciones no contempladas en el Corpus. Se considera que no forman parte de la cocina catalana.

En relación con la información complementaria que acompaña Àpat Catalunya, conviene tener en cuenta que:

- Hay que explicar los platos según las posibilidades del servicio/espacio/presupuesto. De manera gráfica, aportando material de soporte visual y, de manera verbal, a través del personal que está realizando el servicio.
- Se debe garantizar que el personal que ejecuta el servicio tiene la capacidad de explicar el significado de Àpat Catalunya. Esto no significa que el personal deba ser especializado; simplemente se trata de utilizar las herramientas aportadas en este manual.

En relación con la utilización del producto local (producido y elaborado en Catalunya), los criterios a seguir son los siguientes:

- Si el producto que se ofrece está considerado como un producto emblemático, por ejemplo el fuet, deberá ser producido y elaborado en Catalunya. En este documento, se indican cuales son los productos emblemáticos.
- Si el producto forma parte de una elaboración, siempre será recomendable comprar productos producidos y elaborados en Catalunya, si la temporada lo permite.

Aspectos no determinantes, pero que se pueden valorar con el objetivo de identificar una estética propia para el Àpat Catalunya. En principio, dependen del criterio del *catering*:

- Menaje: Platos, cubiertos, vasos, porrón, manteles, tapetes, cestas...
- Atrezzo: uso del mobiliario y distribución en el espacio. Sillas, mesas, porrón, aceiteras, vinajeras, morteros, cestas...
- Servicio: tipo de vestimenta.

Requisitos imprescindibles:

- Las bebidas y el vermut funcionan como categorías aparte.
- Vermut. Para que esta categoría funcione, debe incluir la bebida (vermut+sifón) y, como mínimo, dos de los productos para picar (sólidos).
- En las categorías restantes (incluyendo el vermut), debe haber como mínimo dos conceptos para cualquier servicio efectuado (la bebida va aparte).

Otros requisitos o recomendaciones:

- Tener en cuenta la temporada (identificada en la respectiva ficha).
- Tener en cuenta la tipología de restricciones (identificada en la respectiva ficha).
- Cuantas más variedades de elaboraciones/productos se incluya, más amplia será la visión de la cocina catalana.
- Mantener un equilibrio lógico entre las elaboraciones de los diferentes conceptos (vermut, pan con tomate, embutidos y quesos, entrantes tradicionales).
- Posible incompatibilidad o afinidad entre las propuestas y las características de la ubicación/tipología (preferencias).
- Temperatura de servicio (posibilidades según ubicación y características del *catering*).
- Tener en cuenta si los platos son para compartir o no.
- Se recomienda explicar o describir el producto o elaboración que se sirve (gráficamente y oralmente).

Estos son los requisitos previos que el servicio de *catering* tiene que tener en cuenta a la hora de tratar el producto, escoger las recetas, diseñar el espacio y transmitir el relato de l'Àpat Catalunya. Una vez asumidos los requisitos imprescindibles para que el acontecimiento pueda ser tipificado como Àpat Catalunya, seguidamente se muestran varias posibilidades de como elegir los contenidos del servicio y ejecutar el acontecimiento según los condicionantes que afectan cada *catering*.

Fichas

Cada referencia culinaria dispondrá de su ficha personalizada. El objetivo de la ficha es facilitar toda la información posible para que el equipo de cocina y el equipo de sala puedan trabajar. Cuando se está diseñando un Àpat Catalunya, es necesario revisar las fichas y escoger las que se desean elaborar y servir durante el evento. En este manual se incluyen un total de 65 fichas.

Ejemplos

Aquí se muestran algunas propuestas de qué conceptos se podrían elegir para diseñar un Àpat Catalunya según una circunstancia concreta:

Propuesta 1 —
Desayuno ‘a peu dret’
(de pie):

Pan con tomate

Embutidos y/o quesos

Dulces

Bebidas

Propuesta 2 —
Almuerzo ‘a peu dret’
(de pie):

Vermut

Pan con tomate

Embutidos y/o quesos

Asado/guisado o de cazuela

Dulces

Bebidas

Propuesta 3 —
Cena ‘a taula’
(en la mesa):

Entrantes tradicionales

— *Escalivada*

Asado/guisado o de cazuela

— *Sepia con albóndigas*

Dolços

— *Carquinyolis*

Bebidas

Vermut





Concepto

Vermut

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Vermut (bebida)

Contexto

La palabra vermut es de origen alemán (*wermut*), que significa 'ajeno', una de las tradicionales hierbas con la cual se macera el vino que acontecerá vermut. Pero el proceso industrial del vermut es de origen italiano.

En Catalunya, el vermut llega primero a Reus hacia el 1839, histórico centro de producción del vermut catalán. El café Torino de Barcelona, regentado por Flaminio Mezzalama a principios del siglo XX, fue la entrada de la marca Martini & Rossi y los inicios de la costumbre de ir a tomar el vermut, hecho que se popularizó en un primer momento entre la sociedad barcelonesa más adinerada para implantarse durante el siglo XX entre todas las clases populares.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

No hay restricción de temporada.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir de muchas maneras. En función del tipo de vaso (más grande o más pequeño, de tubo o más ancho, o incluso con copa tipo Martini), o en función de los ingredientes con los cuales se quiere mezclar la bebida (sifón, hielo, cítricos cortados a trozos o incluso aceitunas pinchadas en un palillo).

— *Manera de consumirse*

Se puede tomar solo o acompañado de los típicos productos que se sirven en un aperitivo o vermut; en este caso, podríamos hablar de patatas chip, olivas, conservas diversas de pescado, carne o verduras, *pintxos*, etc. Se puede consumir antes de una comida o durante un momento lúdico y festivo entre horas.



Concepto

Vermut

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Sifón

— *Otros nombres*

Soda

Contexto

El sifón es agua carbónica que en Catalunya se ha utilizado tradicionalmente para mezclarse con bebidas alcohólicas, como por ejemplo, el vermut. Esta práctica todavía se lleva a cabo en muchos lugares de Catalunya. Entre el 1920 y el 1970 se vivió una explosión de fábricas embotelladoras de este producto, hecho que hace casi imposible saber cuántas existieron. Todavía hoy es tradicional la típica botella de sifón forrada con una capa de plástico agujereado de diferentes colores, que incluso ha acontecido tendencia entre los bares y vermuterías más *trendies* de los últimos años.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

No tiene restricción de temporada.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Una vez tenemos el vaso lleno de vermut, se aplica directamente el sifón, para conseguir la mezcla en la proporción que más guste al consumidor.

— *Manera de consumirse*

Se consume en los mismos momentos en que se puede consumir el vermut; antes de una comida o bien durante un momento lúdico o festivo entre horas.



Concepto

Vermut

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Aceitunas rellenas

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Contexto

Las primeras olivas rellenas fueron elaboradas en Alcoy (València) en la segunda década del siglo XX. Es uno de los productos estrella de la aplicación industrial al sector de la alimentación: la idea fue eliminar el hueso de la oliva, para facilitar el consumo, al mismo tiempo que se llenaba con un contenido gustoso y salado que potenciaba el gusto de la misma oliva. Las más tradicionales son las que van rellenas de anchoa. También hay que incluyen otros rellenos, como por ejemplo, el pimiento escalivado. En Catalunya, las aceitunas rellenas siempre han tenido muy buena acogida y hoy en día son un recurso muy típico para picar mientras se bebe algo; de hecho, por sus características organolépticas, abren el apetito.

Temporada

Podemos encontrar durante todo el año, puesto que, al ser un producto envasado de larga duración, no tenemos que preocuparnos por la temporada. En todo caso, en referencia a la aceituna, si nos fijamos en el momento de su recolección, acostumbra a empezar en septiembre, a pesar de que el proceso de maceración y de eliminación de la acidez durará un par de meses, requerimiento previo antes de vaciar el hueso y rellenarla.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se pueden mezclar en ensaladas u otras elaboraciones culinarias, a pesar de que también se suelen servir individualmente en un platillo.

— *Manera de consumirse*

Por sí solas, pueden acompañar el vermut u otros momentos de servicio entre horas. Mezcladas con otros ingredientes pueden formar parte de cualquier comida.



Concepto

Vermut

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Patatas chips

— *Otros nombres*

Patatas de churrería

Chips

Contexto

Las primeras patatas fritas se elaboraron en Nueva York, en Estados Unidos, a mediados de siglo XIX. En Catalunya, la historia de las patatas fritas está asociada con la típica venta ambulante de los churreros que acostumbraban a freír las patatas, cortadas muy finas, para servir las acabadas de hacer. Hoy en día, existen numerosas empresas en Catalunya que han industrializado el proceso de freír la patata y han conseguido un producto de alta calidad. Por sus características organolépticas: crujientes, saladas y grasientas, son productos de alto aprecio entre los consumidores y contribuyen a abrir el apetito.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Podemos encontrar durante todo el año. Al ser un producto industrializado no hay que tener en cuenta la temporada de la cosecha de la patata.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se pueden servir en la misma bolsa con la cual se comercializan o colocadas en un plato.

— *Manera de consumirse*

Se pueden comer como acompañamiento del vermut durante un aperitivo o bien entre horas.



Concepto

Vermut

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Latas

(mejillones, almejas, berberechos)

— *Otros nombres*

Conservas

Contexto

Las conservas se conocen en la península Ibérica desde mediados del siglo XIX. Es uno de los típicos ejemplos de cómo se empezó a industrializar el sector agroalimentario. Las formas tradicionales de conservar los alimentos, la salazón y el ahumado, abrieron nuevas maneras de proceder basadas en el enlatado aséptico y hermético de los alimentos. Habitualmente, a los ingredientes que se colocan en las latas se les aplica una cocción previa al vapor, para ser mezclados, a continuación, con algún líquido que contribuya a conservar, y potenciar, sus características organolépticas. La producción está muy localizada en el norte de la península, a pesar de que también hay industria conservera en Catalunya. Son productos que triunfan durante el momento de tomar el vermut porque son muy gustosos y, como las patatas chips y las olivas rellenas, disfrutan de unas características organolépticas que contribuyen a abrir el apetito.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Dado que se trata de un producto en conserva, no hay que atender la temporada.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Las conservas se pueden servir dentro de la misma lata en la cual han sido envasadas, o se pueden abocar en pequeños boles o platos, tratando de conservar su propio jugo. Además, se pueden aliñar, para lo cual es muy habitual utilizar aceite de oliva, vinagre o limón, pimienta negra o roja para potenciar el sabor. También se pueden usar salsas elaboradas especialmente para ser mezcladas con estos productos.

— *Manera de consumirse*

Se comen habitualmente de la misma fuente, de la cual se sirven todos los comensales. Las unidades se pueden pinchar con palillos o con tenedores pequeños. Se pueden mezclar entre ellas, confiriendo platos que popularmente se denominan “variados” y que invitan a ser consumidos durante el momento del vermut o aperitivo.



Concepto

Vermut

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Anchoas

Contexto

La salazón de anchoas es una actividad tradicional en varias poblaciones de Catalunya, especialmente aquellas que se concentran en el golfo de 'Lleó': Palamós, el Port de la Selva, Llançà o Sant Feliu de Guíxols, pero hay que decir que las que tienen más renombre son las de l'Escala.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Las anchoas son los boquerones tratados en salazón, una manera de conservarlos que introdujeron los griegos en Catalunya hace más de 2.000 años y que los romanos supieron continuar, potenciando la práctica e instaurándola en todos los territorios de costa en los que vivieron. En Catalunya, Francisco de Zamora, a finales del siglo XVIII, ya describe la importancia en la economía de municipios de costa, aunque la industria dedicada a la salazón de anchoas tendrá su momento álgido entre los años 1920 y 1960 y continúa vigente todavía a principios del siglo XXI con empresas dedicadas a la salazón de la anchoa de éxito que comercializan dentro y fuera del territorio.

Temporada

Al ser un producto envasado se puede consumir en cualquier época del año. La pesca de la anchoa fresca, o boquerón, empieza en la primavera y se alarga durante el verano. El proceso de maduración durará aproximadamente 8 meses.

Servicio y consumo

— Manera de servirse

Se sirven solas en un plato, tal como vienen en el recipiente original, o se puede extraer su jugo y aliñar al gusto (aceite, vinagre, especias, etc.).

— Manera de consumirse

Se pueden comer solas o bien acompañadas con pan con tomate u otros elementos culinarios con los cuales tradicionalmente se pueden haber combinado (escalivada, xató, etc.) o con otros de nueva práctica gastronómica que hoy están presentes en restaurantes de todo el territorio.



Concepto

Vermut

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Boquerones en vinagre

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Contexto

Emparentados con las anchoas, son otra manera típica de preparar y conservar los boquerones sin alargar tanto la conserva. Es una de aquellas elaboraciones caseras comunes en los pueblos de costa. Una manera de hacer que se ha traspasado de generación en generación y que los nietos han visto preparar a las abuelas y a los abuelos durante generaciones. La preparación es también habitual en los bares siguiendo la receta de cada cocinero o cocinera que los prepara. Hoy también se comercializan en envases industrializados y son dispensados en establecimientos de compra de productos agroalimentarios. Son muy apreciados en la hora del vermut.

Temporada

En principio, si son envasados, no hay que tener en cuenta la temporada. Si se quieren preparar de manera casera, se tiene que tener en cuenta que la temporada de pesca del boquerón empieza en la primavera y se alarga hasta el verano.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sacan de su envoltorio original y se colocan en un plato.

— *Manera de consumirse*

Se pueden comer con el mismo líquido en el cual se han preparado o se pueden aliñar con aceite, ajo y perejil. Se pueden acompañar también con aceitunas rellenas u otros ingredientes en conserva. Se suelen consumir durante el vermut o aperitivo acompañando otras de las elaboraciones habituales durante este momento de servicio.

Pan con tomate





Concepto

Pan con tomate

Denominación

Pan de payés

— *Otros nombres*

Pan redondo

Pan de medio / de kilo

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

En principio, la harina de trigo contiene gluten y, en Catalunya, la mayoría de panes redondos están elaborados con este tipo de harina.

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

El pan es uno de los productos más típicos y definitorios de la gastronomía en todo la cuenca mediterránea. De hecho, el trigo –ingrediente principal del pan– forma parte de la tríada mediterránea, junto con la viña y el olivo.

Pan de payés es la denominación genérica bajo la cual se conocen una serie de panes de varias formas pero que se caracterizan por utilizar el mismo tipo de pasta, por tener la forma redondeada y por poseer una costra dura y una miga densa. Su nombre indica que es un tipo de pan que tradicionalmente se ha elaborado y consumido en zonas rurales pero que hoy es de consumo generalizado en todo el territorio.

Temporada

Se puede encontrar durante todo el año. No hay restricción de temporada.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En la mesa, se puede servir cortado a rebanadas, de manera individual, colocando una rebanada por persona, o bien presentándolas todas juntas en una panera, para que cada persona coja la cantidad de pan que quiere. También puede ser rebanado y, tostado o no, combinado con varios ingredientes para ser consumido directamente con las manos o servido en un plato.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer solo o para acompañar otros platos, utilizándolo como apoyo para coger las porciones de comida del plato o para mojar en los contenidos más jugosos de la comida. También se puede comer, tostado o no, mojado con tomate y aceite de oliva virgen extra y acompañando otros productos, como queso, anchoas o embutidos. También son posibles otras opciones de combinación, como untarlo de mantequilla y azúcar o mermelada, o bien la tradicional manera de comerlo como "sucamulla", mojado con vino y aliñado con azúcar.



Concepto

Pan con tomate

Denominación

Tomate de colgar

— *Otros nombres*

Tomata de colgar

Tomate de ramillete

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

El tomate llegó del continente americano y se fue introduciendo lentamente en la cocina catalana, cogiendo fuerza y diversidad en su uso entre los siglos XVIII y XIX. Existen diferentes variedades, algunas importadas, otras generadas *in situ*. El tomate de colgar es una de ellas; de hecho, sus características morfológicas, sobre todo su piel gruesa, han permitido que tradicionalmente haya sido un tomate que se haya podido conservar más allá del verano, para alargar la temporada durante el invierno y poder ser consumido durante un periodo más largo del año. De hecho, se denominan *de colgar* porque tradicionalmente se cosen con una cuerda y se cuelgan para que se conserven durante más tiempo. Sus características organolépticas –principalmente, una carne sabrosa, jugosa y dulce– confieren al pan mojado unas calidades de gusto y textura que no podría obtener siendo mojado con otra variedad de tomate.

Temporada

Se recogen durante los meses de verano, pero tradicionalmente se conservan durando más de cinco meses, lo que significa que hasta febrero todavía los podemos encontrar en el mercado. Si la variedad es buena y la conservación adecuada, son tomates de los que podemos disponer durando todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En un puñado dentro de un bol o cosidos (se pueden dejar sobre la mesa o representar que están colgados a la manera tradicional).

— *Manera de consumirse*

Se dejan enteros y se invita a los comensales a cortarlos para que puedan elaborar ellos mismos el pan con tomate. Cuando se parten por la mitad es muy importante que el corte sea paralelo al pedúnculo; de este modo, se abren la totalidad de las cavidades de donde salen el agua y la carne para mojar.



Concepto

Pan con tomate

Denominación

Aceite de oliva virgen extra

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

El aceite de oliva virgen extra es uno de los productos que más identifica la gastronomía catalana y el conjunto de la alimentación de los pueblos del Mediterráneo; es uno de los tres elementos de la tríada mediterránea, junto con la viña y el trigo. La introducción del olivo y del aceite la debemos a los griegos y a los romanos, y las mejoras en el cultivo y en las técnicas de elaboración, a los árabes. Ningún producto ha sido influenciado por las aportaciones de tantas culturas como lo ha sido el aceite de oliva virgen extra. Una de las evidencias de la larga historia del aceite en Catalunya es la presencia de olivos milenarios que se encuentran principalmente en algunas comarcas del sur del territorio. La importancia de la producción y la calidad del aceite catalán queda contrastada con la existencia de 5 DOP: Siurana, Garrigues, Terra Alta, Baix Ebre-Montsià y Empordà.

Temporada

El aceite se puede consumir todo el año, gracias al hecho de que es un producto industrializado. En cualquier caso, la temporada de recogida de la oliva para hacer aceite empieza alrededor de noviembre y se alarga en los meses de invierno, momento en el que podemos comprar y degustar los mejores aceites de oliva virgen extra. Si el aceite es del año, siempre será más aromático y organolépticamente mejor.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede utilizar desde la misma botella con la cual se comercializa o se pueden llenar las típicas aceiteras (en este caso, habría que poder ejemplificar visualmente el origen del aceite manteniendo la botella de donde se ha extraído próxima a la aceitera). La típica aceitera es un elemento que se puede utilizar para servir el aceite, como también la aceitera llamada Marquina, diseñado por Rafael Marquina en 1961 y que ha traspasado fronteras.

— *Manera de consumirse*

El aceite se utiliza para aliñar los platos, sean ensaladas u otras elaboraciones culinarias, y también para cocinar. También sirve para aliñar, de forma generosa, el pan con tomate.



Concepto

Pan con tomate

Denominación

Alioli

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 26: “Allioli”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 87: “Salsa allioli catalana”, “Allioli casolà”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 40: “Allioli”).

Contexto

El alioli es considerado una de las cuatro salsas básicas de la cocina catalana; tradicionalmente, se elabora en un mortero. Su origen se remonta a tiempo de los griegos y romanos, puesto que la mezcla del ajo con el aceite es muy habitual en muchas recetas originarias de la cuenca mediterránea, donde se utiliza para potenciar el sabor del conjunto de la comida. Hoy se utiliza principalmente para acompañar arroces o fideos a la paella o cazuela, *suquets*, platos de carne y para mojar comidas fritas o cocinadas a la brasa, tanto en su versión ligada como desligada (alioli negado). Antiguamente también era consumido sobre una rebanada de pan tostado. A pesar de que el tradicional alioli se obtiene únicamente de la emulsión entre el ajo y el aceite, hoy es habitual mezclarlo con una yema de huevo para facilitar la emulsión y hacerlo menos fuerte de sabor. En Catalunya, existen versiones con otros ingredientes; la más conocida, el alioli de membrillo, muy típico en las zonas de montaña.

Temporada

En principio, no tiene que haber restricciones de temporada. Podemos encontrar aceite y ajo durante todo el año. De todos modos, la temporada de recogida del ajo coincide con los meses de verano; solo tendremos que secarlo y se podrá conservar durante todo el año.

Servicio y consumo

— Manera de servirse

Se puede servir en tarrinas pequeñas o en el mismo mortero.

— Manera de consumirse

Se puede utilizar como salsa de acompañamiento para muchos platos, como los antes mencionados o bien como ingrediente para algunas elaboraciones culinarias.

Embutidos y/o quesos





Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Longaniza

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Contexto

Dentro del mundo de los embutidos hay que hacer una primera diferenciación entre los embutidos propiamente dichos (es decir, aquellas preparaciones cárnicas que se introducen dentro de una tripa) y los embutidos formados por una pieza de carne entera o cortada que se cura o se sala (jamón, lomo, etc.). La segunda gran clasificación dentro del mundo de los embutidos catalanes se puede hacer entre los que son de carne cruda y curada (la reina de los cuales es la longaniza) y aquellos en los que la carne se embute y posteriormente se cuece.

Las carnes que llenan la longaniza suelen ser las partes más nobles de la carne obtenida de la matanza del cerdo, carne del hombro y el muslo muy seleccionadas, picadas y mezcladas con una parte del tocino duro de la espalda en proporción variable (y, a veces, cortada a cuchillo). El aliño suele ser de sal y pimienta y la curación, de un mínimo de dos meses, momento durante el cual la tripa se suele recubrir de una capa de moho. Antiguamente, era considerado el embutido de las grandes celebraciones y se comenzaba a consumir al empezar los trabajos de segar y trillar (en junio). La comarca de Osona se ha caracterizado tradicionalmente por la importancia de la industria del porcino y especialmente Vic, su capital, ha sido siempre líder en la producción de longanizas. De hecho, la IGP Longaniza de Vic es la única que existe en el ámbito catalán en relación con este producto.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Longaniza

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Antiguamente cuando la matanza invernal determinaba el tiempo de producción, curación y consumo de los productos derivados del cerdo, la longaniza podía consumirse a partir de los dos o tres meses posteriores a su elaboración. Hoy, se produce durando todo el año y, por lo tanto, el consumo es transversal y común en todas las estaciones.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Hay que cortarla fina y siempre en diagonal. Se puede servir en un plato o bandeja para compartir o bien ser un ingrediente de otras preparaciones. También puede formar parte de una tabla de embutidos.

— *Manera de consumirse*

Se puede consumir sola, degustándola a cortes finos y dejando que la grasa se funda en boca, o puede colocarse encima de una rebanada de pan tostado con tomate y aceite de oliva o dentro de un bocadillo muy mojado, también, con tomate y aliñado con aceite de oliva. Los cocineros más osados también la incluyen en preparaciones culinarias.

Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Fuet y/o somalla

— *Otros nombres*

Sumaia

Somall

Secallona

Espetec

Tastet sec

Llonganisseta

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

Dentro del mundo de los embutidos hay que hacer una primera diferenciación entre los embutidos propiamente dichos (es decir, aquellas preparaciones cárnicas que se introducen dentro de una tripa) y los embutidos formados por una pieza de carne entera o cortada que se cura o se sala (jamón, lomo, etc.). La segunda gran clasificación dentro del mundo de los embutidos catalanes se puede hacer entre los que son de carne cruda y curada y aquellos en los que la carne se embute y posteriormente se cuece.

El fuet o somalla, pues, es un embutido crudo y curado, típico de la gastronomía catalana y elaborado de manera ancestral en las masías a base de carne magra de cerdo y tocino, todo muy picado y aliñado con sal y pimienta para ser embutido en una tripa delgada de cerdo. Durante su curación, la superficie se recubre de una capa de hongo blanco. Su origen seguramente se remonta en la época romana, en la que, con toda probabilidad, ya se elaboraba en la zona de los Pirineos. Este producto siguió produciéndose en las casas rurales en que las condiciones climáticas lo permitían (inviernos fríos y secos) y hacia finales del siglo XIX y principios del XX se empezó la producción industrial y atemporal. La diferencia principal entre el fuet y la somalla es el formato que se da al embutido durante la curación; el fuet es alargado, mientras que la somalla se arruga en forma de U y se cuelga. También es diferente el tiempo de curación, puesto que el de la somalla es de unos quince días, mientras que el del fuet se alarga hasta las cuatro semanas.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Fuet y/o somalla

— Otros nombres

Sumaia

Somall

Secallona

Espetec

Tastet sec

Llonganisseta

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Como se ha comentado, en origen este tipo de productos se consumían pasado el tiempo de matanza, que solía ir de noviembre a febrero.

Desde el inicio de la fabricación industrial de estos productos, su temporada es permanente y se consumen durante todo el año.



Servicio y consumo

— Manera de servirse

La somalla o fuet suele cortarse en cortes más gruesos que la longaniza, de uno o dos dedos de grosor. Se puede servir en platos o bandejas para compartir si está destinada a ser un ingrediente más de un aperitivo o bien, cortada más fina, formando parte de otras elaboraciones. También puede formar parte de una tabla de embutidos.

— Manera de consumirse

Como la longaniza, la somalla puede ser degustada sola o, cortada más fina, dentro de un bocadillo o una rebanada de pan con tomate y un chorrito de aceite de oliva. Los cocineros más osados también pueden incluir este producto en otras preparaciones culinarias.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Xolís

— *Otros nombres*

Xolís de montaña

Contexto

Dentro del mundo de los embutidos hay que hacer una primera diferenciación entre los embutidos propiamente dichos (es decir, aquellas preparaciones cárnicas que se introducen dentro de una tripa) y los embutidos formados por una pieza de carne entera o cortada que se cura o se sala (jamón, lomo, etc.). La segunda gran clasificación dentro del mundo de los embutidos catalanes se puede hacer entre los que son de carne cruda y curada y aquellos en los que la carne se embute y posteriormente se cuece.

El xolís es la longaniza del Pallars que se puede encontrar en la zona de montaña de poniente del territorio catalán. Se caracteriza por estar embutida, en origen, en una tripa cular o semicircular de cerdo y por su proceso de secado particular, que deriva de la singularidad climatológica de las zonas donde se elabora, que determina la forma plana y de ocho que lo caracteriza.

La voluntad es extraer la humedad interior para evitar que las carnes se enmohezcan; para hacerlo, el embutido se seca llano durante dos días antes de ser colgado. En el plazo de unos quince días se descuelga de nuevo para ser prensado y que quede llano, de forma que se elimine la humedad y el aire que puedan contener en el interior, y se acaba apretando todo el interior, tradicionalmente con la mano, método que le confiere la forma de ocho característica. Se cuelga de nuevo durante dos meses y ya se puede consumir. Esta elaboración, que parece complicada, solo responde a la sabiduría experiencial de las generaciones que la han elaborado y han encontrado la manera de producir este embutido adaptado al clima de montaña.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol



Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Xolís

— *Otros nombres*

Xolís de montaña

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Como el resto de embutidos crudos y curados, tradicionalmente el tiempo de consumo derivaba de los tiempos de matanza. Hoy la temporada de elaboración es atemporal, a pesar de que el mejor xolís de montaña es el que se cura según la climatología natural, vinculada al tiempo de frío.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Como la longaniza, el xolís tiene que cortarse muy delgado. Se puede servir solo, en un plato o bandeja, o combinado con otras preparaciones. También puede formar parte de una tabla de embutidos.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer solo o combinarse con un bocadillo o una rebanada de pan, muy aliñada con tomate y aceite de oliva.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Bull blanco y negro

— *Otros nombres*

Bisbe

Donegal

Peltruc

Abat

Contexto

Dentro del mundo de los embutidos hay que hacer una primera diferenciación entre los embutidos propiamente dichos (es decir, aquellas preparaciones cárnicas que se introducen dentro de una tripa) y los embutidos formados por una pieza de carne entera o cortada que se cura o se sala (jamón, lomo, etc.). La segunda gran clasificación dentro del mundo de los embutidos catalanes se puede hacer entre los que son de carne cruda y curada y aquellos en los que la carne se embute y posteriormente se cuece. Una tercera clasificación, dentro de los embutidos cocidos, es la división entre los embutidos elaborados con sangre o sin, como es el caso de las butifarras cocidas.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Las butifarras cocidas constituyen el grupo más numeroso de la gran familia de las butifarras que incluyen algunas de las especialidades más aristocráticas de los embutidos tradicionales. Su formulación, denominación y tripa de relleno dependen del pueblo o territorio donde son elaborados y de las manos que los elaboran. Entre sus características principales podemos destacar el proceso de cocción más o menos intenso, la sencillez de su aliño (en el Principado suele ser sal y pimienta), su color en función de la adición o no de sangre (blancas o negras) y su forma más o menos grande y más o menos curvada, en función de las tripas utilizadas. Para formular los *bulls*, como también las butifarras cocidas, se suele utilizar carne de la cabeza y otras partes del cerdo, recortes de tocino y menudillos. La diferencia es que se embuten en las tripas más gruesas del cerdo. Entre el *bull* blanco y el negro la diferencia principal es la adición de la sangre del cerdo en su formulación. Además, otros ingredientes pueden formar parte de la receta, constituyendo *bulls* con nombres particulares vinculados (*bull* de lengua, *bull* de riñones, etc.).



Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Bull blanco y negro

— *Otros nombres*

Bisbe

Donegal

Peltruc

Abat

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Como sucede en los otros embutidos, antiguamente, los productos derivados de la matanza del cerdo se solían elaborar durante los meses de invierno para ser consumidos en los meses posteriores. Hoy, la industrialización del proceso hace que estos productos se puedan encontrar en el mercado durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

El embutido se suele cortar en cortes no demasiado finos y puede servirse entero en platos o bandejas o formar parte de otras elaboraciones. También puede formar parte de una tabla de embutidos.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer solo o acompañarse de una rebanada de pan con tomate y un chorrito de aceite de oliva o consumirse en un bocadillo.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Pa de fetge

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

El *pa de fetge* es un producto muy parecido al paté de campaña francés; elaborados, uno y otro, a ambos lados de los Pirineos desde los tiempos de los romanos. Mayoritariamente es propio de las zonas de montaña, a pesar de que hoy su producción se ha extendido en todo el territorio. Se suele elaborar en un molde, normalmente de barro, que se forra con manteca de cerdo. El interior se rellena con una mezcla elaborada con hígado de cerdo, carne magra, tocino y huevos y se aliña –según el territorio– con sal y pimienta y, en algunos casos, con ajo y perejil. Se cuece al horno seco o al baño maría y, una vez frío, se presenta en el mismo recipiente donde se ha cocido o se puede desmoldar.

Temporada

Como en el caso de los otros embutidos, antiguamente, los productos derivados de la matanza del cerdo se solían elaborar durante los meses de invierno para ser consumidos en los meses posteriores. Hoy, la industrialización del proceso hace que estos productos se puedan encontrar en el mercado durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Este embutido se suele cortar en cortes gruesos y se sirve entero en platos o bandejas o forma parte de otras elaboraciones. También puede incluirse en una tabla de embutidos.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer solo o bien acompañarse de una rebanada de pan con tomate y un chorrito de aceite de oliva o consumirse en un bocadillo. Cada vez más es un ingrediente de recetas culinarias, puesto que tanto puede servir para confeccionar platos de pasta como para rellenar aves, carnes o verduras.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Butifarra de huevo

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Contexto

El huevo es un ingrediente común en diferentes embutidos cocidos del cerdo. En el caso concreto de la butifarra de huevo es donde sobresale, tanto en sabor como por su denominación específica. Tradicionalmente, la butifarra de huevo está relacionada con las comidas de Carnaval, donde la carne de cerdo, los huevos, las morcillas, las tortillas y las cocas de *llardons* (chicharrones) formaban, y forman, parte de los exuberantes banquetes y festines previstos para la ocasión. Sobre todo se encuentra en la Catalunya central y en el área metropolitana donde la butifarra de huevo es un producto omnipresente durante la fiesta de *Dijous gras*. Para su elaboración se utilizan recortes de tocino y carnes de la cabeza y otras partes del animal, trinchadas y salpimentadas con sal, pimienta y nuez moscada, y mezcladas con huevos en proporción variable (hasta doce huevos por kilo de carne). Se embute el resultado en una tripa delgada, se cierra por los extremos en forma de herradura y se cuece a la caldera. Se puede consumir fría o pasarse por la sartén.

Temporada

Como en el caso de los otros embutidos, antiguamente, los productos derivados de la matanza del cerdo se solían elaborar durante los meses de invierno para ser consumidos en los meses posteriores. Hoy, la industrialización del proceso hace que estos productos se puedan encontrar en el mercado durante todo el año. En el caso concreto de la butifarra de huevo su elaboración va estrechamente vinculada a Carnaval, y tradicionalmente era un producto consumido el *Dijous gras*. Todavía hoy es el periodo del año en el que más se consume este producto.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Butifarra de huevo

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

La butifarra de huevo se suele cortar en cortes gruesos y se puede servir fría en platos o bandejas o formar parte otras elaboraciones, frías o calientes. También puede incluirse en una tabla de embutidos.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer sola o bien acompañarse de una rebanada de pan con tomate y un chorrito de aceite de oliva o consumirse en un bocadillo. También se puede marcar en la sartén y servirse caliente o formar parte de otras recetas culinarias o rellenos.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Requesón

Contexto

El requesón es una elaboración tan antigua como tiempo hace que se recoge la leche fresca de diferentes animales. Es una de las formas más habituales para alargar el tiempo de vida útil de la leche. Tradicionalmente, se obtenía al cuajar la leche entera de cabra y hoy se hace principalmente con leche de vaca. Una vez está la leche hervida y cuajada, se extrae el suero de la leche, no se sala ni se prensa y el resultado se coloca en un recipiente donde toma forma, o de manera tradicional, se envuelve con un trapo atado por las cuatro puntas.

La tradición de su elaboración está arraigada en todo el territorio catalán y antiguamente las campesinas lo llevaban a vender a los mercados. Tradicionalmente el requesón se elaboraba con el mismo método pero a partir de leche de oveja que, una vez cortada a porciones, se envolvía con trapos. Su elaboración era más habitual en las comarcas gerundenses. Aun así, el nombre de requesón indicaría el hecho de recocer, método que caracteriza otro producto, el *brossat*, una elaboración obtenida al precipitar las proteínas que quedan en el suero de la leche resultado de la elaboración otros quesos como el *serrat*, obteniendo un producto de características organolépticas muy similares al requesón.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol



Concepto

Embutidos y/o quesos

Denominación

Requesón

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Tradicionalmente el requesón se elaboraba cuando había disponible más leche, para diversificar el consumo y alargar su vida útil. La época natural de cría de los animales era alrededor de la primavera, momento en el que las cabras, ovejas y vacas disponían de leche en grandes cantidades y, por lo tanto, momento en el que se elaboraban más cantidad de requesones y otros productos derivados de la leche.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

El requesón se puede servir directamente en un plato, combinado o no con otros productos, a la vez que también puede ser un ingrediente de otras elaboraciones típicamente dulces.

— *Manera de consumirse*

Tradicionalmente se consume con miel, formando uno de los típicos postres catalanes, requesón con miel. También se puede servir con azúcar, confituras, frutos secos, fruta fresca u otros productos. También se puede combinar con pan tostado o con pan con tomate.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Garrotxa
(queso de cabra)

Contexto

Un queso de pastor que típicamente se producía y se consumía en zonas de montaña elaborado a partir de leche de cabra de las mismas manadas. La leche cuajada proporciona una cuajada blanda, que deriva en un queso de textura blanda. Un salado ligero y un tiempo de maduración de entre tres semanas y dos meses dan como resultado un queso suave. Su piel es enmohecida y gris, característica indispensable para ser considerado un queso *garrotxa*. Actualmente se elabora en muchos lugares y es altamente consumido por la población, que no siempre conoce la denominación ni la tipicidad; por este motivo, entre otros, está en trámite la obtención de una IGP (Indicación Geográfica Protegida).

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

La temporada de un queso va en relación con la temporada de obtención de la leche que lo conforma. Típicamente, las cabras se reproducían durante la primavera, tiempo en el que se elaboraban este y otros quesos. Como la maduración de los quesos *garrotxa* dura entre tres semanas y dos meses, este sería el tiempo, entre la primavera y el verano, en el que se consumirían de forma tradicional. Hoy, las cabras se reproducen durante la mayor parte del año y, por lo tanto, la leche está disponible para hacer queso también durante la mayor parte del año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Es importante que el queso no esté frío en el momento de servirlo; por este motivo, hay que sacarlo de la nevera al menos media hora antes de servirlo. El corte y el grosor del queso servido también son importantes. Hay que cortar el queso a porciones y después hacer cortes en forma de triángulo, en los que quede la piel o costra solo en la parte superior. El corte no tiene que ser demasiado delgado (que no se rompa) ni demasiado grueso.

— *Manera de consumirse*

El queso se puede comer a solas o combinado con pan con tomate, con fruta fresca o seca y utilizado en la cocina para combinar con ensaladas de verdes y/o cereales, para fundir en un plato de pasta caliente o de verduras al horno, etc.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Serrat
(queso de oveja)

Contexto

El queso *serrat* puede ser considerado el típico queso catalán de montaña. Las diversas razas de ovejas (ripollesa, xisqueta, aranesa, etc.) que pacían en la montaña daban una leche, entre Navidad y Pascua, grasa y rica que servía para producir estos pequeños quesos utilizados, en origen, para el autoconsumo de las familias y como intercambio para la obtención otros productos. El nombre *serrat* indica que es un queso prensado y compacto, de piel enmohecida, que se producía en la montaña a partir de la leche cruda de ovejas. Hoy algunos artesanos agroalimentarios han recuperado la elaboración abriendo su formulación a otras leches (de vaca y de cabra), a pesar de que la leche de oveja sigue dominando la producción de los quesos *serrat*. En boca son quesos aromáticos y grasos que transportan el comensal a los pastos de las ovejas de montaña.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Tradicionalmente, la temporada de producción del *serrat* de oveja se correspondía con el tiempo en el que las ovejas hacían la leche más grasa, entre los meses de invierno y primavera. La maduración de entre 3 y 6 meses (según la medida) alargaba la vida de este queso hasta los meses de verano.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Es importante que el queso no esté frío en el momento de servirlo; por este motivo, hay que sacarlo de la nevera al menos media hora antes de servirlo. El corte y el grosor del queso servido también son importantes. Hay que cortar el queso a porciones y después hacer cortes en forma de triángulos, en los que quede la piel o costra solo en la parte superior. El corte no tiene que ser demasiado delgado (que no se rompa) ni demasiado grueso.

— *Manera de consumirse*

El queso se puede comer solo o combinado con pan con tomate, con fruta fresca o seca. También se puede utilizar en la cocina para combinarlo con ensaladas verdes y/o de cereales, para fundir en un plato de pasta caliente o de verduras al horno, etc.



Concepto

Embutidos y/o quesos

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Tupí

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Contexto

El queso de tupí es el queso de aprovechamiento por excelencia.

Tradicionalmente los quesos que fermentaban en un primer estadio de elaboración o los que se secaban antes de ser consumidos, principalmente *serrats*, se introducían en tupins, unos recipientes de barro típicamente catalanes. Allí se añadían algunos líquidos de los mismos rebaños (suero de leche, leche) y también aceite de oliva. Dentro del tupí se producía una segunda fermentación, que se denominaba la “segunda hervida” y que acababa con la introducción de algún licor o aguardiente. Se tenía que batir la masa resultante, de un color amarillento y una textura pastosa. El sabor fuerte y picante caracteriza la mayoría de tupins, a pesar de que los elaboradores dicen que no hay un tupí igual. Hoy, los quesos de tupí, a veces producidos expresamente, no suelen tener un sabor tan fuerte como antiguamente, pero siguen siendo los quesos con los que se acaban todas las tablas y degustaciones.

Temporada

La temporada del tupí es menos limitada que la de los otros quesos catalanes tradicionales. Al ser un queso de aprovechamiento de otros quesos, su elaboración se podía iniciar cuando empezaba la producción quesera (invierno-primavera) para alargarse hasta que todavía había quesos secos (verano). Por este motivo, la temporada del tupí se podía alargar durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Es importante que el queso no esté frío en el momento de servirlo; por este motivo, hay que sacarlo de la nevera al menos media hora antes de servirlo. Al ser una pasta, el queso de tupí se puede consumir solo, pero suele consumirse mezclado con otros productos y se sirve según la combinación.

— *Manera de consumirse*

Tradicionalmente el queso de tupí se untaba sobre una tostada de pan de payés. Hoy sigue siendo la forma más habitual de consumirse, con pan, a pesar de que también se puede utilizar como ingrediente para recetas en la cocina (salsas para pasta, carnes, cremas frías, etc.).

Entrantes tradicionales





Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Ensalada catalana

— *Otros nombres*

Enciamada

Ensalada a la muntanyenca,

Ensalada de escarola a la catalana

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Se llama *catalana* porque incluye embutidos y otros elementos proteicos, como huevo o pescado en conserva. Si se quiere hacer apto para vegetarianos y para personas que no comen cerdo se tienen que eliminar el embutido y estos otros ingredientes. En este caso, no la podríamos identificar propiamente como ensalada catalana, a pesar de que entonces sería conveniente que pudiera incluir las conservas vegetales mencionadas, y si procediera según la restricción en la dieta del comensal, otros ingredientes, como conservas de pescado o huevo duro.

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 221: “Amanida o enciamada”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 59: “Amanida a la muntanyenca”, “Amanida d’escarola a la catalana”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 45: “Amanida catalana”).

Contexto

Es una elaboración muy típica de Tarragona y del sur de Barcelona. Comemos ensaladas, entendidas como una mezcla de verduras y hortalizas, desde que el ser humano recolecta vegetales, los mezcla y los aliña, para ser consumidos. En todo caso, el cultivo de vegetales seguramente facilitó el consumo y, de hecho, las ensaladas como las entendemos hoy están documentadas ya desde la época del Imperio romano. A pesar de que las consumimos durante todo el año, son más típicas en verano, cuando el huerto florece con vegetales de hoja y hortalizas. Quizás la gran diferencia de la ensalada catalana con el resto de ensaladas es el hecho de que se le añaden todo tipo de embutidos curados y/o cocidos y, a veces, otros productos, como huevo duro o conservas vegetales (espárragos, olivas, etc.) o de pescado (anchoas, bacalao rasgado, etc.). De hecho, la ensalada catalana podría considerarse como una combinación entre la ensalada verde y lo que se denomina entremés, un entrante consistente en embutidos variados y otros elementos (de forma tradicional, incluso se combinaba con una ración de ensaladilla rusa).



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Amanida catalana

— *Otros nombres*

Enciamada

Amanida a la muntanyenca

Amanida d'escarola a la catalana

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Se llama *catalana* porque incluye embutidos y otros elementos proteicos, como huevo o pescado en conserva. Si se quiere hacer apto para vegetarianos y para personas que no comen cerdo se tienen que eliminar el embutido y estos otros ingredientes. En este caso, no la podríamos identificar propiamente como ensalada catalana, a pesar de que entonces sería conveniente que pudiera incluir las conservas vegetales mencionadas, y si procediera según la restricción en la dieta del comensal, otros ingredientes, como conservas de pescado o huevo duro.

Temporada

En este caso, las hortalizas y verduras marcarán la temporada de la ensalada, que se podrá servir durante todo el año adaptándose a la disponibilidad del huerto. Las hortalizas y verduras más comunes que forman parte de la ensalada son: tomate, lechuga, escarola, zanahoria, pimiento rojo y verde y cebolla. La estacionalidad de las verduras mencionadas anteriormente es la siguiente:

○ Tomate:

De mayo a diciembre.

○ Lechuga:

Todo el año.

○ Escarola:

De septiembre a abril.

○ Zanahoria:

Todo el año.

○ Pimiento rojo:

De julio a noviembre.

○ Cebolla:

Todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Todos los ingredientes, limpios y cortados según la tipología, se mezclan conjuntamente de forma armónica. Pueden servirse en platos individuales o en bandejas para compartir.

— *Manera de consumirse*

Se aliña al gusto con aceite, sal y vinagre. A quien no le gusta el vinagre solo pone sal y aceite. Se puede aliñar con otros tipos de vinagreta.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Escalivada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 227: “Escalivada”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 60: “Les escalivades”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 196: “Escalivada”).

Contexto

Verduras escalivadas al fuego y peladas, servidas frías y aliñadas, una elaboración muy típica en Catalunya, un claro signo de identidad y que, al mismo tiempo, identifica las características integradoras de la cocina catalana de productos llegados de todo el mundo. La cebolla, introducida por los romanos, y la berenjena, introducida por los árabes, serían exponentes de aquellos productos que llegarían a través de Asia, y el pimiento, que llegaría siglos más tarde, sería un exponente de América. Los tres productos acaban conformando uno de los platos más característicos de la gastronomía catalana y se erigen en tres de las hortalizas que más definen las gastronomías del Mediterráneo.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Escalivada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

La típica escalivada es a base de cebolla, berenjena y pimiento rojo. Se tiene que tener en cuenta, pues, la temporada de cada uno de estos productos situando la escalivada como comida preferentemente de verano. Si se quiere añadir tomate, se tiene que tener en cuenta que su temporada va de mayo a diciembre.

La temporada del resto de productos es la siguiente:

○ Cebolla:

Todo el año.

○ Berenjena:

De junio a noviembre.

○ Pimiento rojo:

De julio a noviembre.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir en una bandeja para que cada comensal se sirva la cantidad que desea. También se puede servir como acompañamiento de un plato o como plato único.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer tal como sale de la brasa, pelada y en caliente, o se puede servir fría. Se puede aliñar con aceite de oliva, sal y pimienta, o se puede combinar con otros ingredientes o productos, como por ejemplo, pan con tomate, anchoas, huevo duro, etc.

Se puede añadir tomate *escalivat* y conformar un plato con cuatro ingredientes básicos.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Empedrat

— *Otros nombres*

Amanida de bacallà

Esqueixada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 194: “Empedrat”).

Història de la cuina catalana i occitana: les salses, els aperitius, les ensalades, les sopes.

Marqués, Vicent (2018).

Besalú: Edicions Sidillà (pág. 468: “Empedrat”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 132: “Esqueixada i empedrat”).

Contexto

Estamos ante un tipo de ensalada, la que Vicent Marqués denominaría ensalada de bacalao. Este pescado es muy importante en la cocina catalana. Por un lado, está asociado a las épocas de penuria y, al mismo tiempo, a las épocas de abstinencia de carne impuestas por la religión. A menudo, las ensaladas de bacalao se diferencian entre ellas en función del ingrediente principal que acompaña el pescado; en este caso, las judías blancas.

Además, y para refrescar la ensalada, la receta incluye verduras crudas trinchadas, como cebolla, pimiento rojo y/o verde y tomate. También se pueden añadir olivas negras o anchoas, para reforzar el sabor de la combinación, y huevo duro, para redondear el plato.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Empedrat

— *Otros nombres*

Ensalada de bacalao

Esqueixada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Uno de los ingredientes básicos del *empedrat* es la judía, que podemos encontrar durante todo el año; por lo tanto, la temporada no sería un impedimento. En el caso de utilizar las varias verduras de huerta, habría que contemplar la temporada de cada una. El pimiento se puede encontrar de julio a noviembre, aproximadamente igual que el tomate. Cebolla seca se puede encontrar todo el año. En cuanto al bacalao, tendríamos que recordar que su temporada de pesca va de diciembre a mayo pero, al tratarse de un ingrediente que se sala en origen para después ser desalado en el momento del consumo, su temporada de pesca no es significativa para la elaboración de la receta.

Teniendo en cuenta lo que se ha comentado, lo más importante es considerar el momento de los productos de huerta, que se sitúa alrededor del verano y, por lo tanto, podemos afirmar que esta es una ensalada consumida durante los meses de calor.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir en un plato individual o en una bandeja para que los comensales se sirvan la cantidad que deseen.

— *Manera de consumirse*

Se aliña con aceite de oliva, sal y pimienta. Se puede comer como plato principal o formando parte de unos entrantes u otras elaboraciones.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Esqueixada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 204: “Esqueixada de Bacallà”).

Història de la cuina catalana i occitana: les salses, els aperitius, les ensalades, les sopes.

Marqués, Vicent (2018).

Besalú: Edicions Sidillà (pág. 466: “Esqueixada”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 85: “Xató”, “Xatonada”).

Contexto

Una de las típicas ensaladas de bacalao muy comunes en tierras catalanas. En este caso el ingrediente que se combina con el pescado es el tomate. Este ingrediente significativo nos hace entender que es un tipo de ensalada que no se hubiera podido elaborar antes del descubrimiento de América, e incluso podríamos decir que es una elaboración bastante próxima en el tiempo, que no se remonta más allá del siglo XIX, a juzgar por la presencia del tomate en las elaboraciones catalanas que encontramos en los recetarios históricos.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Esqueixada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

En principio, hay que tener en cuenta la temporada de varios productos:

○ **Cebolla:**

Todo el año.

○ **Pimiento:**

De julio a noviembre.

○ **Tomate:**

De mayo a diciembre.

○ **Bacalao:**

De diciembre a mayo.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En plato individual o en bandeja para compartir.

— *Manera de consumirse*

Se aliña con aceite y sal y, opcionalmente, con vinagre.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Coca de recapte

— Otros nombres

Coca con recapte
Coca d'arengades
Coca de escalivada
Coca de catxipanda
Coca de samfaina
Coca enramada
Estropatxo

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Las *coques de recapte* más tradicionales acostumbran a llevar morcilla o arengada; en este caso, no son aptas para vegetarianos. La de butifarra tampoco lo sería para personas que no comen cerdo. En cualquier caso, hay otros tipos de *coques de recapte*, como la de espinacas, que sería apta tanto para vegetarianos como para personas que no comen cerdo, o la de pimiento y berenjena.

Recetarios de referencia

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 154: “Coca de recapte”).

Les millors coques catalanes.

Marqués, Vicent (2015).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 9: “La coca de recapte”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Edicions Comanegra (pág. 74-75: “Coques de recapte”).

Contexto

Hay de tantas clases de coca como ingredientes se pueden poner encima: de verduras, de carne, de pescado, así como de la combinación de todos ellos y otros. Vicent Marqués, en su libro *Les millors coques catalanes*, ha recogido más de cincuenta variantes. Es una preparación muy típica en todo el Mediterráneo, emparentada con la pizza italiana. La gran diferencia recae en el hecho de que las cocas no llevan queso, ingrediente omnipresente en la pizza italiana.

En Catalunya la más conocida es la de *recapte* porque esta denominación hace referencia a la provisión de cosas para consumir, aquello que las casas catalanas tienen más cerca, y de temporada, para cocinar, y que es lo que se coloca encima de la coca. No se conoce su origen específico pero nominalmente se encuentra documentada desde principios del siglo XX. Hoy, la coca de *recapte* más conocida y reconocida, muy presente en las *terres de Ponent*, incluye verduras escalivadas (principalmente pimiento y berenjena) y arengada y butifarra (o longaniza, como dicen en tierras leridanas).



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Coca de recapte

— *Otros nombres*

Coca con recapte
Coca d'arengades
coca de escalivada
Coca de catxipanda
Coca de samfaina
Coca enramada
Estropatxo

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Las coques de recapte más tradicionales acostumbra a llevar morcilla o arengada; en este caso, no son aptas para vegetarianos. La de butifarra tampoco lo sería para personas que no comen cerdo. En cualquier caso, hay otros tipos de coques de recapte, como la de espinacas, que sería apta tanto para vegetarianos como para personas que no comen cerdo, o la de pimiento y berenjena.

Temporada

La típica coca de recapte suele llevar berenjena y pimiento rojo y, a veces, cebolla y tomate, aparte de la butifarra o la arengada, que también se suele incluir. Se tiene que tener en cuenta, pues, la temporada de cada uno de estos productos:

○ Cebolla:

Todo el año.

○ Berenjena:

De junio a noviembre.

○ Pimiento rojo:

De julio a diciembre.

○ Tomate:

De mayo a diciembre.

La coca de recapte como la entendemos hoy es, pues, un producto de verano. En todo caso, existen otras versiones de la coca de recapte para otras temporadas del año; así, la de espinacas es muy típica durante los meses de frío.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir la coca entera con un cuchillo cerca para que los comensales se puedan cortar el trozo que quieran o bien se puede servir toda pero cortada para ir cogiendo las porciones.

— *Manera de consumirse*

Como entrante, en pequeñas porciones, o como primer plato. Es una elaboración que se puede comer con las manos, sin necesidad de cubiertos.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Escudella i carn d'olla

— *Otros nombres*

Escudella catalana

Escudella de payés

Escudella barrejada

Carn d'olla a la catalanaix

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 35: “Escudella catalana, de pagès o barrejada”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 41: “Una bona carn d'olla a la catalana”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 200: “Escudella i carn d'olla”).

Contexto

Todas las culturas alimentarias tienen una sopa caliente entre su corpus culinario, puesto que son elaboraciones sabias que llenan estómagos y son fácilmente repartibles entre toda la familia. En la cocina catalana, la *escudella i carn d'olla* es la protagonista. Antiguamente, en la edad media, la palabra *escudella* identificaba el tipo de plato de cerámica en el cual se servía la comida; incluso al hecho de servirse la comida se llamaba *escudellar-se*.

Con el tiempo, esta palabra acabó identificando las elaboraciones líquidas y calientes que normalmente se servían.

La denominación catalana la diferencia de otras comidas parecidas en territorios vecinos. La diferencia principal recae en el hecho de que lleva una pelota de carne picada entre sus ingredientes, la ausencia de embutidos con pimienta roja y la inclusión de los *galets* (pasta) como hecho diferencial al cocinar la sopa, sobre todo en periodo navideño, cuando es típica. La *escudella* de diario se solía cocinar, también en Catalunya, con arroz y fideos, productos muy presentes en la cocina catalana.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Escudella i carn d'olla

— *Otros nombres*

Escudella catalana

Escudella de payés

Escudella barrejada

Carn d'olla a la catalanaix

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

En principio, hay que tener en cuenta la temporada de las verduras y las legumbres que se suelen utilizar en la receta.

○ Patatas:

Abril, mayo, junio (tempranas) / noviembre, diciembre (tardías).

○ Zanahorias:

Todo el año.

○ Col:

Todo el año.

○ Apio:

De septiembre a marzo.

○ Nabos:

De diciembre a marzo.

○ Puerro:

De septiembre a junio.

○ Garbanzos:

Agosto y septiembre (secos, se pueden conservar todo el año).

En cualquier caso, la *escudella* es una elaboración que se suele cocinar principalmente los meses de frío y que se adapta a los productos, sobre todo a los vegetales, disponibles según la estación del año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

De manera individual, en un plato sobero, o se presenta toda la sobera para que el comensal se sirva la cantidad que desee.

— *Manera de consumirse*

Se come con cuchara. En el caso de la *escudella i carn d'olla*, hay quién se come primero la sopa con la pasta correspondiente y después la carne y hay quien lo mezcla todo para comerse verduras, carne y legumbres en remojo.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Trinxat

— *Otros nombres*

Col y patata con panceta

Trinxat de patata y col

Trinxat de la Cerdanya

Coles fritas

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 214: “Cols fregides”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 159: “Col i patata amb cansalada”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 193: “Trinxat de la Cerdanya”).

Contexto

Hablar de *trinxat* es hablar de la Cerdanya, la denominación más reconocida hoy por la mayoría de habitantes del territorio de habla catalana. Aun así, es un plato extendido por todo el territorio, en origen de patata y col *trinxades*. Era comida de familias humildes y se asociaba a la cocina de montaña y a los platos calientes típicos del invierno. Expresa el contraste entre la tradición y la modernidad.

Si bien podemos considerar la col como uno de los productos endémicos del Mediterráneo y de consumo más antiguo en esta área geográfica, por el contrario, la patata, llegada de América, es una de las últimas incorporaciones a la cocina catalana tradicional que se ha convertido en imprescindible. La patata hace más comible la col y la incorporación del aceite de oliva y la panceta aportan melosidad al conjunto. El ajo también es un ingrediente habitual y, si el resultado se pasa por la paella, mejora la elaboración exponencialmente.

Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Trinxat

— *Otros nombres*

Col y patata con panceta

Trinxat de patata y col

Trinxat de la Cerdanya

Coles fritas

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Se puede encontrar col todo el año, a pesar de que las mejores para cocinar el *trinxat* son las de invierno, de hoja verde oscura y arrugada. La temporada de la patata es más ajustada: si es temprana, podemos encontrar de abril a junio y, si es tardía, de noviembre a diciembre. El *trinxat* es un plato de frío y de invierno, porque es calórico y servido caliente es muy adecuado para hacer pasar el frío.



Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En un plato individual, con la ración de panceta correspondiente hecha torrezno, o en una bandeja, para que el comensal se pueda servir la cantidad que desee.

— *Manera de consumirse*

Se come como primer plato y con tenedor.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Xató

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 60: “Xató”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 420: “Xató”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 85: “Xató”, “Xatonada”).

Contexto

Es una elaboración muy típica de Tarragona y del sur de Barcelona. Muchas poblaciones discutirían el origen y la manera de prepararlo, señal de la gran capacidad que los territorios tienen de apropiarse de las elaboraciones y de aportar su estilo culinario. Algunos consideran que es un plato propio de las familias campesinas dedicadas al mundo del vino; otros piensan que es fruto de la creatividad de los pescadores. En cualquier caso, más allá de su origen incierto, este plato lo encontramos documentado desde mediados de siglo XIX. La base es una ensalada de escarola con bacalao desalado, anchoas y olivas que se aliña con una salsa romesco muy parecida a la que se utiliza para los *calçots*.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Xató

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Hay que tener en cuenta la temporada de varios productos: por un lado, los vegetales como la escarola o los ingredientes que servirán para hacer la salsa de romesco y, de la otra, los pescados que se añaden.

○ Escarola:

De septiembre a abril.

○ Nyora:

De julio a noviembre (al ser un pimiento seco, tampoco tendría demasiadas restricciones de temporada).

○ Avellanas:

Al ser tostadas, no habría restricción de temporada.

○ Almendras:

Al ser tostadas, no habría restricción de temporada.

○ Tomates:

De mayo a diciembre. En cualquier caso, para elaborar la salsa romesco, tradicionalmente, se han utilizado los tomates de colgar.

○ Boquerón:

De marzo a septiembre (si son anchoas saladas, no hay restricción de temporada).

○ Bacalao:

Su pesca no determina la temporada, puesto que es un producto salado en origen que se desala cuando se quiere consumir.

Resumiendo, la escarola y la tradición llevan el xató en los meses de frío. En los alrededores de Carnaval, en el mes de febrero, es cuando se celebran las *xatonades* en villas donde es tradición. El resultado es una muy buena ensalada de invierno.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir en platos con raciones individuales o en una bandeja para compartir porque cada comensal coja la cantidad que quiera.

— *Manera de consumirse*

Se mezcla la salsa romesco con el resto de elementos de la ensalada y se come el resultado con tenedor, procurando que cada bocado incluya el máximo de elementos.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Truita de dijous gras/judía blanca

— *Otros nombres*

Truita de mongeta blanca

Truita de dijous llarder

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 79: “Truita de dijous gras”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 400: “Truita de dijous llarder”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 104: “Blanc i negre”).

Contexto

Dijous gras es uno de los días del año en el que la tradición marca consumir en exceso, sobre todo productos derivados del cerdo, antes de iniciar el periodo de Cuaresma, periodo de restricciones alimentarias del calendario religioso católico. Hay varias elaboraciones vinculadas al *Dijous gras*: la coca de *llardons* (de cerdo), la butifarra de huevo y la tortilla de butifarra (con judías o sin).

El hecho es que durante esta época del año las gallinas crían mucho y tenemos muchos huevos a disposición. Tradicionalmente, también era periodo de matanza del cerdo. Estas dos circunstancias llevan el cerdo y los huevos juntos a la cocina. La tortilla de butifarra, frita, con judía seca y un ajo (o ajo tierno) salteados confieren la mejor comida o cena para festejar un *Dijous gras*.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Truita de dijous gras/judía blanca

— *Otros nombres*

Truita de mongeta blanca

Truita de dijous llarder

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

La tradición marca consumir esta tortilla en *Dijous gras*, festividad que suele caer durante el mes de febrero. Como hemos comentado, es el momento en el que disponemos de más cantidad de huevos, y tradicionalmente, también de butifarra. Hoy en día estos productos se pueden encontrar todo el año, igual que el ajo seco o la judía seca.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se pueden hacer tortillas individuales redondas o bien mezclar una gran cantidad de ingredientes y elaborar tortillas más gruesas y redondas, preferiblemente, si son para servir en el momento, en su punto justo de cocción.

— *Manera de consumirse*

Una elaboración que es nutritiva y grasa se recomienda servirla con una ensalada de verde y productos de huerta. Por temporada, es una buena opción que sea servida con una ensalada de *xató*, otra comida típica del mes de febrero.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Calçots

— Otros nombres

Calçotada de Valls

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 204: “Calçotada de Valls”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 119: “Calçotada”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 89: “Calçotada”).

Contexto

Hablar de calçots es hablar de la ciudad de Valls. Se atribuye su descubrimiento al Xat de Benaige, campesino de la villa, que hacia finales del siglo XIX, cuando se dio cuenta de que algunas cebollas de su huerto habían germinado al dejarlas recubiertas de tierra, las probó y concluyó que eran comestibles. Se denominan calçots porque la cebolla, a medida que crece, se tiene que ir calzando con tierra, es decir, se tiene que ir cubriendo para que no quede ninguna parte expuesta a la intemperie. Se hace así para que conserve una parte del tronco muy blanca y tierna, la parte que, al ser quemada, se endulza y queda melosa.

Para cocer los calçots se recomienda quemarlos con llama viva y dejarlos juntos y envueltos en papel de diario, y tradicionalmente entre tejas viejas; de este modo, durante el reposo, se completa la cocción y se ablandan. La calçotada tiene sentido como acto comunitario de celebración y comida en común.

Su particular manera de ser consumidos ha contribuido a hacer crecer una tradición que no cuenta con más de un siglo pero que hoy es practicada por familias y grupos de amigos durante los meses de invierno. Hay que añadir que el calçot, al nacer donde nació, se vinculó rápidamente a la salsa romesco, producto que lo hace mucho más apetecible y que, seguramente, ha contribuido a su popularidad y continuidad en el tiempo.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Calçots

— *Otros nombres*

Calçotada de Valls

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Hay que tener en cuenta la temporada de calçots, pero también del resto de ingredientes con los que elaboramos la salsa romesco.

○ Calçot:

De diciembre a abril.

○ Nyora:

De julio a noviembre (al ser un pimiento secado, tampoco tendría demasiadas restricciones de temporada).

○ Avellanas:

Al ser tostadas, no habría restricción de temporada.

○ Almendras:

Al ser tostadas, no habría restricción de temporada.

○ Tomates:

De mayo a diciembre. En todo caso, para hacer la salsa romesco, tradicionalmente, se han utilizado los tomates de colgar.

La tradición marca que la calçotada se celebre durante el invierno, la única temporada del año en que encontramos calçots en el mercado.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Una vez cocinados los calçots, se envuelven con papel de diario para conservar el calor. Se pueden servir con este mismo envoltorio o también, de la manera que se ha popularizado, encima de una teja.

— *Manera de consumirse*

Una vez cocidos, se coge el calçot por el extremo verde, superior, con una mano, y con la otra se coge la parte inferior y se estira para desprender la primera capa de la cebolla que ha quedado negra de tostarse en la cocción. Una vez está pelado, se moja en el bol donde está la salsa romesco. Se levanta el brazo que sujeta el calçot y se inclina la cabeza hacia arriba para poderlo introducir poco a poco dentro de la boca.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Garbanzos con espinacas

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

La cuina de les àvies.

Trenta cuineres de tota la vida revelen els seus secrets.

Guitart, Anna (2005).

Barcelona: Columna Edicions (pág. 49: “Cigrons amb espinacs, panses i pinyons”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 142: “Cigrons amb espinacs”).

Contexto

Las legumbres son un producto que llega de la mano de los romanos a Catalunya, donde – gracias a la climatología árida y a los cultivos de la zona– se adaptan muy bien y se popularizan rápidamente. En la cocina medieval catalana los garbanzos eran comunes entre las clases populares y, aparte de hacer escudelles y potajes, como por ejemplo los garbanzos con espinacas, también elaboraban harina que utilizaban para hacer papillas u otras masas. Los garbanzos, como las otras legumbres, son un alimento muy nutritivo, que cubría las necesidades de la población y que se conservaba muy bien.

A finales del siglo XIX se empieza a popularizar la combinación de garbanzos con espinacas, sobre todo en la Catalunya central, puesto que era un plato que se podía comer en días de ayuno y abstinencia y esta práctica afectaba a muchos días del calendario religioso. La percepción de esta elaboración evoluciona con el tiempo, llegando a nuestros días como un plato muy equilibrado y nutritivo. En algunos casos, entre sus ingredientes, puede incluir panceta, un sofrito de ajo y/o cebolla o huevo duro.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Garbanzos con espinacas

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Encontraremos espinacas entre los meses de octubre y junio, a pesar de que los meses en los que son más prolíficos son los de invierno. Los garbanzos no tienen tanta restricción de temporada, puesto que se acostumbran a cosechar durante los meses de agosto y septiembre, pero su conservación es larga; por lo tanto, no hay problemas para encontrarlos durante todo el año, sobre todo si son cocidos y en conserva. Este plato es, entonces, tradicionalmente un plato más propio de los meses de frío, alargándose entre el otoño y la primavera.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se pueden servir en un plato individual o en una bandeja para que cada comensal tome la cantidad que desee.

— *Manera de consumir-se*

Se pueden comer con cuchara o tenedor, según el grado de melosidad y el jugo que contengan.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Espinacas a la catalana

— *Otros nombres*

Espinacas con pasas y piñones

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 215: “Espinacs amb panses i pinyons”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 202: “Espinacs o bledes fregides amb pernil i pinyons”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 203: “Espinacs amb panses i pinyons”).

Contexto

Las espinacas a la catalana, o con pasas y piñones, son una elaboración y una combinación de ingredientes muy apreciadas desde la época medieval, tanto en Catalunya como en todo el Mediterráneo. De hecho, la mezcla de pasas y piñones es habitual en varias recetas de verduras, presentes en recetarios medievales, como las acelgas o la calabaza, y viene de tan lejos como desde el tiempo de los romanos. La combinación con las espinacas es la más habitual y la que ha perdurado hasta el día de hoy, traspasando fronteras y siendo popular en territorios próximos, como en el resto de la península Ibérica y Andorra. El origen de la llegada de las espinacas se dice que se encuentra en la llegada de los árabes a la península y consta documentado que ya se cultivaban en los huertos de las cercanías de Barcelona durante los siglos XIV y XV. El hecho que de esta elaboración se denomine a la catalana indica el grado de importancia y reconocimiento que se tenía por parte de los que visitaban el territorio, confiriéndole la denominación geográfica por la transversalidad de la comida.



Concepto

Entrantes tradicionales

Denominación

Espinacas a la catalana

— *Otros nombres*

Espinacas con pasas y piñones

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

La temporada de las espinacas suele ser durante los meses de octubre a junio. El resto de ingredientes no tienen ninguna clase de restricción de temporada (piñones y pasas). La preparación es sobre todo propia de los meses de invierno, alargándose entre otoño y primavera.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En un plato individual o en una bandeja para que el comensal pueda tomar la cantidad que desee. En algunos casos, se añade jamón en lugar de pasas; pero en este caso habría que tener en cuenta que no sería apto para vegetarianos.

— *Manera de consumirse*

En raciones individuales, con tenedor. Se puede utilizar la mezcla para rellenar otras elaboraciones (como los *panadons*) o unas más modernas empanadillas.

Asado, guisos o de cazuela





Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Arroz a la cazuela con carne

— *Otros nombres*

Arroz de montaña

Arroz a la cazuela

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

El arroz a la cazuela de carne puede ser apto para personas que no comen carne de cerdo si se cocina con otras carnes.

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Edicions Altafulla (pág. 63: “Arròs a la milanesa amb salsitxes”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 63: “Arròs gras”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 61: “Arròs a la cassola”).

Contexto

Los arroces son elaboraciones típicas y transversales de la cocina catalana que conforman platos muy diversos y combinan los ingredientes más variados, adaptados a la temporada de cada producto. El arroz fue introducido en la península Ibérica por los árabes y su uso culinario lo encontramos documentado en recetarios medievales del siglo XIV. El gran número de elaboraciones actuales las debemos al impulso de su cultivo, sobre todo en las *Terres de l'Ebre*, hacia finales del siglo XIX. En Catalunya, una de las formas más tradicionales de cocinarlo es a la cazuela. En la montaña, los arroces principalmente se cocinan con carnes y verduras de temporada y en la costa, los arroces son principalmente de pescado. Los arroces se pueden clasificar según la melosidad del resultado final: el arroz seco, sin caldo restante, y el arroz caldoso, con jugo.

El arroz de montaña suele incluir carnes de cerdo (costilla, morcilla) y otras carnes menores, como el conejo o el pollo. También incluye las verduras de temporada y un sofrito de cebolla, ajo y/o tomate. Se puede cocinar con un caldo de carne o con agua.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Arroz a la cazuela con carne

— *Otros nombres*

Arroz de montaña

Arroz a la cazuela

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

El arroz a la cazuela de carne puede ser apto para personas que no comen carne de cerdo si se cocina con otras carnes.

Temporada

En la elaboración del arroz a la cazuela principalmente nos tenemos que centrar en las temporadas de la carne y las verduras. Hoy podemos encontrar las carnes durante todo el año y, como se ha comentado, las verduras de temporada y del territorio se incorporan a los arroces según la disponibilidad y la mano de los cocineros y cocineras que los elaboran.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En la misma cazuela, en el centro de la mesa, o en un plato individual. En función del líquido, se servirá en plato llano u hondo.

— *Manera de consumirse*

Según si es caldoso o seco, se puede comer con cuchara o tenedor.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Arroz de pescado

— Otros nombres

Arroz al campanero

Arroz marinero

Arroz a la cazuela de pescado

Arroz a banda

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 66: “Arròs de peix”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 62: “Arròs a la cassola de peix”).

La cuina de la Barceloneta.

Marqués, Quim (2004).

Barcelona: Columna Edicions (pág. 122: “Arròs caldós de llotja”).

Contexto

Los arroces son elaboraciones típicas y transversales de la cocina catalana que conforman platos muy diversos y combinan con los ingredientes más variados y adaptados a la temporada de cada producto. El arroz fue introducido a la península Ibérica por los árabes y su uso culinario lo encontramos documentado en recetarios medievales del siglo XIV. El gran número de elaboraciones actuales las debemos al impulso de su cultivo, sobre todo en las *Terres de l'Ebre*, hacia finales del siglo XIX. En Catalunya, una de las formas más tradicionales es la de cocinarlo en cazuela. En la montaña, los arroces principalmente se cocinan con carnes y verduras de temporada y en la costa, los arroces son principalmente de pescado. Los arroces se pueden clasificar según la melosidad del resultado final: el arroz seco, sin caldo restante, y el arroz caldoso, con jugo.

En el caso del arroz de pescado, podemos hablar en primer lugar del arroz cocinado tradicionalmente en la barca y elaborado por los pescadores con el pescado acabado de pescar y de temporada, acompañado principalmente de ajo en sofrito o de alioli. En segundo lugar, podemos encontrar los arroces cocinados en tierra firme y que incluyen también pescado de temporada y otros productos de la huerta.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Arroz de pescado

— *Otros nombres*

Arroz al campanero

Arroz marinero

Arroz a la cazuela de pescado

Arroz a banda

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Otros nombres comunes para un arroz de pescado que también hablan de la forma en la que son cocinados son los reconocidos arroces a banda, que primero hacen el caldo, o *fumet*, con el pescado de roca, con el cual cocinan el arroz. Sirven el pescado, a banda, no mezclado con el arroz, y muchas veces también se combinan con un buen alioli. Hoy, en la cocina catalana, los arroces de pescado son principalmente caldosos, y suelen incluir sepia o calamar, mejillones u otros bivalvos, y a veces, la tinta, o un sofrito de cebolla muy oscuro, que les confiere un color casi negro.

Temporada

En la elaboración del arroz de pescado, principalmente nos tenemos que centrar en las temporadas de los peces y de las verduras. La temporada de pesca de cada pescado determina, pues, el producto de mar que incluye el arroz y, como se ha comentado, las verduras de temporada y del territorio se incorporan a los arroces según la disponibilidad y la mano de los cocineros y cocineras que los elaboran.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En la misma cazuela en el centro de la mesa (o barca) o en un plato individual. En función del líquido, se servirá en plato llano u hondo.

— *Manera de consumirse*

Según sí es caldoso o seco, se puede comer con cuchara o tenedor.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Fideos a la cazuela de carne

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Los fideos a la cazuela de carne no son aptos para personas que no comen carne de cerdo, pero pueden serlo si se cocinan con otras carnes.

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 79: "Fideus a la cassola").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 68: "Fideus a la catalana (o a la cassola)").

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 216: "Fideus a la cassola").

Contexto

Los fideos a la cazuela son un plato típico de la gastronomía popular muy extendido por todo el territorio catalán y, a pesar de no ser una elaboración demasiado antigua en el tiempo tal como se cocina hoy, encontramos referencias medievales en platos cocinados con fideos y carne bajo el nombre de "Qui parla con se cou carn ab alatria (fideos)", en el *Llibre de Sent Soví*, del siglo XV.

La elaboración, como en el caso de los arroces, es cocinada según la pericia de cada cocinero o cocinera y según los ingredientes de temporada al alcance. Concretamente, el plato se caracteriza por incluir fideos gruesos, con agujero o sin, guisados con un sofrito de cebolla, ajo y/o tomate y acompañados de costilla de cerdo y, a menudo, conejo, morcilla y/o pollo y otros productos de huerta de temporada. En esta elaboración se rompe el procedimiento habitual de la cocción de la pasta en agua, puesto que no se cuecen los fideos aparte sino que se guisan con un caldo, junto con el resto de ingredientes, y se sirven cocidos y caldosos.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Fideos a la cazuela de carne

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Los fideos a la cazuela de carne no son aptos para personas que no comen carne de cerdo, pero pueden serlo si se cocinan con otras carnes.

Temporada

En la elaboración de los fideos a la cazuela, principalmente nos tenemos que centrar en las temporadas de la carne y las verduras. Como hemos ido recogiendo, la carne hoy ya no cuenta con una temporada limitada y las verduras que pueden incluir se pueden adaptar a la temporada de huerta (de alcachofas y brócoli en invierno y de pimiento rojo y verde en verano).

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En la misma cazuela, en el centro de la mesa, o en un plato individual. En función del líquido, se servirá en un plato llano u hondo.

— *Manera de consumirse*

Según sí es caldoso o seco, se puede comer con cuchara o tenedor.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Fideos 'rossejats de peix'

— Otros nombres

Fideos marineros

Fideos 'rossos'

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 219: "Fideus rossejats").

La cuina de la Barceloneta.

Marqués, Quim (2004).

Barcelona: Columna Edicions (pág. 113: "Rossejat de fideus").

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 117: "Fideus rossejats (Fideujat)").

Contexto

Los fideos *rossejats* son una elaboración tradicional de la gastronomía de la costa catalana. Se puede considerar un plato de pescadores, de origen humilde, puesto que parte de la cocina procede del aprovechamiento del pescado que había en la barca y que, quizás, no se vendía. La diversidad de pescados a incluir es, pues, muy grande, para elaborar un caldo o *fumet* que servía para cocer los fideos, un ingrediente fácil de transportar y de conservar, que absorbe el gusto marino del *fumet*. La técnica culinaria del *rossejat*, es decir, dorar en una materia grasa los fideos, es un procedimiento muy importante para este plato, puesto que se realiza previamente a la incorporación del caldo y sella el almidón, aportando un resultado final que no es pastoso.

Para elaborar los fideos *rossejats* se utilizan los fideos finos, de cabello de ángel que, cuando se doran y posteriormente son cocidos en caldo, quedan de punta y confieren un resultado muy vistoso a la elaboración. El plato suele acompañarse de un buen alioli. Hay que decir que esta elaboración hay quien hoy la denomina *fideuà* o *fideuada*. Tradicionalmente no se trata del mismo resultado culinario porque la *fideuada* se solía elaborar con fideos gruesos y pescado pero el resultado era más caldoso, similar a los fideos a la cazuela de carne.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Fideos 'rossejats de peix'

— *Otros nombres*

Fideos marineros

Fideos 'rossos'

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

En la elaboración de los fideos *rossejats* podemos dividir los ingredientes en dos grandes grupos: el pescado y el marisco, y las verduras. En el caso del pescado y el marisco, los más utilizados (y sus temporadas de pesca preferente) son: las gambas rosadas, que se ubican en la temporada de octubre a diciembre; la sepia, que se enmarca en los meses de abril y mayo, y las almejas, que se ubican en los meses de abril, julio-octubre y diciembre. Además, se elabora un *fumet* de pescado con una gran variedad de pescados de roca, como por ejemplo, el rape, que se enmarca en los meses de abril y mayo. Las verduras dependen de la temporada de la huerta en la que están presentes. Principalmente los fideos *rossejats* incluyen el ajo seco, que se puede encontrar todo el año. Por último, una base muy importante del plato es el aceite, con el cual se doran los fideos; la primera prensada se acostumbra a hacer en el mes de noviembre, pero hoy es común disponer de aceite durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En la misma paella o cazuela, en el centro de la mesa, o en un plato individual. En función del líquido, se servirá en un plato llano u hondo.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer con cuchara o tenedor.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Sepia con albóndigas

— Otros nombres

Pelotillas con sepia

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Si las albóndigas están hechas con otras carnes que no sean de cerdo, el plato puede ser apto para personas que no consumen esta carne.

Recetarios de referencia

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 259: “Mandonguilles amb sípia i pèsols”).

La cuina de la Barceloneta.

Marqués, Quim (2004).

Barcelona: Columna Edicions (pág. 58: “Sèpia amb mandonguilles”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 200: “Mandonguilles amb sípia”).

Contexto

Las albóndigas son una de las preparaciones culinarias más antiguas. Durante la época griega y romana ya se elaboraban, tal como vemos en el recetario medieval de *Apici*, *De re coquinaria*. De todos modos, no siempre eran de carne; de hecho, en el recetario aparecen, mayoritariamente, recetas donde las albóndigas eran de pescado o marisco. El término albóndiga procede de un término árabe que hace referencia a su forma concreta, como también el término pelletilla, que hace referencia a su forma, de pelota pequeña. En el caso de la sepia se trata de un producto muy utilizado en la gastronomía catalana, elaborado de varias maneras y mezclado con una gran diversidad de productos, sobre todo formando parte de recetas de arroces o fideos.

Los platos de sepia estofada también eran muy tradicionales en la antigüedad clásica y perduraron hasta época medieval; de hecho, la receta ‘*sosenga de sèpia*’, del *Llibre de Sent Soví* del siglo XV, vendría a representar una sepia estofada con cebolla. Observamos, pues, que el plato en cuestión, que también suele incluir guisantes cuando es temporada, es una típica elaboración de la cocina catalana de mar y montaña.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Sepia con albóndigas

— *Otros nombres*

Pelotillas con sepia

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Si las albóndigas son hechas con otras carnes que no sean de cerdo, el plato puede ser apto para personas que no consumen esta carne.

Temporada

Las albóndigas con sepia son un plato con dos ingredientes básicos, la sepia y la carne picada; aun así, también se incluyen otros ingredientes, como la cebolla y los tomates, que conforman el sofrito, y los guisantes que, en temporada, acompañan el guiso. En el caso de la sepia, su temporada se ubica desde junio hasta principios de septiembre. En el caso de la carne, hoy su temporada ya no es un factor a tener en cuenta. En el caso de las verduras, las cebollas las podemos encontrar todo el año, los guisantes se centran en los meses de marzo a junio y, en el caso de los tomates, a grandes rasgos se ubican entre los meses de junio a octubre, a pesar de que se pueden utilizar de colgar o de variedades que hoy se encuentran en el mercado durante todo el año. Teniendo en cuenta todo lo que se ha comentado, el mejor mes para cocinar una buena sepia con albóndigas y guisantes es el mes de junio.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En un plato individual o servidos en la misma cazuela donde se ha cocinado o en una bandeja de servicio, para que cada comensal tome la cantidad que quiera.

— *Manera de consumirse*

Con cuchara o tenedor, según el jugo que contenga la elaboración.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Butifarra con alubias
(con o sin panceta)

— *Otros nombres*

Butifarra con judías

— *Variantes*

'Llomillo' con judías

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

La butifarra está hecha de carne de cerdo. No sería apta para personas que no comen carne de cerdo, pero, si la butifarra está hecha con otras carnes, el plato podría ser apto para estas personas, siempre que no se añada tocino a las judías.

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 185: "Llomillo o butifarra amb mongetes").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 158: "Botifarres o bé salsitxes").

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 97: "Butifarra amb mongetes").

Contexto

Este plato se popularizó durante el siglo XIX en las fondas de toda Catalunya, y sobre todo en las *fondes de sisos* de Barcelona, las fondas populares que surgieron durante la época de la *Renaixença* catalana, donde se mezclaban tanto clases populares como medias y donde se originaron muchos platos que hoy consideramos tradicionales de la gastronomía catalana, como el que nos ocupa. En los *sisos* este plato se conocía como 'las once mil vírgenes y la chica del país' (judías y butifarra) y es un plato muy emparentado con uno de los más reconocidos de la época, el *llomillo* con judías.

En 1835, en el libro de *La Cuynera catalana*, aparece esta receta, pero la denominan longaniza en lugar de butifarra, nombre que todavía hoy se mantiene en algunas zonas de Catalunya, sobre todo en tierras de Poniente. Durante este mismo siglo, Felip de Palàcio en el libro *Avisos o sien reglas sencillas* (...), publicado en 1857, ya hablaba de una receta de judías cocidas con butifarra. Las judías secas utilizadas para esta preparación fueron introducidas en la cocina catalana a partir del siglo XVI, como otros productos originarios del continente americano, y fueron rápidamente utilizadas por las clases populares por su similitud con otras legumbres. Hoy en día, el plato de butifarra con secas es un signo antonomástico de la cocina y la gastronomía catalana campesina, rural e incluso urbana.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Butifarra con alubias
(con o sin panceta)

— *Otros nombres*

Butifarra con judías

— *Variantes*

'Llomillo' con judías

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

La butifarra está hecha de carne de cerdo. No sería apta para personas que no comen carne de cerdo, pero, si la butifarra está hecha con otras carnes, el plato podría ser apto para estas personas, siempre que no se añada tocino a las judías.

Temporada

Los ingredientes básicos de la butifarra con secas son la judía y la butifarra, que hoy en día podemos encontrar a lo largo de todo el año; por lo tanto, la temporada no sería un impedimento para su elaboración y consumo.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se suele servir una ración (un palmo) de morcilla cocida a la brasa o a la paella y una ración de judías (aliñadas con aceite saliente de la olla o salteadas con ajo y perejil, y/o tocino, en la misma paella donde se ha cocido la butifarra).

— *Manera de consumirse*

Con tenedor y cuchillo.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Pollo con pasas y piñones/

‘Rostit de Festa Major’

— *Otros nombres*

‘Rostit de Festa Major’

‘Rostit de Nadal’

Pollo a la catalana

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Para que sea apto para personas que no comen carne de cerdo, no se puede rellenar el pollo con salchichas de cerdo.

Recetarios de referencia

La cuina de les àvies.

Trenta cuineres de tota la vida revelen els seus secrets.

Guitart, Anna (2005).

Barcelona: Columna Edicions (pág. 83: “Pollastre de Nadal”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 334: “Pollastre amb prunes i pinyons”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 105: “Pollastre de festa major”).

Contexto

El pollo era en la Catalunya rural de finales del XIX y principios del siglo XX una comida de domingo y de fiesta. En el corral había gallinas, y solo en ocasiones especiales se mataba algún pollo para cocinarlo asado. Durante ese tiempo es cuando también toma consistencia la que hoy es todavía la gastronomía tradicional catalana. Según estos dos casos, podemos entender que los platos de pollo asado sean considerados platos de fiesta y que también puedan ser denominados, hoy, platos de pollo a la catalana.

Se pueden cocinar cortados pero mayoritariamente son cocinados enteros y rellenos con carne de cerdo (tocino, salchicha), cebolla, ajo y/o tomate y frutos secos y fruta desecada. De hecho, existen tantas recetas de pollo a la catalana o de pollo de fiesta mayor como cocineros y cocineros las han cocinado. De la combinación con los frutos secos y la fruta desecada, tenemos constancia en recetarios medievales que mezclaban pasas y piñones en varias elaboraciones vegetales u otras, como los fideos con carne. La utilización de estos ingredientes, en diferentes preparaciones, se han conservado en la cocina catalana hasta acontecer una característica propia. El pollo asado con ciruelas (y/o pasas) y piñones (y albaricoques, etc.) es, pues, un guiso de cazuela – más o menos seco, según la mano del cocinero o cocinera – que caracteriza la gastronomía catalana y que sigue vistiendo fiestas y convites.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Pollo con pasas y piñones/

‘Rostit de Festa Major’

— *Otros nombres*

‘Rostit de Festa Major’

‘Rostit de Nadal’

Pollo a la catalana

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Para que sea apto para personas que no comen carne de cerdo, no se puede rellenar el pollo con salchichas de cerdo.

Temporada

No se puede especificar una temporada concreta vinculada a la ingesta del pollo. Los otros ingredientes principales de la elaboración, los frutos secos y la fruta desecada, tienen una temporalidad larga. El sofrito de cebolla, ajo y/o tomate y las hierbas que pueden acompañar el asado pueden alargarse también en temporada. Podemos afirmar, entonces, que este es un plato vinculado a fiestas que pueden tener lugar durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir la cazuela o bandeja donde se ha cocido el asado en el centro de la mesa para ser porcionado, según si se ha cocido entero o cortado, ante los comensales. También se puede servir en platos individuales con una ración de pollo con jugo.

— *Manera de consumirse*

Con tenedor y cuchillo.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Cassola de tros

— Otros nombres

Catxipanda

Arroz a la cazuela

Cutxipanda con caracoles

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 136: “Els rostits en cassola a la catalana”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 139: “Cassola de tros”).

La cuina de les terres de Lleida.

Lladonosa i Giró, Josep (2006).

Barcelona: Columna Edicions (pág. 275: “Cassoles de tros”).

Contexto

La cassola de tros es un plato típico del campesinado de las *terres de Ponent*; de hecho, la palabra tros se refiere a la parcela de tierra, al terreno, donde los campesinos trabajaban. Su elaboración se producía durante la reunión de varios campesinos, los cuales ante su larga jornada laboral y la inexistencia de medios de transporte para ir a casa a comer, se reunían al mediodía para comer todos, cocinando conjuntamente la cassola de tros dentro de sus propias tierras.

Tradicionalmente los campesinos aportaban entre todos los ingredientes, productos de cosecha propia, como las verduras del huerto, y también productos cárnicos, normalmente derivados del cerdo, que procedían de la matanza del cerdo, puesto que era lo que tenían más habitualmente. La cazuela también incluía otros productos que se podían encontrar en el mismo terreno, como por ejemplo los caracoles. Así, pues, a pesar de que teóricamente se dice que la cassola de tros de invierno se cocinaba con espinacas y patatas y la de verano con pimiento, berenjena y cebolla (pisto), podemos afirmar que dentro de la cazuela se metían los ingredientes que se tenían al alcance, y en la actualidad la cassola de tros se cocina según gustos del cocinero y temporada. Se trata de una elaboración sin una receta fija, puesto que el plato acepta múltiples ingredientes; es la base de la cocina catalana de aprovechamiento.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Cassola de tros

— *Otros nombres*

Catxipanda

Arroz a la cazuela

Cutxipanda con caracoles

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Al tener una receta tan abierta nos centraremos en la temporada de los productos base y principales de la elaboración. Estos serían el cerdo (tocino, costilla y longaniza) y las verduras. En el caso del cerdo, actualmente se puede conseguir todo el año. Aún así, también se pueden añadir otras carnes, como las de conejo o pollo. En el caso de las verduras, según la temporada, la cazuela incluirá aquellas que estarían disponibles.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En un plato individual o en la misma cazuela, para que el comensal pueda tomar la cantidad que desee.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos y con palillos o con los pequeños tenedores que facilitan la ingesta de los caracoles.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Fricandó

— *Otros nombres*

Flicandó

Ternera con setas (es otro plato)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 159: “Fricandó de vedella”).

La cuina de Josep Pla.

A taula amb l'autor de El que hem menjat.

Fàbrega, Jaume (1997 (1996)).

Barcelona: Edicions de la Magrana (pág. 165: “Fricandó”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 223: “Fricandó amb moixernons”).

Contexto

Aunque tenga un origen francés y parientes en toda Europa, el fricandó actual es un plato genuinamente barcelonés. Es una de las recetas emblema de la burguesía de la Barcelona de los siglos XVIII y XIX, que acogió la receta de origen francés y la adaptó a su cocina. Durante todo el siglo XIX, el fricandó vuelve a aparecer en la inmensa mayoría de recetarios catalanes, cosa que ya nos demuestra su popular implementación y su éxito. También podemos observar la aceptación del fricandó en los recetarios contemporáneos de principios del siglo XX, donde, más allá de recoger recetas, también existe la pretensión de hacer evidente la cocina tradicional catalana, de la cual el fricandó ya ha acontecido emblema. Por su parte, Ferran Agulló propone en *El llibre de la cuina catalana* (1928) la receta de los cortes finos de carne, pero además incorpora nuevos elementos que no estaban presentes en recetas previas: la carne se enharina y se fríe y, sobre todo, existe un sofrito que inicia el guiso. Esta coletilla del sofrito puede representar el asentamiento definitivo del plato en la cocina popular, no solo en la cocina burguesa. Como en tantos otros platos de cocina barcelonesa, que tienen el sofrito como base (fideos a la cazuela, zarzuela, arroz, *capipota*...), el fricandó también se añade a la tendencia.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Fricandó

— *Otros nombres*

Fricandó

Ternera con setas (es otro plato)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

En paralelo es destacable la difusión en toda Catalunya del plato que procede de Barcelona, que en los casos de platos foráneos suele ser el primer lugar donde se adaptan y posteriormente se difunden. El fricandó tradicional catalán que hoy conocemos se basa en carne rebanada de ternera, enharinada y frita. Un sofrito de cebolla abundante, un guiso largo de las carnes en el sofrito y un acompañamiento de setas (tradicionalmente con *moixernons* pero actualmente con *cama-secs*).

Temporada

La carne de ternera se puede encontrar durante todo el año. En el caso de las setas, su temporada se ubica durante los meses de otoño, a pesar de que tradicionalmente se cocinaban con *moixernons*, setas de primavera, mientras que hoy se cocinan con *cama-secs*, que se suelen añadir secos.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sirve en un plato individual o en una bandeja o en la cazuela donde ha sido cocinado para que cada comensal tome la cantidad que quiera.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos y con pan para acompañar.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Capipota con garbanzos

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 170: “Cap i pota”).

La cuina de les àvies.

Trenta cuineres de tota la vida revelen els seus secrets.

Guitart, Anna (2005).

Barcelona: Cossetània Edicions (pág. 89: “Capipota”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 124: “Capipota”).

Contexto

Hace mucho de tiempo, en los mercados de toda Catalunya, tradicionalmente se vendían animales enteros, es decir, se vendía tanto la carne como los menudillos y las vísceras. En Barcelona dio nombre al *carrer de les Freixures*, espacio donde antiguamente se vendían las tripas de los animales. Así, pues, es habitual pensar que esta tipología de productos formaban parte de la cocina popular y, en consecuencia, de los recetarios de cocina tradicional catalana que recogían este tipo de comidas. Los cocinados de menudillos tenían mucho protagonismo entre las clases populares de los siglos XIX y XX, ante el rechazo de las clases más adineradas por estos productos, que no los diferenciaban ni les aportaban distinción.

Podemos decir que el *capipota* es un plato tradicional de la gastronomía catalana basado en la cocina de aprovechamiento. Principalmente se basa en cabeza y pata de ternera, hervida y deshuesada, cocinada con un sofrito, que a veces también incluye tripa, y en el que se añaden otros ingredientes, como los garbanzos. Antiguamente, se podía encontrar en la mayoría de las fondas y hostales, donde se servía a campesinos y marchantes como almuerzo de tenedor o comida del día de mercado, tal como Josep Pla nos lo hace saber de la *Fonda Europa de Granollers*, fundada en 1771. Actualmente este tipo de elaboraciones han recuperado la fama perdida y se encuentran en diferentes bodegas, vermuterías o bares populares para ser servidos como aperitivos.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Capipota con garbanzos

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Tanto los garbanzos como la cabeza y la pata de ternera actualmente no tienen restricción de temporada. En el caso de los garbanzos se acostumbran a cosechar durante los meses de agosto y septiembre, pero su conservación es larga; por lo tanto, no hay problema para encontrar durante todo el año, sobre todo si son cocidos y en conserva.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sirve en raciones individuales o para compartir. Se acostumbra a acompañar con un poco de pan.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos y con pan para mojar.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Bacalao con samfaina

— *Otros nombres*

Bacalao con xamfaina

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 142: “Bacallà amb samfaina”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 111: “Bacallà amb samfaina a la catalana”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 91: “Bacallà amb samfaina”).

Contexto

Es difícil precisar la llegada del bacalao como producto central de una elaboración en Catalunya. Sabemos que se consume bacalao en salazón desde el siglo XVI y que la Iglesia católica lo popularizó también durante la Cuaresma, cuando no se podía consumir carne. Como ciudad de costa, Barcelona ha sido tradicionalmente un centro proveedor de bacalao, sobre todo el barrio de la Ribera, en la Barceloneta, pueblo de pescadores y arrieros de pescado. En los diferentes mercados de la ciudad incluso había instalaciones adaptadas para desalarlo antes de la venta y fue uno de los platos estrella de las fondas y hostales de la ciudad a lo largo de los siglos XVIII y XIX, y hasta muy entrado el XX.

En el caso de la samfaina (pisto), la primera referencia de la cual se encuentra en un recetario catalán del siglo XIX, es considerada hoy una de las cuatro salsas básicas de la gastronomía catalana, junto con el sofrito, la *pícada* y el alioli. Puede acompañar platos de carne y/o pescado, o incluso se puede comer sola, mojada con un trozo de pan. Según Joan Perucho y Néstor Luján (Libro de la cocina española: gastronomía e historia, 1970:225), es “la salsa más importante, la única e irrefutable salsa que la cocina catalana ha aportado a la gastronomía”. Se basa en pimiento rojo, berenjena y cebolla (a veces calabacín) cocinados con tomate hasta ablandarse y caramelizarse las verduras. Es una elaboración melosa y dulce, perfecta para acompañar un bacalao que, una vez rehidratado, se suele enharinar y freír, y se ablanda dentro de la melosa mezcla de verduras de verano.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Bacalao amb samfaina

— *Otros nombres*

Bacalao amb xamfaina

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

El ingrediente principal de la elaboración es el bacalao, producto que se pesca en origen y se sala para ser desalado cuando se tenga que utilizar. El pisto es una salsa elaborada a base de tomate, cebolla, ajos, pimiento y berenjena (a veces puede incluir calabacín).

La temporada de estos productos es:

○ Tomate

De mayo a diciembre.

○ Cebolla

Todo el año.

○ Pimiento

De julio a noviembre.

○ Berenjena

De julio a octubre.

El bacalao con pisto es, entonces, un plato principalmente de los meses de verano.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se acostumbra a servir una porción de bacalao por persona, ya cortado previamente antes de ser cocinado, con su acompañamiento de pisto.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos y pan para mojar.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Bacalao 'a la llauna'

— *Otros nombres*

Abadejo a la llanda

(Comunidad Valenciana y Tortosa)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

La cuina catalana.

Cunill de Bosch, Josep (1996 (1923)).

Barcelona: Parsifal (pág. 152: "A la llauna", "Altres bacallà a la llauna").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 110: "Un bon bacallà a la llauna").

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 86: "Bacallà a la llauna").

Contexto

Es difícil precisar la llegada del bacalao como producto central de una elaboración en Catalunya. Sabemos que se consumía bacalao en salazón desde el siglo XVI y que la Iglesia católica lo popularizó también durante la Cuaresma, cuando no se podía consumir carne. Como ciudad de costa, Barcelona ha estado tradicionalmente un centro proveedor de bacalao, sobre todo el barrio de la Ribera, en la Barceloneta, pueblo de pescadores y arrieros de pescado.

De hecho, el bacalao *a la llauna* de hoy es un plato del cual Josep Pla habla con nostalgia gastronómica en el libro *El que hem menjat*: "En mi opinió, el plato de bacalao más auténtico y sabroso en este país, el que da a esta mercancía un rendimiento más suave y positivo, es el *bacallà a la llauna*, como lo hacían en Barcelona en mi juventud, cocinado con el aceite de oliva purísimo". Es plato de arrieros, como muestra Domènech en *La Teca*, de 1924, donde describe una receta que vendría a ser el bacalao a la llauna que hoy conocemos y lo denomina: Ración de bacalao *a l'all -traginer-*, que consiste en una ración de bacalao, enharinado y frito, en un aceite donde después se fríen ajo laminado, pimiento rojo dulce, vinagre y laurel. Este contenido sirve para mojar el bacalao que se hornea durante unos minutos. No hace falta decir que su nombre se debe al utensilio donde era originariamente cocinado; de hecho, la simplicidad en su elaboración destaca la lata como elemento diferencial.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Bacalao 'a la llanda'

— *Otros nombres*

Abadejo a la llanda

(Comunidad Valenciana y Tortosa)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

El ingrediente principal de la elaboración es el bacalao, a pesar de que su temporada de pesca se alarga desde diciembre hasta principios de mayo. Es un pescado que se sala en origen y que se desala antes de ser utilizado; por lo tanto, la temporada de la pesca del producto no es significativa para esta receta.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se acostumbra a servir una porción, ya cortada previamente antes de ser cocinada, que se aliña con el jugo de la cocción. Se puede servir en la misma lata donde se ha cocinado o en un plato.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos y con pan para mojar. Es común acompañarlo con judías secas.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Suquet de peix

— *Otros nombres*

Cruet de peix

Bullinada (Catalunya Norte)

Remescló (Peñíscola)

Bullabessa de peixos

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 108: “peix a la ‘bruta’”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 121: “bullabessa de peixos”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 383: “Suquet de peix”).

Contexto

El *suquet de peix* es un guiso originario de la cocina de pescadores y se popularizó, como elaboración con nombre y apellidos, en la Costa Brava de principios del siglo XX. Tradicionalmente, los pescadores y sus familias cocinaban sus comidas con el pescado que quedaba malogrado durante las manipulaciones de la pesca y que no se podía vender. Podemos entender, pues, que el pescado que se utiliza en este tipo de guisos es variado y diverso, incluyendo peces de diferentes especies, cefalópodos y marisco.

Podría ser considerada una receta propia de una cocina humilde y de aprovechamiento, pero no por eso menos gustosa y buena. Los pescadores sabían sacar lo mejor de cada especie pescada y lo cocinaban con algunos productos de huerta que conferían la base y con un buen sofrito (ajo, cebolla, tomate, y/u otros). Finalizaban el guiso añadiendo patatas que se impregnaban de todo el sabor, una buena *picada*, que daba un toque de espesura y catalanidad al plato que resultaba excelente; de hecho, el jugo resultante debía de ser tan exquisito que dio nombre a la elaboración *suquet de peix*.

Los antecedentes de elaboraciones de estas características pueden ser tan antiguos como los pescadores. En la época de la Grecia antigua, cuando había gran conocimiento y diversidad en el uso de especies del mar, ya se cocinaban elaboraciones con características similares. De hecho, hoy hay versiones de *suquets*, con nombres diferentes y pequeñas variaciones en ingredientes y preparación en toda la cuenca mediterránea.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Suquet de peix

— *Otros nombres*

Cruet de peix

Bullinada (Catalunya Norte)

Remescló (Peñíscola)

Bullabessa de peixos

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Los *suquets* se elaboran con gran diversidad de pescados. Los más habituales son los de roca y los que menos se desmenuzan al cocerse. Algunos de los más habituales son: el rape, que se pesca durante los meses de abril y mayo; la langosta, que se pesca de mayo a septiembre; la escórpora, que se encuentra en su mejor momento entre marzo y agosto, y tantas otras especies de pescado y marisco.

Las verduras y productos de huerta que se utilizan para el *suquet* son principalmente la patata, que se encuentra durante todos los meses del año, y el tomate, de junio a noviembre, pero con su versión para colgar, durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En la misma cazuela donde es cocinado o en un plato individual.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos y mucho pan para mojar.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Sardinas en escabeche

— *Otros nombres*

Pescado escabechado

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 127: “Peix escabetxat”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 124: “Sardines amb escabetx”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 362: “Sardines escabetxades”).

Contexto

La técnica del escabeche fue introducida por los árabes durante la edad media. Es una manera de cocinar y conservar los alimentos que se basa en la adición de un elemento ácido. Normalmente incluye el vinagre, especias y sal. La primera referencia en un recetario la podemos encontrar en el *Llibre de Sent Soví*, del siglo XV. De hecho, la cocina medieval catalana observada en los diferentes recetarios del periodo incluye varias preparaciones de escabeche, la mayoría de pescado, que se preparan de forma similar a como son cocinadas hoy en día. Se podría considerar que el escabeche es la preparación que menos cambios ha sufrido, en su preparación, desde la época medieval hasta el día de hoy.

A pesar de que es más habitual con pescado, con el cual la preparación se realizaba tradicionalmente cuando la pesca había sido generosa como método para alargar el periodo en el que se podía consumir el pescado sin tenerlo que salar, también se puede preparar con carne; así, en el territorio catalán, sobre todo hacia Poniente, son habituales los escabeches de conejo. El escabeche de sardinas es de los más comunes, puesto que la sardina acepta una buena fritura inicial y es capaz de impregnarse del jugo del escabeche y sobresalir, convirtiéndose así en una ingesta exquisita y muy común como aperitivo o entrante antes de iniciar una comida.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Sardinas en escabeche

— *Otros nombres*

Pescado escabechado

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

A pesar de que se puede encontrar sardina durante todo el año, la temporada más recomendable para pescarla y consumirla es durante los meses cálidos, de mayo a octubre. El escabeche puede incluir diferentes verduras y hierbas que se adaptan a la temporada; son habituales la cebolla, el puerro, la zanahoria, el ajo, el laurel, el tomillo, el romero, la ajedrea, etc.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

El escabeche se puede servir tanto frío como caliente, ya sea en la misma cazuela o bandeja donde se ha elaborado para que el comensal coja la ración que desee o por raciones en platos individuales.

— *Manera de consumirse*

Hoy es más común que sea un bocadito o un aperitivo que no un plato completo. En este caso sería recomendable que incluyera algún tipo de acompañamiento, como por ejemplo, unas judías secas.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Zarzuela

— *Otros nombres*

Òpera (elaborada con langosta)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 118: “Sarsuela”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 105: “Sarsuela de peix i marisc a la catalana”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 166: “Sarsuela”).

Contexto

El origen del plato lo podemos ubicar en la costa catalana, empezando en Barcelona y hasta la Costa Brava. Es considerada “la versión barcelonesa del *suquet de peix*”. Concretamente, podríamos contextualizar el origen de la elaboración en la época modernista puesto que es cuando los restaurantes barceloneses lo empezaron a ofrecer en sus cartas.

La preparación se basa en diferentes pescados y mariscos cocinados en una cazuela con un buen sofrito y una buena *picada*. Domènech recoge la primera mención escrita en *La Teca*, de 1924. Su nombre se debe a la época en que fue popularizada, puesto que durante el periodo modernista era habitual que las elaboraciones se bautizaran con nombres vinculados en el mundo del arte, siguiendo la tradición de la gastronomía francesa. En este caso la Zarzuela inspiró el nombre de la elaboración. Se popularizó más allá de Barcelona y fue muy demandada en la Costa Brava durante las décadas de los sesenta y los setenta.

Es interesante observar que se trata de una elaboración que se cocina, o se cocinaba, tanto en la restauración pública como en la cocina casera familiar, donde era una comida de fiesta que se cocinaba para celebrar grandes acontecimientos familiares. La tipología de pescado y marisco que se utilizaba dependía de la calidad o del precio que podía y quería adquirir el comensal o cocinero.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Zarzuela

— *Otros nombres*

Òpera (elaborada con langosta)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Como en esta elaboración se pueden utilizar varios pescados y mariscos se puede cocinar con los que sean de temporada. Los más habituales son:

○ Rape:

De abril a mayo.

○ Merluza:

De abril a julio.

○ Calamares:

De julio a mediados de septiembre.

○ Langostinos:

De mayo a agosto.

○ Mejillones:

De enero a diciembre.

○ Almejas:

En abril, de julio a octubre y en diciembre.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir a la cazuela donde se ha cocinado, pero lo más habitual es servirla directamente en platos procurando que cada comensal tenga porciones de cada tipología presente de pescado y marisco y todo se aliña con el jugo.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos de pescado y pan para mojar.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Romesco de pescado

— *Otros nombres*

Guisado de romesco

Romescada de pescado

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 109: “Peix amb romesco”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 100: “Romesco de peix”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 349: “Romesco de peix”).

Contexto

“Los antecedentes de la palabra romesco se ubican en la palabra de caracteres arábigos de Rumískal que aparece escrita junto a la palabra cete, que es el plural griego de cetos y que se aplicaba a todo tipo de pescados grandes, especialmente a los atunes” (Dolors Bramón: “Sobre el romesco, un terme romandalusí arribat al català”, Vox Romanica, 71: 2012). Esta historia nos hace pensar que los primeros antecedentes de los romescos cocinados solían servir para cocinar especies de pescado. De hecho, los antecedentes de esta comida se pueden ubicar en la época romana, cuando ya existían preparaciones similares que mezclaban pan, especias, frutos secos y vinagre. A lo largo de los siglos, y de los recetarios, se puede observar cómo evoluciona esta tipología de elaboraciones, manteniendo ingredientes y técnicas culinarias hasta los recetarios medievales cuando las preparaciones de este tipo eran habituales como base para platos de pescado y carne; de hecho, la *picada*, como concepto, se popularizó y difundió durante ese periodo. Con el intercambio de productos que se produjo entre el viejo y el nuevo continente fueron diversos los ingredientes que se añadieron, muy lentamente, a este tipo de preparaciones hasta llegar a preparar el romesco tal como lo conocemos hoy. El tomate y el pimiento (seco o en polvo) fueron los invitados estrella.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Romesco de pescado

— *Otros nombres*

Guisado de romesco

Romescada de pescado

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

La gastronomía catalana sitúa la popularización del romesco en manos de los pescadores del Serrallo (Tarragona), puesto que constan menciones documentadas de la zona desde principios del siglo XX. La elaboración es el resultado de la cocina de los ingredientes que tenían al alcance (ajos, pan seco, pimiento seco, aceite, sal y vino), con los cuales hacían una *picada* con el mortero que ponían a sofreír en la cazuela; de hecho, la principal característica de esta elaboración es que la *picada* sirve para iniciar, y no para acabar, la preparación. A continuación, añadían pescado recién pescado para obtener el plato que se denomina romesco o romescada de pescado.

Temporada

El romesco se puede hacer con una gran variedad de pescado, carne o aves de corral. Así pues, dependiendo del ingrediente escogido, el plato puede ser cocinado en una temporada o en otra. En el caso de la salsa, se trata de una elaboración con productos básicos de la cocina mediterránea que mayoritariamente se guardan secos; por lo tanto, el romesco es una elaboración que se puede cocinar durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede presentar en la cazuela pero habitualmente se sirve en platos, en raciones individuales, con uno o dos trozos de pescado y marisco mojados con la salsa romesco donde se han cocinado.

— *Manera de consumirse*

Con cubiertos de pescado y pan para mojar.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Cargols a la llauna

— *Otros nombres*

Caragols a la petarrellada

Cargols rostits, cargolada

Cargols a la brutesca

Cargols a la graella

Cargols a la paella

Cargols a la llosa

(no todas las elaboraciones describen exactamente la misma receta)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 131: “Caragols rostits”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 127: “Cargols a la petarrellada”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 129: “Cargols a la llauna”).

Contexto

Es interesante observar que en la época de los romanos ya se consumían los caracoles como comida en los grandes banquetes, pero también se utilizaban como elemento terapéutico gracias a las propiedades curativas que les atribuían. Con la llegada de los árabes a la península, los caracoles dejan de ser consumidos de forma tan habitual puesto que son considerados un animal no apto para el consumo humano. A pesar de este hecho, la tradición en la ingesta popular de caracoles se mantuvo en algunas zonas, sobre todo en las *terres de Ponent* y en la Catalunya Norte, donde eran considerados una comida exquisita, tanto para la aristocracia como para las clases populares.

En época moderna, con la influencia de la cocina francesa en el territorio, se vuelve a valorizar esta comida y se convierte en un plato de lujo; de hecho, en la gastronomía francesa, los caracoles forman parte de la alta cocina selecta más exquisita. En el territorio catalán, los caracoles se han comido solos o cocinados a *la llauna* y aliñados con sal, pimienta y aceite, o bien más condimentados, añadiendo hierbas y otras especias. También se han cocinado a la cazuela, acompañando otras comidas populares, como el conejo, los pies de cerdo, la *cassola de tros* o los arroces. Podemos considerar los caracoles una comida típica y diferencial del recetario tradicional catalán. En Lleida, desde 1980, se celebra el *Aplec del Caragol*, en el que se cocinan toneladas y toneladas de caracoles que sirven para hacer las delicias tanto de los autóctonos como de todos los visitantes.



Concepto

Asado, guisos o de cazuela

Denominación

Cargols a la llauna

— *Otros nombres*

Caragols a la petarrellada

Cargols rostits, cargolada

Cargols a la brutesca

Cargols a la graella

Cargols a la paella

Cargols a la llosa

(no todas las elaboraciones describen exactamente la misma receta)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Los caracoles se acostumbran a encontrar en campos y caminos durante los meses de primavera, puesto que es cuando, gracias a las lluvias y las buenas temperaturas, salen a pasear y es más fácil encontrarlos. Aun así, esta es una práctica de autoconsumo. Hoy, gracias a las granjas de caracoles, son un producto que se puede encontrar durante todo el año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sirven en la misma lata/paella/losa/parrilla en la cual se han cocido. Estos recipientes pueden ser de la medida de una o de dos raciones. Se acompañan, principalmente, de dos salsas también muy catalanas: alioli y romesco. Dependiendo de la zona también se pueden acompañar con salsas diversas, como vinagretas, salsa de tomate picante o mayonesa.

— *Manera de consumirse*

Se trata de un plato que se come con las manos con la ayuda de un punzón particular que se utiliza para esta comida (similar a un palillo). Se cogen los caracoles directamente de la lata/paella/losa/parrilla, se pinchan y se extraen el interior, que se moja o no, y se come directamente.

Dulces





Concepto

Dulces

Denominación

Barquillos

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Hay que tener en cuenta que normalmente no son aptos para celíacos, a pesar de que se pueden encontrar sin gluten.

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

En la edad media los primeros barquillos tenían una forma plana o de media luna puesto que su origen se encuentra en las hostias sin consagrar, las cuales se comían con pimienta y sal acompañadas de un vino rancio. Las primeras referencias escritas sobre esta comida se remontan a los siglos IX-XIII, haciendo referencia a la elaboración de los barquillos en los monasterios y también a su ingesta en los convites de Navidad del rey Jaime I.

Su popularización provocó que, a partir del siglo XVII y hasta la actualidad, se hayan utilizado otros enseres para elaborarlas, hecho que les ha conferido una forma diferente, cilíndrica. Se dice que la idea de enrollarlas surgió para facilitar la degustación. Este dulce, con el tiempo, se ha popularizado y se ha hecho cada vez más tradicional, introduciéndose como postre típicos de la gastronomía catalana durante las festividades navideñas, momento de celebración y festividad religiosa en el que ya eran habitualmente consumidas en la antigüedad.

Temporada

Se trata de unos postres típicos de las festividades de Navidad pero se pueden encontrar durante todo el año.

Servicio y consumo

— Manera de servirse

Se sirven en una bandeja. A veces, se rellenan de compotas de fruta o de cremas; también se pueden elaborar de chocolate, pero los más típicas son las de pasta fina.

— Manera de consumirse

Se comen con las manos. Tradicionalmente se mojaban los barquillos en algún licor o bebida, como por ejemplo vino o cava.



Concepto

Dulces

Denominación

Turrones

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Se tiene que vigilar que los turrones que se ofrecen no contengan gluten para las personas que no lo pueden comer.

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

Se puede encontrar documentación diversa sobre el origen de los turrones pero la primera versión documentada se remonta a la edad media bajo el nombre de *torrons a malalts*, un tipo de mazapán. Aun así, la hipótesis más común es que son un tipo de preparación que llegó a la península Ibérica de la mano de los árabes, grandes cocineros de pastas dulces con frutos secos y azúcar o miel. Las primeras referencias escritas sobre los turrones, como los conocemos hoy, las podemos encontrar en los libros de *La Cuynera catalana* y *El confitero moderno*, de mediados de siglo XIX. Hoy los más típicos en Catalunya son los de Agramunt pero en el caso de la Comunidad Valenciana hay que destacar los de Alicante y los de Jijona. Existe una gran diversidad de turrones, con muchas texturas e ingredientes diferentes, pero los más típicos y tradicionales son: el de mazapán, el de crema, el de Jijona y el de Agramunt o de Alicante.

Temporada

Se recomienda servirlos en invierno, puesto que mantienen más el sabor y la textura. En periodos cálidos, el calor provoca que el sabor y la textura cambien, siendo más aceitosos y de textura más blanda. Durante las festividades de Navidad es cuando se encuentran en el mercado con más variedad puesto que es la época en la cual tradicionalmente se consumen. Aun así, se pueden encontrar durante todo el año gracias a la apertura de tiendas especializadas y, incluso, en los supermercados.

Servicio y consumo

— Manera de servirse

Se acostumbran a servir cortados en raciones individuales, normalmente en un plato o bandeja, donde se presentan diferentes variedades.

— Manera de consumirse

Se comen con las manos.



Concepto

Dulces

Denominación

Carquinyolis

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Se tiene que tener cuidado con los ingredientes que se utilizan para que no contengan gluten en caso de que sean para personas con intolerancia.

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

Los *carquinyolis* se pueden encontrar hoy en todo el territorio catalán y en otros lugares de la cuenca mediterránea, como Sicilia o el Sur de Francia.

Se basan principalmente en una pasta de harina, azúcar y almendra, a pesar de que cada variante tiene sus especificidades, según el territorio y el productor que los elabora. Su origen podría ser paralelo a otra elaboración similar que se encuentra por primera vez referenciada en un recetario italiano del siglo XVI, los *mostatxons*, unas pastas romboidales hechas con harina, azúcar y almendra que fueron protagonistas en las mesas burguesas de la Catalunya de los siglos XVIII y XIX, acompañado principalmente las *xicres* de chocolate. Referencias explícitas a los *carquinyolis* no las encontramos hasta el siglo XIX, momento en el que se popularizaron por encima de los *mostatxons*, y probablemente de otros postres, y se ganaron un lugar de prestigio entre la pastelería popular y festiva catalana. En el ámbito familiar, se compran y se consumen en celebraciones de todo tipo, para acabar la comida acompañados de algún vino rancio o dulce o como presente para invitados.

Temporada

Se producen y se consumen durante todo el año.

Servicio y consumo

— Manera de servirse

Se pueden servir varias unidades en un plato para compartir.

— Manera de consumirse

Se comen con las manos. Se pueden acompañar de vino rancio o moscatel, pero hay que tener cuidado con las restricciones sobre el alcohol. También pueden servir para acompañar los cafés, puesto que a algunas personas les gusta mojarlos en el café.



Concepto

Dulces

Denominación

Fruta de temporada: pera, manzana, fresa, cereza, melocotón, naranja, higo, etc

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

La fruta de temporada disfruta del conocimiento y aprecio por parte de los habitantes de los territorios donde se cultiva. Hoy las cámaras frigoríficas alargan la vida útil de muchas frutas pero el mejor tiempo para consumirlas sigue siendo en su momento de cosecha, cuando organolépticamente disfrutan de mejores propiedades.

Es interesante fijarnos en las principales zonas productoras para identificar el origen de cada fruta y procurar adquirir la fruta según su procedencia.

Las principales zonas productoras de las siguientes frutas son:

- **Pera:**
Segrià.
- **Manzana:**
Gironès.
- **Fresa:**
Maresme.
- **Cereza:**
Llobregat, Maresme.
- **Melocotón:**
Baix Segrià, Alt Penedès.
- **Naranja:**
Terres de l'Ebre.
- **Higo:**
Alt Segrià.



Concepto

Dulces

Denominación

Fruta de temporada: pera, manzana, fresa, cereza, melocotón, naranja, higo, etc

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Cada fruta autóctona tiene su temporada y a pesar de que de la mayoría de las que se destinan a la exportación se puede encontrar todo el año, lo mejor es consumir la fruta en temporada. A continuación, indicamos el periodo de cosecha según el cultivo:

- **Pera:**
De septiembre a diciembre.
- **Manzana:**
De septiembre a abril.
- **Fresa:**
De mayo a julio.
- **Cereza:**
De mayo a julio.
- **Melocotón:**
De mayo a octubre.
- **Naranja:**
De septiembre a mayo.
- **Higo:**
De agosto a septiembre.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se puede servir pelada y cortada o limpia para que el comensal la pele y corte a su gusto. También se puede presentar una mezcla de frutas de temporada y servir las conjuntamente en un plato o bol.

— *Manera de consumirse*

Depende de cómo se sirva se puede comer con cuchara, con tenedor y cuchillo o con las manos.



Concepto

Dulces

Denominación

Postres de músic

— *Otros nombres*

Nyoca

(frutos secos y fruta deshidratada)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

Dicen que el origen del nombre *postre de músic* proviene de la época en que los músicos iban de pueblo en pueblo, o de plaza en plaza, a tocar por las fiestas. Los aldeanos les daban un puñado de frutos secos y seguramente un trago de vino rancio o dulce para que se la pudieran comer de camino a la siguiente actuación. De aquí que a la mezcla de frutos secos y fruta seca se le diera el nombre de quien más habitualmente la consumía, los músicos. Otra versión de la historia explica que los músicos y actores de teatro se comían un puñado antes de salir al escenario puesto que no tenían tiempo de comer en cantidad y necesitaban una comida rápida que se pudiera comer de pie y les diera energía para la actuación. En cualquier caso, los *postres de músic*, o *nyoca* como se llama en varios lugares de Catalunya, son hoy unos postres habituales en las cartas de restaurantes donde la oferta está vinculada a la gastronomía catalana. Los más acertados son aquellos que llevan frutos secos de origen catalán (almendra, nuez y avellana) y fruta deshidratada (higos, albaricoques, ciruelas y pasas). Poco auténticos son los *postres de músic* que incluyen anacardos o pistachos. El porrón de vino dulce o vino rancio es el acompañamiento perfecto.

Temporada

La temporada de cosecha de los frutos secos se enmarca durante los meses de otoño, pero una vez secos, se pueden encontrar durante todo el año, así como la fruta deshidratada.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sirve la mezcla de frutos secos y fruta seca en un plato. Estos postres históricamente se acompañaban con un vaso de moscatel o vino rancio, pero actualmente se pueden servir con cualquier otra bebida local, como por ejemplo la ratafía que se puede servir en vaso o porrón pequeño. Hay que tener en cuenta que si el comensal tiene alguna restricción con el alcohol este plato se tendría que servir sin este acompañamiento.

— *Manera de consumirse*

Los *postres de músic* se sirven en platos individuales y se comen con las manos. Hay quien combina fruta deshidratada con algunos frutos secos en un mismo bocado.



Concepto

Dulces

Denominación

Crema catalana

— *Otros nombres*

Crema de Sant Josep

Crema quemada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 250: “Crema”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 228: “Una plata de crema cremada catalana”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 177: “Crema de Sant Josep”).

Contexto

Es uno de los postres más famosos de Barcelona, reconocido y apreciado tanto por los locales como por los extranjeros. El origen de la elaboración es tan antiguo como el momento en el que la leche y los huevos fueron mezclados para ser cocidos. Se encuentran referencias en la cocina de la época romana y, más claramente, de la época medieval en forma de recetas llamadas “leche cocida”, “leche *malcuita*” o “lluixell”, preparaciones que se basaban en leche y huevos, a veces con pan, a veces con azúcar, a veces solo con la yema, y se cocían juntas hasta espesar. Durante los siglos posteriores, siguieron elaboraciones similares, como las *ametllades* (cocinadas con leche de almendra y huevos, como en sus antecedentes medievales) y de hecho no es hasta el libro *Art de la Cuina*, de Fray Francesc Roger, libro de cocina menorquina de finales del siglo XVIII, donde encontramos las primeras referencias a la palabra crema en tres recetas: crema blanca, crema amarilla y crema de chocolate. Las tres recetas incluyen los ingredientes con los cuales se elabora hoy la crema catalana: leche, yemas de huevo, azúcar, almidón o harina y los elementos aromáticos que todavía hoy se utilizan, piel de limón y canela. Además, las tres recetas describen el hecho que, al servir la crema en una bandeja, hay que cubrirla de azúcar y quemarla, método que seguramente le confirió el nombre.



Concepto

Dulces

Denominación

Crema catalana

— *Otros nombres*

Crema de Sant Josep

Crema quemada

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Su irrupción en la cocina barcelonesa en el siglo XVIII fue espectacular y, junto con el chocolate y el *mató de monja* o *menjar blanc*, favoreció la aparición de las chocolaterías, lecherías y granjas, auténticas instituciones en la ciudad del momento. Hay que explicar también que el nombre de *crema de Sant Josep* fue el primer nombre que designó la crema catalana tal como la conocemos hoy. El momento previo en la primavera, cuando los animales producían grandes cantidades de leche y huevos, sumado a la celebración de Sant Josep, popularizaron las bandejas de crema catalana quemada que cocinaban todas las amas de casa de los siglos XIX y XX, tradición que hoy ya no es muy practicada. La denominación catalana seguramente se le confirió desde fuera de Catalunya por parte de los visitantes que, reconociendo su fama y arraigo en el territorio, la empezaron a denominar con este gentilicio como un signo de diferenciación y catalanidad.

Temporada

Hoy encontramos huevos y leche durante todo el año. Tradicionalmente, y como su nombre indica, la *crema de Sant Josep* se elaboraba el 19 de marzo y en fechas próximas, debido a las grandes cantidades de leche y huevos que producían los animales en este periodo.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sirve en cazoletas de barro con azúcar por encima y se quema hasta que queda una capa crujiente. También se puede servir como tradicionalmente se hacía, en bandejas y quemadas para ser servidas a cucharadas a cada comensal. Se sirve fría.

— *Manera de consumirse*

Se come directamente de la cazoleta de barro, o plato, con una cucharilla de postre.



Concepto

Dulces

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Requesón con miel

Contexto

La primera mención a la palabra requesón en un recetario catalán es en el *Llibre de Totes Maneres de Potatges*, del siglo XV, y hace referencia a la elaboración cuajada de la leche (seguramente de cabra o de oveja). La receta en cuestión recomienda servirlo mezclado con agua de rosas y aliñado con miel o azúcar. Observamos, pues, que hace, como mínimo, cinco siglos, que el requesón ya era una denominación y elaboración común y que una de las maneras recomendadas de comerlo era aliñándolo con azúcar o miel y aromatizándolo con agua de rosas. El requesón es una de las formas más habituales de conservar y vender la leche, que durante muchos años las campesinas de Catalunya elaboraban y llevaban a los mercados. El hecho de consumirse con miel no lo diferencia de otras muchas elaboraciones lácticas que también eran servidas, muchos años atrás, con azúcar por encima. El requesón con miel, por producción, y seguramente por predilección, se ha mantenido entre la oferta de postres tradicionales catalanes, estando presente en muchos restaurantes de cocina tradicional y adaptándose a nuevos formatos de recetas que los cocineros más osados han propuesto en sus establecimientos.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

El requesón es un producto rápidamente perecedero. Una vez elaborado su vida útil no se alarga más allá de tres o cuatro días. A pesar de que tradicionalmente se producía mucho más en época de reproducción animal y de alta producción de leche, alrededor de la primavera, hoy se puede encontrar durante todo el año.

Servicio y consumo

— Manera de servirse

Se suele servir una porción de requesón y se aliña, una vez en el plato, con miel abundante.

— Manera de consumirse

Se puede comer con una cucharilla de postre y se puede acompañar de frutos secos o de alguna pasta dulce como los *carquinyolis*.



Concepto

Dulces

Denominación

Buñuelos de viento o rellenos

— *Otros nombres*

Brunyols

Vol-au-vent

Buñuelos de Cuaresma

Buñuelos del Empordà

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 262: “Caragirats o bunyols de vent”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 221-222: “La pasta fullosa per fer els vol-au-vents”, “La pasta lionesa o de bunyols de vent”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 103: “Brunyols”).

Contexto

La época de la Cuaresma es cuando se elaboran tradicionalmente los buñuelos; concretamente, se inicia su producción el miércoles de ceniza y están presentes durante todos los viernes de Cuaresma. Su elaboración es toda una tradición que antiguamente se realizaba en familia con la ayuda de los más pequeños. Hoy en día son las pastelerías las que mayoritariamente los elaboran. Hay de muchas tipologías aunque los más característicos son los de viento, vacíos por dentro, redondos, que son muy populares en tierras gerundenses, donde también los denominan *brunyols*. Las versiones de pasta fermentada con agujero dentro también son muy reconocidas, hoy también recubiertas de chocolates diversos. No menos apreciados son los buñuelos rellenos, tradicionalmente de crema pastelera o nata, y hoy, también, de las cremas y salsas más diversas. En su elaboración es muy importante que se frían adecuadamente, en un buen aceite de oliva, muy sumergidos (los redondos se dan la vuelta solos al cocerse) y muy escurridos. Se rebozan con azúcar y ya se pueden consumir.



Concepto

Dulces

Denominación

Buñuelos de viento o rellenos

— *Otros nombres*

Brunyols

Vol-au-vent

Buñuelos de Cuaresma

Buñuelos del Empordà

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Es una elaboración que se puede encontrar todo el año, puesto que los ingredientes son básicos de la cocina (harina, huevos, leche, azúcar, aceite y levadura). Tradicionalmente se encuentran en las pastelerías en periodo de Cuaresma (entre febrero y abril aproximadamente).

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Cuando estén bien cocidos se tiene que escurrir bien el aceite y rebozarlos con azúcar. Si se quieren más blandos y para darles un toque aromático, hay que hacer una mezcla, a partes iguales, de anís seco y agua y, antes de azucararlos, mojarlos con un pincel. Se sirven fríos y en una bandeja o bien en papelinas o platos individuales.

— *Manera de consumirse*

Se suelen comer con las manos y, por eso es recomendable que se acompañen de una servilleta.



Concepto

Dulces

Denominación

Tortel de nata

— Otros nombres

Roscón de hojaldre domingo

Roscón de hojaldre con nata

Redort de nata (Pirineus)

Tortelles (Terres de l'Ebre)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

No hace falta.

Contexto

El tortel es un hojaldre con forma de círculo, cocido y relleno principalmente de nata (a pesar de que se puede encontrar de trufa o crema pastelera). El tortel ha sido, y todavía es, un gran clásico de los domingos barceloneses y catalanes de todas partes. Son muchas las personas que lo compran para comerlo de postre en las comidas familiares dominicales.

Antiguamente los torteles se compraban en las pastelerías llamadas confiterías o *sucrerías*, auténticas instituciones que han sabido mantener el patrimonio dulce de los países catalanes. A pesar de esta omnipresencia y transversalidad del tortel no hay una única receta, habiendo tantos torteles como pasteleros que los elaboran.

Temporada

Los productos necesarios para elaborar el tortel de nata se pueden encontrar todo el año.

Servicio y consumo

— Manera de servirse

Se acostumbra a cocer en una bandeja de horno. Cuando está frío se rellena con la nata montada de pastelería, aunque se pueden hacer otros rellenos, y se pone en el congelador o en la nevera para mantenerse con el volumen adecuado. Cuando está frío y se quiere consumir se parte en trozos o raciones individuales. Se puede poner azúcar *glass* por encima.

— Manera de consumirse

Se puede servir en una servilleta o en un plato y se puede comer con las manos o con una cucharilla pequeña.



Concepto

Dulces

Denominación

Pan con vino y azúcar

— *Otros nombres*

Sucamulla

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 294: “Pa amb vi i sucre”).

La cuina de les terres de Lleida.

Lladonosa i Giró, Josep (2006).

Barcelona: Columna Edicions (pág. 474: “Pa amb vi i sucre”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 214: “Torrades al vi bo”).

Contexto

Tradicionalmente en las masías catalanas siempre ha habido sobre la mesa de la cocina el pan de payés redondo y el porrón de vino. Para aprovechar el pan una vez se quedaba seco, se mojaba con un buen chorro de vino tinto para que las rebanadas quedaran muy impregnadas y se esparcía azúcar por encima, de forma que convertían un pan que se habría dado a las gallinas en un postre exquisito. Era una elaboración que almorzaban o merendaban tanto adultos como niños. Seguramente esta elaboración dejó de ser habitual en los hogares por varios motivos, uno de los principales fue cuando se determinó que los niños no podían consumir bebidas alcohólicas.

Hoy son pocas las personas mayores que todavía se hacen un *sucamulla* de postre, pero existen los cocineros de alta cocina que han reinventado el concepto creando recetas dulces basadas en esta tradición de origen humilde. De hecho, al ser una elaboración eminentemente popular y basada en los productos que tenían más al alcance, no se puede determinar un origen definido, pero hay que señalar que las culturas clásicas (egipcia, griega y romana) ya elaboraban panes que se mezclaban con vinos y otros ingredientes, haciendo común una comida basada en dos de los productos que conforman la tríada mediterránea, el trigo y la viña.



Concepto

Dulces

Denominación

Pan con vino y azúcar

— *Otros nombres*

Sucamulla

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Se trata de una elaboración que se puede cocinar durante todo el año, puesto que tanto el pan como el vino son productos básicos de la gastronomía catalana.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sirven las rebanadas gruesas de pan mojadas generosamente con vino y espolvoreadas con azúcar. Se pueden servir unas cuantas rebanadas en una bandeja o una rebanada en cada plato individual.

— *Manera de consumirse*

Se recomienda que se coma con cubiertos, principalmente con cucharilla de postre, a pesar de que tradicionalmente se comía con las manos.



Concepto

Dulces

Denominación

Menjar blanc

— Otros nombres

Manjar blanco (en castellà)

Blanc-manger (en francès)

Mató de monja

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Recetarios de referencia

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pág. 260: “Menjar blanc”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 231: “Menjar blanc”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 263: “Menjar blanc”).

Contexto

En los recetarios medievales de cocina catalana se incluyen varias versiones de recetas consistentes en leche de almendras cocida con harinas de diferentes cereales (cebada, avena, arroz, almidón de trigo) y que suelen incluir azúcar, en las cuales, cuando se añade carne blanca de gallina, en caldo o también troceada, el plato pasa a denominarse *menjar blanc* y, como señala Isidre Maranges en su libro *La Cuina Catalana Medieval, un Festí per als Sentits*: “Uno de los platos más famosos de la cocina medieval era el *menjar blanc*. En el *Llibre del Coch* es considerado uno de los tres mejores platos de la época [...]”. Este es el *menjar blanc* originario pero su evolución, sin gallina, es la versión que hoy conocemos. Durante los siglos XVII y XVIII, la cocina conventual transformó el *menjar blanc* en *escudelles* y sopas blancas y finas, elaboraciones basadas en leche de almendra y espesadas con harina o almidón de arroz que pasan a incluir elementos aromáticos como el limón y la canela y que consolidan el azúcar y la dulzura de esta comida. En el siglo XIX, la denominación de *menjar blanc* se recupera y se espesa respecto de sus antecedentes. La *Cuynera Catalana*, de 1835, recoge una receta que denomina “*menjar blanc* o requesón de monja”, situando a ambas elaboraciones como el mismo producto final, una leche de almendra endulzada, aromatizada y espesada con almidón o harina de arroz. Esta es la versión que se popularizó en las chocolaterías y lecherías del siglo XIX y principios del XX, compitiendo con la *crema catalana* o *de Sant Josep* y el chocolate a la taza. Hoy el nombre de requesón de monja se ha perdido y solo se conserva el nombre de *menjar blanc* en referencia a la elaboración de algunas comarcas del Tarragonès; el *menjar blanc* de Reus es el que tiene más popularidad. A pesar de no ser hoy un postre muy consumido, su larga historia y trayectoria, y su pasado famoso, tanto medieval como en época moderna, lo convierten en una elaboración característica y propia de la cocina tradicional catalana.



Concepto

Dulces

Denominación

Menjar blanc

— *Otros nombres*

Manjar blanco (en castellano)

Blanc-manger (en francés)

Mató de monja

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

El elemento principal de la receta, las almendras, se cosecha durante el otoño, a pesar de que actualmente se puede encontrar todo el año. Hoy la elaboración se cocina con leche de almendra industrial, puesto que la elaboración de la leche de almendra tradicional es un procedimiento que pocos cocineros saben efectuar adecuadamente.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se sirve frío en cazoletas o tupins de barro con un poco de azúcar y/o canela en polvo por encima.

— *Manera de consumirse*

Se puede comer desmoldado o directamente del molde de barro con una cucharilla.



Concepto

Dulces

Denominación

Bizcocho

— *Altres noms*

Pa de pessic de Vic

Biscuit (la Comunidad Valenciana)

Pa d'En Pou (en Mallorca)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

~~Sin gluten~~

Sin alcohol

Recetarios de referencia

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pág. 225: “Un pa de pessic molt bo”).

Corpus del patrimoni culinari català.

Institut Català de la Cuina i Fundació del Mediterrani (2011 (2006)).

Barcelona: La Magrana (pág. 295: “Pa de pessic”, “Pa de pessic de Vic”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pág. 215: “El pa de pessic”).

Contexto

El origen del bizcocho (*Pa de pessic*) es muy difuso y cada autor tiene su teoría: una es que lo encontrábamos en las procesiones patronales, donde era tradición llevar este dulce para repartirlo entre los asistentes; se dice que la gente no podía esperar hasta el final y que se lo iban comiendo por el camino a pellizcos, de aquí se supone que viene su nombre. Otra teoría es que por la festividad de la Virgen María de las Nieves, patrona de las mujeres panaderas, estas cocinaban un pan con azúcar que, según Joan Amades (*Costumari Català*, 1952), aquellos que los compraban podían pellizcarles el culo. Una tercera teoría se basa en la creencia que, como se trata de un pan esponjoso y blando, se tiene que coger con los dedos, “a pellizcos”. Antiguamente no se utilizaba ninguna clase de levadura, pero actualmente sí, y las claras de huevo se montaban con mimbres, mientras que actualmente se hace con una batidora eléctrica. Se trata de una elaboración típica de las festividades de Pascua. Uno de los lugares donde se mantiene más viva la tradición de esta elaboración es Vic, donde ocupa un lugar privilegiado en los escaparates de las pastelerías.



Concepto

Dulces

Denominación

Bizcocho

— *Altres noms*

Pa de pessic de Vic

Biscuit (la Comunidad Valenciana)

Pa d'En Pou (en Mallorca)

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

Es una elaboración que se puede encontrar todo el año, puesto que los ingredientes son básicos de la cocina (harina, huevos y azúcar), a pesar de que a veces también se le añade ralladura de limón o naranja, frutas que se encuentran principalmente durante los meses de invierno.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Se acostumbra a cocer en una bandeja de forma cuadrada o redonda; por lo tanto, cuando está cocido, se parte en trozos o raciones individuales. Se espolvorea azúcar en polvo por encima.

— *Manera de consumirse*

Se puede servir en una servilleta o en un plato, sin necesidad de cubiertos, puesto que se acostumbra a comer con las manos.

Bebidas





Concepto

Bebidas

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Vinos y cavas catalanes

Contexto histórico

La producción de vino en Catalunya está documentada desde la antigüedad. Desde los poblados íberos ya había viña; los hallazgos arqueológicos de antiguas bodegas en yacimientos romanos así lo evidencian. En los siglos XVIII y XIX, el cultivo de viña se convierte en uno de los principales motores de la economía del país, con una fuerte demanda de vinos y aguardientes catalanes en el resto de Europa y en América. Los vinos catalanes actuales son el producto de la sabia combinación entre variedades autóctonas catalanas y variedades de todo el mundo. En la actualidad, existen 12 DOP's en Catalunya: Alella, Catalunya, Cava, Conca de Barberà, Costers del Segre, Empordà, Montsant, Penedès, Plan de Bages, Priorat, Tarragona y Terra Alta.

Según el Consejo Regulador del Cava, el origen del cava se encuentra asociado al esplendor de la viticultura catalana de mediados de siglo XIX. Los estudios de microbiología de Louis Pasteur aplicados al vino posibilitaron controlar la segunda fermentación en la botella, y el descubrimiento del tapón de corcho hizo que no se perdieran las burbujas que se producen en el vino. Así nació el método tradicional o *champenoise*.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

No hay restricciones de temporada. La vendimia del vino se suele hacer de forma manual desde finales de agosto hasta finales de septiembre; en el caso del cava, se alarga hasta finales de octubre.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En una mesa están las botellas expuestas cerca de las copas. O bien un camarero llena la copa del comensal o el comensal puede llenarse su propia copa.

— *Manera de consumirse*

Acompañando la comida.



Concepto

Bebidas

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Vinos dulces, bebidas espirituosas y cervezas artesanas

Contexto histórico

Además de la producción de vinos y cavas como bebidas tradicionales en Catalunya, a lo largo de la historia también se han producido otras bebidas, no solo con la función de alargar la vida de algunos productos, sino también para fortalecer vínculos y generar comunidad después de las comidas, en lo que denominamos *sobremesa*.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Las cervezas no serían aptas para personas que no pueden comer gluten, si no es que se compran cervezas específicamente sin gluten.

La elaboración de bebidas espirituosas y vinos dulces es una herencia del tiempo de los romanos. En Catalunya, los vinos dulces más típicos podríamos decir que son el moscatel y la mistela. En cuanto a las bebidas espirituosas, se deben destacar la ratafia y los aromas de Montserrat como ejemplos paradigmáticos de la producción regional de bebidas espirituosas.

En Catalunya, las cervezas artesanas —a pesar de que hay evidencias arqueológicas de que los íberos, primera civilización en Catalunya, ya las producían— son un producto emergente que se está consolidando y que está teniendo muy buena aceptación.

Temporada

En origen, cada bebida tenía su temporalidad en el momento de producción. Aun así, en todos los casos, son bebidas que, una vez producidas, se mantienen en el tiempo y, por lo tanto, se pueden consumir durante todo el año. Actualmente, con la industrialización, estas bebidas se pueden encontrar en cualquier periodo del año.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

En vasitos.

— *Manera de consumirse*

Acompañados con dulces o solos.



Concepto

Bebidas

Recetarios de referencia

No hace falta.

Denominación

Agua, cafés e infusiones, otras
bebidas

Contexto histórico

Esta ficha no necesita contexto, puesto que se interpreta que estas bebidas son de acompañamiento.

Restricciones

Vegetariano

Sin cerdo

Sin gluten

Sin alcohol

Temporada

No hay restricciones de temporada.

Servicio y consumo

— *Manera de servirse*

Las botellas pueden estar colocadas en una mesa, con copas cerca. O bien un camarero llena la copa del comensal, o bien cada cual se rellena su copa.

— *Manera de consumirse*

No se necesitan aclaraciones.

À O c