

Manual Àpat Catalunya



Què és l'Àpat Catalunya?	3
Quins objectius persegueix?	4
Públics i ocasions en què implementar-se	4
 Contingut i ús del manual	 6
Relat extens de la cultura gastronòmica catalana	7
Missatges concrets de la cultura gastronòmica catalana	8
Productes icònics	10
Bases i elaboracions més comunes	11
 Àpats Catalunya	 12
Productes i elaboracions (referències)	14
 Mètode d'aplicació/adaptació de l'Àpat Catalunya	 18
Prèvia	19
Requisits	19
Fitxes	21
Exemples	22



Què és l'Àpat Catalunya?

L'Àpat Catalunya és aquell menjar que se serveix en situacions de representativitat institucional o empresarial catalana, tant en l'àmbit domèstic com a l'exterior. Com a tal, ha de ser un àpat diferencial i que transmeti els valors del que són la gastronomia i la cultura catalanes.

Brillat Savarin (1825) entén per *gastronomia* “el coneixement raonat que fa referència a l'ésser humà de tot el que respecta a l'alimentació. L'objecte material de la gastronomia té a veure amb tot allò que es pot menjar; la finalitat primera és la d'alimentar les persones tenint en compte tant la producció, distribució i indústria com també l'experiència que inventa com aquest menjar s'ha de disposar per a satisfer el plaer i desig de menjar”.

Així, doncs, l'Àpat Catalunya haurà de contemplar sempre la presència de productes, plats i tradicions gastronòmiques que s'identifiquin amb la cultura catalana.

Un àpat és una eina efectiva de promoció del producte agroalimentari de Catalunya, fins i tot si el producte en qüestió no és directament present a l'àpat. L'important és que l'experiència sigui prou singular i significativa per captar l'empatia dels convidats i deixar empremta a la seva memòria.

Hauríem de parlar d'àpats, en plural, Àpats Catalunya, ja que l'eina que teniu entre les mans està pensada i desenvolupada per oferir diferents propostes en funció dels diferents tipus de situacions en què es poden servir i tenint en compte les característiques particulars de cada *catering*. Si donem un cop d'ull al diccionari, veurem que per *àpat* s'entén “una menjada d'una certa consistència que hom fa diàriament a hores fixades, com són l'esmorzar, el dinar o el sopar”. Cada una de les situacions, doncs, té una expressió en forma d'Àpat Catalunya.

Quins objectius persegueix?

- Donar sortida al producte local.
- Donar a conèixer la cuina catalana i el producte originat a Catalunya.
- Incrementar el sentiment de pertinença a una cultura gastronòmica pròpia.
- Contribuir a la internacionalització de Catalunya a partir de la coneixença de la seva gastronomia i els seus productes.
- Transferir tot el coneixement als *caterings* i a tot el seu personal, que seran els transmissors al públic final.
- Afavorir l'oferta diferenciada de serveis, al mateix temps que afavorir l'existència d'empreses de *catering* diferencials.
- Crear una eina per aprofitar una oportunitat de tendència.
- Fomentar el teixit empresarial agroalimentari de Catalunya.

Públics i ocasions en què implementar-se

El **públic** al qual va destinat l'Àpats Catalunya pot ser molt divers. En qualsevol cas i amb la intenció de reduir la diversitat i fer més comprensibles els contextos en què es pot arribar a executar l'esdeveniment, podem distingir inicialment dos classes de públic: un **públic local** (assumim que té uns coneixements mínims sobre la gastronomia catalana) i un **públic estranger** (que no podem assumir que tingui coneixements previs sobre la gastronomia catalana). Aquest segon col·lectiu es pot situar en dos contextos diferenciats: el primer correspondria a les situacions en les quals es troba de visita a Catalunya i el segon correspondria a les situacions en les quals es troba fora de Catalunya i/o en els seus llocs d'origen.

D'altra banda, aquest manual també contempla algunes especificitats que poden estar incloses en aquests dos grans grups. Ens referim a característiques derivades de les qüestions religioses, de salut i de posicionaments ètics. Es preveuen aquest tipus de circumstàncies i s'inclouen possibilitats per adaptar-se a aquestes necessitats. Ara com ara, aquestes especificitats es concreten en: ofertes per a comensals que eviten la carn de porc, comensals que eviten la proteïna animal, comensals que eviten el gluten i comensals que no consumeixen alcohol.

Pel que fa a les **ocasions**, també són molt diverses i es faria difícil poder enumerar-les totes. Entenem que les ocasions determinen quin tipus de servei es pactarà entre el *catering* i el client i la capacitat que el *catering* tingui de proposar un tipus de servei o un altre. A més, tot i que en principi les accions estan pensades per a moments de representativitat institucional o empresarial catalana, convidem els *caterings*, si així ho veuen oportú, a oferir l'Àpats Catalunya en ocasions i clients que no siguin estrictament institucions públiques o empreses amb un marcat interès en la promoció agroalimentària.

Aquí es mostren algunes de les possibles ocasions. Distingim, en principi, dos contextos diferents. Quan es tracta d'**accions a Catalunya** i quan es tracta d'**accions fora de Catalunya**.

Ocasions a Catalunya:

- ☐ Presentacions de producte/s
- ☐ Trobades institucionals
- ☐ Actes protocol·laris
- ☐ Recepcions
- ☐ Fires i actes promocionals

Ocasions a l'estranger:

- ☐ Delegacions catalanes a l'estranger
- ☐ Esdeveniments on la cultura catalana és convidada

2

Contingut i ús del manual

Què trobareu en aquest manual? Hi ha dos apartats diferenciats. Un que fa referència als continguts de relat sobre la cuina catalana en general, una relació dels productes icònics i on poder-los localitzar i la identificació de quines són les bases i elaboracions principals de la cuina catalana. El segon fa referència, més concretament, a l'Àpat Catalunya i a la seva execució. Hi trobareu els criteris de selecció dels productes i les elaboracions, els conceptes (grups de referències) i les referències culinàries (productes i elaboracions) i quin és el mètode d'aplicació, en el qual s'expliquen unes qüestions prèvies a tenir en compte, els requisits que s'han de seguir, les fitxas que permeten fer la selecció de les referències i uns exemples molt bàsics de disseny d'Àpat Catalunya.

Cuina catalana:

- O Relat extens sobre la cultura gastronòmica catalana
- O Missatges concrets sobre la cultura gastronòmica catalana
- O Els productes icònics
- O Les bases i elaboracions més comunes de la cuina catalana

Àpat Catalunya:

- O Criteris de selecció dels productes i les elaboracions
- O Conceptes i referències de l'Àpat Catalunya
(conceptes i productes/elaboracions)
- O Mètode d'aplicació (prèvia, requisits, fitxas, exemples)

Relat extens de la cultura gastronòmica catalana

La cuina catalana té una llarga presència en la història. Això queda evidenciat per la presència de receptaris medievals. Després de la caiguda de l'Imperi romà i l'aparició de les llengües romàniques com a vehicles d'expressió i comunicació entre la població, el català va ésser una llengua utilitzada per a difondre el coneixement en diferents camps, i la cuina no en va ser una excepció. Des del segle XIV ens arriba el primer llibre de cuina escrit en català, el *Llibre de Sent Soví*, una de les primeres expressions de l'art de cuinar al territori català. Era una cuina d'influència per a diferents corts i cases benestants properes. Ara bé, és clar que la cuina que s'hi exemplifica té poc a veure amb la cuina que es practica avui dia a Catalunya. És molt possible que la cuina que reconeixem com a catalana en l'actualitat, amb matisos, provingui d'un dels receptaris clàssics del segle XIX, *La cuynera catalana*, receptari que va saber mantenir un equilibri entre la tradició medieval i la nova cuina del moment, que començava a notar la influència dels productes arribats d'Amèrica. De totes maneres, possiblement a figures com Ignasi Domènech o Ferran Agulló, del segle XX, els devem la configuració real de la cuina catalana moderna.

Catalunya, durant el segle XX, va ser una terra que va prestar una certa atenció a la cultura gastronòmica, com ho demostra la tasca divulgativa de diferents autors que han tractat sempre d'identificar els costums i els trets característics d'una identitat gastronòmica pròpia; parlem de Josep Pla, Néstor Luján, Joan Perucho o Vázquez Montalbán, cada un des de la seva mirada i posicionament, però que sens dubte han contribuït a mostrar el caràcter particular que té aquesta cuina. Fet que no va passar per alt, per exemple, a Colman Andrews, experimentat gastrònom nord-americà que, en el seu llibre *Catalan Cuisine*, del 1980, arriba a manifestar que potser estem davant de "l'últim gran secret culinari a Europa". Un autèntic descobriment, aleshores, per als gastrònoms d'arreu del món.

I finalment, com aquell que diu plantats ja al segle XXI, i d'una manera que sembla que tanca el cercle, des d'aquells inicis en què la llengua catalana va ser llengua de cuina i de cultura, no podem deixar de parlar de l'última revolució de la cuina a escala internacional que té el seu germen a Catalunya: la cuina creativa de la mà de cuiners i cuineres com Ferran Adrià, els germans Roca, Fina Puigdevall, Carme Ruscalleda i Paco Pérez, entre altres. La cuina catalana ha copat en l'última dècada els primers llocs en els premis internacionals dels millors restaurants del món.

Si bé s'indicava que la cuina catalana havia estat una cuina d'influència, també cal destacar la capacitat que ha tingut per deixar-se influenciar i d'integrar elements propis d'altres cuines, fet que expressa el seu caràcter acollidor i integrador d'elements externs. Són testimonis d'això, per exemple, l'escabetx d'influència àrab i l'ús del tomàquet, el pebrot o la patata, arribats d'Amèrica i que han acabat creant elaboracions molt significatives en la cultura gastronòmica catalana, com el pa amb tomàquet. Fins i tot es pot esmentar la presència molt estesa de l'ús del bacallà, quan precisament és un producte del qual el paisatge propi no ens proveeix, amb una presència fruit de la relació entre les obligacions religioses, les tècniques de conservació i l'intercanvi comercial.

I, ja que parlem de paisatge, possiblement el territori de Catalunya, tot i que en boca dels pagesos no sigui una terra agraïda de treballar per la dificultat dels seus accidents, esdevé d'una gran diversitat orogràfica, climàtica i de sòls, que es tradueix en una gran diversitat de productes, fet imprescindible perquè hi pugui evolucionar **una cuina complexa i rica**. Aquesta riquesa arriba al punt que, quan es parla de cuina catalana, sovint haguem de parlar de diferents estils de cuina, com ara la cuina de muntanya, la cuina de barca, la cuina de la costa, la cuina de secà o la cuina de mar i muntanya, per exemple.

Missatges concrets de la cultura gastronòmica catalana

A partir del relat extens sobre la cuina catalana, aquí teniu seleccionats alguns eslògans, missatges que permeten difondre de manera més concreta el contingut i el valor de la cuina catalana.

- Té una riquesa històrica contrastada. Va ser una de les cuines més importants durant l'edat mitjana.
- Existeixen receptaris de cuina catalana des del segle XIV. El primer que s'ha conservat és el *Llibre de Sent Soví*.
- Històricament, ha influenciat altres cuines i, al mateix temps, també ha rebut influències de la cuina provençal, francesa, àrab i jueva.
- *La cunyera catalana*, receptari del segle XIX, conjuga la tradició medieval i la influència dels productes arribats d'Amèrica. És l'embrió de la cuina catalana actual.

- Ignasi Domènech i Ferran Agulló, durant el segle XX, van assentar les bases de la cuina catalana actual, una cuina entre burgesa i popular.
- Catalunya és un territori sensible a la difusió de la cultura gastronòmica. Josep Pla, Néstor Luján, Joan Perucho, Vázquez Montalbán, Llorenç Torrado, Pau Arenós i Cristina Jolonch són alguns dels autors més destacats que han difós aquesta cultura.
- És una cuina que ha rebut l'interès internacional. Colman Andrews, als anys 80 del segle XX, la va arribar a qualificar com “l'últim gran secret culinari d'Europa”.
- Les últimes dècades, entre les acaballes del segle XX i principis del segle XXI, Catalunya ha viscut una revolució culinària que ha impactat arreu del món i que s'ha anomenat la **cuina creativa**. Alguns dels seus màxims exponents són: Ferran Adrià, els germans Roca, Fina Puigdevall, Carme Ruscalleda i Paco Pérez, entre altres.
- La cuina catalana ha copat en l'última dècada els primers llocs en els premis internacionals dels millors restaurants del món.
- La diversitat paisatgística i geogràfica de Catalunya la converteixen en un espai privilegiat per produir una gran diversitat de productes que enriqueixen la seva cuina.
- Quan parlem de cuina catalana, parlem d'una gran diversitat d'estils de cuina, sovint influenciats pel caràcter de la terra i la diversitat geogràfica: la cuina de muntanya, la cuina de barca, la cuina de la costa, la cuina de secà o la cuina de mar i muntanya, per exemple.

Qui els pot fer servir?

L'equip de sala.

Per a què estan pensats?

Aquests missatges estan pensats per difondre píndoles de coneixement cap a aquells comensals que tinguin l'interès de conèixer més profundament la realitat i la història d'aquesta cuina.

Productes icònics

Una icona és un signe que representa una realitat. Així, doncs, els productes icònics de Catalunya serien els signes que expressarien la realitat gastronòmica de Catalunya en relació amb els productes emblemàtics que empra per cuinar.

A Catalunya es produeixen un nombre considerable de productes i/o elaboracions que podríem enumerar però que, en qualsevol cas, si no els acotéssim, no facilitarien la feina als caterings. Així, doncs, amb la intenció de seleccionar els possibles productes icònics, afegim aquí el llistat de productes amb distintiu DOP i IGP perquè, en darrera instància, són els productes catalans que gaudeixen de distintiu oficial.

DOP



Vins Catalans, Olis Catalans, Arròs del Delta de l'Ebre, Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya, Pera de Lleida, Mongeta del Ganxet, Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, Avellana de Reus.

IGP



Calçot de Valls, Clementines de les Terres de l'Ebre, Gall del Penedès, Llonganissa de Vic, Pa de Pagès Català, Patates de Prades, Pollastre i Capó del Prat, Poma de Girona, Torró d'Agramunt, Vedella dels Pirineus.

Tot i així, al portal [Gastroteca](#) hi ha enumerats tots els productes de la terra que a dia d'avui gaudeixen d'una producció estable a Catalunya i que poden ser consultats lliurement. La nostra recomanació és que el *catering* té en la Gastroteca una eina adequada per seleccionar els productes catalans que desitgin incorporar a la seva oferta.

Bases i elaboracions més comunes

A l'hora de conceptualitzar la cuina catalana, podem distingir un conjunt de bases i plats i/o elaboracions més característics de la cuina catalana tradicional.

Quatre bases de cuina catalana, segons Ferran Agulló:

Presentes, en conjunt o per si soles, en gran part del receptari tradicional català. La història de cada una, vinculada a la seva evolució culinària al llarg dels segles (canvis en l'elaboració, incorporació o pèrdua d'ingredients, protagonistes de receptes característiques, etc.) ajuda a explicar la història del que avui podem entendre com a cuina catalana tradicional.

- [O Sofregit](#)
- [O Picada](#)
- [O Allioli](#)
- [O Samfaina](#)

Tipologia de plats/ elaboracions més característics de la cuina catalana tradicional:

Aquelles elaboracions tipus que engloben plats diversos que es troben arreu de Catalunya, Illes Balears, València i Catalunya Nord, en les seves versions vinculades al territori concret i a la temporada dels productes. Amb variacions d'ingredients i formats, són, en conjunt, patrimoni de la cuina catalana més tradicional i que ha perdurat al llarg del temps. Les principals són:

- [O Mar i muntanya](#)
- [O Arrossos i/o fideus caldosos](#)
- [O Arrossos i/o fideus secs](#)
- [O Coques](#)
- [O Cassoles de...](#)
- [O Bullits de verdures/llegums](#)
- [O Escudelles](#)
- [O Pa amb tomàquet amb...](#)



Àpats Catalunya

S'han considerat uns conceptes/categories amb què poder englobar les diferents referències escollides. Aquest ordre de classificació pretén ajudar en la selecció dels productes i les elaboracions en funció del servei que s'hagi d'executar. Estan organitzats en grans grups que poden respondre als moments de consum, l'ordre d'ingesta o la contundència del plat. Cada concepte pot explicar:

- O Moments de consum.
- O Elaboracions específiques.
- O Costums i tradicions vinculades a la forma de menjar-se.
- O Coneixement i pràctica popular.

Aquests conceptes o categories s'utilitzen per crear el relat de cada una de les referències seleccionades dins de l'Àpats Catalunya. A cada una de les fitxas de productes i/o elaboracions que s'adjunten al manual podeu trobar aquests relats sintètics.

Com es poden utilitzar? De totes aquelles referències escollides per executar l'Àpats Catalunya, el personal de sala pot utilitzar els relats per explicar cada una de les referències ofertades en l'esdeveniment.

Conceptes

Aquí s'exposa la selecció dels principals conceptes que exemplifiquen la forma i el contingut de la gastronomia catalana traslladada a un Àpat Catalunya (AC). Cada un d'aquests conceptes inclou un conjunt de referències culinàries. Un AC pot ser realitzat amb un únic concepte o amb la combinació de dos o més conceptes:

- 1 — Vermut
- 2 — Pa amb tomàquet
- 3 — Embotits i/o formatges
- 4 — Entrants tradicionals
- 5 — Rostits, guisats, de cassola
- 6 — Dolços
- 7 — Begudes

El **vermut** és una categoria/concepte que no es correspon amb una elaboració sinó que es tracta d'un moment de consum, és a dir, una activitat de lleure, de socialització en la qual el menjar s'utilitza com a recurs.

El **pa amb tomàquet**, combinat amb els **embotits i/o formatges**, **anxoves**, **xocolata**, etc., mescla les categories/conceptes d'elaboracions específiques i costums i tradicions vinculats a la forma de menjar-se. També es pot associar al coneixement i la pràctica popular.

Els **entrants tradicionals** i els **rostits, guisats, de cassola** són els que més clarament es corresponen amb elaboracions específiques de la cuina catalana, moltes de vinculades als costums i tradicions i als coneixements i la pràctica popular.

Els **dolços** serien també elaboracions específiques relacionades amb els costums i tradicions.

Per últim, el concepte de **begudes** és una categoria transversal i d'acompanyament a qualsevol de les altres ja enunciades més amunt.

Productes i elaboracions (referències)

Aquí es mostren el total de les referències tant de productes com d'elaboracions, ordenades sota els conceptes escollits:

Vermut

Ref	Producte	Fitxa
1	Vermut	↓
2	Gasosa / Sifó	↓
3	Olives farcides	↓
4	Patates xips	↓
5	Llaunes (musclos, cloïsses, escopinyes)	↓
6	Anxoves	↓
7	Seitons en vinagre	↓

Pa amb tomàquet

Ref	Producte	Elaboracions	Fitxa
8	Pa de pagès		↓
9	Tomàquets de penjar		↓
10	Oli d'oliva verge extra		↓
11		Allioli	↓

Embotits i/o Formatges

Ref	Subcategoria	Producte/Elaboracions	Fitxa
12	Embotits	Llonganissa	↓
13		Fuet /Somaia	↓
14		Xolís	↓
15		Bull blanc i negre	↓
16		Pa de fetge	↓
17		Botifarra d'ou	↓
18	Formatges	Mató/Recuit	↓
19		Garrotxa (formatge de cabra)	↓
20		Serrat (formatge d'ovella)	↓
21		Tupí	↓

Entrants Tradicionals

Ref	Elaboracions	Fitxa
22	Amanida 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 / mongeta blanca	↓
31	Calçots	↓
32	Cigrons amb espinacs	↓
33	Espinacs a la catalana	↓

Rostits, Guisats, De Cassola

Ref	Elaboracions	Fitxa
34	Arròs a la cassola de carn	↓
35	Arròs de peix	↓
36	Fideus a la cassola de carn	↓
37	Fideus rossejats de peix	↓
38	Sèpia amb mandonguilles	↓
39	Botifarra amb seques (amb o sense cansalada)	↓
40	Pollastre amb panses i pinyons/Rostit de Festa Major	↓
41	Cassola de tros	↓
42	Fricandó	↓
43	Capipota amb cigrons	↓
44	Bacallà amb samfaina	↓
45	Bacallà a la llauna	↓
46	Suquet de peix	↓
47	Sardines en escabetx	↓
48	Sarsuela	↓
49	Romesco de peix	↓
50	Cargols a la llauna	↓

Dolços

Ref	Subcategoria	Producte/Elaboracions	Fitxa
51	Neules		↓
52	Torrans		↓
53	Carquinyolis		↓
54	Fruita de temporada		↓
55		Postres de músic/nyoca (fruita seca i fruita assecada)	↓
56		Crema catalana	↓
57		Mel i mató	↓
58		Bunyols de vent/farcits	↓
59		Tortell de nata	↓
60		Pa amb vi i sucre	↓
61		Menjar blanc	↓
62		Pa de pessic / coca	↓

Begudes

Ref	Elaboracions	Fitxa
63	Vins i caves catalans (DO i altres)	↓
64	Vins dolços, begudes espirituoses i cerveses artesanes	↓
65	Aigua / cafès i infusions / altres begudes	↓

4

Mètode d'aplicació/ adaptació de l'Àpat Catalunya

L'Àpat Catalunya pot ser demanat, i servit, en múltiples ocasions. Cada esdeveniment institucional contempla uns condicionants, intrínsecs o extrínsecs, que determinen els continguts de l'Àpat Catalunya que millor encaixi amb l'esdeveniment que s'ha d'executar.

Prèvia

Es contempla un seguit de criteris previs a tenir en compte en el marc d'una possible execució d'un servei de *catering* que vulgui oferir un Àpat Catalunya. Aquests criteris són:

Actors implicats:

- Administració pública i *catering* o client i *catering*.

Tipus de demanda/ oferta:

- Poden contemplar-se dos tipus de demanda. O bé pública, o bé privada. Ara per ara, només contemplem l'opció pública, en la qual l'Administració demana explícitament l'execució d'un Àpat Catalunya (AC), el qual haurà de seguir els criteris que s'indiquen en aquest document. De totes maneres, el manual AC esconsidera que és una oportunitat per als *caterings* que vulguin oferir una oferta diferencial a qualsevol tipus de client.

Requisits

Per poder dur a terme un Àpat Catalunya, s'hauran de complir un conjunt de requisits. El *catering* s'haurà de responsabilitzar del compliment d'aquests requisits si l'oferta que presenta està identificada com a Àpat Catalunya. Els requisits que la pròpia empresa ha de seguir són els següents:

En relació amb l'oferta:

- Es recomana que l'oferta s'adapti a les referències culinàries aportades en aquest document. Es contempla la possibilitat de gestionar variacions:
 - Inclusió d'altres plats de cuina catalana, que poden ser introduïts si formen part del *Corpus del patrimoni culinari català* (Edicions la Magrana).
 - Variacions de les receptes originals (referències aportades en el document), que poden ser introduïdes si formen part del *Corpus del patrimoni culinari català*.
- No es poden incloure elaboracions no contemplades al Corpus. Es considera que no formen part de la cuina catalana.

En relació amb la informació complementària que acompanya l'Àpat Catalunya, convé tenir en compte que:

- Cal explicar els plats segons les possibilitats del servei/espai/presupost. De manera gràfica, aportant material de suport visual, i de manera verbal, a través del personal que està realitzant el servei.
- S'ha de garantir que el personal que executa el servei té la capacitat d'explicar el significat de l'Àpat Catalunya. Això no significa que el personal hagi de ser especialitzat; simplement es tracta d'utilitzar les eines que aquest manual aporta.

En relació amb la utilització de producte local (produït i/o elaborat a Catalunya), els criteris a seguir són els següents:

- Si el producte que s'ofereix està considerat com a producte icònic, per exemple el fuet, haurà de ser produït i/o elaborat a Catalunya. En aquest document, s'indiquen quins són els productes que es consideren icònics.
- Si el producte forma part d'una elaboració, sempre serà recomanable comprar productes produïts i/o elaborats a Catalunya, si la temporada ho permet.

Qüestions no determinants però que es poden valorar per tal d'identificar una estètica pròpia per a l'Àpat Catalunya. En principi, resten al criteri del *catering*:

- Parament: plats, coberts, gots, porrons, estovalles, tovallons, cistells...
- Attrezzo: ús de mobiliari i distribució en l'espai. Cadires, taules, carrets, porrons, setrills, morters, cistells...
- Servei: tipus de vestimenta.

Requisits imprescindibles:

- Les begudes i el vermut funcionen com a categories a part.
- Vermut. Perquè funcioni aquesta categoria, ha d'incloure la beguda (vermut + sífó) i, com a mínim, dos dels productes de picar (sòlids).
- De la resta de categories (incloent el vermut), cal que com a mínim hi hagi dos conceptes per a qualsevol servei efectuat (la beguda va a part).

Altres requisits o recomanacions:

- Tenir en compte la temporada (identificada a la fitxa).
- Tenir en compte la tipologia de restriccions (identificades a la fitxa).
- Com més varietat d'elaboracions/productes s'incloguin, més àmplia serà la visió de la cuina catalana.
- Mantenir un equilibri lògic entre les elaboracions dels diferents conceptes (vermut, pa amb tomàquet, embotits i/o formatges, entrants tradicionals...).
- Possibles incompatibilitats o afinitats entre les propostes i les característiques de la ubicació/tipologia de públic (preferències).
- Temperatura de servei (possibilitats segons ubicació i característiques del *catering*).
- Tenir en compte si són plats per compartir o no.
- Es recomana explicar o descriure el producte o l'elaboració que se serveix (gràficament i/o oralment).

Aquests són els requisits previs que el servei de *catering* ha de tenir en compte a l'hora de tractar el producte, escollir les receptes, dissenyar l'espai i transmetre el relat de l'Àpat Catalunya. Un cop assumits els requisits imprescindibles per tal que l'esdeveniment pugui ser tipificat com a Àpat Catalunya, seguidament es mostren diverses possibilitats de com triar els continguts del servei i executar l'esdeveniment segons els condicionants que afecten cada *catering*.

Fitxas

Cada referència culinària disposarà de la seva fitxa personalitzada. L'objectiu de la fitxa és facilitar tota la informació possible perquè tant l'equip de cuina com l'equip de sala puguin treballar. Quan s'està dissenyant un Àpat Catalunya, cal revisar les fitxas i escollir-ne les que es voldran fer servir per a l'esdeveniment. En aquest manual s'inclouen un total de 65 fitxas.

Exemples

Aquí es mostren algunes propostes de quins conceptes es podrien triar per a dissenyar un Àpat Catalunya segons una circumstància concreta:

Proposta 1 — Esmorzar a peu dret:

Pa amb tomàquet
Embotits i/o formatges
Dolços
Begudes

Proposta 2 — Dinar a peu dret:

Vermut
Pa amb tomàquet
Embotits i/o formatges
Rostits, guisats, de cassola
Dolços
Begudes

Proposta 3 — Sopar a taula:

Entrants tradicionals
— *Escalivada*
Rostits, guisats, de cassola
— *Sèpia amb mandonguilles*
Dolços
— *Carquinyolis*
Begudes

Vermut





Concepte

Vermut

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Vermut (beguda)

Context

La paraula *vermut* és d'origen alemany (*wermut*), que significa 'donzell', una de les tradicionals herbes amb la qual es macera el vi que esdevindrà vermut. Però el procés industrial del vermut és de factura italiana.

A Catalunya, el vermut arriba primer a Reus cap al 1839, històric centre de producció del vermut català. El cafè Torino de Barcelona, regentat per Flaminio Mezzalama a principis del segle XX, va ser l'entrada de la marca Martini & Rossi i els inicis del costum d'anar a fer el vermut, fet que es va popularitzar en un primer moment entre la societat barcelonina més adinerada per popularitzar-se durant el segle XX entre totes les classes populars.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

No hi ha restricció de temporada.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Es pot servir d'una infinitat de maneres. En funció del tipus de got (més gran o més petit, de tub o més ample, o fins i tot amb copa tipus Martini), o en funció dels ingredients amb els quals es vol mesclar la beguda (sifó, gel, cítrics tallats a trossos o fins i tot olives punxades en un escuradents).

— Manera de consumir-se

Es pot prendre sol o acompanyat dels típics productes que se serveixen en un aperitiu o vermut; en aquest cas, podríem parlar de patates xip, olives, conserves diverses de peix, carn o verdures, *pintxos*, etc. Es pot consumir abans d'un àpat o durant un moment lúdic i festiu entre hores.



Concepte

Vermut

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Sifó

— *Altres noms*

Soda

Context

El sifó és aigua carbònica que a Catalunya s'ha utilitzat tradicionalment per barrejar-se amb begudes alcohòliques, com per exemple, el vermut. Aquesta pràctica encara es duu a terme a molts llocs de Catalunya. Entre el 1920 i el 1970, es va viure una explosió de fàbriques embotelladores d'aquest producte, fet que fa quasi impossible saber-ne quantes en van existir. Encara avui és tradicional la típica ampolla de sifó folrada amb una capa de plàstic foradat de diferents colors, que fins i tot ha esdevingut tendència entre els bars i vermuteries més *trendies* dels últims anys.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

No té restricció de temporada.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Un cop tenim el got ple de vermut, s'aplica directament el sifó, per aconseguir la barreja en la proporció que més agradi al consumidor.

— *Manera de consumir-se*

Es consumeix en els mateixos moments en què es pot consumir el vermut; abans d'un àpat o bé durant un moment lúdic o festiu entre hores.



Concepte

Vermut

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Olives farcides

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Context

Les primeres olives farcides varen ser elaborades a Alcoi (València) a la segona dècada del segle XX. És un dels productes estrella de l'aplicació industrial al sector de l'alimentació: la idea va ser eliminar el pinyol de l'oliva, per facilitar-ne el consum, al mateix temps que s'omplia amb un contingut gustós i salat que potenciava el gust de la mateixa oliva. Les més tradicionals són les que van farcides d'anxova. També n'hi ha que inclouen altres farciments, com per exemple, el pebrot escalivat. A Catalunya, sempre han estat una elaboració que ha gaudit de molt bona rebuda i avui dia les olives farcides són un recurs molt típic per picar mentre es beu alguna cosa; de fet, per les seves característiques organolèptiques, obren la gana.

Temporada

En podem trobar durant tot l'any, ja que, en ser un producte envasat de llarga durada, no hem de patir per la temporada. En tot cas, en referència a l'oliva, si ens fixem en el moment de la seva recol·lecció, acostuma a començar cap al setembre, tot i que el procés de maceració i d'eliminació de l'agror durarà un parell de mesos, requeriment previ abans de buidar-ne el pinyol i farcir-la.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Es poden mesclar en amanides o altres elaboracions culinàries, tot i que també se solen servir individualment en un platet.

— Manera de consumir-se

Per si soles, poden acompanyar el vermut o altres moments de servei entre hores. Barrejades amb altres ingredients, poden formar part de qualsevol àpat.



Concepte

Vermut

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Patates xips

— *Altres noms*

Patates de xurrer

Xips

Context

Les primeres patates fregides es varen elaborar a Nova York, als Estats Units, a mitjan segle XIX. A Catalunya, la història de les patates fregides està associada amb la típica venda ambulant dels xurrers que acostumaven a fregir les patates, tallades ben fines, per servir-les acabades de fer. Avui dia, existeixen nombroses empreses a Catalunya que han industrialitzat el procés de fregir la patata i han aconseguit un producte d'alta qualitat. Per les seves característiques organolèptiques: cruixents, salades i greixoses, són productes d'alta estima entre els consumidors i contribueixen a obrir la gana.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

En podem trobar durant tot l'any. En ser un producte industrialitzat, no cal tenir en compte la temporada de la collita de la patata.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es poden servir en la mateixa bossa amb la qual es comercialitzen o col·locades en un plat.

— *Manera de consumir-se*

Es poden menjar com a acompanyament del vermut durant un aperitiu o bé entre hores.



Concepte

Vermut

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Llaunes

(musclos, cloïsses, escopinyes)

— *Altres noms*

Conserves

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Context

Les conserves es coneixen a la península Ibèrica des de mitjan segle XIX. És un dels típics exemples de com es va començar a industrialitzar el sector agroalimentari. Les formes tradicionals de conservar els aliments, la salaó i el fumat, van obrir pas a noves maneres de procedir basades en l'enllaunat asèptic i hermètic dels aliments. Habitualment, als ingredients que es col·loquen a les llaunes se'ls aplica una cocció prèvia al vapor, per ser barrejats, a continuació, amb algun líquid que contribueixi a conservar-ne, i potenciar-ne, les característiques organolèptiques. La producció està molt localitzada al nord de la Península, tot i que també hi ha indústria conservera a Catalunya.

Són productes que triomfen durant el moment de prendre el vermut perquè són molt gustosos i, com les patates xips i les olives farcides, gaudeixen d'unes característiques organolèptiques que contribueixen a obrir la gana.

Temporada

Com que es tracta d'un producte en conserva, no cal atendre la temporada.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Les conserves es poden servir dins de la mateixa llauna en la qual han estat envasades, o es poden abocar en petits bols o plats, tractant de conservar el seu propi suc. A més a més, es poden amanir, per a la qual cosa és molt habitual utilitzar oli d'oliva, vinagre o llimona, pebre negre o vermell per potenciar-ne el gust. També es poden fer servir salses elaborades especialment per ser mesclades amb aquests productes.

— *Manera de consumir-se*

Es mengen habitualment de la mateixa font, de la qual se serveixen tots els comensals. Les unitats es poden punxar amb escuradents o amb forquilles petites. Es poden barrejar entre elles, conferint plats que popularment s'anomenen "variats" i que conviden a menjar-se durant el moment del vermut o aperitiu.



Concepte

Vermut

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Anxoves

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Context

La salaó d'anxoves és una activitat tradicional a diverses poblacions de Catalunya, especialment aquelles que es concentren al golf de Lleó: Palamós, el Port de la Selva, Llançà o Sant Feliu de Guíxols, però cal dir que les que gaudeixen de més renom són les de l'Escala.

Les anxoves són els seitons tractats en salaó, una manera de conservar-los que van introduir els grecs a Catalunya fa més de 2000 anys i que els romans van saber continuar, potenciant-ne la pràctica i instaurant-la a tots els territoris de costa en què van viure. A Catalunya, Francisco de Zamora, a finals del segle XVIII, ja en testimonia la importància en l'economia de municipis de costa, encara que la indústria dedicada a la salaó d'anxoves tindrà el seu moment àlgid entre els anys 1920 i 1960 i continua vigent encara a principis del segle XXI amb empreses anxoveres d'èxit que venen dins i fora del territori.

Temporada

En ser un producte envasat, es pot consumir en qualsevol època de l'any. La pesca de l'anxova fresca, o seitó, però, comença a la primavera i s'allarga durant l'estiu. El procés de maduració durarà aproximadament 8 mesos.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Se serveixen soles en un plat, tal com venen en el recipient original, o se'n pot extreure el suc i amanir al gust (oli, vinagre, espècies, etc.).

— Manera de consumir-se

Es poden menjar soles o bé acompanyades amb pa amb tomàquet o altres elements culinaris amb els quals tradicionalment es puguin haver combinat (escalivada, xató, etc.) o amb altres de nova pràctica gastronòmica que avui són presents en restaurants d'arreu del territori.



Concepte

Vermut

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Seitons en vinagre

Context

Emparentats amb les anxoves, són una altra manera típica de preparar i conservar els seitons sense allargar-ne tant la conserva. És una d'aquelles elaboracions casolanes comunes als pobles de costa. Una manera de fer que s'ha traspassat de generació en generació i que els nets han vist preparar a les àvies i als avis durant generacions. La preparació és també habitual als bars seguint la recepta de cada cuiner o cuinera que els prepara. Avui també es comercialitzen en envasos industrialitzats i són dispensats en establiments de compra de productes agroalimentaris. Són molt apreciats a l'hora del vermut.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

En principi, si són envasats, no cal tenir-ne en compte la temporada. Si es volen preparar de manera casolana, s'ha de tenir en compte que la temporada de pesca del seitó comença a la primavera i s'allarga fins a l'estiu.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Es treuen del seu embolcall original i es col·loquen en un plat.

— Manera de consumir-se

Es poden menjar amb el mateix líquid en el qual s'han preparat o es poden amanir amb oli, all i julivert. Es poden acompanyar també amb olives farcides o altres ingredients en conserva. Se solen consumir durant el vermut o aperitiu acompanyant altres de les elaboracions habituals durant aquest moment de servei.

Pa amb tomàquet





Concepte

Pa amb tomàquet

Denominació

Pa de pagès

— *Altres noms*

Pa rodó

Pa de mig / de quilo

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

En principi, la farina de blat conté gluten i, a Catalunya, la majoria de pans rodons són elaborats amb aquest tipus de farina.

Receptaris de referència

No cal.

Context

El pa és un dels productes més típics i definitoris de la gastronomia arreu de la conca mediterrània. De fet, el blat –ingredient principal del pa– forma part de la tríada mediterrània, juntament amb la vinya i l'olivera.

Pa de pagès és la denominació genèrica sota la qual es coneixen un seguit de pans de diverses formes però que es caracteritzen per utilitzar el mateix tipus de pasta, per tenir la forma arrodonida i per posseir una crosta dura i una molla densa. El seu nom indica que és un tipus de pa que tradicionalment s'ha elaborat i consumit en zones rurals però que avui és de consum generalitzat a tot el territori.

Temporada

Es pot trobar durant tot l'any. No hi ha restricció de temporada.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

A la taula, es pot servir tallat a llesques, de manera individual, col·locant una llesca per persona, o bé presentant-les totes juntes en una panera, i que cada persona agafi la quantitat de pa que vol. També pot ser llescat i, torrat o no, combinat amb diversos ingredients per ser consumit directament amb les mans o servit en un plat.

— *Manera de consumir-se*

Es pot menjar sol o per acompanyar altres plats, utilitzant-lo com a suport per agafar les porcions de menjar del plat o per sucuar els continguts més sucosos de les menges. També es pot menjar, torrat o no, sucacat amb tomàquet i oli d'oliva verge extra i acompanyat d'altres productes, com formatge, anxoves o embotits. També són possibles altres opcions de combinació, com untar-lo de mantega i sucre o melmelada, o bé la tradicional manera de menjar-lo com a sucamulla, sucacat amb vi i amanit amb sucre.



Concepte

Pa amb tomàquet

Denominació

Tomàquet de penjar

— *Altres noms*

Tomata de penjar

Tomàquet de ramellet

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

El tomàquet va arribar del continent americà i es va anar introduint lentament a la cuina catalana, agafant força i diversitat en el seu ús entre els segles XVIII i XIX. N'existeixen de diferents varietats, algunes d'importades, altres de generades *in situ*. El tomàquet de penjar n'és una d'elles; de fet, les seves característiques morfològiques, sobretot la seva pell gruixuda, han permès que tradicionalment hagi estat un tomàquet que s'hagi pogut conservar més enllà de l'estiu, per allargar-ne la temporada durant l'hivern i poder ser consumit durant un període més llarg de l'any. De fet, s'anomenen de *penjar* perquè tradicionalment es cusen amb una corda i es penjen perquè es conservin durant més temps. Les seves característiques organolèptiques —principalment, una carn saborosa, sucosa i dolça— confereixen al pa sucàt unes qualitats de gust i textura que no podria obtenir essent sucàt amb cap altra varietat de tomàquet.

Temporada

Es recullen durant els mesos d'estiu, però tradicionalment es conserven durant més de cinc mesos, fet que significa que fins al febrer encara en podem trobar al mercat. Si la varietat és bona i la conservació adequada, són tomàquets dels quals podem disposar-ne durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

En un grapat dins d'un bol o cosits (es poden deixar sobre la taula o representar que estan penjats a la manera tradicional).

— *Manera de consumir-se*

Es deixen sencers i es convida els comensals a tallar-los perquè es puguin fer ells mateixos el pa amb tomàquet. Quan es parteixen per la meitat, és molt important que el tall sigui paral·lel al peduncle; d'aquesta manera, s'obren la totalitat de les cavitats d'on en surt l'aigua i la carn per sucàr.



Concepte

Pa amb tomàquet

Denominació

Oli d'oliva verge extra

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

L'oli d'oliva verge extra és un dels productes que més identifica la gastronomia catalana i el conjunt de l'alimentació dels pobles del Mediterrani; és un dels tres elements de la tríada mediterrània, juntament amb la vinya i el blat. La introducció de l'olivera i de l'oli la devem als grecs i als romans, i les millores en el conreu i en les tècniques d'elaboració, als àrabs. Cap producte ha estat influenciat per les aportacions de tantes cultures com ho ha estat l'oli d'oliva verge extra.

Una de les evidències de la llarga història de l'oli a Catalunya és la presència d'oliveres mil·lenàries que es troben principalment en algunes comarques oliveres del sud del territori. La importància de la producció i la qualitat de l'oli català queda contrastada amb l'existència de 5 DOP: Siurana, Garrigues, Terra Alta, Baix Ebre-Montsià i Empordà.

Temporada

D'oli se'n pot consumir tot l'any, gràcies al fet que és un producte industrialitzat. En qualsevol cas, la temporada de recollida de l'oliva per fer-ne oli comença al voltant del novembre i s'allarga als mesos d'hivern, moment en què podem comprar i degustar els millors olis d'oliva verge extra. Si l'oli és de l'any, sempre serà més aromàtic i organolèpticament millor.

Servei i consum

— Manera de servir-se

es pot utilitzar des de la mateixa ampolla amb la qual es comercialitza o es poden omplir els típics setrills (en aquest cas, caldria poder exemplificar visualment l'origen de l'oli mantenint l'ampolla d'on s'ha extret propera al setrill).

El típic setrill és un element que es pot utilitzar per servir l'oli, com també el setrill anomenat *marquina*, dissenyat per Rafael Marquina el 1961 i que ha traspassat les fronteres del territori.

— Manera de consumir-se

l'oli s'utilitza per amanir els plats, siguin amanides o altres elaboracions culinàries, i també per cuinar. També serveix per amanir, de forma generosa, el pa amb tomàquet.



Concepte

Pa amb tomàquet

Denominació

Allioli

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pàg. 26: "Allioli").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 40: "Allioli").

Context

L'allioli és considerat una de les quatre salses bàsiques de la cuina catalana; tradicionalment, s'elabora en un morter. El seu origen es remunta en temps dels grecs i romans, ja que la barreja de l'all amb l'oli és molt habitual a la conca mediterrània en moltes i diverses receptes, on s'utilitza per potenciar el gust del conjunt de la menja. Avui s'utilitza principalment per acompanyar arrossos o fideus a la paella o cassola, suquets, plats de carn i per sucar menges fregides o cuinades a la brasa, tant en la seva versió lligada com deslligada, amb l'allioli negat. Antigament, també era consumit sobre una llesca de pa torrat.

Tot i que el tradicional allioli s'obté únicament de l'emulsió entre l'all i l'oli, avui és habitual barrejar-lo amb un rovell d'ou per facilitar-ne l'emulsió i fer-lo menys fort de gust. A Catalunya, n'existeixen versions amb altres ingredients; la més coneguda, l'allioli de codony, molt típic a les zones de muntanya.

Temporada

En principi, no hi ha d'haver restriccions de temporada. Podem trobar oli i all durant tot l'any. Tot i així, la temporada de recollida de l'all coincideix amb els mesos d'estiu; però caldrà assecar-lo i es podrà conservar durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es pot servir en terrines petites o en el mateix morter en què s'ha elaborat.

— *Manera de consumir-se*

Es pot utilitzar com a salsa d'acompanyament per a molts plats, com els abans mencionats, o bé com a ingredient per a algunes elaboracions culinàries.

Embotits i/o formatges





Concepte

Embotits i/o formatges

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Llonganissa

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Context

Dins del món dels embotits, cal fer una primera diferenciació entre els embotits pròpiament dits (és a dir, aquelles preparacions càrnies que s'introdueixen dins d'un budell) i els embotits formats per una peça de carn sencera o tallada que es cura o se sala (pernil, llom, etc.). La segona gran classificació dins del món dels embotits catalans es pot fer entre els que són de carn crua i curada (la reina dels quals és la llonganissa) i aquells en què la carn s'emboteix i posteriorment es cou.

Les carns que omplen la llonganissa solen ser les parts més nobles de la carn obtinguda de la matança del porc, carn de l'espatlla i la cuixa ben seleccionades, picades i barrejades amb una part de la cansalada dura de l'esquena en proporció variable (i, a vegades, tallada a ganivet). L'amaniment sol ser de sal i pebre i la curació, d'un mínim de dos mesos, moment durant el qual el budell se sol recobrir d'una capa de floridura. Antigament, era considerat l'embotit de les grans celebracions i s'encetava en començar les feines de segar i batre (al juny). La comarca d'Osona s'ha caracteritzat tradicionalment per la importància de la indústria del porcí i especialment Vic, la seva capital, ha estat sempre capdavantera en la producció de llonganisses. De fet, la IGP Llonganissa de Vic és l'única que existeix en l'àmbit català en relació amb aquest producte.



Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Llonganissa

Restriccions

Vegetarià

Sense porce

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Antigament, quan la matança hivernal determinava el temps de producció, curació i consum dels productes derivats del porc, la llonganissa podia consumir-se a partir dels dos o tres mesos posteriors a la seva elaboració. Avui, se'n produeix durant tot l'any i, per tant, el consum és transversal i comú a totes les estacions.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Cal tallar-la fina i sempre en biaix. Es pot servir en un plat o safata per compartir o bé ser un ingredient d'altres preparacions. També pot formar part d'una fusta d'embotits.

— Manera de consumir-se

Es pot consumir sola, degustant-la a talls fins i deixant que el greix es fongui en boca, o pot col·locar-se damunt d'una llesca de pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva o dins d'un entrepà ben sucac, també, amb tomàquet i amanit amb oli d'oliva. Els cuiners més agosarats també l'inclouen en preparacions culinàries.

Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Fuet i/o somalla

— *Altres noms*

Sumaia

Somall

Secallona

Espetec

Tastet sec

Llonganisseta

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

Dins del món dels embotits, cal fer una primera diferenciació entre els embotits pròpiament dits (és a dir, aquelles preparacions càrnies que s'introdueixen dins d'un budell) i els embotits formats per una peça de carn sencera o tallada que es cura o se sala (pernil, llom, etc.). La segona gran classificació dins del món dels embotits catalans es pot fer entre els que són de carn crua i curada i aquells en què la carn s'emboteix i posteriorment es cou.

El fuet o somalla, doncs, és un embotit cru i curat, típic de la gastronomia catalana i elaborat de manera ancestral a les cases de pagès a base de carn magra de porc i cansalada, tot ben picat i amanit amb sal i pebre per ser embotit en un budell prim de porc. Durant la seva curació, la superfície es recobreix d'una capa de fong blanc. El seu origen segurament es remunta a l'època romana, en què, amb tota probabilitat, ja s'elaborava a la zona dels Pirineus. Aquest producte va seguir produint-se a les cases de pagès en què les condicions climàtiques ho permetien (hiverns freds i secs) i cap a finals del segle XIX i principis del XX se'n va començar la producció industrial i atemporal. La diferència principal entre el fuet i la somalla és el format que es dona a l'embotit durant la curació; el fuet és allargat, mentre que la somalla s'arruga en forma de U i es penja. També és diferent el temps de curació, ja que el de la somalla és d'uns quinze dies, mentre que el del fuet s'allarga fins a les quatre setmanes.



Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Fuet i/o somalla

— *Altres noms*

Sumaia

Somall

Secallona

Espetec

Tastet sec

Llonganisseta

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Com s'ha comentat, en origen aquest tipus de productes es consumien passat el temps de matança, que solia anar de novembre a febrer. Des de l'inici de la fabricació industrial d'aquests productes, la seva temporada és permanent i es consumeixen durant tot l'any.



Servei i consum

— *Manera de servir-se*

La somalla o fuet sol tallar-se a talls més gruixuts que la llonganissa, d'un o dos dits de gruix. Es pot servir en plats o safates per compartir si va destinada a ser un element més d'un aperitiu o bé, tallada més fina, formant part d'altres elaboracions. També pot formar part d'una fusta d'embotits.

— *Manera de consumir-se*

Com la llonganissa, la somalla pot ser degustada sola o bé, tallada més fina, inclosa en un entrepà o una llesca de pa amb tomàquet i un rajolí d'oli d'oliva. Els cuiners més agosarats també poden incloure aquest producte en preparacions culinàries.



Concepte

Embotits i/o formatges

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Xolís

— *Altres noms*

Xolís de muntanya

Context

Dins del món dels embotits, cal fer una primera diferenciació entre els embotits pròpiament dits (és a dir, aquelles preparacions càrnies que s'introdueixen dins d'un budell) i els embotits formats per una peça de carn sencera o tallada que es cura o se sala (pernil, llom, etc.). La segona gran classificació dins del món dels embotits catalans es pot fer entre els que són de carn crua i curada (la reina dels quals és la llonganissa) i aquells en què la carn s'emboteix i posteriorment es cou.

Restriccions

Vegetarià

Sense porce

Sense gluten

Sense alcohol

El xolís és la llonganissa del Pallars que es pot trobar a la zona de muntanya de ponent del territori català. Es caracteritza per estar embotida, en origen, en un budell cular o semicircular de porc i pel seu procés d'asseccament particular, que deriva de la singularitat climatològica de les zones on s'elabora, que en determina la forma plana i de vuit que el caracteritza. La voluntat és extreure'n la humitat interior per evitar que les carns es floreixin; per fer-ho, l'embotit s'asseca pla durant dos dies abans de ser penjat. Al cap d'uns quinze dies, es despenja de nou per ser premsat, i que quedi pla, de forma que s'elimini la humitat i l'aire que puguin restar a l'interior, i s'acaba pitjant tot l'interior, tradicionalment amb la mà, mètode que li confereix la forma de vuit característica. Es penja de nou durant dos mesos i ja es pot consumir. Aquesta elaboració, que sembla complicada, només respon a la saviesa experiencial de les generacions que l'han elaborat i han trobat la manera de produir aquest embotit adaptat al clima de muntanya.



Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Xolís

— *Altres noms*

Xolís de muntanya

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Com la resta d'embotits crus i curats, tradicionalment el temps de consum derivava dels temps de matança. Avui, però, la temporada d'elaboració és atemporal, tot i que el millor xolís de muntanya és el que es cura segons la climatologia natural, vinculada al temps de fred.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Com la llonganissa, el xolís ha de tallar-se ben prim. Es pot servir sol, en un plat o safata, o combinat amb altres preparacions. També pot formar part d'una fusta d'embotits.

— *Manera de consumir-se*

Es pot menjar sol o combinar-se amb un entrepà o una llesca de pa, ben amanida amb tomàquet i oli d'oliva.



Concepte

Embotits i/o formatges

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Bull blanc i negre

— *Altres noms*

Bisbe

Donegal

Peltruc

Abat

Context

Dins del món dels embotits, cal fer una primera diferenciació entre els embotits pròpiament dits (és a dir, aquelles preparacions càrnies que s'introdueixen dins d'un budell) i els embotits formats per una peça de carn sencera o tallada que es cura o se sala (pernil, llom, etc.). La segona gran classificació dins del món dels embotits catalans es pot fer entre els que són de carn crua i curada i aquells en què la carn s'emboteix i posteriorment es cou. Una tercera classificació, dins dels embotits cuits, és la divisió entre els embotits elaborats amb sang o sense, com és el cas de les botifarres cuites.

Les botifarres cuites constitueixen el grup més nombrós de la gran família de les botifarres que inclouen algunes de les especialitats més aristocràtiques dels embotits tradicionals. La seva formulació, denominació i budell defarciment depenen del poble o territori on són elaborats i de les mans que els conformen. Entre les seves característiques principals podem destacar el procés de cocció més o menys intens, la senzillesa del seu amaniment (al Principat sol ser sal i pebre), el seu color en funció de l'addició o no de sang (blanques o negres) i la seva forma més o menys grossa i més o menys corbada, en funció dels budells utilitzats. Per formular els bulls, com també les botifarres cuites, se sol utilitzar carn del cap i d'altres parts del porc, retalls de cansalada i menuts diversos. La diferència és que s'emboteixen en els budells més gruixuts del porc. Entre el bull blanc i el negre, la diferència principal és l'addició de la sang del porc en la seva formulació. A més, altres ingredients poden formar part de la recepta, constituint bulls amb noms particulars vinculats (bull de llengua, bull de ronyons, etc.).

Restriccions

Vegetària

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol



Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Bull blanc i negre

— *Altres noms*

Bisbe

Donegal

Peltruc

Abat

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Com en el cas dels altres embotits, antigament, els productes derivats de la matança del porc se solien elaborar durant els mesos d'hivern per ser consumits en els mesos posteriors. Avui, la industrialització del procés fa que aquests productes es puguin trobar al mercat durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

L'embotit se sol tallar a talls no massa fins i pot servir-se sencer en plats o safates o bé formar part d'altres elaboracions. També pot formar part d'una fusta d'embotits.

— *Manera de consumir-se*

Es pot menjar sol o bé acompanyar-se d'una llesca de pa amb tomàquet i un rajolí d'oli d'oliva o consumir-se en un entrepà.



Concepte

Embotits i/o formatges

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Pa de fetge

Context

El pa de fetge és un producte molt semblant al paté de campanya francès; elaborats, un i altre, a banda i banda dels Pirineus des dels temps dels romans. Majoritàriament, és propi dels territoris de muntanya, tot i que avui la seva producció s'ha estès arreu del territori. Se sol elaborar en un motlle, normalment de terrissa, que es folra amb mantellina de porc. L'interior es farceix amb una barreja elaborada amb fetge de porc, carn magra, cansalada i ous i s'amaneix –segons el territori– amb sal i pebre i, en alguns casos, amb all i julivert. Es cou al forn sec o al bany maria i, un cop fred, es presenta en el mateix recipient on s'ha cuit o es pot desemmotllar.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Com en el cas dels altres embotits, antigament, els productes derivats de la matança del porc se solien elaborar durant els mesos d'hivern per ser consumits en els mesos posteriors. Avui, la industrialització del procés fa que aquests productes es puguin trobar al mercat durant tot l'any.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Aquest embotit se sol tallar a talls gruixuts i se serveix sencer en plats o safates o bé forma part d'altres elaboracions. També pot formar part d'una fusta d'embotits

— Manera de consumir-se

Es pot menjar sol o bé acompanyar-se d'una llesca de pa amb tomàquet i un rajolí d'oli d'oliva o consumir-se en un entrepà. Cada cop més és un ingredient de receptes culinàries, ja que tant pot servir per confeccionar plats de pasta com per farcir peces d'aviram, carns o verdures.



Concepte

Embotits i/o formatges

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Botifarra d'ou

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Context

L'ou és un ingredient comú en diferents embotits cuits del porc. En el cas concret de la botifarra d'ou és on excel·leix, tant en gust com per la denominació específica. Tradicionalment, la botifarra d'ou està relacionada amb els àpats de Carnestoltes, on la carn de porc, els ous, les botifarres, les truites i les coques de llardons formaven, i formen, part dels exuberants banquets i festins previstos per a l'ocasió. Sobretot és a la Catalunya central i a l'àrea metropolitana on la botifarra d'ou és un producte omnipresent durant la diada de dijous gras. Per a la seva elaboració s'utilitzen retalls de cansalada i carns del cap i altres parts de l'animal, trinxades i amanides amb sal, pebre i nou moscada, i barrejades amb ous en proporció variable (fins a dotze ous per quilo de carn). S'emboteix el resultat en un budell prim, es lliga pels extrems en forma de ferradura i es cou a la caldera. Es pot consumir freda o passar-se per la paella.

Temporada

Com en el cas dels altres embotits, antigament, els productes derivats de la matança del porc se solien elaborar durant els mesos d'hivern per ser consumits en els mesos posteriors. Avui, la industrialització del procés fa que aquests productes es puguin trobar al mercat durant tot l'any. En el cas concret de la botifarra d'ou, la seva elaboració va estretament vinculada al Carnestoltes, i tradicionalment era un producte consumit el dijous gras. Encara avui és el període de l'any en què més es consumeix aquest producte.

Servei i consum

— Manera de servir-se

La botifarra d'ou se sol tallar a talls gruixuts i es pot servir freda en plats o safates o bé formar part d'altres elaboracions, fredes o calentes. També pot formar part d'una fusta d'embotits.

— Manera de consumir-se

Es pot menjar sola o bé acompanyar-se d'una llesca de pa amb tomàquet i un rajolí d'oli d'oliva o consumir-se en un entrepà. També es pot marcar a la paella i servir-se calenta o formar part d'altres receptes culinàries o farciments.



Concepte

Embotits i/o formatges

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Mató

Context

El mató és una elaboració tan antiga com temps fa que es recull la llet fresca de diferents animals. És una de les formes més habituals per allargar el temps de vida útil de la llet. Tradicionalment, s'obtenia en quallar la llet sencera de cabra, i avui es fa principalment amb llet de vaca. Un cop la llet bullida i quallada, se n'extreu el xerigot, no se sala ni es premsa i el resultat es col·loca en un recipient on pren forma, o de manera tradicional, s'embolica amb un drap lligat per les quatre puntes.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

La tradició d'elaborar-se és arrelada arreu del territori català i antigament les pageses portaven els a vendre als mercats. Tradicionalment el recuit s'elaborava amb el mateix mètode però a partir de llet d'ovella que, un cop tallada a porcions, s'embolicava amb draps. La seva elaboració era més habitual a les comarques gironines. Tot i així, el nom de *recuit* indicaria el fet de *recoure*, mètode que caracteritza un altre producte, el *brossat*, una elaboració obtinguda en precipitar les proteïnes que resten al xerigot resultant de l'elaboració d'altres formatges com el *serrat*, obtenint un producte de característiques organolèptiques molt similars al mató.



Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Mató

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Tradicionalment, el mató s'elaborava quan hi havia disponible més llet, per diversificar-ne el consum i allargar-ne la vida útil. L'època natural de cria dels animals era al voltant de la primavera, moment en què les cabres, ovelles i vaques disposaven de llet en grans quantitats i, per tant, moment en què s'elaborava més quantitat de matons i d'altres productes derivats de la llet.

Servei i consum

— Manera de servir-se

El mató es pot servir directament en un plat, combinat o no amb altres productes, alhora que també pot ser un ingredient d'altres elaboracions típicament dolces.

— Manera de consumir-se

Tradicionalment, es consumeix amb mel, en una de les típiques postres catalanes, el mel i mató. També es pot servir amb sucre, confitures, fruita seca o fresca o altres productes. També es pot combinar amb pa torrat o amb pa amb tomàquet.



Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Garrotxa

(formatge de cabra)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

Un formatge de pastor que típicament es produïa i es consumia en zones de muntanya elaborat a partir de llet de cabra dels mateixos ramats.

La llet quallada proporciona una quallada tova, que deriva en un formatge de textura flonja. Un salat lleuger i un temps de maduració d'entre tres setmanes i dos mesos donen com a resultat un formatge suau i mengívol. La seva pell és florida i gris, característica indispensable per ser considerat un formatge garrotxa.

Actualment, se n'elabora a molts indrets del territori i és altament consumit per la població, que no sempre en coneix la denominació ni la tipicitat; per aquest motiu, entre altres, està en tràmit l'obtenció d'una IGP (indicació geogràfica protegida).

Temporada

La temporada d'un formatge va en relació amb la temporada d'obtenció de la llet que el conforma. Típicament, les cabres es reproduïen durant la primavera, temps en què s'elaborava aquest i altres formatges. Com que la maduració dels formatges garrotxa és d'entre tres setmanes i dos mesos, aquest seria el temps, entre la primavera i l'estiu, en què es consumirien de forma tradicional. Avui, les cabres es reproduïen durant la major part de l'any i, per tant, la llet resta disponible per fer formatge també durant la major part de l'any.

Servei i consum

— Manera de servir-se

És important que el formatge no sigui fred en el moment de servir-lo; per aquest motiu, cal treure'l de la nevera almenys mitja hora abans de servir-lo. El tall i el gruix del formatge servit també són importants. Cal tallar el formatge a porcions i després fer-ne talls en forma de triangle, on resti la pell o crosta només a la part superior. El tall no ha de ser massa prim (que no es trenqui) ni massa gruixut.

— Manera de consumir-se

El formatge es pot menjar tot sol o combinat amb pa amb tomàquet, amb fruita fresca o seca i utilitzat a la cuina per combinar amb amanides de verds i/o cereals, per fondre en un plat de pasta calent o de verdures al forn, etc.



Concepte

Embotits i/o formatges

Denominació

Serrat
(formatge d'ovella)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

El formatge serrat pot ser considerat el típic formatge català de muntanya. Les diverses races d'ovelles (ripollesa, xisqueta, aranesa, etc.) que pasturaven a la muntanya donaven una llet, entre Nadal i Pasqua, grassa i rica que servia per produir aquests petits formatges utilitzats, en origen, per a l'autoconsum de les famílies i com a intercanvi per a l'obtenció d'altres productes.

El nom *serrat* indica que és un formatge premsat i compacte, de pell florida, que es produïa a la muntanya a partir de la llet crua d'ovelles. Avui alguns artesans agroalimentaris n'han recuperat l'elaboració obrint la seva formulació a altres llets (de vaca i de cabra), tot i que la llet d'ovella segueix dominant la producció dels formatges serrats. En boca, són formatges aromàtics i grassos que transporten el comensal a les pastures de les ovelles de muntanya.

Temporada

Tradicionalment, la temporada de producció del serrat d'ovella es corresponia amb el temps en què les ovelles feien la llet més grassa, que s'esqueia entre els mesos d'hivern i primavera. La maduració d'entre 3 i 6 mesos (segons la mida) allargava la vida d'aquest formatge fins als mesos d'estiu.

Servei i consum

— Manera de servir-se

És important que el formatge no sigui fred en el moment de servir-lo; per aquest motiu, cal treure'l de la nevera almenys mitja hora abans de servir-lo. El tall i el gruix del formatge servit també són importants. Cal tallar el formatge a porcions i després fer-ne talls en forma de triangles, on resti la pell o crosta només a la part superior. El tall no ha de ser massa prim (que no es trenqui) ni massa gruixut.

— Manera de consumir-se

El formatge es pot menjar tot sol o combinat amb pa amb tomàquet, amb fruita fresca o seca. També es pot utilitzar a la cuina per combinar-lo amb amanides verdes i/o de cereals, per fondre en un plat de pasta calent o de verdures al forn, etc.



Concepte

Embotits i/o formatges

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Tupí

Context

El formatge de tupí és el formatge d'aprofitament per excel·lència. Tradicionalment, els formatges que fermentaven en un primer estadi d'elaboració o els que s'assecaven abans de ser consumits, principalment serrats, s'introduïen en tupins, uns recipients de terrissa típicament catalans. Allí s'hi afegien alguns líquids provinents dels mateixos ramats (xerigot, llet) i també oli d'oliva. Dintre el tupí es produïa una segona fermentació, que s'anomenava la "segona bullida" i que s'acabava amb la introducció d'algun licor o aiguardent. Calia batre la massa resultant, d'un color groguenc i una textura pastosa. El gust fort i picant caracteritza la majoria de tupins, tot i que els que en fan diuen que no hi ha un tupí igual. Avui, els formatges de tupí, a vegades produïts expressament, no solen tenir un gust tan fort com antigament, però segueixen sent els formatges amb què s'acaben totes les taules i degustacions.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

La temporada del tupí és menys limitada que la dels altres formatges catalans tradicionals. En ser un formatge d'aprofitament d'altres formatges, la seva elaboració es podia iniciar quan començava la producció formatgera (hivern-primavera) però allargar-se fins que encara hi havia formatges secs (estiu). Per aquest motiu, la temporada del tupí es podia allargar durant tot l'any.

Servei i consum

— Manera de servir-se

És important que el formatge no sigui fred en el moment de servir-lo; per aquest motiu, cal treure'l de la nevera almenys mitja hora abans de servir-lo. En ser una pasta, el formatge de tupí es pot consumir sol, però sol consumir-se barrejat amb altres productes i se serveix segons la combinació.

— Manera de consumir-se

Tradicionalment, el formatge de tupí s'untava sobre una torrada de pa de pagès. Avui segueix sent la forma més habitual de menjar-se, amb pa, tot i que també es pot utilitzar com a ingredient per a receptes a la cuina (salses per a pasta, carns, cremes fredes, etc.).

Entrants tradicionals





Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Amanida catalana

— *Altres noms*

Enciamada

Amanida a la muntanyenca,

Amanida d'escarola a la catalana

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Es diu *catalana* perquè inclou embotits i altres elements proteics, com l'ou o el peix en conserva. Si es vol fer apte per a vegetarians i per a persones que no mengen porc s'han d'eliminar l'embotit i aquests altres ingredients. En aquest cas, no la podríem identificar pròpiament com a amanida catalana, tot i que llavors seria bo que poguéssim incloure les conserves vegetals mencionades, i si procedís segons la restricció en la dieta del comensal, altres ingredients, com les conserves de peix o l'ou dur

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pàg. 221: "Amanida o enciamada").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 45: "Amanida catalana").

Context

És una elaboració molt típica de Tarragona i del sud de Barcelona. Moltes Mengem amanides, enteses com una barreja de verdures i hortalisses, des de tan enllà com temps fa que recol·lectem vegetals, els barregem i els amanim, per ser consumits. En tot cas, el cultiu de vegetals segurament va facilitar-ne el consum i, de fet, les amanides com les entenem avui resten documentades ja des de l'època de l'Imperi romà. Tot i que les consumim durant tot l'any, són més típiques de l'estiu, quan l'hort floreix més en vegetals de fulla i hortalisses. Potser la gran diferència de l'amanida catalana de la resta d'amanides veïnes és el fet que se li afegeixen tota mena d'embotits curats i/o cuits i, a vegades, altres productes, com ou dur o conserves vegetals (espàrrecs, olives, etc.) o de peix (anxoves, bacallà esqueixat, etc.). De fet, l'amanida catalana podria considerar-se com una combinació entre l'amanida verda i el que s'anomena *entremès*, un entrant consistent en embotits variats i altres elements (de forma tradicional, fins i tot es combinava amb una ració d'ensalada russa).



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Amanida catalana

— *Altres noms*

Enciamada

Amanida a la muntanyenca,

Amanida d'escarola a la catalana

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Es diu *catalana* perquè inclou embotits i altres elements proteics, com l'ou o el peix en conserva. Si es vol fer apte per a vegetarians i per a persones que no mengen porc s'han d'eliminar l'embotit i aquests altres ingredients. En aquest cas, no la podríem identificar pròpiament com a amanida catalana, tot i que llavors seria bo que poguéssim incloure les conserves vegetals mencionades, i si procedís segons la restricció en la dieta del comensal, altres ingredients, com les conserves de peix o l'ou dur

Temporada

En aquest cas, les hortalisses i verdures marcaran la temporada de l'amanida que es podrà servir durant tot l'any adaptant-se a la disponibilitat de l'hort. Les més comunes que figuren a l'amanida són: tomàquet, enciam, escarola, pastanaga, pebrot vermell i verd i ceba. L'estacionalitat de les diferents verdures mencionades és la següent:

○ Tomàquet:

De maig a desembre.

○ Enciam:

Tot l'any.

○ Escarola:

De setembre a abril.

○ Pastanaga:

Tot l'any.

○ Pebrot vermell:

De juliol a novembre.

○ Ceba:

Tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Tots els ingredients, nets i tallats segons la tipologia, es mesclen conjuntament de forma harmònica. Poden servir-se en plats individuals o en safates per compartir.

— *Manera de consumir-se*

S'amaneix al gust amb oli, sal i vinagre. Hi ha qui no li agrada el vinagre i només hi posa sal i oli. Es poden amanir amb altres tipus de vinagreta.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Escalivada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pàg. 227: "Escalivada").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 60: "Les escalivades").

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 196: "Escalivada").

Context

Verdures escalivades al foc i pelades, servides fredes i amanides, una elaboració molt típica a Catalunya, un clar signe d'identitat i que, al mateix temps, identifica les característiques integradores de la cuina catalana de productes arribats d'arreu del món. La ceba, introduïda pels romans, i l'albergínia, introduïda pels àrabs, serien exponents d'aquells productes que arribarien a través d'Àsia, i el pebrot, que arribaria segles més tard, seria un exponent d'Amèrica. Tots tres productes acaben conformant un dels plats més característics de la gastronomia catalana i s'erigeixen en tres de les hortalisses que més defineixen les gastronomies del Mediterrani.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Escalivada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

La típica escalivada és a base de ceba, albergínia i pebrot vermell. S'ha de tenir en compte, doncs, la temporada de cada un d'aquests productes situant l'escalivada com a menja preferentment d'estiu.

Si s'hi vol afegir tomàquet, s'ha de tenir en compte que la seva temporada va de maig a desembre.

La temporada de la resta de productes és la següent:

○ Ceba:

Tot l'any.

○ Albergínia:

De juny a novembre.

○ Pebrot vermell:

De juliol a novembre.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es pot servir en una safata per tal que cada comensal se'n serveixi la quantitat que desitja o bé es pot servir com a acompanyament d'un plat o com a plat únic.

— *Manera de consumir-se*

Es pot menjar tal com surt de la brasa, pelada i en calent, o es pot servir freda. Es pot amanir amb oli d'oliva, sal i pebre, o es pot combinar amb altres ingredients o productes, com per exemple, pa amb tomàquet, anxoves, ou dur, etc.

S'hi pot afegir tomàquet escalivat i conformar un plat amb quatre ingredients bàsics.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Empedrat

— *Altres noms*

Amanida de bacallà

Esqueixada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 194: "Empedrat").

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

Marqués, Vicent (2018).

Besalú: Edicions Sidillà (pàg. 468: "Empedrat").

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pàg. 132: "Esqueixada i empedrat").

Context

Estem davant d'un tipus d'amanida, la que Vicent Marqués anomenaria *amanida de bacallà*. Aquest peix és molt important a la cuina catalana. Per una banda, està associat a les èpoques de penúria i, al mateix temps, a les èpoques d'abstinència de carn imposades per la religió. Sovint, les amanides de bacallà es diferencien entre elles en funció de l'ingredient principal que acompanya el peix; en aquest cas, les mongetes blanques. A més, i per refrescar l'amanida, la recepta inclou verdures crues trinxades, com ceba, pebrot vermell i/o verd i tomàquet. També s'hi poden afegir olives negres o anxoves, per reforçar el gust de la combinació, i ou dur, per arrodonir el plat.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Empedrat

— *Altres noms*

Amanida de bacallà

Esqueixada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Un dels ingredients bàsics de l'empedrat és la mongeta, que podem trobar durant tot l'any; per tant, la temporada no seria un impediment. En el cas d'utilitzar les diverses verdures d'horta, caldria contemplar la temporada de cada una. El pebrot es pot trobar de juliol a novembre, aproximadament igual que el tomàquet. De ceba seca, se'n pot trobar tot l'any. Pel que fa al bacallà, hauríem de recordar que la seva temporada de pesca va de desembre a maig però, en tractar-se d'un ingredient que se sala en origen per després ser dessalat en el moment del consum, la seva temporada de pesca no és significativa per a l'elaboració de la recepta.

Tenint en compte el que s'ha comentat, el més important és considerar el moment dels productes d'horta, que se situa al voltant de l'estiu i, per tant, podem afirmar que aquesta és una amanida consumida en mesos de calor.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es pot servir en un plat individual o en una safata perquè els comensals se'n serveixin la quantitat que desitgin.

— *Manera de consumir-se*

S'amaneix amb oli d'oliva, sal i pebre. Es pot menjar com a plat principal o formant part d'uns entrants o d'altres elaboracions.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Esqueixada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 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 (pàg. 466: "Esqueixada").

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pàg. 85: "Xató", "Xatonada").

Context

Una de les típiques amanides de bacallà molt comunes en terres catalanes. En aquest cas, l'ingredient que es combina amb el peix és el tomàquet. Aquest ingredient significatiu ens fa entendre que és un tipus d'amanida que no s'hagués pogut elaborar abans del descobriment d'Amèrica, i fins i tot podríem dir que és una elaboració bastant propera en el temps, que no remunta més enllà del segle XIX, a jutjar per la presència del tomàquet en les elaboracions catalanes que trobem en els receptaris històrics.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Esqueixada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

En principi, cal tenir en compte la temporada de diversos productes:

○ Ceba:

Tot l'any.

○ Pebrot:

De juliol a novembre.

○ Tomàquet:

De maig a desembre.

○ Bacallà:

De desembre a maig.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

En plat individual o en safata per compartir.

— *Manera de consumir-se*

S'amaneix amb oli i sal i, opcionalment, amb vinagre.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Coca de recapte

— *Altres noms*

Coca amb recapte

Coca d'arengades

coca d'escalivada

Coca de catxipanda

Coca de samfaina

Coca enramada

Estropatxo

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Les coques de recapte més tradicionals acostumen a portar botifarra o arengada; en aquest cas, no són aptes per a vegetarians. La de botifarra tampoc ho seria per a persones que no mengen porc. En qualsevol cas, hi ha altres tipus de coques de recapte, com la d'espínacs, que seria apta tant per a vegetarians com per a persones que no mengen porc, o la de pebrot i albergínia, sense cap altre element.

Receptaris de referència

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 154: "Coca de recapte").

Les millors coques catalanes.

Marqués, Vicent (2015).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 9: "La coca de recapte").

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Edicions Comanegra (pàg. 74-75: "Coques de recapte").

Context

De coques n'hi ha de tantes classes com ingredients s'hi poden posar al damunt: de verdures, de carn, de peix, així com de la combinació de tots ells i d'altres. Vicent Marqués, al seu llibre *Les millors coques catalanes*, n'ha recollit més d'una cinquantena de variants. És una preparació molt típica arreu del Mediterrani, emparentada amb la pizza italiana. La gran diferència rau en el fet que les coques no porten formatge, ingredient omnipresent de la pizza italiana.

A Catalunya, la més coneguda és la de recapte perquè aquesta denominació fa referència a la provisió de coses per consumir, allò que les cases catalanes tenen més a prop, i de temporada, per cuinar, i que és el que es col·loca sobre la coca. No se'n coneix l'origen específic però nominalment es troba documentada des de principis del segle XX. Avui, la coca de recapte més coneguda i reconeguda, molt present a les terres de Ponent, inclou verdures escalivades (principalment pebrot i albergínia) i arengada i botifarra (o llonganissa, com en diuen en terres lleidatanes).



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Coca de recapte

— *Altres noms*

Coca amb recapte

Coca d'arengades

coca d'escalivada

Coca de catxipanda

Coca de samfaina

Coca enramada

Estropatxo

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Les coques de recapte més tradicionals acostumen a portar botifarra o arengada; en aquest cas, no són aptes per a vegetarians. La de botifarra tampoc ho seria per a persones que no mengen porc. En qualsevol cas, hi ha altres tipus de coques de recapte, com la d'espínacs, que seria apta tant per a vegetarians com per a persones que no mengen porc, o la de pebrot i albergínia, sense cap altre element.

Temporada

La típica coca de recapte sol portar albergínia i pebrot vermell i, a vegades, ceba i tomàquet, a part de la botifarra o l'arengada, que també s'hi sol incloure. S'ha de tenir en compte, doncs, la temporada de cada un d'aquests productes:

○ **Ceba:**

Tot l'any.

○ **Albergínia:**

De juny a novembre.

○ **Pebrot vermell:**

De juliol a desembre.

○ **Tomàquet:**

De maig a desembre.

La coca de recapte com l'entendem avui és, doncs, un producte d'estiu. En tot cas, existeixen altres versions de la coca de recapte per a altres temporades de l'any; així, la d'espínacs és molt típica durant els mesos de fred.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es pot servir la coca sencera amb un ganivet a prop perquè els comensals es puguin tallar el tros que vulguin menjar-se o bé es pot servir tota junta però tallada per anar-ne agafant les porcions que es vulgui.

— *Manera de consumir-se*

Com a entrant, en petites porcions, o com a primer plat. És una elaboració que es pot menjar amb les mans, sense necessitat de coberts.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Escudella i carn d'olla

— *Altres noms*

Escudella catalana

Escudella de pagès

Escudella barrejada

Carn d'olla a la catalanaix

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 200: “Escudella i carn d'olla”).

Context

Totes les cultures alimentàries tenen una sopa calenta entre el seu corpus culinari, ja que són les elaboracions sàvies que omplen estómacs i són fàcilment repartibles entre tota la família. A la cuina catalana, l'escudella i carn d'olla n'és la protagonista. Antigament, a l'edat mitjana, la paraula *escudella* identificava el tipus de plat de ceràmica en el qual se servia el menjar; fins i tot del fet de servir-se les menges se'n deia *escudellar-se*. Amb el temps, aquest mot va acabar identificant les elaboracions líquides i calentes que normalment s'hi servien.

La denominació *a la catalana* la diferencia d'altres menges semblants en territoris veïns. La diferència principal rau en el fet que porta una pilota de carn picada entre els seus ingredients, l'absència d'embotits amb pebre vermell i la inclusió dels galets com a fet diferencial en cuinar la sopa, sobretot en període nadalenc, quan n'és típic menjar-ne. L'escudella de diari se solia cuinar, també a Catalunya, amb arròs i fideus, uns productes molt presents a la cuina catalana.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Escudella i carn d'olla

— *Altres noms*

Escudella catalana

Escudella de pagès

Escudella barrejada

Carn d'olla a la catalanaix

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

En principi, cal atendre la temporada de les verdures i els llegums que són més comuns d'utilitzar en la recepta.

○ Patates:

Abril, maig, juny (primerenques) / novembre, desembre (tardanes).

○ Pastanagues:

Tot l'any.

○ Col:

Tot l'any.

○ Api:

De setembre a març.

○ Nap:

De desembre a març.

○ Porro:

De setembre a juny.

○ Cigrons:

Agost i setembre (assecats, es poden conservar tot l'any).

En tot cas, l'escudella és una elaboració que se sol cuinar principalment els mesos de fred i que s'adapta als productes, sobretot als vegetals, disponibles segons l'estació de l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

De manera individual en un plat soper, o es presenta tota la sopera per tal que el comensal se serveixi la quantitat que desitgi.

— *Manera de consumir-se*

Es menja amb cullera. En el cas de l'escudella i carn d'olla, hi ha qui es menja primer la sopa amb la pasta corresponent i després la carn d'olla i hi ha qui ho barreja tot junt per menjar-se verdures, carn i llegums en remull.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Trinxat

— *Altres noms*

Col i patata amb cansalada

Trinxat de patata i col

Trinxat de la Cerdanya

Cols fregides

Restriccions

Vegetarià

Sense porce

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

Parlar de *trinxat* és parlar de la Cerdanya, la denominació més reconeguda avui per la majoria d'habitants del territori de parla catalana. Tot i així, és un plat estès per tot el territori, en origen de patata i col trinxades. Era menja de famílies humils i s'associava a la cuina de muntanya i als plats calents típics de l'hivern. Expressa el contrast entre la tradició i la modernitat. Si bé podem considerar la col com un dels productes endèmics del Mediterrani i de consum més antic en aquesta àrea geogràfica, per contra, la patata, arribada d'Amèrica, és una de les últimes incorporacions a la cuina catalana tradicional que s'ha convertit en imprescindible. La patata fa més mengívola la col i la incorporació de l'oli d'oliva i la cansalada aporten melositat al conjunt. L'all també n'és un ingredient habitual i, si el resultat es passa per la paella, millora l'elaboració exponencialment.

Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Trinxat

— *Altres noms*

Col i patata amb cansalada

Trinxat de patata i col

Trinxat de la Cerdanya

Cols fregides

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

De col se'n pot trobar tot l'any, tot i que les millors per cuinar el trinxat són les d'hivern, de fulla verda fosca i arrugada. La temporada de la patata és més ajustada: si és primerenca, en podem trobar d'abril a juny i, si és tardana, de novembre a desembre. El trinxat és un plat de fred i d'hivern, perquè és calòric i servit calent és molt adequat per fer passar el fred.



Servei i consum

— *Manera de servir-se*

En un plat individual, amb la ració de cansalada corresponent feta rosta, o en una safata, per tal que el comensal se'n pugui servir la quantitat que desitgi.

— *Manera de consumir-se*

Es menja com a primer plat i amb forquilla.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Xató

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 60: "Xató").

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 420: "Xató").

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pàg. 85: "Xató", "Xatonada").

Context

És una elaboració molt típica de Tarragona i del sud de Barcelona. Moltes poblacions en discutirien l'origen i la manera de preparar-lo, senyal de la gran capacitat que els territoris tenen d'apropiar-se de les elaboracions i d'aportar-hi el seu estil culinari. Alguns consideren que és un plat propi de les famílies pageses dedicades al món del vi; altres pensen que és fruit de la creativitat dels pescadors. En qualsevol cas, més enllà del seu origen incert, aquest plat el trobem documentat des de mitjan segle XIX. La base és una amanida d'escarola amb bacallà dessalat, anxoves i olives que s'ameixeix amb una salsa romesco molt semblant a la que s'utilitza per als calçots.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Xató

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Cal tenir en compte la temporada de diversos productes: d'una banda, els vegetals com l'escarola o els ingredients que serviran per fer la salsa de romesco i, de l'altra, els peixos que s'hi afegeixen.

○ Escarola:

De setembre a abril.

○ Nyora:

De juliol a novembre (en ser un pebrot assecat, tampoc tindria massa restriccions de temporada).

○ Avellanes:

En ser torrades, no hi hauria restricció de temporada.

○ Ametlles:

En ser torrades, no hi hauria restricció de temporada.

○ Tomàquets:

De maig a desembre. En tot cas, per fer la salsa romesco, tradicionalment, s'han utilitzat els tomàquets de penjar.

○ Seitó:

De març a setembre (si són anxoves salades, no hi ha restricció de temporada).

○ Bacallà:

La seva pesca no determina la temporada, ja que és un producte salat en origen que es dessala quan es vol consumir.

Resumint, l'escarola i la tradició porten el xató als mesos de fred. Als voltants del Carnestoltes, al mes de febrer, és quan se celebren les xatonades en viles on n'és tradició. El resultat és una molt bona amanida d'hivern.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Es pot servir en plats amb racions individuals o en una safata per compartir perquè cada comensal n'agafi la quantitat que vulgui.

— Manera de consumir-se

Es barreja la salsa romesco amb la resta d'elements de l'amanida i es menja el resultat amb forquilla, procurant que cada forquillada inclogui el màxim d'elements.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Truita de dijous gras

— *Altres noms*

Truita de mongeta blanca

Truita de dijous llarder

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

Dijous gras és un dels dies de l'any en què la tradició marca consumir en excés, sobretot productes derivats del porc, abans d'iniciar el període de Quaresma, període de restriccions alimentàries al calendari religiós catòlic. Hi ha diverses elaboracions vinculades al dijous gras: la coca de llardons (de porc), la botifarra d'ou i la truita de botifarra (amb mongetes o sense). El fet és que durant aquesta època de l'any les gallines crien molt i tenim molts ous a disposició. Tradicionalment, també era període de matança del porc. Aquestes dues circumstàncies porten el porc i els ous junts a la cuina. La truita de botifarra, fregida, amb mongeta seca i un all (o all tendre) saltejats confereixen el millor dinar o sopar per festejar un dijous gras.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Truita de dijous gras

— *Altres noms*

Truita de mongeta blanca

Truita de dijous llarder

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

La tradició marca consumir aquesta truita per dijous gras, festivitat que sol caure durant el mes de febrer. Com hem comentat, és el moment en què disposem de més quantitat d'ous, i tradicionalment, també de botifarra. Avui en dia aquests productes es poden trobar tot l'any, tal com l'all sec o la mongeta seca.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es poden fer truites individuals rodones o bé barrejar una gran quantitat d'ingredients i elaborar truites més gruixudes i rodones, preferiblement, si són per servir al moment, al punt just de cocció.

— *Manera de consumir-se*

Una elaboració que és nutritiva i grassa es recomana servir-la amb una amanida de verd i productes d'horta. Per temporada, és una bona opció que sigui servida amb una amanida de xató, una altra menja típica del mes de febrer.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Calçots

— *Altres noms*

Calçotada de Valls

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

Parlar de calçots és parlar de la ciutat de Valls. S'atribueix la seva descoberta al Xat de Benaiges, pagès de la vila, que cap a finals del segle XIX, quan es va adonar que algunes cebes del seu hort havien grillat en deixar-les recobertes de terra, va tastar-les i va concloure que eren comestibles. S'anomenen calçots perquè la ceba, a mesura que creix, s'ha d'anar calçant amb terra, és a dir, s'ha d'anar cobrint perquè no en quedi cap part exposada a la intempèrie. Es fa així perquè conservi una part del tronc ben blanca i tendra, la part que, en ser cremada, endolceix i resta melosa.

Per coure els calçots, es recomana cremar-los amb flama viva i deixar-los junts i embolicats en paper de diari, i tradicionalment entre teules velles; d'aquesta manera, durant el repòs, se'n completa la cocció i s'estoven. La calçotada té sentit com a acte comunitari de celebració i menjada en comú.

La seva particular manera de ser consumits ha contribuït a fer créixer una tradició que no compta amb més d'un segle però que avui és practicada per famílies i grups d'amics durant els mesos d'hivern. Cal afegir que el calçot, en néixer on va néixer, es va vincular ràpidament a la salsa romesco, producte que el fa molt més mengívol i que, segurament, ha contribuït a la seva popularitat i continuïtat en el temps.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Calçots

— *Altres noms*

Calçotada de Valls

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Hem de tenir en compte la temporada del calçot, però també la de la resta d'ingredients amb els quals aconseguim elaborar la salsa de romesco.

○ Calçot:

De desembre a abril.

○ Nyora:

De juliol a novembre (en ser un pebrot assecat, tampoc tindria massa restriccions de temporada).

○ Avellanes:

En ser torrades, no hi hauria restricció de temporada.

○ Ametlles:

En ser torrades, no hi hauria restricció de temporada.

○ Tomàquets:

De maig a desembre. En tot cas, per fer la salsa romesco, tradicionalment, s'han utilitzat els tomàquets de penjar.

La tradició marca que la calçotada se celebri durant l'hivern, l'única temporada de l'any en què trobem calçots al mercat.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Un cop cuinats els calçots, s'emboliquen amb paper de diari per conservar-ne l'escalfor. Es poden servir amb aquest mateix embolcall o també, de la manera que s'ha popularitzat, damunt d'una teula.

— *Manera de consumir-se*

Un cop cuits, s'agafa el calçot per l'extrem verd, superior, amb una mà, i amb l'altra s'agafa la part inferior i s'estira per tal de desprendre la primera capa de la ceba que ha quedat negra del torrat de la cocció. Un cop està pelat, se suca al bol on hi ha la salsa romesco. S'alça el braç que subjecta el calçot i s'inclina el cap cara amunt per poder-lo introduir de mica en mica dins la boca.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Cigrons amb espinacs

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

La cuina de les àvies.

Trenta cuineres de tota la vida revelen els seus secrets.

Guitart, Anna (2005).

Barcelona: Columna Edicions (pàg. 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 (pàg. 142: “Cigrons amb espinacs”).

Context

Els llegums són un producte que arriba de la mà dels romans a Catalunya, on – gràcies a la climatologia àrida i als conreus de la zona– s’adapten molt bé i es popularitzen ràpidament. A la cuina medieval catalana, els cigrons eren comuns entre les classes populars i, a part de fer-ne escudelles i potatges, com ara els cigrons amb espinacs, també en feien farina que utilitzaven per fer farinetes o altres masses. Els cigrons, com els altres llegums, són un aliment molt nutritiu, que cobria les necessitats de la població i que es conservava molt bé.

A finals del segle XIX, es comença a popularitzar la combinació de cigrons amb espinacs, sobretot a la Catalunya central, ja que era un plat que es podia menjar en dies de dejuni i abstinència i aquesta pràctica afectava molts dies del calendari religiós. La percepció d’aquesta elaboració evoluciona amb el temps, arribant en els nostres dies com un plat molt equilibrat i nutritiu. En alguns casos, entre els seus ingredients, pot incloure cansalada, un sofregit d’all i/o ceba o ou dur.

Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Cigrons amb espinacs

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol



Temporada

D'espinacs en trobarem entre els mesos d'octubre i juny, tot i que els mesos que són més prolífics són els d'hivern. Els cigrons no tenen tanta restricció de temporada, ja que s'acostumen a collir durant els mesos d'agost i setembre, però la seva conservació és llarga; per tant, no hi ha problemes per trobar-ne durant tot l'any, sobretot si són cuits i en conserva. Aquest plat és, doncs, tradicionalment un plat més propi dels mesos de fred, allargant-se entre la tardor i la primavera.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Es poden servir en un plat individual o en una safata per tal que cada comensal en prengui la quantitat que desitgi.

— Manera de consumir-se

Es poden menjar amb cullera o forquilla, segons el grau de melositat i el suc que continguin.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Espinacs a la catalana

— *Altres noms*

Espinacs amb panses i pinyons

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 203: “Espinacs amb panses i pinyons”).

Context

Els espinacs a la catalana, o amb panses i pinyons, són una elaboració i una combinació d'ingredients molt apreciades des de l'època medieval, tant a Catalunya com a tot el Mediterrani. De fet, la barreja de panses i pinyons és habitual en diverses receptes de verdures, presents en receptaris medievals, tal com les bledes o la carabassa, i ve de tant enllà com del temps dels romans. La combinació amb els espinacs és la més habitual i la que ha perdurat més fins al dia d'avui, traspasant fronteres i esdevenint popular en territoris propers, com a la resta de la península Ibèrica i Andorra. L'origen de l'arribada dels espinacs es diu que es troba amb l'arribada dels àrabs a la Península i consta documentat que ja es conreaven als horts de les rodalies de Barcelona durant els segles XIV i XV. El fet que d'aquesta elaboració se'n digui *a la catalana* indica el grau d'importància i reconeixement que se'n tenia per part dels que visitaven el territori, conferint-li la denominació geogràfica per la transversalitat de la menja.



Concepte

Entrants tradicionals

Denominació

Espinacs a la catalana

— *Altres noms*

Espinacs amb panses i pinyons

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

La temporada dels espinacs sol ser durant els mesos d'octubre a juny.

La resta d'ingredients no tenen cap classe de restricció de temporada (pinyons i panses). La preparació és sobretot pròpia dels mesos d'hivern, allargant-se entre tardor i primavera.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

En un plat individual o en una safata per tal que el comensal pugui prendre'n la quantitat que desitgi. En alguns casos, s'hi fica pernil en lloc de panses; però en aquest cas, cal tenir en compte que no seria apte per a vegetarians.

— *Manera de consumir-se*

En racions individuals, amb forquilla. Es pot utilitzar la barreja per farcir altres elaboracions (com els panadons) o unes més modernes crestes. .

Rostits, guisats, de cassola





Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Arròs a la cassola de carn

— *Altres noms*

Arròs de muntanya

Arròs a la cassola

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

L'arròs a la cassola de carn pot ser apte per a persones que no mengen carn de porc si es cuina amb altres carns.

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Edicions Altafulla (pàg. 63: "Arròs a la milanesa amb salsitxes").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 63: "Arròs gras").

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 61: "Arròs a la cassola").

Context

Els arrossos són elaboracions típiques i transversals de la cuina catalana que conformen plats molt diversos i combinen els ingredients més variats, adaptats a la temporada de cada producte. L'arròs fou introduït a la península Ibèrica pels àrabs i el seu ús culinari el trobem documentat en receptaris medievals del segle XIV. El gran nombre d'elaboracions actuals les devem a l'impuls del seu conreu, sobretot a les Terres de l'Ebre, cap a finals del segle XIX. A Catalunya, una de les formes més tradicionals de cuinar-lo és a la cassola. A la muntanya, els arrossos principalment es cuinen amb carns i verdures de temporada i a la costa, els arrossos són principalment de peix. Els arrossos es poden classificar segons la melositat del resultat final: l'arròs sec, sense brou restant, i l'arròs caldós, amb suc.

L'arròs de muntanya sol incloure carns de porc (costella, botifarra) i altres carns menors, com el conill o el pollastre. També inclou les verdures de temporada i un sofregit de ceba, all i/o tomàquet. Es pot cuinar amb un brou de carn o bé amb aigua.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Arròs a la cassola de carn

— *Altres noms*

Arròs de muntanya

Arròs a la cassola

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

L'arròs a la cassola de carn pot ser apte per a persones que no mengen carn de porc si es cuina amb altres carns.

Temporada

En l'elaboració de l'arròs a la cassola, principalment ens hem de centrar en les temporades de la carn i les verdures. Avui podem trobar les carns durant tot l'any i, com s'ha comentat, les verdures de temporada i del territori s'incorporen als arrossos segons la disponibilitat i la mà dels cuiners i cuineres que els elaboren.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

A la mateixa cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en plat pla o fondo.

— *Manera de consumir-se*

Segons si és caldós o sec, es pot menjar amb cullera o forquilla.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Arròs de peix

— *Altres noms*

Arròs al campanero

Arròs mariner

Arròs a la cassola de peix

Arròs a banda

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

La cuina de la Barceloneta.

Marqués, Quim (2004).

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

Context

Els arrossos són elaboracions típiques i transversals de la cuina catalana que conformen plats molt diversos i combinen amb els ingredients més variats i adaptats a la temporada de cada producte. L'arròs fou introduït a la península Ibèrica pels àrabs i el seu ús culinari el trobem documentat en receptaris medievals del segle XIV. El gran nombre d'elaboracions actuals les devem a l'impuls del seu conreu, sobretot a les Terres de l'Ebre, cap a finals del segle XIX. A Catalunya, una de les formes més tradicionals és la de cuinar-lo en cassola. A la muntanya, els arrossos principalment es cuinen amb carns i verdures de temporada i a la costa, els arrossos són principalment de peix. Els arrossos es poden classificar segons la melositat del resultat final: l'arròs sec, sense brou restant, i l'arròs caldós, amb suc.

En el cas de l'arròs de peix, podem parlar en primer lloc de l'arròs cuinat tradicionalment a la barca i elaborat pels pescadors amb el peix acabat de pescar i de temporada, acompanyat principalment d'all sofregit o d'allioli. En segon lloc, podem trobar els arrossos cuinats en terra ferma i que inclouen també peix de temporada i altres productes de l'horta. Altres noms comuns per a un arròs de peix que també parlen de la forma en què són cuinats són els reconeguts arrossos a banda, que primer fan el brou, o fumet, amb el peix de roca, amb el qual cuinen l'arròs. Serveixen el peix, a banda, no barrejat amb l'arròs, i moltes vegades també es combinen amb un bon allioli. Avui, a la cuina catalana, els arrossos de peix són principalment caldosos, i solen incloure sèpia o calamar, musclos o altres bivalves, i a vegades, la tinta, o un sofregit de ceba molt fosc, que els confereix un color tirant a negre.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Arròs de peix

— *Altres noms*

Arròs al campanero

Arròs mariner

Arròs a la cassola de peix

Arròs a banda

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

En l'elaboració de l'arròs de peix, principalment ens hem de centrar en les temporades dels peixos i de les verdures. La temporada de pesca de cada peix determina, doncs, el producte de mar que inclou l'arròs i, com s'ha comentat, les verdures de temporada i del territori s'incorporen als arrossos segons la disponibilitat i la mà dels cuiners i cuineres que els elaboren.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

A la mateixa cassola al centre de la taula (o barca) o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en plat pla o fondo.

— *Manera de consumir-se*

Segons si és caldós o sec, es pot menjar amb cullera o forquilla. .



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Fideus a la cassola de carn

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Els fideus a la cassola de carn no són aptes per a persones que no mengen carn de porc, però poden ser-ho si es cuinen amb altres carns.

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 216: "Fideus a la cassola").

Context

Els fideus a la cassola són un plat típic de la gastronomia popular molt estès per tot el territori català i, tot i no ser una elaboració massa antiga en el temps tal com es cuina avui, trobem referències medievals a plats cuinats amb fideus i carn sota el nom de "Qui parla con se cou carn ab alatria (fideus)", al *Llibre de Sent Soví*, del segle XV.

L'elaboració, com en el cas dels arrossos, és cuinada segons l'expertesa de cada cuiner o cuinera i segons els ingredients de temporada a l'abast. Concretament, el plat es caracteritza per incloure fideus gruixuts, amb forat o sense, guisats amb un sofregit de ceba, all i/o tomàquet i acompanyats de costella de porc i, sovint, conill, botifarra i/o pollastre i altres productes d'horta de temporada. En aquesta elaboració, es trenca el procediment habitual de la cocció de la pasta en aigua, ja que no es couen els fideus a part sinó que es guisen amb un brou, juntament amb la resta d'ingredients, i se serveixen cuits i caldosos.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Fideus a la cassola de carn

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Els fideus a la cassola de carn no són aptes per a persones que no mengen carn de porc, però poden ser-ho si es cuinen amb altres carns.

Temporada

En l'elaboració dels fideus a la cassola, principalment ens hem de centrar en les temporades de la carn i les verdures. Com hem anat recollint, la carn avui ja no compta amb una temporada limitada i les verdures que poden incloure es poden adaptar a la temporada d'horta (de carxofes i bròquil a l'hivern i de pebrot vermell i verd a l'estiu).

Servei i consum

— Manera de servir-se

A la mateixa cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en un plat pla o fondo.

— Manera de consumir-se

Segons si és caldós o sec, es pot menjar amb cullera o forquilla.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Fideus rossejats de peix

— *Altres noms*

Fideus mariners

Fideus rossos

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 219: “Fideus rossejats”).

La cuina de la Barceloneta.

Marqués, Quim (2004).

Barcelona: Columna Edicions (pàg. 113: “Rossejat de fideus”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

Barcelona: Editorial Comanegra (pàg. 117: “Fideus rossejats (Fideujat)”).

Context

Els fideus rossejats són una elaboració tradicional de la gastronomia de la costa catalana. Es pot considerar un plat de pescadors, d'origen humil, ja que parteix de la cuina d'aprofitament del peix de què es disposava a la barca i que, potser, no es venia. La diversitat de peixos a incloure és, doncs, molt gran, per elaborar un brou o fumet que servia per coure els fideus, un ingredient fàcil de transportar i de conservar, que absorbeix el gust marí del fumet. La tècnica culinària del rossejat, és a dir, daurar en una matèria grassa els fideus, és un procediment molt important per a aquest plat, ja que es realitza prèviament a la incorporació del brou i segella el midó, aportant un resultat final que no és pastós.

Per elaborar els fideus rossejats, s'utilitzen els fideus fins, de cabell d'àngel que, en rossejar-se i posteriorment ser cuits en brou, queden de punta i confereixen un resultat molt vistós a l'elaboració. El plat sol acompanyar-se d'un bon allioli. Cal dir que aquesta elaboració hi ha qui avui l'anomena *fideuà* o *fideuada*. Tradicionalment, no és el mateix resultat culinari, perquè la fideuada se solia elaborar amb fideus gruixuts i peix però el resultat era més caldós, similar als fideus a la cassola de carn.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Fideus rossejats de peix

— *Altres noms*

Fideus mariners

Fideus rossos

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

En l'elaboració dels fideus rossejats, podem dividir els ingredients en dos grans grups: el peix i el marisc, i les verdures. En el cas del peix i el marisc, els més utilitzats (i les seves temporades de pesca preferent) són: les gambes rosades, que s'ubiquen en la temporada d'octubre a desembre; la sèpia, que s'emmarca en els mesos d'abril i maig, i les cloïsses, que s'ubiquen en els mesos d'abril, juliol-octubre i desembre. A més a més, s'elabora un fumet de peix amb una gran varietat de peixos de roca, com per exemple, el rap, que s'emmarca en els mesos d'abril i maig. Les verdures depenen de la temporada de l'horta en què són presents. Principalment, els fideus rossejats inclouen l'all sec, que es pot trobar tot l'any. Per últim, una base molt important del plat és l'oli, amb el qual es rosseja els fideus; la primera premsada s'acostuma a fer al mes de novembre, però avui és comú disposar-ne durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

A la mateixa paella o cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en un plat pla o fondo.

— *Manera de consumir-se*

Es pot menjar amb cullera o forquilla.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Sèpia amb mandonguilles

— *Altres noms*

Pilotilles amb sèpia

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Si les mandonguilles són fetes amb altres carns que no siguin de porc, el plat pot ser apte per a persones que no consumeixen aquesta carn.

Receptaris de referència

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

La cuina de la Barceloneta.

Marqués, Quim (2004).

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

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

Les mandonguilles són una de les preparacions culinàries més antigues. Durant l'època grega i romana ja se'n feien, tal com veiem al receptari medieval d'Apici, *De re coquinaria*. Tot i això, no sempre eren de carn; de fet, majoritàriament al receptari apareixen receptes on les mandonguilles eren de peix o marisc. El terme *mandonguilla* prové d'un terme àrab, que fa referència a la seva forma concreta, com també el terme pilotilla, que fa referència a la seva forma, de pilota petita. En el cas de la sèpia, es tracta d'un producte molt utilitzat a la gastronomia catalana, elaborat de diverses maneres i barrejat amb una gran diversitat de productes, sobretot formant part de receptes d'arrossos o fideus. Els plats de sèpia estofada també eren molt tradicionals en l'antiguitat clàssica i van perdurar fins a època medieval; de fet, la recepta “sosenga de sèpia”, del *Llibre de Sent Soví*, del segle XV, vindria a representar una sèpia estofada amb ceba. Observem, doncs, que el plat en qüestió, que també sol incloure pèsols quan n'és temporada; és una típica elaboració de la cuina catalana de mar i muntanya.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Sèpia amb mandonguilles

— *Altres noms*

Pilotilles amb sèpia

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Si les mandonguilles són fetes amb altres carns que no siguin de porc, el plat pot ser apte per a persones que no consumeixen aquesta carn.

Temporada

Les mandonguilles amb sèpia són un plat amb dos ingredients bàsics, la sèpia i la carn picada; tot i així, també s'hi inclouen altres ingredients, com la ceba i els tomàquets, que conformen el sofregit, i els pèsols que, en temporada, acompanyen el guisat. En el cas de la sèpia, la seva temporada s'ubica des del juny fins a principis de setembre. En el cas de la carn, avui la seva temporada ja no és un factor a tenir en compte. En el cas de les verdures, les cebes les podem trobar tot l'any, els pèsols se centren en els mesos de març a juny i, en el cas dels tomàquets, a grans trets s'ubiquen entre els mesos de juny a octubre, tot i que se'n poden utilitzar de penjar o de varietats que avui es troben al mercat durant tot l'any. Tenint en compte tot el que s'ha comentat, el millor mes per cuinar una bona sèpia amb pilotilles i pèsols és el mes de juny.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

En un plat individual o servits a la mateixa cassola on s'ha cuinat o en una safata de servei, per tal que cada comensal en prengui la quantitat que vulgui.

— *Manera de consumir-se*

Amb cullera o forquilla, segons el suc que contingui l'elaboració.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Botifarra amb seques
(amb o sense cansalada)

— *Altres noms*

Botifarra amb mongetes o fesols

— *Variants*

Llomillo amb mongetes

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

La botifarra és feta de carn de porc. No seria apta per a persones que no mengen carn de porc, però, si la botifarra està feta amb altres carns, el plat podria ser apte per a aquestes persones, sempre que no s'afegeixi cansalada a les mongetes.

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pàg. 185: "Llomillo o botifarra amb mongetes").

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 97: "Botifarra amb mongetes").

Context

Aquest plat es va popularitzar durant el segle XIX a les fondes de tot Catalunya, i sobretot a les fondes de sisos de Barcelona, les fondes populars que van sorgir durant l'època de la Renaixença catalana, on es barrejaven tant classes populars com mitjanes i on varen originar-se molts plats que avui considerem tradicionals de la gastronomia catalana, com el que ens ocupa. Als sisos aquest plat es coneixia com *les onze mil verges i la noia del país* (mongetes i botifarra) i és un plat molt emparentat amb un dels més reconeguts de l'època, el llomillo amb mongetes.

Al 1835, al llibre de *La Cuynera catalana* apareix aquesta recepta, però l'anomenen *llonganissa* en lloc de *botifarra*, nom que encara avui es manté en algunes zones de Catalunya, sobretot en terres de Ponent. Durant aquest mateix segle, Felip de Palàcio al llibre *Avisos o sien reglas sencillas* (...), publicat l'any 1857, ja parlava d'una recepta de mongetes cuites amb botifarra. Les mongetes seques utilitzades per a aquesta preparació van ser introduïdes a la cuina catalana a partir del segle XVI, com altres productes originaris del continent americà, i van ser ràpidament utilitzades per les classes populars per la seva similitud amb altres llegums. Avui en dia, el plat de botifarra amb seques és un signe antonomàstic de la cuina i la gastronomia catalana pagesa, rural i fins i tot urbana.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Botifarra amb seques
(amb o sense cansalada)

— *Altres noms*

Botifarra amb mongetes o fesols

— *Variants*

Llomillo amb mongetes

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

La botifarra és feta de carn de porc.

No seria apta per a persones que no mengen carn de porc, però, si la botifarra està feta amb altres carns, el plat podria ser apte per a aquestes persones, sempre que no s'afegeixi cansalada a les mongetes.

Temporada

Els ingredients bàsics de la botifarra amb seques són la mongeta i la botifarra, que avui dia podem trobar al llarg de tot l'any; per tant, la temporada no seria un impediment per a la seva elaboració i consum.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Se sol servir una ració (un pam) de botifarra cuïta a la brasa o a la paella i una ració de mongetes (amanides amb oli sortint de l'olla o saltejades amb all i julivert, i/o cansalada, a la mateixa paella on s'ha cuit la botifarra).

— *Manera de consumir-se*

Amb forquilla i ganivet.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Pollastre amb prunes i pinyons

— *Altres noms*

Rostit de festa major

Rostit de Nadal

Pollastre a la catalana

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Per tal que sigui apte per a persones que no mengen carn de porc, no es pot farcir el pollastre amb salsitxes de porc.

Receptaris de referència

La cuina de les àvies.

Trenta cuineres de tota la vida revelen els seus secrets.

Guitart, Anna (2005).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

El pollastre era a la Catalunya rural de finals del XIX i principis del segle XX una menja de diumenge i de festa. Al corral hi havia gallines, i només en ocasions especials es matava algun pollastre per cuinar-lo rostit. Durant aquest temps és quan també pren consistència la que avui és encara la gastronomia tradicional catalana. Segons aquests dos supòsits, podem entendre que els plats de pollastre rostit siguin considerats plats de festa i que també puguin ser denominats, avui, plats de *pollastre a la catalana*.

Es poden cuinar tallats però majoritàriament són cuinats sencers i farcits amb carn de porc (cansalada, salsitxa), ceba, all i/o tomàquet i fruita seca i assecada. De fet, hi ha tantes receptes de pollastre a la catalana o de pollastre de festa major com cuiners i cuiners els han cuinat. De la combinació amb la fruita seca i assecada, en tenim constància en receptaris medievals que barrejaven panses i pinyons en diverses elaboracions vegetals o altres, com els fideus amb carn. La utilització d'aquests ingredients, en diferents preparacions, s'han conservat a la cuina catalana fins a esdevenir-ne una característica pròpia. El pollastre rostit amb prunes (i/o panses) i pinyons (i albercocs, etc.) és, doncs, un guisat de cassola – més o menys sec, segons la mà del cuiner o cuinera – que caracteritza la gastronomia catalana i que segueix vestint festes i convits.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Pollastre amb prunes i pinyons

— *Altres noms*

Rostit de festa major

Rostit de Nadal

Pollastre a la catalana

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Per tal que sigui apte per a persones que no mengen carn de porc, no es pot farcir el pollastre amb salsitxes de porc.

Temporada

No es pot especificar una temporada concreta vinculada a la menja del pollastre. Els altres ingredients principals de l'elaboració, la fruita seca i assecada, tenen una temporalitat llarga. El sofregit de ceba, all i/o tomàquet i les herbes que poden acompanyar el rostit poden allargar-se també en temporada. Podem afirmar, doncs, que aquest és un plat vinculat a festes que poden tenir lloc durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es pot servir la cassola o safata on s'ha cuit el rostit al centre de la taula per ser porcionat, segons si s'ha cuit sencer o tallat, davant dels comensals. També es pot servir en plats individuals amb una ració de pollastre amb suc.

— *Manera de consumir-se*

Amb forquilla i ganivet.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Cassola de tros

— *Altres noms*

Catxipanda

Arròs a la cassola

Cutxipanda amb cargols

Restriccions

Vegetarià

Sense porre

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 139: “Cassola de tros”).

La cuina de les terres de Lleida.

Lladonosa i Giró, Josep (2006).

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

Context

La cassola de tros és un plat típic de la pagesia de les terres de Ponent; de fet, la paraula tros es refereix a la parcel·la de terra, al terreny, on la pagesia treballava. La seva elaboració es produïa durant la reunió de diversos pagesos, els quals davant la seva llarga jornada laboral i la inexistència de mitjans de transport per anar a casa a menjar, es reunien al migdia per dinar tots junts, cuinant conjuntament la cassola de tros dins les seves pròpies terres.

Tradicionalment, els pagesos aportaven entre tots els ingredients, productes de collita pròpia, com les verdures de l'hort, i també productes càrnics, normalment derivats del porc, provinents de la matança del porc, ja que era del que disposaven més habitualment. La cassola també incloïa altres productes que es podien trobar al mateix tros, com ara els caragols. Així, doncs, tot i que teòricament es diu que la cassola de tros d'hivern es cuinava amb espinacs i patates i la d'estiu amb pebrot, albergínia i ceba (samfaina), podem afirmar que dins la cassola s'hi ficaven els ingredients que es tenien a l'abast, i en l'actualitat la cassola de tros es cuina segons gustos del cuiner i temporada. Es tracta d'una elaboració sense una recepta fixa, ja que el plat accepta múltiples ingredients; és la base de la cuina catalana d'aprofitament.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Cassola de tros

— *Altres noms*

Catxipanda

Arròs a la cassola

Cutxipanda amb cargols

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

En tenir una recepta tan oberta, ens centrarem en la temporada dels productes base i principals de l'elaboració. Aquests se centren en el porc (cansalada, costella i llonganissa) i les verdures. En el cas del porc, actualment es pot aconseguir tot l'any. Tot i això, també s'hi poden afegir altres carns, com les de conill o pollastre. En el cas de les verdures, segons la temporada, la cassola inclourà aquelles que estarien disponibles.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

En un plat individual o en la mateixa cassola, per tal que el comensal pugui prendre'n la quantitat que desitgi.

— *Manera de consumir-se*

Amb coberts i amb escuradents, o amb les petites forquilles que faciliten la menja dels caragols.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Fricandó

— *Altres noms*

Flicandó

Vedella amb bolets (és un altre plat)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pàg. 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 (pàg. 165: “Fricandó”).

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

Context

Encara que tingui un origen francès i parents arreu d'Europa, el fricandó actual és un plat genuïnament barceloní. És una de les receptes emblema de la burgesia de la Barcelona dels segles XVIII i XIX, que va acollir la recepta d'origen francès i la va adaptar a la seva cuina. Durant tot el segle XIX, el fricandó torna a aparèixer en la immensa majoria de receptaris catalans, cosa que ja ens demostra la seva popular implementació i el seu èxit. També podem observar l'acceptació del fricandó en els receptaris contemporanis de principis del segle XX, on, més enllà de recollir receptes, també hi ha la pretensió de fer evident la cuina tradicional catalana, de la qual el fricandó ja ha esdevingut emblema. Per la seva banda, Ferran Agulló proposa a *El llibre de la cuina catalana* (1928) la recepta dels talls fins de carn, però a més hi incorpora nous elements que no eren presents en receptes prèvies: la carn s'enfarina i es fregeix i, sobretot, existeix un sofregit que inicia el guisat. Aquest afegitó del sofregit pot representar l'assentament definitiu del plat en la cuina popular, no només en la cuina burgesa. Com en tants altres plats de cuina barcelonina, que tenen el sofregit com a base (fideus a la cassola, sarsuela, arròs, capipota...), el fricandó també s'afegeix a la tendència.

En paral·lel, és destacable la difusió arreu de Catalunya del plat provinent de Barcelona, que en els casos de plats forans sol ser el primer lloc on s'adapten i posteriorment es difonen. El fricandó tradicional català que avui coneixem es basa en carn llescada de vedella, enfarinada i fregida. Un sofregit de ceba abundant, un guisat llarg de les carns en el sofregit i un acompanyament de bolets (tradicionalment amb moixernons però actualment amb cama-secs).



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Fricandó

— *Altres noms*

Flicandó

Vedella amb bolets (és un altre plat)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

La carn de vedella es pot trobar durant tot l'any. En el cas dels bolets, la seva temporada s'ubica durant els mesos de tardor, tot i que tradicionalment es cuinaven amb moixernons, bolets de primavera, mentre que avui es cuinen amb cama-secs, que s'hi solen afegir secs.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Se serveix en un plat individual o en una safata o a la cassola on ha estat cuinat per tal que cada comensal en prengui la quantitat que vulgui.

— *Manera de consumir-se*

Amb coberts i amb pa per acompanyar.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Capipota amb cigrons

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pàg. 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 (pàg. 89: “Capipota”).

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

Context

Fa molt de temps, en els mercats de tot Catalunya, tradicionalment es venien *in situ* animals sencers, és a dir, se'n venia tant la carn com els menuts i les vísceres. En el cas de Barcelona, va donar nom al carrer de les Freixures, espai on antigament es venien les tripes dels animals. Així, doncs, és habitual pensar que aquesta tipologia de productes formaven part de la cuina popular i, en conseqüència, dels receptaris de cuina tradicional catalana que recollien aquest tipus de menges. Els cuinats de menuts tenien molt protagonisme entre les classes populars dels segles XIX i XX, davant del rebuig de les classes més adinerades per aquests productes, que no els diferenciaven ni els aportaven distinció.

Podem dir que el capipota és un plat tradicional de la gastronomia catalana basat en la cuina d'aprofitament. Principalment, es basa en cap i pota de vedella, bullida i desossada, cuinada amb un sofregit, que a vegades també inclou tripa, i on s'afegeixen altres ingredients, com els cigrons. Antigament, es podia trobar a la majoria de les fondes i hostals, on se servia a pagesos i marxants com a esmorzar de forquilla o dinar del dia de mercat, tal com Josep Pla ens ho fa saber de la Fonda Europa de Granollers, fundada el 1771. Actualment, aquest tipus d'elaboracions han recuperat la fama perduda i es troben en diferents bodegues, vermuteries o bars populars per ser servits com a esmorzars de forquilla o per picar.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Capipota amb cigrons

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Tant els cigrons com el cap i la pota de vedella actualment no tenen restricció de temporada. En el cas dels cigrons, s'acostumen a collir durant els mesos d'agost i setembre, però la seva conservació és llarga; per tant, no hi ha problemes per trobar-ne durant tot l'any, sobretot si són cuits i en conserva.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Se serveix en racions individuals o per compartir. S'acostuma a acompanyar amb una mica de pa.

— Manera de consumir-se

Amb coberts i amb pa per sucar.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Bacallà amb samfaina

— *Altres noms*

Bacallà amb xamfaina

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 91: “Bacallà amb samfaina”).

Context

És difícil de precisar l'arribada del bacallà com a producte central d'una elaboració a Catalunya. Sabem que es consumeix bacallà en salaó des del segle XVI i que l'Església catòlica el va popularitzar també durant la Quaresma, quan no es podia consumir carn. Com a ciutat de costa, Barcelona ha estat tradicionalment un centre proveïdor de bacallà, sobretot el barri de la Ribera, a la Barceloneta, poble de pescadors i traginers de peix. Als diferents mercats de la ciutat, fins i tot hi havia instal·lacions adaptades per a dessalar-lo abans de la venda, i va ser un dels plats estrella de les fondes i hostals de la ciutat al llarg dels segles XVIII i XIX, i fins ben entrat el XX.

En el cas de la samfaina, la primera referència de la qual es troba en un receptari català del segle XIX, és considerada avui una de les quatre salses bàsiques de la gastronomia catalana, juntament amb el sofregit, la picada i l'allioli. Pot acompanyar plats de carn i/o peix, o fins i tot es pot menjar sola, sucada amb un tros de pa. Segons Joan Perucho i Néstor Luján (*Libro de la cocina española: gastronomía e historia*, 1970:225), és “la salsa més important, l'única i irrefutable salsa que la cuina catalana ha aportat a la gastronomia”. Es basa en pebrot vermell, albergínia i ceba (a vegades carabassó) cuinats amb tomàquet fins a estovar-se i caramel·litzar-se les verdures. És una elaboració melosa i dolça, perfecta per acompanyar un bacallà que, un cop rehidratat, se sol enfarinar i fregir, i s'estova dins la melosa barreja de verdures d'estiu.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Bacallà amb samfaina

— *Altres noms*

Bacallà amb xanfaina

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

L'ingredient principal de l'elaboració és el bacallà, producte que es pesca en origen i se sala per ser dessalat quan s'hagi d'utilitzar. La samfaina és una salsa elaborada a base de tomàquet, ceba, alls, pebrot i albergínia (a vegades pot incloure carabassó).

La temporada d'aquests productes és:

○ Tomàquet

De maig a desembre.

○ Ceba

Tot l'any.

○ Pebrot

De juliol a novembre.

○ Albergínia

De juliol a octubre.

El bacallà amb samfaina és, doncs, un plat principalment dels mesos d'estiu.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

S'acostuma a servir una porció de bacallà per persona, ja tallat prèviament abans de ser cuinat, amb el seu acompanyament de samfaina.

— *Manera de consumir-se*

Amb coberts i pa per sucar.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Bacallà a la llauna

— *Altres noms*

Abadejo a la llanda
(País Valencià i Tortosa)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

La cuina catalana.

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

Barcelona: Parsifal (pàg. 152: “A la llauna”, “Altres bacallà a la llauna”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 86: “Bacallà a la llauna”).

Context

És difícil de precisar l'arribada del bacallà com a producte central d'una elaboració a Catalunya. Sabem que es consumeix bacallà en salaó des del segle XVI i que l'Església catòlica el va popularitzar també durant la Quaresma, quan no es podia consumir carn. Com a ciutat de costa, Barcelona ha estat tradicionalment un centre proveïdor de bacallà, sobretot el barri de la Ribera, a la Barceloneta, poble de pescadors i traginers de peix.

De fet, el bacallà a la llauna d'avui és un plat del qual Josep Pla parla amb nostàlgia gastronòmica al llibre *El que hem menjat*: “Ara, al meu entendre, el plat de bacallà més autèntic i saborós en aquest país, el que dona a aquesta mercaderia exressecada un més suau i positiu rendiment és el bacallà a la llauna, com el feien a Barcelona en la meua joventut, cuinat amb l'oli d'oliva puríssim”. És plat de traginers, com mostra Domènech a *La Teca*, de 1924, on descriu una recepta que vindria a ser el bacallà a la llauna que avui coneixem i l'anomena: *Racció de bacallà a l'all -traginer-*, que consisteix en una ració de bacallà, enfarinat i fregit, en un oli on després es fregeixen all laminat, pebre vermell dolç, vinagre i llorer. Aquest contingut serveix per mullar el bacallà que s'enforna durant uns minuts. No cal dir que el seu nom es deu a l'estri on era originàriament cuinat; de fet, la simplicitat en la seva elaboració en destaca la llauna com a element diferencial.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Bacallà a la llauna

— *Altres noms*

Abadejo a la llanda
(País Valencià i Tortosa)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

L'ingredient principal de l'elaboració és el bacallà, tot i que la seva temporada de pesca s'allarga des de desembre fins a principis de maig. És un peix que se sala en origen i que es dessala abans de ser utilitzat; per tant, la temporada de la pesca del producte no és significativa per a aquesta recepta.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

S'acostuma a servir una porció, ja tallada prèviament abans de ser cuinada, que s'amaneix amb el suc de la cocció. Es pot servir a la mateixa llauna on és cuinat o en un plat.

— *Manera de consumir-se*

Amb coberts i amb pa per sucar. És comú acompanyar-lo amb mongeta seca sortint de l'olla.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Suquet de peix

— *Altres noms*

Cruet de peix

Bullinada (Catalunya Nord)

Remescló (Peñíscola)

Bullabessa de peixos

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

Context

El suquet de peix és un guisat originari de la cuina de pescadors i es va popularitzar, com a elaboració amb nom i cognoms, a la Costa Brava de principis del segle XX. Tradicionalment, els pescadors i les seves famílies cuinaven els seus àpats amb el peix que quedava malmès durant les manipulacions de la pesca i que no es podia vendre. Podem entendre, doncs, que el peix que s'utilitza en aquest tipus de guisats és variat i divers, incloent-hi peixos de diferents espècies, cefalòpodes i marisc.

Podria ser considerada una recepta pròpia d'una cuina humil i d'aprofitament, però no per això menys gustosa i bona. Els pescadors sabien treure el millor de cada espècie pescada i cuinant-la amb alguns productes d'horta que conferien la base i un bon sofregit (all, ceba, tomàquet, i/o altres), i acabant el guisat amb patates que s'impregnaven de tot el gust, i finalment, una bona picada, que donava un toc d'espessor i catalanitat al plat, en resultava un plat excel·lent; de fet, el suc resultant devia ser tan exquisit que va donar nom a l'elaboració *suquet de peix*. Els antecedents d'elaboracions d'aquestes característiques poden ser tan antics com pescadors hi ha hagut. A l'època de la Grècia antiga, quan hi havia gran coneixement i diversitat en l'ús d'espècies del mar, ja es cuinaven elaboracions amb característiques similars. De fet, avui hi ha versions de suquets, amb noms diferents i petites variacions en ingredients i preparació, a tota la conca mediterrània.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Suquet de peix

— *Altres noms*

Cruet de peix

Bullinada (Catalunya Nord)

Remescló (Peñíscola)

Bullabessa de peixos

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Els suquets s'elaboren amb gran diversitat de peixos. Els més habituals són els de roca i els que menys s'esmicolen en coure's. Alguns dels més habituals són: el rap, que es pesca durant els mesos d'abril i maig; la llagosta, que es pesca de maig a setembre; l'escòrpora, que es troba en el seu millor moment entre març i agost, i tantes altres espècies de peix i marisc. Les verdures i productes d'horta que s'utilitzen per al suquet són principalment la patata, que es troba durant tots els mesos de l'any, i el tomàquet, de juny a novembre, però amb la seva versió per penjar durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

A la mateixa cassola on és cuinat o en un plat individual.

— *Manera de consumir-se*

Amb coberts i molt pa per sucar.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Sardines en escabetx

— *Altres noms*

Peix escabetxat

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

Context

La tècnica de l'escabetx va ser introduïda pels àrabs durant l'edat mitjana. És una manera de cuinar i conservar els aliments que es basa en l'addició d'un element àcid. Normalment, inclou el vinagre, espècies i sal. La primera referència en un receptari la podem trobar al *Llibre de Sent Soví*, del segle XV. De fet, la cuina medieval catalana observada als diferents receptaris del període inclou diverses preparacions d'escabetx, la majoria de peix, que es preparen de forma similar a com són cuinades avui en dia. Es podria considerar que l'escabetx és la preparació que menys canvis ha sofert, respecte de la seva preparació, des de l'època medieval i fins a dia d'avui.

Tot i que és més habitual amb peix, amb el qual la preparació es realitzava tradicionalment quan la pesca havia estat generosa com a mètode per allargar el període en què es podia consumir el peix sense haver-lo de salar, també es pot preparar amb carn; així, al territori català, sobretot cap a Ponent, són habituals els escabetxos de conill. L'escabetx de sardines és dels més comuns, ja que la sardina accepta una bona fregida inicial i és capaç d'impregnar-se del suc de l'escabetx i excel·lir, convertint-se així en una menja exquisida i molt comuna com a aperitiu o entrant abans d'iniciar un àpat.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Sardines en escabetx

— *Altres noms*

Peix escabetxat

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Tot i que es pot trobar sardina durant tot l'any, la temporada més recomanable per pescar-la i consumir-la és durant els mesos càlids, de maig a octubre. L'escabetx pot incloure diferents verdures i herbes que s'adaptin a la temporada; en són habituals la ceba, el porro, la pastanaga, l'all, el llorer, la farigola, el romaní, la sajolida, etc.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

L'escabetx es pot servir tant fred com calent, ja sigui a la mateixa cassola o safata on s'ha elaborat perquè el comensal n'agafi la ració que desitgi o per racions en plats individuals.

— *Manera de consumir-se*

Avui és més comú que sigui un tastet, un aperitiu, que no un plat complet. En aquest cas, seria recomanable que inclogués algun tipus d'acompanyament, com per exemple, unes mongetes seques sortint de l'olla.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Sarsuela

— *Altres noms*

Òpera (feta amb llagosta)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

L'origen del plat el podem ubicar a la costa catalana, començant a Barcelona i fent camí fins a la Costa Brava. És considerada “la versió barcelonina del suquet de peix”. Concretament, podríem contextualitzar l'origen de l'elaboració a l'època modernista, ja que és quan els restaurants barcelonins en van començar a oferir a les seves cartes.

La preparació es basa en diferents peixos i mariscs, cuinats en una cassola amb un bon sofregit i una bona picada. Domènech en recull la primera menció escrita a *La Teca*, de 1924. El seu nom es deu a l'època en què va ser popularitzada, ja que durant el període modernista era habitual que les elaboracions es bategessin amb noms vinculats al món de l'art, seguint la tradició de la gastronomia francesa. En aquest cas, la Zarzuela va inspirar el nom de l'elaboració. Va popularitzar-se més enllà de Barcelona i va ser molt demandada a la Costa Brava durant les dècades dels seixanta i els setanta.

És interessant observar que es tracta d'una elaboració que es cuina, o es cuinava, tant en la restauració pública com en la cuina casolana familiar, on era una menja de festa que es cuinava per celebrar grans esdeveniments familiars. La tipologia de peix i marisc que s'utilitzava depenia de la qualitat, o del preu, que podia i volia adquirir el comensal o cuiner.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Sarsuela

— *Altres noms*

Òpera (feta amb llagosta)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Com que per a aquesta elaboració es poden utilitzar diversos peixos i mariscs, es pot cuinar amb els que siguin de temporada. Els més habituals són:

○ Rap:

D'abril a maig.

○ Lluç:

D'abril a juliol.

○ Calamars:

De juliol a mitjan setembre.

○ Llagostins:

De maig a agost.

○ Musclos:

De gener a desembre.

○ Cloïsses:

A l'abril, de juliol a octubre, i al desembre.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es pot servir a la cassola, on és cuinada, però el més habitual és servir-la directament en plats, procurant que cada comensal tingui porcions de cada tipologia present de peix i marisc, i tot amanit amb el suc.

— *Manera de consumir-se*

Amb coberts de peix i pa per sucar.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Romesco de peix

— *Altres noms*

Guisat de romesco

Romescada de peix

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

Context

“Els antecedents de la paraula romesco, s’ubiquen en el mot de caràcters aràbics de *Rumískal*, que surt escrit juntament amb el mot *cete*, que és el plural grec de *cetos* i que s’aplicava a tota mena de peixos grans, especialment a les tonyines” (Dolors Bramón: “Sobre el romesco, un terme romandalusí arribat al català”, *Vox Romanica*, 71: 2012). Aquesta història ens fa pensar que els primers antecedents dels romescos cuinats solien servir per cuinar espècies de peix. De fet, els antecedents d’aquesta menja es poden ubicar a l’època romana, quan ja existien preparacions similars que barrejaven pa, espècies, fruita seca i vinagre. Al llarg dels segles, i dels receptaris, es pot observar com evoluciona aquesta tipologia d’elaboracions, mantenint ingredients i tècniques culinàries fins als receptaris medievals quan les preparacions d’aquest tipus eren habituals com a base per a plats de peix i carn; de fet, la picada, com a concepte, es va popularitzar i difondre durant aquest període. Amb l’intercanvi de productes que es va produir entre el vell i el nou continent, van ser diversos els ingredients que es van afegir, molt lentament, a aquest tipus de preparacions fins a arribar a preparar el romesco tal com el coneixem avui. El tomàquet i el pebrot (sec o en pols) van ser-ne els convidats estrella.

La gastronomia catalana situa la popularització del romesco en mans dels pescadors del Serrallo (Tarragona), ja que consten mencions documentades de la zona des de principis del segle XX. L’elaboració és el resultat de la cuina dels ingredients que tenien a l’abast (alls, pa sec, pebrot sec, oli, sal i vi), amb els quals feien una picada amb el morter que posaven a sofregir a la cassola; de fet, la principal característica d’aquesta elaboració és que la picada serveix per iniciar, i no per acabar, la preparació. A continuació, hi afegien peix acabat de pescar per obtenir el plat que s’anomena *romesco* o *romescada de peix*.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Romesco de peix

— *Altres noms*

Guisat de romesco

Romescada de peix

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

El romesco es pot fer amb una gran varietat de peix, carn o aviram.

Així, doncs, depenent de l'ingredient escollit, el plat pot ser cuinat en una temporada o en una altra. En el cas de la salsa, es tracta d'una elaboració amb productes bàsics de la cuina mediterrània que majoritàriament es guarden secs; per tant, el romesco és una elaboració que es pot cuinar durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Es pot presentar amb la cassola però habitualment se serveix en plats, en racions individuals, amb un o dos trossos de peix i marisc mullats amb la salsa romesco on s'han cuinat.

— *Manera de consumir-se*

Amb coberts de peix i pa per sucar.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Cargols a la llauna

— *Altres noms*

Caragols a la petarrellada

Cargols rostits, cargolada

Cargols a la brutesca

Cargols a la graella

Cargols a la paella

Cargols a la llosa

(no totes les elaboracions descriuen exactament la mateixa recepta)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

Context

És interessant observar que en l'època dels romans ja es consumien els caragols com a menja en els grans banquets, però també s'utilitzaven com a element terapèutic gràcies a les propietats curatives que els atribuïen. Amb l'arribada dels àrabs a la Península, els caragols deixen de ser consumits de forma tan habitual, ja que són considerats un animal no apte per al consum humà. Malgrat aquest fet, la tradició en la menja popular de caragols es va mantenir en algunes zones, sobretot a les terres de Ponent i a la Catalunya Nord, on eren considerats una menja exquisida, tant per a l'aristocràcia com per a les classes populars.

En època moderna, amb la influència de la cuina francesa al territori, es torna a valoritzar aquesta menja i es converteix en un plat de luxe; de fet, en la gastronomia francesa, els caragols formen part de l'alta cuina selecta més exquisida. Al territori català, els caragols s'han menjat tant sols com cuinats a la llauna i amanits amb sal, pebre i oli, o bé més condimentats, afegint-hi herbes i altres espècies. Però també s'han cuinat a la cassola, acompanyant altres menges populars, com el conill, els peus de porc, la cassola de tros o els arrossos. Podem considerar els cargols una menja típica i diferencial del receptari tradicional català. A Lleida, des de l'any 1980, se celebra l'Aplec del Caragol, en què es cuinen tones i tones de caragols que serveixen per fer les delícies tant dels autòctons com de tots els visitants.



Concepte

Rostits, guisats, de cassola

Denominació

Cargols a la llauna

— *Altres noms*

Caragols a la petarrellada

Cargols rostits, cargolada

Cargols a la brutesca

Cargols a la graella

Cargols a la paella

Cargols a la llosa

(no totes les elaboracions descriuen exactament la mateixa recepta)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Els caragols s'acostumen a trobar per camps i camins durant els mesos de primavera, ja que és quan, gràcies a les pluges i les bones temperatures, surten a passejar i és més fàcil trobar-los i collir-los. Tot i així, aquesta és una pràctica d'autoconsum. Avui, gràcies a les granges de caragols, són un producte que es pot trobar durant tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Se serveixen en la mateixa llauna/paella/llosa/graella en la qual s'han cuït. Aquests recipients poden ser de la mida d'una o de dues racions. S'acompanyen, principalment, de dues salses també molt catalanes: allioli i romesco. Depenent de la zona, també es poden acompanyar amb salses diverses, com vinagretes, salsa de tomàquet picant o maionesa.

— *Manera de consumir-se*

Es tracta d'un plat que es menja amb les mans, amb l'ajuda d'un punxó particular que s'utilitza per a aquesta menja (similar a un escuradents). S'agafen els caragols directament de la llauna/paella/llosa/graella, es punxa i se n'extreu l'interior, que se suca o no, i es menja directament.

Dolços





Concepte

Dolços

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Neules

Context

A l'edat mitjana, les primeres neules tenien una forma plana o de mitja lluna, ja que el seu origen es troba en les hòsties sense consagrar, les quals es menjaven amb pebre i sal, acompanyades d'un vi ranci. Les primeres referències escrites sobre aquesta menja es remunten als segles IX-XIII, fent referència a l'elaboració de les neules en els monestirs i també a la seva menja en els convits de Nadal del rei Jaume I.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Cal tenir en compte que normalment no són aptes per a celíacs, tot i que se'n poden trobar sense gluten.

La seva popularització va provocar que, a partir del segle XVII i fins a l'actualitat, s'hagin utilitzat altres estris per elaborar-les, fet que els ha conferit una forma diferent, cilíndrica. Es diu que la idea d'enrotllar-les va sorgir per facilitar-ne la degustació. Aquest dolç, amb el temps, s'ha popularitzat i s'ha fet cada vegada més tradicional, introduint-se com a postres típiques de la gastronomia catalana durant les festivitats nadalenques, moment de celebració i festivitat religiosa en què ja eren habitualment consumides en l'antiguitat.

Temporada

Es tracta d'unes postres típiques de les festivitats de Nadal, però se'n poden trobar durant tot l'any.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Se serveixen en una safata. A vegades, es farceixen de compotes de fruita o de cremes; també es poden fer de xocolata, però les més típiques són les de pasta fina.

— Manera de consumir-se

Es mengen amb les mans. Tradicionalment, se sucaven les neules en algun licor o beguda, com ara vi o cava.



Concepte

Dolços

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Torrans

Context

Es pot trobar diversa documentació sobre l'origen dels torrons, però la primera versió documentada remunta a l'edat mitjana sota el nom de “torrons a malallts”, un tipus de massapà. Tot i això, la hipòtesi més comuna és que són un tipus de preparació que va arribar a la península Ibèrica de la mà dels àrabs, grans cuiners de pastes dolces amb fruita seca i sucre o mel. Les primeres referències escrites als torrons, com els coneixem avui, les podem trobar als llibres de *La cuynera catalana* i *El confitero moderno*, de mitjan segle XIX. Avui els més típics a Catalunya són els d'Agramunt, però en el cas del País Valencià cal destacar els d'Alacant i els de Xixona. Existeix una gran diversitat de torrons, amb moltes textures i ingredients diferents, però els més típics i tradicionals són: el de massapà, el de crema o rovellà, el de Xixona i el d'Agramunt o d'Alacant.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

S'ha de vigilar que els torrons que s'ofereixen no continguin gluten per a les persones que no en poden menjar.

Temporada

Es recomana servir-los a l'hivern, ja que mantenen més el gust i la textura. En períodes càlids, la calor provoca que el gust i la textura canviïn i siguin més oliosos i de textura més tova. Durant les festivitats de Nadal és quan se'n troben al mercat amb més varietat, ja que és l'època en la qual tradicionalment es consumeixen. Tot i això, es poden trobar durant tot l'any gràcies a l'obertura de botigues especialitzades i, fins i tot, als supermercats.

Servei i consum

— Manera de servir-se

S'acostumen a servir tallats en racions individuals, normalment en un plat o safata, on es presenten diferents varietats de torró tallat.

— Manera de consumir-se

Es mengen amb les mans.



Concepte

Dolços

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Carquinyolis

Context

Els carquinyolis es poden trobar avui arreu del territori català i en altres indrets de la conca mediterrània, tal com Sicília o el Sud de França. Es basen principalment en una pasta de farina, sucre i ametlla, tot i que cada variant té les seves especificitats, segons el territori i el productor que les elabora. El seu origen podria ser paral·lel a una altra elaboració similar que es troba per primer cop referenciada en un receptari italià del segle XVI, els mostatxons, unes pastes romboidals fetes amb farina, sucre i ametlla que varen ser protagonistes de les taules burgeses de la Catalunya dels segles XVIII i XIX, acompanyant principalment les xicres de xocolata. Referències explícites als carquinyolis no en trobem fins al segle XIX, moment en què es van popularitzar per sobre dels mostatxons, i probablement d'altres menges dolces, i van guanyar-se un lloc de prestigi entre la pastisseria popular i festiva catalana. En l'àmbit familiar, es compren i es consumeixen en celebracions de tota classe, per acabar l'àpat acompanyats d'algun vi ranci o dolç o com a present per a convidats.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

S'ha d'anar amb compte amb els ingredients que s'utilitzen perquè no continguin gluten en cas que siguin per a persones amb intolerància.

Temporada

Es produeixen i es consumeixen durant tot l'any.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Es poden servir diverses unitats en un plat per compartir.

— Manera de consumir-se

Es mengen amb les mans. Es poden acompanyar de vi ranci o moscatell, però cal anar amb compte amb les restriccions sobre l'alcohol. També poden servir per acompanyar els cafès, ja que a algunes persones els agrada sucarr-hi els carquinyolis.



Concepte

Dolços

Denominació

Fruita de temporada:

pera, poma, maduixa, cirera,
préssec, taronja, figa, etc

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

La fruita de temporada gaudeix d'un coneixement i estima per part dels habitants dels territoris on es cultiva. Avui les cambres frigorífiques allarguen la vida útil de moltes fruites, però el millor temps per a consumir-les segueix sent el seu moment de collita, quan organolèpticament gaudeixen de millors propietats.

És interessant fixar-nos en les principals zones productores, per tal d'identificar l'origen de cada fruita i procurar adquirir la fruita segons la seva procedència. Les principals zones productores de cada una de les següents fruites són les que segueixen:

- **Pera:**
Segrià.
- **Poma:**
Gironès.
- **Maduixa:**
Maresme.
- **Cirera:**
Llobregat, Maresme.
- **Préssec:**
Baix Segrià, Alt Penedès.
- **Taronja:**
Terres de l'Ebre.
- **Figa:**
Alt Segrià.



Concepte

Dolços

Denominació

Fruita de temporada:
pera, poma, maduixa, cirera,
préssec, taronja, figa, etc

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Cada fruita autòctona té la seva temporada, i tot i que de la majoria de les que es destinen a l'exportació se'n pot trobar tot l'any, el millor és consumir la fruita en temporada. A continuació, indiquem el període de collita segons el cultiu:

- **Pera:**
De setembre a desembre.
- **Poma:**
De setembre a abril.
- **Maduixa:**
De maig a juliol.
- **Cirera:**
De maig a juliol.
- **Préssec:**
De maig a octubre.
- **Taronja:**
De setembre a maig.
- **Figa:**
D'agost a setembre.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Es pot servir pelada i tallada o bé neta perquè el comensal la peli i talli al seu gust. També es pot fer una barreja de fruites de temporada i servir-les conjuntament en un plat o bol.

— Manera de consumir-se

Depèn de com se serveixi, es pot menjar amb cullera, amb forquilla i ganivet o amb les mans.



Concepte

Dolços

Denominació

Postres de músic

— *Altres noms*

Nyoca

(fruita seca i fruita assecada)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

Diuen que l'origen del nom *postres de músic* prové de l'època en què els músics anaven de poble en poble, o de plaça en plaça, a tocar per les festes. Els vilatans els donaven un grapat de fruita seca, i segurament un glop de vi ranci o dolç, perquè se la poguessin menjar de camí a la següent actuació. D'aquí que a la barreja de fruita seca i assecada se li donés el nom de qui més habitualment en consumia, els músics. Una altra versió de la història explica que els músics i actors de teatre se'n menjaven un grapat abans de sortir a l'escenari, ja que no tenien temps de menjar en quantitat i necessitaven un àpat ràpid que es pogués menjar de peu i els donés energia per a l'actuació.

En qualsevol dels casos, els postres de músic, o *nyoca* com es diu en diversos indrets de Catalunya, són avui unes postres habituals a les cartes de restaurants on l'oferta sigui principalment gastronomia catalana. Els més encertats són aquells que porten fruita seca d'origen català (ametlla, nou i avellana) i assecada (figues, albercocs, prunes i panses). Poc autèntics són els postres de músic que inclouen anacards o pistatxos. El porró de vi dolç o vi ranci és l'acompanyament perfecte.

Temporada

La temporada de collita de la fruita seca s'emmarca durant els mesos de tardor, però un cop seca, se'n pot trobar durant tot l'any, així com de fruita assecada.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Se serveix la barreja de fruita seca i assecada en un plat. Aquestes postres històricament s'acompanyen amb un vas de moscatell o vi ranci, però actualment es poden servir amb qualsevol altra beguda de la terra, com ara ratafia, que es pot servir en got o porró petit. Cal tenir en compte que si el comensal té alguna restricció d'alcohol, aquest plat s'hauria de servir sense aquest acompanyament.

— *Manera de consumir-se*

Les postres de músic se serveixen en plats individuals i es mengen amb les mans. Hi ha qui combina una fruita assecada amb una fruita seca en un mateix mos.



Concepte

Dolços

Denominació

Crema catalana

— *Altres noms*

Crema de Sant Josep

Crema cremada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 177: “Crema de Sant Josep”).

Context

Són unes de les postres més famoses de Barcelona, reconegudes i apreciades tant pels locals com pels estrangers. L'origen de l'elaboració és tan antiga com el moment en què llet i ous varen ser barrejats per ser cuits. Se'n troben referències a la cuina de l'època romana i, més clarament, en època medieval en forma de receptes anomenades “llet cuita”, “llet malcuita” o “lluixell”, preparacions que es basaven en llet i ous, a vegades amb pa, a vegades amb sucre, a vegades només amb el rovell, i que coïen juntes fins a espessir. Durant els segles següents, varen seguir elaboracions similars, com les ametllades (cuinades amb llet d'ametlla i ous, tal com en els seus antecedents medievals) i de fet no és fins al llibre *Art de la Cuina*, de Fra Francesc Roger, llibre de cuina menorquina de finals del segle XVIII, on trobem les primeres referències a la paraula *crema* en tres receptes: crema blanca, crema groga i crema de xocolata. Les tres receptes inclouen els ingredients amb els quals es cuina avui la crema catalana: llet, rovells d'ou, sucre, midó o farina i els elements aromàtics que encara avui s'utilitzen, pell de llimona i canyella. A més, les tres receptes descriuen el fet que, en servir la crema en una safata, cal cobrir-la de sucre i cremar-la, mètode que segurament li va conferir el nom.



Concepte

Dolços

Denominació

Crema catalana

— *Altres noms*

Crema de Sant Josep

Crema cremada

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

La seva irrupció en la cuina barcelonina al segle XVIII fou espectacular i, juntament amb la xocolata i el mató de monja o menjar blanc, va afavorir l'aparició de les xocolateries, lleteries i granges, autèntiques institucions a la ciutat del moment. Cal explicar també que el nom de *crema de Sant Josep* fou el primer nom que va designar la crema catalana tal com la coneixem avui. El moment previ a la primavera, quan els animals produïen grans quantitats de llet i ous, sumat a la celebració de Sant Josep, varen popularitzar les safates de crema catalana cremada que cuinaven totes les mestresses de casa dels segles XIX i XX, tradició que avui ja no és gaire practicada. La denominació *catalana* segurament se li va conferir des de fora del territori per part dels visitants que, reconeixent la seva fama i arrelament al territori, la van començar a denominar amb aquest genticili com un signe de diferenciació i catalanitat.

Temporada

Avui trobem ous i llet durant tot l'any. Tradicionalment, i com el seu nom indica, la crema de Sant Josep es feia el 19 de març i en dates pròximes, degut a les grans quantitats de llet i ous que produïen els animals en aquest període.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Se serveix en cassoles de terrissa amb sucre per damunt i cremat fins a fer-ne una capa cruixent. També es pot servir com tradicionalment es feia, en safates i cremades per ser servides a cullerades per a cada comensal. Se serveix fred.

— *Manera de consumir-se*

Es menja directament de la cassola de terrissa, o plat, amb una cullereta de postres.



Concepte

Dolços

Denominació

Mel i mató

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

No cal.

Context

La primera menció al mot *mató* en un receptari català és al *Llibre de Totes Maneres de Potatges*, del segle XV, i fa referència a l'elaboració quallada de la llet (segurament de cabra o d'ovella). La recepta en qüestió recomana servir-lo barrejat amb aigua de roses i amanit amb mel o sucre. Observem, doncs, que fa, com a mínim, cinc segles, que el mató ja era una denominació i elaboració comuna i que una de les maneres recomanades de menjar-lo era amanint-lo amb sucre o mel i aromatitzant-lo amb aigua de roses.

El mató és una de les formes més habituals de conservar i vendre la llet, que durant molts anys les pageses d'arreu del territori elaboraven i portaven als mercats. El fet de consumir-se amb mel no el diferencia de moltes altres elaboracions làctiques que també eren servides, molts anys enrere, amb sucre per damunt. El mel i mató, per producció, i segurament per predilecció, s'ha mantingut entre l'oferta de postres tradicionals catalanes, essent present en molts restaurants de cuina tradicional i adaptant-se a nous formats de receptes que els cuiners més agosarats han proposat als seus establiments.

Temporada

El mató és un producte ràpidament perible. Un cop elaborat, la seva vida útil no s'allarga més enllà de tres o quatre dies. Tot i que tradicionalment se'n produïa molt més en època de reproducció animal i alta producció de llet, al voltant de la primavera, avui se'n pot trobar durant tot l'any.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Se sol servir una porció de mató i s'ameixeix, un cop al plat, amb mel abundant.

— Manera de consumir-se

Es pot menjar amb una cullereta de postres i es pot acompanyar de fruita seca o alguna pasta dolça, com els carquinyolis.



Concepte

Dolços

Denominació

Bunys de vent o farcits

— *Altres noms*

Brunys

Vol-au-vent

Bunys de Quaresma

Bunys de l'Empordà

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

Barcelona: Edicions Altafulla (pàg. 262: “Caragrats o bunys de vent”).

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

Barcelona: La Magrana (pàg. 103: “Brunys”).

Context

L'època de la Quaresma és quan s'elaboren tradicionalment els bunys; concretament, s'inicia la seva producció el dimecres de cendra i és present durant tots els divendres de Quaresma. La seva elaboració és tota una tradició, que antigament es realitzava en família amb l'ajuda dels més petits, però que avui en dia són les pastisseries les que majoritàriament els elaboren. N'hi ha de moltes tipologies, però els més característics són els de vent, buits per dins, rodons, que són molt populars en terres gironines, on també els anomenen *brunys*. Les versions de pasta fermentada amb forat a dins també són molt reconegudes, avui també recobertes de xocolates diverses. No menys apreciats són els bunys farcits, tradicionalment de crema pastissera o nata, i avui també de les cremes i salses més diverses. En la seva elaboració, és molt important que es fregeixin adequadament, en un bon oli d'oliva, ben submergits (els rodons es donen la volta tots sols en coure's) i ben escorreguts. S'arrebossen amb sucre i ja poden consumir-se.



Concepte

Dolços

Denominació

Bunyols de vent o farcits

— *Altres noms*

Brunyols

Vol-au-vent

Bunyols de Quaresma

Bunyols de l'Empordà

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

És una elaboració que es pot trobar tot l'any, ja que els ingredients són bàsics de la cuina (farina, ous, llet, sucre, oli i llevat). Tradicionalment, es troben a les pastisseries en període quaresmal (entre febrer i abril aproximadament).

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Quan estiguin enrossits, s'han d'escórrer bé de l'oli i arrebossar-los amb sucre. Si es volen més tous i per donar-los un toc aromàtic, cal fer una barreja, a parts iguals, d'anís sec i aigua i, abans d'ensucrar-los, mullar-los amb un pinzell. Se serveixen freds i en una plata o bé en paperines o plats individuals.

— *Manera de consumir-se*

Se solen menjar amb les mans i, per això, és recomanable que s'acompanyin d'un tovalló.



Concepte

Dolços

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Tortell de nata

— *Altres noms*

Tortell de diumenge

Tortell de pasta fullada amb nata

Redort de nata (Pirineus)

Tortelles (Terres de l'Ebre)

Context

El tortell és una pasta fullada amb forma de cercle, cuïta i farcida principalment de nata (tot i que se'n poden trobar de trufa o crema pastissera). El tortell ha estat, i encara és, un gran clàssic dels diumenges barcelonins i catalans d'arreu. Són moltes les persones que el compren per menjar-lo de postres en els àpats familiars dominicals.

Antigament, els tortells es compraven a les pastisseries dites confiteries o sucreries, autèntiques institucions que han sabut mantenir el patrimoni dolç dels països catalans. Tot i aquesta omnipresència i transversalitat del tortell, no n'hi ha una única recepta, sinó múltiples, havent-hi tants tortells com pastissers que n'elaboren.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

Els productes necessaris per elaborar el tortell de nata es poden trobar tot l'any.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

S'acostuma a coure en una safata de forn. Quan és fred, s'omple de la nata muntada de pastisseria, tot i que es poden fer d'altres farciments, i es posa al congelador o a la nevera per mantenir-se amb el volum adequat. Quan és fred i es vol consumir, és parteix en trossos o racions individuals. S'hi pot posar sucre llustre per damunt.

— *Manera de consumir-se*

Es pot servir en un tovalló o en un plat, i es pot menjar amb les mans o amb una cullereta petita.



Concepte

Dolços

Denominació

Pa amb vi i sucre

— *Altres noms*

Sucamulla

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

La cuina de les terres de Lleida.

Lladonosa i Giró, Josep (2006).

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

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

Tradicionalment, a les masies catalanes sempre hi ha hagut sobre la taula de la cuina el pa de pagès rodó i el porró de vi. Per aprofitar el pa un cop es quedava sec, es mullava amb un bon raig de vi negre per tal que en quedessin ben impregnades les llesques, i s’hi escampava sucre per damunt, de manera que convertien un pa que s’hauria donat a les gallines en unes postres exquisides. Era una elaboració que esmorzaven o berenaven tant adults com infants. Segurament, aquesta elaboració va deixar de ser habitual a les llars per diversos motius, però un dels principals va ser quan es va determinar que els infants no podien consumir begudes alcohòliques.

Avui són poques les persones grans que encara es fan un sucamulla de postres, però són diversos els cuiners d’alta cuina que han reinventat el concepte creant receptes dolces basades en aquesta tradició d’origen humil. De fet, en ser una elaboració eminentment popular i basada en els productes dels quals es disposava més a l’abast, no se’n pot destacar un origen definit, però cal assenyalar que les cultures clàssiques (egípcia, grega i romana) ja elaboraven pans que barrejaven amb vins i altres ingredients, fent comuna una menja basada en dos dels productes que conformen la tríada mediterrània, el blat i la vinya.



Concepte

Dolços

Temporada

Es tracta d'una elaboració que es pot cuinar durant tot l'any, ja que tant el pa com el vi són productes bàsics de la gastronomia catalana.

Denominació

Pa amb vi i sucre

— *Altres noms*

Sucamulla

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Se serveixen les llesques gruixudes de pa mullades generosament amb vi i espolsades amb sucre. Es poden servir unes quantes llesques en una safata o una llesca en cada plat individual.

— *Manera de consumir-se*

Es recomana que es mengi amb coberts, principalment amb cullereta de postres, tot i que tradicionalment es menjava amb les mans.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol



Concepte

Dolços

Denominació

Menjar blanc

— *Altres noms*

Manjar blanco (en castellà)

Blanc-manger (en francès)

Mató de monja

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Receptaris de referència

Llibre de la cuina catalana.

Agulló, Ferran (1999 (1928)).

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

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

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

Corpus del patrimoni culinari català.

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

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

Context

Als receptaris medievals de cuina catalana s'inclouen diverses versions de receptes consistents en llet d'ametlles cuites amb farines de diferents cereals (ordi, civada, arròs, midó de blat) i que solen incloure sucre, en les quals, quan s'hi afegeix carn blanca de gallina, en brou però també trossejada, el plat passa a anomenar-se *menjar blanc* i, com assenyala Isidra Maranges al seu llibre *La Cuina Catalana Medieval, un Festí per als Sentits*: “Un dels plats més famosos de la cuina medieval era el menjar blanc. En el Llibre del Coch, és considerat un dels tres millors plats de l'època [...]”. Aquest és el menjar blanc originari però la seva evolució, sense gallina, és la versió que avui coneixem.

Durant els segles XVII i XVIII, la cuina conventual va transformar el menjar blanc en escudelles i sopes blanques i fines, elaboracions basades en llet d'ametlla i espessides amb farina o midó d'arròs que passen a incloure elements aromàtics com la llimona i la canyella i que consoliden el sucre i la dolçor de la menja. Al segle XIX, la denominació de *menjar blanc* es recupera i s'espesseix respecte dels seus antecedents. *La Cuynera Catalana*, de 1835, recull una recepta que anomena “menjar blanc o mató de monja”, situant ambdues elaboracions com el mateix producte final, una llet d'ametlla endolcida, aromatitzada i espessida amb midó o farina d'arròs. Aquesta és la versió que es va popularitzar a les xocolateries i lleteries del segle XIX i principis del XX, competint amb la crema catalana o de Sant Josep i la xocolata desfeta. Avui el nom de mató de monja s'ha perdut i només es conserva el nom de *menjar blanc* en referència a l'elaboració en qüestió en algunes comarques del Tarragonès; el menjar blanc de Reus és el que té més popularitat. Tot i no ser avui unes postres molt consumides, la seva llarga història i trajectòria, i el seu passat famós, tant medieval com en època moderna, el converteixen en una elaboració característica i pròpia de la cuina tradicional catalana.



Concepte

Dolços

Denominació

Menjar blanc

— *Altres noms*

Manjar blanco (en castellà)

Blanc-manger (en francès)

Mató de monja

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

L'element principal de la recepta, les ametlles, es cullen durant la tardor, tot i que actualment se'n pot trobar tot l'any. Avui l'elaboració es cuina amb llet d'ametlla industrial, ja que l'elaboració de la llet d'ametlla tradicional és un procediment que ja no hi ha gaires cuiners que sàpiguen efectuar adequadament.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Se serveix fred en cassoles o tupins de terrissa amb una mica de sucre i/o canyella en pols per damunt.

— *Manera de consumir-se*

Es pot menjar desemmotllat o directament del motlle de terrissa amb una cullereta.



Concepte

Dolços

Denominació

Pa de pessic

— *Altres noms*

Pa de pessic de Vic

Biscuit (al País Valencià)

Pa d'En Pou (a Mallorca)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

~~Sense gluten~~

Sense alcohol

Receptaris de referència

La teca, la veritable cuina casolana de Catalunya.

Domènech, Ignasi (2006 (1924)).

Valls: Edicions Cossetània (pàg. 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 (pàg. 295: “Pa de pessic”, “Pa de pessic de Vic”).

El petit llibre de la cuina catalana de veritat.

Sans, Pere (2011).

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

Context

L'origen del pa de pessic és molt difús i cada autor té la seva teoria: una és que el trobàvem en les processons patronals, on era tradició portar aquest dolç per repartir-lo entre els assistents; es diu que, com que la gent no podia esperar fins al final i se l'anaven menjant pel camí a pessics, d'aquí se suposa que ve el seu nom. Una altra teoria és que per la festivitat de la Mare de Déu de les Neus, patrona de les dones forneres, aquestes cuinaven un pa amb sucre que, segons Joan Amades (*Costumari Català*, 1952), qui els comprava podia pessigar-los el cul. En canvi, una tercera teoria es basa en la creença que, com que es tracta d'un pa esponjós i tou, s'ha d'agafar amb els dits, “a pessigades”. Antigament, no s'utilitzava cap classe de llevat, però actualment sí, i les clares d'ou es muntaven amb vímet, mentre que actualment es fa amb una batedora elèctrica. Es tracta d'una elaboració típica de les festivitats de Pasqua, on un dels llocs on es manté més viva la tradició d'aquesta elaboració és a Vic, on ocupa un lloc privilegiat als aparadors de les pastisseries.



Concepte

Dolços

Denominació

Pa de pessic

— *Altres noms*

Pa de pessic de Vic

Bescuit (al País Valencià)

Pa d'En Pou (a Mallorca)

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

És una elaboració que es pot trobar tot l'any, ja que els ingredients són bàsics de la cuina (farina, ous i sucre), tot i que a vegades també se li afegeix ratlladura de llimona o taronja, fruites que es troben principalment durant els mesos d'hivern.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

S'acostuma a coure en una plata de forma quadrada o rodona; per tant, quan està cuit, es parteix en trossos o racions individuals. S'hi posa sucre en pols per damunt.

— *Manera de consumir-se*

Es pot servir en un tovalló o en un plat, sense necessitat de coberts, ja que s'acostuma a menjar amb les mans. .

Begudes





Concepte

Begudes

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Vins i caves catalans

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Context històric

La producció de vi a Catalunya està datada de molt antic. Des dels poblats ibers ja hi havia vinya; les troballes arqueològiques d'antics cellers en jaciments romans així ho evidencien. Als segles XVIII i XIX, el conreu de vinya es converteix en un dels principals motors de l'economia del país, amb una forta demanda de vins i aiguardents catalans a la resta d'Europa i a Amèrica. Els vins catalans actuals són el producte de la sàvia combinació entre varietats autòctones catalanes i varietats d'arreu del món.

En l'actualitat, existeixen 12 DOP a Catalunya: Alella, Catalunya, Cava, Conca de Barberà, Costers del Segre, Empordà, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragona i Terra Alta.

Segons el Consell Regulador del Cava, l'origen del cava es troba associat a l'esplendor de la viticultura catalana de mitjan segle XIX. Els estudis de microbiologia de Louis Pasteur aplicats al vi van representar poder controlar la segona fermentació a l'ampolla, i el descobriment del tap de suro va fer que no es perdessin les bombolles que es produeixen en el vi. Així va néixer el mètode tradicional o *champenoise*.

Temporada

No hi ha restriccions de temporada. La verema del vi se sol fer de forma manual des de finals d'agost fins a finals de setembre; en el cas del cava, s'allarga fins a finals d'octubre.

Servei i consum

— Manera de servir-se

En una taula hi ha les ampolles exposades a prop de les copes. O bé un cambrer omple la copa del comensal o el mateix comensal pot omplir-se la copa ell mateix.

— Manera de consumir-se

Acompanyant l'àpat.



Concepte

Begudes

Denominació

Vins dolços, begudes espirituoses
i cerveses artesanes

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Les cerveses serien no aptes per a persones que no poden menjar gluten, si no és que es compren cerveses específicament sense gluten.

Receptaris de referència

No cal.

Context històric

A més a més de la producció de vins i caves, com a begudes tradicionals a Catalunya, al llarg de la història també s'han produït altres begudes, no només amb la funció d'allargar la vida d'alguns productes, sinó també per enfortir lligams i fer comunitat després dels àpats, en el que anomenem *sobretaula*.

L'elaboració de begudes espirituoses i vins dolços és una herència del temps dels romans. A Catalunya, els vins dolços més típics podríem dir que són el moscatell i la mistela. Pel que fa a les begudes espirituoses, s'han de destacar la ratafia i els aromes de Montserrat, com a exemples paradigmàtics de la producció regional de begudes espirituoses.

A casa nostra, les cerveses artesanes –tot i que hi ha evidències arqueològiques que els ibers, primera civilització a Catalunya, ja en produïen– en l'actualitat són un producte emergent que s'està consolidant i que està tenint molt bona acceptació.

Temporada

En origen, cada beguda tenia la seva temporalitat en el moment de producció. Tot i això, en tots els casos, són begudes que, un cop produïdes, es mantenen en el temps i, per tant, es podien consumir durant tot l'any. Actualment, amb la industrialització, aquestes begudes es poden trobar en qualsevol període de l'any.

Servei i consum

— Manera de servir-se

Amb gotets.

— Manera de consumir-se

Acompanyats amb dolços o sols.



Concepte

Begudes

Receptaris de referència

No cal.

Denominació

Aigua, cafès i infusions, altres begudes

Context històric

Aquesta fitxa no necessita context, ja que s'interpreta que aquestes begudes són d'acompanyament.

Restriccions

Vegetarià

Sense porc

Sense gluten

Sense alcohol

Temporada

No hi ha restriccions de temporada.

Servei i consum

— *Manera de servir-se*

Les ampolles poden estar col·locades en una taula, amb copes a prop. O bé un cambrer omple la copa del comensal, o bé cadascú s'emplena la seva copa.

— *Manera de consumir-se*

No es necessita aclariments.

À O C