CUINA D'ARRELS

HISTÒRIA DE LA GASTRONOMIA I RECEPTARI PENEDESENC

LA GASTRONOMÍA ESTÁ DE MODA

La gastronomía está de moda. Hace poco menos de veinte años este furor por la comida no estaba tan extendido. Hoy en día encontramos una verdadera cultura *foodie*. Gente viaja alrededor del mundo solo para degustar los platos más exquisitos, novedosos o exóticos.

Las redes sociales y medios de comunicación también han colaborado en esta difusión. Existen miles de canales de YouTube, perfiles de Instagram o Twitter enfocados exclusivamente en la comida. Se han creado concursos de televisión líderes en audiencias, incluso hay un canal dedicado únicamente a este arte.

Pero ¿Realmente sabemos de dónde venimos? ¿Conocemos las bases y los orígenes de la cocina? El objetivo de este trabajo es hacer un recorrido a lo largo de la historia de la gastronomía para comprender la alimentación de nuestros antepasados con el fin de entender y redescubrir la cocina actual.

Tras esta andanza por las diversas culturas que habitaron en esta pequeña nación, nos adentraremos en un territorio de tradición vitivinícola milenaria, el Alt Penedés, donde, y gracias a la colaboración de sus gentes podemos hacer un parvo recopilatorio de las recetas más especiales que nos brinda esta comarca catalana.

Las peguntas planteadas anteriormente se responden mediante el análisis de las distintas civilizaciones, comprendiendo su modus vivendi, siempre desde su perspectiva y no intentando entenderlas con los ojos de alguien del siglo veintiuno.

Teniendo esto en cuenta, y bajo mi punto de vista, es clave el conocimiento de los seres pasados para entender como hemos llegado al punto en el que nos encontramos actualmente, y así poder seguir avanzando, porque la historia nunca se debe olvidar, sino comprender para evolucionar y no repetir los errores cometidos.

GASTRONOMY IS TRENDY

Gastronomy is trendy. A little less than twenty years ago, food did not have all the rage. Nowadays, we do find an authentic gourmet culture. People travel around the globe only to degust the most innovative, exquisite, or exotic recipes.

Social media also took part in this diffusion. There are thousands of YouTube channels, Twitter, or Instagram profiles dedicated to food. TV audience leader contests have been created, and even there is a channel only committed to this art.

Nevertheless, do we grasp where we begin? Do we comprehend the fundamentals, the origins of cuisine? This work intends to make a journey through gastronomy history to perceive the alimentation of our ancestors to understand the present cuisine.

After this walkthrough to the different cultures who lived in this small nation, we are going to go deeper into a land with a millenarian viticulture tradition, the Alt Penedès. Thanks to the collaboration of its people, we can do a petite compilation of the most iconic recipes of this territory.

The previously posed questions are answered by the analysis of the civilizations, understanding their modus vivendi, from their point of view, and not trying to comprehend them with the eyes of someone from the twenty-first century.

Taking everything into account is essential to know the way our ancestors used to live for realizing how we got to the present. That is the only manner to keep growing as a society, because history cannot be forgotten, but it must be understood for evolving and not repeating the mistakes made in the past.

AGRAÏMENTS

Vull donar les gràcies a totes aquelles persones que m'han aconsellat i guiat a través d'aquest procés. Principalment la meva tutora del treball per ajudar-me en tot moment.

És important destacar que aquest llibre de receptes no hagués existit sense la col·laboració de l'Àngels Barola, l'Helena Mestres, la Júlia Brichs, la Lourdes Escalfet, la Marta Rovira, la Montserrat Llopart, la Montserrat Rius, la Pilar Pascual, la Rosa Ribot i la Rosa Vidal. Gràcies als seus coneixements, he pogut elaborar tretze receptes típiques penedesenques.

Finalment, agrair als meus pares tot el suport que m'han donat per a poder dur a terme aquest treball. Sense la seva ajuda, sense dubte, no hagués estat possible.

ÍNDEX

1_ INTRODUCCIÓ 13
2_ LA HISTÒRIA DE LA GASTRONOMIA 15
2.1_ L'IMPACTE DELS POBLES PREROMÀNICS EN EL TERRITORI CATALÀ 15
2.1.1_ ELS IBERS 15
2.1.1.1_ PRODUCTES VEGETALS 15
2.1.1.2_ PRODUCTES MARINS 16
2.1.1.3_ PRODUCTES CÀRNICS 16
2.1.2_ ELS FENICIS 17
2.1.2.1_ PRODUCTES VEGETALS 17
2.1.2.2_ PRODUCTES MARINS 17
2.1.2.3_ PRODUCTES CÀRNICS 18
2.2_ LA CUINA GRECOROMANA 19
2.2.1_ ELS GRECS 19
2.2.1.1_ PRODUCTES VEGETALS 19
2.2.1.2_ PRODUCTES MARINS 20
2.2.1.3_ PRODUCTES CÀRNICS 21
2.2.1.4_ DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS DIARIS 22
2.2.2_ ELS ROMANS 23
2.2.2.1_ PRODUCTES VEGETALS 23
2.2.2.2_ PRODUCTES MARINS 25
2.2.2.3_ PRODUCTES CÀRNICS 25
2.2.2.4_ LA FIGURA DEL XEF 25
2.2.2.5_ ESTABLIMENTS COMERCIALS 26
2.2.2.6_ DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS DIARIS 27
2.3_ L'EDAT MITJANA 28
2.3.1_ AL-ÀNDALUS 28
2.3.1.1_ PRODUCTES VEGETALS 28
2.3.1.2_ PRODUCTES MARINS 29
2.3.1.3_ PRODUCTES CÀRNICS 30
2.3.2_ LA CUINA MEDIEVAL 31
2.3.2.1_ PRODUCTES VEGETALS 31
2.3.2.2_ PRODUCTES MARINS 32
2.3.2.3_ PRODUCTES CÀRNICS 33

2.3.2.4_ LES POSTRES 34
2.3.2.5_ BEGUDES 35
2.3.2.6_ ESPÈCIES 36
2.3.2.7_ TÈCNIQUES CULINÀRIES 37
2.3.2.8_ TÈCNIQUES DE CONSERVACIÓ 38
2.3.2.9_ L'ESGLÉSIA 38
2.3.2.10_ LA SOCIETAT ESTAMENTAL 39
2.3.2.11_ LA MEDICINA I LA CUINA 39
2.3.2.12_ DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS DIARIS 40
2.3.2.13_ LES PITANCES I LES CUINES 40
2.3.3_ LA COLONITZACIÓ D'AMÈRICA 42
2.3.3.1_ EL BLAT DE MORO 43
2.3.3.2_ LA PATATA 44
2.3.3.3_ EL MONIATO 44
2.3.3.4_ EL CACAU 44
2.3.3.5_ EL TOMÀQUET 45
2.3.3.6_ L'ALVOCAT 45
2.3.3.7_ EL PEBROT 46
2.3.3.8_ LA VAINILLA 46
2.3.3.9_ EL GALL D'INDI 47
2.3.4_ EL RENAIXEMENT 48
2.3.4.1_ PRODUCTES DISPONIBLES 48
2.3.4.2_ EL PROTOCOL A LA TAULA 49
2.3.4.3_ LES CLASSES SOCIALS 49
2.3.4.4_ LA SOFISTICACIÓ DE LA CUINA 49
2.4_ L'EDAT MODERNA 51
2.4.1_ EL SEGLE XVIII 51
2.4.1.1_ PRODUCTES VEGETALS 51
2.4.1.2_ LA INFLUÈNCIA FRANCESA 51
2.4.1.3_ L'OCUPACIÓ ANGLESA DE MENORCA 52
2.4.1.4_ LA CREMA CATALANA 53
2.5_ L'EDAT CONTEMPORÀNIA 54
2.5.1_ EL NAIXEMENT DE LA CUINA TRADICIONAL MODERNA, EL SEGLE XIX 54
2.5.1.1_ LA RENAIXENÇA CATALANA 55
2.5.1.2_ EL MODERNISME 55
2.5.1.3_ MENJAR PER EMPORTAR-SE 56

2.5.2_ EL SEGLE XX 57
2.5.2.1_ LES CLASSES SOCIALS 58
2.5.2.2_ JOSEP RONDISSONI 59
2.5.2.3_ LA POSTGUERRA 61
2.5.2.4_ L'APARICIÓ DE LA NOUVELLE CUISINE 62
2.5.2.5_ LA CUINA D'AVANGUARDA 63
3_ EL PENEDÈS 66
3.1_ LOCALITZACIÓ GEOGRÀFICA 66
3.2_ HISTÒRIA DEL PENEDÈS 67
3.2.1_ PREHISTÒRIA 67
3.2.2_ EDAT ANTIGA 68
3.2.3_ EDAT MITJANA 69
3.2.3.1_ ELS ÀRABS 69
3.2.3.2_ LA BAIXA EDAT MITJANA 69
3.2.4_ L'EDAT MODERNA 70
3.2.5_ EDAT CONTEMPORÀNIA 71
4_ RECEPTARI DEL PENEDÈS 73
4.1_ PRIMERS 73
4.1.1_ - XATÓ 73
4.1.2_ SAMFAINA 76
4.1.3_ CANELONS DE PEIX DE CAL BRICHS 78
4.1.4_ MACARRONS AMB BACALLÀ I ALLIOLI 80
4.2_ SEGONS 82
4.2.1_ GALL DEL PENEDÈS AL VI NEGRE 82
4.2.2_ ÀNEC MUT DEL PENEDÈS AMB PRUNES I PINYONS 86
4.2.3_ FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS 88
4.2.4_ CANELONS D'ÀNEC AMB BEIXAMEL DE PORTOBELLOS 90
4.2.5_ COSTELLES DE PORC AMB XAMPINYONS 93
4.3_ POSTRES 95
4.3.1_ CATÀNIES 95
4.3.2_ CARQUINYOLIS 97
4.3.3_ GARLANDA 99
4.3.4_ PRÉSSEC EN ALMÍVAR 102
5_ LA CONFECCIÓ DEL LLIBRE 104
5.1_ PASSOS SEGUITS 104
5.2_ EL SIGNIFICAT DEL LOGOTIP 106

6_ CONCLUSIONS 107

7_ BIBLIOGRAFIA I NETGRAFIA 108

IL·LUSTRACIÓ 1: MAPA DE LES TRIBUS IBERES A CATALUNYA 13
IL·LUSTRACIÓ 2: RUTES COMERCIALS FENICIES 18
IL·LUSTRACIÓ 3: EMPORIAE, EMPÚRIES, CATALUNYA 19
IL·LUSTRACIÓ 4: SIMPOSIUM GREC 21
IL·LUSTRACIÓ 5: IMPERI ROMÀ 23
IL·LUSTRACIÓ 6: MOSAIC ROMÀ 24
IL·LUSTRACIÓ 7: THERMOPOLIUM A POMPEIA 26
IL·LUSTRACIÓ 8: ESPÈCIES ÀRABS 29
IL·LUSTRACIÓ 9: LA CATALUNYA MEDIEVAL 31
IL·LUSTRACIÓ 10: EL CAMP MEDIEVAL 32
IL·LUSTRACIÓ 11: CARNISSERIA MEDIEVAL 34
IL·LUSTRACIÓ 12: CONSERVACIÓ DEL VI 35
IL·LUSTRACIÓ 13: EUCARISTIA 38
IL·LUSTRACIÓ 14: BANQUET MEDIEVAL 40
IL·LUSTRACIÓ 15: LA PINTA, LA NIÑA I LA SANTA MARÍA 42
IL·LUSTRACIÓ 16: MAPA DEL NOU MÓN DE 1540 43
IL·LUSTRACIÓ 17: GRAVAT MAIA 45
IL·LUSTRACIÓ 18: PLANTACIÓ DE VAINILLA 46
IL·LUSTRACIÓ 19: PRODUCTES DISPONIBLES 48
IL·LUSTRACIÓ 20: CATALINA DE MEDICI 50
IL·LUSTRACIÓ 21: LA GUERRA DE SUCCESSIÓ 52
IL·LUSTRACIÓ 22: CREMA CATALANA 53
IL·LUSTRACIÓ 23: CUINA D'UNA FONDA BARCELONINA DE MITJAN SEGLE XIX 55
IL·LUSTRACIÓ 24: RESTAURANT BARCELONÍ DEL SEGLE XIX 55
IL·LUSTRACIÓ 25: IGNÀSI DOMÈNECH. (1924). LA TECA 57
IL·LUSTRACIÓ 26: RONDISSONI A UNA DE LES SEVES CLASSES 59
IL·LUSTRACIÓ 27:EL SENYOR RONDISSONI (EL PRIMER DE L'ESQUERRA) AMB ELS MEMBRES DEL SERVEI DEL RESTAURANT LA CALA DEL C. MAJOR DE SITGES 60
IL·LUSTRACIÓ 28: CARTILLAS DE RACIONAMIENTO 61
IL·LUSTRACIÓ 29: PAUL BOCOUSE 63
IL·LUSTRACIÓ 30: FERRAN ADRIÀ 64
IL·LUSTRACIÓ 31: LOGOTIP DEL PROGRAMA TELEVISIU MASTERCHEF 65
IL·LUSTRACIÓ 32: L'ALT PENEDÈS 66
IL·LUSTRACIÓ 33: COVES DE VALLMAJOR 67
IL·LUSTRACIÓ 34: RECORREGUT DE LA VIA AUGUSTA A LA PENÍNSULA IBÈRICA 68
IL·LUSTRACIÓ 35: LA FIL·LOXERA 71
IL·LUSTRACIÓ 36: XATÓ 74
IL·LUSTRACIÓ 37: SAMFAINA 76

IL·LUSTRACIÓ 38: CANELONS DE PEIX DE CAL BRICHS 79
IL·LUSTRACIÓ 39: MACARRONS AMB BACALLÀ I ALLIOLI 81
IL·LUSTRACIÓ 40: GALL DEL PENEDÈS AL VI NEGRE 83
IL·LUSTRACIÓ 41: ÀNEC MUT DEL PENEDÈS AMB PRUNES I PINYONS 87
ILUSTRACIÓN 42: FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS 89
ILUSTRACIÓN 43: CANELONS D'ÀNEC AMB BEIXAMEL DE PORTOBELLOS 91
IL·LUSTRACIÓ 44: COSTELLA DE PORC AMB XAMPINYONS 93
IL·LUSTRACIÓ 45: CATÀNIES 96
IL·LUSTRACIÓ 46: CARQUINYOLIS 98
IL·LUSTRACIÓ 47: GARLANDA 100
IL·LUSTRACIÓ 48: PRÉSSEC EN ALMÍVAR 102

1_ INTRODUCCIÓ

Cada cultura, cada país, cada regió, cada poble i fins i tot cada casa té una cuina que la diferencia dels altres. La gastronomia dels territoris pot ser més o menys valorada en funció del paladar dels individus, però el que és ben segur és que no deixa a ningú indiferent.

Sempre he tingut el dubte i la curiositat de conèixer quines són les arrels de la cuina catalana, els nostres orígens. Entendre d'on venim, saber qui ens ha precedit, quins mètodes i ingredients tenien disponibles i el perquè de les seves elaboracions era un món que no havia explorat mai. Per què cuinem canelons per Sant Esteve? Quan sorgí la crema catalana? Quins plats preparaven a l'edat mitjana? D'on treien els aliments durant la postguerra del segle vint? Aquestes incògnites i moltes d'altres han rondat pel meu cap durant anys i finalment m'he atrevit a donar-hi resposta.

La història d'un país és clau per a la comprensió de la forma de vida de les seves gents. La pintura, l'arquitectura, l'escultura... són elements necessaris per conèixer l'estructura social dels nostres avantpassats. Malauradament, i no és fins fa poc més de cinquanta anys, la gastronomia de les diverses civilitzacions no era objecte d'estudi, entenent que no aportava informació útil sobre aquestes. Aquest és el motiu pel qual la recerca d'informació de la història de la gastronomia catalana ha estat un camí difícil de recórrer.

Tampoc ha ajudat la situació sanitària actual. La COVID-19 ha fet impossible moltes trobades amb gent coneixedora de la tradició culinària penedesenca. Així i tot, gràcies a la tecnologia de la qual disposem avui dia, en molts casos aquest problema s'ha pogut resoldre.

La cerca d'informació per a l'elaboració d'aquest treball ha estat duta a terme mitjançant la consulta de diverses pàgines web, juntament amb llibres especialitzats i finalment, però no menys important, gràcies a la col·laboració de la gent de la comarca del Penedès, que han deixat al meu abast les receptes més especials de les seves llars.

A continuació trobareu tres grans blocs que divideixen aquest treball. Primerament us endinsareu en la història de la gastronomia d'aquest país. Com a punt de partida agafem el segle VI aC, començant així amb els Ibers. A mesura que aneu avançant, viatjareu a través dels diferents pobles que han habitat aquest territori (els grecs, els romans, els àrabs...) fins a arribar a l'actualitat, al segle XXI.

El segon gran apartat d'aquest treball parla sobre la comarca de l'Alt Penedès, que tot i ser un territori de tradició vitivinícola i conegut per la qualitat dels seus caves i vins, té un gran ventall de receptes i productes que en alguns casos són pràcticament desconeguts.

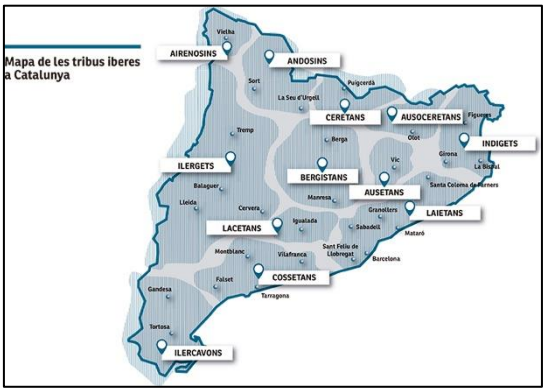
Finalment, podreu trobar una breu explicació de com s'ha dut a terme la part pràctica d'aquest projecte, que consisteix en la confecció d'un llibre de receptes penedesenques.

2_ LA HISTÒRIA DE LA GASTRONOMIA

2.1_ L'IMPACTE DELS POBLES PREROMÀNICS EN EL TERRITORI CATALÀ

2.1.1_ ELS IBERS

Ibers és el nom que rebien les persones que habitaven el nord dels Pirineus, el Rosselló, el sud de Catalunya, la vall de l'Ebre i la zona litoral del Sistema Ibèric des del segle VI, fins al segle I desprès de Crist, ja sota el control romà. La seva gastronomia estava basada en el blat, l'oli i el vi, la trilogia mediterrània.



Il·lustració 1: MAPA DE LES TRIBUS IBERES A CATALUNYA

2.1.1.1_ PRODUCTES VEGETALS

Varen ser un poble agrícola i pescador que s'alimentaven principalment de llegums que guisaven en cassoles, juntament amb carn o greix. També disposaven de fruites i fruits secs, amb els que completaven la seva dieta.

Gràcies a diversos estudis arqueològics, s'han descobert tècniques, estris i productes que s'empraven en l'elaboració dels plats. Menjaven sopes i cremes que feien amb la sang que extreien dels animals barrejant-ho amb els glans de les alzines. Les sopes havien de ser molt líquides, ja que no s'han trobat restes arqueològiques de culleres. Aquestes elaboracions estaven condimentades amb herbes aromàtiques, ceba o all.

Els glans eren un producte usual en la seva dieta, fàcil de convertir-les en farina i poder elaborar diversos tipus de pans i farinetes.

S'han trobat indicis tant en obres literàries, com ho són els escrits de Plini el Vell i el seu *Naturalis Historia*, com amb els anàlisis dels compostos orgànics dels recipients, que els ibers elaboraven begudes fermentades. Les seves cerveses no eren clarificades ni s'hi afegia llúpol, la planta que s'encarrega de proporcionar un sabor amarg, i per tant, deurien tenir un gust més àcid que les actuals. També preparaven licors mitjançant la fermentació de fruites com les prunes i les pomes.

2.1.1.2_ PRODUCTES MARINS

Pel que fa als productes extrets del mar, s'acostumaven a acompanyar amb una salsa anomenada *garum*. Obtinguda de la relació que mantenien amb els enclavaments grecs d'Empúries, era un preparat fet amb peix blau, com el verat o els salmons i les vísceres de grans peixos com la tonyina. Posaven a macerar al sol amb salmorra la barreja i li afegien herbes aromàtiques com l'anet el comí o el coriandre. Passat uns dies, es col·locava en una cistella per filtrar el líquid. El resultat era una salsa de color negrós que s'usava per potenciar els gustos.

2.1.1.3_ PRODUCTES CÀRNICS

En quant als seus animals predilectes, trobem la gallina, el xai, la cabra, d'on extreien la llet per elaborar formatges i el porc amb el que feien pernils.

Els grecs i els cartaginesos apreciaven i consumien els productes ibers, especialment els formatges elaborats a Menorca i els embotits com el pernil o la lucanica, que més tard es convertirà en el que nosaltres coneixem com llonganissa.

2.1.2_ ELS FENICIS

Els fenicis van jugar un paper molt important en la gastronomia mediterrània i avui en dia encara conservem alguns dels seus costums en les nostres cuines.

Foren un poble procedent del pròxim Orient que arribà al territori català cap al segle VII abans de Crist. El seu territori comprenia els actuals Israel, Síria, Líban i Palestina i l'economia es basava principalment en la navegació i el comerç en terres llunyanes. Van ser els grans mercaders de l'antiguitat i, malgrat que no es van establir a la regió de l'actual Catalunya, van tenir una gran influència en la nostra gastronomia pel seu mercadeig, que principalment incloïa les espècies, el vi, les olives i productes derivats d'aquestes.

2.1.2.1_ PRODUCTES VEGETALS

S'alimentaven de cereals, llegums i oli d'oliva. En els diferents assentaments fenicis s'han trobat evidències d'estris usats per moldre els diversos cereals. Els elaboraven principalment bullits, fregits o cuits en guisats, *migas* i farinetes, i en menor mesura en forma de pans. Feien formatges i endolcien els productes amb mel. També destacaren per ser bons agricultors amb els seus conreus d'arbres fruiters i hortalisses, ja que disposaven de préssecs, pomes i magranes, entre d'altres.

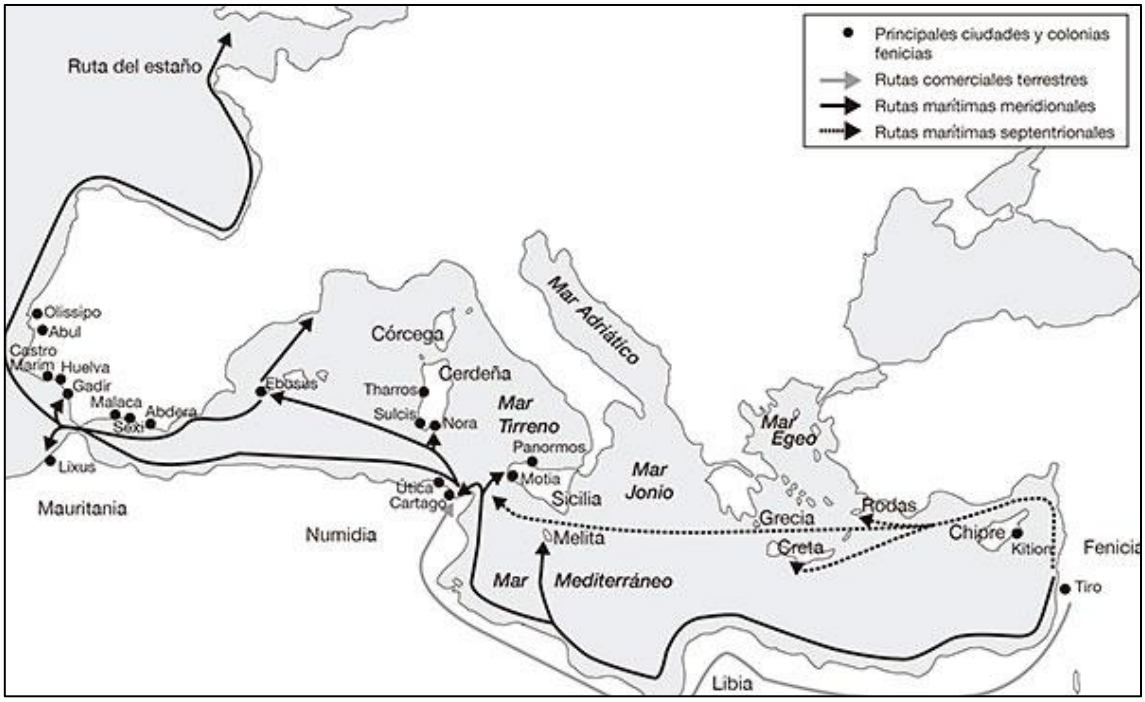
2.1.2.2_ PRODUCTES MARINS

La pesca estava molt present en el seu dia a dia. Aplicaven la tècnica del fumat i de la salaó [1] per conservar una gran varietat de productes, però sobretot els peixos que pescaven lluny de les seves terres.

[1] La salaó és un mètode de preservació dels aliments. El producte conservat es deshidrata parcialment, se'n reforça el gust i s'inhibeixen alguns bacteris.

2.1.2.3_ PRODUCTES CÀRNICS

La carn tenia un pes important en l'alimentació d'alguns sectors de la població i disposaven d'aviram, de xai i de carn de gos, cosa que horroritzà als pobles veïns.



Il·lustració 2: RUTES COMERCIALS FENICIES

2.2_ LA CUINA GRECOROMANA

2.2.1_ ELS GRECS

L'arribada dels primers grecs al nord de la costa catalana data del segle VIII abans de Crist. Cap a l'any 600a.C. varen fundar Empòrion, l'actual Empúries. Tot i tractar-se d'una mateixa cultura, la gastronomia de l'Antiga Grècia varia al llarg dels diferents segles, així com les tècniques que s'empraven i els productes que es menjaven. Igual que els seus conciutadans a la península Ibèrica, els ibers, la seva alimentació estava basada en la trilogia típica del Mediterrani.

***Il·lustració 3**: EMPORIAE, EMPÚRIES, CATALUNYA*

2.2.1.1_ PRODUCTES VEGETALS

Els cereals constituïen la base de l'alimentació grega, principalment l'ordi i diverses varietats de blat. Aquest últim s'acostumava a utilitzar molt convertit en farina o pastat per fer coques i pans. Els grecs empraven el llevat del vi com a agent fermentador i les elaboracions fetes amb cereals eren sovint acompanyades amb formatge o mel. Amb l'ordi s'obtenia una farina gruixuda que s'usava per preparar un pa més pesat que l'elaborat amb el blat i la *maze*, un plat bàsic de la gastronomia grega.

En l'Antiga Grècia es cultivava l'espelta bessona, una varietat de blat fàcil de conrear. Mentre que el blat comú i el pa blanc que s'elaborava amb aquest estava associat a les classes altes per la seva escassetat, l'espelta bessona es trobava a l'abast de gairebé tota la població.

En les cuines gregues també trobàvem llegums, un dels pilars de la seva alimentació. Un exemple és la sopa de llenties que es consolida com el plat predilecte dels pagesos. Les llenties, tot i tenir origen indi, des del 2000 aC ja es conreaven a tota la costa mediterrània. En els aperitius s'acostumava a consumir cigrons i algun fruit sec, majoritàriament les avellanes i les nous.

Les verdures com les bledes, els enciams i les cebes eren consumides en forma de sopa, de puré o bullides. Es condimentaven amb vinagre, *garum*, herbes aromàtiques i oli d'oliva. Aquestes fruites fresques no es trobaven a l'abast de tothom pel seu elevat preu, i la gent d'una classe social més baixa consumia productes elaborats amb glans. Pel que fa a les fruites, gaudien d'una gran varietat. Podien trobar des de magranes, figues, raïm o pomes.

2.2.1.2_ PRODUCTES MARINS

Una de les pràctiques habituals de l'Antiga Grècia era la pesca, sovint a prop de la costa i en molts casos a mà. La majoria del peix es venia als mercats de les ciutats i el consum d'aquest estava limitat a diversos factors culturals. Espècies com els dofins eren considerades no comestibles, tot i que en altres civilitzacions es menjaven. En alguns casos no ingerien peix per l'abstinència de menjar animals, és a dir, vegetarianisme.

Aquest consum també depenia de la classe social a la qual es pertanyés. Els peixos grans i amb gran quantitat de greix eren més cars que altres espècies com les sardines. Un altre factor determinant en relació amb el preu del peix era si aquest es trobava fresc o preservat amb alguna tècnica de conservació.

El peix fresc era considerat un producte consumible com a plat principal, mentre que el preservat servia com a aperitiu, o en el cas del *garum*, com a condiment. Aquestes salses de peix s'afegien a plats de carn, de verdures o cereals.

També és important destacar que moltes espècies de peix no estaven permeses per a les dones, ja que es considerava que no eren bones per a elles. Aquest peix "prohibit" era el que se servia als simpòsiums [2], un espai dominat per homes.

***Il·lustració 4**: SIMPOSIUM GREC*

Els productes marins es consumien crus o assecats al sol i marinats amb vinagre de vi per eliminar els bacteris. Peix i marisc de mida petita se servia com a aperitiu als banquets mentre que els exemplars més grans formaven part de l'alta cuina. El peix es conservava sovint en salaó, principalment els més barats, tot i que a exemplars com les tonyines o els eriçons de mar també se'ls hi aplicava aquesta tècnica.

2.2.1.3_ PRODUCTES CÀRNICS

El consum de carn estava limitat principalment a les festes, els sacrificis religiosos i els banquets. Un altre factor que determinava la seva ingesta era l'entorn. Tot i que la caça no era suficientment comuna per a establir-la com a element recurrent en la dieta grega, els que habitaven al camp tenien la possibilitat de caçar petits animals com ocells i llebres. Els pagesos criaven pollastres i oques mentre que els grans propietaris desenvoluparen una ramaderia de porcs, xais i cabres.

[2] Nom que rebia la segona part dels banquets de l'Antiga Grècia.

Gairebé totes les parts dels animals anteriorment esmentats eren consumides. A banda dels músculs, les parts vitals formaven part de l'alimentació. El cor, el fetge i els ronyons es rostien en els sacrificis i eren consumits pels participants de la matança i s'oferien als Déus. La medul·la i la llengua eren productes molt apreciats.

Com en l'actualitat, el porc era un dels animals més versàtils. Tot i que actualment no és comú, l'úter de les truges era considerat una delícia. Per altra banda, les salsitxes eren un producte consumit pels habitants de l'Antiga Grècia independentment de la seva capacitat econòmica. Es venien als mercats i estaven fetes amb l'estómac de les cabres o porcs i farcides amb greix i sang.

Els ous es consumien passats per aigua o durs. En algunes elaboracions era necessari separar els rovells de les clares per tal de preparar un plat determinat.

La llet, principalment de cabra o d'ovella, s'usava per a la preparació de formatges i iogurts. Els pagesos en bevien però no s'emprava a la cuina. El mateix passava amb la mantega, ja que tot i ser coneguda era poc utilitzada. Els productes làctics també eren venuts als mercats de les ciutats, en botigues especialitzades.

2.2.1.4_ DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS DIARIS

Els grecs dividien els àpats tal com es du a terme en l'actualitat. Al matí feien un esmorzar amb pa i vi, i algunes vegades afegien fruita per fer-lo més complet. El dinar era senzill i poc abundant mentre que al vespre s'incloïa el peix i excepcionalment carn.

2.2.2_ ELS ROMANS

El territori de l'actual Catalunya estava compost per colònies hel·lèniques i tribus iberes quan s'inicià el període romà al segle III abans de Crist. En el cas de la península Ibèrica i gràcies al contacte comercial amb els ibers, els costums d'ambdós poblats es varen fusionar, deixant lloc a un intercanvi cultural tal com ho reflecteixen les restes arqueològiques trobades. Al començament de la civilització la cuina romana era molt modesta i senzilla, però amb el pas del temps va anar evolucionant.

***Il·lustració 5**: IMPERI ROMÀ*

Cal destacar que, gràcies al procés de romanització que va experimentar la població de l'època, els costums romans es van estendre pel territori conquerit i es van unificar tradicions gastronòmiques de diversos pobles. Aquest procés es veu reflectit en l'increment de cultius, d'indústries i elaboracions de receptes en territoris on abans no existien.

2.2.2.1_ PRODUCTES VEGETALS

A excepció de la classe alta, que va gaudir d'una gastronomia més variada i elaborada, l'alimentació de la població estava basada en els cereals.

Cap al segle II abans de crist, els romans varen aprendre l'ofici de forner gràcies a la seva relació amb la cultura grega. Elaboraven pa fermentat de diversos cereals, amb espècies, amb herbes aromàtiques, amb sal o sense, amb formatge i mel... També empraven diversos tipus de cocció, com al forn de pedra o a la cendra. Fins i tot, alguns pans només es consumien en festes i dies especials. Aquest producte era tan apreciat i consumit que el seu preu estava regulat pel col·legi de forners.

Il·lustració 6: *MOSAIC ROMÀ*

Un dels seus aliments més bàsics quan hi havia escassetat va ser el *pulmentum*, una espècie de farinetes fetes amb farina de blat. En temps de major abundància i bonança agrícola, aquest tipus de farinetes se'ls hi afegia cervell i vi.

Els romans varen estendre diversos cultius pels territoris conquerits com les llimones, les pomes, les carabasses, els melons i les síndries. També usaven moltes espècies en les seves elaboracions. El safrà, el pebre o el comí en són exemples. Per altra banda, l'ús d'herbes aromàtiques estava molt estès entre la població. Empraven l'alfàbrega, el llorer, el coriandre, el julivert o la farigola, entre d'altres.

En la Roma Imperial, el vi era un producte indispensable en la seva dieta, tot i que al principi s'usava només pel culte als Déus i rituals religiosos. Amb el pas del temps, es va convertir en una beguda popular consumida pels homes. El vi dolç s'elaborava amb mel i utilitzaven ampolles i botes similars a les que tenim actualment.

Fermentant el vi obtenien el vinagre, que servien com a beguda barrejant-lo amb aigua i/o amb mel. Aquest beuratge era comú en l'exèrcit romà. El vinagre també servia com a conservant i condimentant en moltes salses i elaboracions.

L'oli també tenia un pes important en la seva gastronomia. Distingien més de 20 varietats diferents d'oli, en funció dels mètodes utilitzats per l'obtenció del producte, així com la maduració de les olives i el tipus de collita usats. Les olives també eren consumides conservades en vinagre o oli i condimentades amb herbes aromàtiques.

2.2.2.2_ PRODUCTES MARINS

El peix era molt consumit en l'antiga Roma. Utilitzaven diverses tècniques de conservació per prolongar la durada d'aquests productes. La salaó, la conserva en vinagre i oli, la salmorra, assecat a l'aire, etc. El marisc també estava present en els àpats romans.

2.2.2.3_ PRODUCTES CÀRNICS

Tot i ser ramaders i disposar d'ovelles, cabres, porcs i vaques, els romans preferien els productes de caça. Menjaven senglar, cérvols i pollastres i la carn es preservava assecada o salada per allargar la seva duració.

2.2.2.4_ LA FIGURA DEL XEF

A mesura que la gastronomia evolucionava, també ho feien les tècniques i procediments, així com qui cuinava. En un principi, s'encarregaven els esclaus, però amb el pas del temps, aquesta labor va ser traslladada als membres d'un nou ofici, els cuiners, que ràpidament es posaren de moda i els seus serveis varen tenir un elevat cost.

2.2.2.5_ ESTABLIMENTS COMERCIALS

Els romans compraven menjar en botigues especialitzades i feien àpats fora de casa. Depenent de la capacitat econòmica de cada ciutadà, acudien a uns comerços o a d'altres.

Les *thermopolia* venien menjar ràpid per consumir en el local o per emportar-se. En funció de l'estació de l'any se servien begudes calentes o fredes i vins dolços o especiats.

Les *cauponae* tenien el mateix funcionament que les *thermopolia*. En ambdós locals es venien empanades farcides de salsitxes i coques de verdures. La diferència principal entre les *thermopolia* i les *cauponae* era que la segona també tenia una funció d'hostal.

Il·lustració 7: *THERMOPOLIUM A POMPEIA*

Els locals més populars eren les *popinae*, un espai per a gent modesta on s'oferien plats calents per emportar-se menjar.

Alguns dels productes que es podien consumir eren els tramussos, les nous fregides, embotits i salsitxes de porc.

Per altra banda, les *cuppediae* eren les botigues més luxoses destinades a aquells amb una capacitat econòmica major on se servien plats exquisits.

També disposaven de les *tabernae*, mot del qual deriva la paraula taberna. Aquests establiments disposaven de bancs que permetien menjar asseguts.

Cal destacar que aquests locals tenien molt mala fama perquè la gent sovint s'excedia, sobretot amb el consum d'alcohol.

Finalment, era habitual trobar venedors ambulants situats als afores dels amfiteatres, les termes o els circs.

2.2.2.6_ DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS DIARIS

En l'antiga civilització romana es feien tres àpats diaris. La quantitat i diversitat dels aliments estava lligada a la capacitat econòmica de la família. Al matí es feia el desdejuni amb el *lentaculum* que constava de pa amb sal o algun altre condiment i en algunes llars també se sumaven els ous, la llet i formatges o la fruita fresca.

El *prandium* era un àpat suau on es menjaven verdures i fruita. En les famílies més adinerades també s'incloïa carn, tot i que no era molt comú. Era habitual menjar les sobres de la *cenae* del dia anterior reescalfades.

Finalment, era el torn de la *cenae*, el menjar més destacat del dia. Inicialment, es menjava el pulmentum complementat amb altres productes vegetals i la carn es consumia únicament en els rituals de lloança als Déus. A partir del segle II abans de crist, la *cenae* va guanyar importància i en les famílies adinerades, es va augmentar el nombre de plats i aliments que es consumien. Comptaven amb entrants on es trobaven les verdures i algun tipus de marisc. Després se servien els plats forts, on s'incloïen diverses elaboracions de carn o peix i per concloure, tenien les postres formades per fruits secs i formatges.

2.3_ L'EDAT MITJANA

2.3.1_ AL-ÀNDALUS

Després de la caiguda de l'Imperi Romà d'Occident l'any 476 després de Crist, el territori de l'actual Catalunya es va incorporar al regne visigot que tenia com a capital Tolosa. Varen conviure amb els habitants de la península Ibèrica i amb el pas del temps, els seus costums, lleis i tradicions s'aproparen. Tot canvià l'any 711 amb l'arribada per l'estret de Gibraltar de les tropes àrabs. L'exèrcit musulmà va conquerir gran part de la península Ibèrica fins a arribar a Poitiers, on els francesos els van aturar. Aviat van perdre els territoris catalans del nord, però varen mantenir el control i domini del sud de Catalunya. La península va rebre el nom d'Al-Àndalus.

2.3.1.1_ PRODUCTES VEGETALS

Pel que fa a l'agricultura, els musulmans aportaren grans coneixements que van revolucionar-la. La producció va millorar gràcies a la implantació de canals i sèquies. Inventaren les sínies que permetien regar i conduir l'aigua fins a les plantacions més llunyanes.

Van aparèixer nous conreus d'horta com l'arròs, la canya de sucre, els fesols, els espinacs, els pèsols i els melons. També es plantaren fibres tèxtils com el cotó, el lli i l'espart. Els arbres fruiters més destacats van ser, entre d'altres, els presseguers, els pomers, els perers i els castanyers. Els cítrics van aparèixer a la península gràcies a la conquesta musulmana.

Malgrat que els àrabs no podien beure alcohol seguint les ensenyances de l'Alcorà, van estendre el cultiu de la vinya per l'elaboració de raïm que els servia per a les panses i el vinagre, producte clau en l'elaboració dels escabetxos[3].

Per a la població d'Al-Àndalus el blat i la civada seguien essent la base de la seva dieta. En els períodes d'escassetat i baixa producció, els àrabs importaven cultius del nord d'Àfrica. Fou en aquesta època on s'introduïren a la trilogia mediterrània l'arròs, l'escarxofa, la canya de sucre i l'albergínia, productes molt utilitzats actualment. De fet, una recepta clàssica de la cuina espanyola, com ho és l'arròs amb llet prové d'aquesta època.

***Il·lustració 8**: ESPÈCIES ÀRABS*

Les oliveres es cultiven a la península des de temps preromànics però amb la irrupció dels àrabs les plantacions van augmentar considerablement i es van introduir noves varietats.

2.3.1.2_ PRODUCTES MARINS

Les classes altes no consumien ni peix ni marisc per la seva mala reputació, a diferència del poble que en menjava de manera abundant. El peix i marisc es venia cru, salat i fregit i els més comuns eren la tonyina i la sardina. Hi ha registres que parlen sobre receptes on s'aplicava el fregit en els peixos. Això implicaria que aquesta tècnica s'usa des de fa més de mil anys.

[3] L'escabetx és una forma de conservar aliments a base de vinagre, sal i espècies.

Segons una de les receptes d'Ibn Razin[4], els filets de la tilàpia del Nil es bullien i posteriorment eren fregits amb oli i conservats amb un escabetx d'all i vinagre o suc de taronja.

2.3.1.3_ PRODUCTES CÀRNICS

Tot i que la ramaderia no va tenir un pes important en l'economia musulmana, era clau en l'alimentació de la població, principalment la vaques i cabres. Els conills, els xais i les gallines eren molt apreciats.

Per a cuinar-los, els deixaven marinant tota una nit amb vinagre o llet agria i després els rostien als forns amb verdures, caldos i salpebrats.

Finalment, cal destacar que molts de les postres que es conserven actualment, amb certes variacions pel pas dels segles, provenen del període d'Al-Àndalus. Els massapans, els brioixos, la pasta de full o fins i tot els sorbets de llimona en són exemples.

[4] Ibn Razin al-Tuyibi (1227 Múrcia - 1293 Tunísia) fou un savi, jurista, poeta i gastrònom murcià del període Andalusí. És conegut per ser autor d'un receptari de cuina andalusina que ha perdurat fins als nostres dies.

2.3.2_ LA CUINA MEDIEVAL

L'Edat Mitjana es troba marcada per dos grans esdeveniments. Primerament, la caiguda de l'Imperi Romà d'Occident va donar inici a l'etapa històrica l'any 476 després de Crist i finalitzà a la darreria del segle XV amb la caiguda de Constantinoble, o bé amb la colonització del continent Americà l'any 1492. El terme "Edat Mitjana" prové del Renaixement.

Il·lustració 9: LA CATALUNYA MEDIEVAL

Aquest longeu període històric es divideix entre l'Alta Edat Mitjana (des del segle V al segle X) i la Baixa Edat Mitjana (del segle XI al XV), on els últims anys varen estar marcats per grans crisis.

2.3.2.1_ PRODUCTES VEGETALS

Al llarg dels segles la cuina medieval va anar variant i evolucionant. Aquests canvis van establir les bases per a la cuina moderna europea. Els cereals varen continuar essent el pilar de l'alimentació de la població. Alguns grans com la civada, l'ordi i el sègol eren considerats pels pobres, en canvi, el blat estava present en les classes dirigents. Una dieta a base de pa es va anar fent progressivament més habitual en les llars, on es van substituir les farinetes.

El blat fou un ingredient important al llarg de tota l'Edat Mitjana i es va estendre per Europa gràcies a la influència i ascens del cristianisme. Era considerat el gra més nutritiu, i per tant el més prestigiós.

De fet, la centralitat que rebia en els rituals religiosos com l'eucaristia significava que era un producte que gaudia d'un prestigi considerable. La farina blanca que s'obtenia estava reservada pels pans de les classes més altes.

Un dels plats més recurrents era el pa xopat amb vi, sopa, o salses. També solien menjar frumenty, unes farinetes sovint de blat que es bullien en un brou de carn i es condimentaven amb diverses espècies. Altre tipus de farinetes se servien endolcides amb sucre i bullides amb llet d'ametlles.

Pel que fa a les verdures, les hortalisses com la col, les bledes o les pastanagues eren molt habituals especialment entre les classes treballadores i també les endívies, els enciams i les escaroles. En quant a llegums trobem els cigrons, les faves i els pèsols.

Il·lustració 10: *EL CAMP MEDIEVAL*

La fruita es trobava en les llars i se servia fresca o conservada i formava part de molts plats cuinats. Gràcies a la gran quantitat de fructosa que tenen algunes fruites, i a l'elevat cost del sucre, eren emprades com a edulcorants juntament amb la mel. Disposaven de fruits secs com les ametlles, que es gastava en grans quantitats, però també consumien els pinyons, les nous i les avellanes. Per l'herència dels pobles que varen habitar al territori català, els habitants comptaven amb llimones, taronges, magranes, codonys, raïm...

2.3.2.2_ PRODUCTES MARINS

Malgrat que era considerat menys prestigiós, el peix era sovint un substitut per la carn, sobretot en aquells dies on el consum càrnic estava restringit pel calendari eclesiàstic.

El marisc fou un producte recurrent en les poblacions costaneres, tot i que els mol·luscs no els menjaven. El marisc es reduïa a crustàcies tals com crancs, llagostins , llagostes... i a cefalòpodes com la sípia, el calamar i els pops. En aquella època només disposaven d'aquells peixos provinents del mediterrani com les orades, les rajades, la sardina, la morena, el congre o el lluç entre d'altres. Tot el peix se solia conservar seguint les tècniques de la salaó, l'escabetx o el fumat. El seu preu era molt elevat fins i tot per a la gent de pobles costaners. Molts d'aquests peixos encara s'usen a dia d'avui. Això provocava que en els dies de dejuni la dieta de la població fos molt escassa.

2.3.2.3_ PRODUCTES CÀRNICS

Un dels aliments més apreciats era la carn. Les més importants foren l'aviram, com el pollastre, els capons, els ànecs, les gallines i altres aus domèstiques i el porc, d'on s'aprofitava gairebé tot. La ramaderia bovina no era tan habitual, ja que requeria una major extensió de terres. A més a més, eren animals ensinistrats per a dur a terme tasques en el camp i se n'extreia la llet per a la cuina. Malgrat això, tots aquells animals domèstics que ja no podien ser usats per a treballar se sacrificaven per a ser consumits.

Les ovelles i els xais eren força comuns, però no tant com el porc, que no requeria tanta atenció, a més a més s'alimentaven de pinso molt barat i de qualsevol residu orgànic. Del porc se'n consumia gairebé tot, com les orelles, la cua la llengua, els intestins, el ventre, etc. Algunes de les seves parts s'usaven per a l'elaboració d'embotits.

Els conills també estaven presents en la dieta de la població de l'Edat Mitjana. Eren criats per la seva carn i el pelatge. A més a més tenien un gran valor en els dies on no es podia menjar carn perquè estaven declarats "no carn" per l'església, i per tant es podien consumir durant la quaresma.

Després de la pandèmia de la Pesta Negra cap a l'any 1353, la demografia va patir un descens important i gairebé la meitat de la població europea va desaparèixer. Aquest factor es va veure clarament reflectit en la mà d'obra, que va baixar considerablement. Gràcies a aquesta mancança, els salaris van pujar dràsticament cosa que comportà una millora en la qualitat de vida de les persones i en la seva alimentació. A més a més, molts terrenys es van posar a disposició de la ramaderia, i per tant va haver-hi un augment en la producció càrnia, fent-la més accessible.

La llet era fonamental per a totes aquelles persones que no es podien permetre la carn. Tot i que sovint s'extreia de la vaca, la llet d'ovella i de cabra també era força consumida. Es creu que el formatge va ser la font proteica principal entre les classes baixes durant molts segles.

Il·lustració 11: *CARNISSERIA MEDIEVAL*

Per la manca de tecnologies per a la conservació de la llet fresca i evitar que s'espatlli, era més habitual el consum de llet d'ametlla. Les ametlles també s'empraven per a espessir sopes, guisats i salses.

2.3.2.4_ LES POSTRES

Pel que fa a les postres, sovint eren acompanyades de fruita fresca, vi calent i formatges. Moltes de les receptes de les quals gaudim en l'actualitat provenen d'aquest període. A França van aparèixer els bunyols, les crêpes i cremes, així com les gofres. Els escrits anglonormands contenen receptes de natilles o pastissos de diferents fruites La influència àrab també va tenir un pes important en l'elaboració de dolços. El massapà n'és un exemple juntament amb l'art de fer gelats i sorbets i torrons.

2.3.2.5_ BEGUDES

Al llarg dels diversos segles previs a l'Edat Mitjana, el consum d'aigua estava normalitzat, però amb la irrupció d'aquest nou període, es va considerar un producte de baix prestigi, cosa que la va situar en segon pla. Com a substitut varen arribar les begudes alcohòliques i destil·lats, que no es van començar a produir a gran escala a Europa fins al voltant del segle XII.

En aquelles regions on el raïm era conreat, a les llars es trobava el vi. Es bevia habitualment i era considerat més saludable que la cervesa o l'aigua. Es creia que el vi, especialment el negre, servia per a millorar la digestió, fer bona sang i amenitzar l'estat d'ànim.

Tal com passa en l'actualitat, la qualitat del vi varia en funció de la verema, la varietat del raïm i sobretot la quantitat de premsades que es duen a terme. El most obtingut en el primer premsat s'emprava per a l'elaboració de vins per a les classes altes. La segona i tercera premsada contenien un menor nivell d'alcohol i eren de menor qualitat, i per tant es destinaven a les classes socials més baixes.

El vi negre era el més prestigiós. És per aquest motiu que els plebeus s'havien de conformar amb vins blancs o rosats i de segon o tercer premsat. Això els permetia consumir més quantitat sense patir una intoxicació alcohòlica. Per a la població més pobra l'única opció que tenien era beure una beguda similar a la *posca*, que se servia en l'Antiga Roma, feta a base de vinagre, aigua i alguna herba aromàtica.

***Il·lustració 12**: CONSERVACIÓ DEL VI*

Tot i que en l'actualitat no és gaire habitual, el vi es barrejava amb un assortiment d'espècies com el gingebre, el cardamom, la nou moscada o el pebre.

2.3.2.6_ ESPÈCIES

Les diverses espècies i condiments que es trobaven disponibles variaven en funció de la classe social. A banda de la impossibilitat econòmica per a una gran part de la població d'adquirir diverses espècies, també hi havia una prohibició legal. Alguns productes es consideraven de luxe i per tant les classes socials inferiors no tenien dret a consumir-los. Aquestes normes socials també determinaven que els productes per a la classe treballadora havien de ser menys refinats. De fet, es creia que aquells que es dedicaven a treballs manuals requerien menjar més barat.

En la gastronomia medieval aristòcrata era sovint trobar plats agredolços. Es combinaven el vi i el vinagre amb diverses espècies com ho poden ser el pebre, el safrà, considerada l'espècie més exclusiva i preuada, o la mel.

Totes les espècies disponibles provenien de plantacions a l'Àfrica o a l'Àsia, cosa que les feia extremadament costoses. De fet, el pebre negre era empaquetat en forma de lingots d'or.

Antigament, el sucre es considerava una espècie pel seu elevat preu. També era descrit com a una droga i un edulcorant.

Algunes herbes aromàtiques com la mostassa, la sàlvia i el julivert es cultivaren al llarg d'Europa. És per aquest motiu que eren més assequibles que les exòtiques i considerats aliments pels pobres.

Igual que en l'actualitat, la sal era indispensable en la cuina, no només com a condiment sinó també com a conservant.

2.3.2.7_ TÈCNIQUES CULINÀRIES

Per tal de cuinar els diversos plats els xefs usaven directament el foc. Les estufes de cuina no aparegueren fins al segle XVIII. També disposaven de forns, però el seu elevat cost feia que només es trobessin en fleques i llars d'aristòcrates. La població de l'època havia de compartir un forn que només s'encenia uns dies determinats de la setmana per coure el pa.

De les tècniques principals que s'usaven a l'edat mitjana per a l'elaboració de les diferents receptes, moltes han perdurat fins als nostres dies. A banda de rostir i bullir, que foren les més bàsiques, trobem:

- El mètode **d'escaldar**, que consisteix a submergir quelcom en aigua bullent durant un temps breu. Era aplicat tant a carns com a vegetals. En el cas del pollastre que havia de ser rostit, servia per a blanquejar la carn i en els vegetals en disminuïa el sabor. En aquella època ho aplicaven principalment a les carns que havien de ser guisades i a herbes aromàtiques com el julivert.

- També trobem **el sofregit**. Consolidat com la base de moltes salses i guisats, s'elabora fregint a foc lent els diversos ingredients amb l'ús d'un element gras, sigui l'oli o la llar de porc.

- Per a espessir les salses i guisats usaven **els rovells d'ou**. Aquests rovells s'incorporaven a la salsa i es coïen remenant contínuament l'elaboració per tal que no es tallés i anés agafant una consistència més densa de manera progressiva.

- **La picada** s'ha convertit en una elaboració essencial en la nostra gastronomia. Usada per afegir sabor i espessir els rostits i guisats, consisteix a triturar en un morter pa sec, algun fruit sec i julivert i alls per augmentar el gust. També es pot incorporar el fetge en el cas de guisats amb productes càrnics o la melsa en el cas dels peixos.

Aquests mètodes que tenen l'origen a l'edat mitjana, caracteritzen molts dels plats que actualment consumim i també tindran una forta influència en les elaboracions que apareixeran posteriorment a aquest període històric.

2.3.2.8_ TÈCNIQUES DE CONSERVACIÓ

Cal destacar les diferents tècniques de conservació que tenien. Fumaven o salaven les carns del bestiar sacrificat durant les últimes setmanes de calor per tal d'evitar haver d'alimentar els animals en els mesos d'hivern, on augmentava l'escassetat de productes.

Els ous, els peixos i les verdures també es conservaven adobades amb salmorra o líquids de caràcter àcid, com el suc de la taronja o la llimona així com el vinagre.

2.3.2.9_ L'ESGLÉSIA

L'Edat Mitjana es troba molt influenciada per l'església i els seus calendaris. Segons els manaments del cristianisme, el consum de carn i els seus derivats estaven restringits durant un terç de l'any.

Il·lustració 13: *EUCARISTIA*

En els mesos d'Advent i Quaresma productes com la llet, el formatge, els ous o la mantega estaven estrictament prohibits. Aquests dejunis tenien com a objectiu apropar a la població als sacrificis que Crist va realitzar per a la humanitat, ensenyant una lliçó espiritual d'abstenció. A la pràctica, gran part de la població experimentava penúries especialment en aquests mesos, ja que no comptaven amb suficients recursos per a substituir la carn per peix, que tenia un elevat preu.

2.3.2.10_ LA SOCIETAT ESTAMENTAL

La societat medieval estava dividida de manera estamental, amb grans diferències entre classes. Això es veia clarament reflectit en la dieta de la població. És per aquest motiu que l'alimentació es va establir com a un indicador de l'estatus social. Els nobles sopaven aliments condimentats amb espècies exòtiques i més refinades. També es considerava que el sistema digestiu dels senyors era més delicat que els dels plebeus i per tant requerien aliments més fins.

A finals de l'Edat Mitjana aquestes creences van anar desapareixent amb les riqueses que van aconseguir els comerciants de classe mitjana. Això provocà que els plebeus comencessin a trencar les barreres entre l'aristocràcia i el poble a la taula.

2.3.2.11_ LA MEDICINA I LA CUINA

Cal destacar que la ciència medica d'aquest període va tenir una forta influència en allò que considerable comestible i nutritiu. Als diferents aliments se'ls associaven determinades propietats i escales que anaven des de calent a fred i de sec a humit, segons la teoria dels quatre humors de Galen[5].

[5] Aquesta teoria expressa que el cos humà es compon de quatre substàncies bàsiques, conegudes com a humors i que s'han de mantenir en equilibri per a evitar tota mena de

Per a fer la digestió correctament era important que l'estómac s'omplís seguint un rigorós ordre i criteri. S'havia de començar amb aliments fàcilment digeribles. A mesura que avançava l'àpat, s'incorporaven productes més pesats. Es tenia la creença que si no es respectava aquest ordre, els plats pesants obstruirien el conducte digestiu, provocant la putrefacció del cos i atraurien mal humor a l'estómac.

Segons els ideals d'aquest període, un àpat hauria de començar amb fruites fàcilment digeribles. Se seguiria amb verdures. A continuació les carns pesades com el porc i es finalitzaria amb formatge per "tancar" l'estómac.

2.3.2.12_ DISTRIBUCIÓ DELS ÀPATS DIARIS

Durant l'Edat Mitjana es van establir dos àpats diaris, un al migdia, més contundent, i un al vespre, més lleuger. Els grans banquets per sopar amb una gran quantitat de begudes alcohòliques eren considerats immorals i s'associaven al comportament lasciu i a l'embriaguesa.

Il·lustració 14: *BANQUET MEDIEVAL*

2.3.2.13_ LES PITANCES I LES CUINES

En termes generals, podem dividir els menjars que se servien durant el període medieval en dos grans grups, les pitances i les cuines. Les primeres són aquelles elaboracions que corresponen a plats de peix o carn amb una consistència sòlida i servits en plats plans. Les cuines, en canvi, se servien en bols o escudelles per la seva consistència més líquida.

---

malalties, tant de cos com d'esperit. Així doncs, l'aparició de malalties o discapacitats serien el resultat d'un excés o dèficit d'algun d'aquests humors.

Les pitances comprenen:

-**La carn d'olla**. S'hi preparaven carns menys tendres i per tant no aptes per a ser rostides. Els trossos de carn s'incorporaven en una olla amb aigua, es portava a ebullició i es deixava coure durant hores per tal d'estovar-la. També incorporaven algun element vegetal com pastanagues i naps i llegums com els cigrons. Un cop cuits els diversos elements, se separaven en líquids i sòlids, i el brou obtingut servia per a la preparació de sopes o salses.

-**Les panades**. Eren pastissos fets amb masses a base de farines i incorporaven espècies i carn. Aquestes elaboracions es coïen als forns i estaven a càrrec dels "panicers".

-**Els rostits**. Aquestes preparacions consistien a rostir a l'ast peces grans o aus senceres que eren posteriorment trinxades a la sala. Sovint anaven farcides per augmentar el seu sabor i s'acompanyaven amb salses.

Per altra banda, trobàvem les cuines:

-**Escudelles que es mengen amb pa**. Aquest grup compren els plats més gustosos de la cuina medieval, ja que s'engloben aquells que incorporaven picada i sofregit. També s'inclouen totes les salses que es preparaven per condimentar les carns d'olla i els rostits.

-**Menjars de cullera**. Comprenen les "sopes" medievals, és a dir, preparacions lleugeres i aquoses mesclades amb llegums. També s'incorporen llesques de pa submergides en els líquids. Els menjars de cullera engloben les farinetes, els llegums bullits, els potatges i els purés.

2.3.3_ LA COLONITZACIÓ D'AMÈRICA

La colonització d'Amèrica va ser el procés d'implantació en el Nou Món d'una administració similar a l'Europea. El dia 12 d'octubre de l'any 1492 l'expedició dirigida per Cristòfol Colom va arribar al continent americà, fins aleshores desconegut. Les tres caravel·les -la Pinta, la Niña i la Santa María – atracaren a l'illa de Guanahani, que posteriorment rebrà el nom de Sant Salvador.

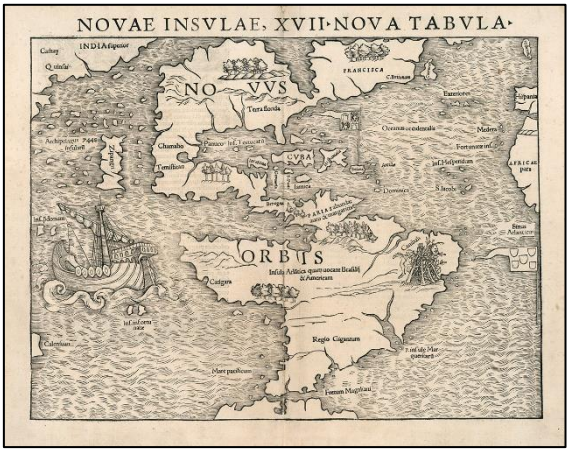
Il·lustració 15: *LA PINTA, LA NIÑA I LA SANTA MARÍA*

Entre l'any 1499 i el 1519 varen tenir lloc els viatges de descobriment, i en el primer d'aquests va participar el comerciant i explorador Americo Vespucio, qui fou el primer europeu a dir que les terres que s'estaven explorant no corresponien a l'Àsia, sinó a un nou continent.

Amb el descobriment per part dels europeus d'aquest nou territori, molts dels aliments que fins aleshores havien estat consumits per les cultures americanes es van estendre arreu del món, i actualment constitueixen el 75% aproximadament de la base alimentaria de la població mundial.

Les terres americanes eren molt fèrtils i el clima permetia tenir cultius gairebé tot l'any. És per aquest motiu que els europeus varen portar tarongers, raïm i canya de sucre, entre d'altres. Cap al segle XVI aquests cultius van revolucionar l'economia mundial.

L'arribada de Cristòfol Colom a Amèrica originà una gran expansió de la navegació i el comerç. El seu desenvolupament va reforçar l'intercanvi de productes exòtics cap al Vell Món, on es varen trobar nous sabors, productes i espècies per a condimentar els plats. Fou així com productes com la patata, el cacau o els pebrots arribaren a l'Àsia, l'Àfrica i Europa. L'alimentació de la població es va ampliar gentilment amb els productes importats del nou continent i es transformava a mesura que augmentaven els territoris conquerits. A més a més, conreus americans es van incorporar en els camps europeus cosa que va permetre alimentar a més gent i superar èpoques de fam.



***Il·lustració 16**: MAPA DEL NOU MÓN DE 1540*

2.3.3.1_ EL BLAT DE MORO

Un dels aliments que van arribar al Nou Món fou el blat de moro, un dels pilars de les cultures maies i asteques. Segons els mites i llegendes d'aquestes civilitzacions, l'home havia estat creat a partir del blat de moro, raó per la qual era un producte tan influent. Usaven aquest cereal majoritàriament per l'elaboració de pa i coques que farcien amb aus o peix i eren condimentades amb xili i altres espècies. També l'utilitzaven per a la preparació de guisats i sopes.

Malgrat la seva introducció cap al segle XVI aproximadament, no va rebre protagonisme fins a principis del 1800, en plena Revolució Industrial, on s'adonaren del rendiment que tenia el cereal.

2.3.3.2_ LA PATATA

Un altre producte clau en la gastronomia actual és la patata. Moltes teories apunten que el cultiu de patata a la zona dels Andes té més de vuit mil anys d'història. Es creu que va arribar al continent Europeu mitjançant dues rutes marítimes, una pel sud, és a dir, per Espanya i Portugal i una altra pel nord, passant pels Països Baixos i Anglaterra.

No obstant això, va ser molt difícil la seva introducció en la dieta europea. Inicialment era considerada menjar pel bestiar i els presidiaris, ja que es creia que era un dels causants de la lepra. Fou cap a finals del segle XVIII quan la patata va començar a ser valorada i actualment s'ha convertit en el producte procedent d'Amèrica més difós arreu del món.

2.3.3.3_ EL MONIATO

Un altre tubercle que va ser introduït fou el moniato. Inicialment era considerat aliment dels pobres, ja que era fàcil de conrear i gràcies a les seves propietats nutritives era molt eficaç contra la fam i la desnutrició. Es va estendre el rumor que tenia poders afrodisíacs i es va començar a comercialitzar com a una llaminadura confitada.

2.3.3.4_ EL CACAU

La cuina actual, i sobretot la pastisseria, no seria el mateix sense el cacau. Al territori asteca, aquest producte era molt destacat. Les faves de cacau servien com a moneda de canvi, i a la beguda preparada amb aquest producte se li atribuïen poders de reconstrucció i afrodisíacs. Cal destacar que únicament es consumia en forma de beguda.

Els conqueridors espanyols en veure la importància que tenia, van crear diverses plantacions arreu del continent americà, controlant així la major part del conreu de cacau. De fet, fou gràcies al monopoli espanyol que la xocolata va arribar a Europa, on es va endolcir amb sucre de canya i la varen aromatitzar amb canyella, cosa que va permetre la popularització d'aquesta beguda en les classes socials més influents.

Il·lustració 17: GRAVAT MAIA

2.3.3.5_ EL TOMÀQUET

El tomàquet és una de les icones de la dieta mediterrània. Els pobles mesoamericans conreaven el tomàquet i era considerat un producte clau de la seva alimentació. Sovint es podria trobar aquest aliment com a condiment en molts dels plats, o en estofats, guisats i salses preparades amb diverses espècies de tomàquets, juntament amb xili.

La seva introducció a la cuina europea va ser complicada. Primerament era considerada una planta màgica usada únicament com a decoració de jardins. No va ser fins al segle XVIII quan es va començar a popularitzar entre les diverses classes socials, fins al punt de convertir-se en un producte essencial de moltes elaboracions tradicionals.

2.3.3.6_ L'ALVOCAT

L'alvocat és un fruit que també prové del Nou Món. Cap al segle XVIII, els colons espanyols van introduir el seu cultiu a les Illes Canàries, i posteriorment arribà a la península.

A mesoamèrica rebia el nom d'ahuacatl, però a l'arribar a territori espanyol, va ser batejat amb el nom de "pera de les Índies" per les seves similituds amb la pera coneguda a la península.

2.3.3.7_ EL PEBROT

El pebrot és originari de Bolívia i el Perú. Amb les primeres expedicions dels colons espanyols l'any 1492, aquest producte tan emprat actualment fou descobert i portat a Europa. Els espanyols varen crear nombrosos cultius que posteriorment es van estendre per tot el continent.

A Amèrica usaven diverses espècies de pebrot picant per elaborar el que actualment anomenem pebre vermell picant. Amb la introducció d'aquesta nova espècie, la gastronomia local es va revolucionar i molts plats tradicionals la varen incorporar.

2.3.3.8_ LA VAINILLA

Entre les espècies i condiments arribats del Nou Món és important destacar també el paper de la vainilla. Originària de Mèxic, suposà una autèntica revolució en la pastisseria de l'època i ràpidament va substituir a la canyella en moltes elaboracions, com amb la xoco-lata que bevien els nobles.

Il·lustració 18: *PLANTACIÓ DE VAINILLA*

2.3.3.9_ EL GALL D'INDI

El gall d'indi és una espècie autòctona d'Amèrica que tingué molt d'èxit pel seu plomatge i colors. Arribà al continent europeu gràcies als espanyols i a finals del segle XVI ja estava present en els banquets de les corts espanyoles i franceses, però no fou fins al XIX que es popularitzà entre la població com a au domèstica.

Aliments que han suposat un canvi dràstic en l'alimentació d'arreu del planeta com les mongetes, la pinya, els gira-sols, les carabasses i carabassons, entre d'altres molts que disposem avui dia, tenen el seu origen en el comerç entre el Nou i el Vell Món. És per aquest motiu que la irrupció dels productes americans suposaren una autèntica revolució en la gastronomia mundial.

2.3.4_ EL RENAIXEMENT

A finals de l'Edat mitjana apareix el Renaixement, un moviment cultural, artístic i social comprès entre els segles XV i XVI. Fruit de les idees humanistes, té l'anhel de retornar als valors de l'antiga cultura grecollatina. Aquest desig per la renovació, així com l'aspiració de deixar enrere l'edat mitjana, que la consideren bàrbara i fosca, va comportar una sèrie de canvis que avui en dia continuen presents en la gastronomia del continent, juntament amb els utensilis que s'usaven a taula i el protocol d'aquesta.

2.3.4.1_ PRODUCTES DISPONIBLES

Malgrat que no disposaven dels productes procedents d'Amèrica, la cuina renaixentista de les altres esferes de la societat, era variada i gaudia d'una gran diversitat d'ingredients. Els més comuns n'eren les carns de xai, els bous, les aus i en zones costaneres, els peixos. S'elaboraven molt condimentats amb espècies, algunes de les quals seguim usant avui dia, com ho són el pebre, la canyella, el clau, el gingebre o la nou moscada, i d'altres que ja estan en desús. És important saber que l'ús d'espècies no era únicament per a donar sabor al producte, sinó que s'empraven per a neutralitzar els sabors de la carn putrefacta. A més a més, per l'alt valor econòmic que tenien les espècies, usar-les era sinònim de poder adquisitiu.

***Il·lustració 19**: PRODUCTES DISPONIBLES*

2.3.4.2_ EL PROTOCOL A LA TAULA

Si bé durant tota l'època medieval un àpat estava format per quatre, cinc o sis serveis, a partir del Renaixement es divideix en tres, dos per al menjar salat i un per les postres, és a dir, un menú contemporani. Per altra banda, els elements de la taula es multipliquen. Els comensals passen de compartir els gots, plats i coberts a tenir un per a cada persona. Tot i que durant l'edat mitjana existia el ganivet, la cullera i les forquilles de dues dents, no és fins al Renaixement que comencen a usar-los per a menjar, ja que antigament empraven una daga o punyal per tallar els productes que se servien a la taula i s'ho menjaven amb els dits, que després s'eixugaven amb les estovalles.

2.3.4.3_ LES CLASSES SOCIALS

Seguint els cànons dels anys passats, existia una clara diferència entre les classes socials. El menjar i la cuina dels estaments més baixos seguia essent precari. La seva alimentació estava constituïda principalment per avena, blat i civada. Elaboraven sopes de verdures i llegums que acompanyaven amb un rosegó de pa. Les carns estaven reservades per als grups socials més influents i les poques ingestes que en feien acostumaven a ser d'aus de caça.

Per contra, les elits socials van gaudir d'alguns canvis en la gastronomia principalment per la futura introducció de productes procedents del nou continent, però malgrat la irrupció de nous productes, la cuina del renaixement no dista gaire de la medieval.

2.3.4.4_ LA SOFISTICACIÓ DE LA CUINA

És cert que durant aquests anys la gastronomia passa per un procés de sofisticació. Per entendre aquest canvi cal tenir en compte que durant l'època medieval les cuines europees estaven fortament influenciades per la cultura romana i àrab.

Gràcies als progressos en les rutes marítimes i terrestres, la comunicació entre pobles es va fer més efectiva i això va permetre un intercanvi de receptes, productes i espècies.

Al llarg del Renaixement, algunes figures van ajudar en aquest procés. Un dels exemples és Catalina de Mèdici, qui s'emportava els seus cuiners privats allà on anava. Gràcies al matrimoni entre el rei francès Enric II i Catalina, la cuina francesa, en part, està influenciada per la italiana. La cort espanyola també a veure canviar els seus costums culinaris amb l'arribada de l'Emperador Carles V.

Il·lustració 20: *CATALINA DE MEDICI*

Tal com ha estat esmentat anteriorment, si bé el Renaixement es considera el període més important per l'art de la taula i la cuina, amb l'arribada dels productes del Nou Món la gastronomia farà un gir de 180 graus i les receptes s'acostaran cada vegada més a les que disposem avui dia.

2.4_ L'EDAT MODERNA

2.4.1_ EL SEGLE XVIII

Si bé en el segle XVII la cuina francesa guanya protagonisme arreu del continent europeu, és a partir de l'any 1789 quan aquesta serà l'exemple a seguir.

2.4.1.1_ PRODUCTES VEGETALS

El poble francès s'alimentava exclusivament de cereals i verdures. Els pans i sopes que elaboraven a base de llegums eren els plats més comuns en les taules dels estaments més baixos. En aquest escenari social, s'ha de sumar els rumors sobre els grans banquets i el luxe amb el que es vivia a Versailles. El malestar del poble, les penúries que passaven, així com el règim absolutista que estava vigent a França, originen un desig de revolució que conclou amb la Revolució francesa del 1789.

2.4.1.2_ LA INFLUÈNCIA FRANCESA

Els ideals francesos s'estenen pel continent, no solament en l'àmbit polític, sinó també en el social. Centrant-nos en la gastronomia, la revolució fou el canal de difusió dels gustos, tècniques i receptes que es duien a terme a la França de l'època.

A la península, la influència de la cuina gal·la es fa més present en les altes esferes de la societat, fins a arribar al punt on les receptes tradicionals es menyspreen i sorgeix una devoció que origina una imitació de la cuina francesa.

És en aquest segle on es consolida la terminologia en l'àmbit de la restauració, començant pel mateix terme "restaurant", que fou el nom que reberen els establiments que van néixer a França en l'últim terç del 1700, durant els anys previs a la revolució. Altres paraules d'aquest camp sorgeixen en aquests anys on la gastronomia comença a guanyar protagonisme, allunyant-se de l'ombra de la religió i la medicina. Alguns d'aquests mots continuen presents en les cuines actuals, com consomé, sobretaula o sopa juliana.

Totes aquestes novetats gal·les arriben a Espanya i per conseqüència a Catalunya amb l'arribada de la família dels Borbons francesos a les corts espanyoles, després de la guerra de successió. El rei Felip V va portar la cuina i el model gastronòmic francès.

Il·lustració 21: *LA GUERRA DE SUCCESSIÓ*

Aquests anys també es troben marcats per la implantació dels productes procedents del Nou Món i aquells que s'introduïren a causa de les expansions colonials per l'Àfrica i l'Àsia de les grans potencies mundials. És així com es comencen a utilitzar la patata, el tomàquet, els pebrots, les carabasses i carabassons, entre molts d'altres.

2.4.1.3_ L'OCUPACIÓ ANGLESA DE MENORCA

A banda de la influència francesa, cal tenir en compte que durant aquest segle XVIII, l'illa de Menorca va ser ocupada pels anglesos, que aportaren grans coneixements gastronòmics, tant en l'àmbit de la cuina salada com la dolça. Els púdings o el famós gravy[6] són part de l'herència anglesa als països catalans.

[6] Salsa espessida, feta generalment a base de carn o de verdures.

2.4.1.4_ LA CREMA CATALANA

Com a curiositat cal esmentar que en aquest segle situem una de les receptes més típiques del nostre país, la crema catalana. La història explica que unes monges en un convent havien de preparar un àpat per a un important bisbe, però el flam que havien elaborat no quallava, així que el varen servir gairebé líquid i amb una mica de sucre cremat per sobre. Tot i que es tenen molts dubtes sobre on i quan sorgeixen aquestes tradicionals postres, sembla que aquesta és la versió que més convenç.

***Il·lustració 22**: CREMA CATALANA*

2.5_ L'EDAT CONTEMPORÀNIA

2.5.1_ EL NAIXEMENT DE LA CUINA TRADICIONAL MODERNA, EL SEGLE XIX

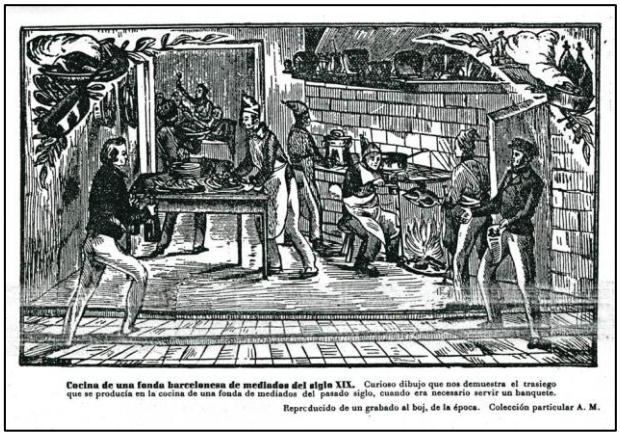
Juntament amb l'inici de la restauració borbònica a Espanya, l'estructura demogràfica i econòmica del país va patir canvis importants. Fou a finals del segle XIX quan hi hagué la primera onada emigratòria del camp a les ciutats i del centre peninsular a la perifèria. Catalunya es caracteritza per l'arribada de persones procedents d'Aragó, el País Valencià i a partir de l'any 1888, coincidint amb l'Exposició universal a Barcelona, de Múrcia. Aquest augment demogràfic beneficia a les grans indústries tèxtils catalanes, tant la cotonera com la llanera, que se situaven a la vora dels rius per tal d'aprofitar l'energia hidràulica per al funcionament de les màquines, en les anomenades colònies industrials.

En l'àmbit gastronòmic, cal destacar que la cuina tradicional moderna sorgeix al llarg d'aquests anys 1800 i durant el segle xx anirà consolidant-se progressivament.

La diferència entre classes socials continua essent notòria en l'alimentació. La burgesia opta per menús opulents inspirats en la cuina francesa, tot i que no arriben a proliferar. En aquest període la cuina tradicional i casolana entre les classes dirigents era menyspreada. Per altra banda, el proletariat no tenia accés als grans luxes dels banquets burgesos i la seva alimentació es pot considerar de subsistència. A més a més, el conreu del blat disminueix i deixa de ser suficient per cobrir les necessitats del mercat interior espanyol, que contribueix a la misèria de gran part de la població.

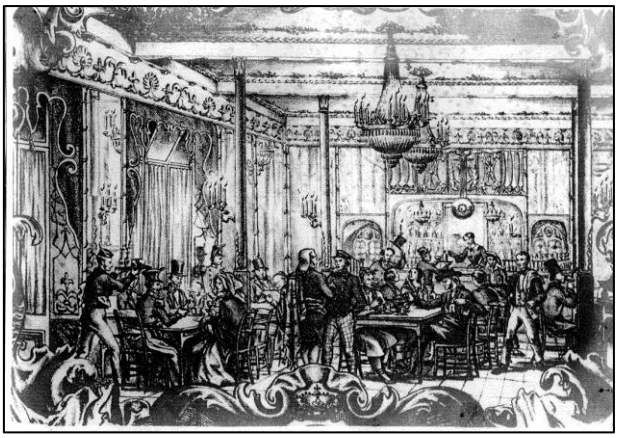
2.5.1.1_ LA RENAIXENÇA CATALANA

Mentre les classes altes catalanes anaven als cafès o grans restaurants, les fondes de sisos tindran un paper destacat. Són les encarregades de mantenir viva la cuina tradicional i de qualitat. Aquests restaurants tenien preus assequibles per a gran part de la població i popularitzaren plats com la botifarra amb seques, el bacallà a la llauna o la paella dels dijous, que fou una forma d'atraure a la gent en un dia habitualment fluix de clientela.



***Il·lustració 23**: CUINA D'UNA FONDA BARCELONINA DE MITJAN SEGLE XIX*

Va ser també durant aquesta renaixença catalana on plats tan tradicionals com ho són l'escudella, el fricandó amb bolets, el suquet de peix o l'arròs a la cassola es consolidaren. També apareix per primera vegada una referència al pa amb tomàquet, usat per a estovar el pa sec.



***Il·lustració 24**: RESTAURANT BARCELONÍ DEL SEGLE XIX*

2.5.1.2_ EL MODERNISME

El modernisme, un moviment sociopolític englobat entre finals del XIX i principis del segle XX que lluitava per aconseguir una cultura nacional i moderna, també està present en la gastronomia catalana. La mirada cap a les cuines estrangeres per part de la burgesia fa que vegetarianisme entri amb força al territori català.

En poc temps, i gràcies a la creació de botigues especialitzades i la publicació de receptaris com "La cuina vegetariana moderna" d'Ignasi Domènech, es convertí en un moviment poderós a Catalunya.

2.5.1.3_ MENJAR PER EMPORTAR-SE

Una altra novetat que s'incorporà en aquest període varen ser les botigues de menjar per emportar-se. Estaven pensades per la classe obrera, on infants, dones i homes treballaven tantes hores que gairebé no tenien temps per preparar-se els diversos àpats. Aquests locals rebien el nom de bacallaneries tot i que no venien únicament bacallà, sinó que també distribuïen llegums cuits i productes conservats en salaó com les sardines o arengades.

Si bé en aquest període no hi trobem una gran variació respecte a etapes anteriors, cal destacar l'important paper que té en la consolidació de la cuina tradicional catalana actual, sobretot gràcies a la publicació de diversos receptaris com "La cuynera catalana", considerat un llibre clau en la renaixença gastronòmica. En aquest volum es troben plasmats tocs provinents de cuines estrangeres en les receptes catalanes, demostrant així la forta influència d'altres gastronomies en la cuina nacional.

2.5.2_ EL SEGLE XX

El segle XX en l'àmbit europeu està marcat per dos grans conflictes bèl·lics. L'any 1914 esclatà la Primera guerra mundial després de l'assassinat de l'arxiduc Francesc Ferran d'Àustria a Sarajevo. Pel gran nombre de víctimes mortals, es considera la Gran Guerra. Finalitzà l'any 1918 gràcies a la intervenció dels Estats Units. Poques dècades més tard, l'any 1939 començà la Segona Guerra Mundial que conclourà el 1945, gràcies novament a la intervenció dels Estats Units.

Mentrestant, durant els primers anys d'aquest nou segle, Espanya vivia una crisi cultural després de la pèrdua de les últimes colònies d'ultramar l'any 1898 – Cuba i Puerto Rico al Carib i les Marianes i Filipines al Pacífic-. Cal sumar-li el malestar social pel retrocés espanyol davant d'Europa, així com el repartiment desigual de les riqueses i les pèssimes condicions de vida del proletariat. Tot això propiciava les revoltes del moviment obrer. La situació al camp també era complicada i això es veurà reflectit en l'alimentació de la població al llarg del segle XX.

La cuina catalana habitualment era present a les llars gràcies als receptaris. L'autor de més renom de l'època fou Ignasi Domènech, alumne d'Escoffier, un dels xefs francesos més destacats de la història, qui va ser l'encarregat de posicionar la cuina gal·la com la de referència al món. Domènech publicà en menys de cinquanta anys gairebé una trentena de llibres, entre els quals destaca La Teca l'any 1924 que fou i continua essent un best-seller amb més de vint edicions. De fet, al llarg del segle XX, aquesta obra destaca per estar present en moltes llistes de noces.

***Il·lustració 25**: IGNÀSI DOMÈNECH. (1924). LA TECA.*

2.5.2.1_ LES CLASSES SOCIALS

De fet, als inicis de segle, la cuina a les llars estava condicionada per la classe social, tal com ha succeït al llarg de la història. Els jornalers i obrers cuinaven amb llenya, amb una preferència per àpats calòrics que els permetessin aguantar les dures i llargues jornades laborals al camp i a les fàbriques. Elaboraven escudelles, alguna peça de carn en dies específics, peix barat i verdures extretes de les hortes. Per contra, la gastronomia pròpia de la burgesia s'emmirallava en la cuina francesa i fins i tot la italiana, que eren aquelles que estaven dotades de prestigi.

A partir de l'any 1914, i causat per l'esclat de la Gran Guerra, la demanda de productes espanyols per part dels països contendents va augmentar significativament, fet que comportà un encariment dels productes de primera necessitat en el mercat interior. Però, les grans indústries no varen acréixer la producció i aquest fet derivà en una progressiva inflació que comportà una alça del cost de vida a Espanya. A més a més, i causat pels grans beneficis obtinguts per les classes benestants, les diferències entre rics i pobres es varen fer més notòries, fet que va causar nombroses revoltes socials durant el primer quart del segle vint.

Aquesta realitat també estava reflectida en la restauració pública. Les tavernes i les fondes de sisos elaboraven menjars a preus reduïts per tal que les classes mitjanes i baixes poguessin costejar-s'ho. En canvi, l'alta burgesia es podia permetre el luxe d'anar als grans restaurants i cafès, majoritàriament concentrats a la Ciutat Comtal.

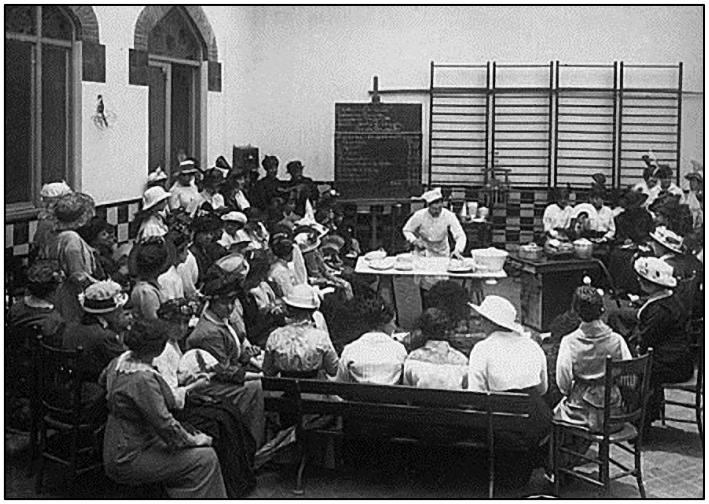
2.5.2.2_ JOSEP RONDISSONI

També cal destacar la figura de Josep Rondissoni, el xef més influent de la Catalunya del segle XX. Malgrat les nombroses aportacions d'aquest cuiner, és molt desconegut per a la majoria de la població. És per aquest motiu que el periodista gastronòmic Manel Guirado escrigué El Llegat de Rondissoni on no solament parla del xef sinó que també hi inclou alguna de les receptes d'aquest.

Rondissoni, nascut a Itàlia a la darreria del segle dinou, estudià a França i va ser deixeble d'Escoffier, qui li transmeté uns coneixements cabdals per al desenvolupament de la carrera del xef. No solament li transmeté nocions culinàries, sinó que també fou l'encarregat d'ensenyar a Rondissoni l'organització i rigor a la cuina i a com crear menús equilibrats des d'un punt de vista nutricional.

Cap a l'any 1914 arribà a Barcelona i va treballar en diversos establiments de la ciutat tals com l'hotel Majèstic o el Cercle del Liceu.

La pedagoga i promotora de l'educació de la dona, Francesca Bonnemaison, contractà a Josep Rondissoni el 1921 perquè es fes càrrec del departament de Cuina i Economia Familiar de l'Institut de Cultura i Biblioteca Popular de la Dona, fundat per Bonnemaison l'any 1909. En poc temps, el xef català es convertí en un dels professors més populars del centre per inculcar els seus coneixe-ments a través de classes i formacions a senyores, noies i joves burgeses, però també a les seves minyones.



Il·lustració 26: *RONDISSONI A UNA DE LES SEVES CLASSES*

Instruí unes quaranta mil dones durant els vint-i-cinc anys que fou professor, i segons els testimonis d'algunes que hi assistiren, quan els tocava fer d'amfitriones, es feia constar amb orgull que el menú estava dissenyat per mestre Rondissoni.

A més a més, va introduir nombrosos productes a la cuina catalana que aquí encara no s'usaven. La tòfona o els xampinyons en són un exemple. Aquest xef acostà la gastronomia francesa i italiana a les llars catalanes introduint-li noves receptes, tècniques i productes que han perdurat fins als nostres dies. N'és un clar exemple la popularització dels canelons, una recepta d'origen italià.

Entre els anys 1930 i 1937, fou l'encarregat de dirigir la revista gastronòmica Menage, que després de la guerra civil es va veure obligada a passar a la Secció Femenina de la Falange. Rondissoni compaginà les classes i la direcció de Menage amb la redacció de nombrosos llibres de receptes, molts dels quals esdevingueren best-sellers. Un dels més destacats és Culinària, publicat el 1945 i reeditat nombroses vegades al llarg del segle XX.

***Il·lustració 27**:EL SENYOR RONDISSONI (EL PRIMER DE L'ESQUERRA) AMB ELS MEMBRES DEL SERVEI DEL RESTAURANT LA CALA DEL C. MAJOR DE SITGES*

L'any 1955, Rondissoni obrí el restaurant La Cala a Sitges, un dels establiments més influents al poble però també a la resta de Catalunya. Tenien una oferta força assequible per al públic, però amb un menjar molt cuidat. Els plats estrella de la carta eren la sopa d'au i els canelons de Rondissoni, famosos arreu del principat.

Tal com asseguren cuiners com Valentí Mongay, el mestre Josep Rondissoni va modificar el paladar dels catalans, gràcies a les seves classes on no solament s'explicava com cuinar, sinó que també s'instruïa la forma correcta de comprar, de tractar el producte i d'elaborar menús equilibrats.

2.5.2.3_ LA POSTGUERRA

La difícil situació social i política espanyola està encara més present en l'alimentació de la població després de la Guerra Civil, englobada entre els anys 1936 i 1939.

Tots els esforços duts a terme durant la Renaixença i el Modernisme català, que foren les èpoques daurades de la cuina nacional, es veuen aturats amb la irrupció del conflicte armat i la posterior dictadura feixista. Així ho reflecteixen les mesures d'obligada imposició per tal que la població pogués alimentar-se.

L'ordre ministerial del 14 de maig de l'any 1936 establia un règim de racionament arreu de l'estat espanyol per a tota mena de productes de primera necessitat i alimentaris. Aquest sistema es va dur a la pràctica amb la creació de les anomenades *cartillas de racionamiento*, que varen estar vigents fins a l'any 1952.

***Il·lustració 28**: CARTILLAS DE RACIONAMIENTO*

La postguerra va ser molt dura i la cuina es va convertir en una qüestió de supervivència. Durant els anys quaranta, i a conseqüència de la guerra, juntament amb l'aïllament internacional, l'esclat de la segona guerra mundial (1939-1945) i la política econòmica del dictador Francisco Franco, els aliments escassejaven i la fam estava present en gairebé totes les llars espanyoles.

Setmanalment la "*Comisaría General de Abastos*" comunicava el percentatge, el preu i la quantitat d'aliments que se subministrarien a la població. S'entregaven principalment cigrons, sucre, arròs, patates o moniatos, bacallà i porc. També repartien pa negre perquè el blanc era considerat un article de luxe. Per aconseguir productes fora d'aquesta llista s'havia d'anar al mercat negre on, amb un preu extremadament elevat, la gent podia comprar llet, ous o carn.

Amb el pas dels anys, i a mesura que l'economia es recuperava, els hàbits alimentaris es comencen a restablir. Cal destacar que per al franquisme, la cuina nacional es va convertir en una de les "glòries d'Espanya" com la paella o la truita de patates i el gaspatxo. També durant aquest fosc període de la història, es recuperaren tradicions catòliques lligades a l'alimentació, com ho és l'abstinència de carn durant els dies de quaresma.

2.5.2.4_ L'APARICIÓ DE LA NOUVELLE CUISINE

Després de la mort del dictador feixista l'any 1975, s'inicia un procés de transició a Espanya. Es creà una nova constitució i es celebraren unes eleccions democràtiques que donaren el tret d'inici a una nova etapa per al país, però la transició no afecta únicament a l'àmbit polític.

Entre l'any 1972 i 1973 dos periodistes i crítics gastronòmics francesos, Henri Gault i Christian Millau, publicaren els 10 manaments de la nova cuina francesa, la coneguda *Nouvelle Cuisine*, on s'establien els valors de la cuina moderna de la dècada dels setanta. Fonamentalment es diu que els productes han de ser frescos i de qualitat, els temps de cocció han de ser precisos i curts i s'han d'abandonar les fastuoses salses que havien estat presents en la majoria de plats fins aleshores.

Aquesta necessitat de canvi gastronòmic sorgeix com a oposició a la cuina que havia estat present a França des de feia molts segles. L'objectiu és allunyar-se de l'estil clàssic promogut per Escoffier. Volen deixar enrere les lligadures a base de farina, els plats amb abundants guarnicions, alleugerir la cuina, adaptar-se a les tècniques d'avantguarda...

A Espanya el canvi començà amb el congrés a Madrid l'any 1976 del "Club de Gourmets", on es mostrà el nou moviment culinari que destacava a França, la *Nouvelle Cuisine*, amb la figura cabdal de Paul Bocuse. Juntament amb la celebració del congrés, cal destacar a Juan Mari Arzak i a Pedro Subijana, dos cuiners d'Euskal Herria que gràcies als seus viatges formatius a França amb Bocuse, portaren el nou *savoir fair* al país. Les cartes de molts restaurants es veuran modificades amb la modernització dels processos culinaris, l'ús de matèria primera de major qualitat i un intent de fer un cuina més lleugera i saludable.

***Il·lustració 29**: PAUL BOCOUSE*

El "boom" turístic a la darreria de la dècada dels setanta i els anys vuitanta és un altre factor determinant per al canvi de la gastronomia a Espanya, ja que els estrangers que visitaven el país reclamaven plats tradicionals.

2.5.2.5_ LA CUINA D'AVANGUARDA

Durant aquests darrers anys, des dels inicis del nou segle, hi ha un apogeu de la cuina, tant nacional com internacional, perquè gràcies a la globalització és possible degustar, per exemple, menjar asiàtic al bell mig de Barcelona.

A Catalunya, a banda de les cuines internacionals o la casolana, hi destaca la cuina d'autor, també anomenada alta cuina o cuina d'avantguarda. Tal com el blog La Flor Blanca defineix, "La cuina d'autor és l'harmonia i l'estètica aplicada en l'ús de les matèries primeres [...] és la recerca de nous sabors i noves textures, i al mateix temps és el retrobament amb sabors ja establerts."

Al nostre país hi destaquen, en aquest moviment gastronòmic, figures com Ferran Adrià, els germans Roca o Carme Ruscalleda. Adrià en seria possiblement el millor exemple. No ens equivocaríem al dir que és el pare de l'alta cuina. Creador de tècniques com la desconstrucció[7], les espumes amb el sifó[8] i promotor de l'esterificació[9], va regentar el restaurant El Bulli, considerat el millor restaurant del món en 5 ocasions i guardonat amb tres estrelles Michelin. Malgrat que l'any 2011 l'establiment tanqués les portes definitivament, el reconegut xef es convertí en assessor de la Fundació Alícia[10] i actualment treballa per reobrir l'antic Bulli sota un nou concepte de laboratori.

Il·lustració 30: *FERRAN ADRIÀ*

[7] La desconstrucció consisteix a respectar els sabors dels ingredients d'un plat però transformant les seves textures, formes i temperatures.
[8] Les escumes amb sifó són una emulsió d'un líquid (amb una base greixosa) produïda per una càrrega de N2O introduïda al sifó. El resultat és una mescla de textura esponjosa similar a la de mousse.
[9] Aquesta tècnica consisteix a presentar una preparació alimentària líquida en forma de petites boletes, que es trenquen en mastegar-les, deixant sortir tot el líquid.
[10] **Ali**-mentació i cièn-**cia**, és un centre de recerca en cuina que investiga productes i processos culinaris.

Per altra banda, al principat català hi tenim un bon recull de noms destacats en l'àmbit gastronòmic. Xefs com Jordi Cruz amb L'Àbac, Oriol Castro, Eduard Xatruch i Mateu Casañas amb Disfrutar, Paco Pérez amb Miramar o Albert Adrià amb Tickets en són exemples. Amb aquests i molts més cuiners, Catalunya continua estant posicionada al capdavant de l'avantguarda gastronòmica internacional. De fet, només a la ciutat comtal ja hi trobem gairebé trenta restaurants guardonats amb Estrella Michelin.

Des dels anys vuitanta fins a l'actualitat podríem afirmar que la gastronomia catalana i espanyola està vivint els seus anys daurats. Amb poc menys d'un segle, es passa d'una cuina modesta i de supervivència a ser una de les més reclamades arreu del món, ja no solament per la popularitat de molts xefs catalans, sinó per la diversitat i qualitat del producte que s'ofereix. Aquesta evolució del concepte també la devem a la difusió dels mitjans de comunicació i les xarxes socials, que en part han estat els encarregats de fomentar una cultura *foodie*.

L'obertura de mercats gastronòmics, la creació de revistes especialitzades, l'emissió de programes de televisió com *Top Chef* o *Masterchef* que no únicament acosten als adults als fogons, sinó també als més menuts amb *Masterchef junior*, han contribuït a la renovació de la cuina que, i per desgràcia, en molts moments de la història no es va considerar un art.

MasterChef

Il·lustració 31: *LOGOTIP DEL PROGRAMA TELEVISIU MASTERCHEF*

3_ EL PENEDÈS

3.1_ LOCALITZACIÓ GEOGRÀFICA

La comarca de l'Alt Penedès està situada a la Depressió Prelitoral Catalana, entre l'Alt Camp, l'Anoia, el Baix Penedès, el Garraf i el Baix Llobregat.

Il·lustració 32: L'ALT PENEDÈS

Al nord hi trobem la Serralada Prelitoral, amb les serres locals de Font-Rubí, Mediona i Ancosa, que el separen de la comarca de l'Anoia i al sud es troba delimitat per la Serralada Litoral amb les carenes d'Olèrdola i l'Àguila que el deslliguen del Garraf. Pel que fa a occident, la depressió planera es prolonga al llarg del Baix Penedès i a l'est ho fa seguint la vall inferior del riu Anoia.

El punt més alt de la Serralada Prelitoral a l'Alt Penedès és al Castellar, a la Serra d'Ancosa (944 metres d'altitud), mentre que a la serralada més propera al mar n'és l'Àguila (468 metres d'altitud).

Pel que fa als rius, el Foix recorre la part occidental de la comarca, la travessa verticalment i desemboca directament al mar. En canvi, l'Anoia es corba formant gairebé un angle recte que el fa desembocar directament al Llobregat. Dos dels afluents principals de l'Anoia, malgrat que de la conca d'aquest riu només una petita part forma part de la comarca, són el riu de Bitlles i la riera de Lavernó.

3.2_ HISTÒRIA DEL PENEDÈS

Comprès entre les comarques de l'Alt i Baix Penedès, el Garraf i part de l'Anoia, trobem el Penedès una regió coneguda en l'actualitat principalment per la viticultura i la gran qualitat dels seus caves i vins. Aquesta tradició agrícola es remunta a l'època del neolític.

3.2.1_ PREHISTÒRIA

Fa poc més de cinquanta anys, el 1958, en una vall d'Olèrdola es trobaren pintures rupestres a la paret d'entrada d'una cova de Fontanilles que s'estima que tenen més de deu mil anys d'antiguitat. Aquests dibuixos representen a dos homes amb arcs i fletxes. També es van descobrir a la cova de Vallmajor, al municipi d'Albinyana, pintures que recorden a cérvols.

Il·lustració 33: *COVES DE VALLMAJOR*

Gràcies a les investigacions arqueològiques dutes a terme s'ha descobert que els prehistòrics habitants del Penedès s'alimentaven principalment a base de conills, cérvols, cabres i a vegades de senglars.

L'agricultura va arribar fa uns 7.600 anys aproximadament. Un grup d'una trentena de persones s'establiren pels voltants de l'actual Vilafranca, en un territori rodejat de boscos de roures i alzines. Varen començar a cultivar varietats de blat, ordi, i alguns llegums com les llenties. En estar situats entre boscos, podien caçar animals i alhora tenir ramaderia com ovelles i porcs.

Amb les diverses excavacions arqueològiques s'han trobat destrals de pedra, aixades, molins per moldre el gra i diverses eines fetes amb sílex. En alguns poblats s'han trobat dipòsits excavats que tenien la funció d'emmagatzemar i conservar al llarg de l'any el gra recol·lectat. Aquestes comunitats penedesenques es van assentar al llarg de la plana, entre Sant Martí Sarroca, Sant Pau de Pacs, Vilobí i Olèrdola.

3.2.2_ EDAT ANTIGA

Cap al segle VI abans de Crist varen aparèixer els poblats Ibers a la costa catalana. El territori penedesenc formava part dels Cossetans, una tribu que habitava prop de Tarragona.

Els ibers que residien en territori penedesenc, foren els qui iniciaren el cultiu de la vinya en aquesta regió per l'elaboració de vins, és a dir, fa uns dos mil sis-cents anys aproximadament que es practica la vitivinicultura en aquest territori català.

Al segle I aC i amb la invasió dels romans, a la muntanya d'Olèrdola on es trobava un poblat Iber, hi construïren una fortalesa per tal de controlar tota la plana del Penedès. A partir d'aquell moment la regió penedesenca va passar a formar part del territori de Tàrraco i a més a més, hi van fer passar la Via Augusta, el camí empedrat que conec-tava Cadis amb Roma.

Il·lustració 34: RECORREGUT DE LA VIA AUGUSTA A LA PENÍNSULA IBÈRICA

3.2.3_ EDAT MITJANA

3.2.3.1_ ELS ÀRABS

Aproximadament l'any 716, cinc anys més tard de l'inici de la invasió àrab, aquests arribaren al Penedès, que es va convertir en territori fronterer entre la gent que residia a Catalunya i els musulmans que venien del sud de la península Ibèrica. De fet, molts dels noms dels pobles del Penedès tenen origen àrab: Gelida, la Múnia, Mediona, Lavit (actualment conegut com a Torrelavit després de la fusió amb el municipi de Terrassola l'any 1920)...

El domi àrab al Penedès va durar uns dos segles fins al 900, quan la casa Comtal de Barcelona va iniciar la reocupació de la regió penedesenca, que es convertí en un punt àlgid de la lluita entre els comtes i els àrabs.

En aquest període es construïren nombrosos castells de defensa, com els d'Olèrdola, Subirats, Gelida o Mediona entre d'altres. A finals del segle X, i malgrat aquestes construccions, els àrabs van fer diferents atacs que causaren la destrucció de Gelida i Olèrdola.

3.2.3.2_ LA BAIXA EDAT MITJANA

Després d'aquests anys d'enfrontaments constants, el comte de Barcelona va voler repoblar les terres de la plana i reconstruir els territoris malmesos. Fou en aquest període on es dictà la llei de les Franqueses, que atorgava terres a pagesos que vinguessin d'altres regions, els abaixava els impostos a pagar i eliminava les obligacions dels pagesos. D'aquí prové el nom de Vilafranca, una vila franca, on la gent estava gairebé exempta d'impostos.

L'economia de l'època estava basada en l'agricultura, tant en el conreu de cereal – blat, civada i ordi – com en la vinya i els arbres fruiters.

Molts molins daten d'aquells anys, ja que s'aplicaven les tècniques aportades pels àrabs per aprofitar la força de l'aigua.

3.2.4_ L'EDAT MODERNA

Entre els segles XVI i XIX el Penedès seguia essent un territori pràcticament dedicat a l'agricultura, tot i que a les viles també hi destaca una part important de la població dedicada a l'artesania i al comerç.

Un dels conflictes més importants entre aquells segles i que més afectà el territori fou la Guerra dels Segadors, compresa entre el 1640 i el 1659. Aquest conflicte bèl·lic va viure diversos episodis tant a Vilafranca com a la Granada, amb nombroses execucions i saquejos.

Pocs anys més tard, tingué lloc la Guerra de Successió entre el 1705 i el 1714, que també va ser present en el territori del Penedès. En aquesta ocasió, però Sant Martí Sarroca i Sant Quinti de Mediona varen ser totalment destruïts després de nombroses revoltes contra les tropes borbòniques.

Cal destacar que entre els anys 1700 i 1800, el paisatge penedesenc va anar evolucionant a causa de la disminució del cultiu de cereals per l'augment de la plantació de la vinya.

3.2.5_ EDAT CONTEMPORÀNIA

L'inici d'aquesta etapa es presenta amb la invasió de les tropes napoleòniques en l'anomenada Guerra del Francès, que causà enfrontaments importants en diversos territoris penedesencs. Les guerres carlines també jugaren un paper important en diferents moments del segle, sobretot per la destrucció i el desastre que van causar arreu del territori.

Malgrat aquests conflictes bèl·lics, l'Alt Penedès continuà augmentant el cultiu de la vinya. Fou a partir d'aquest moment que gran part de la producció del vi i aiguardent es començà a exportar, no únicament pel territori català sinó també a Amèrica a través dels ports de Sitges i Vilanova. L'arribada del ferrocarril a Vilafranca l'any 1865 va facilitar aquesta exportació.

Possiblement el tret més definidor de l'activitat agrària del segle XIX fou l'ascens i la davallada de la viticultura. Els anys daurat es van donar gràcies al volum de les exportacions de vi a França, país afectat per la plaga de la fil·loxera. Malauradament, el 1879, aquest insecte arribà a territori català, a l'Alt Empordà, i poc després, el 1887 al Penedès. Més de 400.000 hectàrees de vinya van quedar totalment destruïdes. Tot i que es trobà una solució anys més tard que consistia a plantar un altre tipus de ceps, l'anomenat peu americà provinent de Califòrnia i resistent al paràsit, amb l'expiració del tractat comercial amb França l'any 1891 i la recuperació de la vinya francesa, es van posar fi a les exportacions. Encara que de la reorganització del sector en crisi en va sorgir la indústria xampanyera de Sant Sadurní d'Anoia, la bona situació anterior no es va recuperar.

***Il·lustració 35**: LA FIL·LOXERA*

Després d'aquests esdeveniments, i a causa dels tipus de contractes que es duien a terme, els grans propietaris es van enriquir i la diferència entre els terratinents i els pagesos encara es va fer més notòria.

Els grans avenços tecnològics van permetre una evolució de la forma de vida de la gent dedicada a l'agricultura.

Amb la mecanització del camp i la irrupció d'eines com ho són els tractors, les màquines de llaurar, les recol·lectores... es va poder facilitar la feina i reduir la mà d'obra necessària, permetent així que es diversifiquessin les ocupacions de la població.

Al llarg del segle XX, l'Alt Penedès va passar de ser una comarca gairebé dedicada a l'agricultura a diversificar la seva economia, mantenint la producció vitivinícola, però també amb l'aparició de la indústria i amb un gran nombre de població dedicada al sector terciari.

4_ RECEPTARI DEL PENEDÈS

4.1_ PRIMERS

4.1.1_ - XATÓ

INGREDIENTS

Escarola

Bacallà dessalat i esqueixat

1 llauna de tonyina

4 anxoves

Olives negres

PER AL ROMESCO

40 g d'ametlles torrades i pelades

40 g d'avellanes torrades i pelades

5 tomàquets

Sal i pebre

½ cap d'alls

½ nyora

Oli d'oliva

Vinagre de vi blanc

Pebre vermell dolç

PER A ELABORAR LA SALSA:

Escaliveu a la brasa o al forn els tomàquets i el cap d'alls -sense pelar-. Quan estiguin cuits, els reserveu.

Poseu la nyora en remull per tal que s'hidrati.

Dins del got de la batedora elèctrica, incorporeu els fruits secs, els alls i els tomàquets pelats, la carn de la nyora – que s'obté de rascar la part interna de la nyora amb un ganivet- i el pebre vermell dolç, el vinagre, la sal i l'oli al gust.

Tritureu-ho tot fins que quedi homogeni i rectifiqueu d'algun ingredient si s'escau.

Reserveu el romesco.

MUNTATGE:

En un plat, poseu l'escarola ja neta. A sobre, hi afegiu el bacallà, les anxoves, la tonyina i les olives.

Poseu una cullerada de la salsa i ja ho tindreu llest per a servir.

***Il·lustració 36**: XATÓ*

Malgrat que l'origen del terme continua essent incert, diverses teories convergeixen en la idea que prové de la paraula aixetonar, una tècnica que consistia a posar una petita aixeta anomenada aixetó a les botes per tal que sortís el vi. Aquesta acció es duia a terme quan se celebrava la diada del vi novell. Per acompanyar a la beguda s'hi feia un dinar on s'oferien els millors productes que tenien disponibles. Tenint en compte que aquesta festa es duu a terme pels volts de novembre, s'oferia escarola i peix conservat en salaó, que s'acompanyava amb una salsa, actualment coneguda com salsa Xató.

La procedència d'aquesta elaboració segueix sent una incògnita. Vilafranca del Penedès, Sitges, Vilanova, el Vendrell i Calafell es disputen el títol de ser el poble d'on sorgí aquesta recepta. Tot i aquesta discrepància, des de l'any 1997 s'organitza anualment la Ruta del Xató, que comença al mes de novembre i finalitza a l'abril. Amb aquesta fira que passa pels diversos pobles, es pretén mostral als assistents les diferents varietats d'aquesta elaboració.

4.1.2_ SAMFAINA

INGREDIENTS

2 pebrots vermells

1 albergínia mitjana

1 carabassó

400 g de tomàquet madur

Oli d'oliva

Sal

Renteu i assequeu les verdures.

Talleu els pebrots, l'albergínia i el carabassó en daus de la mateixa mida. Ratlleu els tomàquets i els reserveu.

En una cassola amb un bon raig d'oli, fregiu els pebrots durant dos minuts i incorporeu el carabassó i l'albergínia. Sofregiu durant uns deu minuts i quan les verdures estiguin gairebé cuites, afegiu el tomàquet ratllat.

Rectifiqueu de sal i afegiu una mica de sucre so els tomàquets són molt àcids.

Deixeu que redueixi el tomàquet durant uns quinze o vint minuts fins que tots els ingredients estiguin cuits. Passat aquest temps, ja està llesta per a servir.

Il·lustració 37: *SAMFAINA*

La samfaina és la recepta més versàtil mostrada en aquest recopilatori d'elaboracions típiques penedesenques. Antigament, la gent que tenia hort elaborava aquesta recepta al llarg de l'any modificant les verdures que hi incorporaven. Malgrat que en aquesta versió només trobem pebrot vermell, albergínia, carabassó i tomàquet, s'hi pot afegir tota mena d'hortalisses i verdures. Actualment si sol posar també ceba i all i fins i tot una barreja de diverses classes de pebrots. Cal destacar, però, que rarament s'hi barrejava pebrot verd amb vermell, ja que aquests es cullen en moments diferents. Els pebrots verds es recol·lecten a l'estiu mentre que els vermells són de tardor.

Per altra banda, aquest plat se solia acompanyar amb proteïna com la cansalada pel seu baix preu i amb ous de les gallines que es tenien als masos. Avui dia, és típic acompanyar-la de peix com el bacallà, amb pasta i amb carn indistintament.

4.1.3_ CANELONS DE PEIX DE CAL BRICHS

INGREDIENTS

200 g de lluç

200 g de rap

12 plaques de canelons

Brou de peix

3 ous

2 cebes

30 g de farina

12 g de mantega

200 ml de llet

1 culleradeta de cafè de nou moscada

½ culleradeta de cafè de gingebre

Pa ratllat

1 ou per a l'arrebossat

Oli d'oliva

Sal i pebre

En una olla amb brou de peix, bulliu el lluç i el rap – desespinat, net i salat – entre vuit i deu minuts. Retireu-lo i el deixeu refredar.

Paral·lelament, en una altra olla amb aigua bullent, coeu els tres ous durant deu minuts per tal d'obtenir ous durs. Els traieu del foc i els reserveu.

En el moment que els peixos i els ous siguin freds, amb l'ajut d'una picadora elèctrica, piqueu el peix prèviament esmicolat i retirant la pell, i els ous sense la closca. Rectifiqueu de sal i reserveu la massa obtinguda.

En una paella o cassó, sofregiu les dues cebes ratllades. Quan aquestes estiguin daurades, afegiu la mantega i la farina, sense deixar de remenar – amb un utensili de fusta- per evitar que es cremi i quan la farina sigui cuita, incorporeu-hi la llet a poc a poc.

En el moment que obtingueu una textura homogènia, salpebreu i afegiu-li el gingebre, la nou moscada i la barreja de peix i ou. Remeneu bé fins que quedi tot ben integrat, retireu-ho del foc i ho deixeu refredar.

Bulliu en abundant aigua i sal les plaques de canelons seguint les indicacions del fabricant. És important que no poseu totes les làmines a la vegada, sinó en petites quantitats, per evitar que s'enganxin entre elles i es trenquin.

Passat el temps de cocció indicat, poseu-les uns segons en un bol amb aigua natural i després sobre un drap de tela separades les unes de les altres.

MUNTATGE:

Munteu els canelons. Passeu-los per ou batut i pa ratllat– en aquest ordre – i fregiu-los en abundant oli d'oliva. Retireu-los del foc i els poseu sobre paper absorbent per extreure'n l'excés d'oli.

Aquesta recepta es pot menjar tant calenta com freda i els podeu acompanyar amb maonesa o salsa romesco.

Il·lustració 38: *CANELONS DE PEIX DE CAL BRICHS*

Aquesta recepta de canelons de peix és autòctona de Sant Sadurní d'Anoia, concretament de la família que regentava la botiga de comestibles Cal Brichs fins al 1982, any de la seva clausura. Aquest comerç estava situat a la bora de la plaça de l'ajuntament i venien llegums cuits com cigrons, mongetes i llenties. A més a més també elaboraven ensaladilles fetes únicament amb verdures i patata, sense la maonesa i mongeta i patata. Aquests plats ja preparats era típic adquirir-los pels volts de Nadal, tot i que amb el pas del temps les mestresses els compraven per portar-los a les fàbriques o al camp.

4.1.4_ MACARRONS AMB BACALLÀ I ALLIOLI

INGREDIENTS

400 g de macarrons

200 g de bacallà esqueixat i dessalat

600 g de tomàquets

1 ceba

1 fulla de llorer

Sal i pebre

Oli d'oliva

ALLIOLI SUAU:

1 ou

1 dent d'all

200 ml d'oli de gira-sol

El suc d'un quart de llimona

Sal

En una olla, bulliu els macarrons en abundant aigua i sal, seguint les indicacions de fabricant. Un cop cuits, els escorreu i reserveu-los.

En una paella o cassola, sofregiu la ceba ratllada. En el moment que comenci a agafar un color daurat, incorporeu els tomàquets ratllats i la fulla de llorer. Rectifiqueu de sal i si els tomàquets són molt àcids, afegiu-li una mica de sucre.

Un cop el tomàquet hagi reduït, retireu la fulla de llorer i afegiu-li el bacallà i deixeu-lo coure cinc minuts. A continuació incorporeu els macarrons i els cuineu durant uns cinc minuts més. Passat aquest temps ja estaran llestos per a ser servits.

Aquesta recepta tradicionalment s'acompanya d'un allioli suau, tot i que també es poden gratinar al forn amb una mica de formatge parmigiano.

ALLIOLI:

Peleu la dent d'all i traieu-li el cor.

En el got de la batedora elèctrica, poseu l'all, la sal, l'oli i finalment l'ou.

Amb una potència fluixa, emulsioneu la barreja. Un cop hagi pujat l'allioli, afegiu-li el suc de la llimona i torneu a batre.

***Il·lustració 39**: MACARRONS AMB BACALLÀ I ALLIOLI*

Malgrat que l'Alt Penedès no és un territori costaner, el peix sempre s'ha consumit en aquesta comarca. Per la seva proximitat a viles com Sitges o Vilanova, i gràcies a les vies de comunicació construïdes a la darreria del segle XIX, l'adquisició de peix s'ha facilitat. Així i tot, des de fa molts centenars d'anys, el peix es consumeix conservat en salaó o vinagre. Ambdós mètodes de preservació permetien als territoris de l'interior disposar de peix, i a més a més augmentar-los el sabor.

Amb l'ús d'aquesta tècnica els productes marins s'han pogut introduir a la gastronomia penedesenca, com és el cas dels macarrons amb bacallà.

4.2_ SEGONS

4.2.1_ GALL DEL PENEDÈS AL VI NEGRE

INGREDIENTS

1 gall del Penedès

4 pastanagues

1 ceba

2 branques d'api

2 porros

12 cebetes franceses

½ got de brandi

Brou de pollastre

200 g de xampinyons

1 L de vi negre del Penedès

1 bouquet garni d'herbes aromàtiques (llorer, romaní i farigola)

Sal i pebre

Oli d'oliva

Netegeu el gall i trossegeu-lo a quarts.

Talleu les pastanagues, l'api i els porros a rondelle, és a dir, a rodanxes i la ceba a mirepoix, que són daus grans i irregulars.

Poseu en un recipient gran, el gall, les verdures prèviament tallades, el bouquet i cobriu-lo amb el vi negre. Ho tapeu amb paper film i a la nevera, deixeu-ho macerar durant unes 24 hores.

Passat aquest temps, traieu les verdures del recipient, enretireu també el gall i ho reserveu per separat. Per altra banda, El vi de la maceració el coleu i el conserveu. El bouquet també el guardeu.

En la cassola on feu el rostit, poseu un raig d'oli i marqueu el gall, prèviament salpebrat, per ambdues cares. El retireu del foc i el poseu sobre paper absorbent per extreure'n l'excés d'oli.

Poseu les verdures a la cassola i les sofregiu. Quan comencin a enrossir-se, reincorporeu el gall i seguidament afegiu el brandi i el flamegeu.

Un cop evaporat l'alcohol, afegiu el vi de macerar i el brou fins a gairebé cobrir el gall – la meitat de vi i meitat de brou aproximadament- i reincorporeu el bouquet. Tapeu la cassola i deixeu que rosteixi entre noranta i cent vint minuts en funció de la mida del gall. Aneu remenant perquè no s'agafi a la cassola i controlant que no es quedi sense líquid.

A mitja cocció, incorporeu els xampinyons tallats a quarts.

Un cop la carn estigui ben tendra, ja estarà llest per a ser servit.

***Il·lustració 40**: GALL DEL PENEDÈS AL VI NEGRE*

El Gall Negre del Penedès, caracteritzat per la seva pota negra i la pell blanquinosa, dobla el pes del gall tradicional. Aquests animals estan criats en llibertat motiu pel qual la seva carn és d'una alta qualitat i destaca per la tendresa i sucositat d'aquesta. És rica en proteïnes i molt baixa en greixos, fent-la així molt saludable.

A partir de la dècada dels quaranta amb l'entrada de ponedores europees i l'arribada d'animals híbrids entre els cinquanta i seixanta, l'espècie va quedar gairebé en extinció i no fou fins a la darreria dels setanta que s'aconseguí crear una colònia d'exemplars de Gallines Penedesenques.

Amb el pas del temps, i ja cap al 1990, el doctor genetista Amadeu Francesch va culminar la recuperació de la raça de Gall del Penedès amb quatre varietats diferents: la barrada, la blat, la negra millorada i l'aperdiuada, gràcies al finançament de l'Institut de Recerca Tecnoalimentària de la Generalitat.

Actualment, aquestes races es crien arreu del continent Europeu i són premiades i reconegudes en concursos de qualitat.

Finalment, i després de la pràctica extinció de l'espècie, la Generalitat de Catalunya va atorgar el reconeixement d'Indicació Geogràfica Protegida l'any 2016. S'ha establert que els animals han de tenir una edat mínima de noranta-vuit dies, s'han d'alimentar amb una dieta que inclou llavors de raïm, blat de moro i boja i han de ser criats en galliners que tinguin accés a l'aire lliure.

Aquestes especificacions fan que els animals tinguin una gran proporció d'àcids grassos insaturats, aconseguint així una carn tendra, saludable, rica en ferro i fibrosa.

"Tal com marca la tradició pels volts de Sant Tomàs, Vilafranca del Penedès celebra la centenària Fira del Gall". L'any 1664 va tenir lloc per primera vegada la Fira del Gall a Vilafranca, celebrada el cap de setmana abans de Nadal. Estava caracteritzada per la concentració de pagesos de la comarca que portaven aviram i ous de gallina penedesenca per a vendre. Situats al voltant de l'església de Santa Maria, any rere any tenia lloc la Fira. Malgrat que durant uns anys, i causat per l'aviram híbrid d'Amèrica, aquesta celebració va estar en declivi fins a gairebé desaparèixer, a la dècada dels noranta es va revitalitzar fins a convertir-se en una fira categoritzada com d'interès turístic nacional i considerada la més típica de Catalunya.

Celebrada des de fa més de 355 anys, i envoltada del Mercat d'aviram, la Mostra gastronòmica, el Celler Penedès i el Mercat d'artesania, és l'única fira on es pot disposar del procés de cadena alimentària km 0, ja que es cria l'animal autòcton, se sacrifica i es degusta.

4.2.2_ ÀNEC MUT DEL PENEDÈS AMB PRUNES I PINYONS

INGREDIENTS

1 ànec trossejat a quarts

2 cebes

3 pastanagues

3 tomàquets

El suc de dues taronges

1 got de brandi

1 branca de canyella

60 g de pinyons

60 g de prunes seques

oli d'oliva

sal i pebre

Poseu les prunes en un bol amb aigua i reserveu-les. També les podeu hidratar amb licor de taronja o brandi.

Poseu un raig d'oli la cassola on elaborareu el rostit i l'escalfeu. Un cop l'oli sigui molt calent, incorporeu-hi els quarts d'ànec prèviament salpebrats. El marqueu per tots els costats per segellar i daurar-lo. El retireu del foc i el poseu sobre un paper absorbent.

Talleu la ceba i la pastanaga a *brunoise*, és a dir, a quadrats petits de dos o tres centímetres i sofregiu-les a la cassola a foc mitjà.

Un cop comencin a enrossir incorporeu el tomàquet i deixeu-lo coure uns minuts. Incorporeu l'ànec, el brandi i el flamegeu. Immediatament, afegiu el suc de taronja i la canyella. Rectifiqueu de sal.

Deixeu-ho coure a foc suau durant noranta minuts aproximadament, revisant que no es quedi sense líquid. Si calgués, afegiu-li una mica d'aigua o brou suau elaborat amb les parts de l'ànec que no rostiu (els carpons, el coll...).

En una paella torreu els pinyons i incorporeu-los al rostit quan li quedi poc més d'un quart d'hora i afegiu-li també les prunes.

Passat aquest temps, ja està llest per a ser servit.

***Il·lustració 41**: ÀNEC MUT DEL PENEDÈS AMB PRUNES I PINYONS*

D'origen americà i arribat al Penedès al llarg del segle XVI, l'ànec mut presenta una carn de gran qualitat. Està caracteritzada per ser més consistent i fosca que la d'altres ànecs, motiu pel qual és un dels productes més apreciats a la comarca. Aquesta au de plomall negre i ales blanques es cria en corrals, alimentant-se de pinso, blat de moro, blat i restes de menjar. Tal com va succeir amb el Gall Negre, a partir dels anys noranta la cria d'aquestes aus va revifar i actualment s'han convertit en un element important del territori.

La seva carn menys greixosa, i per tant amb menys colesterol, és una de les característiques destacades del producte que el diferencia dels altres ànecs. Aquests animals se sacrifiquen al cap de nou setmanes en el cas de les femelles i els mascles a les onze setmanes, arribant a pesar dos i quatre quilos respectivament.

Actualment, i gràcies a la tasca de promoció feta pel consell comarcal de l'Alt Penedès, és típic el seu consum per Nadal i Carnaval, així com pel període de festa major.

4.2.3_ FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS

INGREDIENTS

1 kg de carn de vedella (llata o tapa-plana tallada fina)

50 g de bolets deshidratats

1 ceba

3 tomàquets

1 got de vi blanc

1 got de brandi

Farina

Brou suau de carn o au

Oli d'oliva

Sal i pebre

Per la picada

2 dents d'all

15 o 20 ametlles torrades i pelades

Julivert

En un bol, hidrateu els bolets durant una hora.

Paral·lelament, en una cassola, preferiblement de fang, fregiu amb oli d'oliva la carn prèviament salpebrada i passada per farina. La retireu del foc i la reserveu sobre paper absorbent per extreure'n l'excés d'oli.

A la mateixa cassola, retireu una part de l'oli de fregir perquè el guisat no us quedi massa greixós, deixant només la quantitat necessària per al sofregit que fareu a continuació.

Incorporeu a la cassola la ceba ratllada i la sofregiu. Quan estigui daurada, afegiu els tomàquets ratllats.

Un cop estigui el tomàquet concentrat, poseu el vi blanc i el deixeu reduir fins que quedi una pasta espessa.

A continuació, reincorporeu la carn a la cassola. Afegiu el got de brandi i immediatament flamegeu-lo. Seguidament, poseu caldo fins a cobrir la carn, tapeu la cassola i a foc baix, coeu-lo durant uns trenta minuts. Rectifiqueu de sal.

Escorreu els bolets i incorporeu-los al guisat. L'aigua d'hidratar-los, la coleu i la reserveu.

En un morter prepareu la picada amb els alls, les ametlles i el julivert. Un cop tingueu els ingredients picats, poseu al morter aigua dels bolets i diluïu la picada. Reserveu-la.

Durant els últims quinze minuts de cocció, incorporeu la picada al guisat.

Passat aquest temps, ja estarà llest per a ser servit.

***Ilustración 42**: FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS*

4.2.4_ CANELONS D'ÀNEC AMB BEIXAMEL DE PORTOBELLOS

INGREDIENTS

½ ànec

¼ de pollastre

2 cebes

2 tomàquets

2 pastanagues

1 got de Brandi

2 gots de brou

Oli d'oliva

Sal i pebre

24 làmines de canelons

1 l de llet sencera

60 g de farina

60 g de mantega

200 g de xampinyons o portobelo

1 culleradeta de cafè de nou moscada

Mantega

Formatge Parmigiano ratllat

En una cassola, afegiu un raig d'oli i escalfeu-lo. Un cop l'oli sigui molt calent, marqueu les carns, prèviament salpebrades, per tal de segellar-les. Retireu-les del foc i les poseu sobre paper absorbent.

Talleu les verdures a brunoise, és a dir, en daus de dos o tres centímetres, i a la mateixa cassola on heu marcat l'ànec i el pollastre, sofregiu-les a foc mitjà. Quan comencin a agafar un color daurat, reincorporeu les carns i afegiu-li el brandi, el flamegeu i a continuació el brou. Rectifiqueu de sal.

Tapeu la cassola i ho deixeu coure durant noranta minuts aproximadament a foc lent, vigilant que no s'agafi i no es quedi sense líquid.

Paral·lelament, en una olla amb abundant aigua i sal, bulliu les làmines de canelons seguint les indicacions del fabricant. És important que no poseu totes les làmines a la vegada, sinó en petites quantitats, per evitar que s'enganxin entre elles i es trenquin.

Passat el temps de cocció indicat, poseu-les uns segons en un bol amb aigua natural i després sobre un drap de tela separades les unes de les altres.

Quan les carns estiguin rostides, les esmicoleu i piqueu-les amb una picadora elèctrica. Incorporeu i barregeu-li les verdures del rostit, que prèviament les haureu colades per retirar l'excés d'oli.

BEIXAMEL DE BOLETS

Talleu a brunoise els bolets.

En una paella, sense oli i a foc mitjà, poseu-hi els bolets amb una mica de sal per tal que deixin anar la seva aigua. Quan aquesta aigua s'hagi evaporat, afegiu pebre i un raig d'oli per saltar-los. Reserveu-los.

En un cassó, feu una roux, és a dir, desfeu a foc lent la mantega i incorporeu-hi la farina, fins a enrossir-la. Un cop la roux estigui cuita, aneu abocant la llet, que ha d'estar tèbia, a poc a poc i remenant amb un estri de fusta, per evitar que es facin grumolls.

Un cop estigui tota la llet mesclada, salpebreu, afegiu-li la nou moscada i porteu-ho a ebullició, sense deixar de remenar. Quan comenci a espessir, barregeu-li els bolets. Retireu-ho del foc.

En una safata de forn, poseu una capa base de la beixamel i a sobre els canelons muntats. Cobriu-los amb la resta de la beixamel, poseu el formatge parmigino, uns daus de mantega i ho gratineu al forn fins que tinguin un color daurat.

***Ilustración 43**: CANELONS D'ÀNEC AMB BEIXAMEL DE PORTOBELLOS*

Actualment, el malbaratament alimentari és un greu problema de la societat. A Catalunya s'estima que llencem uns 35 kg de menjar per persona i any. En els països rics prop del 50 % acaba a les escombraries, mentre que més de 800 milions de persones no tenen aliments suficients per a subsistir.

Els canelons d'ànec són un clar exemple de cuina d'aprofitament. Malgrat que en aquesta recepta està explicat com rostir les carns, es poden reutilitzar les sobres d'un rostit o pollastre a l'ast, per exemple.

Aprofitar els productes sobrants no és una cosa innovadora. Des de principis del segle XX, quan aparegueren els canelons al receptari català, per a l'elaboració d'aquests s'usaven els productes que havien sobrat del brou de Nadal, i d'aquí deriva la tradició dels canelons per Sant Esteve.

4.2.5_ COSTELLES DE PORC AMB XAMPINYONS

INGREDIENTS

500 g de costella de porc

200 g de xampinyons

5 dents d'all grans

Julivert

½ got d'aigua

Un raig d'oli d'oliva

Un raig de vi ranci o vi blanc

Escalfeu el forn a 150° a dalt i a baix.

Netegeu els xampinyons i els reserveu.

En un bol poseu l'all i el julivert picat, l'aigua, el vi ranci o vi blanc, l'oli i barregeu-ho tot. Reserveu-ho.

En una safata de forn poseu les costelles salpebrades, els xampinyons i banyeu-ho amb la mescla d'all i julivert.

Coeu-les al forn durant seixanta minuts. Passat aquest temps, li doneu la volta a les costelles i les deixeu uns seixanta minuts més. Aneu remullant amb el suc que tenim a la safata.

Quan estiguin cuites, apugeu el forn a 200° i les daureu uns 15 minuts fins que quedin torrades.

***Il·lustració 44**: COSTELLA DE PORC AMB XAMPINYONS*

Les costelles de porc són i han estat un producte assequible. Aquesta és la raó per la qual es menjaven en ocasions especials, com ho és la Festa Major.

Tot i ser una recepta molt senzilla, tant pels ingredients que incorpora com per la poca laboriositat que té, a Torrelavit aquesta elaboració juntament amb l'ànec rostit es consoliden com un clàssic de les llars per aquestes dates.

4.3_ POSTRES

4.3.1_ CATÀNIES

INGREDIENTS

65 g d'ametlla Marcona crua

65 g de sucre

50 g de xocolata blanca

10 g de mantega

Cacau pur en pols

En una paella daureu les ametlles.

Agafeu 15 grams d'ametlles daurades i les piqueu amb l'ajuda d'un morter o una picadora elèctrica fins que quedin en pols. Els altres 50 g restants d'ametlles els reserveu.

En una paella, poseu el sucre a foc mitjà i, sense remoure, deixeu que es faci caramel. Quan aquest agafi un color daurat, incorporeu els 50 g d'ametlles per a banyar-les. Amb compte de no cremar-vos, les retireu del caramel i les poseu en un paper vegetal separades les unes de les altres i les deixeu refredar.

Desfeu la xocolata al bany maria amb la mantega i un cop tingui una consistència líquida, incorporeu els 15 grams d'ametlla picada. Deixeu que la xocolata perdi temperatura per tal de poder treballar-la millor.

Banyeu les ametlles en la xocolata i les poseu novament sobre paper vegetal. Les deixeu uns minuts a la nevera i amb les mans, els hi doneu forma rodona.

Arrebosseu les catànies amb el cacau en pols i finalment les deixeu refredar unes hores a la nevera fins a servir-les.

Il·lustració 45: *CATÀNIES*

L'origen d'aquest dolç el trobem l'any 1940 quan Josep Cudié començà a treballar a la famosa pastisseria vilafranquina Trens, situada a l'edifici històric de Cal Catani.

Pels volts de 1943 A la pastisseria Trens s'inicia l'elaboració d'assortiments de bombons, seguint la tendència francesa. Un dels dolços que s'hi feien eren els anomenats Cro-crem, que tingueren molt d'èxit.

L'any 1950 Josep Cudié decidí muntar el seu propi obrador dedicat íntegrament a la preparació de bombons, entre ells els Cro-crem. A causa de la demanda d'aquests dolços, l'any 1960 Cudié registrà la marca Catània i Cro-crem.

Des d'aleshores fins a l'actualitat aquest dolç s'ha convertit en una de les postres més típiques de l'Alt Penedès.

4.3.2_ CARQUINYOLIS

INGREDIENTS

275 g farina

100 g ametlles crues amb pell

150 g sucre

2 ous

1 pell de llimona

1 ou per pintar els carquinyolis abans d'enfornar-los

1 culleradeta de cafè de llevat en pols

1 culleradeta de cafè d'essència d'anís

1 culleradeta de cafè de canyella

En un bol incorporeu els ingredients secs (la farina, el sucre, la pell de la llimona, la canyella i el llevat) i barregeu-los amb l'ajuda d'unes varetes.

Afegiu els dos ous i l'anís i mescleu-ho amb els elements secs. Treballeu la barreja fins a obtenir una massa bastant dura i que no s'enganxi als dits. Podeu afegir una mica de farina si s'escau. Un cop la massa estigui preparada, incorporeu-li les ametlles.

Feu dues barretes allargades i planes. Bateu l'ou restant, pinteu les dues barres i en una safata de forn amb paper vegetal enforneu-les durant 30 min a 150° a dalt i a baix.

Un cop passada la mitja hora, les retireu del forn i mentre encara són calentes, talleu-les a llesques al biaix. Quan estiguin tallats els carquinyolis, els poseu novament al forn 5 min per cada cara perquè es torrin i es quedin cruixents. A mesura que es vagin refredant, aniran agafant una consistència més dura.

***Il·lustració 46**: CARQUINYOLIS*

La seva producció en diverses zones del territori català, així com les similituds que manté amb receptes que s'elaboren al llarg de la costa Mediterrània, fa que l'origen d'aquest dolç sigui incert.

Tal com passa amb receptes com el Xató, d'on no se sap la procedència, els productors de carquinyolis de diversos municipis com Caldes de Montbui, l'Espluga de Francolí o Sant Quintí de Mediona difereixen sobre la veritable autenticitat d'aquest dolç, tot dient que sorgiren del seu poble.

Malgrat que es creu que aquesta recepta té arrels medievals, les primeres fonts escrites al Penedès daten de la darreria del segle XIX, l'any 1878 a la Llacuna i el 1881 a Sant Quintí de Mediona, ambdues procedents d'obradors dedicats a la producció d'aquest dolç.

4.3.3_ GARLANDA

INGREDIENTS

2 ous

100 g de sucre

500 g de farina

30 g de llevat fresc

7 ametlles torrades i pelades

7 avellanes torrades i pelades

125 ml de licor d'anís dolç

60 ml d'oli d'oliva

65 ml d'oli de gira-sol

1 culleradeta de cafè de matafaluga

1 culleradeta de cafè de canyella en pols

Un polsim de sal

Amb l'ajut d'una picadora elèctrica o d'un morter, piqueu i reserveu la matafaluga, les ametlles i les avellanes.

Ompliu mitja tassa amb aigua tèbia i desfeu-hi el llevat. Reserveu.

En un bol, incorporeu els ous i el sucre i els blanquegeu amb unes varetes, és a dir, han de triplicar el seu volum i tenir el color més blanc possible. Seguidament, afegiu els olis, l'anís, la sal i la canyella. Incorporeu també la barreja d'aigua i llevat, així com la picada que teníeu reservada.

Aneu afegint la farina prèviament tamisada i pasteu.

Un cop estiguin els diversos ingredients ben mesclats, poseu una mica de farina sobre el marbre, avoqueu-hi la massa i continueu treballant-la durant uns deu minuts aproximadament. Passat aquest temps, torneu a posar-la dins del bol i tapeu la massa amb un drap de tela. La deixarem fermentar durant trenta minuts fora de la nevera.

Després de mitja hora, en una safata de forn sobre paper vegetal, doneu forma de dònut a la massa i dins del forn (sense escalfar) la deixeu reposar una hora i mitja més.

Durant aquest procés de fermentat la massa augmenta el seu volum, motiu pel qual el forat de mig es pot tornar a ajuntar. Per evitar-ho, poseu al centre un motlle metàl·lic circular, un got o similar.

Un cop ha transcorregut els noranta minuts, retireu la garlanda del forn i escalfeu-lo a 180° a dalt i a baix (i amb la funció de ventilador si el vostre forn la té). Enforneu la garlanda durant uns vint-i-cinc minuts aproximadament. El temps pot variar en funció de cada forn.

Una vegada sigui cuita, la retireu i mentre encara estigui calenta, amb l'ajuda d'un pinzell pinteu-la amb licor d'anís i escampeu-li sucre per sobre.

Il·lustració 47: *GARLANDA*

La garlanda és una de les moltes coques que s'elaboren des de fa molts segles al territori penedesenc. Bona part dels seus orígens estan arrelats a les celebracions religioses, on s'oferien coques ensucrades als qui assistien als actes litúrgics.

Al llarg de la primera meitat del segle XX es publicà l'Auca de les Coques de Vilafranca en mans del Forn de Sant Joan amb dibuixos de Jaume Busquets i rodolins del doctor Josep Estalella. En elles han quedat reflectides tradicions vilafranquines extingides avui dia i relacionades amb les coques. Una d'aquestes consistia a donar als familiars i convidats d'un casament confits, ametlles o avellanes que s'empraven per llançar als nuvis quan sortien de l'església. També era a la sortida de l'església on s'oferia xocolata i coques als presents.

És gràcies a aquestes tradicions que moltes de les receptes del territori han arribat fins als nostres dies.

4.3.4_ PRÉSSEC EN ALMÍVAR

INGREDIENTS

2 préssecs de vinya de l'Ordal

500 ml d'aigua

500 ml de sucre

1 branca de canyella

Talleu els dos préssecs per la meitat i traieu-li el pinyol. Amb l'ajut d'un pelador o un ganivet, els peleu i reserveu. En treure primer el pinyol i després pelar-los evitem que perdin molta aigua.

En un cassó de parets suficientment altes per a cobrir les quatre meitats de la fruita, poseu la branca de canyella, el sucre i l'aigua, i deixeu que bullin uns cinc minuts aproximadament.

Incorporeu els préssecs al cassó, els coeu durant cinc minuts més i retireu el recipient del foc. A continuació, els deixeu submergits durant uns seixanta minuts i passat aquest temps s'han d'escórrer.

Després que es refredin, estaran llestos per servir. Els podeu acompanyar d'una bola de gelat de vainilla.

Il·lustració 48: *PRÉSSEC EN ALMÍVAR*

Aquesta recepta presenta una de les formes més senzilles de conservar el préssec, una fruita d'estiu. Banyant els préssecs en almívar potencies el sabor de la fruita i a més a més permet allargar la durada d'aquests.

Antigament, després de la collita dels arbres fruiters s'elaboraven conserves per tal de poder menjar aquell producte durant tot l'any. Una de les tècniques més emprades a part d'aquesta mostrada anteriorment, és l'elaboració de melmelades o compotes.

Tot i que diverses excavacions arqueològiques demostren que des de la prehistòria hi ha hagut un interès per la preservació dels aliments, no és fins a l'any 1810 que aparegué la conserva tal com la coneixem avui dia. Després de molts anys d'investigacions, Nicolás Appert va descobrir que es podien conservar els productes mitjançant calor en recipients de vidre hermèticament tancats. Els pots s'introduïen en aigua bullent, fent així que s'esterilitzés el producte i se segellés el tap de forma hermètica.

Amb la irrupció d'aquesta nova tècnica, així com la pasteurització anys més tard, la població podia gaudir d'un ventall més ampli de productes, ja que aquests no havien de ser frescos.

5_ LA CONFECCIÓ DEL LLIBRE

5.1_ PASSOS SEGUITS

A l'hora de confeccionar un llibre de receptes s'han de seguir uns passos necessaris per a poder mostrar a la gent com elaborar un plat.

Tot comença amb la cerca de la recepta. En aquest cas, gràcies a la col·laboració de la gent del Penedès he estat capaç d'aconseguir les tretze elaboracions que conformen aquest petit llibre. També ha estat vital la recerca a través de diversos llibres de cuina catalans i pàgines web.

Un cop tenia clar les elaboracions que volia incloure i quines descartava, s'havien d'adquirir els ingredients necessaris. Amb els productes ja comprats era el torn del cuinat, segurament la part més entretinguda i laboriosa de tot el procés. Un cop llesta l'elaboració, era de vital importància redactar els passos de la recepta i fer-li un bonic emplatat.

Aquesta posada en escena, l'emplatat, serà l'única guia de la qual disposarà el públic per replicar la recepta explicada, motiu pel qual ha de complir unes característiques bàsiques: ha de ser atractiva als ulls i mostrar clarament el producte elaborat.

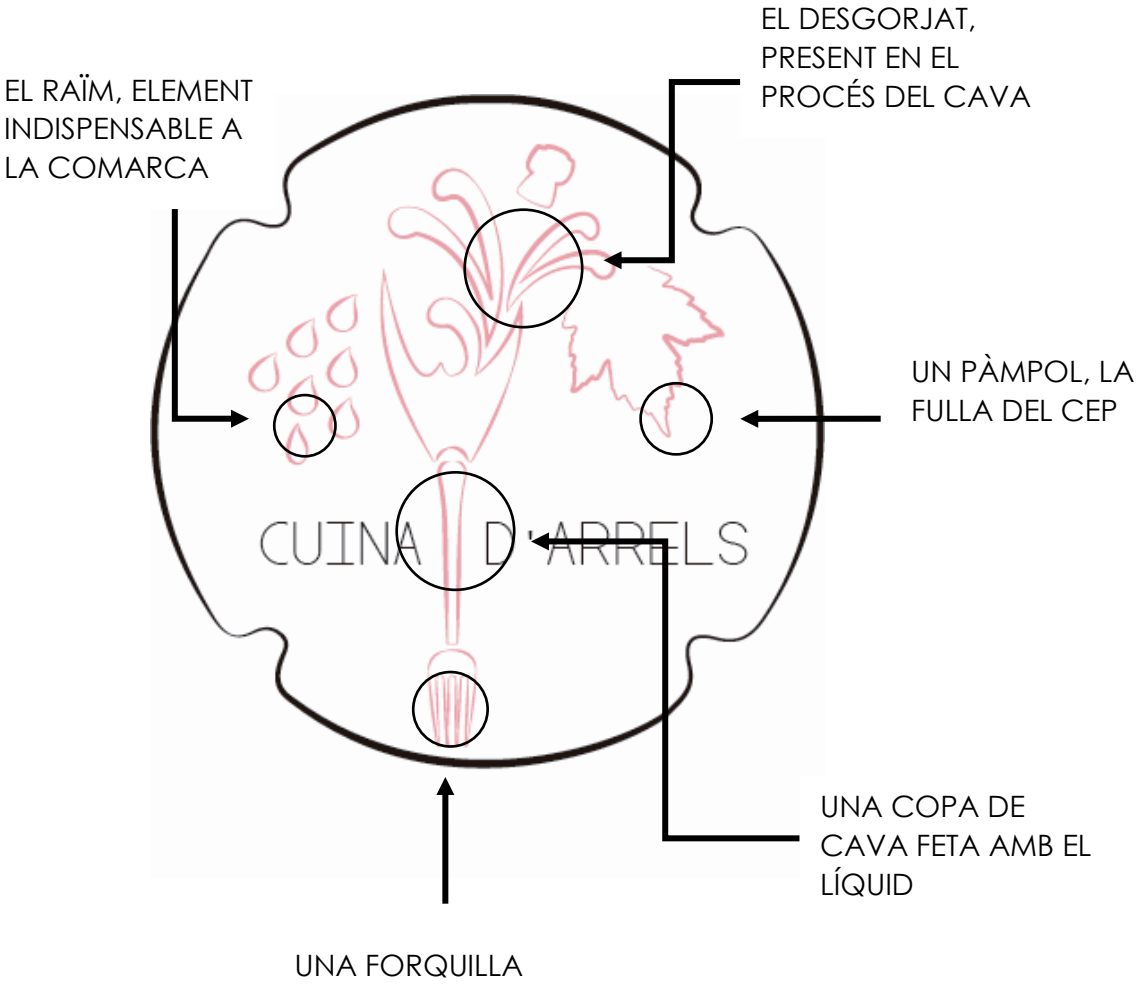
Amb aquest emplatat fet, era el moment de dur a terme la fotografia. Intentar plasmar els diferents colors i textures mitjançant els ajustos automàtics de la càmera és gairebé impossible. Aquesta és la raó per la qual vaig aprendre unes nocions bàsiques de fotografia amb càmera reflex.

Ajustar l'ISO, el diafragma i l'obturador, que són els diversos elements tècnics que formen la càmera, em va permetre fer fotografies que captessin la veritable essència dels plats.

Després d'aquests processos s'iniciava la tasca digital i gràfica. Gràcies a l'ús dels programes Adobe Photoshop i Adobe Illustrator vaig ser capaç d'editar les fotografies per corregir les petites imperfeccions de llum i colors. També vaig requerir l'ús d'ambdós programes per a fer el muntatge del llibre. La maquetació va ser duta a terme usant l'editor d'àlbums de fotografies de la casa Hoffman.

Després de moltes hores d'edició, el llibre estava llest per a ser enviat a impremta.

5.2_ EL SIGNIFICAT DEL LOGOTIP



6_ CONCLUSIONS

Després de conèixer tota la història de la gastronomia que precedeix els nostres temps, no puc sinó reafirmar la teoria que va donar peu a aquest treball: la cuina de la qual disposem en l'actualitat és fruit de l'evolució de centenars d'anys d'història, i sense dubte nosaltres no hem inventat res. Amb aquesta última afirmació no vull menysprear a ningú, ni molt menys és aquesta la meva intenció, sinó que deixo constància que malgrat que avui dia donem nom als plats que se serveixen, intentant a vegades donar-hi moltes voltes, no deixen de ser elaboracions que es duien a terme des de fa molts segles evolucionades.

Un clar exemple d'això que explico és el menjar fast food, realment una de les curiositats que més m'ha fascinat descobrir. Des de l'època dels romans, és a dir fa més de dos mil anys d'antiguitat, que existeixen locals on es pot adquirir menjar per emportar-se i sense gairebé temps d'espera. Tal com ha estat narrat anteriorment en l'apartat corresponent, aquesta civilització gaudia de diversos tipus d'establiments on es distribuïen plats, un d'aquests locals actualment el classificaríem com a un restaurant de menjar ràpid.

Com s'ha pogut veure, i tot i no tenir els mitjans de transport i comunicació dels quals disposem avui dia, hi havia intercanvi de productes entre cultures que es trobaven separades per milers de quilòmetres. Aquesta és la raó per la qual avui dia gaudim d'una gran varietat d'ingredients i les gastronomies d'arreu del planeta es troben interrelacionades entre si.

7_ BIBLIOGRAFIA I NETGRAFIA

IBERS

https://www.afuegolento.com/articulo/nuestros-antepasados-iberos/320/

https://didcticadelpatrimonicultural.blogspot.com/2012/07/la-cocina-de-los-pueblos-prerromanos-de.html

https://ca.wikipedia.org/wiki/Gastronomia_dels_ibers

FENICIS

https://www.heraldoleon.mx/la-comida-fenicia/

https://dietistaencasa.es/la-alimentacion-de-los-fenicios-y-los-cartagineses/

https://www.culinaryspain.es/2016/04/historia-de-la-cocina-espanola origenes/#.XsWDJGgzbIU

https://revistaseug.ugr.es/index.php/cpag/article/viewFile/744/830

HISTÒRIA DE L'ALIMENTACIÓ – JEAN LOUIS FLANDRIN -

https://core.ac.uk/download/pdf/13278909.pdf

GRÈCIA

https://diariodegastronomia.com/la-cocina-en-la-antigua-grecia/

http://www.xtec.cat/~xripoll/art5.htm

https://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n_en_la_Antigua_Grecia#Productos

https://en.wikipedia.org/wiki/Ancient_Greek_cuisine#Ingredients_and_dishes

http://albertbrunollach.com/es/tag/emmer-es/

https://www.cooksinfo.com/food-in-ancient-/#Meat_in_Ancient_Greece

Siren Feasts: A History of Food and Gastronomy in Greece, Andrew Dalby (1995)

ROMA

https://revistadehistoria.es/la-alimentacion-en-la-antigua-roma/

https://www.elbartender.com/el-origen-de-los-bares/

http://www.tarraconensis.com/comidas/comidas.html

https://paleorama.wordpress.com/2012/03/14/la-comida-en-la-roma-antigua-que-comian-los-antiguos-romanos/

AL-ÀNDALUS

Història de Catalunya – Josep Maria Solé i Queralt Solé

https://ca.wikipedia.org/wiki/Gastronomia_a_Al-%C3%80ndalus

https://www.muyinteresante.es/historico/articulo/la-cocina-arabe-en-espana

EDAT MITJANA

https://en.wikipedia.org/wiki/Medieval_cuisine

Llibre de totes maneres de potatges de menjar (1324)

COLONITZACIÓ D'AMÈRICA

https://www.hosteleriasalamanca.es/reportajes/tematicos/pimiento-origen-propiedades-variedades.php

http://mieuropasabeamediterraneo.com/descubrimiento-america-una-revolucion-la-cocina-europea-mundial/

https://www.afuegolento.com/articulo/nuevos-sabores-descubrimiento-america/57/

https://www.mentta.es/blog/alimentos-que-llegaron-de-america/

https://portal.clubrunner.ca/7988/Stories/el-intercambio-de-alimentos-entre-am%C3%A8rica-y-europa

https://es.wikipedia.org/wiki/Descubrimiento_de_Am%C3%A9rica

EL RENAIXEMENT

https://www.enciclopedia.cat/ec-gec-0235156.xml

https://www.afuegolento.com/articulo/la-cocina-renacimiento/10806/

http://innovaensalud.com/blog4/?p=1375

https://www.afuegolento.com/articulo/la-cocina-siglo-xvii/65/

https://www.gastronosfera.com/es/tendencias/el-sorprendente-legado-gastronomico-del-siglo-de-oro

https://gastronomiaycia.republica.com/2009/07/19/coulis/

EL SEGLE XVIII I XIX

https://www.laboscana.net/blog/historia-de-la-gastronomia-catalana-iii-del-segle-xix-a-la-cuina-contemporania/

https://ca.wikipedia.org/wiki/Hist%C3%B2ria_de_la_gastronomia_als_Pa%C3%AFsos_Catalans#Cuina_medieval_de_serfs_i_de_senyors

https://www.revistadelibros.com/articulos/evolucion-de-la-cocina-espanola-durante-los-siglos-xix-y-xx

http://patrimoni.gencat.cat/ca/coleccio/cuina-del-segle-xix

https://prezi.com/dbp02y-eecsb/la-cocina-en-el-siglo-xviii/

https://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/historia-cocina-espanola-siglo-19.html

https://ikastaroak.birt.eus/edu/argitalpen/backupa/20200331/1920k/es/COC/PC/PC01/es_COC_PC01_Contenidos/website_66_cocina_de_los_siglos_xviii_y_xix.html

file:///C:/Users/ainin.000/Downloads/49078-Texto%20del%20art%C3%ADculo-84593-2-10-20150721.pdf

Notas sobre la cultura alimentaria en la España del siglo XVIII

http://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina_estudios_4.pdf

EL SEGLE XX

https://www.culinaryspain.es/2016/06/historia-de-la-cocina-espanola-siglo-xx/#.X2-HWmgzaUk

https://www.ara.cat/estils/modernisme-ledat-dor-cuina-catalana_0_1504649542.html

https://mengem.ara.cat/ho_sabies/Valenti-Mongay-Josep-Rondissoni-catalana_0_2258174274.html

https://www.sitges.cat/lamemoriadelescases/joseprondissoni.html

https://www.ara.cat/estils/Rondissoni-del-influent-Catalunya-XX_0_1907809220.html

https://es.wikipedia.org/wiki/Racionamiento

https://dondiario.com/cartillas-de-racionamiento-como-eran-y-para-que-servian

https://fr.wikipedia.org/wiki/Nouvelle_cuisine

https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_la_gastronom%C3%ADa_de_Espa%C3%B1a#La_postguerra_y_el_turismo

https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/nouvelle-cuisine

https://meet.barcelona.cat/ca/descobreix-barcelona/viu-barcelona/gastronomia/cuina-dautor

https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_la_gastronom%C3%ADa_de_Espa%C3%B1a#La_postguerra_y_el_turismo

https://www.heraldo.es/noticias/gastronomia/2015/08/31/elena_arzak_gastronomia_espanola_falta_autoestima_481874_1311024.html

https://laflorblanca.wordpress.com/2012/03/28/definicio-cuina-dautor-i-cuina-cassolana/

El llegat de Rondissoni, Manel Guirardo (2017)

Història d'Espanya, Joaquim Prats i Cristòfol Trepat

EL PENEDÈS

https://serveiseducatius.xtec.cat/altpenedes/altpenedes-coneguemlacomarca/historia/

Paisatge i natura al Penedès, Albert Tubau (2017)

El llibre de les catànies i les coques de Vilafranca: postres i llepolies del Penedès, Joan Solé i Bordes i Joan Cercó i Rimbau

La vinya i el vi del Penedès 1850-2018, Santi Borrell Giró (2019)

CURIOSITATS DE LES RECEPTES

https://www.turismevilafranca.com/ca/el-gall-del-penedes-amb-igp#overlay-context=ca/link/mercat-de-gastronomia-de-proximitat

https://www.alimentsdorigen.cat/portfolio-item/gall-del-penedes/

https://www.turismevilafranca.com/ca/fira-del-gall-2020-portada#overlay-context=

ASSOCIACIÓ DE CRIADORS DE LA RAÇA DE GALLINES PENEDESENQUES

https://ca.wikipedia.org/wiki/Gastronomia_del_Pened%C3%A8s_i_el_Garraf

http://www.gremihostaleriapenedes.cat/1774-tal-i-com-marca-la-tradicio-pels-volts-de-sant-tomas-vilafranca-del-penedes-celebra-la-centenaria-fira-del-gall/

https://ca.wikipedia.org/wiki/%C3%80nec_mut_del_Pened%C3%A8s

https://xarxaproductesdelaterra.diba.cat/productes-singulars/anec-mut-del-penedes

https://www.gastroteca.cat/productes-agroalimentaris/anec-mut-del-penedes/

http://gastro_web_01_b.housings.nexica.net/ca/fitxa-productes/anec_mut_del_penedes/

https://www.facebook.com/agriculturacat/posts/10155363203878265/

https://www.bombonscudie.com/ca/origen-i-secrets-de-la-xocolata/

https://www.diba.cat/documents/713456/68930030/ReceptariCuinaAprofitament.pdf/9128a41f-ff73-4a33-9900-2c5f2a022186

https://www.immaterialpenedes.cat/fitxa-patrimoni-cultural/carquinyolis-i-bufats

https://www.catalunyamagrada.cat/cuina/la-coca-garlanda-la-coca-tipica-de-vilafranca_1936299102.html

FOTOGRAFIES

https://lafurapenedes.cat/interpretant-els-ibers/

http://www.nocierreslosojos.com/fenicios-marco-geografico-expansion/

https://www.ancient-origins.es/noticias-general-lugares-antiguos-europa/una-antigua-ciudad-griega-catalu%C3%B1a-los-fascinantes-secretos-ampurias-004262

https://www.hobbydonna.it/cucina/449-curiosita-in-bocconcini/2101-la-cucina-nella-storia-lantica-grecia

https://www.oldskull.net/design/murales-descubiertos-en-la-antigua-ciudad-romana-de-pompeya/

https://atenea-nike.webnode.es/articulos/los-mosaicos-hablan/

https://www.mhcat.cat/la_visita/planol_audioguia_covid19/la_visita_amb_mobil/guia_de_visita_al_museu/segona_planta

https://sites.google.com/site/lisgonzalezmunoz/t-9-la-catalunya-medieval?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1

https://www.pinterest.ch/pin/AcsqRopL-fmSaZOrwoZJp4bv1OC5mvAZGG3lsyucyJ6_U2Mv64opEM/

https://www.artehistoria.com/es/obra/banquete-medieval

https://www.infocatolica.com/blog/reforma.php/1404060806-266-liturgia-2-misa-de-cara-a

https://ast.wikipedia.org/wiki/Ficheru:11-alimenti,carni_ovine,Taccuino_Sanitatis,_Casanatense_4182.jpg

https://brewminate.com/500-years-of-strange-diets/

https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_la_Edad_Media#/media/Archivo:Medieval_wine_conservation.jpg

https://www.historiando.org/la-nina-la-pinta-y-la-santa-maria/

https://www.geoisla.com/2019/03/mapa-del-nuevo-mundo-1540/

https://www.mujeresenlahistoria.com/2018/02/catalina-de-medici.html

FOTOGRAFIES RECEPTARI I LLIBRE:

Aquestes fotografies han estat realitzades i editades per mi.