No és sinó gràcies a la globalització que caracteritza a la nostra societat que, avui dia, gaudim d'un ventall tan ampli de receptes i productes en la gastronomia local i nacional. Cal destacar, però, que la interrelació entre les diverses cultures i societats al llarg de la història han estat claus per a la creació d'una cuina autòctona.

Entendre i conèixer els orígens de la gastronomia catalana, els elements característics, l'evolució que aquesta ha sofert al llarg dels anys i el perquè de les seves elaboracions han estat una incògnita que finalment vaig decidir donar-li resposta.

Així doncs, Cuina d'Arrels neix concretament amb aquesta finalitat. Es tracta d'un projecte d'investigació per a descobrir com era l'alimentació i receptes de les gents que ens han precedit i com això ha influït en la gastronomia actual. A més a més, creia essencial combinar la part de recerca històrica amb la comarca que m'ha vist créixer, l'Alt Penedès. Aquesta terra de tradició vitivinícola i coneguda per l'alta qualitat dels seus caves i vins, disposa d'una gran quantitat de productes i receptes pròpies, en molts casos desconegudes.

Motivada per aquest gran dubte sobre les nostres arrels, començí a cercar i recercar informació sobre la tradició d'aquest bell i petit territori, Catalunya. Sempre he pensat que la història d'un país és clau per a la comprensió de la forma de vida de la comunitat. 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, motiu pel qual aquesta recerca d'informació ha estat un camí difícil de recórrer.

Mitjançant nombroses pàgines web, articles i llibres en múltiples idiomes i a l'ajut proporcionat per cuiners d'arreu de l'estat espanyol, finalment vaig aconseguir fer un viatge a través de les diverses societats i cultures que han deixat una empremta en la nostra gastronomia.

Com a punt de partida trobem el segle VI abans de Crist, on gràcies a les restes de poblats ibers que han romàs en el nostre territori, podem comprendre el seu *modus vivendi*, juntament amb els productes dels quals disposaven.

Avancem en el temps i després de parlar del fort impacte que tingué el comerç dels fenicis, ens endinsem en les dues societats més destacades de l'antiguitat: Grècia i Roma. Ambdues civilitzacions aportaren nombroses tècniques, productes i fins i tot establiments que perduren en l'actualitat, com bé podrien ser les *tabernae* o les *popinae*, que es descriuen com a espais per a gent modesta on s'oferien plats calents per a emportar-se.

Anys més tard arribem a l'edat mitjana. En aquest període històric trobem quatre grans blocs diferenciats:

Primerament es comenta el paper destacat que va tenir al-Àndalus en la cuina peninsular a partir de la conquesta iniciada l'any 711.

Seguidament parlem de la cuina medieval en el seu conjunt. Els productes i plats dels quals gaudien, la importància de les espècies per a l'elaboració de moltes preparacions i també la influència de l'església, entre d'altres. Per tal de comprendre els procediments i tècniques emprades durant aquest període de la història ha estat essencial la consulta de llibres especialitzats, principalment el Sent Soví.

Al llarg d'aquests gairebé mil anys d'història medieval destaca, l'any 1492, la colonització d'un nou continent fins aleshores desconegut per als habitants europeus, Amèrica. Els productes provinents de l'altra part de l'oceà suposaren una autèntica revolució per a la nostra gastronomia. Sense el tomàquet, la xocolata, el pebrot o la vainilla actualment les receptes serien molt diferents.

Finalment és important comentar com el Renaixement va permetre canviar el protocol a taula i iniciar la sofisticació de la cuina.

Si continuem avançant en la història de la nació, arribem a l'Edat Moderna, d'on destaca el segle XVIII per la forta influència francesa que arriba a conseqüència del desenllaç de la guerra de Successió.

Per a concloure amb aquesta travessia ens endinsem en l'Edat Contemporània. Aquí ens centrem en dues etapes:

Per una banda sobresurt el naixement de la cuina tradicional moderna al llarg del segle XIX, amb apartats com el Modernisme o la Renaixença i les fondes de sisos.

Per l'altra, és clau comentar la importància d'una figura destacada, Josep Rondissoni, qui revolucionà la cuina catalana. També cal mencionar la duresa de la postguerra i com hem evolucionat fins a la nouvelle cuisine i la cuina d'avantguarda, amb tècniques com les esferificacions o l'ús de sifons que permeten innovar constantment amb les textures i sabors en les elaboracions.

El segon gran apartat d'aquest treball de recerca, així com la seva part pràctica, parla sobre la comarca de l'Alt Penedès. Primerament s'hi troba una petita descripció del territori en l'àmbit geogràfic i històric per tal de comprendre com aquesta regió està estructurada i la seva evolució amb el pas dels anys dins de Catalunya.

Principalment aquest apartat està compost d'un petit receptari penedesenc format per elaboracions pròpies i destacades de la comarca, cedides per persones arrelades a la terra i coneixedores de la seva tradició gastronòmica. Tretze receptes entre primers plats, segons i postres conformen aquest recopilatori. És important deixar constància que cada una de les receptes que s'hi poden trobar han estat íntegrament cuinades, fotografiades i editades específicament per a la confecció d'aquest llibre.

Per a concloure amb aquest projecte, trobem una breu explicació de com ha estat duta a terme la part pràctica, és a dir el llibre, i el significat del logotip que resta en la portada del treball de recerca, dissenyat per a l'ocasió mitjançant programes d'edició i creació digital.

Només em resta dir que espero i desitjo que gaudeixin tant d'aquest modest treball com jo ho he fet confeccionant-lo i els animo a preparar alguna de les receptes que caracteritzen la meva terra, el Penedès, acompanyant-la d'una copa de cava.

Moltes gràcies.