



PRÓLOGOS DE JOAN ROCA, VIRGILIO MARTÍNEZ Y TONI MASSANÉS

COCINA CATALANA

Tradición, historias y maridajes

ALBA SUNYER OLLÉ
Y CLARA ANTÚNEZ FERRER

Con comentarios de los mejores chefs catalanes

LAROUSSE

COCINA CATALANA

Tradición, historias y maridajes

ALBA SUNYER OLLÉ
Y CLARA ANTÚNEZ FERRER

LAROUSSE

© Alba Sunyer Ollé, por los textos

© Clara Antúnez, por los textos de los maridajes

© Albert Adrià, Ferran Adrià, Diego Alías, Iolanda Bustos, Àlex Calderó, Mateu Casañas, Quim Casellas, Oriol Castro, Judith Càlix, Sergi de Meià, Christian Escribà, Màrius Ferrer, Albert Franch, Hermanos Torres, Nandu Jubany, Quim Márquez, Artur Martínez, Maria Nicolau, Ada Parellada, Fermi Puig, Fina Puigdevall, Albert Raurich, Joan Roca, Carme Ruscalleda, Paco Soler, Jordi Vilà, Eduard Xatruch, por los comentarios de las recetas. Virgilio Martínez, Toni Massanés y Joan Roca, por sus respectivos prólogos. Gastón Acurio, Sue Chávez y Nicola Poltroneri, por sus epílogos.

© Javier Paricio, por las fotografías

Excepto:

© Artur Bogacki/stock.adobe.com (pág. 328-329), © Carles Allende (pág. 391), © 7Portes (págs. 176, 179, 180), © celiapoto/stock.adobe.com (pág. 187), © Dani Codina (pág. 276), © FOOD-micro/stock.adobe.com (pág. 89), © Ivan Raga Photographer (pág. 103), © ivoandana (pág. 70), © Joan Pujol-Creus (pág. 376), © Joan Valera (pág. 250), © jon_chica/stock.adobe.com (pág. 50-51), © Jordi Play (pág. 236), © jordigelifotografia (pág. 208), © Juancho Everman (pág. 155), © karandaev/stock.adobe.com (pág. 18-19), © Lourdes Barceló (pág. 31), © Marc Medina (pág. 152), © Mikel Ponce (pág. 262), © Muriel C. de Jong (pág. 170), © Nito100/iStockphotos/Getty Images (fotografía de cubierta y pág. 99), © Ricard Estol Sauleda (pág. 28), © Sergi_Boixader/stock.adobe.com (pág. 92), © stbaus7/stock.adobe.com (pág. 415), © Stefano Politi Markovina/stock.adobe.com (pág. 164), © ucky/stock.adobe.com (pág. 100).

Edición publicada con la autorización de Llibres Parcir y la Fundació Joviat.



Título original: *Àpats. L'art i la cultura de menjar i beure a Catalunya*

Coordinación de la edición: Jordi Induráin

Edición: Àngels Casanovas

Traducción: Carla Peñarrubia

Revisión: Àngels Olivera

Diseño de cubierta: RedMood Agency

Diseño de interiores: Ariana Design Studio

Adaptación de maqueta: Pappyro

© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2023

c/Bac de Roda, 64, Edificio D, 1.ª planta, 08019 Barcelona

www.larousse.es

clientes@grupooanaya.com

Primera edición digital: 2023

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-19739-56-8

Edición electrónica sobre la 2.ª edición impresa

1E11

*A mi madre, que de la cocina catalana me hizo un
regalo de vida. A Mar, Oriol y Arnau, para que
nunca se pierda.*



PRESENTACIÓN

.....

Nos complace presentarte *Cocina catalana. Tradición, historias y maridajes* con la alegría de quien invita a hacer la comida inaugural de un nuevo hogar. Esta idea es fruto de la voluntad conjunta de contribuir a la difusión de la tradición culinaria de Cataluña, siempre en constante evolución y con el espíritu de ampliar horizontes.

Se trata de una obra cuyo contenido tiene la intención de poner en valor la gastronomía catalana mediante la investigación, el análisis y el rigor. Una nueva experiencia que pretende aportar conocimiento y debate, y acercar el producto de proximidad de la mano de quien lo cocina, aliñada con auténticos placeres para los sentidos. Este libro recopila las principales recetas de la cocina catalana, un auténtico corpus cultural que se convertirá en referente y en un «futuro clásico» de nuestra era. Alba Sunyer, la autora, nos explica el origen de cada comida y lo acompaña con un dicho popular, muestra evidente de una tradición que ha perdurado durante generaciones y que queremos que continúe con firmeza. La obra, que se caracteriza por su mirada sistémica, es un punto de encuentro de contenidos tratados desde diferentes visiones con elementos que se relacionan con ellos. En este sentido, contamos con la coautoría de Clara Antúnez, que ha maridado cada plato con un vino, poniendo de manifiesto, una vez más, la gran vitalidad y riqueza de los caldos catalanes.

Agradecemos de todo corazón la colaboración desinteresada e igualmente remarcable de los grandes profesionales de los fogones catalanes que han apadrinado numerosas recetas del libro y que, de la mano de sus recuerdos personales, las reivindican y las invitan a probar. Hablamos de nombres tan reconocidos como Albert Adrià, Ferran Adrià, Diego Alías, Iolanda Bustos, Àlex Calderó, Mateu Casañas, Quim Casellas, Oriol Castro, Judith Càlix, Sergi de Meià, Christian Escribà, Màrius Ferrer, Albert Franch, Hermanos Torres, Nandu Jubany, Quim Márquez, Artur Martínez, Maria Nicolau, Ada Parellada, Fermí Puig, Fina Puigdevall, Albert Raurich, Joan Roca, Carme Rusalleda, Paco Soler, Jordi Vilà y Eduard Xatruch. Sin olvidar los prólogos y epílogos de Gastón Acurio, Sue Chávez, Virgilio Martínez, Toni Massanés, Nicola Poltrioneri y Joan Roca.

De la misma manera, agradecemos el apoyo de todas las personas que nos acompañan en la publicación de esta obra porque creen en ella de todo corazón.

Y, ahora, se trata de que hagas tuyas estas páginas de sabores únicos y singulares, mediterráneos y universales, que quisiéramos que ocuparan un lugar destacado en tu despensa particular de libros.

¡Buen provecho!

Antoni Daura Jorba
Parcir Edicions Selectes

Jordi Vilaseca Bruguera
Fundació Joviat

.....



PRÓLOGOS

JOAN ROCA

.....

Vivimos conectados a la profundidad telúrica, ancestral, de nuestra cocina de raíz profunda. Nuestra cocina es un reflejo del mundo local en el cual vivimos, vinculada a la tierra y al paisaje, a la cultura y las personas, que nos inspira y transmite. Es parte de nuestro poso creativo e identitario. Con cada generación se desdibuja un valor y se hace mayúsculo otro. Hay que experimentar, separar el grano de la paja, indagar, conocer la tradición para entender lo que tenemos de antes que nos interesa conservar y qué podemos distinguir. Esta es una decisión fundamental.

Defendemos la tradición como un concepto libre de su connotación estática y atesoramos la herencia cultural recibida. Las formas de vivir, de trabajar, de cocinar, de comer y pensar nos condicionan sobre lo que somos. Los recuerdos de casa y la maravillosa bibliografía testimonial de la cocina catalana son herramientas básicas de trabajo en la cocina que tenemos muy presentes a la hora de levantar castillos de cartas y sueños en el límite de la posibilidad.

Los productos arraigados desde hace años y el recetario acumulado epistemológica y epidérmicamente son a menudo la chispa de la innovación, en un ejercicio creativo que no entiende ni de barreras físicas ni de barreras temporales. El recuerdo se acuna en el alma esperando ser despertado. Como la brandada de bacalao que comimos por primera vez en la bahía de Tossa con mis hermanos a principios de los años ochenta, que nos ilustraba sobre la modernidad en el tratamiento del bacalao. O la tarrina de manitas de cerdo con col confitada, del Motel Empordà, que nos reveló cómo la cocina de matanza podía resultar ingeniosa y local.

Y otros muchos platos cuyo sabor siempre resurge, aquí o allá, desde las esquinas de nuestra memoria: los guisantes ahogados que la madre sueña acompañados del cordero de Pascua los días de fiesta en los tiempos oscuros de posguerra.

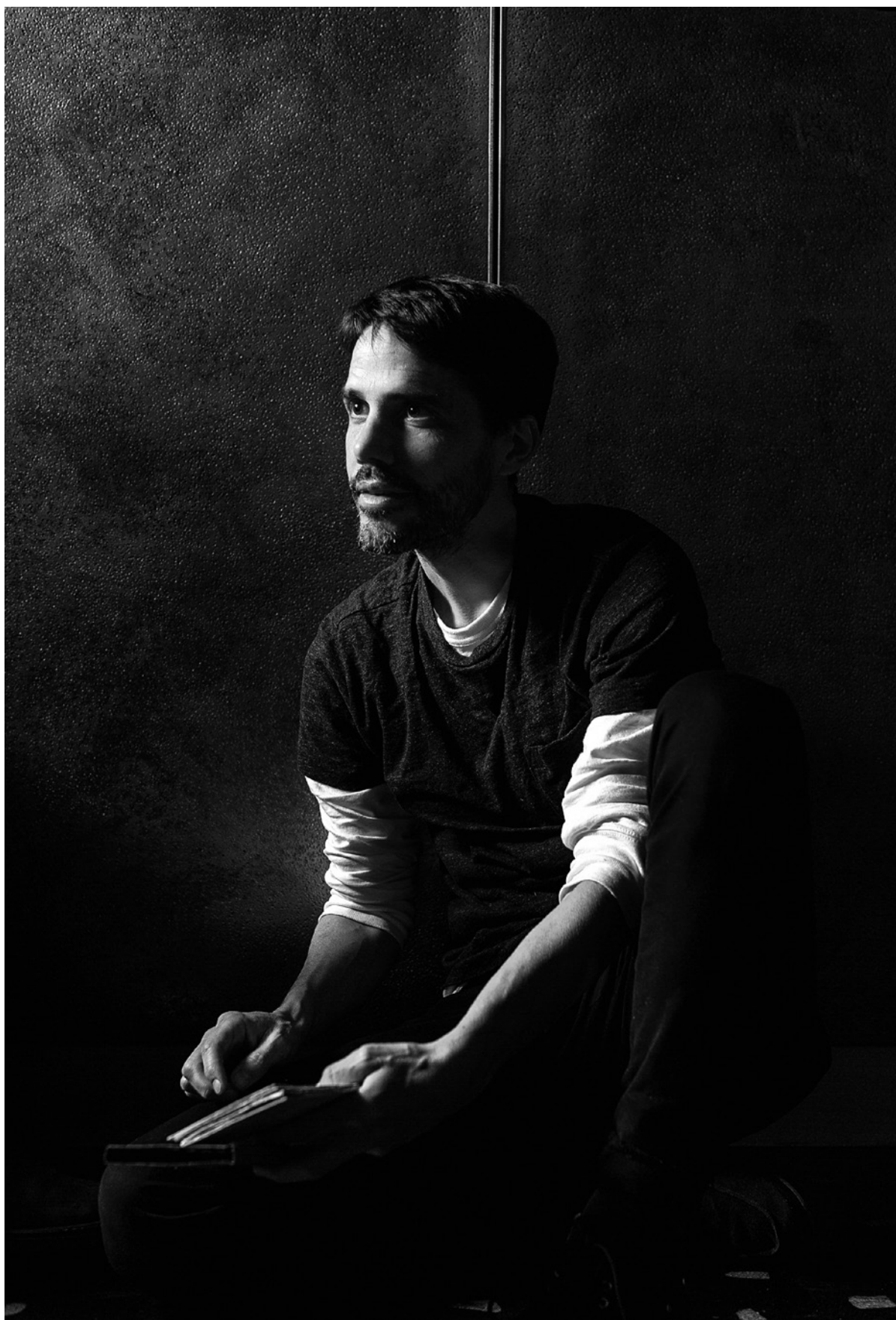
Los calamares con cebolla, una fiesta melosa de *sofregits* (sofritos) ahogados y entintados, el hígado con cebolla de la fiesta mayor de Sant Esteve de Llémena, o sus desayunos de tenedor con butifarra, coronados con un puro Fariás y un carajillo. Los platillos y las raciones en el bar de los padres, el bacalao con pasas y piñones, o con espinacas y garbanzos, las manitas de cerdo, los canelones, la manzana al horno y la crema catalana, el fricandó, el arroz a la cazuela...

Somos conscientes de que el presente y lo que hoy defendemos será la despensa de mañana y la tradición para nuestros hijos. La evolución es un círculo, un eterno retorno, una transmisión que muta sin perder su esencia. Las recetas de nuestra infancia nutrirán la cocina, los cuerpos y las vidas de los hijos de nuestros hijos.

Joan Roca
El Celler de Can Roca



.....



VIRGILIO MARTÍNEZ

.....

Este libro resalta la importancia de la familia y del vínculo irrompible hacia la comida que decidimos consumir. Desde ahí, ese enlace a lo que somos, de dónde venimos y hacia lo que hacemos, más los que tenemos la suerte de hacer en la vida lo que más disfrutamos. La familiaridad de ingredientes que culturalmente usamos —incluso estando lejos de casa— y la cotidianidad de preparaciones de siempre y, tal vez últimamente, de casi nunca. Ahora que el tiempo es valioso, y que priorizamos resultado antes que proceso, podríamos tender a dejar de lado lo que solía dejarse esperar.

En la urgencia por preservar lo mejor de nuestra humanidad hoy buscamos recuperar el tiempo perdido y, sobre todo, eso que nos hacía reunirnos alrededor de una mesa para reír y sentirnos acompañados. Rescatar lo bonito, aunque suponga un esfuerzo, para que nuestros hijos hereden esta tradición.

Esta recopilación de recetas, historias profundas, relatos personales y testimonios, que giran en torno a la existencia de la cocina catalana, resulta fabulosa para quienes apreciamos leer y saber de más cocinas y culturas. Aplaudimos los registros meticulosos que apuntan a armar un legado que importa. Porque presentar la cocina entrañable de un hábitat especial es dejar por escrito y en imágenes también una evolución. Las cocinas cambian en el tiempo, exactamente como cambia la naturaleza de un lugar, hablando en términos ecológicos, y existen ediciones y adiciones, la adaptación, que responde a muchos factores —entre ellos preferencias y gustos de nuevas generaciones—, como elementos del entorno que está siempre en movimiento. Cambian los tiempos, pero habrá siempre voluntad de reunirnos en familia, la que cada uno tiene o busca, que nos hace abrazar publicaciones como esta, que evidencian que habrá siempre alma en esta fabulosa vocación y el deseo de hacer una foto del momento actual y construir un mañana que homenajee lo bonito del pasado.

Virgilio Martínez
Central Restaurante, Lima (Perú)



.....



TONI MASSANÉS

Dicen que para aliñar una ensalada es necesario un sabio, un avaro, un generoso y un loco. ¿Y para explicar nuestra cocina? Ahora se me ocurre que para explicar la cocina catalana quizás convendría tener una persona de aquí y una de fuera.

Una de aquí para conocerla de verdad; por haber mamado —literalmente— los gustos, por saberse de memoria los aromas; por haberla visto cocinar y cocinado hasta dominar sus matices; por saber los cómo, los cuántos, los con qué, los porqués, los hasta qué punto y los de esto ni hablar.

Y una de fuera para que identifique sus características diferenciales; que por comparación la sepa valorar realmente como lo que es, un tesoro. También para hacerla entender a quienes no comparten nuestro marco cultural.

Sabéis que siempre afirmo que la cocina es la estrategia de alimentarse de los humanos. Tan diferencial de nuestra especie que dependemos de ella para seguir viviendo. El truco es que los seres humanos transformamos voluntariamente las cosas antes de comérmolas. En pocas palabras, los humanos nos hacemos la comida. La cocina es el resultado de aplicar a los productos el conocimiento.

Un conocimiento que hemos aprendido, compartimos y cocreamos con nuestra comunidad. En esto, la cocina se parece a la otra gran estrategia cultural humana, el lenguaje. Así como el lenguaje se declina en lenguas, la cocina universal se declina en cocinas locales. Cocinas, culturas alimentarias o tradiciones gastronómicas, si se desea llamarlo así, que poco más o menos viene a ser lo mismo.

Y como el hecho de cocinar ha contribuido a hacernos evolucionar fisiológica e intelectualmente, cada cultura alimentaria está moldeada por la geografía y la historia y,

al mismo tiempo, modela los paisajes y la sociedad. Es lo del paisaje y el paisanaje en la cazuela de Pla y Montalbán, para entendernos.

Pero, como cada comida desaparece cada vez que alguien se la come (pasando a formar parte constitutiva del comensal, porque somos lo que comemos), hay que volver a hacerla cada vez. Y volverla a hacer de la misma forma si queremos que el resultado sea el mismo. Por eso, para recordar y transmitir el conocimiento que aplicamos a las cosas antes de comérmolas, juntamos las dos estrategias —cocina y lenguaje— para desarrollar una especie de protocolo que bautizamos con el nombre de receta.

La receta es el algoritmo que permite rehacer cada plato. Es un «inventazo», por eso ya la encontramos desde los inicios de la escritura. La receta es una partitura que, si está bien explicada, permite saborear la melodía golosa incluso a quienes no saben nada de quién, cómo, cuándo y dónde se compuso. Gracias a las recetas accedemos al patrimonio gastronómico de nuestra tribu y también a otras tradiciones culinarias.

Y cada tradición culinaria se caracteriza por los ingredientes que utiliza, las combinaciones y transformaciones que se le aplica y las formas de comer —la disposición, la forma, el orden, los ritmos, los acompañamientos, el calendario—. Productos, procesos y modos, pues.

Pero todavía falta una categoría imprescindible, los significados. Sin comprender los valores y la dimensión simbólica que representa cada comida para los integrantes de una comunidad, no puede entenderse del todo su cocina. Tampoco se degusta igual. Hablo de lo que no se ve, ni se huele, ni se prueba, pero que hace que determinado plato quiera decir fiesta mayor. Hablo también de la conexión directa de un determinado olor

.....

con la infancia, y de lo que une la frescura de un vino en boca con la evocación de un paraje, un momento o unos amigos.

Así pues, ¿no se puede contar una cocina? Sí que se puede, claro (¡qué tengo que decirles yo, que me he dedicado a ella!). Se trata de trabajar, leer, investigar, merodear, acercarse a los paisajes y aquellos que los llevan, probar sus frutos, buscar a las mujeres sabias que son las verdaderas creadoras a pesar de que ni sospechen que son sus autoras. Buscarlas, quedarse cerca, aprender y, a ser posible, cocinar con ellas. Agradecerles siempre el regalo.

Se trata de ser consciente del privilegio y aceptar la responsabilidad que implica.

La conciencia del privilegio Alba ya la tenía, pero aún se le hizo mucho más evidente cuando fue a vivir lejos. Y por eso cogió la responsabilidad de enseñar ese tesoro que es la cocina catalana a sus nuevos vecinos del nuevo continente.

Un tesoro de un valor incalculable que nuestro pueblo ha cultivado, renovado y hecho crecer a lo largo de los siglos. Un tesoro de salud reconocido por la ciencia y un reservorio de placer codiciado por los sibaritas de todas partes, con un futuro amenazado por la inconsciencia. Por eso, Alba ha querido, desde su experiencia personal, asumir la responsabilidad

de luchar contra el desconocimiento y contra el olvido y hacer esta contribución pensando en los de fuera, pero tanto o más en los de aquí, y escribiendo las recetas ligadas a sus vivencias con las tradiciones, historia y anécdotas que las enmarcan y aportan sentido.

Por si fuera poco, ha pedido a los chefs más expertos sus gustos y sus porqués; ¡poca broma los que son y lo que cuentan!

A Clara Antúnez le ha pedido que hiciera los maridajes con los mejores vinos. Y Clara, que es toda ilusión, ha acabado convirtiéndose en cómplice.

Acabo recordando que quienes estudiamos los patrimonios gastronómicos sabemos que no existe la «auténtica» receta tradicional de un plato. Por el contrario, un plato es tradicional en la medida en que representa el sumatorio de las variaciones que se practican en cada hogar. Para demostrarlo, hace tiempo, en Alicia hicimos un experimento registrando características y frecuencias en las formas de hacer un plato de diferentes personas y lugares. Aparte de los listados de productos y procesos, había un campo abierto para que nos detallaran su ingrediente secreto. Obviamente, comprobamos que lo más importante para cocinar es el cariño.

Por suerte, a este libro cariño no le falta.

Toni Massanés
Fundació Alicia

alicia



PREÁMBULO

.....

Basado en la idea de cocina tradicional catalana como entidad integradora y dinámica, que incluye aquellos manjares antiguos y modernos incorporados a lo largo de los siglos, el porqué, cómo y cuándo de todos ellos, y todo lo que tiene que ver, podemos considerar que no es solo un recetario tradicional, sino una herramienta basada en un concepto mucho más amplio, enriquecedor, heterogéneo y dinámico.

Este libro habla de historia, de tradiciones, del producto catalán y de todos aquellos que lo hacen posible (agricultores, pescadores, viticultores...). Aparecen frases hechas y refranes, todo ello ligado a la receta que hace de eje central y de nexo de cada página, situándola, pues, en su contexto histórico y cultural.

Mediante los iconos que hay a pie de página, podremos saber cuál es la época del año en la que los catalanes suelen elaborar esta comida, de qué lugares de Cataluña es típica y si se trata de un manjar con propiedades medicinales o no.

Yendo más allá, también describe las costumbres, las maneras de hacer o comportamientos alimentarios, y rasgos relevantes del carácter catalán ligados a la cocina; es importante hablar de cocina desde esta globalidad y entender que las costumbres forman parte de esta, la definen y también la hacen única. Como nos decía Manuel Vázquez Montalbán, se trata de «platos, cargados de cordura y de espíritu ahorrador».

Esta obra ha contado con la colaboración de Clara Antúnez, nuestra sumiller, que ha maridado con profesionalidad y excelencia todos los platos, convirtiendo en protagonistas a un centenar de bodegas catalanas. Haciendo brillar su vertiente más artística, Clara nos regala más de cien notas de cata que servirán al lector de guía para obtener los mejores vinos para cada elaboración. Es una mirada personal a la cocina catalana desde la experiencia de los años en los que crecí y viví en Cataluña, desde que nací hasta los treinta y seis años, cuando me fui. Basado en tratados antiguos y modernos de cocina tradicional, desde la Edad Media hasta la fecha, artículos publicados de gastrónomos, historiadores, escritores y cocineros catalanes, este libro quiere ser una pequeña muestra del gran y amplio repertorio de la cocina catalana, con el único objetivo de encender la curiosidad de todos aquellos que no la conocen.

.....

.....

La iniciativa nació fruto de la inquietud personal ante la falta de conocimiento y divulgación de la cocina catalana tradicional más allá del viejo continente, especialmente en Estados Unidos de América (EE. UU.), donde vivo actualmente.

La globalización nos ha abierto los ojos a otras cocinas y nos ha introducido comidas nuevas e interesantes; algunas de ellas las hemos hecho nuestras y han pasado a formar parte del repertorio propio catalán, otras han pasado momentáneamente por Cataluña y no han logrado quedarse. Pero todo ello nos enriquece y nos hace conocedores de lo que se come en el mundo, cómo y cuándo.

Seamos conscientes, pues, de que nuestra gastronomía, tan casada con nuestro clima y paisaje, nos hace poseedores de una de las mejores, más saludables y viejas cocinas del mundo. Consumir productos de proximidad nos acerca a la autenticidad de lo que cocinamos, ayuda a preservar nuestro paisaje y contribuimos a la economía local y del país en general.

Así como sucede con nuestra lengua, no nos olvidemos de que es necesario hacer el esfuerzo de proteger nuestro patrimonio gastronómico, de difundirlo y, sobre todo, transmitirlo a nuestros hijos, ya que es el patrimonio que nos hace únicos y nos identifica dentro de esa globalidad; su continuidad depende de todos y cada uno de nosotros.

Alba Sunyer

.....

LOS VINOS

.....

Cataluña es un territorio de vinos. Desde antaño hay constancia de que muchos siglos de historia nos preceden. Al parecer, los primeros viñedos empezaron a plantarse alrededor del siglo VI antes de Cristo, gracias a la mayor colonia griega del país, Emporion (la actual Empúries).

Saltando muchos siglos de esplendor y penurias alternadamente, en octubre de 1879, por el Coll de Fornells (Rabós d'Empordà) entraba la filoxera, una plaga devastadora que marcó un punto de inflexión en el viñedo de toda Europa, y también en la de nuestra casa. Las consecuencias de esta plaga fueron de tipo económico, social, demográfico, político y, por supuesto, paisajístico.

A pesar de este descalabro, dado que Cataluña es un territorio donde el vino casi forma parte de nuestro ADN, se replantaron viñedos con cepas de pie americano, que son resistentes a la filoxera, y con variedades de uva tradicionales y/o foráneas. Inevitablemente, se dibujó un nuevo mosaico en el paisaje y en la copa.

Actualmente, gracias al esfuerzo de muchas familias, agricultores, viticultores y enólogos, Cataluña tiene once Denominaciones de Origen, más la DO Cava y muchas bodegas (y vinos) que no forman parte de ningún consejo regulador, sino que siguen sus propias normas a la hora de hacer vino.

Muchos de los vinos que encontrarás en este libro forman parte de bodegas, masías y/o cooperativas que aman y respetan a sus ancestros y la manera de cuidar el territorio. En todos ellos existen historias de vida únicas y emocionantes.

Los consumidores parece que, poco a poco, entendemos que tenemos una calidad de vino extraordinaria a precios difíciles de equiparar con otras regiones vitivinícolas del mundo. En 2020, los vinos de las denominaciones de origen catalanas representaron el 41,5% del total del vino vendido en Cataluña, una cifra que ha crecido exponencialmente en los últimos diez años.

El vino es otra forma de entender la cocina, la gastronomía, el paisaje, las tradiciones, la cultura y el talante de los catalanes. Con las recetas de este libro hemos intentado dar voz a todos los territorios y ofrecer todos los colores de los mejores caldos de nuestra tierra.

Clara Antúnez

.....



20

**SOPAS,
ESCUDELLAS Y
CALDOS**

80

**ENSALADAS,
VERDURAS,
SETAS Y
LEGUMBRES**

130

PAN Y PASTA

62

**SALSAS Y
CONDIMENTOS**

162

ARROCES



182

**PESCADO
Y
MARISCO**

326

**MAR Y
MONTAÑA**

256

**CARNES,
AVES
Y HUEVOS**

344

POSTRES

CALDO DE GALLINA	22
ESCUDELLA DE NEGRILLAS	24
ESCUDELLA Y CARN D'OLLA DE NAVIDAD	32
ÒLHA ARANESA (OLLA ARANESA)	36
SOPA DE AJO	40
SOPA DE CALABAZA DE LA ABUELA NÚRIA.....	44
SOPA DE TOMILLO	48
CALDERA DE LANGOSTA	52
SOPA DE RAPE	56
SUQUET DE PESCADO	60

A close-up photograph of a rustic wooden bowl filled with a dark, thick soup. A silver spoon lies on a wooden surface in front of the bowl. The text "SOPAS, ESCUDELLAS Y CALDOS" is overlaid in white, bold, sans-serif font, centered between two horizontal white lines.

**SOPAS,
ESCUDELLAS
Y CALDOS**



«Un brou de confortar i un ametllat a hom delicat»*

CALDO DE GALLINA

«Si vols fer brou de gallines per confortar, ages una bona gallina e deguola e escalda la encontinent, e mit la a coure en la olla be neta e lavada...» (Libro de Sent Soví, siglo XIV)

Empezando por degollar una buena gallina, y empleando una olla bien limpia, el *Llibre de Sent Soví* ya nos explicaba cómo hacer el mejor caldo de gallina, o caldo de reconfortar. Afirma que antaño se daba a los enfermos. En el anonimato, el autor apunta que la gallina estará tan cocida que se deshará y quedará una escudella, y que, en caso de darlo a beber, lo colaban en un trapo.

Es un caldo fino, delicado y nutricionalmente sanador; una receta catalana que ha sobrevivido en el tiempo y en su forma. A partir de ahí, en las casas catalanas se cocina igual y también suele darse a los enfermos o a las parturientas, ya que aporta muchos nutrientes y es de buen beber.

INGREDIENTES

1 gallina
Agua mineral
(tres veces el peso de la gallina)
3 zanahorias
3 puerros
1 cebolla
2 ramas de apio
1 nabo
1 chirivía
sal

ELABORACIÓN

1. Si no quisiéramos aprovechar la carne, pondríamos la gallina en agua fría, pero como la usaremos para desmenuzarla en la escudella o para hacer otro plato, la pondremos cuando hierva el agua, aquí no se tira nada. Iremos quitando la espuma del caldo si hace falta. La dejaremos hervir 1 hora, con la tapa un poco abierta.
2. Añadiremos las verduras limpias y peladas. A los puerros les cortaremos la punta en forma de pincel para quitarles la tierra y para que queden bien limpios. También pondremos la sal y lo dejaremos cocer 1 hora.
3. Una vez terminado, colaremos el caldo. Aprovecha la carne de la gallina deshilada para hacer una escudella.



CONSEJOS DEL COCINERO

Se puede guardar la carne de la gallina para reutilizarla en otra receta.



PROPIEDADES MEDICINALES

Se puede dar a los enfermos, a las parturientas o a aquellos que necesiten una bebida reconfortante.



COCINA DE APROVECHAMIENTO

La carne deshilada de la gallina se puede aprovechar para elaborar una escudella u otros platos.



* Un caldo que se da a aquel que está enfermo.

«Bolet amb beina i corbata, segur que és dels que mata»*

ESCUDELLA DE NEGRILLAS

Es sabido por todos que a los catalanes nos apasiona el mundo de las setas. En otoño, vamos a coger setas, comemos setas, confitamos setas; las hacemos a la brasa, al horno, en vinagre, las regalamos, las vendemos. Y nunca decimos dónde las hemos encontrado, esto son secretos guardados que solo heredan los hijos afortunados de viejos buscadores de setas.

Todo ello viene de muy lejos. Con una prosa muy descriptiva, el *Llibre de Sent Soví* (siglo XIV) ya nos deleitaba con una receta de «Salsa de setas». Y el mestre Robert (siglo XVI) nos habla también sobre cómo preparar las trufas. Pero es en gran parte gracias a Pius Font i Quer, que en el siglo XX se impulsan las actividades relacionadas con el conocimiento científico y popular de la seta.

La escudella de negrillas es un homenaje a la cocina catalana: nuestra escudella y la tradición micrófaga enraizada en todo el país.

..... TRADICIONES ¿VAMOS ALLÁ?

La necesidad recolectora de nuestros antepasados se ha transformado, hoy, en una de las tradiciones catalanas más sacrosantas: «ir a buscar setas». En otoño hay quien las busca; hay buenos buscadores de setas, y hay quien pasea el cesto. Es muy sencillo desenmascarar al buen buscador, nunca nos dice cuándo va; si encuentra, todo el mundo lo sabe; si no encuentra, seguro que no hacía suficiente frío. Si le preguntas dónde las ha encontrado, se hará el loco, nunca sabrás dónde ha ido; no hace falta insistir, él nunca te lo dirá.

A TENER EN CUENTA:

- Cortamos las setas con el cuchillo. NO las arrancamos.
- NUNCA usamos una pala o un rastrillo.
- Las que no queramos las dejamos tranquilas, no hace falta chafarlas.
- Ponemos las setas en una cesta, NO en una bolsa, así resembramos el bosque con las esporas que van cayendo.
- Si no conocemos la seta, NO la cogemos.
- Andamos con cuidado.

La negrilla la encontramos frecuentemente en la zona nordeste de Cataluña. En catalán recibe el nombre de *fredolic* porque acostumbra a salir cuando empiezan las primeras heladas; es una seta tardía.

De pie delgado, vacío, delicado, fibroso, y de sombrero gris aterciopelado, crece en las pinedas y no tiene olor. No hay que confundirlo con la negrilla *bord*, de pie lleno, rechoncho, que crece en los hayedos; esta es venenosa.

* Este refrán hace referencia a que algunas de las setas que se pueden recoger en el bosque son altamente tóxicas.





INGREDIENTES

(para 4 personas)

PARA EL CALDO

1 pie de cerdo
½ pollo
300 g de carne de conejillo de ternera
1 rabo de cerdo
½ rabo de ternera
1 pelota de carne (ver página 35)
2 puerros
2 cebollas
3 zanahorias
1 rama de apio
8 litros de agua
sal

PARA LA SOPA

500 g de negrillas
pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Pondremos toda la carne y el agua en la olla grande. Cuando arranque el hervor, le quitaremos la espuma. La dejaremos hervir una hora a fuego medio, medio destapada.
2. Añadiremos las verduras —los puerros cortados en forma de pincel para quitarles la tierra de dentro— y lo dejaremos hervir una hora a fuego medio-bajo sin taparlo del todo.
3. Añadiremos la pelota y la dejaremos cocer 20 minutos.
4. Colaremos el caldo y mediremos un litro, que haremos hervir 15 minutos con las negrillas.
5. Lo trituraremos con la batidora hasta que quede una crema bien fina. Rectificaremos con sal y pimienta.
6. A la hora de servir, le añadiremos trozos de la carne o de la pelota de carne bien pequeños.



CONSEJOS DEL COCINERO

Para limpiar las negrillas no las cubrimos de agua, lo hacemos solo con un trapito húmedo o con un cepillo. Y, si están muy llenas de tierra, bajo el grifo, enjuagándolas muy rápidamente.



NOTA DE CATA

ABADAL MANDÓ, Abadal

DO Pla de Bages

🍷 Mandó

Crianza: 12 meses de crianza, 40 % en barrica y 60 % en ánfora de arcilla

El Abadal Mandó es un tributo al Bages, territorio, por cierto, también muy buscador de setas. Abadal inició una labor de investigación y recuperación de esta variedad ancestral a partir de unos viñedos residuales de unos sesenta años, localizados en las poblaciones de Navàs, Cardona y Rocafort (en la comarca del Bages).

Este vino nos traslada en medio del bosque del Bages, con aromas otoñales, de algarroba, hierbas de sotobosque mediterráneo, un fondo especiado y de fruta madura. La textura al paladar es ligera, sin sensación de aspereza, y combinará muy bien con la escudella. Es un vino equilibrado, goloso y redondo, con un final que recuerda la tipicidad aromática de esta variedad y una acidez viva que le confiere una larga vida en copa. Frescura, elegancia e identidad varietal.

www.abadal.net





«La escudella y la *carn d'olla* contienen para mí una emotividad afectiva muy grande, con recuerdos de infancia y también profesionales. Este es un plato muy presente en la mesa de Navidad de los catalanes».

CARME RUSCALLEDA

Cocinera

«La escudella representa el plato de fiesta más bueno, complejo y delicado. Una comida completa, que nos traslada a los días de familia, al hogar. Recuerdo despertar por la mañana con el aroma que invadía todo el espacio y entrar en la cocina y ver a mi madre y a mi abuela poniendo el ingrediente más importante, el amor. Uno de los platos que mejor representa a la cocina catalana».

SERGI DE MEIÀ

Presidente de la Fundació Institut Català de la Cuina
i de la Cultura Gastronòmica

Sergi de Meià, Vilanova de Meià y Barcelona

87a
Ca l'Azio



«Escudella sense escumar, molta brutícia hi ha»*

ESCUDELLA Y CARN D'OLLA DE NAVIDAD

«La escudella és com el sant de l'altar major i la Summa Teològica de la cuina catalana, la columna gastronòmica de la pàtria» (Manuel Vázquez Montalbán, *L'Art del menjar a Catalunya*)**

APUNTE HISTÓRICO

Históricamente, podemos considerarlo el plato más antiguo dentro de su género. Encontramos referencias de caldos con carnes y verduras ya en el siglo XIV; el franciscano gerundense Francesc d'Eiximenis nos explica que antaño ya era el plato más común entre los catalanes.

Más tarde, el Mestre Robert (1520), cocinero de los reyes catalano-aragoneses instalados en Nápoles, dejó escrito en el célebre *Llibre del Coch* que hace el caldo con carne de cordero, tocino, jengibre y leche de almendras, y más tarde añadía el pollo, cosa que hacía posible la ingesta de la carne separada del caldo.

Pero es durante el siglo XIX que la escudella y *carn d'olla* vive su momento más álgido y popular en Cataluña y pasa a formar parte de las comidas caseras diarias, sobre todo en el campo.

Actualmente, en todo el mundo podemos encontrar equivalentes de nuestra escudella y *carn d'olla*, como el *putxero de les tres abocades* en el País Valenciano, la *garbura* en Gascuña, el *bollito misto* en Italia, el *caldo galego* en Galicia, o el cocido madrileño, entre muchos otros. Aun así, todos confluyen en su origen, que lo encontramos en las primeras ideas humanas de cocción de alimentos: el hervido de carnes y hierbas. El elemento diferenciador de nuestra escudella, y lo que la hace única, es que añadimos la pelota y los *galets* (pasta en forma de caracol), que pueden estar rellenos o no de la carne de la pelota.

TRADICIONES

La tradición nos dice que la escudella tiene que tener los «cuatro evangelistas» (cerdo, ternera, cordero y pollo) y los «siete sacramentos» (garbanzos o judías, nabo, patata, apio, zanahoria, col verde y chirivía).

Nuestra escudella, nuestro símbolo culinario navideño, tan esperada todo el año y que nos junta alrededor de la olla de nuestra madre, aún está hoy en día presente en la liturgia culinaria catalana del día de Navidad.

* Este dicho catalán se refiere al hecho de que se cree que la espuma es la suciedad, así como los elementos sobrantes que desprenden los alimentos en el caldo; así que hay que quitarla.

** La escudella es como el santo del altar mayor y la Summa Teológica de la cocina catalana, la columna gastronómica de la patria.







INGREDIENTES

(para 8 personas)

8 litros de agua mineral

50 g de sal

VERDURAS

3 puerros grandes hechos pinceles por la punta (para que queden bien limpios de tierra)

4 zanahorias

1 nabo cortado por la mitad

1 rama de apio

125 g de garbanzos (puestos en remojo la noche anterior)

125 g de judías del *ganxet** (puestas en remojo la noche anterior)

1 chirivía cortada por la mitad

1 cebolla

400 g de patatas

1 col cortada en cuatro cuartos

LA CARNE DE TERNERA

1 hueso (pata o rodilla)

400 g de lomo de conejillo

LA CARNE DE CERDO

1/2 pie

1/2 oreja

1 butifarra negra.

1 butifarra blanca

200 g de tocino

2 huesos de espinada

1 hueso de jamón o

30 g de manteca de cerdo (atado)

LAS AVES

1 pechuga de gallina

1 muslo de pollo

LA CARNE DE CORDERO

1 codillo de cordero lechal

LA PELOTA

150 g de carne de ternera picada

150 g de carne de cerdo picada

1 huevo

1/3 de dientes de ajo picado

7 hojas de perejil picado

2 rebanadas de pan seco

1 pizca de pimienta

PASTA

400 g de *galets* (pasta caracol) grandes

*Un tipo de judía típico de Cataluña que es de tamaño medio, color blanco brillante, aplanada, muy arriñonada y en forma de gancho en los extremos

ELABORACIÓN

1. Pondremos el agua mineral a calentar en la olla grande. Cuando aún esté fría colocaremos toda la carne bien limpia (si queremos que dé el máximo sabor y sacar todo el provecho posible, el agua tiene que estar fría). También añadiremos las legumbres (garbanzos y judías). Cuando empiece a hervir, le quitaremos la espuma, la dejaremos hervir 1 hora, no tapada del todo, dejaremos que respire un poco.
2. Añadiremos la sal, la pimienta y las verduras, excepto la col y las patatas, y dejaremos cocer a fuego medio, semitapado, durante 45 minutos.
3. Mientras la olla hace chup-chup, haremos las pelotas. Mezclaremos las dos carnes picadas, el huevo (solo un poco batido), el perejil, la miga del pan seco, un poco de pimienta y el ajo bien picado; mezclaremos hasta que queden todos los ingredientes bien unidos y mezclados. Haremos dos pelotas y las pasaremos por un plato de harina. No pondremos mucha harina, sino solamente una capa fina.
4. Añadiremos a la olla las patatas y las pelotas. Lo dejaremos cocer 10 minutos.
5. Añadiremos la col y las butifarras, que antes pincharemos para que no revienten, y lo dejaremos hervir 10 minutos más.
6. Colaremos el caldo y herviremos los *galets* (pasta de caracol) 9 minutos. Los serviremos con una cuchara sopera.
7. Separaremos las verduras de la carne en dos bandejas distintas. Las verduras las serviremos cortadas.



NOTA DE CATA

MANUEL RAVENTÓS NEGRA 2013, de Raventós i Blanc

DO La Conca del Riu Anoia (Penedès)

✦ Xarel·lo, sumoll

Cupaje de variedades autóctonas de contrastes, la variedad blanca Xarel·lo y la variedad negra Sumoll. Es la selección personal que hace Manuel Raventós de los mejores vinos de añada. Un espumoso de autor.

Sus seis años de crianza en rima le aportan un color dorado y una maravillosa estructura en boca. Para una receta tan compleja y tan nuestra es necesario un vino espumoso que durante su elaboración también haya tenido una «cocción lenta» y cuidada.

Es sorprendente, ya que mantiene su frescura y acidez, estructura y volumen, burbuja fina y aromas tostados y de brioche.

Es un espumoso que solo se embotella en las añadas más especiales.

www.raventos.com



CONSEJOS DEL COCINERO

También se puede hacer la pelota con tocino picado, y la aliñamos igualmente.

Puedes rellenar los *galets* (pasta de caracol) con masa de la pelota y sellarlos con un poco de harina. Antes de rellenarlos los haremos precocer unos 5 o 6 minutos.



COCINA DE APROVECHAMIENTO

Con las sobras de la carne se pueden hacer croquetas. Ver la pág. 286.



«Olla i cassola de ferro, a la salut no fa esguerro»*

ÒLHA ARANESA

(OLLA ARANESA)

Esta comida es la versión aranesa de la ilustre escudella y la *carn d'olla*. Como en todos los hervidos u ollas, se cuecen las carnes y vegetales juntos. El resultado es un plato digno de una tierra gélida como es la de este precioso valle, el Valle de Arán.

Fruto de los nexos geográficos, la gastronomía aranesa es una confluencia de la cocina gascona, de la catalana, de su paisaje, de sus tradiciones, del clima y de su gente. La influencia de la cocina catalana en la gastronomía aranesa se manifiesta sobre todo en los embutidos y, especialmente, en esta olla, hermana de la escudella y de la *carn d'olla*.

..... TRADICIONES

Para homenajear la olla aranesa, celebran cada año, en Pla de Beret, una fiesta llamada *Era Òlhada*, donde los asistentes pueden degustar la olla aranesa cocinada por varios restaurantes de la zona.

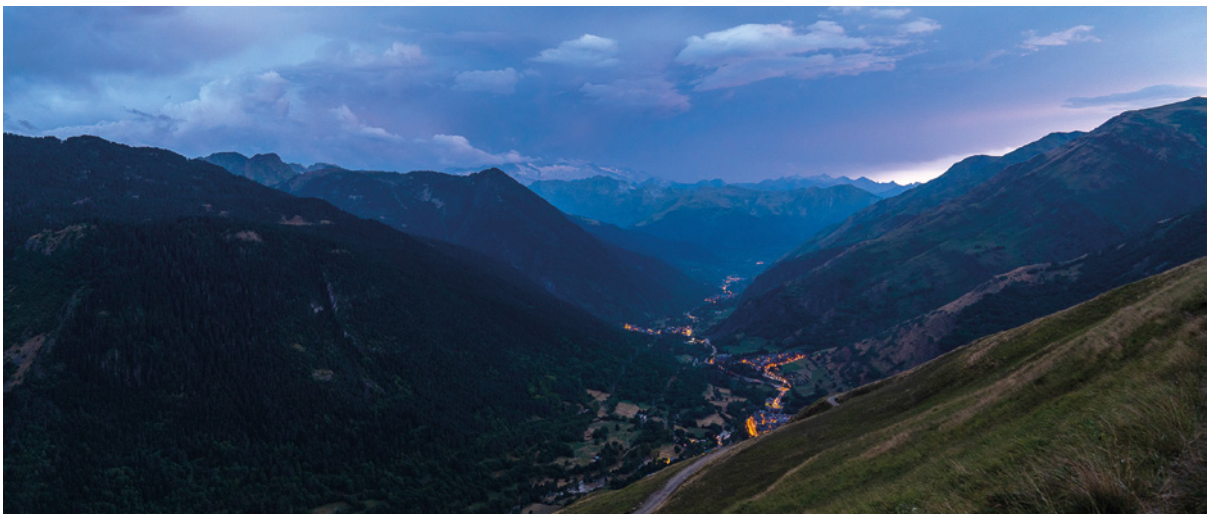
ERA MONGETADA

Fruto de la tierra aranesa nace la judía de Bossòst. Esta es la variedad vegetal ancestral y recuperada, que forma parte de esta olla; es blanca, con poca piel y de textura mantecosa.

En el año 2012, a raíz de su recuperación, surgió una fiesta popular llamada Era Mongetada, fiesta que se celebra en otoño en las poblaciones de Garòs, Bossòst y Vielha. A través de actos gastronómicos, culturales, lúdicos y deportivos agrícolas, se rememora el cultivo y el uso de la legumbre. Y es gracias a los cocineros del valle, que la tratan como un tesoropreciado, que la encontramos otra vez en los platos de la cocina aranesa.

.....

* Los pucheros que se suelen preparar en ollas o cazuelas de hierro son saludables.







INGREDIENTES

(para 4 personas)

120 g de fideos gruesos
60 g de arroz
250 g de ternera picada
100 g de butifarra del perol
(o una salchicha gruesa de cerdo)
1/4 de gallina (o pollo)
1 oreja de cerdo
1 butifarra negra
1 hueso de jamón
2 puerros
3 zanahorias
200 g de patatas
2 chirivías
1/4 de col
2 dientes de ajo
pimienta
sal
perejil
miga de pan
1 huevo
80 g de judías de Bossòt
(previamente puestas en remojo
6 horas, en agua mineral)

ELABORACIÓN

1. Pondremos los 3 litros de agua mineral en la olla, junto con el muslo de gallina, la oreja de cerdo, el hueso de jamón y las verduras limpias, peladas y cortadas pequeñas. Añadiremos las judías hidratadas. Cuando arranque el hervor, quitaremos la espuma que se hará por encima, que son los restos de sangre y suciedad, que no nos harán ninguna falta.
2. Lo dejaremos hervir 2 ½ horas, a fuego medio y sin tapar del todo.
3. Mientras esperamos que la olla haga chup-chup, haremos las pelotas. Pelaremos los ajos y los cortaremos bien pequeños. En un bol, mezclaremos la carne de butifarra del perol (quitando las tripas), la carne de ternera, el perejil, la miga del pan, el huevo y los ajos. Lo mezclaremos con las manos hasta que todos los ingredientes estén bien integrados, y haremos pelotillas que se puedan comer de un mordisco.
4. Añadiremos las pelotas a la olla y las dejaremos hervir con el resto de los ingredientes durante 15 minutos.
5. Añadiremos los fideos y el arroz, y lo dejaremos cocer 20 minutos. Los últimos 5 minutos, añadiremos la butifarra negra.
6. Para servir la olla aranesa, pondremos un poco de cada ingrediente de la olla en el plato y nos lo comeremos todo junto.



CONSEJOS DEL COCINERO

Podemos freír las pelotillas antes de añadirlas a la olla.



NOTA DE CATA

EKAM Castell, Encús

DO Costers del Segre

🍷 Riesling, albariño

Crianza: vino joven. Mejora con el paso de los años dentro de la botella.

Ekam es un vino que nace en el Pirineo catalán, como el plato que nos precede. Está hecho en la bodega Castell d'Encús con Raül Bobet al frente, una de las personas más sabias del universo del vino en el mundo. Ekam significa unidad divina en sánscrito, búsqueda de la verdad no existente, entre el existencialismo y el taoísmo. Esto lleva a Raül a una investigación filosófica a partir de los quince años.

Este vino es tensión, fresca y acidez. Complejidad y larga vida, se irá volviendo redondo y complejo con el paso del tiempo, y puede competir con los mejores vinos Riesling del mundo. Es un maridaje justo y equilibrado, porque con una sopa con tanta sustancia hace falta un gran vino, que conviva con el plato y lo aligere.

www.castelldencus.com



«Amb sopes d'all i vi, no et faci por morir»*

SOPA DE AJO

Dijo el enólogo y folklorista Joan Amades (1951) en el *Refranyer català comentat* que, según la tradición, fue el rey Jaime I quien descubrió la sopa de ajo.

Nos explica que el rey Jaime I iba de caza. De vez en cuando se alejaba de sus compañeros y, haciéndose pasar por un pelagatos, pedía la opinión que tenían del rey a todo el mundo que pasaba por delante.

Pero un día se perdió, y mientras andaba anonadado por un bosque muy espeso, fue a parar a una cabaña de carboneros, donde encontró a una pobre mujer. Estando los dos muertos de hambre, solo encontraron unos mendrugos de pan y una cabeza de ajos. El rey se hizo una sopa. Mientras se la comían, aparecieron los cortesanos que los buscaban, y les hicieron probar la sopa. La encontraron tan buena que corrió la voz, y pronto, la sopa del rey era conocida por todo el mundo y la receta se extendió por todas partes.

En Cataluña, existe un dicho popular que dice «ha descubierto la sopa de ajo». Se utiliza cuando alguien explica, como si se tratara de una novedad, aquello que es sabido por todos. Es en el Valle de Arán donde encontramos esta sopa con otro nombre, *torrin dels nòvis*. El proceso de elaboración es el mismo, pero contiene un ingrediente diferencial, la pimienta negra. Popularmente, se explica que se daba a los novios, para que cogieran fuerzas una vez casados.

En el resto de Cataluña también se considera una sopa vigorizante o reconfortante.

INGREDIENTES

(para 4 personas)

4 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
(antiguamente se usaba
grasa animal)

16 rebanadas pequeñas de pan seco
de 2 o 3 días (o tostado poco a poco en
el horno)

1 litro de agua mineral
sal

ELABORACIÓN

1. Pelaremos los ajos, y los cortaremos en láminas. En un cazo, pondremos un buen chorrito de aceite de oliva y doraremos los ajos, sin dejarlos dorarse demasiado, aproximadamente 1 minuto.
2. Añadiremos pan (si se quiere lo podemos rallar) y el agua hirviendo. Lo dejaremos cocer 8 minutos y, finalmente, lo salaremos a nuestro gusto. Antes de servir lo aliñaremos con un chorrito de aceite.
3. Si el pan no está rallado, se puede desmigajar con la batidora de varillas. También es posible añadir un huevo entero por cabeza, 3 minutos antes de apagar el fuego. Cuando la sopa ya esté hecha, la podemos gratinar con queso rallado.



CONSEJOS DEL COCINERO

Si tenemos pan seco de 2 o 3 días se puede aprovechar para hacer sopa de ajo.



NOTA DE CATA

LA FORADADA, Celler Frisach

DO Terra Alta

🍷 Garnacha blanca

Vino brisado (*orange wine*), fermentación con pieles, una elaboración antigua que se está recuperando sobre todo en la Terra Alta.

Es un vino que tiene una personalidad que impresiona. La Foradada huele a almendras verdes y tiene un punto voluptuoso. Encontramos aromas de miel de romero, de hinojo salvaje, de campo de cereal acabado de segar. Huele a noche cálida de verano. De girasoles, de manzanilla seca, de musgo, de pera y de hierbaluisa. De resina y de flor de almendro. De pieles y de levadura fresca.

Tiene una complejidad y una intensidad que encontrarán con la sopa de ajo una buena armonía en boca.

www.cellerfrisach.com

* El vino y el ajo son saludables.





«He escogido la crema de calabaza de la abuela Quimeta (la nuestra no se llamaba Nuri...

Ja, ja, ja), porque tengo un recuerdo precioso de ir con ella al huerto a recoger las calabazas que habíamos cuidado desde hacía días... y, después, del buen rato que pasábamos juntos preparándola».



QUIM CASELLAS

Casamar, Llafranc