

Manual Àpat Catalunya



Què és l'Àpat Catalunya?

Àpat Catalunya és aquell menjar que se serveix en situacions de representativitat institucional o empresarial catalana, tant en l'àmbit domèstic com a l'exterior. Com a tal, ha de ser un àpat diferencial i que transmeti els valors del que són la gastronomia i la cultura catalanes. Haurà de contemplar sempre la presència de productes, plats i tradicions gastronòmiques que s'identifiquin amb la cultura catalana.

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

Quins objectius persegueix?

Promoure el producte local i la cuina catalana per reforçar la identitat gastronòmica, internacionalitzar Catalunya, formar el personal de càtering com a transmissor de la cultura local i fomentar el teixit empresarial agroalimentari de Catalunya.

Què trobareu en aquest manual?

- ☐ Missatges concrets sobre la cultura gastronòmica catalana
- ☐ Els productes icònics
- ☐ Les bases i elaboracions més comunes de la cuina catalana
- ☐ Conceptes i referències de l'Àpat Catalunya
- ☐ Mètode d'aplicació
- ☐ Criteris de selecció dels productes i les elaboracions

Missatges concrets de la cultura gastronòmica catalana

Un patrimoni culinari únic: la cuina catalana combina història, influències culturals i innovació per oferir una experiència gastronòmica reconeguda arreu del món.

RIQUESA HISTÒRICA

- Riquesa consolidada: una de les cuines més influents de l'Edat Mitjana.
- Documents antics: receptaris des del segle XIV, com el Llibre de Sent Soví.

INFLUÈNCIES CULTURALS

- Intercanvi de sabors: influències provençals, franceses, àrabs i jueves.
- La Cuynera Catalana: receptari del segle XIX que fusiona tradició medieval i ingredients d'Amèrica. Base de la cuina catalana actual.

BASES DE LA CUINA MODERNA

- Figures clau: Ignasi Domènech i Ferran Agulló estableixen, al segle XX, una cuina entre burgesa i popular.

DIFUSIÓ GASTRONÒMICA

- Difusió literària: autors com Josep Pla i Néstor Luján han destacat aquesta cultura.
- Reconeixement internacional: Colman Andrews va descriure la cuina catalana com "l'últim gran secret culinari d'Europa" (1980).

REVOLUCIÓ CULINÀRIA I CUINA CREATIVA

- Segle XXI: Catalunya viu una revolució culinària amb exponents com Ferran Adrià, els germans Roca i Carme Ruscalleda.
- Impacte global: posició destacada en els premis dels millors restaurants del món.

DIVERSITAT GEOGRÀFICA I PRODUCTIVA

- Territori privilegiat: la diversitat paisatgística permet una gran varietat de productes autòctons.
- Estils de cuina: la cuina catalana inclou estils variats com la cuina de muntanya, de barca, de costa, i de mar i muntanya.

Productes icònics

Els productes icònics de Catalunya són representacions de la seva realitat gastronòmica, especialment aquells amb distintiu DOP i IGP, que simbolitzen els ingredients emblemàtics de la cuina catalana.

DOP



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

IGP



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

Tot i això, al portal [Gastroteca 7](#) hi ha enumerats tots els productes de la terra que avui dia gaudeixen d'una producció estable a Catalunya i que poden ser consultats lliurement.

Bases i elaboracions més comunes

Quatre bases de cuina catalana, segons Ferran Agulló:

- Sofregit
- Picada
- Allioli
- Samfaina

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

- Mar i muntanya
- Arrossos i/o fideus caldosos
- Arrossos i/o fideus secs
- Coques
- Cassoles de...
- Bullits de verdures/llegums
- Escudelles
- Pa amb tomàquet amb...

Conceptes Àpats Catalunya

S'han considerat uns conceptes/categories amb què poder englobar les diferents referències escollides. Estan organitzats en grans grups que poden respondre als moments de consum, l'ordre d'ingesta o la contundència del plat. Cada concepte pot explicar:

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

Principals conceptes que exemplifiquen la forma i el contingut de la gastronomia catalana traslladada a un Àpat Catalunya (AC):

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

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

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

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

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

Vermut

Pa amb tomàquet

Embotits i/o
formatges

Entrants
tradicionals

Rostits, guisats, de
cassola

Dolços

Begudes

Mètode d'aplicació/adaptació de l'Àpat Catalunya.

Proposta 1 - Esmorzar a peu dret:

Pa amb tomàquet

Embotits i/o formatges

Dolços

Begudes

Proposta 2 - Dinar a peu dret:

Vermut

Pa amb tomàquet

Embotits i/o formatges

Rostits, guisats, de cassola

Dolços

Begudes

Proposta 3 - Sopar a taula:

Entrants tradicionals

— Escalivada

Rostits, guisats, de cassola

— Sèpia amb mandonguilles

Dolços

— Carquinyolis

Begudes

L'objectiu és adaptar l'oferta gastronòmica perquè compleixi els requisits de l'Àpat Catalunya i reflecteixi el patrimoni culinari català.

REQUISITS PER L'OFERTA DE PLATS

○ Criteris Culinàries: Els plats han d'ajustar-se a les referències del Corpus del patrimoni culinari català, permetent només petites variacions.

EXPLICACIÓ DELS PLATS

○ Presentació Visual i Verbal: El personal ha d'explicar el significat de l'Àpat Catalunya, fent servir les eines del manual, de manera accessible i visual.

PRODUCTES ICÒNICS I INGREDIENTS LOCALS

○ Origen dels Ingredients: Utilitzar productes icònics produïts a Catalunya i ingredients locals segons temporada.

ELEMENTS ESTÈTICS

○ Aspectes Estètics: Incorporar elements com parament, attrezzo i vestimenta per reflectir la imatge de l'Àpat Catalunya.

EL VERMUT

○ Servei del Vermut: Incloure la beguda (vermut + sífó) i almenys dos aperitius sòlids. Assegurar dos conceptes de les categories, amb la beguda a part.

ADAPTACIÓ DE L'OFERTA GASTRONÒMICA

○ Adequació a la Temporada i Públic: Adaptar plats segons la temporada, restriccions alimentàries, preferències del públic i condicions del servei. Descriure cada plat de manera visual o verbal.

CONSIDERACIONS FINALS PER AL CÀTERING

○ Aspectes Clau: El càtering ha de tractar amb cura els productes, escollir receptes, dissenyar l'espai i comunicar la història de l'Àpat Catalunya amb autenticitat.



Vermut

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

1

Denominació

Vermut (beguda)

Temporada

No hi ha restricció de temporada.

ICONA VEGGI

Context

La paraula *vermut* és d'origen alemany (*wermut*), que significa 'donzell', una de les tradicionals herbes amb la qual es macera el vi que esdevindrà vermut. A Catalunya, el vermut arriba primer a Reus cap al 1839, històric centre de producció del vermut català.



Consum i servei

Es pot servir de moltes maneres (en diferents tipus de got i amb diversos ingredients) i consumir sol o amb aperitius típics, abans d'un àpat o en moments festius.

2

Denominació

Sifó

Temporada

No hi ha restricció de temporada.

ICONA VEGGI

Context

El sifó és aigua carbònica que a Catalunya s'ha utilitzat tradicionalment per barrejar-se amb begudes alcohòliques, com per exemple, el vermut. Aquesta pràctica encara es duu a terme a molts llocs de Catalunya. Encara avui és tradicional la típica ampolla de sifó folrada amb una capa de plàstic foradat de diferents colors.



Consum i servei

Un cop tenim el got ple de vermut, s'aplica directament el sifó. Es consumeix en els mateixos moments en què es pot consumir el vermut; abans d'un àpat o bé durant un moment lúdic o festiu entre hores.

3

Denominació

Olives farcides

Temporada

En podem trobar durant tot l'any.

Context

Les primeres olives farcides varen ser elaborades a Alcoi (València) a la segona dècada del segle XX. És un dels productes estrella de l'aplicació industrial al sector de l'alimentació: la idea va ser eliminar el pinyol de l'oliva, per facilitar-ne el consum, al mateix temps que s'omplia amb un contingut gustós i salat que potenciava el gust de la mateixa oliva. Les més tradicionals són les que van farcides d'anxova.



Consum i servei

Es poden mesclar en amanides o altres elaboracions culinàries o individualment en un platet.

4

Denominació

Patates xips

Temporada

En podem trobar durant tot l'any.

Context

A Catalunya, la història de les patates fregides està associada amb la típica venda ambulat dels xurrers que acostumaven a fregir les patates, tallades ben fines, per servir-les acabades de fer.

Consum i servei

Es poden servir en la mateixa bossa o en un plat. Es poden menjar com a acompanyament de l'aperitiu o bé entre hores.



ICONA VEGGI

5

Denominació

Llaunes

(musclos, cloïsses, escopinyes)

Temporada

En podem trobar durant tot l'any.

Context

Les formes tradicionals de conservar els aliments, la salaó i el fumat, van obrir pas a noves maneres de procedir basades en l'enllaunat asèptic i hermètic dels aliments. Habitualment, als ingredients que es col·loquen a les llaunes se'ls aplica una cocció prèvia al vapor, per ser barrejats, a continuació, amb algun líquid que contribueixi a conservar-ne, i potenciar-ne, les característiques organolèptiques. La producció està molt localitzada al nord de la Península.



Consum i servei

Es poden servir en la seva pròpia llauna o en plats, amanides amb oli, vinagre o espècies. Es consumeixen amb escuradents o forquilles petites.

6

Denominació

Anxoves

Temporada

En podem trobar durant tot l'any.

Tot i així, la pesca comença a la primavera i s'allarga durant l'estiu. El procés de maduració durarà uns 8 mesos.

Context

La salaó d'anxoves és una activitat tradicional a diverses poblacions de Catalunya, especialment aquelles que es concentren al golf de Lleó, però cal dir que les que gaudeixen de més renom són les de l'Escala. Les anxoves són els seitons tractats en salaó, una manera de conservar-los que van introduir els grecs a Catalunya fa més de 2000 anys. Un producte de gran importància en l'economia a la costa.



Consum i servei

Se serveixen soles en un plat o se'n pot extreure el suc i amanir al gust. Es poden menjar soles o bé acompanyades amb pa amb tomàquet, xató, escalivada...



Denominació

Seitons en vinagre

Temporada

Si són envasats, no cal tenir-ne en compte la temporada.

Si es volen preparar de manera casolana, la temporada de pesca del seitó comença a la primavera i s'allarga fins a l'estiu.

Context

Emparentats amb les anxoves, són una altra manera típica de preparar i conservar els seitons sense allargar-ne tant la conserva. És una d'aquelles elaboracions casolanes comunes als pobles de costa. Una manera de fer que s'ha traspassat de generació en generació.

Consum i servei

Es treuen del seu embolcall i es col·loquen en un plat. Es poden menjar amb el mateix líquid en el qual s'han preparat o es poden amanir amb oli, all i julivert.



Pa amb tomàquet

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

8

Denominació

Pa de pagès

Temporada

Es pot trobar durant tot l'any.

ICONA CONTÉ GLUTEN

ICONA VEGGIE



Context

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

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

Consum i servei

El pa es pot servir tallat a llesques, de manera individual o en una panera. També pot ser llescat i torrat. Es pot menjar sol o per acompanyar altres plats, utilitzant-lo com a suport per agafar les porcions de menjar del plat o per sucuar els continguts més sucosos de les menges.

9

Denominació

Tomàquet de penjar

Temporada

Es recullen durant els mesos d'estiu. Si la varietat és bona i la conservació adequada, són tomàquets dels quals podem disposar-ne durant tot l'any.

ICONA VEGGIE



Context

El tomàquet va arribar del continent americà i es va anar introduint lentament a la cuina catalana, agafant força. N'existeixen de diferents varietats, algunes d'importades, altres de generades *in situ*. El tomàquet de penjar n'és una d'elles. S'anomenen *de penjar* perquè tradicionalment es cusen amb una corda i es penjen perquè es conservin durant més temps. Les seves característiques organolèptiques principalment són: una carn saborosa, sucosa i dolça.

Consum i servei

Se serveixen en un grapat dins un bol. Es deixen sencers i es convida els comensals a tallar-los perquè es puguin fer ells mateixos el pa amb tomàquet. És molt important que el tall sigui paral·lel al peduncle.

10

Denominació

Oli d'oliva verge extra

Temporada

Se'n pot consumir tot l'any. La temporada de recollida de l'oliva per fer-ne oli comença al voltant del novembre i fins els mesos d'hivern

ICONA VEGGIE

Context

L'oli d'oliva verge extra és un dels productes que més identifica la gastronomia catalana i el conjunt de l'alimentació dels pobles del Mediterrani; és un dels tres elements de la tríada mediterrània, juntament amb la vinya i el blat. La introducció de l'olivera i de l'oli la devem als grecs i als romans, i les millores en el conreu i en les tècniques d'elaboració, als àrabs. Una de les evidències de la llarga història de l'oli a Catalunya és la presència d'oliveres mil·lenàries al territori. La importància de la producció i la qualitat de l'oli català queda contrastada amb l'existència de 5 DOP: Siurana, Garrigues, Terra Alta, Baix Ebre-Montsià i Empordà.

Consum i servei

Es pot utilitzar des de la mateixa ampolla amb la que es comercialitza o es poden omplir els típics setrills. S'utilitza per amanir els plats o el pa amb tomàquet i també per cuinar.



11

Denominació

Allioli

Temporada

Podem trobar oli i all durant tot l'any.

ICONA VEGGIE

Context

L'allioli és considerat una de les quatre salses bàsiques de la cuina catalana; tradicionalment, s'elabora en un morter. El seu origen es remunta en temps dels grecs i romans. Avui s'utilitza principalment per acompanyar arrossos o fideus a la paella o cassola, suquets, plats de carn i per sucar menges fregides o cuinades a la brasa, tant en la seva versió lligada com deslligada, amb l'allioli negat. Tot i que el tradicional allioli s'obté únicament de l'emulsió entre l'all i l'oli, avui és habitual barrejar-lo amb un rovell d'ou per facilitar-ne l'emulsió i fer-lo menys fort de gust.

Consum i servei

Es pot servir en terrines petites o en el mateix morter en què s'ha elaborat. Es pot utilitzar com a salsa d'acompanyament per a molts plats o bé com a ingredient per a algunes elaboracions culinàries.





Embotits i/o formatges

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

Denominació

Llonganissa

Temporada

Abans es consumien passat el temps de matança de novembre a febrer. Ara la seva temporada és permanent i es consumeixen tot l'any.



Context

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

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

Consum i servei

Cal tallar-la fina i sempre en biaix. Es pot servir en un plat, en una safata, formar part d'una fusta d'embotits o bé ser un ingredient d'altres preparacions. Es pot consumir sola, damunt d'una llesca de pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva o dins d'un entrepà.

Denominació

Fuet i/o somalla —

Temporada

Abans es consumien passat el temps de matança de novembre a febrer. Ara la seva temporada és permanent i es consumeixen tot l'any.

Context

El fuet o somalla, és un embotit cru i curat, típic de la gastronomia catalana i elaborat de manera ancestral a les cases de pagès a base de carn magra de porc i cansalada, tot ben picat i amanit amb sal i pebre per ser embotit en un budell prim de porc. Durant la seva curació, la superfície es recobreix d'una capa de fong blanc. Les diferències principals entre el fuet i la somalla són el format que es dona a l'embotit i el temps de curació. La somalla s'arruga en forma de U i es penja. El seu temps de curació és de quinze dies. El fuet, en canvi, és allargat i la seva curació s'allarga fins a les quatre setmanes.

Consum i servei

Sol tallar-se a talls més gruixuts que la llonganissa, d'un o dos dits de gruix. Es pot servir en un plat, en una safata, formar part d'una fusta d'embotits o bé ser un ingredient d'altres preparacions. Es pot consumir sola, damunt d'una llesca de pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva o dins d'un entrepà.



Denominació

Xolís

Temporada

Abans es consumien passat el temps de matança de novembre a febrer. Ara la seva temporada és permanent i es consumeixen tot l'any.

Context

El xolís és la llonganissa del Pallars que es pot trobar a la zona de muntanya de ponent del territori català. Es caracteritza per estar embotida, en origen, en un budell cular o semicircular de porc i pel seu procés d'asseccament particular, que deriva de la singularitat climatològica de les zones on s'elabora, que en determina la forma plana i de vuit que el caracteritza. Per evitar que l'embotit es floreixi, es deixa assecar dos dies, es premsa als quinze dies per eliminar-ne la humitat interna i es penja durant dos mesos abans de consumir.

Consum i servei

Cal tallar-la fina i sempre en biaix. Es pot servir en un plat, en una safata, formar part d'una fusta d'embotits o bé ser un ingredient d'altres preparacions. Es pot consumir sola, damunt d'una llesca de pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva o dins d'un entrepà.





Denominació

Bull blanc i negre

Temporada

La seva temporada és permanent i es consumeixen tot l'any.

Context

Les botifarres cuites són el grup més ampli d'aquesta família d'embotits tradicionals, amb receptes que varien segons la regió i el productor; es caracteritzen per un procés de cocció variable, un amaniment senzill, el color (blanques o negres segons si porten sang) i la forma segons el budell. S'elaboren amb carn del cap, cansalada i altres parts del porc, i poden incloure ingredients com llengua o ronyons, que donen lloc a varietats específiques.

Consum i servei

L'embotit se sol tallar a talls no massa fins. Es pot servir en un plat, en una safata, formar part d'una fusta d'embotits o bé ser un ingredient d'altres preparacions. Es pot consumir sola, damunt d'una llesca de pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva o dins d'un entrepà.



Denominació

Pa de fetge

Temporada

Abans es consumien passat el temps de matança de novembre a febrer. Ara la seva temporada és permanent i es consumeixen tot l'any

Context

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

Consum i servei

L'embotit se sol tallar a talls gruixuts. Es pot servir en un plat, en una safata, formar part d'una fusta d'embotits o bé ser un ingredient d'altres preparacions. Es pot consumir sola, damunt d'una llesca de pa torrat amb tomàquet i oli d'oliva o dins d'un entrepà.



Denominació

Botifarra d'ou

Temporada

La podem trobar tot l'any tot i que esta estretament vinculada al Carnestoltes.

Context

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

Consum i servei

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

També pot formar part d'una fusta d'embotits. Es pot menjar sola o bé acompanyar-se d'una llesca de pa amb tomàquet o consumir-se en un entrepà. També es pot marcar a la paella i servir-se calenta.

Denominació

Mató

Temporada

Avui en dia el trobem tot l'any.



Context

El mató és una elaboració tan antiga com temps fa que es recull la llet fresca de diferents animals. Tradicionalment, s'obtenia en quallar la llet sencera de cabra, i avui es fa principalment amb llet de vaca. Un cop la llet bullida i quallada, se n'extreu el xerigot, no se sala ni es premsa i el resultat es col·loca en un recipient on pren forma, o de manera tradicional, s'embolica amb un drap lligat per les quatre puntes. La tradició d'elaborar-se és arrelada arreu del territori català. Tradicionalment, el recuit (habitual a les comarques gironines) s'elaborava amb el mateix mètode, però a partir de llet d'ovella que, un cop tallada a porcions, s'embolicava amb draps. Tot i això, el nom de *recuit* indicaria el fet de recoure, mètode que caracteritza un altre producte, el brossat, una elaboració obtinguda en precipitar les proteïnes que resten al xerigot resultant de l'elaboració d'altres formatges.

Consum i servei

Tradicionalment, es consumeix amb mel. També es pot servir amb sucre, confitures o fruita seca.

Denominació

Garrotxa

(formatge de cabra)

Temporada

Avui dia, les cabres es reproduïxen durant la major part de l'any i, per tant, la llet resta disponible per fer formatge la major part de l'any.



Context

Un formatge de pastor que típicament es produïa i es consumia en zones de muntanya elaborat a partir de llet de cabra dels mateixos ramats. La llet quallada proporciona una quallada tova, que deriva en un formatge de textura flonja. Un salat lleuger i un temps de maduració d'entre tres setmanes i dos mesos donen com a resultat un formatge suau i mengívol. La seva pell és florida i gris, característica indispensable per ser considerat un formatge garrotxa. Actualment, el trobem reconegut amb el segell de qualitat IGP (indicació geogràfica protegida).

Consum i servei

El formatge s'ha de treure de la nevera mitja hora abans de servir-lo, tallar-lo a triangles d'un gruix mitjà on resti la crosta només a la part superior. Es pot consumir sol, amb pa amb tomàquet, fruita o integrat en plats.

20

Denominació

Serrat
(formatge d'ovella)

Temporada

El podem trobar tot l'any.



Context

El formatge serrat pot ser considerat el típic formatge català de muntanya. Les diverses races d'ovelles (ripollesa, xisqueta, aranesa, etc.) que pasturaven a la muntanya donaven una llet, entre Nadal i Pasqua, grassa i rica que servia per produir aquests petits formatges utilitzats, en origen, per a l'autoconsum de les famílies i com a intercanvi per a l'obtenció d'altres productes. El nom *serrat* indica que és un formatge premat i compacte, de pell florida, que es produïa a la muntanya a partir de la llet crua d'ovelles. En boca, són formatges aromàtics i grassos que transporten a les pastures de les ovelles de muntanya. La seva maduració és d'entre 3 i 6 mesos.

Consum i servei

El formatge s'ha de treure de la nevera mitja hora abans de servir-lo, tallar-lo a triangles d'un gruix mitjà on resti la crosta només a la part superior. Es pot consumir sol, amb pa amb tomàquet, fruita o integrat en plats.

21

Denominació

Tupí

Temporada

El podem trobar tot l'any.



Context

El formatge de tupí és el formatge d'aprofitament per excel·lència. Tradicionalment, els formatges que fermentaven en un primer estadi d'elaboració o els que s'assecaven abans de ser consumits, principalment serrats, s'introduïen en tupins, uns recipients de terrissa típicament catalans. Allí s'hi afegien alguns líquids provinents dels mateixos ramats (xerigot, llet) i també oli d'oliva. Dintre el tupí es produïa una segona fermentació, que s'anomenava la "segona bullida" i que s'acabava amb la introducció d'algun licor o aiguardent. Calia batre la massa resultant, d'un color groguenc i una textura pastosa. El gust fort i picant caracteritza la majoria de tupins.

Consum i servei

El formatge s'ha de treure de la nevera mitja hora abans de servir-lo. La forma més habitual de menjar el Tupí, és untar-lo sobre una torrada de pa de pagès.



Entrants tradicionals

Ref	Elaboracions	Fitxa
22	Amanida catalana	↓
23	Escalivada	↓
24	Empedrat	↓
25	Esqueixada	↓
26	Coca de recapte	↓
27	Escudella i carn d'olla	↓
28	Trinxat	↓
29	Xató	↓
30	Truita de dijous gras / mongeta blanca	↓
31	Calçots	↓
32	Cigrons amb espinacs	↓
33	Espinacs a la catalana	↓

22

Denominació

Amanida catalana

Temporada

Les hortalisses i verdures marcaran la temporada de l'amanida que es podrà servir durant tot l'any adaptant-se a la disponibilitat de l'hort. Les més comunes són: tomàquet, enciam, escarola, pastanaga, pebrot vermell i verd i ceba.

Context

És una elaboració molt típica de Tarragona i del sud de Barcelona. La gran diferència de l'amanida catalana de la resta d'amanides veïnes és el fet que se li afegeixen tota mena d'embotits curats i/o cuits i, a vegades, altres productes, com ou dur o conserves vegetals (espàrrecs, olives, etc.) o de peix (anxoves, bacallà esqueixat, etc.). De fet, l'amanida catalana podria considerar-se com una combinació entre l'amanida verda i el que s'anomena *entremès*, un entrant consistent en embotits variats i altres elements (de forma tradicional, fins i tot es combinava amb una ració d'ensalada russa).

Consum i servei

Tots els ingredients, nets i tallats segons tipologia, es mesclen conjuntament. Es pot servir en safates individuals o en plats per compartir. S'amaneix al gust.



23

Denominació

Escalivada

Temporada

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

ICONA VEGGIE

Context

Verdures escalivades al foc i pelades, servides fredes i amanides, una elaboració molt típica a Catalunya, un clar signe d'identitat i que, al mateix temps, identifica les característiques integradores de la cuina catalana de productes arribats d'arreu del món. Tots tres productes acaben conformant un dels plats més característics de la gastronomia catalana i s'erigeixen en tres de les hortalisses que més defineixen les gastronomies del Mediterrani.

Consum i servei+

Es pot servir en safata per tal que cada comensal se'n serveixi o bé com acompanyament d'un plat. Es pot menjar tal com surt de la brasa, pelada i en calent o es pot servir freda com a acompanyament d'altres plats, amanida al gust.



24

Denominació

Empedrat

Temporada

El més important és considerar el moment dels productes d'horta, que se situa al voltant de l'estiu i, per tant, és una amanida consumida en mesos de calor.



Context

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

Consum i servei

Es pot servir en un plat individual o en una safata per compartir. S'amaneix amb oli d'oliva, sal i pebre. Es pot menjar com a plat principal o com entrant.

25

Denominació

Esqueixada

Temporada

Cal tenir en compte la temporada de diversos productes.



Context

Una de les típiques amanides de bacallà molt comunes en terres catalanes. En aquest cas, l'ingredient que es combina amb el peix és el tomàquet. Aquest ingredient significatiu ens fa entendre que és un tipus d'amanida que no s'hagués pogut elaborar abans del descobriment d'Amèrica.

Consum i servei

Es pot servir en un plat individual o en una safata per compartir. S'amaneix amb oli d'oliva, sal i pebre i, opcionalment, amb vinagre.

26

Denominació

Coca de recapte

Temporada

S'ha de tenir en compte, la temporada de cada producte.

ICONA CONTÉ GLUTEN



Context

De coques n'hi ha de tantes classes com ingredients s'hi poden posar al damunt. A Catalunya, la més coneguda és la de recapte perquè aquesta denominació fa referència a la provisió de coses per consumir, allò que les cases catalanes tenen més a prop, i de temporada, per cuinar, i que és el que es col·loca sobre la coca. Avui, la coca de recapte més coneguda i reconeguda, molt present a les Terres de Ponent, inclou verdures escalivades (principalment pebrot i albergínia) i arengada i botifarra (o llonganissa, com en diuen en terres lleidatanes).

Consum i servei

Com a entrant, en petites porcions, o com a primer plat. Se sol servir tallada per anar-ne agafant les porcions que es vulgui. És una elaboració que es pot menjar amb les mans, sense necessitat de coberts.



27

Denominació

Escudella i carn d'olla

Temporada

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

Context

Totes les cultures alimentàries tenen una sopa calenta entre el seu corpus culinari. A la cuina catalana, l'escudella i carn d'olla n'és la protagonista. Antigament, a l'edat mitjana, la paraula *escudella* identificava el tipus de plat de ceràmica en el qual se servia el menjar; fins i tot del fet de servir-se les menges se'n deia *escudellar-se*. La denominació *a la catalana* la diferencia d'altres menges semblants en territoris veïns. La diferència principal rau en el fet que porta una pilota de carn picada, l'absència d'embotits amb pebre vermell i la inclusió dels galets, sobretot en període nadalenc, quan n'és típic menjar-ne. L'escudella de diari se solia cuinar, també a Catalunya, amb arròs i fideus.

Consum i servei

De manera individual en un plat sopar o es presenta a la soper a per tal que el comença se serveixi. Es menja amb cullera. Hi ha qui es menja primer la sopa i després la carn d'olla i hi ha qui ho barreja tot.

28

Denominació

Trinxat

Temporada

El trinxat és un plat de fred i d'hivern, perquè és calòric i servit calent és molt adequat per fer passar el fred.

Context

Parlar de *trinxat* és parlar de la Cerdanya, la denominació més reconeguda avui per la majoria d'habitants del territori de parla catalana. Tot i això, és un plat estès per tot el territori, en origen de patata i col trinxades. Era menja de famílies humils i s'associava a la cuina de muntanya i als plats calents típics de l'hivern. Expressa el contrast entre la tradició i la modernitat. La patata fa més mengívola la col i la incorporació de l'oli d'oliva i la cansalada aporten melositat al conjunt. L'all també n'és un ingredient habitual i, si el resultat es passa per la paella, millora l'elaboració exponencialment.



Consum i servei

En un plat individual o en una safata per compartir. Es menja com a primer plat i amb forquilla.

29

Denominació

Xató

Temporada

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

Context

És una elaboració molt típica de Tarragona i del sud de Barcelona. Moltes poblacions en discutiren l'origen i la manera de preparar-lo. Alguns consideren que és un plat propi de les famílies pageses dedicades al món del vi; altres pensen que és fruit de la creativitat dels pescadors. La base és una amanida d'escarola amb bacallà dessalat, anxoves i olives que s'amaneix amb una salsa romesco molt semblant a la que s'utilitza per als calçots.



Consum i servei

Es pot servir en plat individual o en una safata per compartir. Es barreja la salsa romesco amb la resta d'elements i es menja amb forquilla procurant que cada forquillada inclogui el màxim d'elements.

30

Denominació

Truita de dijous gras

Temporada

La tradició marca consumir aquesta truita al febrer per dijous gras. Avui en dia aquests productes es poden trobar tot l'any.

Context

Dijous gras és un dels dies de l'any en què la tradició marca consumir en excés, sobretot productes derivats del porc, abans d'iniciar el període de Quaresma, període de restriccions alimentàries al calendari religiós catòlic. Hi ha diverses elaboracions vinculades al dijous gras: la coca de llardons, la botifarra d'ou i la truita de botifarra (amb mongetes o sense).

El fet és que durant aquesta època de l'any les gallines crien molt i tenim molts ous a disposició. Tradicionalment, també era període de matança del porc. Aquestes dues circumstàncies porten el porc i els ous junts a la cuina. La truita de botifarra, fregida, amb mongeta seca i un all (o all tendre) saltejats confereixen el millor dinar o sopar per festejar un dijous gras.



Consum i servei

Es poden fer truites individuals rodones o bé elaborar truites més gruixudes.

Es recomana servir amb una amanida.

31

Denominació

Calçots

Temporada

Hem de tenir en compte la temporada del calçot de novembre a abril aproximadament.

ICONA VEGGIE

Context

Parlar de calçots és parlar de la ciutat de Valls. S'anomenen calçots perquè la ceba, a mesura que creix, s'ha d'anar calçant amb terra, és a dir, s'ha d'anar cobrint perquè no en quedi cap part exposada a la intempèrie. Es fa així perquè conservi una part del tronc ben blanca i tendra, la part que, en ser cremada, endolceix i resta melosa.

Per coure els calçots, es recomana cremar-los amb flama viva i deixar-los junts i embolicats en paper de diari, i tradicionalment entre teules velles. La seva particular manera de ser consumits ha contribuït a fer créixer una tradició que avui és practicada per famílies i grups d'amics durant els mesos d'hivern. El calçot està molt vinculat a la salsa romesco, producte que el fa molt més mengívol.



Consum i servei

Després de cuits, els calçots s'emboliquen en paper de diari o se serveixen sobre una teula; per menjar-los, es pelen, se suquen en salsa romesco i es porten a la boca inclinant el cap enrere.

32

Denominació

Cigrons amb espinacs

Temporada

És un plat més propi dels mesos de fred, allargant-se entre la tardor i la primavera.

ICONA VEGGIE

Context

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

Consum i servei

Es pot servir en plat individual o en una safata per compartir. Es poden menjar amb cullera o forquilla, segons el grau de melositat i el suc que contingui.



33

Denominació

Espinacs a la catalana

Temporada

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

ICONA VEGGIE

Context

La barreja de panses i pinyons és habitual en diverses receptes de verdures, presents en receptaris medievals. El fet que d'aquesta elaboració se'n digui *a la catalana* indica el grau d'importància i reconeixement que se'n tenia per part dels que visitaven el territori, conferint-li la denominació geogràfica per la transversalitat de la menja.

Consum i servei

Es pot servir en plat individual o en una safata per compartir. Es menja amb forquilla. Es pot utilitzar la barreja per farcir altres elaboracions (com els panadons) o unes més modernes crestes.





Rostits, guisats i de cassola

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

Denominació

Arròs a la cassola de carn

Temporada

Avui podem trobar les carns durant tot l'any i les verdures de temporada i del territori s'incorporen als arrossos segons la disponibilitat.

Context

Els arrossos són elaboracions típiques i transversals de la cuina catalana. El gran nombre d'elaboracions actuals les devem a l'impuls del seu conreu, sobretot a les Terres de l'Ebre, cap a finals del segle XIX. A Catalunya, una de les formes més tradicionals de cuinar-lo és a la cassola. A la muntanya, els arrossos principalment es cuinen amb carns i verdures de temporada. Segons la melositat del resultat final es poden classificar així: arròs sec, sense brou restant, i arròs caldós, amb suc. L'arròs de muntanya sol incloure carns de porc (costella, botifarra) i altres carns menors, com el conill o el pollastre. També inclou les verdures de temporada i un sofregit de ceba, all i/o tomàquet. Es pot cuinar amb un brou de carn o bé amb aigua.

Consum i servei

A la mateixa cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en plat pla o fondo i es menjarà amb cullera o forquilla.



Denominació

Arròs de peix

Temporada

En l'elaboració de l'arròs de peix, principalment ens hem de centrar en les temporades dels peixos i de les verdures.

Context

En el cas de l'arròs de peix, podem parlar, en primer lloc, de l'arròs cuinat tradicionalment a la barca i elaborat pels pescadors amb el peix acabat de pescar, acompanyat principalment d'all sofregit o d'allioli. En segon lloc, podem trobar els arrossos cuinats en terra ferma i que inclouen també peix de temporada i altres productes de l'horta. Altres noms comuns per a un arròs de peix són els reconeguts arrossos a banda. Avui, a la cuina catalana, els arrossos de peix són principalment caldosos, i solen incloure sèpia o calamar, musclos o altres bivalves, i a vegades, la tinta, o un sofregit de ceba molt fosc, que els confereix un color tirant a negre.

Consum i servei

A la mateixa cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en plat pla o fondo i es menjarà amb cullera o forquilla.



36

Denominació

Fideus a la cassola de carn

Temporada

Principalment ens hem de centrar en les temporades de la carn i les verdures.

ICONA CONTÉ GLUTEN



Context

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

Consum i servei

A la mateixa cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en plat pla o fondo i es menjarà amb cullera o forquilla.

37

Denominació

Fideus rossejats de peix

Temporada

Principalment ens hem de centrar en les temporades del peix i marisc (gambes, sèpia i cloïsse i peix de roca pel fumet) i les verdures.

ICONA VEGGIE



Context

Es pot considerar un plat de pescadors, d'origen humil, ja que parteix de la cuina d'aprofitament del peix de què es disposava a la barca i que, potser, no es venia. La diversitat de peixos a incloure és, doncs, molt gran, per elaborar un brou o fumet que servia per coure els fideus, un ingredient fàcil de transportar i de conservar, que absorbeix el gust marí del fumet. La tècnica culinària del rossejat, és a dir, daurar en una matèria grassa els fideus, és un procediment molt important per a aquest plat, ja que es realitza prèviament a la incorporació del brou i segella el midó, aportant un resultat final que no és pastós. S'utilitzen els fideus fins, de cabell d'àngel que, en rossejar-se i posteriorment ser cuits en brou, queden de punta i confereixen un resultat molt vistós a l'elaboració.

Consum i servei

A la mateixa cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en plat pla o fondo i es menjarà amb cullera o forquilla.

Denominació

Sèpia amb mandonguilles

Temporada

El millor mes per cuinar una sèpia amb mandonguilles i pèsols és el juny.



Context

Les mandonguilles són una de les preparacions culinàries més antigues. Durant l'època grega i romana ja se'n feien. Tot i això, no sempre eren de carn; de fet, majoritàriament al receptari apareixen receptes on les mandonguilles eren de peix o marisc. En el cas de la sèpia, es tracta d'un producte molt utilitzat a la gastronomia catalana, elaborat de diverses maneres i barrejat amb una gran diversitat de productes. Els plats de sèpia estofada també eren molt tradicionals en l'antiguitat clàssica i van perdurar fins a època medieval. Una preparació que sol incloure pèsols i que es caracteritza per ser una elaboració típica de la cuina catalana de mar i muntanya.

Consum i servei

A la mateixa cassola, al centre de la taula, o en un plat individual. En funció del líquid, se servirà en plat pla o fondo i es menjarà amb cullera o forquilla.

Denominació

Botifarra amb seques
(amb o sense cansalada)

Temporada

La temporada no seria un impediment per a la seva elaboració i consum.



Context

Aquest plat es va popularitzar durant el segle XIX a les fondes de tot Catalunya, i sobretot a les fondes de sisos de Barcelona. Aquest plat es coneixia com *les onze mil verges i la noia del país* (mongetes i botifarra) i és un plat molt emparentat amb un dels més reconeguts de l'època, el llomillo amb mongetes. Al 1835, al llibre de *La Cuynera catalana* apareix aquesta recepta, però l'anomenen *llonganissa* en lloc de *botifarra*, nom que encara avui es manté sobretot en terres de Ponent. Avui en dia, el plat de botifarra amb seques és un signe antonomàstic de la cuina i la gastronomia catalana pagesa, rural i fins i tot urbana.

Consum i servei

Se sol servir una ració (un pam) de botifarra cuita a la brasa o a la paella i una ració de mongetes (amanides amb oli o saltejades amb all i julivert, i/o cansalada, a la mateixa paella on s'ha cuit la botifarra). Es menja amb forquilla i ganivet.

Denominació

Pollastre amb prunes i pinyons

Temporada

Podem afirmar, que aquest és un plat vinculat a festes que poden tenir lloc durant tot l'any.



Context

Els plats de pollastre rostit són considerats plats de festa i també es denominen, plats de *pollastre a la catalana*. Es poden cuinar tallats, però majoritàriament són cuinats sencers i farcits amb carn de porc (cansalada, salsitxa), ceba, all i/o tomàquet i fruita seca i assecada. De fet, hi ha tantes receptes de pollastre a la catalana o de pollastre de festa major com cuiners i cuiners els han cuinat. El pollastre rostit amb prunes (i/o panses) i pinyons (i albercocs, etc.) és, doncs, un guisat de cassola que caracteritza la gastronomia catalana.

Consum i servei

Es pot servir la cassola o safata on s'ha cuit el rostit al centre de la taula per ser porcionat, segons si s'ha cuit sencer o tallat. També es pot servir en plats individuals. Es menja amb forquilla i ganivet.

Denominació

Cassola de tros

Temporada

En tenir una recepta tan oberta, cal tenir en compte la temporada dels aliments.



Context

La cassola de tros és un plat típic de la pagesia de les terres de Ponent; de fet, la paraula tros es refereix a la parcel·la de terra, al terreny, on la pagesia treballava. Tradicionalment, els pagesos aportaven entre tots els ingredients, productes de collita pròpia, com les verdures de l'hort, i també productes càrnics, normalment derivats del porc. La cassola també incloïa altres productes que es podien trobar al mateix tros, com ara els caragols. Es tracta d'una elaboració sense una recepta fixa, ja que el plat accepta múltiples ingredients; és la base de la cuina catalana d'aprofitament.

Consum i servei

En un plat individual o en la mateixa cassola. Es mengen amb escuradents o amb petites forquilles que facilitin la menja dels caragols.

Denominació

Fricandó

Temporada

La carn de vedella es pot trobar durant tot l'any. En el cas dels bolets, a dia d'avui es cuinen amb cama-secs, que s'hi solen afegir secs.

ICONA CONTÉ GLUTEN



Context

Encara que tingui un origen francès i parents arreu d'Europa, el fricandó actual és un plat genuïnament barceloní. És una de les receptes emblema de la burgesia de la Barcelona dels segles XVIII i XIX, que va acollir la recepta d'origen francès i la va adaptar a la seva cuina. El fricandó tradicional català que avui coneixem es basa en carn llescada de vedella, enfarinada i fregida. Un sofregit de ceba abundant, un guisat llarg de les carns en el sofregit i un acompanyament de bolets (tradicionalment amb moixernons però actualment amb cama-secs).

Consum i servei

Se serveix en un plat individual o en una safata o a la cassola on ha estat cuinat. Es menja amb coberts i amb pa per acompanyar.

Denominació

Capipota amb cigrons

Temporada

Tant els cigrons com el cap i la pota de vedella actualment no tenen restricció de temporada.



Context

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

Consum i servei

Se serveix en racions individuals o per compartir. Es menja amb coberts i amb pa per acompanyar.

Denominació

Bacallà amb samfaina

Temporada

L'ingredient principal de l'elaboració és el bacallà, producte que es pesca en origen i se sala per ser dessalat quan s'hagi d'utilitzar.

Context

Sabem que es consumeix bacallà en salaó des del segle XVI i que l'Església catòlica el va popularitzar també durant la Quaresma, quan no es podia consumir carn. En el cas de la samfaina, la primera referència de la qual es troba en un receptari català del segle XIX, és considerada avui una de les quatre salses bàsiques de la gastronomia catalana. Pot acompanyar plats de carn i/o peix, o fins i tot es pot menjar sola, sucada amb un tros de pa. Es basa en pebrot vermell, albergínia i ceba cuinats amb tomàquet fins a estovar-se i caramel·litzar-se les verdures. És una elaboració melosa i dolça, perfecta per acompanyar un bacallà que, un cop rehidratat, se sol enfarinar i fregir, i s'estova dins la barreja de verdures d'estiu.



Consum i servei

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

Es menja amb coberts i pa per sucar.

Denominació

Bacallà a la llauna

Temporada

L'ingredient principal de l'elaboració és el bacallà, producte que es pesca en origen i se sala per ser dessalat quan s'hagi d'utilitzar.

ICONA CONTÉ GLUTEN

Context

És plat de traguiners, que consisteix en una ració de bacallà, enfarinat i fregit, en un oli on després es fregeixen all laminat, pebre vermell dolç, vinagre i llorer. Aquest contingut serveix per mullar el bacallà que s'enforna durant uns minuts. El seu nom es deu a l'estri on era originàriament cuinat; de fet, la simplicitat en la seva elaboració en destaca la llauna com a element diferencial.

Consum i servei

S'acostuma a servir una porció de bacallà per persona, ja tallat prèviament abans de ser cuinat que s'amaneix amb el suc de la cocció. Es pot servir a la mateixa llauna o en un plat. Es menja amb coberts i amb pa per sucar o acompanyat amb mongeta seca sortint de l'olla.



Denominació

Suquet de peix

Temporada

Els suquets s'elaboren amb gran diversitat de peixos. Per tant cal tenir en compte la temporada de pesca de cada peix.



Context

El suquet de peix és un guisat originari de la cuina de pescadors i es va popularitzar, a la Costa Brava de principis del segle XX. Tradicionalment, els pescadors cuinaven els seus àpats amb el peix que quedava malmès durant les manipulacions de la pesca i que no es podia vendre. El peix que s'utilitza en aquest tipus de guisats és variat i divers, incloent-hi peixos de diferents espècies, cefalòpodes i marisc. Podria ser considerada una recepta pròpia d'una cuina humil i d'aprofitament. Els pescadors sabien treure el millor de cada espècie pescada i cuinant-la amb alguns productes d'horta que conferien la base i un bon sofregit (all, ceba, tomàquet, i/o altres), i acabant el guisat amb patates que s'impregnaven de tot el gust, i finalment, una bona picada, que donava un toc d'espessor i catalanitat al plat, en resultava un plat excel·lent; el suc resultant va donar nom a l'elaboració *suquet de peix*.

Consum i servei

Se serveix a la mateixa olla on s'ha cuinat o en plats individuals. Es menja amb coberts i amb molt de pa per sucar.



Denominació

Sardines en escabetx

Temporada

Avui dia podem trobar la sardina durant tot l'any.

Context

La tècnica de l'escabetx és una manera de cuinar i conservar els aliments que es basa en l'addició d'un element àcid. Normalment, inclou el vinagre, espècies i sal. Es podria considerar que l'escabetx és la preparació que menys canvis ha sofert, respecte de la seva preparació, des de l'època medieval i fins avui dia. Tot i que és més habitual amb peix, es preparava quan la pesca havia estat generosa com a mètode per allargar el període en què es podia consumir el peix sense haver-lo de salar, també es pot preparar amb carn; cap a Ponent, són habituals els escabetxos de conill. L'escabetx de sardines és dels més comuns.

Consum i servei

L'escabetx es pot servir fred o calent, a la cassola o en plats individuals, i sovint es consumeix com a aperitiu, acompanyat de mongetes o altres guarnicions.

Denominació

Sarsuela

Temporada

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



Context

L'origen del plat el podem ubicar a la costa catalana, començant a Barcelona i fent camí fins a la Costa Brava. És considerada "la versió barcelonina del suquet de peix". El seu nom es deu a l'època en què va ser popularitzada, ja que durant el període modernista era habitual que les elaboracions es bategessin amb noms vinculats al món de l'art, seguint la tradició de la gastronomia francesa. En aquest cas, la Zarzuela va inspirar el nom de l'elaboració.

La preparació es basa en diferents peixos i mariscs, cuinats en una cassola amb un bon sofregit i una bona picada. La tipologia de peix i marisc que s'utilitzava depenia de la qualitat, o del preu, que podia i volia adquirir el comensal o cuiner.

Consum i servei

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

Denominació

Romesco de peix

Temporada

El romesco es pot fer amb una gran varietat de peix, carn o aviram. Així, doncs, depenent de l'ingredient escollit, el plat pot ser cuinat en una temporada o en una altra.



Context

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

Consum i servei

El més habitual és servir-la directament en plats procurant que cada comensal tingui porcions de cada tipologia de peix i marisc, tot mullat amb la salsa romesco. Es menja amb coberts de peix i pa per sucar.



Denominació

Cargols a la llauna

Temporada

Avui, gràcies a les granges de caragols, són un producte que es pot trobar durant tot l'any.

Context

Al territori català, els caragols s'han menjat tan sols com cuinats a la llauna i amanits amb sal, pebre i oli, o bé més condimentats, afegint-hi herbes i altres espècies. Però també s'han cuinat a la cassola, acompanyant altres menges populars, com el conill, els peus de porc, la cassola de tros o els arrossos. Podem considerar els caragols una menja típica i diferencial del receptari tradicional català. A Lleida, des de l'any 1980, se celebra l'Aplec del Caragol, en què es cuinen tones i tones de caragols que serveixen per fer les delícies tant dels autòctons com de tots els visitants.

Consum i servei

Se serveixen en la mateixa llauna o graella on s'han cuit, acompanyats d'allioli, romesco o altres salses segons la zona, i es mengen amb les mans, punxant l'interior dels caragols per extreure'l i sucari-lo en salsa abans de consumir-lo.



Dolços

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

51

Denominació

Neules

Temporada

Postres típiques de Nadal, però se'n poden trobar durant tot l'any.

ICONA CONTÉ GLUTEN

ICONA VEGETARIÀ

Context

A l'edat mitjana, les primeres neules tenien una forma plana o de mitja lluna, ja que el seu origen es troba en les hòsties sense consagrar, les quals es menjaven amb pebre i sal, acompanyades d'un vi ranci. La seva popularització va provocar que, s'hagin utilitzat altres estris per elaborar-les. Es diu que la idea d'enrotllar-les va sorgir per facilitar-ne la degustació. Aquest dolç, amb el temps, s'ha popularitzat introduint-se com a postres típiques de la gastronomia catalana durant les festivitats nadalenques.



Consum i servei

Se serveixen en una safata. A vegades, es farceixen de compotes de fruita, de crema o de xocolata. Les més típiques són les de pasta fina. Es mengen amb les mans i tradicionalment se sucaven en algun licor, vi o cava.



52

Denominació

Torrans

Temporada

Es recomana servir-los a l'hivern, ja que mantenen més el gust i la textura. Durant les festivitats de Nadal és quan se'n troben al mercat amb més varietat, ja que és l'època en la qual tradicionalment es consumeixen.

ICONA CONTÉ GLUTEN

ICONA VEGETARIÀ

Context

Existeix una gran diversitat de torrons, amb moltes textures i ingredients diferents. Avui els més típics a Catalunya són els d'Agramunt, però en el cas del País Valencià cal destacar els d'Alacant i els de Xixona.

Consum i servei

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

Denominació

Carquinyolis

Temporada

Es produeixen i es consumeixen durant tot l'any.

ICONA CONTÉ GLUTEN

ICONA VEGETARIÀ

Context

Es basen principalment, en una pasta de farina, sucre i ametlla, tot i que cada variant té les seves especificitats, segons el territori i el productor que les elabora. En l'àmbit familiar, es compren i es consumeixen en celebracions de tota classe, per acabar l'àpat acompanyats d'algun vi ranci o dolç.



Consum i servei

Es poden servir diverses unitats en un plat per compartir. Es mengen amb les mans. Es poden acompanyar de vi ranci o moscatell. També poden servir per acompanyar els cafès.

Denominació

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

Temporada

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

ICONA VEGETARIÀ

Context

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

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

Consum i servei

Es pot servir pelada i tallada o bé neta perquè el comensal la peli i la talli al seu gust. També es pot fer una barreja de fruites de temporada i servir-les en un bol. Depèn de com se serveixi, es pot menjar amb cullera, forquilla i ganivet o amb les mans.



Denominació

Postres de músic

Temporada

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

ICONA CONTÉ GLUTEN

ICONA VEGETARIÀ



Context

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

Consum i servei

Les postres de músic se serveixen en un plat amb fruita seca i assecada, tradicionalment acompanyades de moscatell o vi ranci, i es mengen amb les mans combinant sovint fruita seca i assecada en un mateix mos.

Denominació

Crema catalana

Temporada

Avui trobem ous i llet durant tot l'any. Tradicionalment, i com el seu nom indica, la crema de Sant Josep es feia el 19 de març i en dates pròximes

ICONA VEGETARIÀ



Context

Són unes de les postres més famoses de Barcelona, reconegudes i apreciades tant pels locals com pels estrangers. Els ingredients amb els quals es cuina avui la crema catalana són: llet, rovells d'ou, sucre, midó o farina i els elements aromàtics que s'utilitzen són: pell de llimona i canyella. El nom de *crema de Sant Josep* fou el primer nom que va designar la crema catalana tal com la coneixem avui. El moment previ a la primavera, quan els animals produïen grans quantitats de llet i ous, sumat a la celebració de Sant Josep, varen popularitzar les safates de crema catalana cremada que cuinaven totes les mestresses de casa dels segles XIX i XX. La denominació *catalana* segurament se li va conferir des de fora del territori per part dels visitants que, reconeixent la seva fama i arrelament al territori.

Consum i servei

Se serveix en cassoles de terrissa amb sucre per damunt i cremat fins a fer-ne una capa cruixent, mètode que segurament li va conferir el nom. Se serveix fred i es menja directament de la cassola de terrissa, o plat, amb una cullereta de postres.

Denominació

Mel i mató

Temporada

Avui s'en pot trobar tot l'any.



Context

El mató és una de les formes més habituals de conservar i vendre la llet, que durant molts anys les pageses d'arreu del territori elaboraven i portaven als mercats. La mel i mató, per producció, i segurament per predilecció, s'ha mantingut entre l'oferta de postres tradicionals catalanes, essent present en molts restaurants de cuina tradicional i adaptant-se a nous formats de receptes que els cuiners més agosarats han proposat als seus establiments.

Consum i servei

Se sol servir una porció de mató i s'amaneix, un cop al plat, amb mel abundant. Es pot menjar amb una cullereta de postres i es pot acompanyar de fruita seca o alguna pasta dolça, com els carquinyolis.



Denominació

Bunyols de vent o farcits

Temporada

Tradicionalment, es troben a les pastisseries en període quaresmal.

ICONA VEGETARIÀ

Context

L'època de la Quaresma és quan s'elaboren tradicionalment els bunyols; concretament, s'inicia la seva producció el dimecres de cendra i és present durant tots els divendres de Quaresma. N'hi ha de moltes tipologies, però els més característics són els de vent, buits per dins, rodons, que són molt populars en terres gironines, on també els anomenen *brunyols*. No menys apreciats són els bunyols farcits, tradicionalment de crema pastissera o nata, i avui també de les cremes i salses més diverses. En la seva elaboració, és molt important que es fregeixin adequadament, en un bon oli d'oliva, ben submergits i ben escorreguts. S'arrebossen amb sucre.

Consum i servei

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

Denominació

Tortell de nata

Temporada

Es tracta d'una elaboració que es pot cuinar durant tot l'any.

ICONA VEGETARIÀ

ICONA CONTÉ GLUTEN



Context

El tortell és una pasta fullada amb forma de cercle, cuita i farcida principalment de nata (tot i que se'n poden trobar de trufa o crema pastissera). El tortell és un gran clàssic dels diumenges.

Consum i servei

S'acostuma a coure en una safata de forn, quan és fred s'omple de nata muntada de pastisseria, i es posa al congelador o a la nevera. Un cop fred es parteix en trossos o racions individuals. S'hi pot posar sucre llustre per damunt. Es pot servir en un tovalló o plat i es pot menjar amb cullera petita o amb les mans.

Denominació

Pa amb vi i sucre

Temporada

Es tracta d'una elaboració que es pot cuinar durant tot l'any.

ICONA VEGETARIÀ

ICONA CONTÉ GLUTEN



Context

Tradicionalment, a les masies catalanes sempre hi ha hagut sobre la taula de la cuina el pa de pagès rodó i el porró de vi. Per aprofitar el pa un cop es quedava sec, es mullava amb un bon raig de vi negre per tal que en quedessin ben impregnades les llesques, i s'hi escampava sucre per damunt, de manera que convertien un pa que s'hauria donat a les gallines en unes postres exquisides. Avui són poques les persones que encara es fan un sucamulla de postres, però són diversos els cuiners d'alta cuina que han reinventat el concepte creant receptes dolces basades en aquesta tradició d'origen humil.

Consum i servei

Se serveixen les llesques gruixudes de pa mullades generosament amb vi i espolsades amb sucre. Es poden servir en una safata o en plat individual. Es recomana que es mengi amb coberts, tot i que tradicionalment es menjava amb les mans.

61

Denominació

Menjar blanc

Temporada

És una elaboració que es pot trobar tot l'any.

ICONA VEGETARIÀ

ICONA SENSE GLUTEN

Context

Als receptaris medievals de cuina catalana s'inclouen diverses versions de receptes consistents en llet d'ametlles cuites amb farines de diferents cereals (ordi, civada, arròs, midó de blat) i que solen incloure sucre. El menjar blanc de Reus és el que té més popularitat. Tot i no ser avui unes postres molt consumides, la seva llarga història i trajectòria, el converteixen en una elaboració característica i pròpia de la cuina tradicional catalana.

Consum i servei

Se serveix fred en cassoles o tupins de terrissa amb una mica de sucre i/o canyella en pols per damunt. Es pot menjar desemmotllat o directament del motlle de terrissa amb una cullereta.



62

Denominació

Pa de pessic

Temporada

És una elaboració que es pot trobar tot l'any.

ICONA VEGETARIÀ

Context

Antigament, no s'utilitzava cap classe de llevat, però actualment sí, i les clares d'ou es muntaven amb vímet, mentre que actualment es fa amb una batedora elèctrica. Es tracta d'una elaboració típica de les festivitats de Pasqua. A Vic és un dels llocs on es manté més viva la tradició.

Consum i servei

S'acostuma a coure en una plata de forma quadrada o rodona; per tant, quan està cuit, es parteix en trossos o racions individuals. S'hi posa sucre en pols per damunt. Es pot servir en un tovalló o en un plat, sense necessitat de coberts, ja que s'acostuma a menjar amb les mans.





Begudes

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

Denominació

Vins i caves catalans

Temporada

No hi ha restriccions de temporada.

ICONA VEGETARIÀ

Context històric

Els vins catalans actuals són el producte de la sàvia combinació entre varietats autòctones catalanes i varietats d'arreu del món. En l'actualitat, existeixen 12 DO a Catalunya: Alella, Catalunya, Cava, Conca de Barberà, Costers del Segre, Empordà, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragona i Terra Alta. Segons el Consell Regulador del Cava, l'origen del cava es troba associat a l'esplendor de la viticultura catalana de mitjans del segle XIX. Els estudis de microbiologia de Louis Pasteur aplicats al vi van representar poder controlar la segona fermentació a l'ampolla, i el descobriment del tap de suro va fer que no es perdessin les bombolles que es produeixen en el vi. Així va néixer el mètode tradicional o *champenoise*.



Consum i servei

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



Denominació

Vins dolços, begudes espirituoses i cerveses artesanes

Temporada

No hi ha restriccions de temporada.

ICONA VEGETARIÀ

Context històric

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

A casa nostra, les cerveses artesanes, en l'actualitat, són un producte emergent que s'està consolidant i que està tenint molt bona acceptació.

Consum i servei

Amb gotets. Acompanyats amb dolços o sols.



Denominació

Aigua, cafès i infusions, altres begudes

Temporada

No hi ha restriccions de temporada.

ICONA VEGETARIÀ

Context històric

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

Consum i Servei

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

À O C