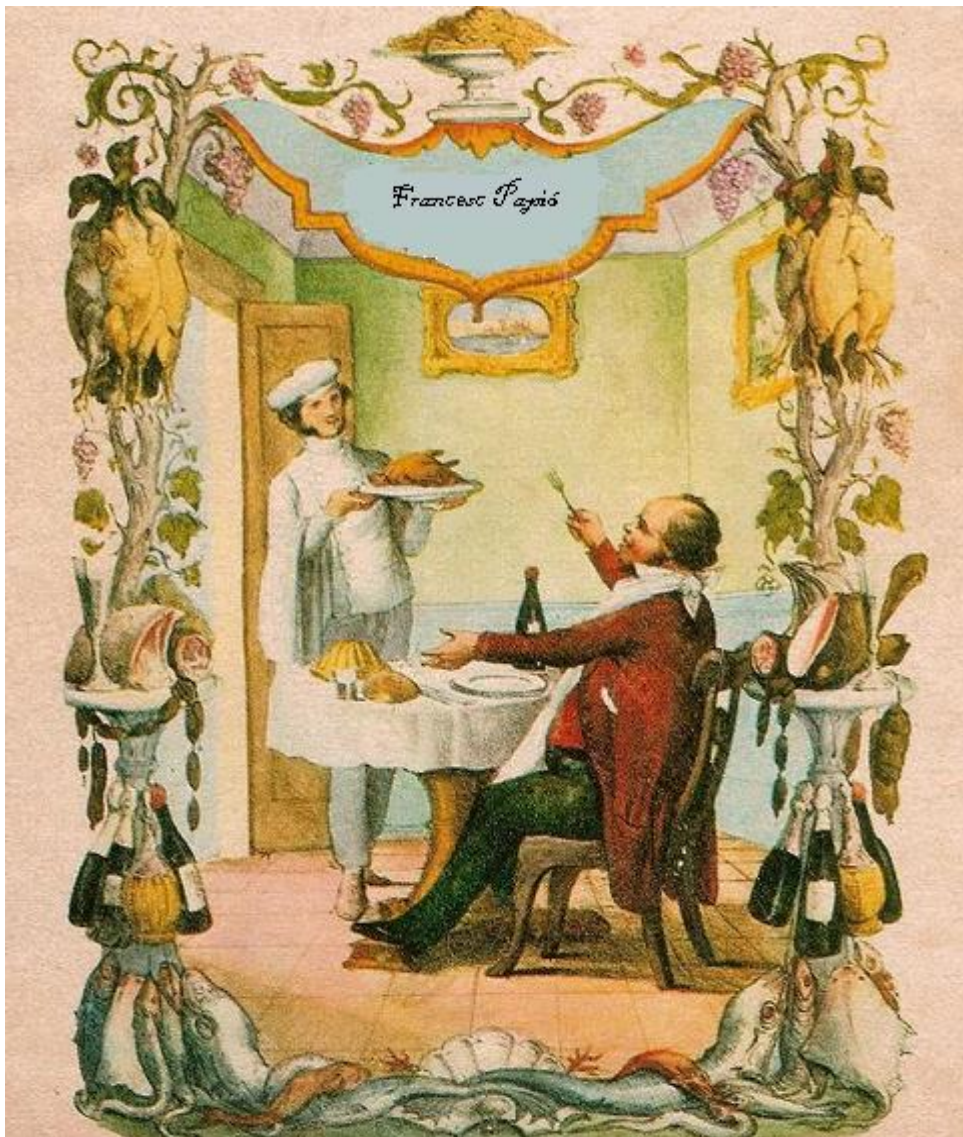


CFGS DIRECCIÓ DE CUINA 1

MP7 – GASTRONOMIA I NUTRICIÓ



GASTRONOMIA

1.- Concepte de Gastronomia. Història i evolució

La **gastronomia** és l'estudi de la relació de l'home amb la seva alimentació i el seu medi ambient o entorn. Tracta la tècnica de preparar els aliments per tal que siguin més nutritius, més agradables de menjar, així com més atractius i desitjables.

El **gastrònom** és el professional que s'encarrega d'aquesta ciència, considerada per alguns com un art. Sovint es pensa erròniament que el terme gastronomia únicament té relació amb l'art culinari i la coberteria al voltant d'una taula. No obstant això, aquesta és una petita part del camp d'estudi d'aquesta disciplina: no sempre es pot afirmar que un cuiner és un gastrònom. La gastronomia estudia diversos components culturals prenent com a eix central el menjar .

Podem considerar gastrònom a aquella persona que, sense ser un professional de l'art culinari, coneix suficientment els seus mètodes per saber jutjar un plat i distingir els ingredients que el componen, que està familiaritzat amb la història de la cuina i de l'alimentació i sent curiositat pels plats estrangers i exòtics.

La gastronomia segueix les modes i al mateix temps, reflecteix un comportament social calcat d'altres èpoques.

Historia i evolució

Podríem començar per la prehistòria, que engloba des de l'aparició de l'home fins l'aparició de la escriptura, i que es pot dividir en dues èpoques: abans i després del foc.

Abans, els aliments es menjaven crus. L'assecat es feia servir per a conservar nombrosos aliments, com les figues o d'altres fruites. En el cas de la carn i el peix es preferien altres mètodes de conservació, com ara la salaó, que millorava el gust del producte.

Després del foc, l'home va començar a domesticar certs animals: rens i gossos. La domesticació a l'Orient de cabres, porcs, ovelles i ases va donar origen a la ramaderia.

L'agricultura, com a domesticació de plantes, va ser una tasca reservada a les dones que van començar a conrear les llavors que recollien. Va significar l'assentament de l'home. Els primers conreus van ser: el blat, l'ordi, la civada, les cols, figues, faves, llenties i vinya.

El foc va significar per a l'home un canvi en els seus costums i poder estar més hores despert i així s'inicia el procés de socialització i d'augment demogràfic.

A la prehistòria, l'home ja feia servir el fred com a mètode de conservació de les carns entre blocs de gel.

1.1. **L'edat antiga:** Des de l'aparició de la escriptura fins la caiguda de l'Imperi Romà d'Occident.

Tot i que es podria ampliar molt aquest capítol, donada la importància de pobles com l'hebreu, el musulmà o pobles indígenes del continent americà, el centrarem en els imperis d'Egipte, Grècia i Roma

EL POBLE EGIPCI:

Matèries primeres: s'alimentaven de llenties, hortalisses i fruites. També servien d'aliment les tiges del papir i les arrels i bulbs del lotus.

L'egipci mig vivia amb queviures més aviat escassos: pa, cervesa, cebes i alguna llegum. Les classes privilegiades menjaven en abundància: bous, vedells, cabres, ovelles, oques i coloms. Egipte era ric en producció agrícola.

Utensilis: Menjaven assentats, separats els homes de les dones i tenien culleres i forquilles de fusta o metall.

Desenvolupament tècnic: Les carns es consumien crues o en saladura. Coneixien la tècnica d'engreix de les oques per a obtenir foie gras.

Els egipcis feien del menjar un culte. Quan moria un faraó, el momificaven i l'ornaven amb aliments ja que tenien la creença de que existia una vida després de la mort.

Els egipcis van ser els primers menjadors de pa. No es coneix on ni quan es va descobrir el llevat. Per tant, es va passar de la farina cuita al pa llest per a menjar. La rebosteria egípcia va ser molt important.

EL POBLE GREC:

Era un poble auster i senzill amb el seu menjar. Basaven el menjar en els cereals i les olives, complementat amb verdures, ous i carn de cabra.

Matèries primeres: **Egis de Rodas**, un dels 7 cuiners llegendaris de Grècia, va portar a la cuina aristòcrata la cocció del peix, tot i que van trigar en apreciar-lo. El cuinaven amb orenga, fonoll i comí. El principal peix era la tonyina que es conservava en oli d'oliva. També tenien rèmolts, orades, mollets, pops, anguiles, emperadors i esturions. **Homer** considerava els peixos com un aliment infecte, el darrer recurs al que podien recórrer els naufragats. Amb el temps, els productes del mar van arribar a ser menges predilectes, ja que van arrancar a molta gent pobre de la fam.

Els grecs menjaven totes les carns que avui coneixem. La que menys consumien era la de bou. Bevien aigua o vi. La mel tenia un interès especial ja que era la base per a preparar dolços i llepoleries i utilitzaven les següents espècies: llorer, farigola, orenga, ginesta, sàlvia, coriandre i malva.

Durant l'Imperi **d'Alejandro Magno** es va adoptar la moda oriental de menjar ajaguts. Els comensals havien d'arribar a la hora fixada i el fer tard era considerat descortesia. Es tenia molt en compte el protocol i era una cerimònia molt complicada. Es cantava i dansava.

Desenvolupament tècnic: Per preparar les cataplasmes i tisanes medicinals, utilitzaven la cocció de bullir. La cuina grega és la mare de la cuina d'Occident. Els primers cuiners grecs eren forners.

La cuina grega aporta a la cuina mundial l'entrada de la carn de porc, els rostits i les coccions amb herbes aromàtiques.

Els 7 llegendaris cuiners van ser:

- 1. Egis de Rodas, l'únic que dominava a la perfecció la tècnica de la cocció del peix.**
- 2. Nereo de Chíos, va inventar el brou de congre.**
- 3. Chariades d'Atenes, ningú el va avançar en ciència culinària.**
- 4. Lampria, que va crear la salsa negra a base de sang.**
- 5. Apctonete, va inventar l'embotit.**
- 6. Euthyno, gran cuiner de las lleties, llegum base de la cuina grega.**
- 7. Ariston, mestre per excel·lència, que va inventar infinitat de guisats i la cuina d'evaporació.**

Altres personatges:

Arquestrato de Gela va ser un cuiner que va resumir la seva experiència en un poema que va anomenar "Gastronomia" o també "Art de la cuina", basat en la cuina del peix, de la qual era un expert.

Els fragments i cites gastronòmiques d'aquesta època es conserven en una obra que és un recull dels escrits grecs, que s'anomena el *Banquet dels Sofistes* (també anomenat *dels savis o dels erudits*), de l'autor **Ateneo de Naucratis**.

EL POBLE ROMÀ:

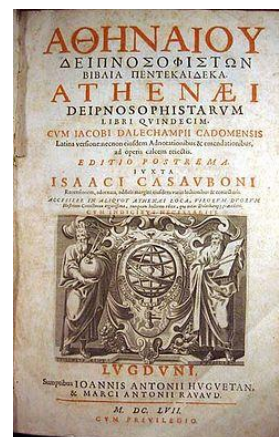
Matèries primeres: La revolució culinària romana es va basar en la incorporació de molts vegetals que eren desconeguts o considerats inacceptables fins a les hores: cols, naps i raves.

La gallina va ser la primera de les aus. Conreaven vinya i oliveres, pruneres, magraners, codonyers i cireres. La figuera era autòctona d'Itàlia.

Feien tres àpats diaris: desdijuni, dinar i sopar. El poble romà prenia el *pullmentum* (farinetes de farina de blat i aigua que, diluïda, feia de refresc).

Coneixien el llevat (*fermentum*) i tot i que el seu pa era fermentat, també en feien sense ferment i varietats lleugerament fermentades.

Utilitzaven el **gàrum** per condimentar o assaonar qualsevol àpat. Era un líquid que s'obtenia premsant la carn de diversos peixos blaus amb sal. S'hi afegien herbes oloroses, anís, fonoll, menta, alfàbrega, farigola, etc.

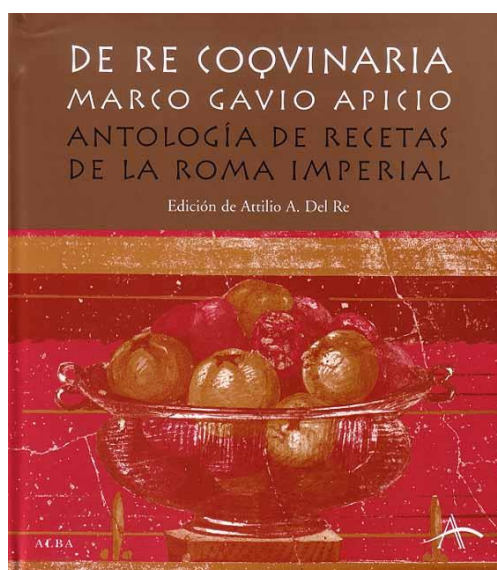


En la època de Constantino, l'emperador i els seus convidats van començar a menjar assentats, i no estirats com a l'anterior època romana.

Els romans organitzaven grans banquets en els que malbarataven menjars. La classe privilegiada era tan amant del plaer de menjar, que a meitat dels banquets s'havien de retirar al *vomitorium* on, excitant-se la gola amb plomes de paó, vomitaven tot el que s'havien menjat per buidar-se el ventre i poder continuar menjant.

Dos grans cuiners romans van ser **Lúculo i Apici**. Del primer se sap que gastava fortunes buscant menjars extravagants i va ser molt cèlebre per la frase: "Lúculo avui menja a casa de Lúculo", fent entendre així al seu majordom que no feia falta tenir convidats per menjar bé.

Apici és autor del famós receptari de cuina, el més antic que es conserva, i que coneixem com "*De Re Coquinaria*".



1.2. L'època medieval: Des de la caiguda de l'Imperi Romà d'Occident fins la caiguda de Constantinopla i el descobriment d'Amèrica (s.XV).

La fam es patia en diverses parts d'Europa.

Els huns tenien el costum de coure poc o gens amb foc. Maceraven les carns sota la sella de muntar el cavall. El seu rei Atila, més refinat, tenia una taula d'argent massissa i una vaixela d'or que es va enterrar amb ell al riu Danubi, a la seva mort.

Matèries primeres: El paó era el plat preferit de l'emperador Carlemany i havia de ser servit per una dama, perquè no es considerava que els criats tinguessin dret a tocar els aliments.

Es menjava molt d'ase jove farcit amb olives verdes, ocelllets i tòfones senceres i es coïa a l'ast. La cuina del porc va ser popular a la Germania medieval. Els mestres salsitxers tenien molt bon nom com a grans artesans.

Entre els segles V i el XI apareixen licors com el Cointreau, Grand Marnier, Chartreuse o Benedictine, elaborats per monjos amb fórmules que encara guarden en secret.

Utensilis i costums: Carlemany va voler imitar els banquets romans i va ser el primer rei cristià que va assentar les dones a taula. El poble feia servir vaixel·la esmaltada toscament, plats de terra cuita i fusta.

Les estovalles jugaven un paper molt important: menjar en les mateixes estovalles significava igualtat de condicions, i els convidats portaven un tovalló personal per a protegir la roba.

La forquilla va ser una aportació de la cultura veneciana, tot i que durant molt de temps no es va utilitzar i el seu us va ser considerat efeminat, endimoniat o tan sols una curiositat.

Desenvolupament tècnic: Destacaven els brous i salses molt condimentades que acompanyaven plats amb les carns i els peixos més variats. Els cuiners fan servir el que tenen més a ma: les plantes aromàtiques i les espècies de la gent humil: ceba, escalunya i alls.

Al S.XIII Marco Polo porta la pasta des de Xina. De les Creuades, de l'Àsia Menor i sobre tot de Pèrsia i la Índia arriben les espècies més cares i nous mètodes de cuinar, que des d'Espanya s'escampen per tota Europa.

Durant la Quaresma els cuiners s'esforcen per realitzar els plats més variats de peixos i se substitueix la llet per llet d'ametlles.

Durant molts segles, el gran negoci dels venecians va ser el comerç de les espècies. Arribaven a Orient en grans caravanes i les transportaven cap a Europa des dels ports d'Estambul i Alexandria.

Utilitzaven les espècies importades: El pebre, que va servir de moneda en èpoques de sistema monetari incert. El gingebre, el clau d'olor, la nou moscada, la canyella, la mostassa i el safrà.

Donat que en els convents es copiaven manuscrits i es coneixia l'escriptura, ha quedat coneixement de com s'hi menjava.

Es te informació gràcies a les anotacions dels germans cuiners.

Segons el "Costumari" del s. XIII del monestir de Sant Cugat del Vallès, sabem que els monjos interpretaven l'austeritat en funció de la qualitat de l'aliment i no de la quantitat.

El primer llibre imprès que s'ocupa de termes culinaris, és el conegut com el "Platina".

Bartholomeus Sacchi, anomenat **Platina de Cremona**, va ser l'autor al segle XV de l'obra "*De honesta voluptate et valetudine*" (de la voluptuositat honesta i del benestar), escrit en llatí.



1.3. L'edat moderna: El Període comprès des del s. XV fins el principi del XIX és el moment en que es fixen les principals costums alimentàries de la majoria dels països europeus, costums que es coneixen amb el nom de cuina tradicional.

Des del patró alimentari del món romà, es produeixen dos grans canvis en l'alimentació dels europeus. El primer, degut a les aportacions que van fer els àrabs al llarg de la seva estada en possessions Mediterrànies, que van influir considerablement en les costums culinàries dels seus veïns cristians del sud de l'Europa.

El segon, a finals del s.XVII i sobre tot al llarg del s.XVIII que es deu a incorporació de nous productes arribats del continent Americà i Àsia, alhora que s'expandeixen per tots els països del centre i nord d'Europa, les aportacions fetes pels àrabs i que només havien arrelat a Espanya i Itàlia.

Els principals productes que van arrelar en la dieta occidental van ser: la patata, el blat de moro, el tomàquet, i el pebrot, així com diverses varietats de fesols i mongeta tendra, i tres begudes calentes: el te, la xocolata i el cafè.

Tot i que la major part d'aquests aliments es coneixien ja al Segle XVI, no va ser fins el s. XVIII, quan s'estenen i es popularitzen.

La incorporació a l'alimentació quotidiana de productes tan importants com el blat de moro i la patata es van produir coincidint en períodes de carestia màxima de cereals, que era el principal aliment de la gent de l'Edat Moderna. Les fams donen origen a les anomenades crisis alimentàries, crisis que comporten la recerca de noves fonts de menges i per tant, la possibilitat d'incorporar nous productes no utilitzats fins aquells moments.

RENAIXEMENT: SXV I XVI

Hi havia menjar per a tots. La població d'aquest temps menjava bé gràcies al bestiar que posseïen i per haver-se reduït la població a la meitat degut a la Pesta Negra o bubònica que va deshabitar Europa en el segle XIV (del 1348 al 1400), causant la mort d'una tercera part de la població. Els empleats menjaven quatre plats servits pels seus patrons: una sopa, dos plats de carn i un de llegums.

A diferència dels camperols, els rics burgesos i els grans senyors eren més carnívors. A més a més de porc, consumien gallines, oques, grulles, cérvols, senglars i cabirols.

La primera ruptura amb la cuina medieval es produeix en les ciutats italianes en l'època del Quattrocento. Les corts de Florència, Siena, Venècia, Gènova i Roma es van convertir, com és sabut, en centres de renovació artística i també de renovació culinària.

Un personatge que va tenir una gran importància en la promoció de la renovació de la cuina va ser **Maria de Mèdici**, en la cort Florentina. Així observem que algunes receptes que es creien franceses com l'ànec salvatge amb taronges amargues, la salsa beixamel i d'altres plats, ja es cuinaven en els fogons dels Mèdici.



La cuina Espanyola del segle XVI:

La cuina hegemònica de tot Europa des de finals del s.XVI fins a finals del XVII va ser la cuina espanyola. La fama dels cuiners dels grans aristòcrates de la cort Imperial eren un referent per a totes les taules reals, tant del nord, com del centre d'Europa.

La política econòmica dels **Reis Catòlics** no va ser massa encertada. Van creure convenient impulsar la ramaderia i confiaven en importar el blat de Itàlia i no van veure la necessitat cerealística del país. La marxa de població cap a Amèrica, l'expulsió dels moriscos i l'enriquiment de moltes persones gràcies a l'arribada de metalls preciosos des d'Amèrica, va fer pujar els preus. Va fer també que les fortunes que s'anaven constituint comprassin terres i apareguessin els grans latifundis, posant la terra en mans de molt pocs.

La fam va ser notable. Els llauradors esmorzaven "migas", per dinar un tros de pa amb ceba, alls o formatge i per sopar una olla de naps amb una mica de "cecina" o carn. Hi va haver pobles sencers que s'alimentaven solament de glans. Mentre, l'emperador Carlos V patia de gota per la seva gran afecció a menjar.

A Anglaterra es fan els grans "pastelots" de carn com el Yorkshire, farcit de carn d'oca, perdiu, llengua de bou i cuit a foc lent, els púdings d'arròs i el pastís de poma o *apple pie*.

Enric VIII va posar de moda preparar grans peces de carn, com el baró de bou.

Les aus es continuen servint vestides: paons, cignes, oques i grulles a les que els cuiners posaven a l'ast, mullant-les amb aigua freda per que conservin les plomes.

Es preparen sopes i cremes: de colomí, de tortuga, de pollastre amb espàrrecs.

La cuina renaixentista es caracteritza per l'ús i abús dels làctics: la crema, la mantega, la nata i diferents tipus de formatges.

SXVII I XVIII

Al s. XVIII la població europea passa gairebé de cent vint-i-cinc milions d'habitants. L'agricultura tradicional no pot proveir d'aliments suficients a una població tan creixent. L'augment demogràfic va produir fams endèmiques i, en determinats moments, grans crisi demogràfiques que van afectar a la major part d'Europa, com les de: 1709-1711, 1739-1741, 1742-1744, 1764-1767, etc.

Quan es van esgotar les solucions tradicionals per augmentar la producció d'aliments, com era l'expansió de les zones de cultius, es van haver de buscar altres solucions. Aquestes van ser la incorporació de les plantes que oferien major rendibilitat i que van ser adoptades per la població, malgrat el gran rebuig inicial.

Els tres productes que van permetre continuar la expansió demogràfica i que van donar aliment a milions d'europaus des de mitjans del s. XVIII van ser: les patates, les llegums americanes, i el blat de moro.

Altres productes colonials com el cafè i el té també es van generalitzar en la major part dels països Europeus. Anglaterra va ser el primer país que va iniciar el consum del cafè, però quan va començar la seva expansió per l'Oceà Índic i pel continent asiàtic, també va començar la importació de les fulles de la planta del te. Prendre una tassa d'infusió de te es va convertir en un hàbit, tal vegada el més característic de la població anglesa, fins els nostres dies.

La expansió del cafè es va produir sobre tot a França, Itàlia i Àustria, països en els que, ja en el primer terç del s.XVIII, es van obrir establiments especials per degustar aquesta beguda: els cafès.

NOVES TERRES: AMÈRICA I ASIA

El segle XVI va representar una revolució en matèria alimentària per Espanya i per Catalunya. Va arribar a Europa procedent d'Amèrica: el cacau, el moresc, el maní, el gira-sol, el moniato, les arvejas o bajoques, el pebrot, els fesols, l'atzavara, el tabac, la vainilla, la quina, la mandioca, el pebre vermell, el ananàs, les patates i el tomàquet. També el gall dindi que va desbancar al paó i el cigne.

Els aborígens americans coneixien les begudes alcohòliques obtingudes per fermentacions. Les més importants: el moresc i el pulque, extret del magüei.

Sobre el plàtan, els historiadors no es posen d'acord, hi ha qui opina que es va introduir des de Canàries a La Espanyola (actual República Dominicana) i altres creuen que és originari d'allà.

La patata va ser l'aliment més difícil d'assimilar per la cuina popular, era menyspreada com aliment pels humans i solament s'incorpora a l'alimentació humana quan la fam va prémer.



El cas de la superació de les tremendes mortaldats causades a Irlanda per la fam, es va solucionar, en part, quan en aquestes terres els habitants van començar a consumir patates en la seva dieta diària. La forma més habitual de consumir-la, era com assenyala **d'Ecluse**, bullir-la en una olla, tot i que hi ha testimonis que indiquen que es preparaven cuites sota la cendra de les llars.

Dels nous productes americans, el que va tenir més importància entre les classes benestants de la segona meitat del s.XVII i durant tot el s.XVIII va ser, sense cap mena de dubte, la xocolata.

Els espanyols la van descobrir a Mèxic, no com un aliment pròpiament dit, sinó com una beguda cerimonial que els asteques bevien en determinats actes religiosos.

El primer a descobrir els grans de cacau va ser **Cristòfol Colom**, durant el seu quart viatge al Continent. Aquests grans eren usats com a moneda pels maies.

A Hernán Cortés en arribar a Mèxic, en 1519, l'Emperador asteca Moctezuma li va oferir una beguda preparada amb una barreja de cacau i blat de moro molt que anomenaven xocoatl. Un temps després, en establir el procés de colonització dels espanyols a Amèrica Central i Amèrica del Sud, els primers grans de cacau són portats a Europa, on es comercialitza, per més tard produir-la en riques rajoles.

De tot el que va arribar d'Àsia a Europa, l'arròs ha estat el conreu més important i es va exportar a Amèrica.

Els nous aliments es van incorporar a la cuina europea de manera diferent a com s'empraven en origen. No van canviar radicalment la forma de menjar i cuinar de les gents. El blat de moro, per exemple, s'emprava en forma de farina per la elaboració de farinetes, polenta, etc. d'una forma similar a com s'empraven les farines dels cereals tradicionals europeus.

L'ALIMENTACIÓ POPULAR EN EL PERIODE DEL S.XIV AL XIX

Conèixer el que menjava el poble en el període comprès entre el s.XIV i el XIX equival a saber de què s'alimentava i com cuinava el 80% de la població europea (l'alimentació de les classes populars era pràcticament la mateixa a Castella que a Alemanya, a Anglaterra o en el Piemont). I és que el setanta per cent de la ració calòrica de tots els europeus de les classes baixes era la mateixa: **el pa i les farines de cereals.**

El pa que consumia el poble era sempre d'aspecte negre o bru, ja que per a la seva elaboració s'utilitzaven altres cereals diferents al blat que li donaven aquesta coloració.

El plat per excel·lència de la major part de les famílies europees de classe popular era la sopa i l'acompanyament: el bullit. Per exemple, quan a Anglaterra es diu a algú: “vinga a menjar la sopa”, aquesta expressió equival a vinga a menjar, i és que aquest plat s'associava al fet de menjar, sent la sopa (escudella) tot allò que es menja i que no és un entrepà.

El poble menjava molt poca carn i, quan ho feia, era en festes assenyalades o en celebracions familiars o locals.

La carn que més s'utilitzava era l'au de corral o caça menor. El porc era la segona carn en importància. Era l'animal preferit per la facilitat que presentava la seva conservació. Generalment es sacrificava un únic exemplar a l'any i la seva carn se salava, s'embotia o s'assecava, el que permetia disposar d'aquesta aportació proteica al llarg de diversos mesos.

Un producte del porc que va tenir una gran importància va ser el seu greix (el llard), que es va convertir, juntament amb l'oli d'oliva i la mantega, en un dels tres elements grassos més habituals per a cuinar. En les festes molt assenyalades, la gent camperola menjava carn de xai o cabra (generalment rostida o a la graella) però era un menjar considerat molt extraordinari i no totes les famílies se'l podien permetre. La carn de bou o vedella estava reservada per a les classes més altes de la societat.

Els ingredients proteics que completaven la dieta de les classes populars, eren el vi, la cervesa i en algunes regions d'Europa, l'hidromel i la sidra.

Els productes d'horta es consumien només a la estació en que es produïen i eren poc valorats. La major part d'ells s'utilitzaven com a ingredients per a les escudelles. Les llegums s'assecaven i formaven part de la dieta corrent durant l'hivern i també per a formar part dels bullits. Les fruites, molt injuriades pels metges, es consumien molt poc en la major part d'Europa. Només a Espanya i Itàlia hi ha testimonis que indiquen que agradava el seu consum, fins i tot per part de les classes benestants. Les fruites silvestres formaven part de la dieta de les gents humils, especialment les castanyes, les nous, i en les zones mediterrànies, les ametlles i les avellanes que, sovint, eren també conreades pels camperols .

França, la cuina del rei Sol.

Ja en el període de **Lluís XIV** (1661) comencen els cuiners francesos a destacar en el context de la cuina europea. Probablement la època més memorable de creativitat va ser, sens dubte, la regència de **Felip d'Orleans** i el regnat de **Lluís XV**, que és quan, segons sembla, es comença a utilitzar la paraula gastronomia i es considera el segle d'or de la cuina francesa. La noblesa i els reis van començar a entrar a les cuines, i el refinament, tant en les elaboracions com en la presentació dels plats va arribar a un prestigi important. D'aquesta època és el gastrònom Vatel del qual en parlarem més endavant.

En el s.XVIII, tots els aristòcrates francesos competien entre ells per tenir al seu servei als cuiners millor considerats. Aquests inventaven plats als quals els hi posaven el nom dels aristòcrates als que havien servit, o noms moltes vegades pomposos o pseudo poètics, com la crema invent del majordom de taula Vatel que es coneix amb el nom del seu senyor, el príncep Condé, que vivia al Castell de Chantilly.

La millor victòria d'un Mariscal de França que mai va guanyar una batalla, van ser uns pits de pollastre empanats que va elaborar el seu cuiner i que es coneixen amb el nom de "pechugas Villeroy", nom de l'esmentat mariscal.

La cuina francesa ha arribat amb força fins als nostres dies, però la seva fama i glòria, així com la base i els fonaments culinaris arrenquen de l'Edat Moderna, període històric en el que es posen les bases de la cuina tradicional europea.

La entronització dels Borbons va suposar una obertura cap a l'exterior. De tota manera, Espanya comença a anar de davallada i en canvi França està ascendint. França va imposant el seu gust quan a gastronomia i art culinari durant tot el segle XVIII.

Les grans novetats alimentàries ofertes als francesos al llarg del S.XVI van ser el sucre i l'aiguardent. Les del S.XVII van ser la xocolata i el té. Al S.XVIII la estrella va ser la patata, vulgaritzada per Parmentier.

Influència del gust francès: Amb la mort de Carles II s'extingeix la casa d'Àustria i s'inicia la dinastia borbònica amb Felip V. Els primers borbons espanyols no van ser amics de la ostentació, ni de les festes i sorolls. Més aviat tenien una tendència a la malenconia que els portava a preferir una vida senzilla i recollida. Van modificar la rígida etiqueta espanyola i van fer que el rei fos més assequible al poble. Al s.XVIII es continuava la costum de que la localitat que era visitada pels sobirans havia de proporcionar el menjar per la seva cort. Aquesta mena d'impost rebia el nom de "yantares y conducchos".

Les cases nobles van anant acceptant amb més o menys ganes, les innovacions que arribaven de França, van portar cuiners francesos i els seus banquetes es servien a la moda gala. Els menjars eren molt abundants, tenint de vegades desenes de plats. La burgesia i el poble en canvi, continuaven fent el menjar a la espanyola amb pobres productes del camp.

A la influència a la cuina europea també hi va contribuir el fet que moltes monarquies europees van acollir als aristòcrates francesos que fugien de la guillotina.

MOVIMENTS CULINARIS I PERSONATGES DESTACATS. FRANÇA.

Personatges de referència:

Guillaume Tirel (Pont-Audemer (Eure) 1310 - 1395) dit **Taillevent**, va ser un cuiner francès. És conegut com l'autor del llibre de la cuina medieval anomenat **Viandier**.

Va ser aprenent de cuina a la cort de Jeanne d'Évreux, xef del rei Felip de Valois i el duc de Normandia, primer cuiner i sergent d'armes de Carles V i primer cavaller de cuina del rei. L'any 1381 entra al servei de Carles VI com a primer cavaller de cuina del rei, al qual servirà fins l'any 1392 en el què es converteix en "Maestre de les guarnicions de cuina del Rei".

Le Viandier
de Taillevent



Taillevent

François Pierre de la Varenne: (Dijon, 1618 – id. 1678) va ser un cuiner francès. Cuiner del marquès de Uxelles, governador de Chalon-sur-Saône, La Varenne és l'autor de: **El cuiner francès (Le cuisinier français)**, obra d'importància capital que assenyala **el pas de la cuina medieval d'abans a l'alta cuina moderna**.



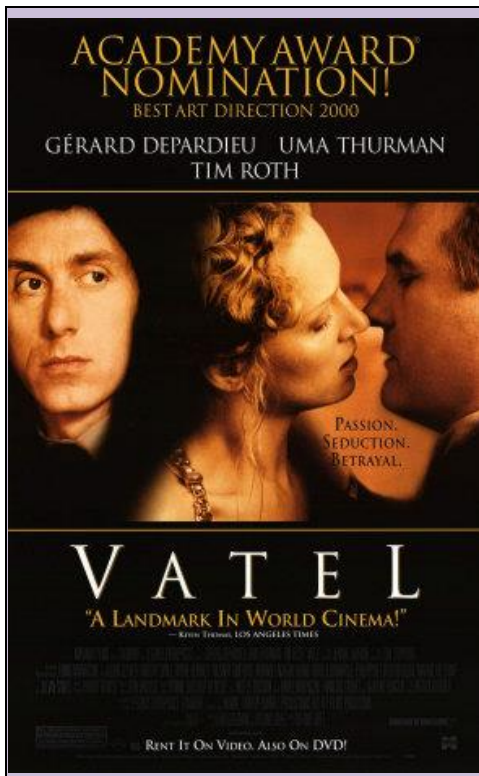
La Varenne va inventar la salsa beixamel a base d'un roux, millorant una salsa més antiga a base de crema, en substitució de les salses que s'empraven a base de pa o d'ametlles, com en el "potage à la reine" ("sopa a la reina") creat en l'honor de Margarida de Navarra. El seu nom s'associa a diferents preparacions culinàries a base de xampinyons. La salsa La Varenne és una maionesa a la qual s'afegeixen xampinyons, julivert i cerfull.

François Vatel -el seu veritable nom era Fritz Karl Watel; París, 1631 - Chantilly, 24 abril 1671 - va ser un cuiner i maître francès d'origen suís, famós per haver **inventat la crema Chantilly** al castell del mateix nom (Chantilly), on servia a Lluís II, Príncep de Borbó-Condé.

Vatel va establir les bases d'un protocol gastronòmic que estigués a l'altura del refinat art culinari. No només triava els menús, organitzava l'avituallament i vigilava l'elaboració dels plats, també decidia la disposició i la decoració de les taules i dels salons, orquestrava les tasques del personal de servei i escollia els divertiments pels comensals. Vatel va ser abans que res un mestre de cerimònies innovador en l'art de rebre i atendre els convidats.

Vatel ha passat a la història com a exemple de "pundonor" i de dignitat professional.





El suïcidi de Vatel:

L'any 1671, i en ocasió de la visita del rei francès Lluís XIV al castell de Chantilly, Vatel va organitzar els banquets i esdeveniments dels tres dies que va durar l'acte. Amb centenars de convidats, i diverses situacions delicades pel que fa al protocol, va arribar el darrer dia, un divendres pel qual Vatel tenia encarregats gèneres per a elaborar un menú exclusiu a base de peix. En arribar el dia, tan sols havia rebut dos dels deu carros que tenia encarregats. No va poder resistir la pressió i es va suïcidar travessant-se amb la seva pròpia espasa. Minuts després varen començar a arribar les carretes d'altres proveïdors, que Vatel ignorava que estaven en camí.

La història ha quedat reflectida en la pel·lícula Vatel, que proposa altres motius diferents, com a causa del suïcidi.

Alexander-Balthazar Grimod de la Reynière (1758-1826). Gastrònom d'una categoria semblant a la de Brillat-Savarin. Cultivat, enginyós, brillant conversador, burleta, va ser un amfitrió excèntric i hospitalari. Se n'adona que la societat francesa no es recuperarà mai del trauma de la Revolució i que s'havien acabat per sempre els banquets majestuosos i barrocs amb milers de convidats. **Es proposa ensenyar a menjar, tan a les noves generacions com als nous rics. Publica "Manuel des Amphitryons"** entre d'altres llibres.

El primer gran innovador de la cuina va ser el cuiner i pastisser francès **Marie-Antoine Carême (1783 – 1833), el cuiner dels reis i el rei dels cuiners** que va **detallar la primera guia de salses mares (bàsiques)** i va fundar la "alta cuina francesa" amb plats com el "**llenguado Carême**".

D'acord amb el Larousse Gastronomique, les aportacions de Carême a la gastronomia encara segueixen vigents, ja que els seus conceptes més elementals, particularment les seves salses, segueixen sent la base culinària per a milers de joves estudiants de gastronomia de tot el món.



Carême demostra un inusitat talent pel dibuix i l'arquitectura, i els coneixements que adquireix els trasllada al seu treball de **pastisser**, executant espectaculars muntatges, reproduint en sucre les grans obres arquitectòniques. Aquests muntatges fan famosa la pastisseria de Bailly, que rep encàrrecs de tot arreu, per poder admirar aquestes espectaculars construccions.

Carême és molt més que un gran cuiner. És el punt culminant d'una cuina que podríem anomenar "de tall", i que trobarà el seu ocàs en la segona meitat del segle XIX, amb l'aparició dels restaurants i hotels, quan s'han d'adoptar formes que perduren fins als anys 60-70 del segle XX, que seran fixades per un altre gran mestre de la cuina: Auguste Escoffier.

Carême escriu llibres de cuina, però escriu unes obres que suposen una superació dels receptaris i tractats de cuina escrits fins llavors. En les seves obres trobem un esperit didàctic, classificador i sintetitzador de l'art de la cuina com no s'havia conegut fins llavors. Les diferents parts de la seva monumental "**Art de la cuisine française au XIXe siècle**" es denominen "Traité", i això és el que són: autèntics tractats, que no es limiten a enunciar un seguit de receptes, sinó que **analitzen, classifiquen i examinen tots els plats i aliments.**

Un dels cavalls de batalla de Carême va ser la millora de les condicions de treball dels cuiners. Per això no va donar descans al seu enginy a l'hora de millorar materials i tècniques. Entre les innovacions de Carême que avui perduren citarem l'uniforme blanc, com a bandera de neteja i higiene i la gorra de cuiner actual (sembla que inspirat en les toques que usaven les donzelles austríaques).

Podem considerar Carême un precursor de la dietètica i la lògica en la nutrició. Defensa la presència dels patates com a inici imprescindible de tots els sopars, elimina els excessos grassos (perfecciona el consommé), i intenta aconseguir un equilibri calòric en els seus menús. Quan va estar al servei del futur rei Jordi IV d'Anglaterra va aconseguir millorar la seva trencada salut aplicant aquests principis a la taula del regent.

Un altre aspecte que no podem deixar d'esmentar és el seu gust decoratiu: Carême pretén que **el menjar satisfaci tant l'ull com a l'estómac.** El seu gust per la decoració no es limita a la bellesa cromàtica de plats i guarnicions sinó que l'amplia fins al punt de dissenyar en paper espectaculars muntatges o dissenyar personalment les vaixelles, encarregades als més cèlebres vidriers de París.

Charles-Maurice de Talleyrand.

Talleyrand va servir al llarg de la seva vida pública a la República, al Directori, a Napoleó i Lluís XVIII, va ser diverses vegades ministre d'Afers Exteriors, i sempre va mantenir que per l'èxit de les negociacions era més important comptar amb bons cuiners que amb bons diplomàtics.

Naturalment, ell va tenir al seu servei al millor de la seva època, **Antoine Carême.** Sabem de la seva delicadesa, de la seva exquisidesa, com sabem que bolcava tots els seus esforços, tan gastronòmics com diplomàtics, en els sopars.

A més de ser un extraordinari gastrònom i amfitrió, Talleyrand va ser també un bon conversador. La taula i la sobretaula de Talleyrand eren tan importants gairebé com la seva cuina, com la seva qualitat de gourmet. **Pensava que una forma de governar era mitjançant la taula. Talleyrand deia que un bon cuiner era més important en el moment de les negociacions que els millors diplomàtics.**

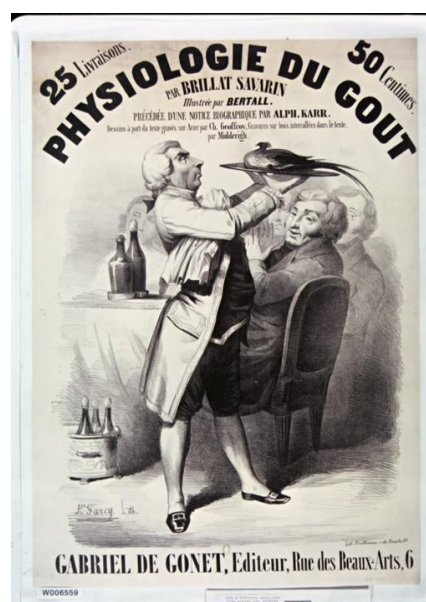
Jean Anthelme Brillat-Savarin, magistrat i gastrònom francès, nascut a Belley el 1755 i mort a Saint Denis el 1826, va ser el major de 8 nens. Jean-Anthelme Brillat-Savarin va passar tota la seva joventut a Bugey, on va començar el seu interès per la cuina gràcies a la seva mare, Claudine Aurore Récamier, que va ser una distingida cuinera "cordon bleu". Una tia anomenada Savarin va deixar a Jean Anthelme la seva fortuna amb la condició que ell prengués el seu cognom.

Havent sobreviscut a tots els règims francesos des de l'Imperi fins a la Restauració, Brillat-Savarin va morir per una grip adquirida en una missa celebrada en memòria del rei Lluís XVI a la Basílica de Saint-Denis. Dos mesos abans, el llibre que el va fer famós va aparèixer en els prestatges de les llibreries: "**Physiologie du goût**", dedicat als gastrònoms parisencs.

Aquest treball va aconseguir èxit immediat i va despertar l'entusiasme de Balzac però també l'enveja d'altres, com ara Carême i el Marquès de Cussy, i el mateix nivell de menyspreu de Baudelaire. Grimod de la Reynière havia portat la batuta en la literatura gastronòmica, però va ser l'ambició de Brillat-Savarin de convertir la culinària en una veritable ciència, apel·lant a la química, física, medicina i anatomia, el que va fer del text alguna cosa pedant.

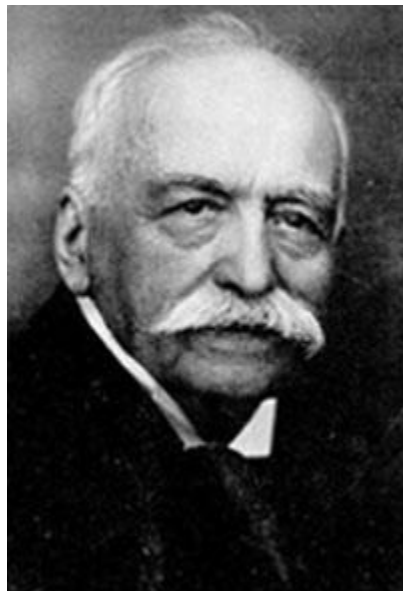
Les millors pàgines del Physiologie contenen observacions de Brillat-Savarin sobre certs menjars i preparacions: el pot-au-feu i brou, aus de corral i caça (incloent les seves memòries personals de caça en el Nou Món), tòfones, sucre, cafè i xocolata. La seva "Théorie de la friture" combina les anècdotes amb l'exactitud culinària. La seva "Histoire philosophique de la cuisine" és tan erudita com ocurrent i cobreix el període des del descobriment del foc fins a l'era de Lluís XVI, acabant amb una descripció dels restaurants de París en els anys de 1810 a 1820.

Brillat-Savarin va expressar la seva indignació cap a la pràctica dels lavabos a taula (atuells per rentar-se les mans a la taula), trobant-lo "inútil, indecent i repugnant".



Alexander Dumas va afirmar que el que més li havia donat satisfacció havia estat el seu "Gran diccionari de cuina", escrit pocs anys abans de la seva mort. Es considerada una joia de la gastronomia.

Auguste Escoffier va ser un altre dels grans innovadors de la gastronomia, que a finals del segle XIX i en el període anomenat **Belle Époque** va simplificar y modernitzar l'estil elaborat per Carême. Organitza les brigades de cuina i estableix el caps de partida.



Va exercir com a cuiner durant 64 anys. Va servir a polítics i artistes molt importants. Va estar 8 anys a l'Hotel Savoy i 23 al Carlton de Londres. Es diu d'ell que és el responsable d'introduir la cuina francesa a Anglaterra.

Va escriure la "Guide Culinaire", dirigida a professionals i que es pot considerar com el llibre base de la "Belle Époque". Classifica les salses en bàsiques i derivades, predica el respecte pel sabor del producte i l'harmonia entre producte i salses.

Va ser un gran col·laborador de Cèsar Ritz, i el va ajudar a la posta en marxa de diversos establiments, que varen ser els més luxosos de la seva època. D'aquesta manera, el binomi Ritz-Escoffier es va convertir en la base de la nova hoteleria europea.

Algunes de les idees més innovadores d'Escoffier es resumeixen en aquestes màximes:

- ***Simplifiquem al màxim la nostra manera de preparar els plats i servir-los, però alhora procurem elevar al màxim la suculència i la qualitat alimentària, tractant de fer-los més lleugers i més fàcilment digeribles a l'estómac.***
- ***L'art culinari, sense perdre el seu caràcter d'art, ha de convertir-se en ciència, seguint les tendències de l'època, i sotmetent-se a un mètode i una precisió que exclou qualsevol eventualitat desagradable.***
- ***Qualsevol inspiració del cuiner en adornar un plat, ha de ser aconseguida mitjançant elements comestibles, harmoniosament disposats. Tot allò que no sigui comestible ha de ser eliminat del plat.***

Amb Escoffier es marca la línia de separació que va acabant amb la cuina clàssica i transformant-se poc a poc, en les diverses tendències que es van imposant en la cuina contemporània i que estudiarem a partir d'ara.

Relació personatges – Elaboracions

Moltes de les elaboracions clàssiques que coneixem deuen el seu nom als personatges famosos de les èpoques que hem estudiat, normalment membres de la reialesa, polítics, gastrònoms, cuiners o altres.

Busca les següents denominacions, indicant el personatge del qual es tracta i l'elaboració corresponent:

CONDÉ

COLBERT

AGNES SOREL

DUGLÉRE

ROSSINI

MELBA

ENRIC IV

MIREPOIX

RICHELIEU

SOUBISE

PARMENTIER

1.4. LA NOVA TENDÈNCIA, S.XX, NOUVELLE CUISINE

ANTECEDENTS. FERNAND POINT

El xef Fernand Point (1897-1955) va recollir la doctrina dels grans que el varen precedir (Escoffier, Montagné), i la va adaptar a l'època actual.

El seu principal objectiu era que *“les choses gardent le gout de ce qu’elles sont”*.

Va introduir una veritable revolució en les salses, alleugerant-les, i optant per coccions de reducció en lloc de l'abús de matèries emulgentes.

Point va ser famós per les seves frases que es varen convertir en veritables cites gastronòmiques. Algunes de les més famoses són:

- ***La cuina no és mai invariable com els articles de la llei, però cal abstenir-se de modificar les seves bases essencials.***
- ***La gran cuina no ha d'esperar mai el client. És el client qui ha d'esperar a la gran cuina.***
- ***!Mantega, doneu-me mantega, sempre mantega!***
- ***Quan entro a un restaurant desconegut, sempre demano de saludar al cuiner, prement-li la mà. Si aquesta mà és prima, ja sé que menjaré malament. Si la mà és prima i el cuiner té l'aspecte trist, la fugida és l'únic remei.***

PAUL BOCUSE

Bocuse (Lyon, 1926-2018), pren el relleu de Point, i aplica els seus principis al seu restaurant als afores de Lyon. Considerat el millor cuiner del món de la seva època, va crear un estil de cuina que varen seguir destacats xefs com **els germans Troisgros, Joël Robuchon, Alain Ducasse, Michel Bras, Michel Guérard** i un sens fi d'innovadors, desenvolupant l'anomenada **'nouvelle cuisine francesa'**, descrita per primera vegada el 1972 per Henri Gault i Christian Milleau, fundadors de la guia gastronòmica Gault-Milleau, després de degustar una sèrie de plats de Bocuse, entre els quals s'inclouïa el seu popular llobarro en escorça de pasta de full.



L'any 1976, Paul Bocuse, edita un llibre anomenat *“la cuina de mercat”* que ve a resumir els punts que serien la base de la Nouvelle Cuisine, moviment revolucionari per renovar i alleugerar la cuina tradicional.

Aquest punts o decàleg són:

- La imaginació als fogons: deixar un marge per a la improvisació, per a la fantasia, no lligar-te a una recepta amb productes insubstituïbles.
- Utilització de les innovacions tecnològiques, de la nova maquinària que ajuda a la conservació i manteniment d'aliments d'una estació a una altre. Robots que simplifiquen la feina, nous conceptes del calor i del fred.
- La cuina de mercat: no establir un menú per endavant, sinó anar a la plaça de bon matí i, segons el que s'hi trobi, fresc, del dia, establir la composició de l'àpat. Tornar a utilitzar el que la terra ofereix en cada moment i en cada comarca, sense rebutjar aquells aliments que, gràcies a la revolució del nou transport ràpid i refrigerat, podem gaudir d'altres països en perfectes condicions i recent collits.
- La professionalització: tot i que un restaurant estigui portat en règim familiar, cadascun dels membres que hi participen, ha d'assolir un nivell professional adequat per tal d'oferir al client el millor de la restauració per tal de crear un esplèndid negoci. La professionalització en grans restaurants comporta el benestar dels treballs en equip, on cadascú és especialista en la seva tasca: en salses, en postres, a la cambra freda, etc.
- Primacia del producte "principal": el producte principal conserva les qualitats de sabor, olor, textura, gràcies a la reducció de les coccions. A les cartes o menús, al redactar el nom dels plats, es procura fer entendre al client allò què menjarà, detallant el producte principal i els complements, guarnicions i condiments que destaquen en l'elaboració del plat.
- Alleugerar el menjar: avui en dia ja no es sol menjar com si cada àpat fos el darrer de la vida. Els excessos en la quantitat o en el condiment estan passats de moda. La salut i l'estètica imposen una vigilància sobre les cremes, greixos animals i calories, donant pas a verdures, purés vegetals i fruites que han vingut a substituir les salses i cremes molt elaborades. En aquest sentit, van sorgir dues grans corrents a la cuina moderna:
 - la de Fredy Girardet, qui tracta d'alleugerar les salses i utilitzar solament fondos.
 - la de Sanderens, qui tractava de suprimir del tot les salses.
- Utilització de verdures i fruites: la nova cuina incorpora un suport bàsic de vegetals, buscant una aportació de vitamines i minerals i complementar els sabors. A la cuina tradicional, les carns i els peixos tenien el monopoli als menús i a les cartes. Ambdues viandes anaven ben acompanyades amb salses riques, complicades i difícils d'elaborar, les anomenades grans salses. A les postres d'avui, utilitzem les fruites en forma de xarrups, de complement o com a guarniment.
- Predomini dels vins blancs i joves: durant molt de temps, semblava que no hi havia cap altre tipus de vi que el negre, i com més envellit era, millor. És probable que aquesta costum estès basada en la necessitat d'ajudar a pair les salses complexes, importants, els plats forts i greixosos. El complement d'aquests grans vins negres eren els champagnes francesos, que omplen tota una gran època de la gastronomia internacional. A l'actualitat, la cuina moderna utilitza cada cop més els vins blancs, secs, escumosos o afruitats, deliciosos i, relativament econòmics. Solament, en

algunes ocasions, en acabar un menú de degustació, després de quatre o cinc plats, l'àpat pot necessitar un gran negre. Una bona solució és substituir els aperitius com Martini, whiskys, etc. per una copa d'un bon vi blanc amb el que es continuarà l'àpat, d'aquesta manera no s'embota el paladar.

- Influència oriental en les presentacions: s'ha imposat la presentació dels aliments emplatats a cuina, amb l'acurada bellesa de la tradició oriental en els detalls.
- L'aparició del menú llargs i estrets: de clara influència oriental. El sistema tradicional dels dos plats i postres, ha donat pas a menús que s'allarguen a quatre o cinc plats diferents, de porcions més minses, que permeten gaudir d'una major varietat de sabors, obrint el camí a la sorpresa del contrast i la variació. Al llarg d'un menú d'aquestes característiques, s'inclouen varis plats en els que intervenen el peix o el marisc i, sempre les verdures, combinat amb vins blancs i joves. Per tancar un menú es pot servir una carn o un au, que permeten passar al vi negre. Després, hi pot haver una petita degustació de formatges i, per acabar, fruita, xarrups, gelats i pastisseria. Amb aquest tipus de menús llargs, es permet al comensal degustar varis plats, sense necessitat d'anar provant els dels companys de taula. Es facilita la conversa, s'allarga el temps per la xerrada i la sobretaula.

Aquest decàleg es pot resumir en dos grans punts bàsics:

- 1- La cuina de la modernitat persegueix com a finalitat bàsica que els aliments es digereixin bé i que l'àpat sigui econòmicament correcte. Tracta que l'àpat sigui culturalment modern, adaptat a les noves formes i estils de vida i que sigui lúdic, donant la màxima satisfacció als sentits.
- 2- La cuina moderna tracta d'oferir una alimentació que sigui ideal per la convivència i que compleixi una funció social. Els dinars i sopars han de facilitar la conversa, la relació humana.

Un gran promotor de la nova cuina a Espanya va ser i continua en aquesta línia, Juan Mari Arzak, qui ha col·laborat amb excel·lents cuiners francesos, renovant la cuina tradicional basca, alleugerant-la i enriquint-la amb la seva saviesa i esperit experimentador.

A Catalunya, el gran investigador, el geni, ha sigut Ferran Adrià, qui des del Restaurant El Bulli de Cala Montjoi de Roses ha transformat el concepte tradicional de cuina, essent un gran revolucionari en el treball a cuina, presentant unes elaboracions inèdites, úniques i sorprenents. La seva cuina podem definir-la com "d'autor".



Molta gent ha intentat treballar la nova cuina, amb desconeixement de la ideologia d'aquesta revolució culinària i de vegades, s'ha desprestigiats aquest moviment per actuacions inadequades.

1.5. MOVIMENTS GASTRONÒMICS I TENDÈNCIES ACTUALS

Podríem dividir aquest capítol en dues vessats ben diferents: la cuina als hotels i la cuina als restaurants.

HOTELS I ALTRES ALLOTJAMENTS HOTELERS I TURÍSTICS

Històricament, els hotels eren els únics llocs on es podia celebrar un esdeveniment amb un nombre gran de convidats. Casaments, batejos, comunions, festes d'aniversaris i celebracions, trobades esportives i actes d'empresa com congressos, convencions i demés reunions.

Amb el temps, han anat sortint altres tipus d'empreses que han agafat el relleu dels hotels, com són els salons de banquets, centres de convencions, resorts, etc... on s'ofereix al client un valor afegit a la seva celebració.

Pel que fa als àpats, s'ha passat de la típica mitja pensió o pensió completa que s'oferia al client en èpoques vacacionals, on l'establiment proposava diversos tipus de menús al client, oferint un servei a taula, al sistema bufet com a base de l'oferta gastronòmica de l'establiment hotelier.

Aquest sistema es basa en dues característiques essencials: la rapidesa i la sensació d'abundància. El client substitueix la comoditat de ser servit a taula sense haver-se de moure, i escollint els plats d'un menú imprès, per la possibilitat d'escollir entre multitud d'elaboracions de tota mena, les quals té a la vista i el personal els hi pot elaborar al moment.

Aquest sistema té la seva màxima expressió amb el "tot inclòs", on el client, pagant una mica més per la seva estada, pot gaudir de menjar i beguda durant qualsevol hora del dia.



ELS RESTAURANTS

FAST-FOOD I SLOW-FOOD

El concepte de menjar ràpid ha existit sempre en els llocs de pas, restaurants de carretera, motels o àrees de servei d'autopistes, però a mitjans del segle XX es va instaurar a les ciutats i es basa en el concepte de velocitat, uniformitat i baix cost.

El menjar es pot consumir sense cobreteria, i això permet fer-ho dins el local, al carrer, o portar-ho a domicili (take away). Alguns exemples són les pizzes, hamburgueses, fried-chicken, tacos, sandwiches...

En contraposició al fast-food, va sorgir una tendència anomenada slow-food. Aquesta filosofia promou la combinació del plaer i del coneixement. El símbol del slow-food és el cargol, emblema de la lentitud.



Els objectius d'aquest moviment serien:

- ***Atorgar dignitat cultural a les temàtiques relacionades amb el menjar i l'alimentació.***
- ***Individualitzar els productes alimentaris i la producció lligada al territori.***
- ***Eleva la cultura alimentària en general, i entre la gent jove en particular.***
- ***Promoure la pràctica d'una qualitat de vida diferent, basada en el respecte al ritme i temporització natural, a l'ambient i a la salut dels consumidors, afavorint el gaudi dels aliments que presenten la seva màxima expressió qualitativa.***

Aquesta tendència va lligada al concepte de cuina d'aliments de Km. 0, en els quals es prioritza la pagesia propera i ecològica, emprant aliments de temporada, evitant l'ús de transgènics i cuinant peix capturat de forma sostenible.

LA CUINA DEL "PRODUCTE"

El concepte de cuina de producte és un terme bastant recent, tot i que a la cuina ha existit sempre.

La cuina de producte es basa en escollir gèneres de primera qualitat i donar-los-hi una transformació mínima i senzilla, sense afegir als aliments "tocs personals". És una mena de contraposició a la cuina d'autor, que veurem tot seguit.

Els defensors d'aquest tipus de cuina defensen que, si es treballa amb productes de qualitat, aquests no s'han de "disfressar" amb salses carregades, ni utilitzar tècniques culinàries que emmascarin els sabors naturals de l'aliment.

Un exemple d'aquest tipus de cuina el trobem en establiments com marisqueries o "asadores", entre d'altres.

LA CUINA D'AUTOR

La cuina d'autor es basa en elaboracions on la creativitat i el pensament lliure del cuiner, porten a noves propostes culinàries, que trenquen amb les regles establertes i donen com a resultat la sorpresa del client.

Aquest tipus de cuina, que es basa en el fet de no copiar, es considera cuina d'avantguarda, és a dir, que s'avança al seu temps, i per tant, està molt exposada a les crítiques.

Podem afirmar que la cuina d'autor és la maduresa creativa de la cuina del darrer segle. És la recerca de nous sabors, aromes i textures, i a la vegada, és el retrobament amb sabors coneguts, presentats de maneres diferents. Els cuiners es veuen obligats a investigar noves tendències i aplicar-les en les seves creacions, sense oblidar les tècniques vigents i les clàssiques.

Els tres conceptes que hem de tenir en compte en aquest tipus de cuina, i que hem de combinar, són:

- ***La inspiració, activant l'impacte que pot provocar l'elaboració en el comensal.***
- ***L'adaptació, que permet re-elaborar plats i preparacions existents.***
- ***L'associació, confeccionant plats a partir de diversos ingredients proposats a priori, i d'una forma gairebé aleatòria.***

El màxim exponent d'aquet tipus de cuina ha estat, sens dubte, Ferran Adrià, del qual parlarem en el capítol de gastronomia de Catalunya, però són molts els grans cuiners que han seguit aquest camí.

LA CUINA DE FUSIÓ

Aquesta tècnica consisteix en unir elements de diferents cultures en una mateixa elaboració.

Sembla una corrent innovadora, però trobem exemples en la història que ens fan veure que sempre ha existit, combinant tècniques i productes de diferents cultures a causa de les colonitzacions i les ocupacions d'uns imperis envers uns altres.



LA CUINA MOLECULAR

El terme gastronomia molecular, recollit pels científics Hervé This i Nicholas Kurti fa referència a l'aplicació de la ciència en la pràctica culinària.

La cuina molecular ha estat utilitzada pels grans cuiners dels darrers temps per a proporcionar-nos textures que sorprenen els nostres paladars. Amb els seus treballs es poden entendre moltes de les reaccions que tenen els aliments, mitjançant els processos físics als quals es poden sotmetre, i les reaccions que tenen en combinar-se amb altres elements.

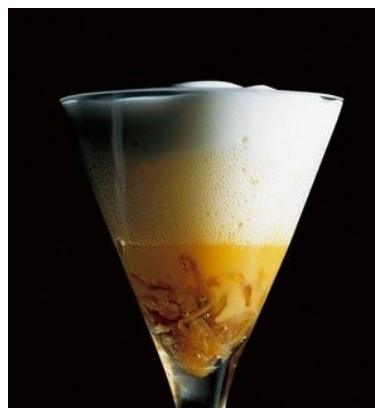
De fet, tampoc és res de nou. Recordem les obres del gran Brillat-Savarin, que ja relacionaven ciència i cuina.

Els exemples més clars d'aquest tipus de cuina els tenim amb Ferran Adrià i Helsen Blumenthal.

Algunes de les noves tècniques utilitzades pels grans autors dins la cuina molecular serien les següents:

Escumes: Amb l'ajut d'un sífó es pot aconseguir que aliments com a verdures, formatges o fruites obtinguin una textura similar a la mousse, però sense afegir altres productes, la qual cosa fa que s'aconsegueixin sabors i aromes més autèntics, suaus i intactes.

Deconstruccions: Ens trobem davant una manera de fer adaptacions de plats coneguts. Es desarma el plat en els seus diferents components. Es tracten aquests ingredients per separat, canviant les seves coccions i textures.



Gelatines calentes: Extreptes d'algues dels mars del sud d'Àfrica i de l'Agar japonès. Es caracteritzen per suportar altes temperatures de cocció, la qual cosa ens permet mantenir-les calentes i en estat sòlid, per a formar part del farcit d'una pasta, d'una carn, o formar d'un plat en sí mateix.

Aires: El grup de treball comandat per Ferran Adrià, "va descobrir" que es podia aconseguir una concentració de bombolles d'aire a la superfície d'un líquid que poguessin mantenir la seva estabilitat durant llargs períodes de temps. Aquesta concentració s'aconseguia sense addicionar greixos que modifiquessin la brillantor, sabor ni calories de l'ingredient original, podent així mantenir la puresa i qualitat del producte originari. L'ingredient que permetia aquest "miracle" no era altre que la lecitina de soja, àmpliament utilitzat en dietètica per a dietes d'aprimament.

La lecitina de soja (E-322) és un subproducte del refinament de l'oli de soja, que de forma comercial està formada per una barreja de diferents substàncies, la majoria de les quals tenen una acció emulsionant. Es troba també en el rovell d'ou cosa que explica que sigui possible obtenir la salsa maionesa.

Una de les creacions més afamades del Bulli va ser "els aires de pastanaga".



Cuina al buit: Tècnica ja utilitzada pel pioner Paul Bocuse, tot i que, en principi, s'utilitzava bàsicament com a mètode de conservació.

Els aliments es posen en bossetes, tancats al buit i cuinats en aigua durant un temps i a una temperatura determinada. D'aquesta manera es mantenen en la bossa i en l'aliment en sí, tots i cadascun dels sabors del producte que hi hem posat.

Per a aquestes elaboracions ens podem ajudar d'aparells tècnics com el Roner, un termòstat que permet crear una temperatura constant, d'entre 5 ° i 100 ° C, per cuinar al bany maria. És molt precís i la temperatura en el recipient és homogènia, la qual cosa garanteix una cocció de l'aliment controlada. Va ser ideat per Joan Roca i Narcís Caner.



Per a aquests tipus de coccions es recomana consultar el llibre sobre la cuina al buit, de Joan Roca i Salvador Brugués.



Criocuina o cuina amb nitrogen líquid

La criocuina és la cuina del fred (crios), és a dir, la cuina a temperatures molt baixes. Es tracta d'aprofitar la baixa temperatura del nitrogen líquid (- 196 °C) o del gel sec (-78,5 °C) per a congelar aliments i obtenir textures impossibles d'aconseguir d'altres maneres. Així, es poden obtenir sorbets instantanis, escumes congelades, oli d'oliva gelat en diverses textures o, fins i tot, alcohol en pols.

El nitrogen líquid és un líquid poc viscos i força econòmic (s'obté de l'aire), ja que el preu correspon només a l'energia necessària per separar-lo de l'aire, emmagatzemar-lo, liquar-lo i transportar-lo.

El gel sec (diòxid de carboni sòlid) és més fàcil d'utilitzar que el nitrogen líquid. D'una banda, és sòlid, de manera que no cal cap mena d'equipament especial per manejar-lo; amb una senzilla caixa aïllant és suficient. De l'altra, és molt més senzill d'obtenir.

En tots dos casos, cal prendre precaucions en la seva utilització.

Un dels exemples més significatius és la consecució del "dragon oil", una bola d'oli d'oliva, que, en posar-la a la boca i tancar-la fa que surti fum blanc pel nas del comensal.

Esferificació: L'esferificació és una tècnica culinària creada i popularitzada arreu del món pel cuiner català Ferran Adrià, es tracta de presentar una preparació alimentària líquida, com per exemple un suc, un vi, un licor o una barreja líquida, en forma de petites boletes, que es trenquen en mastegar-les, deixant sortir tot el líquid i sense que se senti cap resta líquida. Està inspirada en aliments naturals com els ous de salmó i, menys, el caviar. S'aconsegueix mitjançant l'alginat de sodi.



CUINA MINIMALISTA. GASTROBARS.

Un dels darrers moviments actuals es basa en la cuina en petites porcions, les tapes i altres degustacions d'alta cuina, però en petites racions, per tal que el comensal les degusti a la barra o a la taula, a un preu més ajustat i amb un estil de servei més àgil, atrevit, econòmic i en consonància amb els temps que corren avui dia.



L'evolució humana també es trasllada al món de la gastronomia. Els avenços tecnològics, les tendències dietètiques, els productes nous o exòtics, el consum sostenible i les modes més o menys passatgeres fan que les noves tendències no deixin d'aparèixer.

Això fa que s'obri un debat ancestral sobre les cuines tradicionals i aquestes noves tendències. En aquest aspecte, cal tenir un respecte absolut cap a cadascuna de les tendències de les quals hem parlat. Tant importants són les noves creacions d'un restaurant d'avantguarda, com les paelles tradicionals o les elaboracions del bufets dels complexos hotelers de la nostra costa.

En aquest sentit, hem de citar al cuiner Martin Berasategui, quan va afirmar que només hi ha dos tipus de cuina: la bona cuina i la mala cuina. I en efecte és així. Només ens queda valorar l'esforç dels cuiners per a realitzar una bona cuina, sigui quina sigui la seva tendència o els moviments culinaris que practiqui.

Investiga...

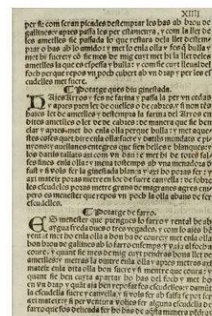
els restaurants més significatius d'alguna comarca o zona de Catalunya que et sigui familiar i relacionals amb el tipus de cuina que practiquen i el cuiner que els dirigeix

2. GASTRONOMIA CATALANA. EVOLUCIÓ HISTÒRICA I PRINCIPALS REFERENTS BIBLIOGRÀFICS. ELS LLIBRES DE GASTRONOMIA.

S. XIII dC - S. XVI dC

L'alimentació va ser una qüestió de primer ordre per a la societat catalana medieval. Alguns dels pensadors i intel·lectuals de l'època van escriure diferents obres dedicades a reflexionar sobre els hàbits alimentaris. Francesc Eiximenis ho va fer des d'un punt de vista moral i Arnau de Vilanova, des d'una perspectiva mèdica.

Francesc Eiximenis (Girona, 1330 - Perpinyà, 1409), membre de l'orde franciscà i escriptor gironí, va escriure diferents llibres i tractats de caràcter moralitzador. Va tenir una intensa formació intel·lectual i va estudiar en algunes de les millors universitats europees del moment com Oxford, París, Colònia i Roma, fins a obtenir el títol de mestre en teologia per la Universitat de Tolosa. Eiximenis va ser confessor de Joan I i Maria de Luna, els monarques de la Corona d'Aragó, i va formar part del consell municipal de la ciutat de València. A principi del segle XV, el papa Benet XIII el va designar bisbe d'Elna. No va poder, però, exercir mai el càrrec, perquè va morir en el viatge cap al nou destí.



Eiximenis va ser un escriptor prolífic que va deixar una extensa obra literària. Dins la diversitat de temes que va tractar Eiximenis, sens dubte un dels més importants va ser la relació de l'home amb el menjar i el beure. Les seves teories sobre aquest aspecte de la vida quotidiana de la societat de l'època es troben dins el volum 'Terç del Crestià'. Eiximenis reflexiona sobre el correcte comportament a taula i ho fa insistint en un seguit de normes i consells que s'agrupen sota el manual de 'Com usar bé de beure e menjar'.

Un altre escriptor força prolífic de l'època medieval va ser Arnau de Vilanova (València?, 1238 - Gènova, 1311). Vilanova, però, va incidir sobretot en els aspectes mèdics de l'alimentació i va aplicar mètodes i referències d'altres cultures.

Aquest metge i alquimista català era un gran coneixedor de les cultures jueva i àrab. Va obtenir el títol de mestre en medicina a la Universitat de Montpeller el 1260, va viatjar per Europa i va adquirir una gran reputació com a metge. Va ser el metge personal del rei Pere II de la Corona d'Aragó i dels seus descendents i va tractar el papa Benet XI.

Va escriure moltes obres sobre medicina, però una de les més importants va ser el 'Regimen Sanitatis ad regum Aragonum' (1308), que havia de ser una guia mèdica per a Jaume II, el rei de la Corona d'Aragó. En aquest llibre, Arnau de Vilanova feia tota una sèrie de recomanacions al monarca en relació amb l'alimentació. L'orientava sobre el que havia de menjar per evitar problemes de salut. Sobretot era força incisiu en l'abús del consum de carn, ja que podia provocar malalties. En aquella època, la carn era un aliment apreciat però que no tothom podia menjar habitualment. La carn era cara, però els estaments socials més privilegiats en consumien molta, fins al punt d'ocasionar-los problemes de sobrepès, malalties cardiovasculars i hipertensió.

El 'Llibre de Sent Soví'

S. XV dC

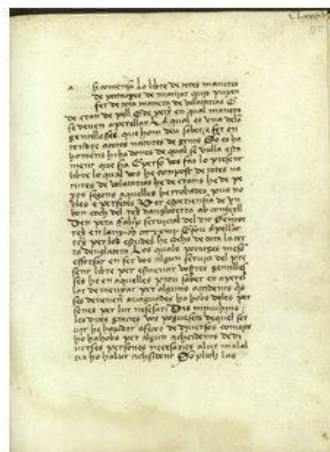
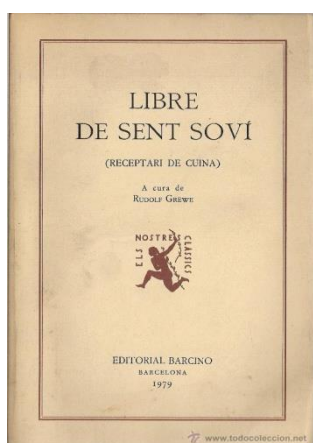
El 'Llibre de Sent Soví' és un receptari de cuina català anònim escrit a principi del segle XIV, que va tenir una gran influència arreu d'Europa. Les receptes anaven adreçades a les cases més refinades, ja que els productes que hi apareixen eren inaccessibles per a la majoria de la població. Escrit amb una prosa descriptiva, hi apareixen les bases de la cuina catalana actual.

És una de les obres de l'art culinari més importants de la cultura catalana i va tenir una forta influència a les cuines d'arreu d'Europa. S'engloba dins el conjunt d'altres receptaris medievals catalans que van aparèixer successivament al llarg de l'època, com el 'Llibre de totes maneres de potatges de menjar', el 'Llibre d'aparellar de menjar' (tots dos, com el 'Sent Soví', del segle XIV), el 'Llibre de totes maneres de confits', dedicat a les postres, i el 'Llibre de Coch' de Mestre Robert, ambdós del XV.

Al llibre hi ha algunes de les bases de la cuina catalana actual: pràcticament tots els cuinats comencen amb un sofregit de ceba i cansalada (el tomàquet actual encara va tardar uns quants segles a introduir-se) i acaben sempre amb una picada, molt elaborada i especial per a cada recepta. Normalment eren fetes amb fruita seca, espècies i herbes aromàtiques, amb l'addició d'una agror i una dolçor.

Les carns més apreciades eren les de xai, cabrit, conill i algunes aus com les perdius i els capons. Pel que fa al peix també hi havia varietat: calamars, congre, sardines o tonyina, entre altres. Calia tenir un poder adquisitiu elevat per poder consumir determinades carns i peixos, ja que eren de difícil accés i productes cars.

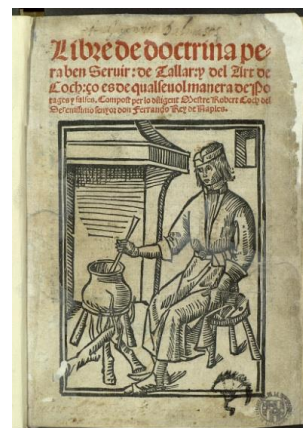
Un altre element fonamental dins la cuina catalana medieval era la salsa. Les salses podien ser fredes o calentes, segons el plat que havien d'acompanyar. Les espècies hi tenien molt a veure; algunes de les salses eren fetes de pebre, gingebre, safrà, canyella... Gràcies a l'auge del comerç català, sobretot entre els segles XIII i XIV al Mediterrani, l'entrada d'espècies provinents dels intercanvis amb els àrabs va ser important. Les espècies ajudaven a donar un millor gust als aliments i també s'usaven per a la conservació de determinats productes. Dins la mateixa dinàmica, cal enquadrar l'ús de fruita seca com els pinyons, les ametlles i les nous, ideals per fer picades, que tenien una clara influència àrab i que es trobaven també en la cuina romana.



‘Llibre de Coch’. De Catalunya a Europa

S. XVI dC

El ‘Llibre de Coch’ és cabdal a la història gastronòmica del país. És el primer receptari imprès i un dels manuals més influents d’Europa. El llibre explica des de com tallar la carn o servir el beure fins a com cuinar tots i cadascun dels peixos del Mediterrani.



El ‘Llibre de Coch’, de Rupert de Nola, va ser editat l’any 1520 i se’n van fer almenys cinc edicions catalanes. Es tracta d’un text anterior al 1491, probablement de cap al 1470. A l’edició catalana l’autor és ‘Mestre Robert’, cuiner del rei Ferran de Nàpols. El 1525, l’emperador Carles I en va encarregar una traducció a l’espanyol i, en aquesta nova versió, l’autor és ‘Ruperto de Nola’, si bé no queda clar si, realment, aquest nom es refereix a la ciutat italiana.

Fos qui fos l’autor, és evident que el llibre pertany a la cultura catalana. En el moment en què es va editar el llibre, la cort de Nàpols era coneguda pel refinament. Malgrat tot, el llibre conté receptes de diferents orígens, hi ha plats ‘a la llombarda’, ‘a la catalana’, ‘a la francesa’...

El ‘Llibre de Coch’ és cabdal per a la història gastronòmica del país, perquè és el primer receptari imprès –en espanyol, llevat d’aquest mateix, no n’hi ha cap fins pràcticament el segle XVII– i un dels manuals més influents de la història gastronòmica d’Europa.

El títol complet del llibre és ‘Llibre de doctrina per a ben servir de tallar y de l’art de coch; ço es de qualsevol manera de potatge y salses. Compost per lo diligent mestre Robert, coch del serenissimo senyor Don Ferrando, rey de Nàpols’.

El llibre s’inicia amb un interessant preludi que comença dient ‘Com sie cosa molt necessària als jòvens de tendre edat aprendre de les virtuts la carrera’ i es divideix en tres parts. N’hi ha una primera de teòrica (capítols de l’1 al 25) on es parla del tall, de l’ofici de cambrer, de donar a beure... Els primers 13 capítols incideixen sobretot en la manera de tallar les carns, una activitat de gran consideració social a l’edat mitjana i al Renaixement. Es detalla com tallar la cansalada, el porcell, el bou, la llebre, el conill, l’espatlla de moltó... El capítol 14 és un remarcable text sobre l’ofici de cuiner, de comprador i de trinxant. L’autor explica que cal reunir les tres virtuts: ‘que lo comprador sia bon coch e bon trinxant.

Hi abunden les receptes d’albergínia i carbassa. Hi apareixen les cols, els espinacs i les bledes. El senglar, cérvol i altres peces de caça major hi apareixen relativament poc. Altres productes boscans són les tòfones, els bolets i herbes com verdolagues, borratges, ruca, morritort i mostassa, buglossa... Hi ha també les herbes aromàtiques: marduix, sajolida, menta...

Pel que fa al peix i marisc, no solament s’hi ressenyen pràcticament tots els que ara fem servir al Mediterrani, sinó altres ara excepcionals, com l’esturió, el salmó, la llampuga, la morena, la llampuga i fins i tot el dofí.

‘La cuynera catalana’

s. XIX dC

El 1835 va aparèixer un llibre en català que parlava d'una cuina pròpia, la catalana, que era necessari donar a conèixer. ‘La cuynera catalana’, però, no és tan sols un llibre de receptes. Té una voluntat didàctica i descriu hàbits higiènics, protocols a taula, conservació d'aliments i, fins i tot, economia domèstica.



Publicada el 1835 en quatre lliuraments de dues parts en forma de fullat, ‘La cuynera catalana’ és un text cabdal per entendre la consolidació i l'evolució de la cuina nacional. Tot i que segurament no es planteja en origen com una obra reivindicativa, hi ha alguns trets que la vinculen directament amb el moment històric i social de l'època de publicació. De primer, la data, només dos anys després de l'aparició de l'‘Oda a la Pàtria’ de Bonaventura Carles Aribau a les pàgines d'‘El Vapor’.

El llarg subtítol de l'obra també aporta més pistes sobre el destinatari i el to del text: ‘ó sia reglas útils, fàcils, seguras y económicas per cuynar bé: escullidas dels autors que millor han escrit sobre aquesta materia.’ Per tant, és un intent de sistematització, dirigit a un públic femení, que té en compte l'economia domèstica i que, no se n'amaga, transcriu de forma anònima receptes aparegudes anteriorment. Cap a mitjans del segle XIX, la cuina era un espai exclusiu de les dones. Tant al camp com a la ciutat, les fèmies eren les encarregades d'anar a comprar o arreplegar els aliments, preparar-los (i conservar-los, si de cas) i cuinar-los. Amb una encertada visió de la situació social existent, l'autor dirigeix el text voluntàriament i directa al que avui en diríem el ‘target’.

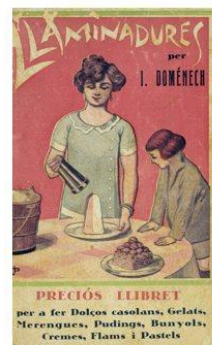
Les 88 pàgines de la primera part estan dedicades a una trentena de caldos, sopes i escudelles; una vintena més són preparacions amb verdures i llegums, i una cinquantena, carn i menuts. És a dir, es dona prioritat al que menjava la majoria de la població. La segona part, de 96 pàgines, és un exemple magnífic de versatilitat i riquesa de la culinària pròpia. Hi apareixen trets essencials com l'aprofitament de carns ‘poc nobles’: hi ha un munt de receptes de conill i llebre i aviram, menuts, verdures i hortalisses farcides, bolets i ous. També és el bloc de les moltes salses, algunes definitòries i decisives, com l'allioli; ‘salsa a la catalana’, en diuen. El tercer apartat està dedicat als ‘dies de peix’ i dóna fe de la importància de la religió en la dieta. Hi predominen, òbviament, els peixos, però també l'arròs i els fideus... I, fins i tot, tortugues, cargols i granotes. El darrer apartat és un ‘tractat de rebosteria’, potser la part on s'aprecia més la influència medieval en el receptari.

En conjunt sobta relativament el poc protagonisme de certs ingredients americans; plats tan nostrats com el pa amb tomàquet o el recurs de les patates com a aportació d'hidrats de carboni encara es consolidaven i, a més, com a llibre sobretot de recopilació, no recull aquestes tendències integradores que es van introduir en aquell temps.

Ferran Agulló i Ignasi Domènech

S. XIX dC - s. XX dC

Ferran Agulló i Ignasi Domènech són dos personatges clau en la gènesi de la gastronomia catalana moderna. Agulló, nascut a Girona, era escriptor, periodista, polític de la Lliga i empresari i va escriure un sol llibre de cuina amb una clara intenció política. Domènech, nascut a Manresa, era cuiner i va compilar receptes i tècniques culinàries. Ambdós són fills del segle XIX, però han tingut una gran transcendència en les generacions posteriors.



Ferran Agulló i Vidal era fill d'un confiter i va néixer sota les voltes de la plaça del Vi de Girona l'11 de setembre de 1863. Aquest escriptor, periodista, empresari i polític és recordat, sobretot, perquè en un article publicat el 12 de setembre de 1908 a 'La Veu de Catalunya' va escriure, descriure i batejar el tram litoral que s'estén des de Blanes fins a Portbou amb el nom de Costa Brava. Cap al 1930, en plena època normalitzadora de les institucions i de la cultura del país, la Llibreria Puig i Alfonso, de Barcelona, va publicar la seva única obra culinària, 'Llibre de la cuina catalana'. El volum anava adreçat a les mestresses de casa i tenia com a objectiu 'restituir a la cuina nostrada honors i senzillesa'. Va establir un esquema de la cuina catalana tradicional, que avui encara preval en l'imaginari col·lectiu com el 'Parenostre'. Agulló va ser el que va sentenciar que el sofregit, la samfaina, la picada i l'allioli són els trets diferencials de la cuina catalana. És clar que, de fet, la definició s'ajustaria més a la cuina empordanesa o gironina: la vella cuina familiar.

Els quatre pilars de la cuina catalana clàssica es reproduïen en molts llibres i articles de gastronomia publicats al país, de Perpinyà a València i de Fraga a Maó, encara avui. És una constant, un punt de partida, fins i tot, de discussions i debats.



El 'Llibre de la cuina catalana' té la virtut del títol. Anteriorment, Ignasi Domènech i Puigcercós havia publicat 'La Teca. La veritable cuina casolana de Catalunya', el 1924, un dels receptaris més populars del país, amb divuit edicions, l'última de les quals és del 2008 i correspon a la segona edició de Cossetània Edicions. L'èxit de 'La Teca' s'explica pel rigor i per l'extensió del llibre i perquè, sense renunciar a la cuina popular, s'endinsa en una cuina més burgesa, amb tocs internacionals, això és, en la de la futura classe mitjana. Ignasi Domènech, nascut a Castellbell i el Vilar, el 8 de setembre de 1874, recull receptes, moltes més que Agulló, però no té la pretensió de teoritzar; se cenyeix més a la cuina, a la taula, a les presentacions, als trucs. Al començament de 'La Teca' fa un incís molt especial a la picada catalana.

Domènech va escriure una trentena de llibres i esdevé pioner en molts camps diferents: 'El arte del coctelero europeo' (1911), 'La cocina vegetariana moderna' (1923), 'Un festín en la edad media' (1913), 'La cocina vasca' (1935), 'La cocina de recursos. Deseo mi comida' (1941), 'Los helados' (1916), '160 platos de arroz' (1930) o l'excel·lent 'La guía del gastrónomo. Vademécum de cocina internacional' (1919). Aquest darrer llibre és anterior al 'Ma cuisine' (1934), d'Auguste Escoffier, considerat la bíblia de la cuina clàssica internacional. Precisament, a les darreries del XIX, Domènech va treballar sota les ordres del millor cuiner del començament del segle XX a l'Hotel Savoy, de Londres. 'La guía del gastrónomo' és un llibre emparentat amb el canònic 'El Práctico', que Ramon Rabassó va publicar el 1927 a l'Argentina, que va revisar l'argentí Fernando Aneiros i que ha inspirat tants cuiners de l'estat espanyol, fins i tot Ferran Adrià, que se'l va estudiar de dalt a baix. De 'La guía del gastrónomo' se n'han fet diverses edicions, la darrera de les quals és del 1987.

Agulló va morir a Santa Coloma de Farners el 2 de juliol de 1933; Domènech, l'11 de novembre de 1956 a Barcelona.



Josep Pla i Josep Mercader

S. XX dC

L'escriptor català Josep Pla i Josep Mercader, un geni de la cuina minimalista, van marcar les pautes ideològiques de la cultura gastronòmica del segle XX. Pla va deixar com a llegat 'El que hem menjat', una mena de catecisme de la cuina catalana. L'herència de Mercader és un prolífic receptari inspirat en la cuina tradicional i la 'nouvelle cuisine'.

Josep Pla, el gran escriptor català del segle XX, va escriure molt al voltant de les taules ben paradades, del menjar refinat, dels pescadors i dels pagesos i de la vella cuina familiar. Tanmateix, a l'obra completa només hi ha un llibre de gastronomia, 'El que hem menjat'.

'El que hem menjat' és una mena de catecisme de la cuina catalana: en cas de dubte, es consulta, perquè a Pla se li sol donar sempre la raó, com a Montaigne.

Pla tenia amistat amb força pagesos i pescadors i amb alguns grans cuiners empordanesos. De la seva relació amb quatre grans cuiners, en dona detalls i receptes en un capítol exquisit d'escrits empordanesos', volum 38 de l'OC.

Entre tots aquells cuiners amb qui Pla tenia un cert lligam, destaca Josep Mercader, fundador de l'Hotel Empordà, el 'Motel', a Figueres, i pare de la cuina catalana moderna. Mai va renunciar a la tradició. La va canviar, inspirat en la 'nouvelle cuisine', amb plats com la sopa de farigola, les favetes a la menta, els naps amb rocafort, el sorbet de flor de farigola, el gelat de regalèssia, l'orella de porc confitada amb patates saltades o el bacallà a la mussolina d'all. La seva influència ha estat tan important, que totes les receptes han estat copiades i, fins i tot, molts pensen que aquella manera de fer tan refinada forma part del receptari tradicional, no tan sols català. Res més lluny d'això: Mercader va fusionar les olivades de les festes majors empordaneses i la tapenada provençal en una picada per untar que va anomenar garum. Fins i tot li han copiat el nom i ha arribat a un punt que molts creuen que el liquamen o garum omnipresent en la cuina dels antics romans és com la preparava Mercader.

Entre Pla i Mercader van fixar unes pautes ideològiques, avui encara vigents. La cuina moderna no es podia desvincular de la vella cuina familiar, aquella carregada i, a voltes, carregosa cuina tradicional de les mestresses de casa, que ja començaven a desertar dels fogons per anar a les fàbriques. A partir del boom del turisme, als anys cinquanta, el motor de la cuina ja no són les mestresses i les llars, sinó els restaurants i els llibres i les revistes.

El 2 de novembre de 1979, Josep Mercader va morir d'un atac de cor i es va frenar el procés creatiu, l'impulsor de la cuina catalana moderna. Tenia 52 anys i una estrella Michelin. Molts comparen Mercader amb Juan Mari Arzak i Paul Bocuse.



Manuel Vázquez Montalbán

S. XX dC

L'escriptor i periodista Manuel Vázquez Montalbán va ser un gran amant i crític de la cuina catalana tradicional. Segons aquest home vitalista, amic del bon menjar i del riure, cultura i gastronomia eren dos conceptes indeslligables: 'La identitat dels pobles es troba en la seva cuina.'



Manuel Vázquez Montalbán (Barcelona, 1939 - Tailàndia, 2003), escriptor, periodista, crític i gastrònom, entre assaigs, articles periodístics i novel·les té més d'un centenar de llibres publicats. Fruit de tota aquesta tasca, l'any 1978 li van atorgar el Premi Planeta, el 1991 va ser escollit Premi Nacional de Literatura i el 1995 Premi Nacional de les Lletres Espanyoles. Vitalista per excel·lència, Montalbán treia punta als temes que es donen per descomptats a la nostra societat, la

qual cosa enrabiava més d'un, però sempre recollint el respecte de tothom per l'esperit crític i els pensaments ben raonats. A vegades, se servia dels personatges dels seus llibres (com l'inoblidable detectiu Carvalho) per dir les coses pel seu nom. Les posava sobre la taula i provocava un debat obert i sa. Sempre amb humor, fins i tot amb certa sorna pel mig. El detectiu és de fet conegut també per les seves receptes de cuina, recollides en el llibre 'Las recetas de Carvalho' (1988) i recopilades a la 'Colección Carvalho gastronómico' (2005).

Al llarg de la vida va ser un amant de la gastronomia catalana –i de la gastronomia en general– alhora que va ser també, curiosament, un dels màxims detractors. Als anys setanta, en el celebrat llibre 'L'art de menjar a Catalunya', sobre l'anomenada cuina catalana que trobava arreu, escrivia: '...pel·lícula de pernil plastificat i pota de conill industrial, maltractada sense cura per un foc desordenat, amb allioli de minipímer.'

Evidentment no es referia al fet que no li semblés prou bo el concepte del pa amb tomàquet amb pernil o el conill a la brasa, al contrari. Era un crit d'indignació cap a aquells que anomenava 'mercantilitzadors del pa amb tomàquet', és a dir, bramava contra aquells que feien passar la cuina industrialitzada, descuidada, la 'gastronomia de ficció', per l'autèntica cuina catalana.

Sostenia que hi havia regions, països, que tenien plats característics però que, a Catalunya, no només comptàvem amb aquests sinó que podíem parlar d'una cuina pròpia. I això havia de ser un orgull, s'havia de preservar, cuidar, no destrossar pel benefici i la velocitat. Manuel Vázquez Montalbán concebia la cuina com 'una metàfora de la pròpia cultura', com una mostra del desenvolupament cultural d'una societat, una mostra prou important de la identitat d'aquella regió o nació, una radiografia de la qual es podia deduir una història, uns costums, una salut i fins i tot, afirmava ell, la manera d'estimar d'aquell poble.

Divertit, provocador i enraonat, ell mateix era cuiner de les pròpies paraules i textos. Els preparava, coneixia els ingredients que els conformaven, els tastava i els coïa a foc lent, amb coneixement i amb molta cura. Sempre amb l'esperit d'obrir la gana en els altres: gana de Cuina amb majúscules, gana de cultura, de veritat, d'esforç i de tradició.

Néstor Luján

s. XX dC

Néstor Luján és un dels grans cronistes de la cultura gastronòmica. Aquest periodista i gastrònom considerava la cuina una de les formes més civilitzades de la sensualitat. Defensava la cuina autèntica i va acumular una llarga experiència: més de 50 anys menjant els plats dels millors cuiners del seu temps i practicant el noble art de la sobretaula.



Néstor Luján Fernández (Mataró, 1922 - Barcelona, 1995) va ser periodista, escriptor i gastrònom. Des del començament dels anys quaranta va estar vinculat a la revista 'Destino', de la qual va ser secretari de redacció, redactor en cap i finalment director, entre el 1958 i el 1975. Acabada aquesta etapa, va dirigir la revista de divulgació històrica 'Historia y Vida'. El 1963 va iniciar una rúbrica setmanal a 'Destino' titulada 'Coma bien' i que signava amb el pseudònim de Pickwick, en la qual informava de la gastronomia de fora de les

nostres fronteres, una gastronomia que avui coneixem com a clàssica. Una cuina burgesa, rica i elaborada, hereva de la que es feia a la Belle Époque.

El seu bagatge gastronòmic se sustentava en dos fermes i imprescindibles pilars: d'una banda, un savi aprofundiment en la història i en els fets i les anècdotes que envolten les coses de menjar i, de l'altra, el coneixement directe i personal, com a comensal que havia estat, de les taules dels grans restaurants de tot el món, que avui ja formen part de la llegenda gastronòmica. Una experiència de més de cinquanta anys d'haver menjat els plats dels millors cuiners del seu temps.

Considerava la gastronomia una de les formes més civilitzades de la sensualitat. Defensava la cuina autèntica, tant li feia si eren plats senzills. Els reclamava, però, impecables, com grans plats de la cuina magistral, admirador del luxe com era. Va ser un amant de la taula i especialment de la sobretaula, on podia practicar la conversa i l'amistat.

Últim cronista d'aquella gastronomia, va recollir vivències, investigacions i cròniques en vint-i-dos llibres, entre els quals destaquen una 'Historia de la Gastronomía' (1988), 'Carnet de Ruta, las recetas de Pickwick' (1982), 'Historias de la cocina española', amb la col·laboració de Joan Perucho, 'Vint segles de cuina a Barcelona' (1993) i el 'Diccionari Luján de gastronomia catalana' (1990).

Josep Lladonosa i Giró

No podem oblidar els llibres del lleidatà Lladonosa, entre ells, "El gran llibre de la cuina catalana".

2.1. INTRODUCCIÓ A LA CUINA CATALANA



PRODUCTES I ELABORACIONS MES SIGNIFICATIVES

La cuina catalana es veu influïda per la cuina provençal, la balear i la valenciana, així com la de tota la vall del riu Ebre, en determinades zones frontereres.

Des de molt antic, els plats nomenats “a la catalana” figuren en tots els receptaris tant espanyols com francesos i també en alguns d’italians, com per exemple les delicioses sarsueles de peix i marisc.

Estudiarem els costums alimentaris i culinaris, els productes referents de la nostra cuina, les especialitats més significatives i els esdeveniments gastronòmics més importants.

ELS ÀPATS I ELS COSTUMS

EL DESDEJUNI

Si parlem dels àpats no podem sinó que començar pel desdejuni. A Catalunya, com a la resta de l'estat espanyol, es pren un desdejuni més aviat escàs. Un cafè amb llet amb una torrada pot ser el més habitual a primera hora del matí a les llars catalanes. El sistema és totalment oposat a la resta de països europeus, sobre tot els nòrdics, que comencen amb un desdejuni abundant i molt variat, on hi podem trobar infusions, lactis, suc natural, fruites, ous, derivats carnis i cereals, com a mínim. Això fa que en aquests països es pugui fer un àpat ràpid i senzill, amb una pèrdua del temps de dinar molt curta, i així, poder acabar la jornada laboral aviat. En conseqüència, es pot sortir abans de la feina, sopar més aviat al vespre i gaudir una mica més de la nit.



Nosaltres esmorzem molt poc, el que fa que, a vegades haguem d'aturar-nos a mig matí per a menjar i beure alguna cosa per poder aguantar, i acostumem a fer del dinar, el principal àpat del dia. L'aturada a l'hora de dinar acostuma a ser llarga, amb sobretaula inclosa, moltes vegades. Això afavoreix la sortida del lloc de treball més tard, i el fet que el sopar es realitzi també bastant tard.

El canvi de costums pel que fa als horaris i calendaris laborals, juntament amb els horaris dels nostres àpats, és una assignatura pendent que de tant en tant es planteja a la nostra societat, però que no s'acaba de definir.

2.2. ELS APERITIUS I ELS ENTRANTS

El fet de prendre alguna beguda o alguna coseta "per picar" abans dels àpats, és un costum més o menys estès depenent del país on ens trobem. A casa nostra, en algunes èpoques ha estat molt habitual, sobre tot els dies festius, el que s'anomenava "anar a fer el vermut", però no tenim productes exclusius elaborats expressament per a aquest fi.

A diferència d'altres indrets europeus (França, Itàlia, Gran Bretanya...) on acostumen a prendre begudes anisades, aperitius vínics i fins i tot aiguardents, darrerament a Catalunya ens limitem a prendre una cerveseta i unes olives.

Com a productes autòctons preparats per a un aperitiu, podríem destacar les anxoves, algun embotit, olives i alguna elaboració de marisc.

Entremesos, amanides i tapes.

En molts països s'acostuma a començar l'àpat amb uns entremesos. Es tracta de col·locar al mig de la taula, o en un bufet apart, una sèrie d'aliments per tal que el client se'ls vagi agafant i es composi el primer plat. Amanida, hortalisses, formatges, embotits, olives, marisc, etc... són els elements que poden formar part d'aquestes elaboracions.

Aquest sistema ha anat derivant, per una banda en el mètode de restauració dels hotels, que acostumen a utilitzar el sistema bufet en els diferents serveis, i el fet que el client s'agafi una sèrie d'aliments variats com a entrant, és el més habitual. Per altra banda, s'ha importat la costum de menjar de "tapes", costum importada d'altres zones de l'estat espanyol (Andalusia, País basc...) i que ha donat com a resultat l'aparició de molts establiments que basen la seva oferta en aquestes especialitats.

Les amanides són un dels entrants més utilitzats en la nostra cuina, tant en les cases particulars com als establiments de restauració. Es pensa que les amanides arribaren d'Itàlia ("*Insalata*"). La tradició popular assegura que per fer una amanida es necessiten quatre homes: per a la sal, un savi; per a l'oli, un generós; pel vinagre, un avar i per a remenar-ho tot, un boig. Les combinacions de productes, sobre tot vegetals, per a conformar les amanides són infinites, i una font inesgotable per a la imaginació del cuiner.

Podríem destacar la "Amanida catalana" com una de les preparacions més habituals en els nostres restaurants.

Els símbols: El pa amb tomàquet i el porró.

Podríem dir que el tradicional pa amb tomàquet ha esdevingut un element simbòlic de Catalunya. Aquesta elaboració va ser creada per la nostra pagesia, per estovar i amanir les fogasses de pa sec a l'estiu i per aprofitar l'abundor de tomàquets en un moment determinat de la collita.



La seva preparació presenta unes certes dificultats: exigeix un bon pa, cada vegada més escàs, tomàquets frescos de penjar (tomacó) i excel·lents olis que no siguin àcids. La generalització d'aquesta preparació en tots els establiments ha fet que ens trobem amb elaboracions fetes amb pans esponjosos, fins i tot de motlle, salsa de tomàquet preparada i estesa amb brotxa, i olis més aviat dubtosos.

Però quan l'elaborem en el mes de juliol o agost, utilitzant el pa adequat, i acompanyat d'un bon pernil del país o unes anxoves ben confitades, pot ser d'una extraordinària qualitat.

Un altre símbol de la gastronomia catalana és el porró. A mitjans del segle passat, quan s'entrava en una masia, una de les coses que no podien faltar era el porró de vi a sobre la taula.

La mida estàndard era un recipient d'una mesura equivalent a noranta-quatre centilitres, és a dir, gairebé un litre. Però això no vol dir que tots els porrons tinguessin la mateixa mesura. Hi havia des dels porrons garberers (quinze vegades més grans que els ordinaris), per a donar a beure als garbers o segadors de la plana d'Urgell, fins a porrons més petits per a nens.



2.3. LES BASES I SALSES

Com hem vist anteriorment, Ferran Agulló va indicar que les quatre bases de la cuina catalana eren l'allioli, la picada, la samfaina i el sofregit.

L'allioli és l'emulsió de l'oli d'oliva amb alls finament picats, feta en el morter, que arriba a tenir la consistència, molt lligada, d'una salsa. L'allioli serveix per a donar gust als cargols, a les costelles de xai o al conill a la brasa. Fins i tot, hi ha qui acostuma a utilitzar-lo per donar sabor a l'arròs negre o als fideus.

Hi ha partidaris d'afegir-hi ou, amb la qual cosa lliga més fàcilment i no és tant fort, però la fórmula original, que ja trobem a "la cuynera catalana", evidentment, no en porta.

Actualment també s'hi afegeixen altres elements: pera, poma, codony... que li donen un perfum diferent.

La picada és la gràcia de qualsevol plat de la cuina catalana. Vigoritza, dona sabor i un toc de qualitat a moltes preparacions.

A l'igual que l'allioli, es prepara en un morter, on s'hi introdueixen els alls, julivert, ametlles, pinyons, avellanes i una mica de pa torrat. S'acostuma a barrejar-ho amb una mica de brou i abocar-ho a la preparació que volem reforçar.

La samfaina és un acompanyament de tomàquet, ceba, pebrot, albergínia i carbassó, que en principi era un plat d'estiu, però que avui dia es pot consumir tot l'any. És tan vàlid per a plats de peix com el bacallà, com en plats de carn o aviram com el conill o el pollastre.

El sofregit té diverses versions. Generalment es fa amb ceba, all, julivert i tomàquet, però es pot fer únicament de ceba, o traient el julivert o l'all, depenent del seu destí final. S'ha fer a foc baix i procurar que la ceba quedi ben rossa, però sense cremar-se, remenant ben sovint.



A més de les salses de la cuina internacional, hem de subratllar aquestes tres salses imprescindibles de la cuina catalana.

El romesco és una elaboració del Camp de Tarragona, que en el seu origen era un guisat de peix, però que ara ha popularitzat la salsa com a ingredient solt. Es fa a base de pebrots de romesco (o en el seu defecte nyores) secs, sense llavors ni cua, fregits amb oli refinat, pa, sal, all, avellanes o ametlles, i aquí és on cada especialista li afegeix algun ingredient que el fa especial. Així doncs, trobaríem el romesco fred, per acompanyar graellades de peix i marisc, per exemple, o el romesco calent, que s'incorpora a les elaboracions, normalment de peix.



La maionesa és una salsa antiga, que creiem procedent de l'època de la conquesta de Maó per part del duc de Richelieu, que va prendre aquesta plaça mediterrània als anglesos. Grimod de la Reynière ja l'anomena al *Manuel des Amphitrions* (1807) .

La maionesa és el resultat de l'emulsió produïda amb oli d'oliva i rovells d'ou crus. Actualment, en els establiments de restauració s'ha d'elaborar amb ou liofilitzat, per a temes de seguretat. Aquesta salsa és la base de moltes altres (rosa, tàrtara, remoulade...) de la cuina internacional.

La beixamel és una de les salses blanques més utilitzades de l'alta cuina, i una de les salses bàsiques més importants de la cuina internacional. Procedent de la cuina francesa, es basa en la combinació de mantega i farina (*roux blanc*) lligada amb llet i assaonada amb sal i un polsim de nou moscada. En alguns llocs de Catalunya es fa amb oli i un sofregit de ceba en lloc de mantega i és la base de moltes elaboracions, com tot tipus de canelons i croquetes.

2.4. ELS PRODUCTES DE LA TERRA

Alls, cebes i tomàquets

L'all és el bulb d'una planta liliàcia que ha tingut molta importància en la nostra civilització. És una planta coneguda des del temps dels egipcis, i utilitzada tant per a l'alimentació com per a la medicina.

A Catalunya trobem els alls tendres, que no són massa forts, i els utilitzem per a truites i remenats, entre altres elaboracions. Ara bé, quan l'all envelleix i apareix la cabeça d'all ben formada, aquest element agafa tal força que acostuma a destruir o amagar tots els sabors dels elements als quals acompanya.

Ara bé, potser per influència de la cuina de la Provença, l'all ha estat protagonista de la cuina catalana. Salses com l'allioli, plats com el suquet a l'all, rap a l'all cremat, all-i-pebre, etc. són plats clàssics de la nostra cuina.



La ceba és un dels elements bàsics de la cuina catalana, l'element primordial del sofregit, de la suavitat dels arrossos negres o de plats excel·lents com el fetge de vedella, els pops amb ceba o les perdius.

Troblem moltes varietats, però actualment destaquen les cebes de Figueres i les de Mataró.

Els tomàquets són molt més recents a la nostra cuina. Aquests fruits, procedents d'Amèrica, no apareixen als llibres de cuina catalana fins a finals del segle XIX. Acompanyen multitud de receptes, tot i que es recomana prudència en la seva utilització.

Com a varietats, acostumem a utilitzar el tomàquets verds per les amanides fresques d'estiu, els tomàquets madurs per a les salses i el ja esmentat pa amb tomàquet, i ara ens trobem en els nostres mercats amb diverses varietats de tomàquets procedents de l'altre punta del món i en qualsevol època de l'any.

Herbes aromàtiques: Julivert, farigola, romaní i safrà

El julivert és la nostra herba més popular, gastronòmicament parlant. En trobem referències des del llibre del Sent Soví, i les receptes del mestre Rupert de Nola fins a l'actualitat.

Una altra de les herbes més utilitzades és la farigola. Amb el romaní, és un dels elements primordials del "bouquet garni" francès. També és un element primordial de la cuina provençal, present en els pot-au-feu, en el cassoulet i en altres elaboracions autòctones.

A Catalunya, la sopa de farigola és cèlebre per a la seva senzillesa i delicadesa.



El romaní és una herba perfumada que es troba pràcticament en totes les contrades de Catalunya. Molt utilitzada per a aromatitzar plats, principalment de carn de xai, donat que perfuma el seu greix, una mica excessiu. També és un aliment bàsic de les abelles, sent famosa la mel de romaní.



El safrà mereix un punt i apart. No és pròpiament una herba, sinó una planta conreada del gènere *Crocus* dins la família Iridàcia i també l'espècia que s'obté de les parts femenines (estigma i estil) de la flor d'aquesta planta. L'espècia s'utilitza com a condiment i colorant. A més té propietats medicinals.

Procedent de Grècia i Itàlia, i originària del llunyà Orient, és molt present a la cuina mediterrània. Destaquem tres plats eminents de tres països diferents: *el risotto alla milanese*, la paella valenciana i la *bouillabaisse provençal*.



Les olives i l'oli

Utilitzem les olives per acompanyar les amanides i com a aperitiu, en les seves diferents varietats i elaboracions. Ens trobem davant un producte totalment mediterrani que, a l'antiguitat es consumia per postres.

Tot i la fama que tenen de ser indigestes, actualment se'n consumeixen en tot tipus d'àpats, i a Catalunya en tenim diverses varietats, des de l'oliva argudell de l'Empordà que dona oli en abundància, fins l'arbecuina que és petita, rodona i dona un oli d'excel·lent qualitat.



L'oli d'oliva cru serveix per les amanides, i cuit, intervé en quasi tots els plats com a greix vegetal insubstituïble. També forma part de l'elaboració de dues de les principals salses de la nostra cuina, com són la maionesa i l'allioli.

L'oli ha esdevingut un altre dels símbols de la nostra tradició gastronòmica, i per extensió, un dels pilars fonamentals de la dieta mediterrània.

Qüestionat en alguns èpoques, la seva utilització comporta indubtables beneficis per a l'alimentació humana.



Llegums i cereals

Cigrons, mongetes i lleties

Els cigrons són un dels llegums més famosos de la península. Potser molt més estimats a Castella que a Catalunya, però d'un consum molt estès, formant part de la nostra entranyable escudella, i dels potatges que el combinen amb espinacs, bledes, bacallà, etc...

Les mongetes es coneixen des de l'època dels romans, que les coneixien com a *faseolus* i les consumien tant verdes com seques. Aquestes mongetes sembla que gairebé van desaparèixer, i les que coneixem actualment varen ser portades, com a tants aliments, des d'Amèrica.

Avui dia, trobem moltes varietats de mongetes, com les verdes fines o les perones, o les mongetes seques de Santa Pau o del ganxet. Aquesta llegum sol acompanyar plats com el llom de porc o les botifarres.



Les lleties han estat fonamentals en l'alimentació humana, sobre tot a Occident. Era un dels aliments predilectes dels egipcis, i després va passar a Roma, on era molt apreciat. En el món contemporani és un producte que té molts detractors, potser per ser un símbol d'una època, la de la postguerra, on es consumien gairebé sense complements, i d'una qualitat escassa.

Faves i pèsols

Les faves, originàries de Pèrsia, són el llegum mediterrani per excel·lència. És un aliment que s'ha menjat a Catalunya des de temps remots, i ha variat ben poc en les seves elaboracions, i fins i tot en els seus condiments. Lliguen perfectament amb el porc, i aquest és l'origen d'un dels plats més coneguts com són les faves a la catalana, que són ofegades, i cuites amb cansalada, sal, pebre, herbes aromàtiques (llorer, farigola, romaní) i un branqueta de menta fresca, vi blanc, brou i botifarra negra.



Els pèsols també han tingut la seva importància a la nostra cuina, tot i que a l'actualitat s'acostumen a consumir com a complement o formant part d'elaboracions tradicionals com la sípia amb pèsols o els estofats.

Arròs

Parlar de l'arròs a la nostra cuina ja són paraules majors. Des de temps dels bizantins, i més tard els àrabs, el van conrear en tot el llevant peninsular. A la primera edició del Llibre del Coc (1520) ja surten receptes d'arròs "en cassola al forn", mentre que amb anterioritat el solíem trobar com a element principal d'algunes postres.

L'arròs adquireix importància com a plat popular fonamental a la cuina catalana del segle XIX, sobre tot a la segona meitat, quan és un element barat i esdevé plat de festes i esdeveniments especials.

A Catalunya trobem arrossos de qualitat al Delta de l'Ebre i al litoral empordanès al terme municipal de Pals.



Tenim infinitat d'estils i preparacions a base d'arròs a la nostra cuina. L'arròs s'ha de prendre grenyal, és a dir, el que els italians denominen "al dente". Si l'arròs es passa, perd tota la seva gràcia. Trobem arrossos caldosos, secs, amb un sol producte, amb molts ingredients, etc... Anem a anomenar els més típics de la nostra cuina:

Com a arròs caldós hem d'esmentar l'arròs a la cassola, que es pot fer de peix o de carn, i fins i tot mixt, tot i que els més tradicionals són l'arròs de llamàntol, l'arròs amb cabra de mar, amb sepietes, etc...

Els arrossos secs tenen el millor exemple en les paelles. Com tothom coneix, la paella és un plat típic valencià que s'ha adaptat a la nostra cuina amb diverses formes. L'acostumem a fer de verdures, de peix, de carn o mixta. Una de les especialitats catalanes més conegudes és la Paella Parellada, que té la característica de que tots els ingredients van sense ossos ni espines, és a dir, completament nets. Aquesta elaboració es va crear al restaurant Suizo, situat a les Rambles de Barcelona, i s'anomena així perquè el demanava un gourmet de l'època, anomenat Julio Parellada. També existeix en altres zones de Catalunya i València, on li diuen "Arròs del senyoret".

Un altre arròs sec és l'arròs a la milanesa, importat pels cuinats llombards arribats a Catalunya a finals del segle XVIII, i que ens varen portar aquest arròs, a més de diverses elaboracions de pasta italiana. Es caracteritza per l'addició de safrà, mantega i formatge ratllat.

A més d'elaboracions més senzilles, com l'arròs a la cubana o l'arròs pilaw, utilitzat com a guarnició, ens queda parlar de l'arròs negre.

A Catalunya, hi ha dues elaboracions que coneixem amb aquest nom.

L'arròs negre de l'Empordà es prepara a base d'elaborar una "marca" o sofregit que es basa en deixar torrar la ceba i l'all que porta (amb un pessic de tomàquet) fins el punt que queda totalment fosc i amb una textura com de confitura. Aquesta és la base a la qual s'hi afegiran el brou i els altres ingredients, normalment a base de peix i marisc.



L'arròs negre de la Costa Daurada afegeix a la cocció de l'arròs una mica de tinta de sípia o de calamar, i aquest és el motiu pel qual aconseguim aquest color. Abans de servir-lo hem de procurar remenar-ho bé per mesclar bé la tinta, que haurà d'estar ben cuita, i en alguns llocs s'acostuma a acompanyar amb allioli.

2.5. PRODUCTES DEL MAR. PEIX I MARISC.

Els 580 quilòmetres de costa que van des dels municipis de Port-Bou a Alcanar fan que Catalunya sigui un poble on s'ha viscut molt dels productes del mar. Les tradicions culinàries en aquest aspecte són directament proporcionals a la utilització dels diferents peixos i mariscs, i de les seves arts de pesca.

Antigament, i no fa tants anys, només hi havia dues maneres de consumir aquests productes: d'una banda es podien prendre frescos, recent capturats, i això només es podia fer en els municipis del litoral, i per altra banda, es podien utilitzar els mitjans de conservació de l'època, entre els quals destacava el dessecat o la salaó.

Actualment, i gràcies als mitjans que tenim, es poden consumir gairebé tot tipus de productes del mar en qualsevol indret o època.

L'estil de vida actual ha fet anar desapareixent la imatge del pescador individual o amb barquetes d'escassa tripulació, i les arts que utilitzaven aquestes persones, i donen pas cada vegada més a arts d'arrossegament i pesca d'altura. L'aparició de les piscifactories també ha esdevingut primordial per a poder trobar algunes espècies en qualsevol època, tot i que la qualitat del peix no és la mateixa.

A Catalunya consumim tot tipus de peix.

El peix petit, com els sonsos, es cuina enfarinat i fregit amb oli abundant, com el llucet i altres espècies de mida petita.

Els peixos de ració són els més reconeguts: llenguados, llobarros, dorades, sards, pagells o escòrpores.

Els peixos grans, com el rap, nero o lluç també són molt apreciats i es poden tallar en rodelles, tranxes, filets o supremes per a la seva posterior cocció.

El peix blau té grans defensors i grans detractors. Alguns d'ells s'han acostumat a consumir conservats en sal (anxova, arengada) i tenen un gust fort però saborós.

Estudiarem algunes de les preparacions de peix més típiques de la nostra gastronomia.



Farem un petit resum de les principals maneres de consumir el peix en les nostres contrades:

Començarem pel bacallà, que ha patit una considerable evolució en la seva tradició de consum. En principi era un peix molt barat, donat que era una de les poques espècies que es podien conservar molt de temps, perquè s'hi aplicaven les tècniques de salaó i de dessecació. D'aquí varen sorgir arreu de la península moltes maneres de cuinar-lo i moltes receptes diferents. A Catalunya, s'elabora amb samfaina o a la llauna, però quan hi ha més costum de consumir-lo és per Quaresma.

Amb el temps, el bacallà ha anat pujant de preu perquè la demanda és molt més gran que l'oferta, convertint-se en un plat de primer ordre i per a ocasions especials. També forma part d'una de les elaboracions que veurem més endavant, com és l'esqueixada.



Una de les maneres més habituals de cuinar el peix a la nostra costa és fer-ho al forn. Els peixos grans que es volen cuinar sencers, gairebé no tenen altre alternativa que fer-ho així. Ho fem amb peixos d'alta qualitat com neros, llobarros, déntols, sards, besucs o pagells, acompanyats de verdures de temporada, i que són un producte de gran qualitat si tenim en compte que un bon punt de cocció és primordial pel resultat final.



Els peixos plans, com el rèmol, turbó, gall o llenguado es fan a la graella, fregits, o adaptant la recepta francesa "a la meunière".

Però les elaboracions més conegudes es basen en la combinació de peix i marisc que dona uns plats tant coneguts com les graellades, fritades, sarsueles, romescos o suquets de peix. Tractarem més endavant les sopes de peix i les elaboracions de mar i muntanya.

Començarem pel suquet. El suquet de pescadors no és altre cosa que el guisat més elemental, directe i propi dels pescadors de la mediterrània. En principi, els pescadors el preparaven amb les espècies que capturaven, cuites a foc viu en una cassola de fang amb oli, julivert, ceba i una mica de tomàquet. Més endavant es varen anar afegint-hi elements, com les patates o l'all i així s'obtenen especialitats com suquets de rap a l'all cremat, suquet amb patates i allioli "anegat", etc...



El "romesco" de peix, és una recepta pròpia dels pescadors de la costa de Tarragona, i es prenia en el mateix vaixell. El peix utilitzat era l'anomenat "pelut" o "reballa", ja que era de baixa qualitat e invendible. S'utilitza el mateix sistema anterior, però amb l'afegit de la picada característica de fruits secs i pebrots de romesco que caracteritza aquesta preparació.

La sarsuela de peix és una altra elaboració similar al suquet, però només amb peix i marisc, és a dir, sense patates. Hi ha qui l'anomena "una paella sense arròs". Vol ser un suquet una mica més refinat.



Les fritures o fritades de peix no estan actualment molt de moda donat que són unes elaboracions molt pesades, però si que trobem en tota la costa la famosa graellada de peix.



El marisc és una altra de les famílies d'aliments més presents a la nostra gastronomia. Anomenarem les espècies més utilitzades i algunes de les seves característiques.

Els crustacis són les espècies més cares, i en el nostre litoral se'n troben de molta qualitat. Podem començar per la llagosta i el llamàntol. Són animals devoradors que viuen en paratges rocosos i barrancades marines. Es recomana coure'ls a la brasa, que és com millor conserven les seves qualitats i el seu gust. S'acostuma darrerament a gaudir d'uns viviers dins els propis restaurants on es poden veure els llamàntols (també anomenats llobregants, llomàntols o llongants) passejant tranquil·lament amb les llagostes i algun altre animaló, i oferint la possibilitat que els clients puguin escollir l'exemplar que més goig els hi faci.



Un dels animals més semblants a les llagostes són els escamarlans, que tenen una carn molt similar, tot i que són d'una mida molt més reduïda, però d'un preu no tant reduït.

Les gambes, llagostins i escamarlans viuen en terrenys fàcils i plans, en aigües tranquil·les i reposades. Formen part de tota mena de combinacions de peix i marisc, i també es consumeixen com a plat principal o format part de tot tipus de combinacions de plats (mariscades, còctels, entremesos, graellades i sarsueles). Podem destacar els llagostins de Sant Carles, la gamba de Palamós i la de Vilanova o la galera de Cambrils, entre altres especialitats.



Per acabar amb els crustacis, podem afegir el bou i la cabra de mar, nècores, crancs de riu i de mar o gambeta de diverses mides.

Els mol·luscs més consumits a Catalunya es poden dividir en dues grans famílies i alguna espècie més singular.

Els principals cefalòpodes de la nostra costa són el pop, els calamars i la sípia, tots ells es troben en diferents mides, el que provoca que els podem cuinar de diferents maneres. Podem anomenar diverses elaboracions típiques com poden ser el pop amb patates i allioli, els calamars farcits, a la romana, calamarcets fregits (xipirons), calamarcets amb ceba, sípia amb pèsols o sepionetes saltejades amb all i julivert.



L'altra gran família que hem de considerar són els bivalves. Aquí trobem les ostres, cloïsses, escopinyes, musclos o navalles, entre d'altres, que es consumeixen com a aperitiu, també formant part de mariscades, i que, en algunes ocasions poden constituir un àpat de luxe. El Delta de l'Ebre es un paradís pel que fa a la captura d'aquestes espècies.

A banda d'aquestes espècies, tant conegudes per tothom, caldria assenyalar alguna espècie "diferent":

El cargol punxenc ("cañaïlla", en algunes zones de Espanya), es consumeix molt en algunes poblacions del litoral. És un gasteròpode, igual que els cargols de terra, que veurem en un capítol posterior.



La garoïna (garota, eriçó, oriç) és l'equinoderm *Paracentrotus lividus*, de forma esfèrica i cobert de punxes, que es troba a tota la Costa Brava i a l'Alguer (on se l'anomena Bogamari). La part comestible de la garoïna són les cinc gònades situades a l'interior, a les quals s'accedeix tallant-la per la part plana de la seva base. La seva carn, sucosa, tova i de marcat sabor marí, és considerada una exquisidesa. Es pesquen amb apnea, recollint-les per immersions consecutives mitjançant un estri de captura.

Finalment, un dels prodigis de pujada de preus en el món de la gastronomia, és de l'holotúria, coneguda amb el nom d'espardenya. Ha estat el producte alimentari que més s'ha encarit, ja que ha passat de no valer res o servir, com a molt, d'esquer, a cotitzar-se a uns preus d'escàndol.

L'espardenya (també anomenada llongo o llonguet) sols tenir de deu a quinze cm. de llargària i cinc o sis d'amplada i té un fort sabor marí i iodat, que es prepara a bé a la graella i bé arrebossada i fregida.



2.6. LES CARNES

Els animals més consumits a la nostra terra són el xai, el porc i la vedella, i també el pollastre i el conill.

No som un país de consum de bou (tenim un clima més turístic que de pastura), tot i que avui dia trobem tot tipus de productes en qualsevol època, com ja hem esmentat amb anterioritat. Ara bé, com a cultura gastronòmica anomenarem les tècniques de cocció i les preparacions més habituals a Catalunya.

La vedella admet molts tipus de coccions, però cada peça és adequada a un sistema o a un altre.

Les peces de millor qualitat les fem rostides o a la brasa, i aquelles que són més dures sempre les hem cuinat a foc lent, utilitzant sistemes com l'estofat o el brasejat. Les dues elaboracions que posarem com a exemple són els estofats i el fricandó.

L'estofat és un dels plats clàssics. Estofar es basa en guisar la carn en un recipient tapat, acompanyat amb verdures i un element líquid com pot ser el vi, brou, una mica d'oli i herbes aromàtiques. L'estofat ha passat de plat aristocràtic de complexa realització a convertir-se en un plat popular, elaborat amb carns relativament barates. Tot i que el més habitual és fer-lo amb carn de vacu, també en podem trobar d'altres tipus de carns.



El fricandó, malgrat el seu origen clarament francès, ha adquirit una identitat pròpia catalana, i ha esdevingut un plat essencialment popular. Es basa en fregir uns filets enfarinats de carn de vedella, i fer una "bresa", és a dir, un sofregit de força ceba, tomàquet, bolets i un raig de brandi. També s'ha de coure en un recipient tapat, amb brou que cobreixi el preparat fins que es redueix la salsa a la meitat i la carn queda tendra.



El xai (anyell, be, corder) es sòl cuinar mitjançant la tècnica del rostit. Les peces ideals per rostir al forn són les cuixes i les espatlles. No s'acostuma a rostir tot l'animal com succeeix amb el cabrit. El xai ha de ser de primera qualitat per tal que les elaboracions fetes amb la seva carn siguin ideals. Un xai vell o de poca qualitat deixa anar un aroma i sabor inadequat (xaieja).

Les costelles es poden cuinar de diverses formes, però la manera més tradicional, és la de fer-les a la graella.

El porc admet tot tipus d'elaboracions, combinacions i sistemes de cocció. Totes les peces són aprofitables. Les costelles i el llom s'elaboren a la planxa, amb salsa o fregits (llibrets). Altres peces (galtes, careta, cansalada, peus...) han estat font de creació per part dels cuiners catalans, amb resultats com els peus de porc amb cargols, les galtes al civet, la tripa i morro, i plats on el porc és un complement important, com els fideus amb costella, qualsevol llegum amb cansalada, etc...

Però un dels elements més clàssics i reconeguts de la gastronomia catalana són les **botifarres**. De botifarres a Catalunya se'n fan de totes classes. Des de la clàssica de sal i pebre, que ha estat l'esmorzar de forquilla més consumit en aquest país, acompanyat de les seves inseparables mongetes i l'allioli, fins botifarres negres de sang, bulls, botifarra blanca, catalana, d'ou, dolça, fuets, secallones, de perol i infinitat d'elaboracions comarcals, tant per coure de diverses formes com per consumir com a embotit.



També hem de fer un altre petit esment a la resta d'embotits i demés elaboracions de tot tipus elaborats a Catalunya, com pernils, patés, xoriços, etc...

La carn de **pollastre** està recollida en receptaris des de l'època d'Apici, i a Catalunya no ha estat una excepció. El Baix Llobregat té la fama de la volateria més antiga. La nostra famosa raça del Prat, no tan sols es caracteritza per la qualitat de la seva carn, sinó per les seves potes blaves. El resultat és un producte gustós i refinat, que ha esdevingut una gran carn per a Nadal, amb el farcit clàssic de Catalunya: salsitxes, panses, pinyons, pomes, prunes i carn de porc.



La cria del pollastre ha arribat també a la globalització. Abans, els pollastres es criaven als corrals (els deien grata pallers), i pel seu sistema de vida i alimentació, donaven gust a qualsevol plat. Era un plat de festa major, de carn fosca i saborosa. Avui dia, és difícil trobar aquest tipus d'animals. Els pollastres es crien en gàbies, s'engreixen ràpidament amb pinso i donen una carn poc saborosa, que s'ha convertit pràcticament amb la més barata del mercat, i necessita ser acompanyada per qualsevol element que li pugui donar una mica de gust.

El conill es troba en una situació similar. D'aquells conills de caça de carns perfumades i saboroses, hem passat als conills de granja, que, tot i que els podem fer a la brasa acompanyats d'allioli, darrerament els elaborem estofats, amb cargols, amb samfaina o amb altres elements que li poden donar més sabor.

La cuina catalana històrica ens dona altres plats d'aviram característics, que podem trobar en els receptaris clàssics, com són les combinacions d'ànec amb peres, oca amb naps, guatlles amb raïm, perdiu amb cols, i farcits de capons, pintades, pulardes i galls dindi.



2.7. ALTRES ESPECIALITATS DE LA GASTRONOMIA CATALANA

Hem vist la utilització dels nostres productes en la gastronomia catalana, però també hem de ressaltar alguns dels plats o elaboracions que són importants en la nostra alimentació i en la nostra cuina.

Sopes

En la cuina de molts països trobem infinitat d'elaboracions fetes a base de sopes, cremes, consomés i similars. No passa el mateix a Catalunya, que és un lloc amb poca varietat de sopes, tot i que una d'elles, la més coneguda, fou la base de l'alimentació de les zones agrícoles durant molt anys.

Ens referim, com no pot ser d'altra manera, a l'**escudella**. És un plat fruit d'un bullit compost de carns, verdures i llegums, del qual trobem similituds en gairebé tots els països i altres regions de la península. En unes determinades èpoques, durant la setmana, les famílies s'alimentaven d'escudella i carn d'olla (sempre amb "pilota"), i el diumenge, com a cosa excepcional es cuinava un plat d'arròs.

Tampoc hem d'oblidar un altre tipus de sopes, més ràpides de fer, com poden ser la sopa d'all, la sopa de pa, la ja esmentada de farigola o algunes cremes casolanes.

Normalment, les sopes, com totes les elaboracions que esdevenen dels bullits, necessiten un temps de cocció que avui dia, en la majoria de llars catalanes, no el poden tenir. Per aquest motiu, s'ha reduït el consum d'aquests plats, o adoptat fórmules substitutòries d'elaboració.



Una darrera especialitat a esmentar en aquest capítol és la **sopa de peix**, fruit d'un brou de peix i marisc, i acompanyada quasi sempre d'una picada.

Pastes i ous

Dins de l'apartat de "entrants calents" que podem trobar als restaurants, hi podem observar infinitat de productes: els arrossos esmentats, llegums, verdures farcides, espinacs "a la catalana", marisc, etc. Tot això ho hem vist anteriorment. Potser només caldria completar-ho amb els plats a base d'ous i pastes.

Hi ha moltes elaboracions a base d'ous que han estat la solució de molts sopars casolans, sobre tot pel que fa a la gran varietat de truites que podem preparar. Només esmentar les més típiques: de patata, de carxofes, de samfaina o d'espàrrecs.

Les pastes han estat importades d'Itàlia, i com a plat típics de la nostra cuina de sempre hi podem trobar essencialment els fideus a la cassola, els fideus rossos, diverses elaboracions de macarrons amb carn de rostit, i els famosos canelons.



Especialitats

Passem a anomenar algunes de les especialitats de la cuina catalana que no poden faltar quan parlem de la nostra gastronomia:

Escalivada. "Escalivar" vol dir coure al caliu. Això vol dir que podem escalivar qualsevol ingredient. Així doncs, es poden escalivar arengades, bolets, patates, pebrots o fins i tot, pomes. Ara bé, el plat típic català conegut com a escalivada s'elabora amb la cocció de pebrots vermells, albergínies, cebes i tomàquets, que es consumeix com a plat entrant tot sol o acompanyat d'una torrada de pa de pagès, anxoves, tonyina o altres ingredients.



Esqueixada de bacallà. "Esqueixar" bacallà significa esquinxar-lo un cop remullat. L'esqueixada és una amanida d'estiu, elaborada amb bacallà, oli, vinagre, olives, pebrot, ceba i tomàquet. Darrerament, s'ha recuperat una antiga recepta familiar que consisteix en afegir-hi mongetes seques. El preparat s'anomena "esqueixada de bacallà empedrat" o simplement empedrat.

Cargols. A Catalunya, la cuina del cargol és important, sobre tot a les comarques de Lleida. Hi ha moltes fórmules i receptes: a la llauna, a la petarrellada, acompanyats de cabra de mar, amb conill o fins i tot amb llagosta.



Trinxat. El trinxat és un plat hivernal d'origen pirinenc que té com a base la col i la patata finament trinxada, i passada per la paella, i normalment acompanyat d'una rosta, que no és més que la cansalada fregida o feta a les graelles.

Platillos. En l'esmentada època on l'alimentació es basava en menjar el mateix durant la setmana (escudella normalment), i fer un "extra" el diumenge, varen aparèixer una sèrie de plats que combinaven una carn, aviram o peix, amb verdures o altres complements que es va anomenar "platillo". Josep Pla recull alguns dels platillos més consumits a la seva època i esmenta els següents: vedella amb pèsols, xai amb patates i cebetes, vedella amb bolets, oca amb naps, bacallà amb samfaina o escórpora amb patates.

Mar i muntanya. Hi ha plats típics que combinen elements del mar i la muntanya. Els més coneguts són el pollastre amb gambes, llagostins o llagosta, peus de porc amb llamàntol o escamarlans amb cargols.

En aquest recull d'especialitats típiques potser se'n troben a faltar algunes, com les mandonguilles, l'escabetx, les coques de recapte... però el receptari és immens, i s'han recollit les elaboracions més tradicionals i característiques.



2.8. ELS FORMATGES.

Durant molt de temps, la falta d'una sòlida tradició ha provocat que ni Catalunya ni els seus formatges gaudissin del prestigi i el reconeixement que sí que tenen els elaborats en països com França, Itàlia, Suïssa o Anglaterra. Cal tenir en compte que la gradual desaparició del pasturatge, causada per importants canvis en les estructures socioeconòmiques del país, la consegüent pèrdua de les races autòctones i, sobretot, l'oblit de la professió per part d'una administració preocupada a incentivar un model d'indústria allunyat del sistema artesà dels petits elaboradors, van provocar un lent però constant degoteig que a punt va estar de dilapidar el patrimoni formatger català.

L'evident manca d'arrelament no vol dir que el formatge hagi estat un gran desconegut en la història gastronòmica de Catalunya. De fet, se'n té constància culinària gràcies a les referències que guarden receptaris medievals com el 'Llibre de Sent Soví' i el 'Llibre de Coch' de Rupert de Nola.

Amb la professionalització del sector làctic i les conseqüències que això té per a la ramaderia del país –les races autòctones són substituïdes per vaques holandeses, molt més productives–, es crea també una important indústria de derivats.

Amb aquest auge, el formatge viu una revolució important que, tot i que el popularitza, en redueix la diversitat de manera dràstica. Es tracta de formatges elaborats principalment amb llet de vaca pasteuritzada, homogenis i força impersonals. Segons els escriptors més gurmets del moment, com Josep Pla o Néstor Luján, els del país no tenen ni punt de comparació amb els grans formatges de l'època.

Un dels grans beneficiats d'aquest impuls va ser el **serrat**, el gran formatge de la pagesia catalana. Es tracta d'un formatge tradicionalment elaborat amb llet d'ovella tot i que també en fan amb llet de cabra i fins i tot de vaca. Com ell, també reviu el **tupí**, un formatge que pren el nom del recipient on s'elabora. Fet a partir de formatge serrat fermentat, té una personalitat molt acusada, amb una aroma persistent i forta. Admet nombroses varietats segons si se li afegeix oli o tota mena de licors.

La dels formatges frescos és una de les famílies més diferencials de la cultura formatgera catalana. Sobretot els no salats. De tots, el **mató** és el principal. Originalment s'elaborava amb llet de cabra tot i que ara admet diferents barreges. És fresc, sense maduració, suau i cremós. Se'n troba arreu del territori. El **mató de Montserrat** i el **recuit de drap** són dues variants molt populars. El primer a la Catalunya Central i el segon, a l'Empordà. Altres formatges frescos reconegudíssims són el **recuit**, fet amb llet d'ovella quallada, i el **brossat o brull**, extret del xerigot de formatges com el serrat, i originari dels Pirineus lleidatans i les muntanyes altes del sud de Tarragona.



2.9. POSTRES.

El calendari alimentari tradicional, per definició, el marca el cicle anual i les diverses festes, religioses o populars. Les formes de vida moderna, els nous costums, la industrialització i la pèrdua d'identitat, entre altres, han fet minvar l'antiga i estreta relació del menjar amb els canvis de les estacions i les festes religioses. La població, però, s'ha mantingut fidel a les menges dolces més tradicionals.

A la major part d'aquestes festes religioses, els menjars o els dolços, de manera conscient o inconscient, tenen una forta càrrega simbòlica i ritual. Per exemple, menjar panellets o fruita seca per Tots Sants remet a un antiquíssim simbolisme funerari, ja que antigament la població associava la fruita seca amb l'energia dels morts.

L'hivern és el moment dels **torrons**. La primera cita i recepta documentada d'aquesta tradició gastronòmica és un text del segle XV, anomenat 'Libre de totes maneres de confits'. En algunes comarques, com l'Alt Empordà, es manté la tradició del tortell, anomenat també rabassa, que el padrí regala al fillol. Per fer cagar el tió, es feien servir dolços de pasta de massapà. Les **neules**, igualment, es troben documentades des de l'edat mitjana, si bé antigament eren planes i es feien servir com a ornament de les esglésies. Per Reis, la tradició del **tortell**, amb una fava, una figureta i una corona de cartró, indica qui és el 'rei' o 'reina' de la festa. A la regió de Tortosa, per Nadal s'elaboren **bunyols de 'borratja' o 'borraines'**.



El cicle d'hivern continua amb Sant Antoni, a qui dediquen, algunes comarques, dolços diversos, a vegades elaborats comunitàriament, com **els bunyols i les coquetes**.

Per Carnestoltes dominen les **coques de greixons o llardons**: l'ús d'ous i llardons apunta a tot allò que serà prohibit durant la Quaresma.

Per Setmana Santa són típics els '**brunyols**' dits 'de l'Empordà', però que es fan arreu de les comarques de Girona; a Cadaqués reben el nom de 'crespells'. A la regió de Lleida hi ha els **panadons**, dolços i salats, que inclouen panses i pinyons en el farcit. **Les mones de Pasqua**, abans pròpies d'alguns territoris concrets –excepte, en general, la regió de Girona–, ara són d'ús generalitzat, si bé amb formes creades pels pastissers, que han abandonat la forma tradicional, que era un tortell o coca amb ous durs.



Per Sant Josep, en algunes famílies es feien bunyols, com encara es fan a València, però el dolç més tradicional és la **crema**: correspon a un moment en què les gallines, no les que són de bateria o de granja, ponien més.

Per Sant Joan hi ha la **coca**, actualment feta de brioix i amb un farcit de pinyons, fruita seca i, sovint, crema. Abans tenia un format rodó i, per tant, podria simbolitzar el sol del solstici. Antigament també es feien coques per Nadal.

A l'estiu, sobretot a la regió de Ponent, dominen les **orelletes**, un dolç de paella.

A la tardor se celebra Tots Sants i el costum és menjar castanyes torrades i **panellets**, dits 'mitgetes' en alguna comarca de Ponent. També es consumeix, com a postres, una varietat de fruit secs (postres de músic o grana de capellà) i el menjar blanc.



Altres dolços tradicionals tenen un abast local. Destaquen, entre altres, **la coca amb cireres** de Reus, que s'elabora per la diada de Corpus, amb la presència d'una fruita estiuenca de temporada. La **flaona** –pastisset farcit de crema, si bé originàriament, i encara avui a Morella, ho és de mató– és típica a Cadaqués per Sant Sebastià, o a Figueres, durant l'aplec de Sant Sebastià de la Calçada. I, finalment, diverses menes de cócs i coques, corresponents a diades festives pròpies de les comarques de Lleida. Antigament, hi havia altres festes, normalment associades amb un sant, que tenien el seu dolç. Era el cas de Sant Blai i de Sant Roc o Sant Antoni, que han perdurat fins a l'actualitat.

Modernament, ha aparegut un nou calendari llaminer proposat pels pastissers, amb coques i pastissos especials per a diades com la de Sant Jordi o l'Onze de Setembre.



2.10. FESTES GASTRONÒMIQUES

Algunes de les festes més significatives de Catalunya tenen com a eix principal la gastronomia. Posarem com a exemple cinc activitats festives, algunes més antigues i unes altres més recents, que exemplifiquen aquest tema.

La matança del porc

És una cerimònia familiar que tradicionalment es celebrava a partir de la festivitat de Sant Martí, l'11 de novembre amb l'objectiu d'emmagatzemar carn per a passar l'hivern. La matança del porc, ha estat una de les tradicions més celebrades durant segles per la pagesia catalana. La cerimònia té lloc quan el fred comença a deixar sentir el seu rigor, un període que va des de mitjans de novembre i fins ben entrat el febrer segons cada territori. Amb l'arribada de les noves tecnologies (i especialment de les neveres) aquesta festa comunitària i familiar s'ha transformat progressivament. Avui, malgrat que segueix fent-se a l'interior de molts masos i masies i malgrat algunes prohibicions, també es celebra a l'espai públic emmarcada en activitats de promoció econòmica i turística de certes poblacions. Tot i que algunes dites castellanes "Per Sant Martí, mata el porc i enceta el vi", "A cada porc li arriba el seu Sant Martí" associen la matança amb la diada de Sant Martí, el cert és que a la Catalunya Vella les matances es començaven a celebrar a l'octubre.

La costellada

Es tracta d'una menjada de costelles de xai a la graella, a la qual s'hi poden afegir botifarres, llonzes de porc i altres menges, cuites a la brasa de llenya o carbó. Ha estat sempre una cordial i alegre berenada per aprofitar els dies de bon temps, que avui dia han anat desapareixent, per una banda per les lleis que han estat molt rigoroses sobre fer foc als boscos o al camp, i per altra banda, per la comoditat que suposa gaudir d'aquests aliments en els restaurants especialitzats, la qual cosa estalvia molta feina a la gent. Les costellades començaven per Pasqua, que és quan l'anyell és excel·lent.



La castanyada

El costum de torrar castanyes i moniatos a la tardor també és molt antiga. Abans era sinònim de que començava el temps fred, i venia de gust escalfar-se les mans amb les paperines de castanyes que les castanyeres torraven al carrer. Avui, sembla que el temps ha canviat i darrerament ens mengem les castanyes amb vestimenta d'estiu, però la tradició continua, tot i que les costums d'altres indrets del món fan que haguem conegut altres celebracions per a aquestes diades.

La calçotada

La calçotada és una festa relativament moderna. El calçot és un producte típic de l'Alt Camp, que s'ha anat estenent per altres comarques catalanes. Són els brots de les cebes cultivades que es van "calçant" amb terra per tal que creixin ben llargs. Antigament, també era un berenar, que s'acompanyava d'una sèrie de carns, com costelles, botifarres, llonganisses o cansalada.



Avui s'ha convertit en un producte-reclam pels caps de setmana de finals d'hivern i principis de primavera on, en cases particulars o restaurants s'ofereixen els calçots, cuits amb flama de sarment, sempre amb la salsa de calçot, semblant al romesco fred, que alguns anomenen "salvitxada", acompanyats de les carns que hem esmentat anteriorment, el porró de vi, també hi podem incorporar unes carxofes a la graella i les postres.

Constitueix un menú ben complert, que ha vingut a substituir avui dia a les costellades.

La xatonada

El xató és una menja composta d'escarola, enciam, tomàquet, api, pebrot, bacallà, olives, tonyina, i algun altre ingredient, com l'anxova. Tot això amanit amb una salsa semblant a la salvitxada. Diverses poblacions s'atribueixen la paternitat d'aquesta elaboració: El Vendrell, Vilanova, Sitges i Vilafranca del Penedès asseguren ser els pioners en aquest plat.



Complementa ...

No hi ha menjar sense beguda. La nostra és el vi, els aperitius vínics d'algunes zones i els licors de la regió.

Fés una petita explicació de les DO de Vins de Catalunya, i de les altres begudes amparades per Denominacions de qualitat.

2.11. LA CUINA CATALANA ACTUAL

L'anomenada cuina d'autor, dita també, en expressions més o menys afortunades, alta cuina, cuina creativa o cuina d'avantguarda, ha donat, d'uns anys ençà, una projecció internacional a la cuina catalana.

D'uns anys ençà, les guies gastronòmiques, singularment la 'Michelin', dita 'guia vermella', la de més credibilitat, i grups de cuiners o revistes, com és el cas de la revista britànica 'Restaurant', han donat reconeixement internacional a la cuina catalana. Potser el millor exemple d'aquesta projecció és el fet que Ferran Adrià i Joan Roca hagin estat proclamats el 'millor cuiner del món'.

Segurament aquest esclat que, sortosament, no es limita a una sola figura, no és pas fruit de cap casualitat. O com a mínim, hi ha unes causes objectives que poden haver portat a aquest brillant estat de coses: no solament Ferran Adrià (el Bulli) és considerat el primer cuiner del món, sinó que Carme Ruscalleda (Sant Pol) ha estat proclamada 'primera dama de la cuina europea' i, al costat de Ferran Adrià, ha estat durant molt temps Santi Santamaria (Can Fabes) –que va assolir les tres estrelles, que sempre va mantenir fins la seva desaparició–, Joan Roca (El Cellar de Can Roca), Sergi Arola –deixeble d'Adrià– i tants altres, inclosa, com a novetat, una notable presència femenina.

A més, la major part d'aquests cuiners i cuineres no solament té un restaurant base, sinó que en tenen altres fora de Catalunya o en altres ciutats; així, Ferran Adrià és present en iniciatives diverses, a Madrid o a Andalusia, Carme Ruscalleda és al Japó, Joan Roca a Barcelona, Sergi Arola a Madrid, etc. Per tant, en aquest sorprenent fenomen de dimensions mundials i molt mediàtiques, hi intervenen diversos fets que depassen, segurament, la simple casualitat.

D'entrada, no tot se centra en un sol cuiner, sinó que hi ha un estol de professionals de la cuina mereixedors de les més altes distincions, incloses generacions de 'joves cuiners' que solen demostrar tants dots com els grans mestres. Per tant, no es podria pas dir que tot plegat sigui un fenomen fugaç i casual.



CUINA CATALANA

D'altra banda, la concentració d'estrelles Michelin (3 és la màxima distinció i significa que un gurmet ha d'anar al restaurant guardonat des de qualsevol lloc del món) fa de Catalunya –amb relació a la demografia– el país més guardonat del món, llevat de França (país matriu de la guia).

Un altre factor és la distribució dels restaurants guardonats amb tres, dues i una estrella a la guia 'Michelin', que es reparteixen d'una forma matisada arreu del territori: des de l'Empordà a les comarques de Barcelona, passant per Tarragona, Ponent i els Pirineus, així com les ciutats a les àrees rurals.

Ferran Adrià

Ferran Adrià és considerat el cuiner més innovador del món. Nascut a l'Hospitalet de Llobregat, ha revolucionat els fogons amb conceptes manllevats del camp del pensament, com la deconstrucció. És un home inquiet, que no deixa d'investigar, experimentar i capgirar-ho tot, perquè el comensal participi en un joc culinari i intel·lectual.



La iniciació als fogons de qui és considerat el cuiner més innovador del món, cap creatiu, visible i mediàtic del restaurant més famós i avantguardista del planeta –el Bulli–, va ser casual i, en un principi, gens vocacional. D'adolescent, Ferran Adrià Acosta (l'Hospitalet de Llobregat, 1962) volia passar unes vacances d'estiu a Eivissa, però el pressupost del qual disposava era tan minso que va haver d'entrar a fregar plats a un restaurant de paelles de Castelldefels. Tornat de la festiva illa, ja encisat per la cuina, entra al Finisterre, un dels restaurants barcelonins de prestigi de l'època, i devora i aprèn 'El Práctico', obra de consulta ineludible d'aleshores sobre els fonaments de la cuina tradicional. Ni la mili va poder aleshores aturar la descoberta vocació del jove Adrià; de fet, va ser a les cuines del quarter de Cartagena durant el servei militar on coincideix amb Fermí Puig.

Puig li parla d'el Bulli, a cala Montjoi (Roses), i li aconsella fer-hi un 'stage' aquell mateix agost. El restaurant havia obert el 1962 a recer del boom turístic de la Costa Brava, a mitjans dels 70, i Jean-Louis Neichel l'havia convertit en una de les portes d'entrada de la 'nouvelle cuisine' a casa nostra i hi havia guanyat una estrella Michelin. La segona va arribar el 1983, tenint com a xef Jean-Paul Vinay i com a director Juli Soler. El 1984, Adrià hi entra en plantilla i, juntament amb Soler, inicia una revolució

conceptual que els suposa, l'any següent, entre altres coses, la pèrdua d'una estrella. Però ja no hi havia marxa enrere: les intencions del binomi eren fer d'el Bulli un espai de creativitat gastronòmica. En aquest camí cap a l'estrellat, el 1987 és un any clau per dos motius: Adrià ha ascendit fins a cap de cuina i, en una conferència, sent una frase reveladora del gran cuiner francès Jacques Maximin, que esdevindrà el seu 'leitmotiv': 'Crear és no copiar.' Prenent com a base de partida el producte autòcton (no és necessari que sigui car, el que sí que és imprescindible és que sigui bo) i com a vehicle la modernització de la cuina tradicional, el Bulli comença a agafar volada. El 1990 recupera la segona estrella Michelin i la tercera, li assignarien el 1997. L'acumulació de reconeixements i premis comença a ser important, tot i que el ressò a l'esfera mediàtica de Ferran Adrià, i l'etiqueta de 'millor cuiner del món', va començar cap al 1994, coincidint amb el seu protagonisme en una nova via que obrirà portes creatives en l'àmbit gastronòmic aquí i arreu.

En l'època post olímpica, la restauració més innovadora viu la consolidació de grans cuiners i l'aparició de la dita 'cuina d'autor': el cuiner ja no és un mer executor de receptes i els comensals ja no només van al restaurant a nodrir-se. Ara es valora que el xef –format, ajudat, com sempre, de la tecnologia i intel·lectualitzant el resultat que tindrà allò que crea en el receptor– reinterpreti o executi un plat amb visió original i particular. En conseqüència, els restaurants amb aquest tipus d'oferta, com ara el Bulli, també varien la concepció: són llocs on es va a menjar, sí, però també a viure una experiència holística de sensacions vehiculada a través de l'àpat. En aquesta línia, Adrià treballa en aquests primers noranta els carpaccios de bolets (el de ceps, una troballa que sap a vell i nou a la vegada) o els mars i muntanyes desacomplexats i minimalistes.

El 1995, el Bulli, que ja llavors només obria 7 mesos l'any –perquè la innovació requereix temps i el restaurant només és l'escenari del que es cou a l'altra banda del teló–, inaugura el Bulli Catering i, comandat per Albert Adrià, pren forma el Bulli Taller. Es tracta d'un taller d'aplicació experimental (és a dir, un laboratori), una factoria de conceptes, un estudi de disseny d' 'atrezzo' culinari... l'ànima d'el Bulli; tant que, amb el pas del temps, el temple de cala Montjoi sembla acotat (que no és poc!) a ser el mer pretext per exhibir, sorprendre i mostrar 'urbi et orbe' el que 'de debò' prepara un equip de 40 persones a l'esmentat taller. I el secret no és cap secret.

Antropològicament, tecnologia és tant el morter de l'allioli com l'olla a vapor domèstica i el liofilitzador industrial. La novetat és que hi ha un interès en la recerca per esbrinar el perquè dels processos químics que intervenen en la cuina (des de l'acció del foc a la deshidratació de les hortalisses, per exemple) i en com es poden aplicar sobre els ingredients, sense prejudicis ni, sovint, manual d'instruccions previ als mesos de provatures a el Bulli Taller. L'objectiu final: capgirar i experimentar i que el comensal participi en aquest joc intel·lectual. En el corrent tecnoemocional no es busca estimular només la memòria gustativa; a més, es vol esperonar la imaginació i les sensacions del comensal. L'administració de tecnoemocions no té paràmetres prefixats: l'ordre del banquet, les fronteres entre dolç i salat, la convivència al mateix mos de textures, procedències i fins i tot sons, no té límits. Cada any s'originen noves propostes (més d'una centenar), algunes d'insatisfactòries, algunes apunts, altres vies d'investigació, altres rotunds èxits. Es tracta d'una filosofia creativa i experimental que la revista 'Time' denominava el 2003 'nouvelle nouvelle cuisine', en un cèlebre reportatge i portada dedicats al cuiner de l'Hospitalet que van enlairar arreu la seva cuina i, de retruc, la catalana.

En els mateixos paràmetres de transcendència de Ferran Adrià i la cuina d'avantguarda en general s'ha de situar l'ús dels avenços científics i de la dita 'cuina molecular' (terme nascut el 1992 d'un seminari amb el mateix títol impartit per Nicholas Kurti, professor de física de baixes temperatures de la Universitat d'Oxford, i Hervé This, investigador i doctor en fisicoquímica dels materials per l'Escola Superior de Física i Química de París). L'exemple més rellevant d'aquest interès per l'activitat científica dins la cuina és l'esmentat elBulli Taller, que va néixer oficialment el 1997 comandat per Albert Adrià. El germà petit de Ferran havia entrat a treballar al restaurant el 1985, va ser un dels pioners 'cuiners de postres' i va estar al capdavant del taller fins a la recent retirada, anunciada per al febrer del 2009. L'altre exemple de cuina 'científica' és Oriol Castro a l'Aquàrium del Moll d'Espanya i que el 2000 es va traslladar a un local al carrer Portaferriça de Barcelona. D'altra banda, els darrers anys ha estat en aquest àmbit cap on Ferran Adrià ha dirigit l'activitat: presideix la Fundació Alícia, en una experiència pluridisciplinària entre científics i cuiners que té la seu al monestir de Sant Benet del Bages. Adrià va ser nomenat doctor 'honoris causa' el desembre del 2007 per la Facultat de Química de la UB, el 2008 la Universitat de Harvard hi firma un acord de col·laboració i la d'Aberdeen li atorga l'honoris causa' en Humanitats.

Hem de destacar altres cuiners catalans destacats arreu del món. Els principals serien:

El llistat de cuiners catalans famosos seria molt llarga. Només si agafem com a referència la Guia Michelin, podríem destacar, entre d'altres a Joan Roca, Carme Ruscalleda, Albert Adrià, Jordi Cruz, Fina Puigdevall, Paco Pérez, Raul Balam, Jean-Louis Neichel, Carles Gaig, Els germans Torres, Fermí Puig, Oriol Hivern, Nando Jubany, Pere Massana, Xavier Sacristà, i a les comarques de Tarragona, Joan Bosch, Diego Campos, Francesc López i Jeroni Castell.



3. ALTRES GASTRONOMIES ESPANYOLES

La Península Ibèrica, per la seva posició geogràfica, ha estat receptora de gran diversitat de cultures i aquest fet contribueix a les seves peculiars característiques gastronòmiques: quan la resta d'Europa seguia vivint la seva lenta evolució medieval, la invasió musulmana ve a afegir a Espanya part de les seves essències. El descobriment i la colonització d'Amèrica van suposar la conversió d'Espanya en la porta d'entrada a Europa d'un gran grup de productes culinaris nous.



La diversitat climàtica i geogràfica del nostre país dóna com a resultat una gran varietat de productes i elaboracions culinàries autòctones. Així podem trobar cereals i ramats propis del clima continental, verdures i fruites de zones més càlides i gran riquesa piscícola a causa de la gran extensió i riquesa de les seves costes i a la potent indústria pesquera.

A Espanya es coneix un mosaic de cultures gastronòmiques, ja que per l'estat han passat una infinitat de pobles: ibers, fenicis, grecs, romans, àrabs i musulmans, sent els àrabs els que més han influït en la gastronomia regional actual. Tots aquests esdeveniments que van ocórrer fa segles, no han estat en va ja que s'han anat dipositant a través del temps i configuren en l'actualitat la cultura gastronòmica que ens caracteritza. Així, a través del temps, ha prevalgut la cuina del pa, producte al qual els romans van donar el seu aspecte i importància dins de la dieta cerealista mediterrània, caracteritzant a Espanya per la seva capacitat per elaborar plats a partir del pa (manifestació de la cuina pobre).

També gràcies als romans es va impulsar el cultiu intensiu de l'olivera mediterrània, arribant a ser el major proveïdor d'oli d'oliva, i sent al nostre país ingredient bàsic.

Avui en dia podem veure en els mercats espanyols l'art de la salaó del peix, un dels vestigis de la cuina pre-romana, ja que Espanya gràcies a l'Estret de Gibraltar disposava de grans reserves de túnids.

La presència àrab va servir perquè a la península s'assentessin definitivament tots els productes agrícoles de l'Orient Mitjà susceptibles de ser aclimatats a la seva geografia; cítrics, arrossos, verdures, sucre de canya i espècies sent aquestes últimes les que més caracteritzen la cultura culinària àrab, com ara la canyella, el safrà, comí, anís, etc.

El fet que no importés una determinada cuina sinó més aviat una sèrie de productes ha fet que sorgissin curiosos fenòmens de creativitat a la cuina espanyola i europea. El pà-lid gaspatxo àrab es vitamina, s'acidula i acoloreix amb la presència del tomàquet i el pebrot; els guisats, potatges, aus, farcits i arrossos es veuen enriquits per la capacitat d'adaptació d'aquests nous productes.

La cuina espanyola es va veure també influenciada pel descobriment del pebrot dolç, que va donar lloc a un producte netament hispànic, el pebre vermell o pols de pebrot sec, gràcies al qual apareixen els embotits entre els quals destaca el famós xoriço.

Per concloure, dir que Espanya reuneix en la seva cuina una gran varietat d'influències i els seus camps produeixen una sèrie d'elements bàsics de qualitat i saludable valor dietètic. A això cal afegir la seva peculiar forma de cuinar entorn de l'oli d'oliva i els seus famosos guisats i potatges.

LLIBRES I AUTORS DE LA GASTRONOMIA ESPANYOLA:

El Marquès de Villena, contemporani de Rupert de Nola, ens va deixar un curiós llibre anomenat "*Arte cisoría o de cortar con el cuchillo*".

Ja en una època més contemporània, trobem a Mariano Pardo de Figueroa, anomenat **Dr. Thebussem** (*La mesa moderna – 1888*).

Angel Muro escriu, entre altre obres *El Practicón (tratado completo de cocina al alcance de todos y aprovechamiento de sobras)*

Manuel Puga y Parda (Picadillo) publica al 1917 "*La cocina pràctica*", amb moltes receptes de la comunitat gallega.

L'escriptora gallega **Emila Pardo Bazán** escriu al 1914 "*La cocina española antigua*".

Al 1912 apareix el llibre "*Guia del buen comer*", de Dionisio Perez Gutiérrez, de sobrenom **Post-Thebussem**, considerat un dels primers periodistes gastronòmics espanyols.

Ramon Rabassó, des de l'Argentina i en col·laboració amb Fernando Aneiros, publica "*El pràctico*", gairebé una traducció al castellà del "Repertoire de la Cuisine" de Louis Saulnier, alumne d'Escoffier (1928).

Julio Camba és l'autor de "*La casa de Lúculo. El arte de comer*" (1929), una mena de nova fisiologia del gust.

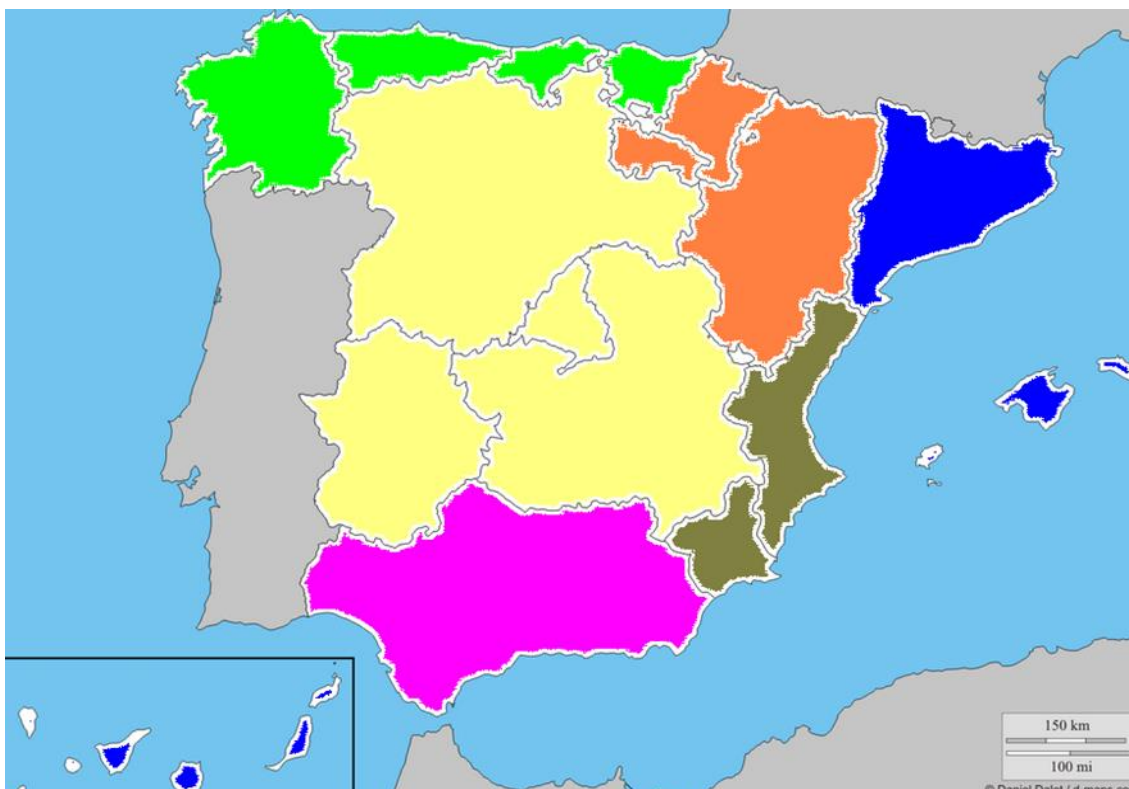
Després de la Guerra Civil, apareixen els autors catalans ja comentats (Pla, Domènech...), i també podem destacar **Manuel Martínez Llopis**, amb multitud d'obres entre 1961 i 1999, entre elles "*Historia de la gastronomía española*".

Apareixen escriptors i crítics com **Luján i Vázquez Montalbán**, i sorgeixen els cuiners més famosos que publiquen les seves obres de cuina (**Arzak, Subijana, Berasategui, els catalans Adrià, Santamaria, Roca, Rusalleda, Arola...**) i els cuiners mediàtics com **Arguiñano, Isma Prados o José Andrés**, que aprofiten la seva "tirada" als mitjans de comunicació per a publicar diversos llibres, tant de cuina actual com de gastronomia en general.

Les zones gastronòmiques espanyoles:

La península gaudeix d'un clima més aviat mediterrani, la qual cosa comporta que ens trobem davant la famosa dieta del mateix nom, un sistema d'alimentació on abunden les fruites i les verdures, el peix, es cuina amb oli d'oliva i la beguda per excel·lència és el vi.

Ara bé, dins l'estat espanyol, per aspectes de clima, orografia i costums, podem dividir la gastronomia en sis grans zones:



La zona de les salses, que comprèn les autonomies de la cornisa cantàbrica.

La zona dels rostits, situada a la meseta castellana.

La zona dels xilindrons (Aragó, Navarra i La Rioja).

La zona dels fregits (Andalusia)

La zona dels arrossos (Comunitat Valenciana i Múrcia)

Per la seva varietat i diferenciació, destaquem les zones de Catalunya (ja estudiada), i els arxipèlags de Balears i Canàries, les quals no classifiquem en cap de les àrees anteriors.

3.1. ZONA DE LES SALSES

La zona nord d'Espanya gaudeix d'un clima continental, amb pluges freqüents, un paisatge verd amb ramaderia vacuna i abundants fruiters.

GALÍCIA.-

Costums gastronòmics

- Senzillesa en les seves preparacions.
- Gran varietat i bona qualitat d'aliments, disposa de múltiples peixos, mariscs, carns i verdures.
- Famosa xarcuteria (pernils, lacones i embotits).
- Compta amb una llarga tradició en l'elaboració d'empanades (dolces i salades).

Productes autòctons

- Peix i marisc: sardines (xoubas), besucs, lluços, "robalizas" (llobarros), morenes, llamprea, pop, vieira.
- Carns: carns vermelles, lacón, capons.
- Verdures: patates (cachelos), grelos, pebrots del padrón, chicharros (cigrons), tirabecs (Pèsols consumits amb la seva beina).
- Formatges: de tetilla, d'Ulloa, de San Simón, quesucos.
- Vins blancs "verds".

Plats més típics

- **Pote gallec:** mixtura de patates, mongetes, nabizas, grelos, col i "unto" de porc ranci (existeixen versions posteriors en què apareix la carn de vedella, porc salat i xoriços que s'han utilitzat per enriquir el brou). Consumit en "cuncas" de fang amb culleres de fusta.
- **Lacón amb grelos:** preparat a base de lacón (cama davantera del porc o bracet curat en sal) xoriço, cansalada, carn de vedella, grelos i patates.
- **Caldeirada:** guisat mariner en el qual intervenen gran quantitat de peixos de carns dures amanides amb oli, all, pebre vermell, patates i unes gotes de vinagre.
- **Empanades:** la seva massa se sol compondre de farina, llevat, mantega de porc, ous, llet... Els seus farcits són molt nombrosos, tant dolços com salats (pomes, peres, figues, sardines, llom de porc, pebrot, tomàquet, anguila, perdiu, xoriço ...)
- **Pop a feira:** pop cuit que se serveix laminat en plat de fusta amanit amb sal, pebre vermell picant i oli d'oliva. Se sol intercalar patata laminada.
- **Filloas:** "oblea" similar a una crêpe composta de farina de blat, ous, sal i aigua, bàsicament, encara que es pot emprar brou de cocció del lacón, llet, sang de porc, etc. Se solen trobar tant dolces com salades, servides amb farcits de matança, cremes dolces, mel, etc. Eren típiques en els dies de carnaval.

ASTÚRIES.-

Costums gastronòmics

- Origen cèltic.
- Plats molt saborosos constituïts fonamentalment per guisats de peix, de porc i combinats amb productes hortícoles.
- Gran varietat de peixos, mariscs, carns i embotits.
- Rebosteria substanciosa però senzilla.
- Regió de la sidra.
- Les “fabes” donen nom a la seva cuina intervenint en el seu guisat tota mena de productes (carns, peixos, mariscs i caça).
- Cuina rica en salses.

Productes autòctons

- Peixos: sardines, “bocarte” (seitó), besuc, salmó, bonítol, truites, percebes, angules, eriçons ...
- Carns: porcs, vedelles, botifarres (morcillas), xais, perdius.
- Verdures: nabizas, “fabes”, cols, grelos.
- Formatges: Cabrales, Arangas, Genestroso.
- Sidra.

Plats més típics

- **Lluç a la sidra:** lluç cuit en una salsa composta per sidra natural, ceba, ametlla, ou picat i fumet (posteriorment han sorgit moltes versions d'aquesta mateixa elaboració).
- **Caldereta asturiana:** elaboració marinera en la qual intervenen gran quantitat de peixos freqüents en les seves costes. Similar a la caldeirada gallega.
- **Fabada asturiana:** potatge compost per “fabes”, lacón, orella de porc, botifarra, xoriços, llonganisses, cecina i cansalada, tot això condimentat amb llorer, all, ceba i safrà.
- **Pote asturià:** potatge compost per nabizas, cols, grelos i altres verdures similars, fabes, patates, productes del porc, i de vegades blat de moro.
- **Truites de:** eriçons, angules, pop ... curiosa afició dels asturians a investigar en la elaboració de truites de peix i marisc.
- **Arròs amb llet:** un cop elaborat l'empolvoren amb sucre i el cremen amb una pala candent.
- **Fiyuelas:** compostes de llet, pasta de farina, llevat, sucre i ous, posteriorment fregides en porcions amb oli o mantega de porc.
- **Casadielles:** pasta de full farcida de sucre, mantega, xerès, canyella, llimona, nous trossejades; es consumeixen en Carnestoltes.

CANTÀBRIA.-

Costums gastronòmics

- Tendències culinàries castellanès.
- Comparteix matèries primeres i elaboracions amb les regions veïnes.
- Zona de difícil personalitat gastronòmica pel que més bé es parla de la cuina santanderina.
- Les carns es consumeixen molt, sobretot a la zona de muntanya, però no existeixen estils propis per a cuinar-les, de manera que les especialitats característiques de la cuina santanderina es troben en el peix.

Productes autòctons

- Peixos: sardines, anxoves, llobarros, besucs, llissa, moll, calamars (rabas), truita, salmó, bonítol.
- Carns: vaca, xai, conill, aus de corral.
- Formatges: Pasiego, Picón, de nata.

Plats més típics

- **Marmita:** guisat mariner; es prepara amb bonítol, pebrots vermells i pebre vermell, complementat amb crostons de pa.
- **Sardines a la santanderina:** rostides al forn després d'haver estat netejades i empanades amb pa ratllat i julivert.
- **Rabas:** calamars tallats a tires fines; es maceren en oli i llimona unes hores i s'arrebossen posteriorment en farina i ou; finalment es fregeixen; també es poden macerar en llet i arrebossar amb una pasta de farina, aigua i oli.
- **Arròs santanderí:** elaborat amb salmó i llet, és un dels més saborosos i desconeguts plats d'arròs.
- **Pollastre a la campurriana:** amb tallets de cansalada, mantega, ceba, llorer i una mica de farina per espessir.
- **Sobaos pasiegos:** dolç elaborat a força de molta mantega i ous.
- **Quesada:** preparat elaborat al forn amb formatge molt fresc o mató, mel, mantega i ous.
- **Corbates de Unquera:** pastissos de pasta de full en forma de corbata, fets amb mantega, sucre, ous, farina i ametlles.

PAIS BASC

Costums gastronòmics

- Gastronomia marcada per les influències de les cuines europees.
- Valora el peix com a aliment exquisit.
- Posseeix salses molt característiques com el pil-pil, verda, a la bilbaina, de tinta.
- El mar és la font de matèria primera fonamental en aquesta cuina.
- Les seves elaboracions reben denominacions particulars de les zones com "a la donostiarra", "a la irunesa".
- El bacallà és un dels aliments bàsics.
- Gran importància de les Societats Gastronòmiques.
- La nova cuina basca és una de les més importants d'Europa

Productes autòctons

- Peixos: lluços d'ham, sípia, besucs, txangurros (cabres), angules, sardines, anxoves, bonítol, cocotxes, bacallà.
- Caça: becaudes, guatlles, pulardes.
- Carns: mitjana de Berritz.
- Formatges: Idiazábal, quesucos de Carranza, de Gorbea.

Plats més típics

- **Marmitako**: guisat basat en patates i bonítol; les patates han d'estar cuites i tendres però senceres; el bonítol ha de resultar sucós i tou, no ha d'haver excés de greix i ha de resultar mica picant.
- **Bacallà al pil-pil**: bacallà confitat amb oli d'oliva aromatitzat amb làmines d'all i bitxo; a continuació es lliga aquest oli amb la pròpia gelatina del peix fins a obtenir una salsa de textura semblant a la maionesa. També s'elaboren amb aquesta salsa les cloïsses i les cocotxes.
- **Bacallà la biscaïna**: amb una salsa a base de pebrots "choriceros", ceba, all i pernil.
- **Lluç estil Orio**: al forn, cobert amb all fregit i bitxo, vinagre i julivert.
- **Lluç Santurce**: ruixat amb oli d'oliva, vinagre de Xerès, all i caiena. S'acompanya de patates i espàrrecs verds.
- **Villagodio**: "Chuletón" de grans dimensions.
- **Porrusalda**: sopa de bacallà, patates i porros.
- **Pipirrada**: espècie de samfaina amb ous, pernil, pebrots, tomàquets, ceba, etc.
- **Ponx zurracapote**: vi negre, orellanes, canyella en branca, panses de Màlaga i escorça de llimona.
- **Intxaursalsa**: crema elaborada a base de nous, llet, sucre i canyella.

3.2. ZONA DELS XILINDRONS

Aquesta zona comprèn les comunitats d'Aragó, Navarra i La Rioja, amb gran varietat d'ecosistemes, des de les altes muntanyes del Pirineu, fins a zones desèrtiques i la depressió de l'Ebre.

NAVARRA

Costums gastronòmics

- Influenciada per la gastronomia basca.
- Les carns ocupen el primer lloc.
- El patrimoni dels dolços navarresos el tenen els convents.
- Comarca destacada pel peix de riu (truites).
- Disposa de molta varietat de guisats.
- La cort navarresa va romandre unida a la Corona de França durant dos segles, la qual cosa va produir l'agermanament entre la cuina navarresa i la bearnesa (la confrontant en territori francès).
- La caça ha estat un dels grans recursos de la regió, sent molt populars les aus.

Productes autòctons

- Peixos: truita, salmó, barbs, anguiles.
- Carns: xai, mitjanes, embotits (xistorra), guatlles, aus de corral.
- Verdures: pebrots del piquillo DO, espàrrecs DO, mongetes, faves.
- Formatges: Roncal, Idiazabal, Aralar, Formatges frescos (mató).
- Vins: negres, rosats i moscatells amb la varietat de ceps ull de llebre i garnatxa.

Plats més típics

- **Cochifrito (o cuchifrito):** xai a trossos menuts, fregit amb ceba, julivert, all, pebre vermell i suc de llimona.
- **Truites a la Navarresa:** macerar la truita amb una barreja de vi negre, menta, farigola, llorer i pebre en gra. Enfarinar i fregir; se serveix amb un tall de pernil serrà.
- **Migas de Bardenas:** elaborades amb pa remullat i torrat a la paella amb greix de moltó.
- **Potatge de castanyes:** cuites amb grans d'anís i regades després amb oli.
- **Costelles de xai a la Navarra:** saltar a foc viu amb mantega de porc, oli, incorporant pernil, ceba fregida, tomàquet triturat i recobertes de xoriço de Pamplona.
- **“Pochas” a la navarresa:** acompanyades de cua de xai i un sofregit.
- **Bacallà a l'all arrier:** similar al de l'alt Aragó però amb el bacallà esqueixat.
- **Coques de chanchigorris:** dolç consistent en coques de llardons.

ARAGÓ

Costums gastronòmics

- La seva gastronomia és simple i forta. Deu la seva senzillesa a una manera de ser de la seva gent que remet a la sobrietat ètnica dels avantpassats ibèrics.
- Hi ha un denominador comú: “els chilindrones”, que caracteritza aquesta zona.
- Regió productora d'oli d'oliva.
- Les carns i llegums vertebren la seva gastronomia.
- Com a plat a destacar es troben les “migas”.

Productes autòctons

- Carns: xai, cabrit, porc, cogulles (ocells petits), pollastres.
- Peixos: truites, bacallà, crancs de riu.
- Verdures i fruites: borrajia, cards, tòfones, préssecs, prunes, pomes, cireres.
- Formatges: del baix Aragó, d'Ansó, de Tronchón.
- Vins: DO Camp de Borja, DO Carinyena, DO Somontano, vins de qualitat mitjana en general.

Plats més típics

- **Pollastre i xai al chilindrón:** fregits en cassola amb all, ceba en brunoise, pernil, pebrot i tomàquet sense pell.
- **Cogulles:** ocellets fregits que es mengen sobre llesques de pa que filtra el suc dels mateixos.
- **"Recao" de Binéfar:** guisat popular a base de mongetes blanques, patates i arròs.
- **Goguera:** espècie d'empanada farcida de carn de caça o de corral.
- **"Regañaos":** humils coques amb sardines, arengades i tires de pebrots vermell incrustades en la massa.
- **“Migas” aragoneses:** elaborades amb pa del dia anterior, oli, patates cuites, tomàquet i ceba.
- **Carn magra de porc amb tomàquet.**
- **Conill a la baturra:** rostit a la brasa o graella amb llimona, vi blanc i pebre.
- **Fruites d'Aragó:** elaborades amb farina pastada i assaonada amb sucre i anís.
- **Fruites cuites en vi.**
- **Sospirs de monja:** dolç elaborat a base de merenga, ametlla i llimona.

LA RIOJA

Costums gastronòmics

- La cuina de la Rioja inclou suculents plats típics als quals es denomina amb el qualificatiu de "a la riojana".
- Són representatives les seves sopes i potatges, així com les carns i embotits.
- Comunitat en la qual abunda la verdura, sent famoses les seves minestres.
- Els seus vins són reconeguts mundialment.
- Les fruites es preparen en melmelades i confitades.

Productes autòctons

- Patates, cebes, pebrots choriceros, borrajta, mongetes.
- Carns: embotits, xai, vaca, guatlles, gallina, perdiu, cabrit.
- Formatges: Camerano.
- Vins: ceps, Malvasia, Garnatxa, Blanca. Viura, Mazuelo, Graciano, Chirac.

Plats més típics

- **Patates a la riojana:** guisat de patates, tomàquets, xoriço i nyores.
- **Minestra:** guisat elaborat amb varietat de verdures, pernil, cansalada, ous durs i espècies, aromatitzat amb vi claret de la terra.
- **Pochas "riojanas":** mongetes vermelles amb llom, pernil, salsitxa, cansalada i tomàquet.
- **Pebrots farcits a la riojana:** farcits d'una farsa de carn de porc picada amb molla de pa.
- **"Massapans" de Soto:** tenen forma de petites boles i la mateixa qualitat que alguns massapans de Toledo.
- **"Canastillas":** dolços elaborats amb ous, sucre, mantega, farina, oli, donant-los forma en motlles similars als de les magdalenes.
- **Fruites:** es preparen en almívar o confitades.

3.3. ZONA DELS ROSTITS

És la zona de la meseta que inclou les dues Castelles, Madrid i Extremadura. De clima continental, temperatures extremes. Agricultura de cereals i llegums i ramaderia basada en l'oví i el porcí.

CASTELLA-LLEÓ

Costums gastronòmics

- La cuina lleonesa es considera una de les més fortes i sòlides. Es distingeixen dues regions: el Bierzo i la cuina maragata amb Astorga com a capital.
- Al Bierzo, els menjars recorden sobretot als de Galícia: abunden les empanades.
- Els maragatos tenen una importància crucial en la gastronomia regional en general; disposaven d'un servei de traginers que recorria la península de nord a sud, contribuint al transvasament de productes i receptes, entre elles el bacallà a l'all arrier.
- A la cuina zamorana hi ha dos elements bàsics: el tostón i el cigró. Destaquen els "cocidos" i, en dolços, les pastes d'oli.
- La cuina charra (Salamanca), robusta i forta és essencialment carnívora, combinada adequadament amb llegums
- La cuina castellana pròpiament dita es caracteritza per la seva contundència i falta de exquisidesa

Productes autòctons

- Carns: vedella d'Àvila, abundància de caça: perdius, guatlles, llebre, vedelles, conills, bou, cabrit, aus de corral i xai.
- Peixos d'aigua dolça com la truita. El bacallà.
- Verdures: cereals, patates, pebrots, grelos, lleties de Babia, mongetes de la Granja, cigrons de Fuentesauco, mongetes del Barco de Àvila.
- Embotits: xoriços del Bierzo, lacón, cecinas, pernils de Villamanín, pernil i embotits de Guijuelo i xoriços de Salamanca, Cantimpalos i "morcillas" de Burgos.
- Formatges de Soria, Burgos i mantega de Sòria.
- Vins: Vega Sicília, DO Ribera del Duero, blancs de Rueda, DO de Toro.

Plats més típics

- **Empanada de batalló:** composta de pebrot vermell, pernil, xoriço i pasta de full.
- **Sopa castellana,** sopa d'all amb pa i ou.
- **Olla podrida:** amb mongeta "pinta", morcilla, xoriço i carns "poderoses".
- **Ropa vieja,** derivada del "cocido", amb la carn desfilada, cigrons i altres elements.
- **"Cochinillo de Segovia".**
- **Botillo:** s'emboteixen en un budell gros, ossos de porc no gaire tallats i es curen amb el fum de la xemeneia per consumir des de novembre a abril.
- **Orelles de Lleó:** s'elaboren amb una massa especial d'ou, aiguardent i farina, fregides i empolvorades amb sucre.

MADRID

Costums gastronòmics

- La importància gastronòmica de Madrid rau en la seva gran capacitat de convocatòria per a les cuines regionals. Madrid no produeix gairebé queviures però els hi arriba el millor de la geografia nacional.
- Madrid ha perdut part de la seva identitat gastronòmica, per exemple, el “cocido” madrileny s'elabora en molt pocs restaurants.
- Freqüent ocupació de l'escabetx en diverses elaboracions.
- Els dolços també han entrat en decadència, essent el xurro l'única preparació que s'ha mantingut.
- S'ha popularitzat el “tapeo”, amb establiments representatius de les diferents cuines regionals.

Productes autòctons

- Vins de Madrid: Chinchón, Navacarnero, Getafe, etc.
- Melons de Villaconejos.
- Espàrrecs i maduixes a Aranjuez
- Alls de Chinchón.
- Tots els productes arribats de qualsevol punt de la gastronomia nacional.

Plats més típics

- **Cocido madrileny:** famós brou constituït bàsicament per ossos de remugant, carns de porc i vedella, sèu, embotits, cigrons, verdures, etc. Es serveix primer la sopa i de segon la resta dels components.
- **Callos a la madrilenya:** tripa de diversos remugants, especialment de vedella, que han d'anar ben especiats de comí, comí de prat, coriandre, all i bitxo. Els autèntics callos madrilenys només es componen d'aquests ingredients encara que actualment s'incorpora tomàquet, ceba, llorer, farigola, pernil i xoriço.
- **Cargols a la madrilenya:** grossos i foscos, guisats amb oli, pernil, cansalada i una picada d' alls, comí i molt pebre.
- **Besuc al forn,** plat típic de Nadal, a l'igual que la col **llombarda**.
- **Potatge de vigília:** potaje compost d'espínacs, cigrons i bacallà amb una picada d'ametlles, pebre vermell, safrà i comins.
- **Xurros madrilenys:** massa de farina, aigua, sal i sucre que es fregeix en oli i es passa o s'empolvora de sucre.
- **Ossos de sant:** massapà en forma de petit cilindre farcit de rovell..

CASTELLA-LA MANXA

Costums gastronòmics

- Es tracta d'una cuina de secà, elaborada a base d'aliments pobres, sobretot cereals.
- Destaquen les olles (guisats), gaspatxos manxecs, rostits de xai i matança de porc.
- Gran afició pels escabetxos i les conserves de peix.
- Plats que avui no s'elaboren: colomins rostits, colomins en "cocido", coloms en petitòria o estofats.
- Cultiu del safrà.
- Dolços amb clar caràcter àrab; ús de la mel en substitució del sucre.

Productes autòctons

- Peixos: bacallà i truites.
- Verdures: patates, all, albergínies d'Almagro.
- Formatge: formatges Manxecs.
- Vins: de Tomelloso, Manzanares, Socuéllamos, sota la DO de Valdepeñas.

Plats més típics

- **Gaspatxo manxec**: cal una coca de pa àzim, a part de couen amb pebrots i tomàquets: conills, llebres, coloms, colomins, pollastres, etc. Se separa i esmicola la carn un cop cuinada. Es cou la pasta trossegada en el líquid de cocció.
- **"Migas" manxegues**: al pa regat amb oli i all se li afegeix pernil, xoriço i cansalada.
- **"Gachas" manxegues**: elaborades amb farina en forma de farinetes, s'afegeix a la paella en què s'ha fos la papada de porc; es cou tot molt lentament.
- **"Pisto" manxec**: el genuí només porta pebrots verds i vermells, tomàquets i una petita quantitat de carbassó (en alguns llocs se li afegeix ceba, picada de pernil, ous batuts o bonítol en escabetx).
- **"Atascaburras"**: Plat que conté diversos ingredients fàcils d'obtenir en un poble aïllat per la neu, com pot ser el bacallà en salaó (dessalat en abundant aigua la nit prèvia), les patates cuites i esmicolades, l'oli d'oliva, l'all i les nous. Durant l'elaboració es van picant els ingredients, de manera que la seva textura final sigui la d'un puré.
- **Perdiu a la toledana**, preparada en escabetx.
- **Morteruelo**: de Conca. Guisat molt greixós, saborós i fort compost de fetgets, carn de porc, aus, all, oli, tot això cuit; s'esmicola i es maca. Es cou novament en el brou de cocció, es lliga amb molla de pa i se li afegeixen multitud d'espècies.
- **"Duelos y quebrantos"**: remenat d'ous amb rostes de pernil i xoriço utilitzant només el propi greix de les rostes.
- **Bizcochá manxega**: coca en remull de llet, vainilla, canyella i sucre.

EXTREMADURA

Costums gastronòmics

- La gastronomia, al principi, es va localitzar en els monestirs d'Alcántara, Yuste i Guadalupe, triangle ben proveït d'aliments. El d'Alcántara va ser saquejat per les tropes napoleòniques que es varen endur el patrimoni gastronòmic, que segons la història estava constituït per plats d'altíssima cuina; d'aquí arriben els plats amb la denominació "a l'estil d'Alcántara".
- A la cuina extremeña se la pot considerar una cuina pastoral consistent.
- Plats de carn de gran consistència.
- Es troben gran varietat de gaspatxos.
- Com a curiositat, es poden esmentar alguns plats elaborats amb llangardaix.
- Reboisteria en la qual abunda l'ús de la farina i la mantega

Productes autòctons

- Carns: cabrit, xai, porc, galls, tórtora.
- Peixos: barbs, tenca, anguila, cuixes de granota, bacallà.
- Verdures: tòfones.
- Embotits: pernils.
- Formatges: "Torta" del Casar i de la Serena
- Fruïtes: Cireres del Jerte
- Vins: en general tenen vins de qualitat: negres, blancs i clarets

Plats més típics

- **Faisà a la manera d'Alcántara:** s'omple el faisà desossat amb una farsa composta per fetgets d'ànec estofats i tamisats, i tòfones cuites al vi de Porto. El faisà, preparat així es deixa macerar uns 3 dies en vi de Porto. Rostir i obtenir el suc del rostit al qual se li afegiran tòfones.
- **Caldereta:** constituïda per cabrit fregit, cuit amb pebrot picant i amanit amb una picada dels fetges del cabrit, all cru i pebrots morrons.
- **Frite:** s'elabora amb trossos de xai anyal enrogit generosament amb pebre vermell sense que resulti caldós.
- **"Rebado" de patates:** guisat de bacallà en què les patates que l'acompanyen van arrebossades i amb salsa.
- **"Zorongollo",** amanida de pebrots vermells rostits, pelats i tallats en tires, amanits amb oli i all.
- **All de peixos de riu:** típic de Badajoz, consisteix en una mena de gaspatxo amb peixos, que es couen en una picada amb molt all.

3.4. ZONA DELS ARROSSOS

Inclou les costes de Llevant (València i Murcia). Clima mediterrani, cultiu de cítrics, arròs i horta. Poca importància de la ramaderia, i molta incidència de la cuina del peix i marisc.

COMUNITAT VALENCIANA

Costums gastronòmics

- Cuina molt versàtil causa de la varietat de productes.
- L'allioli és un dels elements fonamentals de la cuina valenciana.
- Al segle XV València era ja una important seu del bon menjar, tot i que encara no es feia ús de l'arròs.
- Regió pionera en el cultiu de l'arròs des de temps molt remots, d'on va sorgir la famosa paella.
- Molts peixos es consumeixen amb la seva característica salsa "all i pebre".
- Celebren amb dolços totes les seves festes entre els quals destaquen amb denominació d'origen els torrons i massapans.
- A la regió marítima la cuina valenciana s'assembla a la catalana i al Maestrat presenta influència aragonesa.

Productes autòctons

- Peix i marisc: gran varietat causa del seu ampli litoral: molls, tonyina, gambes de Dènia, llagostins de Vinaròs, anguiles a l'Albufera ...
- Verdures: tots els productes que ofereix l'horta.
- Fruïtes: dàtils, taronges, magranes, nespres.
- Embotits: botifarra, llonganissa, xoriço, sobrassada, "blanquet".
- Formatges: de Tronchón, Brullo, Bensal, Catí.
- Vins DO: Utiel-Requena, Alacant.

Plats més típics

- **Paella valenciana** i altres arrossos (arròs negre, amb costra, a banda...)
- **Paella alacantina**: confeccionada únicament amb pollastre i conill.
- **Pericana**: plat alacantí compost de bacallà, oli d'oliva, pebrots secs i alls.
- **All-i-pebre d'anguiles**: anguiles amb all, oli i pebre vermell.
- **Pastís de carn d'Alcoi**: considerat com unes postres, es tracta d'una espècie d'empanada elaborada amb una massa similar al full i un farcit de carn dolça amb canyella.
- **Torrons**: elaborats a la zona de Xixona.
- **Empedrat**: plat castellanenc, és un arròs amb tomàquet i bacallà, d'aspecte sec i sobre la superfície destaca l'empedrat de mongetes blanques.
- **Olla de Castelló**: es tracta d'un bullit de mongetes blanques amb carn de bou o porc, cansalada i conill.

MURCIA

Costums gastronòmics

- La cuina murciana sintetitza els productes de l'horta i del mar.
- És una cuina poc apreciada però d'extraordinària imaginació.
- Zona de la llimona, que abasteix d'agres a la major part d'Espanya.
- Zona del pebrot vermell que molt és colorant i saó de la cuina mundial.
- Es dona el cultiu de taronja, safrà, arròs ...
- La rebosteria conserva influències àrabs.
- Les fruites en conserva són peculiars de la regió.

Productes autòctons

- Verdures: tomàquets, pebrots, arròs, fesols, mongetes verdes, faves, albergínies.
- Arròs de Calasparra
- Peixos: llagostins, daurada, llissa, bacallà, déntol.
- Carns: xai, gall dindi, llebre, perdiu.
- Embotits; llonganissa blanca, llonganissa roja, botifarres.
- Formatges: de cabra, de Múrcia, amb la seva varietat al vi.
- Vins: DO de Yecla, de Jumilla.

Plats més típics:

- **Brou de michirones:** es confecciona coent les faves amb pebre, polioli aromàtic, fulles de taronger i pebrots vermells secs.
- **Zarangollo:** espècie de "pisto" elaborat a base de carbassa, pebrot fresc, ceba i tomàquet, tot fregit en oli.
- **"Mondonga":** arròs acompanyat de xai que cou a l'olla juntament amb xoriços i botifarra. De vegades aquest arròs s'acompanya de cigrons i herbes aromàtiques com la menta.
- **"Caldero murciano":** plat costaner, una mena d'arròs caldós amb nero, llagostins, daurada, calamars, safrà, nyores dolces, all, julivert i tomàquet entre d'altres ingredients.
- **Pilotes de gall dindi:** mandonguilles de carn de gall dindi picada, barrejades amb sang de l'animal, ou i cansalada; s'acompanyen d'ametlles, pinyons i patates fregides.
- **Alfajores o pa d'Al-là:** dolços compostos per mel, ametlles mòltes, canyella en pols, ou, ratlladura de llimona i taronja i oli.
- **Fanfarrona:** dolç de la serra de Lorca fet amb farina, ous, anís, oli i ratlladura de llimona.

3.5. ZONA DELS FREGITS

ANDALUSSIA

Costums gastronòmics

- Antigament es considerava la cuina andalusa com a pobre i poc arrelada.
- Des del renaixement turístic (i gastronòmic) dels anys trenta es va començar a parlar d'una cuina andalusa.
- A causa de la seva gran extensió se sol parlar de diverses cuines andaluses agrupades per trets comuns determinats per la seva geografia i climatologia.
- El gaspatxo és el nexa gastronòmic a Andalusia: un dinar savi que es tenia abans per refresc per a pobres, però que és molt ric en vitamines.
- Andalusia està considerada la regió dels fregits (peixets) i l'oli d'oliva.
- Abundant ocupació d'espècies.
- Els dolços de tradició àrab, molt ben conservada i ampliada pels convents.

Productes autòctons

- Fruïtes: raïm, taronges, peres, magranes. Ametlles, panses i figues, prunes, figues de moro.
- Vins: DO Montilla-Moriles, DO Màlaga, DO vins de Jerez, DO Vins del Comtat.
- Embotits: pernil de Trevélez, xoriço de Montefrío, llonganisses i “morcillas”, pernil de Jabugo.
- Verdures: faves, carxofes ...
- Formatges: de Capileira, formatges d'ovella de Los Pedroches
- Carns: perdius, xais, despulles, cua de bou, pollastres.
- Peixos: sardines, rap, tonyina, ostión, peixet petit per fregir.
- Oli d'oliva i gira-sol.

Plats més típics

- **Gaspatxos**: moltes varietats; les principals són el gaspatxo, l'ajoblanco, i el salmorejo.
- **Truita de Sacromonte**: la genuïna ha de contenir cervells cuïts, arrebossats i fregits, “criadillas” de vedella o xai, patates, pebrots morrons i pèsols, tot això trossejat en paisana fina.
- **Flamenquins**: Filets de porc marinats i farcits de pernil.
- **Sopa d'ametlles**: d'origen morisc; elaborada a base d'ametlles picades i una picada de pebre, comins, safrà, all, julivert i pa fregit.
- **Moragas de sardines o “espetos de seitons i sardines”**: els peixos es travessen en una broqueta que es clava a la sorra de la platja i a la qual s'acosten brases perquè es rosteixin.
- **Pastís real de Motril**: d'origen morisc; elaborat pastant pasta de sucre i ametlla amb aigua de tarongina.
- **Fruïtes**: s'elaboren diverses preparacions: carn de codony, almívans, etc.

ILLES BALEARS

Costums gastronòmics

- Cuina de gran qualitat, profundament mediterrània i de rara puresa, ja que per conèixer la seva autenticitat cal acudir als domicilis particulars, preferentment a les masies.
- Les sopes han aconseguit gran popularitat i en cada lloc es practiquen amb les seves pròpies característiques (les sopes solen ser de peix).
- L'arròs també es cuina de diverses formes.
- Els plats de peix són molt semblants als que presenta la cuina llevantina.
- Són abundants les receptes de pastisseria i confiteria.

Productes autòctons

- Gran varietat de verdures i llegums.
- Carns: perdius, porc, pollastre i xai.
- Embotits: sobrassada, pernil, botifarró.
- Formatges: eivissencs, de Formentera, de Maó.
- Vins: DO Binissalem.

Plats més típics

- **Sopa mallorquina:** N'hi ha de dos tipus, unes més aviat líquides i que poden ser de peix, de carn d'olla, de carn, d'escudella ..., i les anomenades pròpiament sopes mallorquines que són gairebé sòlides, que ja gairebé no es fan i procedeixen de l'antiga sopa de col i porten verdures, hortalisses i llesques de pa amarat en brou.
- **Llom a la mallorquina:** guisat de llom de porc acompanyat amb rodanxes de sobrassada.
- **Tumbet:** espècie de samfaina feta en cassola a la qual s'afegeix patata i pebrot i tomàquet fresc.
- **Ous a la mallorquina:** fregits acompanyats de sobrassada.
- **Perdius de capellà:** filets fins de vedella enrotllats i farcits de cansalada i sobrassada.
- **Calamars mallorquins:** farcits dels seus tentacles, panses i pinyons.
- **Burrida de ratjada:** ratjada bullida i assaonada amb una picada d'ametlles.
- **Ensaïmades:** poden estar farcides de cabells d'àngel o no portar cap farcit.

ILLES CANÀRIES

Costums gastronòmics

- És la cuina més exòtica de la gastronomia espanyola.
- Entre els elements més arcaïtzants de la cuina canària figura en lloc destacat el gofio, elaborat amb farina de blat, ordi, blat de moro o cigró que ha patit torrefacció. Ha constituït la base de l'alimentació de la classe obrera canària durant molt de temps.
- Destaquen els peixos "sancotxats", els mojos i brous de peix fresc ja que la cuina canària és més piscívora que carnívora.
- Dolços amb clar accent indígena.

Productes autòctons

- Fruites: plàtan, fruites tropicals
- Verdures: tomàquets, jaramagos, créixens
- Embotits: botifarra canària dolça.
- Formatge: formatge de flor.
- Vins: malvasies, vins de qualitat i rom.

Plats més típics

- **Gofio**: recorda al cous cous; compost de farina d'ordi, blat de moro o cigrons torrefactes; es pasta la farina amb aigua o llet fins a formar una massa homogènia.
- **Cocido canari o sancocho**: cocido que es pot fer de carn o peix; condimentat amb carbassa, fesols o cigrons i panotxes, nyams, peres, moniatos, patates ...
- **Almogrote**: salsa característica composta de tomàquet madur i formatge curat i ratllat barrejat amb oli d'oliva i assaonat amb sal i pebre.
- **Mojo picón**: hi ha infinitat de varietats: Picar en un morter comí torrat juntament amb pebre vermell hidratat i picat, alls, pebrot vermell i sal. Barrejar amb oli d'oliva i utilitzar de condiment d'altres elaboracions.
- **Rapadura**: dolç típic; es cou a foc lent en un recipient mel, sucre, canyella, llimona ratllada i matafaluga. Un cop cuit amb precaució que no formi grumolls s'afegeixen ametlles pelades, torrades i mòltes i gofio fins a formar una massa espessa. Emmotllar, refredar i desemmotllar.

Escollir un restaurant o cuiner espanyol, i fer un estudi, tot indicant el tipus d'establiment, tipus de cuina que s'hi practica, les dades del xef, zona geogràfica, reconeixement i altres dades interessants. Exposar-ho a classe.

Alguns exemples:

Aponiente – Dani Garcia – Atrio

El Bohio – Diverxo – La terraza del casino – Sant celoni

Quique Dacosta – Ricard Camarena –

Sergi Arola Gastro – Ramon Freixa – El Club Allard

La cabaña (Finca Buenavista) – MB Guia de Isora – Solla

Casa Marcial — Yayo Daporta

Arzak – Martin Berasategui – Akelarre

Azurmendi – Mugaritz – Zuberoa

4. GASTRONOMIA INTERNACIONAL

El concepte de cuina internacional fa referència al tipus d'elaboracions que es realitzen en establiments d'hoteleria i restauració i que, al llarg del temps han esdevingut una sèrie de plats coneguts per la majoria de clients.

Els establiments localitzats en llocs turístics o de molt moviment de clientela se solen decantar cap a la cuina internacional, doncs aquesta capta un gran sector de clientela. És també el cas d'establiments de grans ciutats.

La gastronomia internacional es fonamenta en filosofies culinàries, que prenen com a base els principis que va imposar Auguste Escoffier i que, durant molts anys, es varen convertir en el referent del que es coneix com a cuina clàssica.

Aquest tipus de cuina incorpora costums culinàries d'Europa, sobre tot de les cuines francesa, espanyola i italiana, i els seus plats més coneguts, però darrerament sabem que s'ha globalitzat tot el que fa referència al coneixement de cuines d'altres cultures i que s'han anat incorporant a les cartes dels establiments que ofereixen aquesta cuina internacional.

Tal com hem estudiat al principi del curs, alguns grans especialistes en gastronomia consideren que aquest tipus de cuina és la base de tot el que ha anat sorgint després (cuines de fusió, de mercat, molecular...), i com a tal, s'ha de conèixer en profunditat. Per això es recomana als especialistes en cuina, l'estudi dels llibres bàsics de l'especialitat (Repertoire de la Cuisine, El Práctico, La Cuina de Mercat, La Guide Culinare, La Guia del Gastrónomo...).

Denominacions i termes culinàris.

En tots els llibres esmentats anteriorment, s'expliquen els termes i denominacions culinàries que fan referència a determinats productes o elaboracions, i que els professionals han de dominar. Aquests noms fan referència a alguna zona, coneguda per algun producte en particular, a personatges coneguts d'alguna època, o algun criteri històric o geogràfic. En aquest apartat podem assenyalar:

Aranjuez o Argenteuil: Espàrrecs
Bretona: Mongetes seques.
Cardinal: Llagosta
Clamart o Saint Germain: Pèsols
Condé: Mongetes vermelles
Dubarry: Coliflor
Esaú i Conti: Llenties
Florentina: Espinacs
Garbure: Cigrans
Indiana: Arròs
Nantua: Crancs
Parmentier: Patates
Portuguesa: Tomàquet
Princesa: Espàrrecs
Rachel: Carxofes
Reina: Pollastre
Solferino: Tomàquet i pastanaga
Soubise: Cebes
Vichy: Pastanagues

La cuina internacional es nodreix d'elaboracions de cuines nacionals. Alguns dels plats més coneguts d'aquest tipus de cuina serien:

Quiche Lorraine Bouillabaisse a la Marseillaise Ratatouille Soupe a l'oignon Amanida Niçoise Fondue Bourguignonne Raclette	Arròs cantonés Aneç laquejat Rollitos de primavera Arròs 3 delícies Chop suey Porc agredolç
Confit d'ànec Coq au vin Tripes à la mode de Caen Escargots à la Bourguignonne Cassoulet toulousain Ragout Tarta Tatin	Sushi Sopa de miso Tempura Sashimi Teppanyaki Shiitake
Pizzes Elaboracions de pasta Risotto Tiramisú Saltimbocca Ossobuco milanesa Vitelo tonnato Amanida Caprese	Tacos Burritos Enchilada Guacamole Fajitas Frijoles mexicanos
Frankfurt i Bratwurst Amanida alemanya Choucroute Apfelstrudel Pannenkoeken	Empanadas de carne Asado argentino Dulce de leche Chimichurri Bife Tira de asado Entraña de ternera
Roast-beef a l'anglesa Fish and chips Oxtail Soup T-Bone steak Filet Wellington	Cous cous Kebab Taboulé Moussaka Goulash Curry Pollo tandoori
Filet Strogonoff Caviar / Blinis Steak tartar Ceviche Papas a la huancaína Feijoada	

Per parelles...

Els alumnes s'organitzaran per parelles i realitzaran un estudi d'un dels grups de la pàgina anterior, fent una presentació als seus companys del grup que els hi correspon.

En aquesta presentació s'inclourà l'explicació del plat: Ingredients, elaboració i tot allò que pugui ser d'interès.

5. ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

ELS ALIMENTS

Els aliments són productes naturals o transformats que contenen:

- Elements estrictament nutritius
- Diverses substàncies i propietats característiques particulars, com l'aspecte físic, l'estructura, l'olor, el gust...
- Matèria no assimilable que anomenem fibra.

En el concepte d'aliment s'inclouen tant els nutrients com els seus continents, que no tenen perquè ésser elements nutritius. L'home extreu dels aliments aquelles substàncies i matèries que necessita per desenvolupar-se, conservar-se i fer totes les funcions fisiològiques indispensables per al funcionament correcte del seu organisme.

Per tant, hem de dir que l'home no menja proteïnes, glúcids o vitamines, sinó que menja aliments, ja que l'alimentació humana no és només un simple fenomen químic, sinó que intervenen molts valors socials, afectius, gustatius, simbòlics, estètics, de selecció, de reconeixement i d'altres que la converteixen en indispensable per a l'equilibri de l'esperit humà.

ELS NUTRIENTS

Els **nutrients** són elements de molt diversos tipus que els organismes vius han d'incorporar, més o menys periòdicament per tal de mantenir les seves funcions.

Les funcions dels nutrients necessaris a un organisme viu són molt diverses: proporcionar l'energia que cal per produir treball i calor, produir els materials que s'utilitzen per elaborar i reparar les pròpies estructures orgàniques i, també, garantir o regular l'equilibri existent entre els diversos components líquids i sòlids que formen l'organisme.

Cada espècie d'ésser viu té unes necessitats particulars quan al tipus i quantitat de nutrients que li calen.

Hi ha una gran diferència pel que fa als requeriments dels organismes vegetals i animals. Els organismes vegetals es nodreixen, de matèria inorgànica, és a dir, matèria que no forma necessàriament part d'altres organismes. En canvi, els organismes animals necessiten, a més de matèria inorgànica, matèria orgànica, que es troba només en altres organismes vius o en estat de descomposició i que inclouen els anomenat **principis immediats**: hidrats de carboni, lípids i proteïnes.

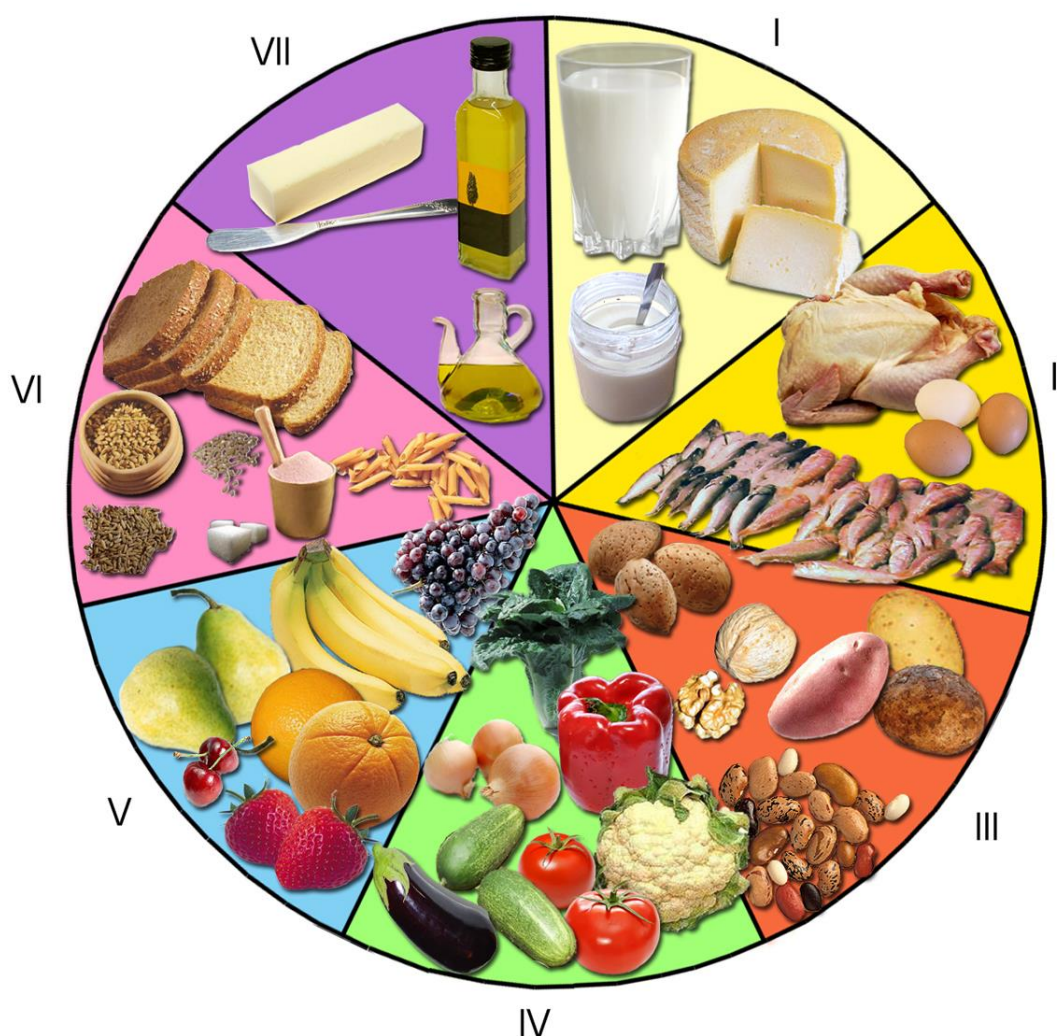
Cada espècie d'ésser viu està biològicament preparat per a incorporar els tipus de nutrients que necessita.

Els organismes inferiors incorporen passivament els nutrients des del medi extern, a través de les seves cobertes o per mitjà de les seves arrels. En canvi els animals superiors, es caracteritzen per una gran autonomia de desplaçament, ja que poden aconseguir de manera molt diversa els nutrients que necessiten, els quals es troben a la natura dins els compostos que anomenem aliments.

5.1 Els Grups d'aliments

Els aliments es poden classificar de moltes maneres segons si ens atenem a la seva naturalesa (vegetal o animal), o al seu contingut nutritiu, o que siguin simples o compostos, o que continguin un sol nutrient (sucre), o pel seu origen, o que siguin frescos o manufacturats, etc...

Una altra divisió està basada en les seves diferències nutritives i en els nutrients que predominen en la seva composició. A partir d'aquest criteri, una divisió senzilla és la utilitzada per l'OMS, que divideix els aliments tenint en compte les seves funcions.



Grup 1: Llet i productes lactis.

La **llet** és l'aliment natural més complet que existeix, ja que conté en major o menor proporció pràcticament tots els nutrients, i durant l'alletament pot cobrir tots els requeriments nutritius de les cries de cada espècie.

La **llet de vaca** és la més utilitzada per a l'alimentació humana, conté una proporció més gran de lactosa que la llet humana. La caseïna es troba en una proporció molt més alta en la llet de vaca.

La **llet natural o crua** s'obté després de munyir les vaques sense que hagi estat sotmesa a cap tipus de procediment físic o químic. Conté aproximadament un 87% d'aigua, un 4,8% de lactosa, un 3,7% de lípids, inclosos àcids grassos essencials, i un 3,3% de proteïnes, fonamentalment caseïna, lacto albúmina i lactoglobulina, totes elles d'un alt valor biològic. També es troben vitamines com la B₂. D'altre banda la llet crua és rica en diversos minerals, particularment calci i fòsfor. La llet crua s'altera ràpidament per l'acció de diversos microorganismes, per la qual cosa només és apta per al consum quan després de la seva recollida ha estat sotmesa a un control bacteriològic molt rigorós, en el qual es classifica com a llet certificada, i se'n recomana el consum el mateix dia en què s'ha obtingut.

La **llet bullida** és higiènicament superior a la crua, però per l'acció de l'escalfor a què ha estat sotmesa conté una proporció considerablement més petita de vitamines. Hi ha diversos procediments industrials per higienitzar i conservar la major part de les qualitats de la llet.

La **llet pasteuritzada o fresca** s'obté sotmetent la llet a una temperatura que oscil·la entre 75 i 90°C, per a després tornar-la a refredar immediatament. Les seves característiques nutritives són molt semblants a les de la llet crua. Les seves propietats higièniques només es mantenen si es conserva en la nevera durant un màxim de 2 a 3 dies.

La **llet esterilitzada** s'obté sotmetent la llet natural a temperatures de 105 a 110°C, durant 15 a 20 minuts, i així són eliminats tots els microorganismes que la llet pugui contenir. Aquesta llet té una proporció de vitamines més petita i un color menys blanc. Es pot conservar de 4 a 6 mesos. La **llet esterilitzada UHT** (*ultra high temperature*) s'obté sotmetent la llet natural a temperatures de 135 a 140°C, però només durant alguns segons. Té un gust i un color més semblants als de la llet natural i manté millor les propietats nutritives.

Altres tipus de llet són:

- La **llet evaporada o concentrada** s'obté eliminant part de l'aigua de la llet esterilitzada per ebullició continuada. Abans de consumir-la se sol diluir en una quantitat d'aigua similar a la que se li va treure per evaporació.
- La **llet condensada** s'obté a partir de la llet concentrada, afegint-hi una quantitat de sacarosa que en permet la conservació, es tracta de llet concentrada amb sucre.



Hauríem de consumir de 2 a 4 racions de lactis al dia

- La **llet en pols** s'obté sotmetent la llet esterilitzada a un procés complet d'evaporació.

Segons el seu contingut en greixos també existeixen diversos tipus de llet. La **llet entera** conserva tots els greixos de la llet natural. La **llet semidescremada** s'obté filtrant la meitat o una part del contingut lipídic de la llet crua. La **llet descremada o desnatada** s'elabora filtrant gairebé la totalitat dels lípids de la llet natural.

També es consumeix, majoritàriament en zones rurals, llet d'altres animals, com la **llet d'ovella** i la **llet de cabra** que s'utilitzen sobretot per elaborar formatges.

Amés de la llet, en les seves diferents modalitats, es consumeixen nombrosos **derivats de la llet**:

- **El iogurt** s'obté afegint a la llet uns microorganismes específics que són innocus per a l'organisme, com el *Bacillus acidilactici*. Té una composició similar a la de la llet, amb alguna diferència, com ara que les proteïnes s'han transformat i són més fàcils d'assimilar, i la lactosa s'ha transformat, en part, en àcid làctic, i això el fa en general més tolerable.
- **El formatge** és un aliment sòlid que s'obté per un procés de separació del **sèrum** després de la coagulació de la llet natural, durant el qual es divideix el sèrum d'una altra part sòlida: la **quallada**.
 - o Els **formatges frescos** són productes d'elaboració recent que no han sofert cap transformació ni fermentació amb excepció de la làctica. Els seu contingut en aigua és elevat i cal consumir-los en poc temps.
 - o Els **formatges madurs, afinats i fermentats** són aquells que, a més de la fermentació làctica, han sofert un altre procés de fermentació o maduració més llarg.
- La **crema de llet** és un producte líquid que s'obté emulsionant i homogeneïtzant el greix de la llet.
- La **nata** s'elabora emulsionant o batent la crema de llet fins que aquesta adquireix una consistència escumosa, pot arribar a contenir un 30% de greix.
- La **mantega** és un producte sòlid, tot i que de consistència tova, que s'elabora pasteuritzant, emulsionant i fent madurar en motlles especials el greix que s'extreu de la llet natural en fabricar les llets descremada o semidescremada. Conté aproximadament un 80% de lípids.

Grup 2: Ous, carns i peixos.

En aquest grup s'inclouen els aliments més rics en proteïnes de bona qualitat biològica.

Els ous són aliments la qualitat nutritiva dels quals és similar a la de la carn i el peix. Els ous contenen proteïnes d'una qualitat excel·lent, fins a tal punt que es prenen com a referència per, comparativament, analitzar la qualitat biològica de les proteïnes dels altres aliments.

La closca de l'ou destinada a protegir l'embrió de l'au no és comestible. **La clara**, transparent i gelatinosa, és rica en proteïnes d'alt valor biològic, vitamina B₂ i

electròlits. El **rovell**, de coloració groguenca, també és ric en proteïnes d'alt valor biològic, però conté a més vitamines A i E, complex vitamínic B, alguns minerals, especialment ferro i fòsfor, i lípids, rics en colesterol. De fet, el rovell és un dels aliments més rics en colesterol, àcids grassos essencials i en àcids grassos saturats. La clara crua es digereix amb dificultat, perquè és resistent a l'acció dels enzims digestius. Per això abans de consumir-la, és convenient de coure-la. En canvi el rovell es pot digerir cru.

La carn són les parts toves i fibroses dels mamífers i de les aus que fonamentalment corresponen al teixit muscular. La carn és un aliment molt complet, ja que és rica en proteïnes, en lípids, en vitamines i en minerals. Per contra el seu contingut d'hidrats de carboni és pràcticament nul.

La carn crua conté entre un 50% i un 70% del seu pes en aigua.

El contingut de proteïnes de la carn oscil·la al voltant d'un 20%. La principal característica de les proteïnes de la carn és que són d'alt valor biològic.

El greix de la carn es pot dividir en el **greix visible** que es concentra en bandes de teixit adipós que envolten els músculs i les vísceres, i el **greix invisible o de constitució** que es troba distribuït homogèniament dins dels músculs o d'altres teixits. El contingut de greix de la carn pot oscil·lar des d'un 4% fins a un 25%. S'anomena **carn magra** la que conté menys d'un 10% de lípids i **carn grassa** la que conté més. La carn de vedella, de bou, de conill, de pollastre i de cavall és magra, mentre que la de porc, la de xai i la d'ànec és grassa. La característica principal del greix de la carn, a diferència del greix vegetal, és que és rica en àcids grassos saturats i conté una quantitat relativament elevada de colesterol.

La carn conté nutrients reguladors, entre els que destaquen les vitamines B₂, B₃ i B₁₂, el ferro, el fòsfor i el potassi.

La carn cuïta a la planxa, al forn o fregida, conserva gairebé tot el seu contingut de lípids, de vitamines i de minerals. En canvi la carn bullida perd, durant la cocció, una proporció alta d'aquests nutrients que passen a formar part del brou o la salsa. Per contra les proteïnes sempre mantenen la seva estructura.

Les **carns vermelles**, com la del bou, tenen una qualitat proteica similar a la de les **carns blanques**, com la del pollastre, però les primeres contenen una mica més de ferro.



Dels productes carnis se n'obtenen **embotits**, que són aliments elaborats amb diverses carnis, majoritàriament carn de porc, amb el fi de conservar i preservar la carn de l'acció dels microorganismes. El pernil serrà, que s'elabora salant i dessecant les cuixes o espatlles del porc, en perdre la major part del seu contingut d'aigua durant el procés, té un contingut de proteïnes i de greixos més alt que el de la carn d'on prové. El pernil dolç s'obté bullint en aigua salada la carn de porc. Com que la carn absorbeix aigua, el contingut en greixos i proteïnes és més baix que el de la carn d'on prové. La llonganissa, la botifarra i altres embotits s'elaboren amb carn de porc cuïta o dessecada, a la qual s'afegeixen sals, greixos, espècies i altres substàncies.

Els **peixos** són diferents animals marins o d'aigua dolça comestibles, que són trets de l'aigua amb el fi de servir d'aliment. La qualitat nutritiva dels peixos és similar a la de la carn amb algunes diferències. La diferència més important és que el greix del peix conté quantitats més baixes de colesterol i d'àcids grassos saturats i, en canvi, proporcions més altes d'àcids grassos insaturats.

El peix blau o gras, com ara la sardina o la tonyina, tenen una concentració de lípids al voltant del 10 %, similar a la de les carnis magres, en canvi el **peix blanc o magre**, com el lluç o la bruixa, té una proporció molt petita de lípids que no supera el 2%. Les proteïnes del peix són d'alt valor biològic, però una mica inferior al de les carnis. El peix és ric en vitamines A i D, especialment en el fetge, però és pobre en vitamines hidrosolubles i sol contenir elevades quantitats d'alguns minerals e electròlits, com el iode, fòsfor, potassi i sodi. D'altre banda les espines són riques en calci, per la qual cosa els peixos petits que es consumeixen sencers proporcionen aquest mineral.

La qualitat nutritiva del marisc, sobretot crustacis (gambes, crancs, llagostes...) i mol·luscs (ostres, musclos, cargols,...) és molt similar a la del peix, però amb una proporció de colesterol més alta.

Grup 3: Llegums, fruits secs i tubercles.

En general en aquest grup s'inclouen aliments que tenen un alt contingut d'hidrats de carboni.

Els **llegums** són les llavors que es troben en els fruits en forma de tavella de les plantes lleguminoses. Les llavors se separen prèviament de la beina que les embolcalla i es deixen assecar. Es poden conservar així durant períodes llargs de temps. Els llegums més utilitzats com a aliment humà són els cigrons, les lleties, les mongetes, les faves i els pèsols. Contenen entre un 60 i 65% de midó, un 20% de proteïnes i entre un 1,5 i un 6% de greixos. També contenen calci, ferro i vitamines B₁ i B₃. Són un aliment molt complet ja que el seu contingut de midó és similar al dels cereals i el de proteïnes semblants al de la carn, encara que el seu valor biològic és més baix.



Els **tubercles** són engruiximents de les arrels de certes plantes, destinats a la reserva de nutrients. El més utilitzat en el nostre medi com a aliment és la **patata**. Un cop pelada contenen aproximadament un 20% de midó, un 2% de proteïnes i una petita quantitat de fibra vegetal, vitamina C i potassi.

Les **fruites seques grasses** com l'ametlla, l'avellana, el pistatxo, la nou, la castanya i el cacauet tenen un alt contingut de greixos, entre el 50% i el 65%, un baix contingut d'aigua inferior al 10%, i un valor equilibrat de proteïnes, del 15% al 25%, i cap el 15 % d'hidrats de carboni. També és rica en elements minerals (calci) i en vitamines del grup B. Constitueixen per tant, un aliment molt complet.



Grup 4: Hortalisses i verdures.

Les **verdures i hortalisses** són parts de plantes cultivades en horts i destinades a l'alimentació. La part de la planta que s'utilitza com a aliment és molt variable: arrels com les pastanagues, bulbs com les cebes, tiges com l'api, fulles com les bledes i flors com les carxofes.

La característica comuna d'aquests aliments és que tenen una gran quantitat d'aigua que serveix de suport a les vitamines hidrosolubles i a una gran quantitat d'elements minerals com el potassi i el magnesi. El seu contingut d'hidrats de carboni sol ésser inferior al 15 % i el de lípids i proteïnes no supera l'1% en la majoria dels casos.

Les verdures de coloració fosca i les pastanagues són riques també en carotens o provitamines A.

Les verdures es poden menjar crues o cuites. Durant la cocció, especialment quan es bullen, les verdures poden perdre una proporció important de vitamines i minerals que es dilueixen en l'aigua de cocció.

També se solen incloure en aquest grup els bolets, que tot i no tenir fulles, tija ni arrels, també són rics en vitamines i minerals.



Grup 5: Les fruites.

Les **fruites** són fruits que contenen una alta proporció d'aigua i que, en general es consumeixen frescos. Els fruits són òrgans especials que produeixen les flors i que contenen les llavors de les plantes.

Entre les característiques nutritives de les fruites destaquen, a més d'una alta proporció d'aigua, un 10% del seu contingut en glúcids simples, sobretot fructosa. També destaca la presència de fibra vegetal i la riquesa de diversos mineral, com ara calci, ferro i magnesi, i en vitamines, especialment la vitamina C.

Les **fruites seques dolces** són fruites pobres en aigua com els dàtils, o bé fruites deshidratades, com ara les panses de raïm, les prunes, els albercocs o les figues. Totes elles es caracteritzen per l'elevada proporció de glúcids, al voltant d'un 75% i, per tant, del seu alt valor energètic.



Hauríem de consumir un mínim de 3 peces de fruites al dia, preferentment fresques.

Grup 6: Cereals, pasta i sucres.

Els **cereals** són les llavors o grans madurs i secs de les gramínies, família de plantes que es caracteritzen per créixer en forma d'espigues. Es caracteritzen perquè són molt rics en midó i hidrats de carboni, i per tant una font molt important de nutrients energètics. Els cereals més utilitzats per a l'alimentació humana són el blat i l'arròs.

En el procés de molta dels grans de cereals se'n separen les cobertes externes que formen el **segó**, que en ésser compost per fibra vegetal, no pot ser digerit però pot ajudar a regular el trànsit intestinal. El gra de cereal que s'obté després d'aquest primer procés pot ser **enter** o **integral** si només ha estat desproveït de la seva coberta més externa, o bé **refinat** quan ha estat desproveït de totes les seves cobertes. Els cereals integrals són més rics des d'un punt



de vista nutritiu, perquè conserven una quantitat més gran de proteïnes i de vitamina B₁. Si continua el procés de molta s'obtenen **sèmols** (de grans petits) i **farines** (pólvores de grans de cereals).

El **pa** és un producte elaborat amb farina, llevats, sal i aigua. Es pot elaborar amb farines de diferents cereals, tot i que en el nostre medi s'elabora majoritàriament amb farina de blat. El **pa blanc**, s'elabora amb farina refinada i conté al voltant d'un 50% de midó i un 8% de proteïnes. El **pa integral** conté a més fibra vegetal, vitamina B₁, greixos vegetals i més quantitat de vitamines. El **pa compost** s'elabora afegint altres productes com greix vegetal, ous ...

Les **pastes alimentàries** són elaborades generalment amb sèmola de blat dur ric en gluten. Contenen al voltant d'un 75% de midó, un 12% de proteïnes i un 1% de greixos. Les **pastes alimentàries compostes** s'elaboren afegint altres productes com ous, llet, vegetals ..., i tenen a més les característiques dels productes afegits.

Els sucres i altres aliments dolços es caracteritzen pel seu potencial energètic.

El **sucre**, que s'obté de la canya de sucre o de la bleda-rave, està format gairebé en un 100% per glúcids simples, sobretot sacarosa. El **sucre morè**, menys refinat, té unes mínimes proporcions de fibra vegetal i de sals minerals.

La **mel** és una secreció viscosa i molt dolça, elaborada per les abelles, d'una qualitat nutritiva molt similar a la del sucre.

Les **melmelades** i les **compotes** són aliments dolços elaborats amb fruites i amb sucre. Són aliments bàsicament energètics, ja que les fruites, en ésser cuites, perden una quantitat considerable de vitamines i de minerals. La seva qualitat i valor nutritiu varia segons la fruita que contingui la melmelada.

Els **productes de pastisseria** s'elaboren en general amb farina de blat, sucre o altres aliments dolços, greixos animals, vegetals i ous. Són aliments bàsicament energètics, ja que solen ésser rics en glúcids i en lípids i pobres en altres nutrients.

Grup 7: Greixos i olis.

Els **aliments grassos** inclouen una sèrie de productes naturals o elaborats, d'origen animal o vegetal, que es caracteritzen pel seu elevat contingut de lípids i el seu gran valor energètic perquè cada gram de greix proporciona nou calories. Els greixos també tenen altres funcions, com realçar el gust dels aliments i d'altra banda són un bon indicador d'estar tip per deixar de menjar. Els lípids també compleixen la funció de facilitar l'absorció de les vitamines liposolubles.

Els **olis comestibles** són greixos líquids d'origen vegetal, que s'obtenen a partir de les llavors o fruits de plantes oleaginoses. Hi ha diferents tipus d'olis, l'**oli verge** s'obté únicament per la premsada de les olives, només es fa amb l'oliva i té quantitats considerables de vitamina E. L'**oli refinat** s'obté afegint les llavors i dissolvents orgànics i posteriorment un procés de rentat i filtració. El **grau d'acidesa** representa la

Sucres, dolços i begudes ensucrades



seva concentració d'àcids grassos lliures, un oli que té 1º d'acidesa, té un 1% d'àcids grassos lliures. L'**oli pur d'oliva** és una mescla d'oli verge i de refinat, és ric en triglicèrids i en àcid oleic.

Els **olis de llavors**, com els de blat de moro, soia o gira-sol, són rics en l'àcid linoleic i petites proporcions d'àcids grassos saturats.

Les **margarines** tenen una aparença similar a la mantega i estan formats per un 80% de lípids i un 20 % d'aigua. La **margarina vegetal** s'elabora exclusivament amb greixos vegetals. Les **margarines mixtes** s'elaboren amb greixos d'origen animal i vegetal, i tenen una concentració de colesterol i d'àcids grassos saturats elevada.

Els **greixos d'origen animal** són emulsions de lípids procedents en general del porc o de bòvids, el seu percentatge de lípids és gairebé del 100%, per exemple el llard.

Olis i greixos



Begudes: Les begudes, refrescants, estimulants i alcohòliques.

Les **begudes** són imprescindibles per cobrir les necessitats d'aigua que té l'home per al funcionament correcte del seu organisme. Es pot dir que l'aigua és l'única beguda imprescindible per l'home.

Les **begudes refrescants** són líquids que s'elaboren industrialment a base d'aigua, extractes d'algun fruit i amb l'addició de diferents productes químics, com ara edulcorants, saboritzants, colorants i sucres. Les **begudes "light"** s'elaboren amb edulcorants sintètics, com la sacarina o el ciclat, que no tenen valor energètic.

Les **begudes estimulants** són líquids que contenen substàncies que estimulen el sistema nerviós central, com ara la cafeïna.

Les **begudes alcohòliques** s'elaboren mitjançant la fermentació o la destil·lació de malta de diversos cereals i de sucres de fruites. Les begudes alcohòliques podrien ésser considerades aliments perquè contenen una proporció variable de glúcids simples i perquè l'alcohol etílic metabolitzat en l'organisme, allibera energia. De tota manera l'alcohol és un producte tòxic per a l'organisme i per això no es recomana la seva utilització com a aliment.

5.2 TIPUS DE NUTRIENTS

Els nutrients es poden classificar de diverses maneres:

- Segons la seva composició:
 - **Orgànics:** Glúcids, lípids, proteïnes i vitamines.
 - **Inorgànics:** Aigua i elements minerals.
- Segons la seva funció:
 - **Energètics:** aporten al cos l'energia necessària per fer les seves funcions vitals. Són glúcids, lípids i en menys mesura proteïnes.
 - **Estructurals o plàstics:** Són els que intervenen en el creixement i en la conservació de l'organisme. Són proteïnes i elements minerals.
 - **Protectors:** Són els que intervenen en els processos de regulació de l'organisme. Són vitamines i sals minerals.

Grups d'aliments i nutrients principals:

GRUP D'ALIMENTS	NUTRIENTS PRINCIPALS
Llet i derivats	Proteïnes i calci
Carn, peix i ous	Proteïnes
Pa i fècules	Glúcids complexos i fibra
Verdures i hortalisses	Fibra, vitamines i minerals
Fruita	Glúcids simples, vitamines, minerals i fibra
Olis i greixos	Lípids

En que es basa una alimentació equilibrada?

En 3 principis bàsics:

1. Cobrir les necessitats calòriques o energètiques de l'organisme
2. Aportar els requeriments nutricionals necessaris
3. Fer una alimentació variada, és a dir, menjar aliments de tots els grups

1. Necessitats calòriques o energètiques

Per a fer les activitats diàries, necessitem una aportació continua d'energia que ens proporcionen els diferents aliments.

El valor energètic o calòric correspon a la quantitat d'energia que s'obté d'un aliment un cop oxidat o metabolitzat.

El valor mitjà dels diferents nutrients en termes calòrics són:

Hidrats de carboni	4 kilocalories per gram
Proteïnes	4 kilocalories per gram
Greixos	9 kilocalories per gram

L'alcohol (considerar-lo com a nutrient és discutible) aporta 7 kilocalories per gram

Els **hidrats de carboni** poden ser **simples** com la glucosa o la sacarosa (sucre blanc) o **compostos** com el midó.

Les proteïnes poden ser d'origen animal (carn, ous o peix) o **d'origen vegetal** (verdures, hortalisses o llegums). Les primeres es consideren d'alt valor biològic, mentre que les que procedeixen dels vegetals no són nutricionalment tan completes.

Els greixos poden ser saturats i insaturats. En general, els greixos saturats procedeixen en un percentatge molt elevat d'aliments com les carns, la brioixeria, etc., i abusar-ne incrementa el risc de patir determinades malalties, especialment les cardiovasculars. Els insaturats, en canvi, tenen un perfil més saludable, especialment quan es tracta de l'oli d'oliva.

Les necessitats individuals d'energia depenen de la composició corporal, de l'edat, del sexe i, cosa que és molt important, del grau d'activitat física. És l'únic factor sobre el qual podem incidir per modificar la nostra despesa energètica.

Els requeriments energètics, que poden ser de 2.600 a 3.000 kilocalories, o fins i tot més, en el cas d'un adolescent actiu.

2. Requeriments nutricionals

Anomenem nutrients als elements continguts en els aliments que són necessaris per conservar la vida i la salut. Els nutrients són necessaris en uns percentatges determinats, ja que cadascun té funcions fisiològiques diferents:

Hidrats de carboni 50-60%

Greixos 30-35%

Proteïnes 10-15%

Aquestes proporcions oscil·len entre dos valors, ja que segons les característiques individuals, els requeriments poden variar d'una persona a un altra. Per exemple, la quantitat de proteïnes necessàries és superior en els adolescents que en els adults, o bé, les persones molt actives requeriran més proporció d'hidrats de carboni que les sedentàries.

3. Varietat alimentària

Quan es diu que una alimentació saludable ha de ser variada, vol dir que ha d'incloure aliments de tots els grups segons la freqüència que s'exposa en la piràmide dels aliments.

Una alimentació variada permet ingerir una àmplia gamma de nutrients. Per assolir aquest equilibri nutricional, és molt important no saltar-se cap àpat i fer una distribució adequada de l'energia i els aliments ingerits en cada menjar. Es recomana repartir-los de la manera següent:

- **25% per a l'esmorzar (pot fer-se en 2 àpats, en llevar-se i a mig matí)**
- **35% per al dinar**
- **15% per al berenar**
- **25% per al sopar**

L'esmorzar és un àpat bàsic, millora el rendiment físic i intel·lectual durant la jornada matinal escolar o laboral. En aquest sentit, i dins del 25% esmentat, pot ser molt recomanable fer un mos a mig matí per a que no passin gaires hores entre l'esmorzar i el dinar. Per exemple es pot prendre una fruita amb iogurt a primera hora i un entrepà amb un suc de fruita o amb un cafè amb llet a mig matí.

Una alimentació saludable no vol dir necessàriament una dieta avorrida o monòtona ni a base de productes especials i bàsicament cars, com poden ser els aliments dietètics: els productes light o els aliments ecològics...

Al contrari, **una alimentació saludable ha de ser:**

Variada: tant en aliments com en tècniques de preparació

Moderada: cal adequar la quantitat de les racions a l'edat i a les necessitats individuals (ni carències, ni excessos)

Equilibrada: adequant la proporció entre els diferents aliments i el seu origen animal o vegetal

Satisfactòria: el plaer de menjar bé, cal aconseguir combinar el caràcter saludable de l'alimentació i gaudir del menjar.

L'alimentació mediterrània constitueix un model alimentari que reuneix totes aquestes

característiques, i per això ha estat científicament reconeguda com a una de les maneres d'alimentar-se més saludables del món.

Piràmide de la Dieta Mediterrània: un estil de vida actual

Guia per a la població adulta

Mesura de la ració basada en la frugalitat i hàbits locals



Vi amb moderació i respectant els costums



Segons el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, pel que fa a la dieta mediterrània, hem de tenir en compte que...

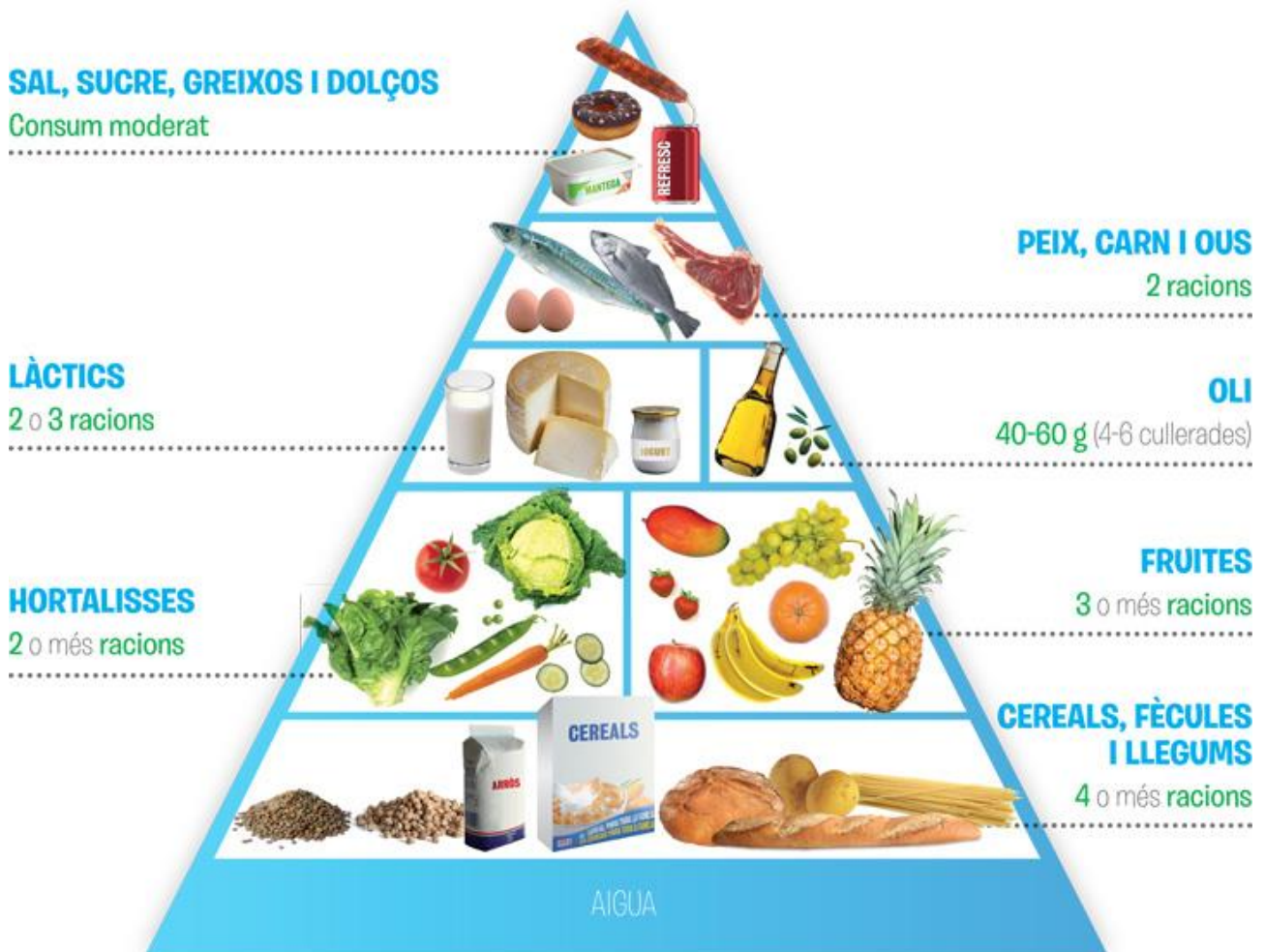
- L'alimentació mediterrània, rica en verdures, hortalisses, fruita fresca i fruita seca (nous, ametlles, avellanes...), llegums, peix, derivats del blat i oli d'oliva, es considera un tipus d'alimentació molt saludable i equilibrada.
- Per facilitar l'equilibri alimentari és convenient fer entre tres i cinc àpats al dia que es complementin entre ells.
- L'esmorzar és un àpat decisiu en l'equilibri alimentari, però cal que sigui complet, amb:
 - Làctics (llet, iogurts, formatges...)
 - Cereals (pa, galetes, cereals d'esmorzar...)
 - Fruita fresca (sencera, trosjada, suc...)
- El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris, i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions.
- El consum de vi és opcional, únicament per als adults, pres amb moderació, durant els àpats i en el context d'una alimentació equilibrada

En aquest tipus d'alimentació, s'hauria de ...

- Potenciar el consum de fruites, verdures i hortalisses.

- Incloure amb més freqüència els llegums i la fruita seca.
 - Prioritzar el consum de peix, i moderar el de carns, especialment les més grasses.
- L'ou és una bona alternativa a la carn o el peix.
- Tenir en compte que aliments com el pa, la pasta, l'arròs i les patates són bàsics.
 - Escollir, sempre que sigui possible, l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir.
 - Prioritzar l'aigua enfront d'altres begudes.

LES RACIONS DIÀRIES...



EN GRAMS...

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
Farinacis 	2-3 llesques petites de pa	40 -60 g
	4 biscotes /pa torrat	20-30 g
	1 plat d'arròs o pasta	60-80 g (cru)
	½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra	30-40 g
	1 plat de llegums (cigrons, lleties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)
	2 patates petites / 1 patata mitjana	150-200 g (cru i pes net)
Fruita fresca 	1 peça mitjana de fruita/2 peces petites	150-200 g (net)
	6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm	150-200 g
	1-2 talls de meló, síndria o pinya	200-250 g
Verdures i hortalisses 	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...	200-300 g
	1 pebrot, albergínia, carbassó...	
	1 plat de verdura cuita (mongetes tendres, bledes o espinacs...)	
	1 plat d'amanida variada	
Olis i fruita seca 	1 cullerada sopera d'oli	10 ml
	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	20-25 g (pes net)
Làctics 	1 got de llet	200-250 ml
	1 iogurt	125 g
	2 talls de formatge semicurat	40-50 g
	1 terrina petita de formatge fresc	80-125 g
Carn, peix, ous i llegums 	1 tall petit de carn	100-125 g (pes net)
	1 quarter petit de pollastre, de conill...	200-250 g (pes brut)
	1 rodanxa de peix o filet de peix	125-150 g (pes net)
	1-2 ous	80-100 g
	1-2 talls prims de pernil	

5.3. VARIETAT I EQUILIBRI DELS PLATS EN LA CONFECCIÓ DE MENÚS

Els menús s'han d'adaptar a la clientela que freqüenta el nostre establiment, tenint en compte diversos factors com poden ser:

EDAT.- Els establiments que es dediquen principalment a atendre clientela de la tercera edat (per estar en llocs privilegiats per l'excursionisme d'aquest tipus de clientela, peregrinacions, balnearis o simplement per què contracten amb una agència aquest tipus de clients) han d'elaborar uns menús que no siguin pesats, fàcils de mastegar i amb abundància de sopes, verdures, etc.

Si l'establiment es dedica principalment a la clientela jove (albergs de muntanya, etc.), els menús es confeccionaran amb plats més forts i amb més quantitat de calories.

TREBALL.- Tampoc és igual realitzar menús per un col·lectiu que es troba de vacances i per tant, no necessita reposar tantes energies, que fer-ho per un grup de gent que està treballant i volen realitzar un dinar de treball, o preparar un menú per un col·lectiu que realitza esforços físics grans (menjars per a treballadors, sopars en hotels situats prop d'estacions d'esquí, o per un grup d'esportistes).

Principalment en el cas dels hotels, els menús es canvien diàriament i en cada servei, on cada plat ha de ser presentat i elaborat de manera diferent; s'han d'alternar carns roges amb carns blanques i menuts; salses blanques i salses fosques i s'han d'evitar repeticions tant diàries com setmanals.

Una de les finalitats del menú és la de subministrar a l'organisme una de les seves bases principals: els aliments necessaris en qualitat i quantitat suficient pel seu manteniment i desenvolupament.

Un bon menjar ha de deixar satisfets als clients, però sense aquella sensació de digestió pesada. Hem de preparar uns menús complets, però equilibrats, per això procurarem que aquests menús tinguin uns continguts bàsics de proteïnes, hidrats de carboni, albúmines, greixos, sals minerals i vitamines.



En aquest aspecte hem de seguir les normes següents al fer el menú:

- L'ordre dels aliments ha de ser dels més lleugers als més pesats.
- Els aperitius i els entrants no han de ser pesats.
- No s'ha de servir mai en un menú la mateixa carn o au, encara que estigui preparada de manera diferent.
- Tampoc podem incloure al mateix menú, dues salses de composició semblant, com per exemple: Espàrrecs amb salsa holandesa i Chateaubriand amb salsa bearnesa.
- És necessari variar les guarnicions. Evitar que la guarnició d'un plat sigui l'element principal d'un altre, per exemple, xampinyons saltejats, seguits d'un turnedó Rossini (amb xampinyons).
- No hem d'incloure plats de confecció similar, com carxofes a la romana i lluç orly (son dos tipus de friture).
- Una sopa espessa i nutritiva només es pot servir en temps fred, a l'igual que els plats pesats i greixosos.
- S'han d'evitar que dos plats portin a la seva composició productes similars (crema dubarry i col-i-flor gratinada).
- Evitar repetir carns d'un mateix color (vedella i pollastre).
- No hem d'incloure ingredients o elements massa forts en menús de sopars.

BIBLIOGRAFIA

El que hem menjat, *Josep Pla*, Ediciones Destino.
Menjar i meditar, *Julio Rueste*, Ed. Ribera i Rius.
Art de ben menjar, *Marta Salvia*, Ed. Aedos
Diccionari Luján de Gastronomia Catalana, *Néstor Luján*, Ed. La Campana
La Teca, *Ignasi Domènech*, Manuel Company Editores.
Gastronomía, *Lorenzo Millo Casas*, Editorial Pirámide.
Mi Cocina, *Escoffier*, Editorial Garriga.
La Nueva Cocina Elegante Española, *I. Domènech*, Ed. Quintilla y Cardona.
Historia de la gastronomía espanyola, *Manuel Martínez Llopis*, Alianza Ed.
Alrededor de los fogones, *Carlos García del Cerro*, Ed. Pirámide.
Geografía Turística, *A. García Burgos*, Editorial Paraninfo.
El arte de bien comer, *Carlos Ossorio*, Centro Editorial Presa.
Viaje por la cocina española, *Luis Antonio de Vega*, Bibl. Bàsica Salvat.
Alimentos de España, Min. de agricultura, pesca y alimentación. Mercasa.
La cuina de mercat. *Paul Bocuse*. Edicions llibres a mà.
El práctico, *Ramón Rabassó*, Librería Universitaria.
Diccionario de gastronomía. *Carlos Delgado*. Alianza Ed.
La cocina de la A a la Z, Practic book, Ediciones B, grupo Z.
Gastronomía y nutrición, *José Luis Armendariz*, Ed. Paraninfo.
Web de la Generalitat de Catalunya. Dept. Salut.
Apunts del professor.

ÍNDEX

CFGS Direcció de cuina MP7 Gastronomia i Nutrició

1. Concepte de gastronomia. Història i evolució.	2
1.1. L'edat antiga	3
1.2. L'època medieval	5
1.3. L'edat moderna	7
1.4. Les noves tendències. S.XX. La Nouvelle Cuisine.	19
1.5. Moviments gastronòmics i tendències actuals.	22
2. Gastronomia catalana. Evolució històrica i principals referents Bibliogràfics. Els llibres de text.	30
2.1. Introducció a la cuina catalana	39
2.2. Els aperitius i els entrants	40
2.3. Les bases i les salses	42
2.4. Els productes de la terra	44
2.5. Productes del mar. Peix i marisc.	49
2.6. Les carns.	54
2.7. Altres especialitats de la gastronomia catalana.	56
2.8. Els formatges .	59
2.9. Les postres.	60
2.10. Festes gastronòmiques.	62
2.11. La cuina catalana actual.	65
3. Altres gastronomies espanyoles.	69
3.1. Zona de les salses	72
3.2. Zona dels xilindrons	76
3.3. Zona dels rostits	79
3.4. Zona dels arrossos	83
3.5. Zona dels fregits	86
4. Gastronomia Internacional.	89
5. Alimentació i Nutrició.	92
5.1. Els grups d'aliments	93
5.2. Tipus de nutrients	102
5.3. Varietat i equilibri dels plats en els menús	108
6. Bibliografia	110
7. Índex	111