



## ESTILS

# La nostàlgia per la fruita i verdura d'estiu té remei: fer-ne conserves

La cuinera Carme Picas explica com preparar-ne a casa amb els productes abundants aquesta època per gaudir-ne en qualsevol altra època de l'any



TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

**S**i sou dels que somieu a menjar carbassons al mes de gener o els que voldríeu menjar amanides de bons tomàquets al desembre, heu de fer conserves ara a l'estiu, que permeten encapsular el temps per gaudir-lo en qualsevol altre moment de l'any. I si bé la paraula, conserva, pot connotar una tècnica complicada, la realitat no és així; és senzilla, fàcil de practicar a casa tot seguint uns quants passos, que acostumen a ser els mateixos per a tots els aliments. El primer, l'imprescindible, tenir temps. Si en teniu, esteu preparats per retenir la vida de l'estiu i destapar-la als mesos crus de l'hivern.

A Cornellà del Terri, la cuinera Carme Picas, copropietària del càtering El Ginjoler, prepara a la cuina de casa seva els ingredients que més li agraden per fer conserves. Són els tomàquets, les albergínies, els carbassons i els pebrots. A partir d'aquí en fa preparacions diferents, des de salses i samfaines fins a confitures, sempre amb aquests quatre ingredients, que són d'estiu, abundants i de gran qualitat perquè estan en la se-

va millor època. Ella mateixa ens en relata els trucs, el primer dels quals passa per tenir preparats pots de vidre buits, que abans de fer-los servir els haurem esterilitzats, és a dir, els haurem bullits -buits, esclar- en una olla amb aigua calenta. I dos altres consells: el primer, etiquetar els pots un cop enllestits, amb la data que els va elaborar. I el segon: consumir-los al cap d'un any o dos com a màxim.

### Tomàquets en conserva

Hem de tenir preparats cinc o sis quilos de tomàquets. Aleshores fem unes incisions, en forma de creu, al cul del tomàquet, i tot seguit els escaldem vuit segons en una olla grossa amb aigua bullent i els traiem passat aquest temps. Escaldar-los vol dir submergir-los quan l'aigua bull i treure'ls-en de seguida. Quan els traiem, hem de tenir preparada una altra olla amb aigua molt freda, si pot ser amb glaçons, perquè així els refredarem amb rapidesa.

Quan són freds, aleshores els pelem i els trossegem, en trossos que no siguin gaire petits, i els comencem a col·locar dins dels pots buits de vidre que tinguem preparats. A mesura que hi anem col·locant els trossos, ho anem prem-

sant perquè no hi quedi espai. Quan arribem a la part final del pot de vidre, aleshores hi tirem un bon raig d'oli d'oliva verge extra, i tanquem el pot. Ara queda la part final de la preparació, que consisteix en submergir el pot dins d'una cassola amb aigua, que haurà de recobrir-ne les parets, però la part de la tapa ha de quedar a fora, sense aigua. Encenem el foc i comptem trenta minuts. Passat aquest temps, traiem els pots de l'aigua, els girem al revés per ajudar a fer-hi el buit i, per comprovar que està ben tancat, i quan el pot de vidre sigui fred, aleshores ja el podem girar de nou i guardar-lo al rebost per a l'hivern. Amb el tomàquet cru en conserva podem fer amanides, salses, sofregits i tot el que imaginem que en necessiti. El somni d'un dia d'estiu el podem tenir enmig de l'hivern.

### Carbassons en conserva

Renteu-los, però no els peleu. Amb la pell inclosa, talleu quatre quilos de carbassons a trossos petits, a la bruneta, reserveu-los i peleu ara cinc cebes tendres o seques, també tallades a trossos petits, que col·locareu en una paella al foc amb oli abundant. Els ingredients han de nedar en l'oli, que el fareu servir per a la

preparació final; no el malbaratareu en cap moment.

Quan la ceba sigui transparent, tireu-hi els trossos de carbassó; cuineu-ho tot junt fins que hagin perdut l'aigua i estiguin cuits.

Aleshores ja podreu col·locar els dos ingredients en els pots de vidre que tindreu preparats. Han de quedar ben atapeïts, sense espais, i quan arribeu a la part de dalt del pot, feu servir l'oli restant a la paella. Ja podreu tancar el pot, i fer els passos finals, els mateixos que en la conserva de tomàquets.

Amb els carbassons i la ceba cuita, encapsulada, podreu fer durant l'hivern truites, samfaines, bases d'un pollastre rostit, els ingredients per a una massa de pizza o acompanyament per a qualsevol plat que vulgueu menjar a l'hivern.

### Confitura d'albergínia

Comencem pelant les albergínies, i després tallant-ne la carn a daus petits. Les proporcions correctes per a una bona confitura són: per a un quilo de carn d'albergínia, quatre-cents grams de sucre morè, la ratlladura i el suc d'una llimona, mig canó de canyella, quatre cardamoms i suc de gingebre, que s'aconsegueix ratllant-lo i pre-

# LA NOSTÀLGIA PER LA FRUITA I VERDURA D'ESTIU TÉ REMEI: FER-NE CONSERVES

TRINITAT GILBERT



ment-lo amb les mans. Amb tots aquests ingredients preparats, juntament amb un vas d'aigua, comença la cocció, a foc lent, i s'allarga fins que comprovem que la preparació ha absorbit l'aigua. Aleshores l'albergínia estarà confitada i brillant, i ja ho tindrem preparat per començar a col·locar-ho dins d'un pot de vidre, que com sempre ja el tindrem prèviament esterilitzat. Els passos següents, els mateixos que els indicats en la conserva de tomàquet. I cap al rebost una conserva més; en aquest cas, una de dolça.

## Samfaina

Agafem els ingredients que ens agradin per preparar una samfaina: ceba, pebrot verd i vermell, albergínia, tomàquet, carbassó. Els que us agradin. Un cop triats, peleu-los, talleu-los i poseu-los a la paella amb una quantitat d'oli d'oliva verge extra abundant segons l'ordre necessari perquè es cuguin bé. És a dir, amb les verdures que hem dit, l'ordre seria: ceba, pebrot, albergínia, tomàquet, que el podem posar ratllat, i carbassó.

Un cop estan ben cuites, les posem dins dels pots que tinguem preparats, que no hi quedí espai, com sempre, i a

la part final, l'oli restant de la paella, que el podreu posar tot a la part final del pot. Els passos finals, els mateixos que els indicats en la conserva de tomàquet.

Amb la samfaina en conserva podreu tenir l'acompanyament de qualsevol plat, peixos, carns i el que vulgueu.

## Préssec amb espígol

Per a aquesta conserva, cal mesurar bé els ingredients. Per a un quilo de préssecs madurs, es necessiten tres-cents grams de sucre i ratlladura i suc d'una llimona i d'una llima. Comencem a bullir-ho tot plegat durant una bona estona. Quan estan ben cuits, retirem l'olla del foc. Aleshores agafem el pot de vidre que tindrem preparat, i hi posem a les parets, perquè es vegi bé quan tinguem el pot tancat, branques d'espígol. Tot seguit hi aboquem els ingredients que hem bullit, que quedin ben atapeïts; respectem la col·locació de les branquetes d'espígol, que quedin rectes i ben col·locades a les parets del pot de vidre. Amb l'escalfor dels ingredients bullits, l'espígol s'infusionarà, i aportarà el seu sabor a la preparació. Els passos finals, els de sempre: bany maria, després pot girat fins que es refredi, i quan sigui fred, el pot cap al rebost. —

A la foto gran, la cuinera Carme Picas. A les imatges rodones, un pot de la conserva de préssec amb espígol i una imatge del procés d'elaboració de la conserva.



## 'Zamburiña' o vieira: com evitar la confusió en restaurants i mercats

Sovint es pot veure el rètol de 'petxina variada' en mol·luscs més econòmics que no ho són

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ  
BARCELONA

Passa més del que hauria de passar, i, per pensar bé, podríem creure que passa per confusió i desconeixement i no tant perquè ens vulguin fer passar la vieira (de preu més econòmic al mercat) per un mol·lusc car i preuat com la petxina variada (la *zamburiña*, en gallec). El cas és que l'una i l'altra s'assemblen però són diferents, molt diferents. D'una banda, les vieires tenen una closca clara, gairebé blanca, i una gònada taronja. De l'altra, les petxines variades tenen la closca fosca i la seva gònada no és de color taronja sinó de color clar, com la resta del cos. Són mol·luscs bivalves, que vol dir que tenen dues peces, dues valves, i viuen a l'Atlàntic i també al Mediterrani. Ara bé, hi ha una diferència cabdal entre totes dues quan arriben al mercat: la petxina variada té un preu molt elevat perquè, a més de les vedes que en regulen la pesca, la seva captura, quan és permesa, és escassa per culpa de la sobreexplotació, mentre que la vieira té un preu més baix i se'n pesca amb més freqüència.

Al restaurant Estimar de Barcelona, el científic marí Arnau Subías opina que la confusió sovint "és per desinformació, perquè si les tinguéssim l'una al costat de l'altra veuríem que les diferències són molt evidents". No creu tant que es vulgui estafar, i per tant augmentar el preu de venda final. En aquesta opinió també s'hi alinèen cuiners com ara Víctor Ródenas, del restaurant Maleducat de Barcelona. Però esclar, a la pràctica, tant si la confusió és voluntària com si no ho és, les petxines variades sempre són més preuades a les peixateries i també en l'imaginari col·lectiu. Així que anem a mirar amb lupa les diferències entre l'una i l'altra.

Per començar, la petxina variada té la gònada de color clar, és a dir, l'òrgan que segrega alhora espermatozoides i òvuls és de color beix. I en segreuen dels dos tipus perquè són hermafrodites, es reproduïxen a l'aigua quan expulsen els òvuls i l'esperma. Sobre les gònades cal dir que hi ha altres espècies marines, com les garotes, que el que en mengem són justament el seu sistema reproductor, que com més taronja més saborós és. Però ara tornem a les petxines variades. A les seves valves, és a dir, a la seva estructura externa, hi ha més diferències essencials. Les petxines variades tenen una única orella i la seva closca és fosca, molt fosca. I per reblar el clau, la forma de les dues valves és convexa. Per contra, les vieires tenen una gònada d'un color taronja intens, una clos-

### Com distingir-les

#### Petxina variada



#### Vieira



#### Vieira del Pacífic



#### Xel



Font: Elaboració pròpia / Gràfic: Esther Utrilla

ca clara i unes orelles simètriques, tant una punta com l'altra són exactes, iguals.

Aquest color taronja intens és igual en el cas dels altres tipus de vieires, el xel (*voandeira*, en gallec) i les vieires del Pacífic. I, a més, en els dos casos les orelles són asimètriques: una punta és més afuada que l'altra, més arrodonida.

#### La mida les diferencia

I encara hi ha més diferències entre els dos mol·luscs que causen confusió, la vieira i la petxina variada, i és un tema de mides. Si us trobeu al plat un mol·lusc bivalve gros, de grans dimensions, tant que sovint fins i tot es fa servir la seva conquilla com a plat, tindreu al davant una vieira, mai una petxina variada (una *zamburiña*), perquè aquestes últimes sempre són de dimensions més petites.

A l'hora de menjar-les, tot són semblances. Ens mengem només el múscul i l'òrgan reproductor de la vieira i de la petxina variada, perquè

la resta de parts, que corresponen a òrgans com l'estómac o les brànquies, es rebutgen, de manera que al mercat i també als restaurants no més hi veureu aquestes dues parts menjables: múscul i gònada. Ens les podem menjar en cru, especialment en receptes japoneses com el sashimi i el nigiri, o a la planxa, amb una picada tradicional d'all i julivert. Quan es pesquen al Pacífic, arriben congelades als nostres mercats, i també passa el mateix amb les que ens arriben de l'Atlàntic, malgrat que també les podem comprar sense congelar. A finals d'any és un bon moment per trobar al mercat la petxina variada, perquè és quan n'és temporada, i aleshores caldrà preparar la butxaca perquè el preu sempre serà alt.

Per acabar, en tots els casos aquests mol·luscs bivalves necessiten depurar-se, que vol dir que, un cop pescats, passen per uns tancs d'aigua amb aigua purificada perquè extreguin el que han filtrat

#### Filtre Les petxines variades s'han de depurar abans de consumir-les

mentre viuen al mar. Les vieires i les petxines variades, com els musclos, les ostres i les navalles, han de depurar-se entre vint-i-quatre i setanta-dues hores abans d'arribar al mercat. I no només perquè hagin filtrat tot el que hi ha al mar, sinó perquè així es netegen també de sorra. Aquesta última característica els fa ser semblants, i les distància d'altres closques com les garotes, que són herbívores i, per tant, no filtren herba. Una vieira no es pot agafar del mar i menjar-la perquè podríem empassar-nos bacteris fecals, mentre que una garota la podem agafar, partir-la (la tasca no és fàcil si no es té l'estri adequat) i menjar-ne cada una de les gònades taronges, que si són intenses voldrà dir que són femelles. I un apunt final: les vieires i les petxines variades són considerades pels cuiners mol·luscs d'alta volada, i per això en el receptari s'han creat mil i una receptes que les realcen. Només es tracta de saber quina mengem. —



La Fira del Vi de Falset de l'any 2024  
IVO FELIP / FIRA DEL VI DE FALSET

macarrònic a vendre a l'altra punta del món... Doncs sí, ho fan", diu orgullosa.

## Cap on va el vi?

El món del vi ja ha passat diferents crisis des que ha començat el segle: la crisi financera del 2008, la pandèmia, una altra caiguda de vendes el 2015 i la sequera... I la sensació actual és de no saber què vindrà en un futur pròxim. "Hem superat tres crisis i la sequera és la que ens ha fet més mal", diu Álvarez. Per garantir el futur del vi a la comarca, el president de la DOQ Priorat apunta que "els cellers han de tornar a fer petites inversions, plantar més vinya (perquè amb menys aigua cal més vinya per produir el mateix raïm) i que se'ls garanteixi l'accés a l'aigua". També insisteix que cal abaixar els preus dels habitatges per seduir "joves formats" perquè s'instal·lin a la comarca, ja que ells hauran de ser el relleu. L'amenaça dels aranzels complicarà l'exportació als EUA, però ja fa temps que es busquen altres mercats. "L'exportació ha de ser atomitzada, i ja fa anys que treballem amb mercats complementaris", explica Just, i posa d'exemples la Xina i Corea del Sud. Barbier, per la seva banda, pronostica que "hi haurà vins culturals i la resta, i els primers són els que sobreviuran: els altres ho tenen més difícil". A part d'aquesta defensa per la qualitat, dona una recepta que a la comarca està ben entesa: "Les dificultats no se solucionen soles, se solucionen en conjunt". Malgrat la incertesa, el prestigiós enòleg és optimista: "El vi és la cosa més antiga del món, és de 4.000 anys abans de Crist. No ens l'acabarem pas!"

# El cantant d'òpera que podria haver-se inventat el suís

La Granja Dulcinea, al carrer Petritxol de Barcelona, celebra 95 anys

TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ  
BARCELONA

No està documentat, no hi ha manera de trobar-ho per escrit als diaris de l'època ni als llibres, però Joan Mach, propietari de la Granja Dulcinea (c. Petritxol, 2) de Barcelona sosté que va ser el seu pare, cantant d'òpera, qui va pensar un dia de col·locar nata muntada damunt de la xocolata desfeta que servien en tassa als clients. "Va dir que així recordaria les muntanyes de Suïssa, aquelles que ell havia vist en els seus viatges per fer concerts", afirma avui el seu fill, que porta el mateix nom. Segui com sigui, la Granja Dulcinea és un lloc de culte per als que volen sucocar el melindro o els xurros ("Estan més de moda que mai", diu) a la xocolata desfeta, que preparen a partir de la barreja de dues marques diferents.

Tot va començar el 1930, d'aquí cinc anys en farà cent, quan l'avi de Joan Mach va llogar el celler que hi havia al número 2 del carrer Petritxol. "El celler va arribar a ser conegut com el de l'Àngel, perquè l'escriptor Àngel Guimerà hi anava sovint". De fet, l'escriptor, nascut a les Canàries, vivia al número quatre del mateix carrer, just al costat, i d'aquí ve la relació de familiaritat amb l'establiment. Avui, per recordar-ne la història, a la granja hi ha una il·lustració de l'escriptor de *Mari cel* emmarcada i ben situada just damunt d'una xemeneia falsa, que aporta calidesa a la primera sala de la granja. La segona sala és a l'altell de l'establiment, al qual s'accedeix a través d'unes escales de fusta.

## Campanilles i Dulcinea

El 1941, el pare de Joan Mach va voler reconvertir el negoci. "Era temps de postguerra, i volia canviar el tipus de clientela que freqüentava el celler, així que va pensar en una granja, per fer-hi esmorzars i berenars. A més, al mateix carrer ja hi havia La Pallaresa", i més enllà, també funcionava la Granja Viader. Amb aquest objectiu, la família va començar a fer-hi les obres de reconversió, i va contractar un dissenyador, que fins i tot proposava nom per al nou negoci. "Ens va proposar que li poséssim de nom Campanilles, perquè a la granja hi havia dues campanetes, a banda i a banda de la sala principal, pensades per ser estirades amb l'ajut d'un cordó de passamaneria per cridar el cambrer". Avui les campanetes encara hi són, però no es fan servir. El nom de Campanilles tampoc és a cap rè-



Un suís de la Granja Dulcinea acompanyat d'una ensaimada. FRANCESC MELCION

**Origen**  
No està documentat, però Mach sosté que el seu pare va crear el suís

**Diversitat**  
En altres països si demanes un suís et porten un briox amb mantega

tol. En canvi, si que hi és el de Dulcinea, que el pare de Joan Mach va triar perquè la portera de l'edifici llegia *El Quixot*, de Miguel de Cervantes. I la passamaneria tampoc hi és, però justament davant per davant hi ha un establiment ben conegut de passamaneria.

Continuem a la sala de la Dulcinea. Sota el quadre de l'escriptor Àngel Guimerà hi ha emmarcada una foto antiga. Es tracta del besavi de Joan Mach, que havia treballat com a cambrer a l'històric teatre Folies Bergère, dedicat a *music hall*, i que estava situat a l'avinguda Paral·lel. La imatge, situada damunt de la xemeneia, a sota de la de Guimerà, contempla les anades i vingudes constants dels cambriers i cambres, uniformats de blanc i negre. "La nata la fem al moment, gràcies a una màquina italiana, de marca molt prestigiosa, Carpigiani, que permet expulsar-la a pressió", assenyala Mach. Alhora de menjar, gairebé es podria dir que els xurros guanyen la partida als melindros, que provenen de Sant Hilari Sacalm. "I sobre la quantitat de xocolata desfeta que arribem a servir en un dia, potser són cent litres. Tot varia segons si és el matí o la tarda: al matí sempre és quan hi ha més demanda".

La xocolateria Dulcinea reventa que els croissants i les ensaimades són del Forn Balboa de la Barceloneta. I hi ha una dada que podrien firmar totes les granges de l'època de la ciutat: "Les cremes catalanes, l'arròs amb llet i els flams són tres de les nostres preparacions més preuades". Tant és així que Joan Mach assegura que estan més de moda que mai, especialment la crema, que cremen davant el client.

I representen el fill del suís, en altres països si es demana un suís en una cafeteria en portaran un briox de mantega. Al País Basc el suís, elaborat amb mantega, també se serveix amb més mantega al costat per untar. La historiadora de gastronomia Núria Bàguena confirma la falta de documentació sobre l'origen del suís tal com s'entén a Catalunya, com a tassa de xocolata amb nata muntada. I malgrat tot això, qui entri a la Granja Dulcinea i parli amb els cambriers i el propietari obtindran la versió pròpia: "De tant mirar aquelles muntanyes nevades de quan hi anava a cantar, Joan Mach va pensar que a la xocolata desfeta que servien a la seva granja li aniria bé una muntanya de nata muntada", conclou el fill.



INFOGRÀFICA

# TOMÀQUETS

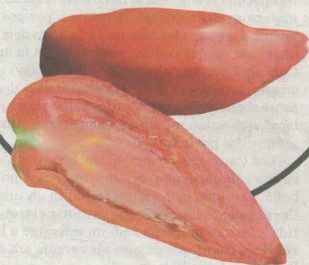
TEXT TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ  
INFOGRAFIA ESTHER UTRILLA PÉREZ

Avui no ens imaginem un estiu sense tomàquets. És el roig diví que somiem per a les amanides, els gaspatxos i per a qualsevol altre plat, on donarà color i sabor. Ara bé, no sempre va ser així, perquè fins al segle XVIII la tomaquera es considerava una planta verinosa

**A**quell vermell intens, segles enrere, només podia ser art del dimoni. Així ho van considerar els primers que la van veure arribar d'Amèrica. Tenien un fonament per pensar-ho, i no només pel color. Les fulles i les arrels de la tomaquera, com passa amb moltes altres plantes de la família de les solanàcies, contenen un alcaloide tòxic, que provocava estralls entre aquells que els tastaven. Tot plegat ha quedat enrere. Les propietats nutricionals dels tomàquets i el seu sabor els han convertit en un aliment desitjat. Parlem-ne, de les propietats: són rics en licopè, que és el que els atorga el color vermell i també és un antioxidant. Una altra propietat: els betacarotens, que són els precursors de la provitamina A, que, al seu torn, és una aliada per al manteniment dels teixits ossis. I, per acabar, el seu sabor, que és diferent i únic respecte a moltes altres fruites de l'estiu.

## PEBROTER O DE BANYA

Tomàquet molt allargat, amb forma de pebrot llarg. Varietat amb molta carn i poques llavors, característica que el fa molt adequat per amanir, per preparar sec o per fer en conserva.



## ROSA DE BARBASTRE

És una varietat autòctona del Somontano (Osca). Es tracta d'un tomàquet gros de pell rosada i fina, molt carnós i amb poques llavors.



## CANARI

És el tomàquet més utilitzat per fer sofregits i altres salses, així com melmelades.



## RAÍ

D'un característic color verd, és molt valorat pel gust dolç i la textura. És original d'Almeria.



## PERA

De forma allargada, gust suau i pell fina, s'utilitza molt en conserves per la seva consistència carnosa i fàcil de pelar.



## KUMATO

També conegut com a tomàquet negre o blau. Té un matis dolç que el fa molt característic.





### **COR DE BOU**

De mida grossa (pot arribar a pesar mig quilo) i molt sucós. Es recomana consumir-lo en cru a temperatura ambient.



### **DE PENJAR, 'TOMACÓ' O 'DE RAMELLET'**

De mida petita, amb molta polpa, la seva pell gruixuda i resistent li garanteix una llarga conservació. Antigament, es conservaven penjats en ramells i duraven fins un any. Ideal per fer pa amb tomàquet.



### **DE BRANCA**

Molt comú als mercats per la seva disponibilitat tot l'any. Es fa servir en amanides i també és ideal per fer salmorejo i gaspatxo.



### **MONTERRAT**

La seva pell consistent i la poca polpa fan que sigui idoni per preparar-lo farcit.



### **CIREROL**

S'utilitza en amanides, broquetes, pizzes i pasta. La varietat groga és menys àcida que la vermella i dona un toc dolç als plats.



### **MONTEROSA**

Aquesta varietat catalana és un creuament entre un tomàquet pera gironí i un Costoluto Genovese.



Font: Elaboració pròpia



## BON REAPROFITAMENT TRUCS PER NO MALBARATAR LES FRUITES

TEXT TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ

**L**es fruites poden deixar de ser efímeres per convertir-se en perdurables gràcies a algunes tècniques culinàries. Aleshores les menjarem amb una textura diferent, untables, guardades en pots de vidre hermètics que en conservaran les aromes. Però llavors ja no les anomenarem fruites sinó mermelades, confitures, geles o chutneys.

Al rebost es converteixen en el salvavida d'un esmorzar preparat amb rapidesa. O el que ens regalem un dia de festa, quan les hores passen lentament i les mossegades a la llesca de pa untada de colors es compassen amb un ritme pausat. Les preparacions a partir de fruites, verdures i herbes aromàtiques han evolucionat de la mateixa manera que moltes altres receptes. Aquestes preparacions han deixat d'emascarar el gust de la matèria primera amb grans quantitats de sucre. Actualment, l'ús de menys sucre i, sobretot, l'ús d'altres ingredients alternatius les han fet aptes per a cada hora. I no només per als esmorzars dolços, sinó per a plats salats de tota mena. Així ho assegurava l'enyorada Georgina Regàs, fundadora del Museu de la Confitura de la població de Torrent. Per recordar-la i sobretot per honorar el seu gran llegat, l'editorial Planeta Gastro acaba de publicar el llibre *Mermeladas y confituras*.

I, entre els grans canvis, hi ha combinacions que ens han demostrat que calia trencar els motlles o les idees fixes que fins ara teníem, com la confitura de llima i api, la de cogombre en vinagre, o la de nabius i violeta. Fa uns anys potser no hauríem pensat mai que podríem untar una torrada de l'esmorzar amb confitura de calçots o de samfaina, però ara ja ho tenim assumit. Totes les fruites i verdures es poden encapsular en un pot. Aquí teniu algunes receptes.



### CONFITURA

Una confitura serà confitura si s'ha fet a partir de verdures i fruites que no siguin cítriques. És la gran diferència respecte de les altres preparacions possibles per reaprofitar la fruita, i a més és la definició aprovada per la Unió Europea.

Conté fruites i/o verdures no cítriques

Consistència gelificada



### Confitura de pera, ametlla i amaretto

1,5 kg de peres netes  
500 g de pomes netes  
El suc de 2 llimones  
900 g de sucre

100 g d'ametlles crues laminades  
15 cl de licor Amaretto  
20 cl d'aigua

Talleu les peres i les pomes en quadrats i poseu-les en una olla amb 20 cl d'aigua. Coeu-les tapades a foc lent durant 15 minuts. Passat aquest temps, destapeu la cassola, apugeu el foc perquè s'evapori el líquid i removeu-ho tot amb una espàtula durant 5 minuts més.

Un cop evaporat el líquid afegiu-hi les ametlles, el sucre i el suc de llimona i remeneu-ho de nou durant quinze minuts més. Retireu-ho del foc i afegiu-hi l'Amaretto sense deixar de remenar-ho.

Envaseu la confitura en pots, tapeu-los i esterilitzeu-los en una olla amb aigua a 90 °C durant 35 min.

### GELEA

És la barreja gelificada del suc d'una o més fruites o verdures filtrades i amb sucre. Aquesta preparació no en conté la polpa i té una consistència gelatinosa i transparent.

Per extreure el suc de la fruita, es cou, s'aixafa i es cola. S'utilitza en pastissos, es barreja amb iogurt o fins i tot s'afegeix a les infusions.

No conté la polpa

Aparença transparent



### Gelea de magrana



1 l de suc de magrana  
1 l d'aigua de poma  
3 l d'aigua  
6 pomes

2 llimones  
El suc d'una llimona  
1 kg de sucre

Prepareu el suc de magrana: bulliu els grans de les magranes fins que s'obrin. Apagueu el foc i deixeu-los macerar tota la nit.

Prepareu el suc de poma: poseu en una olla tres litres d'aigua, les pomes i les llimones sense pelar i tallades a trossos, bulliu-ho tot durant 30 min i deixeu-ho macerar tota la nit.

L'endemà coleu-ne el suc.

En una cassola poseu el suc de magrana, l'aigua de poma, el sucre i el suc de llimona i poseu-ho al foc durant 15-20 min, i remeneu-ho seguit. Deixeu-ho bullir a foc viu fins que la barreja agafi una consistència gelatinosa.

Ompliu els pots ràpidament i tapeu-los amb una safata o un plat pla i deixeu-los reposar 24 hores. L'endemà poseu-los la tapa i esterilitzeu-los en una olla amb aigua a 90 °C durant 35 min.



## CONFITAMENT BARATAR LES FRUITES

INFOGRAFIA ESTHER UTRILLA PÉREZ



### Chutney de figues

800 g de figues	900 g de sucre morè
500 g de cebes	100 g de pinyons
400 g de peres	5 g de gíngebre en pols
300 g de pomes	5 g de curri
40 cl de vinagre de vi	5 g de nou moscada

Netegeu les fruites, talleu les cebes i incorporeu-ho tot en una olla segons el següent ordre de cocció:  
Primer poseu-hi la ceba i deixeu-la coure amb 25 cl d'aigua i un pessic de sal durant 10 min. Després afegiu-hi les pomes, les peres i les figues amb el vinagre. Tapeu l'olla i coeu-ho durant 15 min a foc lent. Deixeu-ho reposar durant 60 min més. Passada l'hora de repòs, esclafeu-ho tot durant 10 min i afegiu-hi els pinyons lleugerament torrats i el sucre. Ha de coure tot junt 15 min més. Apagueu el foc i afegiu-hi les espècies.  
Envaseu el chutney en pots, tapeu-los i esterilitzeu-los en una olla amb aigua a 90 °C durant 35 min.

### CHUTNEY

El significat de la paraula és "delícia dolça" i prové del vocable indi catni. Són confitures agradolces amb una base de ceba, vinagre i espècies. Segons el tipus de sucre que es fa servir, blanc o morè, el chutney quedarà més clar o més fosc. Lliga molt bé amb plats salats com arròs, pollastre, xai, peix, verdures o pastes.

Gust agredolç



Conté una base de ceba i espècies

### Melmelada de llimona i marialluïsa



2 kg de llimones netes	50 cl de suc de llimona
4,5 litres d'aigua	2 kg de sucre
2 infusions de marialluïsa	Sal

Netegeu les llimones i talleu-los els extrems. Feu-ne rodanxes fines i poseu-les en una carmanyola cobertes d'aigua i sal a la nevera fins a l'endemà. L'endemà canvieu l'aigua amb sal i deixeu-les-hi un dia més. El tercer dia traieu-les de la nevera i escorreu-les. Talleu les rodanxes en quarts i traieu-ne les llavors. Poseu al foc una olla amb 4,5 litres d'aigua, les llimones tallades i les bosses d'infusió de la marialluïsa. Tapeu-la i deixeu bullir l'aigua 30 min a foc lent. Destapeu l'olla, deixeu evaporar l'aigua durant 10 min i afegiu-hi el sucre. Remeneu-ho bé i deixeu-ho coure 15 min més. Afegiu-hi el suc de llimona i deixeu-ho coure 5 min més.  
Apagueu el foc i envaseu la melmelada en pots de vidre hermètics de seguida. Esterilitzeu-los en una olla amb aigua a 90 °C durant 35 min.

### MELMELADA

És una conserva dolça preparada únicament amb cítrics. Conté la polpa, el puré, el suc i les pells d'aquestes fruites amb sucre. El seu nom prové d'unes postres portugueses, la confitura de codonyat, que en portuguès s'anomena marmelo, que en llatí designava una poma que es cuinava amb mel.

Fruites cítriques

Consistència gelificada



Font: Mermeladas y confituras. Teresa Millàs i Maria Regàs. Editorial Planeta gastro



# ELS PEIXOS QUE LA DIVERSITAT MARINA

TEXT TRINITAT GILBERT M

El mar és infinit, però les butxaques de més consumits a Catalunya el 2024 es poden arriben al mercat amb un preu més ajustat. Tants petits, de molta tradició



## 1. SARDINA

És un peix blau lligat a una tradició que assegura que s'ha de menjar quan els mesos de l'any no contenen cap erra en el seu nom. Les sardines són saludables perquè van bé per al cor i per al cervell: són una font essencial dels àcids grassos omega-3.



## 2. SEITÓ

És un peix blau que acabat de pescar rep el nom de seitó i que un cop transformat en salaó es bateja amb un altre: anxova. De les seves espines n'hem fet una recepta nacional, que va crear el mític restaurant Motel d'Empordà.



## 3. ALATXA

Sovint es confon amb la sardina, però són molt diferents. L'alatxa és més prima i afuada, i té el cos més allargat. Tant, que fins i tot està aplanat. Si la sardina és de color plata, brillant, l'alatxa té un color apagat, esmorteït. La travessa una línia central horitzontal daurada.



## 4. MOLL DE FANG

Es distingeix dels seus germans, els molls de roca, pels colors. Els de roca tenen unes ratlles grogues a les aletes dorsals inconfusibles. Al mercat, els molls de fang són més barats que els de roca. Ara bé, tant els uns com els altres destaquen per les seves espines.

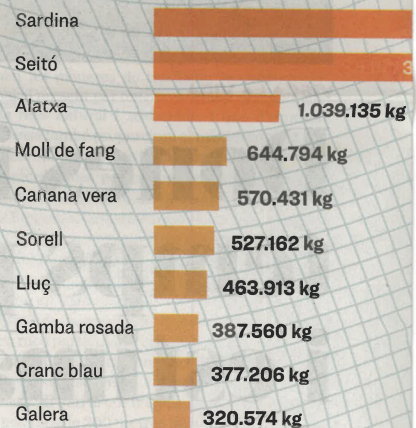


## 5. CANANA VERA

Fa pensar en el calamar perquè pertanyen a la mateixa família, però tenen sabors diferents. Es pesca a la primavera, i d'aquí la recepta més tradicional: quan les cebes són tendres, es cuinen estofades amb les cananes.

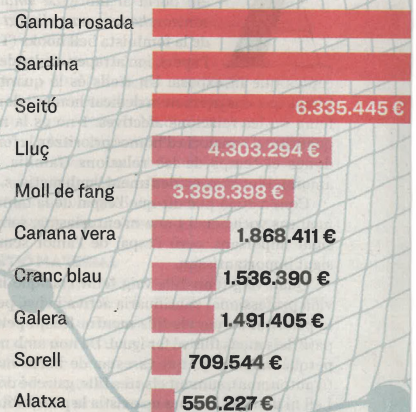
### Els que pesquem més

Captures en ports catalans l'any 2024



### Els que més facturen

Diners que es gasten per cada tipus de peix l'any 2024



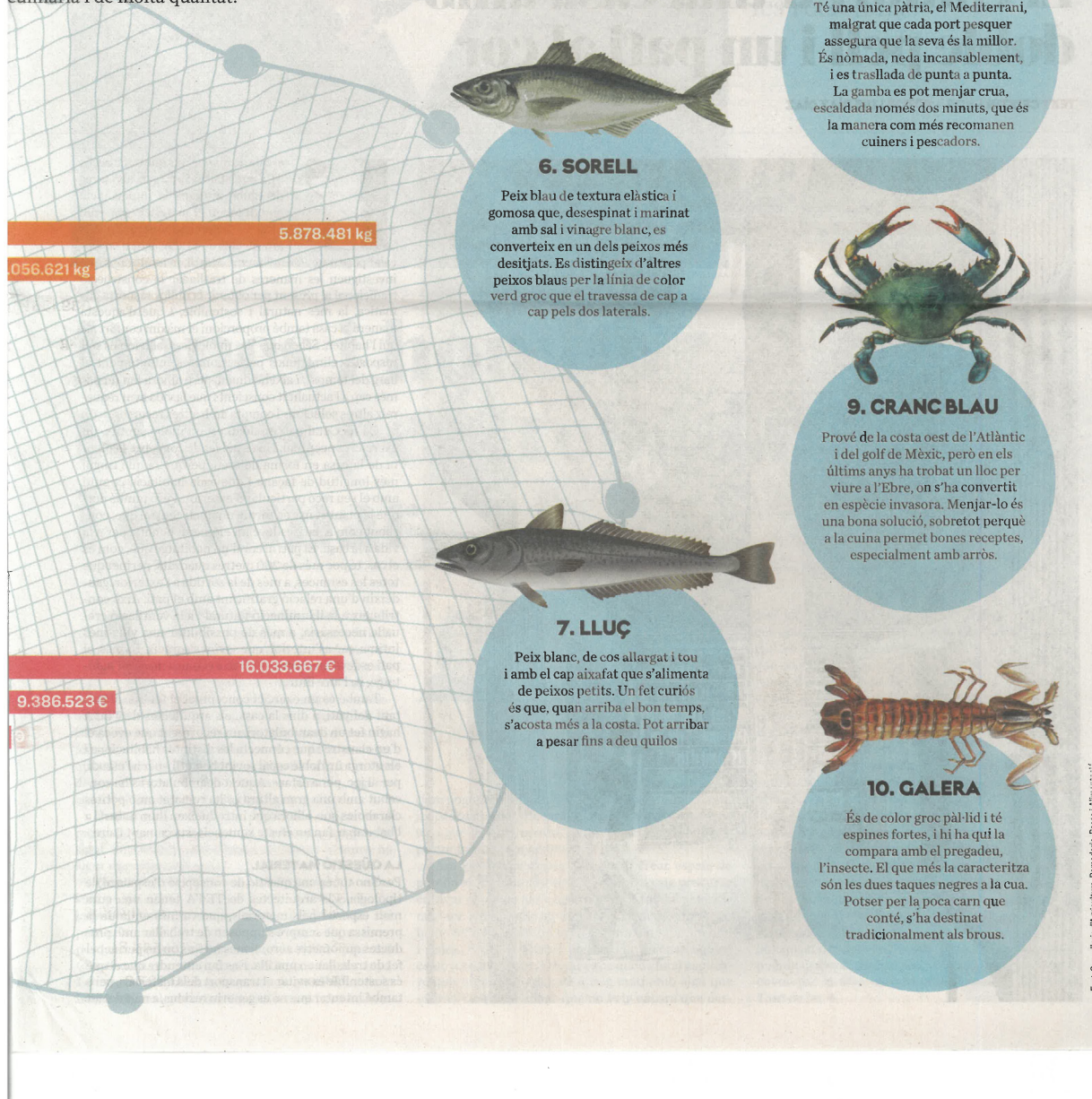


GRÀFICA

# ELS MÉS MENGEM MARINA, EN DEU ESPÈCIES

ARTÍNEZ • INFOGRAFIA MARIA PI

Is consumidors no. Els deu animals marins grupar segons una única característica: són els que més tenen altres punts en comú, com ara que són culinària i de molta qualitat.



## 6. SORELL

Peix blau de textura elàstica i gomosa que, desespinat i marinat amb sal i vinagre blanc, es converteix en un dels peixos més desitjats. Es distingeix d'altres peixos blaus per la línia de color verd groc que el travessa de cap a cap pels dos laterals.



## 8. GAMBA ROSADA

Té una única pàtria, el Mediterrani, malgrat que cada port pesquer assegura que la seva és la millor. És nòmada, neda incansablement, i es trasllada de punta a punta. La gamba es pot menjar crua, escaldada només dos minuts, que és la manera com més recomanen cuiners i pescadors.



## 9. CRANC BLAU

Prové de la costa oest de l'Atlàntic i del golf de Mèxic, però en els últims anys ha trobat un lloc per viure a l'Ebre, on s'ha convertit en espècie invasora. Menjar-lo és una bona solució, sobretot perquè a la cuina permet bones receptes, especialment amb arròs.



## 7. LLUÇ

Peix blanc, de cos allargat i tou i amb el cap aixafat que s'alimenta de peixos petits. Un fet curiós és que, quan arriba el bon temps, s'acosta més a la costa. Pot arribar a pesar fins a deu quilos.



## 10. GALERA

És de color groc pàl·lid i té espines fortes, i hi ha qui la compara amb el pregadeu, l'insecte. El que més la caracteritza són les dues taques negres a la cua. Potser per la poca carn que conté, s'ha destinat tradicionalment als brous.



INFOGRÀFICA

# OLIVES

## LES VARIETATS CONREADES A CATALUNYA

TEXT TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ · INFOGRAFIA EDUARD FORROLL ISANDA

El fruit de l'olivera és un dels aperitius més desitjats però també la base per fer l'oli, indispensable a la nostra cuina

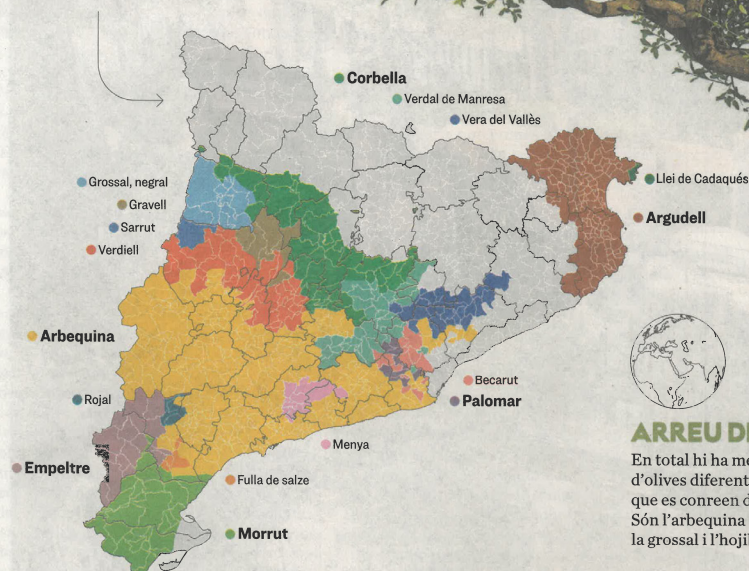
### Ho sabies?

Per elaborar un litre d'oli d'oliva es necessiten uns cinc quilos d'olives



### LES VARIETATS DEL TERRITORI

Un viatge pel nostre país a través de les oliveres ens fa veure que no totes les olives són iguals. Tant el seu pes com el seu gust són diferents, i el resultat són olis de gustos singulars segons amb quina varietat s'hagin elaborat.



### L'OLIVERA

Al cap de set anys que hàgim plantat una olivera, començarà a donar el fruit, l'oliva. Just agafades de l'arbre, les olives no es poden menjar perquè serien amargues. Cal netejar-les amb aigua, i de vegades amb altres components, perquè perdin l'amargor. I un cop les puguem menjar, finalment, hi trobarem gairebé els cinc sabors bàsics. Potser per això són un dels aperitius més desitjats.



### ARREU DEL MÓN

En total hi ha més de 200 varietats d'olives diferents al món, però n'hi ha que es conreen de forma més estesa. Són l'arbequina i l'empeltre, i també la grossal i l'hojiblanca.



## ARBEQUINA

- Una de les varietats **més estimades a Catalunya**, i també **estes per tot el món**.
- Prové de la població d'**Arbeca** (les Garrigues), i es coneix també amb el nom **arbequí**.
- És una oliva **resistent al fred** i de **gran producció**.
- L'oli resultant és **dolç**, amb petits tocs molt lleugers de picant i amarg.
- Aquestes característiques la fan **atractiva en cuina** perquè fan que el seu gust no sigui dominant.
- Una oliva arbequina pesa **1,20 grams**.



## ARGUDELL

- És la varietat de la Denominació d'Origen Protegida **Empordà**, territori que l'aprecia amb devoció.
- És una varietat **poc productiva**, però l'arbre es pot adaptar a diferents terres.
- L'oli resultant és de **color verd intens**, de gust **picant i amarg**, que també desprèn un sabor dolç, però que no destaca, i hi queda tapat.
- En conjunt, el sabor és **potent**.
- Una oliva argudell pesa **2,23 grams**.



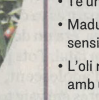
## CORBELLA

- També és coneguda amb els noms de **montserratina**, **corbell** o **curbiella**.
- Es cultiva a les comarques del **Bages**, el **Solsonès**, la **Segarra** i l'**Urgell**.
- És una de les varietats **més productives**, ja que resisteix algunes de les plagues habituals de les oliveres.
- Madura de forma **primerenca** i, a més, tot el fruit de l'arbre madura gairebé alhora.
- L'oli resultant és **molt aromàtic**, i en boca és **dolç** i al final té un toc picant.
- Una oliva corbella pesa **2,31 grams**.



## PALOMAR

- També es coneix amb el nom d'**olesana**.
- Es conrea al **Baix Llobregat** i l'**Anoia**, i el seu punt d'origen és **Olesa de Montserrat**.
- Té una **productivitat mitjana**.
- Madura de forma **primerenca**, i és molt sensible a les plagues habituals de l'olivera.
- L'oli resultant és **afruitat**, i en boca és **dolç**, amb un toc picant i amarg.
- Una oliva palomar pesa **2,96 grams**.



## EMPELTRE

- També és coneguda amb els noms d'**aragonesa**, **negral**, **farga** o **terra alta**.
- És la varietat principal de la Denominació d'Origen Protegida **Terra Alta**, i es cultiva a la **vall de l'Ebre**, i també a **Castelló** i les **illes Balears**.
- És una varietat **productiva**, que madura de forma **primerenca**.
- Té **resistència a la sequera**, i també a plagues típiques de les oliveres.
- L'oli resultant és **intens**; en boca, **amarg i picant**, però també **dolç**. I en cuina, molt apreciat.
- Una oliva empeltre pesa **3,14 grams**.

## MORRUT

- És la varietat de les comarques del **Baix Ebre** i el **Montsià**, i prové de la població dels **Reguers** (Tortosa).
- No té gaire resistència a la sequera, és **molt sensible al fred**.
- L'oli resultant és **picant, amarg i astringent**, i també té tocs dolços.
- Tot plegat fa que la sensació final sigui **fresca**.
- Una oliva morrut pesa **2,98 grams**.



Font: Oficina de l'Oli (Rural.cat)



TEXT TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ  
INFOGRAFIA ESTHER UTRILLA PÉREZ

INFOC

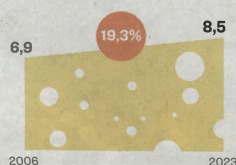
Hi ha una dita a França que assegura que elaboren tants formatges diferents com dies té l'any. A Catalunya, a gambades, ens hi anem acostant, però, malgrat això, encara estem lluny de poder-nos comparar amb el país veí, perquè de moment a casa nostra només tenim dos formatges amb Indicació Geogràfica Protegida (IGP): el Garrotxa i l'Alt Urgell i Cerdanya. I això que actualment l'associació d'elaboradors ACREFA assegura que se n'elaboren fins a dos-cents cinquanta de diferents.

# FORMATGES ARTESANS CATALANS

## LES XIFRES DEL FORMATGE CATALÀ

### CONSUM

En kg/persona a Catalunya



710 g per persona al mes



### PRODUCCIÓ

L'any 2023 a Catalunya

33.035 tones  
172,7 milions d'euros



### TUPÍ

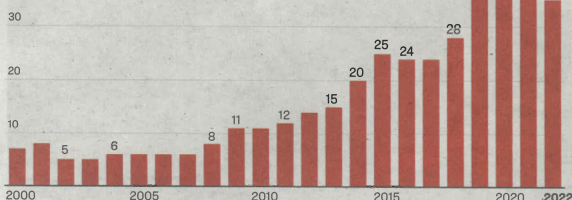
Formatge fet amb llet de cabra.



Formatge adobat elaborat a partir de llet crua d'ovella. Es produeix a la Cerdanya, l'Alt Urgell i el Pallars Sobirà.

### PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Establiments dedicats a l'elaboració de llet, formatge i derivats lactis ecològics



### CENDRAT

De pasta tova i fumat externament sobre una escorça de cendra. Es deixa madurar durant dos mesos en caves naturals.



### SERRAT



### BLAU

Les vetes interiors de floridura han donat nom a aquest tipus de formatge, sovint de gust força intens. Els de casa nostra són més aviat suaus i aptes per a tots els paladars.



### BROSSAT



### D'ATURA

Formatge semicurat de pasta premsada elaborat amb llet de vaca pasteuritzada. Té una forma peculiar, recuperada d'antics motlles de ceràmica.



S'elabora amb sèrum de llet (xerigot). D'elaboració poc comercial, es pot trobar en algunes formatgeries properes als centres de producció.

**E**ls formatges artesans catalans viuen un moment d'or. En les últimes dècades, petits productors d'arreu del país han recuperat receptes tradicionals i n'han creat de noves combinant tècniques antigues amb un esperit innovador. Des del Pirineu fins a les Terres de l'Ebre, el formatge s'ha convertit en una manera de donar valor al territori i als ramats locals. Hi trobem varietats tan diverses com el serrat de cabra, el garrotxa, el tupí, el mató, o formatges blaus i de llet crua que competeixen amb els millors d'Europa. Molts d'aquests productes neixen en explotacions petites, on es treballa de manera respectuosa amb l'animal i el medi ambient. A més de ser un plaer gastronòmic, el formatge artesà és també una forma de cultura viva: explica històries, paisatges i maneres de fer. Tastant-los, redescobrim la riquesa de la cuina catalana i el valor de la feina ben feta. Cada tall parla del lloc on s'ha fet, de la seva gent i del clima que el nodreix. Per això, els formatges artesans catalans són molt més que un aliment: són una manera deliciosa de tastar el país.



GRÀFICA

# FORMATGES ARTESANS CATALANS

Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya: amb llet de vaca, és un formatge cremós i suau.

## GARROTXA

Elaborat amb llet de cabra, és un dels formatges més emblemàtics de la regió. Li han atorgat la Denominació d'Origen Protegida (DOP).

## MATÓ

Formatge fresc i suau, que se serveix sovint amb mel o fruits secs.

Font: ACREFA, Generalitat de Catalunya, Gastroteca i elaboració pròpia

## COM ES CLASSIFIQUEN ELS FORMATGES?

Hi ha molts criteris per classificar els formatges. Alguns dels més utilitzats són els següents:

### SEGONS L'ORIGEN DE LA LLET



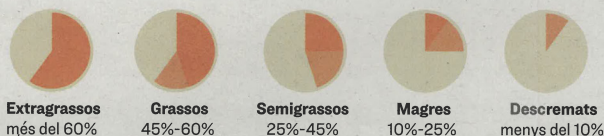
### SEGONS LA TEXTURA O CONSISTÈNCIA

Percentatge d'humitat sense tenir en compte el contingut en greix



### SEGONS EL CONTINGUT EN MATÈRIA GRASSA

Segons el percentatge del greix (massa) sobre l'extracte sec total



### SEGONS LA MADURACIÓ

Alguns formatges requereixen mantenir-se durant cert temps a una temperatura i en unes condicions determinades perquè s'hi produeixin els canvis físics i químics característics



### SEGONS EL TRACTAMENT DE LA LLET



**Llet crua.** No tractada tèrmicament

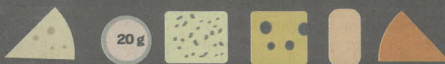
**Llet microfiltrada.** A través de membranes microporoses

**Llet termitzada.** Tractada a 55 - 68 °C durant 16 segons

**Llet pasteuritzada** Tractada a 70 - 72 °C durant 30 segons

## COM PREPARAR UN BON ÀPAT FORMATGER

1. Seleccioneu entre 5 i 7 formatges diferents, amb una mitjana de 20 g de cada tipus per persona.



2. La temperatura ideal per degustar el formatge és entre els 16 °C (els frescos) i els 22 °C (els curats). Traieu-lo una hora abans de consumir, per garantir que recuperi el gust i la consistència.

3. Per tallar formatges tous i frescos cal utilitzar un ganivet de fulla tova amb forats. Per als durs i curats, un ganivet de fulla dura i sense forats. Talleu només el formatge que aneu a consumir.



4. Acompanyeu l'assortit amb 3 o 4 complements. Fruïtes com el raïm, la poma, els fruits vermells o la pinya; les melmelada i les confitures i els fruits secs mariden a la perfecció amb els formatges.

5. El pa torrat o sec és òptim amb els formatges més tous. El pa tendre combina millor amb els formatges durs i curats.



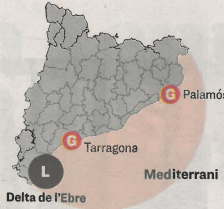
6. Combineu els formatges més joves amb vins suaus. Els de pasta tova s'acompanyen molt bé amb el cava. Els més madurats, amb vins negres, i els blaus amb un vi dolç natural.





**ON VIUEN?**

Les barques que pesquen **gambes vermelles** són les que van més lluny i les que tornaran més tard a port, perquè han d'anar molt enllà per tirar les xarxes d'arrossegament i pescar-ne. Se'n pesquen a tot el Mediterrani, malgrat que en els últims anys s'hagi sentit a dir que, pels corrents marins i pel canvi climàtic, podria ser que s'hagin traspassat a altres mars. Malgrat això, la gamba vermella té una única pàtria, que és el Mediterrani. Per contra, el **llagostí** viu a diversos mars i es captura en aigües poc profundes. A casa nostra es pesca al delta de l'Ebre, i el port de la Ràpita és el més important de Catalunya gràcies a la pesca d'aquesta espècie.



**COM ES PESQUEN?**

La **gamba vermella** es pesca amb el sistema d'arrossegament (criticat pel seu alt impacte mediambiental), unes xarxes que remuneren el fons marí on hi ha les gambes enterrades. Per la seva banda, els **llagostins** s'acostumen a pescar amb arts artesanals, com són el tresmall o la nansa, que són els que també es fan servir per capturar altres espècies. Per exemple, amb l'art de la nansa es pesquen sípies. Amb el tresmall també es pesquen peixos, a més de crustacis com el llagostí.



Fotos: Marc Rovira

**COSINS GERMANS**

Es poden considerar cosins germans, ja que tots dos són crustacis amb deu extremitats i dendrobranquiats, i comparteixen la mateixa anatomia en termes generals. Quan xuquem el cap d'algun d'ells, ens mengem el cervell, l'estómac, la gònada, el cor, l'hepatopàncrees i la glàndula antenal, mentre que, quan en mosseguem el cos, ens mengem els intestins; i pel que fa a la cua, la part final, n'ingerim l'anus i el recte.

**ANATOMIA D'UN CRUSTACI DECÀPODE**

**MIDA**

- G: Sol ser més petita i prima.
- L: En general és més gran i robust.

**COLOR**

- G: Més vermellosa, especialment visible després de la cocció.
- L: Color més ataronjat o marronós, sovint més pàl·lid.

**FORMA DEL COS**

- G: Cos més esvelt i delicat, amb antenes llargues.
- L: Més gruixut i compacte, amb potes més fortes.

**POTES**

- G: Té 3 parells de potes amb pinces (maxil·lípedes).
- L: En té només 2, una diferència anatòmica clau.

**GUST**

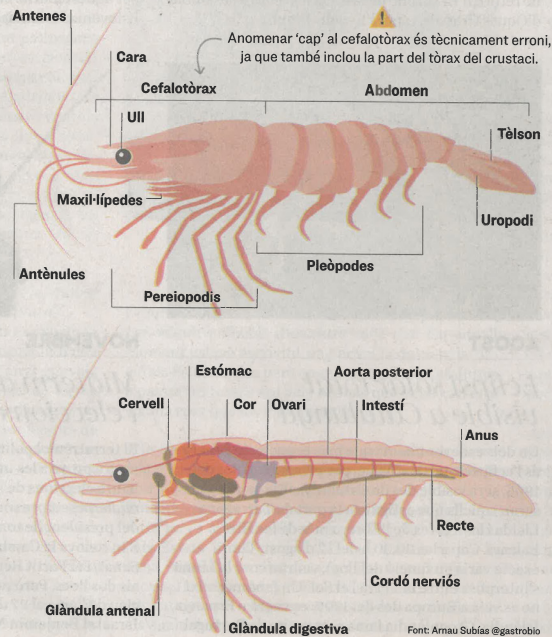
- G: Gust més intens i marí, lleugerament dolç.
- L: Suau i menys concentrat.

**TEXTURA**

- G: Fina i tendra.
- L: Ferma i carnosa.

**CUINA**

- G: Molt apreciada menjada sola (a la planxa, bullida).
- L: Versàtil en arrossos, guisats, broquetes o a la brasa.



Font: Ainau Subías @gastrobio

**GAMBE LLA**

Tots dos són crustacis festius i amb molta tr...  
Us expliquem les seve...

TEXT TRINITAT GILBERT MARTÍNEZ



**MARQUES REGISTRADES**

A Catalunya existeixen quatre marques registrades de productes de pesca extractiva. D'entre aquestes, dues són gambes: la **gamba de Palamós** i la **gamba de Tarragona**. Concretament, la gamba vermella de Palamós (*Aristeus antennatus*) és marca de garantia des de l'any 2009. Les altres dues són l'escamarlà de Llançà i el peix de la Barceloneta.



GRÀFICA

# LA GOSTÍ

s protagonistes en dies  
adició als nostres plats.  
s similituds i diferències

• INFOGRAFIA EDUARD FORROLL ISANDA

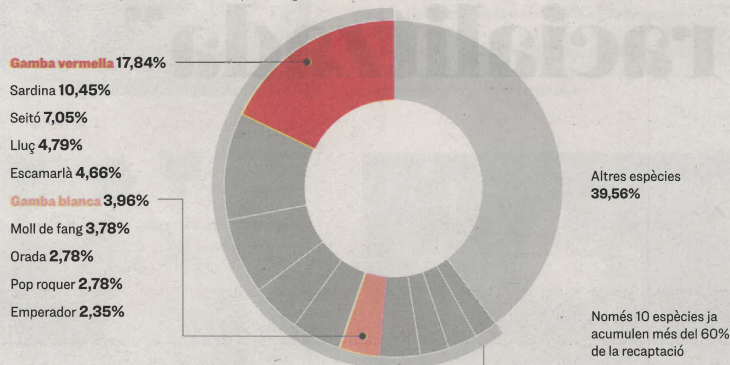


## LA GAMBA ÉS LA MATEIXA

Totes les **gambes vermelles** del Mediterrani són iguals. Neixen d'ous fecundats, que quan els expulsen es converteixen en larves que viatgen pel Mediterrani gràcies als corrents marins. Un ou expulsat a la costa de Palamós pot convertir-se en gamba a Vilanova i la Geltrú. Per això es diu que la pàtria de la gamba vermella és tota la costa del Mediterrani. No hi entenen, de poblacions, només d'un únic mar. També diuen que quan les gambes femelles tenen el cap lila (que és quan hi tenen els ous) és el millor moment per menjar-les, perquè la seva carn serà tensa, molsuda i saborosa.

## Les espècies més valuoses a les llotges de Catalunya

Distribució de la recaptació total el 2024 en percentatge

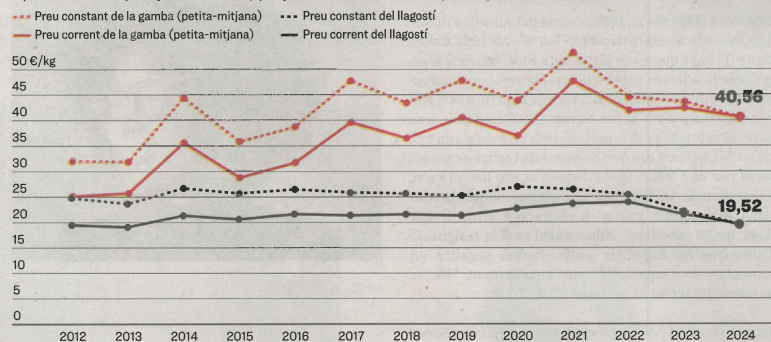


## EVOLUCIÓ DEL PREU I DE LA CAPTURA

El preu de la **gamba vermella** de mida petita i mitjana duplica el del **llagostí**, perquè és un producte molt més valorat tradicionalment pels catalans. El seu cost ha anat fluctuant des dels 25 euros el 2012 fins als 40 euros el 2024 (amb pics fins i tot superiors, com el 2021), mentre que el del llagostí s'ha mantingut més estable. Cal destacar que la gamba vermella de mida gran pot voltar els 100 euros o fins i tot arribar a pics de més de 200. Les fluctuacions en el seu preu van força lligades a les dades de captura. En general, la pesca de gamba vermella ha anat baixant en l'última dècada per la reducció general de la flota pesquera catalana. En els últims dos anys, a més, s'han imposat quotes màximes de pesca en aquesta espècie.

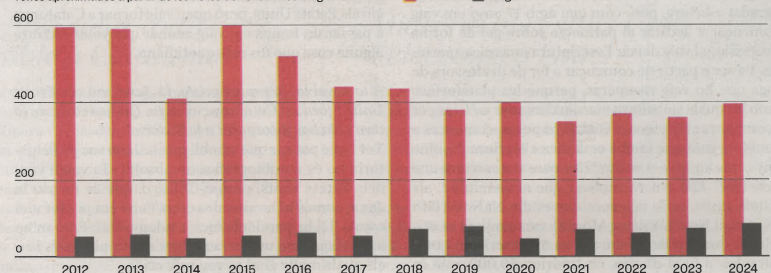
### Evolució del preu de la gamba i el llagostí

Dades aproximades a partir de les notes de venda a les llotges catalanes. El preu corrent fa referència al preu real del moment, en canvi, el preu constant és el preu ajustat a la inflació, que ajuda a veure l'evolució real del preu del producte



### Evolució de la captura de gamba i llagostí

Tones aproximades a partir de les notes de venda a les llotges catalanes



Font: Conselleria d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de Catalunya



INFOGRA

# EMBOTITS CATALANS

## TRADICIÓ, IDENTITAT I GUST

Elaborats tradicionalment per aprofitar el porc durant la matança, han passat de les cases de pagès als mercats i a la cuina contemporània. La qualitat de la carn, el clima, la curació lenta i l'expertesa transmesa de generació en generació fan dels embotits catalans un patrimoni viu que uneix tradició, identitat i gust.

TEXT TRINITAT GIL  
INFOGRAFIA ESTHER

### CONSUM DE PORC AL MEDITERRANI

La Mediterrània està dividida entre porcòfils i porcòfobs. No ens ho inventem nosaltres, sinó que és així com tradicionalment els xarcuters han explicat per què hi ha poblacions banyades pel Mediterrani que hi senten passió, i n'hi ha moltes altres (musulmans i jueus) per a les quals el porc i els seus derivats no són aptes per menjar perquè consideren que no és un aliment higiènic, ni tampoc el tenen present perquè pensen que és impur. Al gra, si una part de la cultura mediterrània ha pensat que tenir un porc (quants de nosaltres hem tingut guardioles en forma de porquet) era símbol de riquesa, per a una altra, ha estat considerat pecaminós. Tan a prop i tan lluny, i enmig de tot plegat, el porc.

- Porc present a la cuina. Predomini de tradició cristiana europea
- No mengen porc. Predomini de tradició musulmana
- Mengen porc en algunes zones



### CANSALADA AMB PEBRE

Peça de la ventresca conservada en pebre negre.



### BOTIFARRA CRUA

S'elabora amb les carns més nobles del porc preparades amb sal i pebre negre i embotides en un budell.



### BOTIFARRA DOLÇA

Embotit tradicional de l'Empordà que es presenta cru o sec com si fos un fuet. Entre els seus ingredients hi ha el sucre, que li dona un gust dolç característic.



### PA DE FETGE

És una modalitat dels patés de campanya francesos. S'elabora amb els mateixos ingredients del bull de fetge, però en un altre format.



### BULLS

Són les botifarres cuites més amples. De textura gruixuda, n'hi ha de molts tipus segons el tipus de carn que s'empra per a la seva elaboració. Els més comuns són el de llengua, el de fetge o el de cap.



### BOTIFARRA D'OU

S'elabora de forma molt similar a la botifarra blanca però amb ou. Originàriament es consumia per Dijous Gras, però actualment es menja durant tot l'any.



### BOTIFARRA

Típica de les comarques de Maresme. El nom fa referència al recipient



ÀFICA

# CATALANS NTITAT I GUST

BERT I MARTÍNEZ  
R UTRILLA PÉREZ

## LLOM

Peça sencera salada, macerada en pebre i curada durant dues o tres setmanes.

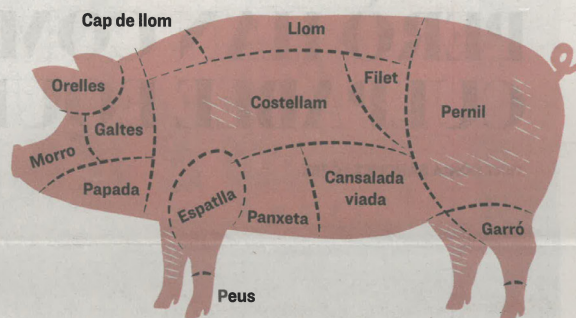
## LLONGANISSA

Elaborada amb carn magra, cansalada, sal, pebre i altres espècies.



La llonganissa de Vic és l'única que compta amb un segell oficial d'Indicació Geogràfica Protegida

## LES PARTS DEL PORC



## FUET

Més estret i llarg que la llonganissa però de semblant elaboració. En diuen espetec, secallona o somalla, entre altres, depenent del lloc d'origen.

## PERNIL SALAT

S'obté de la salaó i curació posterior de les potes del darrere del porc. Si són les potes del davant s'anomena espatlla.

## BOTIFARRA CATALANA

Es prepara amb les millors carns de la cuixa i l'espatlla trossejades o trinxades, amanides i embotides. Posteriorment es cou en un brou a la caldera.

## BOTIFARRA DE SANG

S'elabora amb la sang del porc i altres ingredients carnis de la matança com el cap, els peus o algunes vísceres.

## BOTIFARRA BLANCA

S'elabora amb les parts més greixoses del porc trinxades i amanides amb sal. S'emboteix la pasta en un budell, es lliga i es cou en una olla.

## A DE PEROL

riques gironines i del "perol", fa referència a on es cou.

## ALGUNES DITES

*Per Sant Martí, mata el porc i enceta el vi*

*Per Nadal, el porc en sal*

*Qui té nou porcs a la salera, bon Nadal se li espera*

*Per Sant Tomàs, agafa el porc pel nas*

*De porc i de senyor, se n'ha de venir de mena*

*A cada porc li arriba el seu Sant Martí*

*Qui té hort i porc, tot l'any té bon conhort*

*Mata el porc pel gener, si vols que es conservi bé*

*Al-leluia, al-leluia, qui no mata porc no menja xulla*

*Del porc, fins la cua és bona*

*L'avar és com el porc, no aprofita sinó mort*

*Any acabat, porc engreixat*

Font: Gastroteca i elaboració pròpia