

PRÒLEG

DENOMINACIÓ D'ORIGEN PROTEGIDA (D.O.P.) (Llei 25/1970, 2 desembre 1970)

La D.O.P. és el distintiu oficial que se li otorga a un producte alimentari d'una zona geogràfica o lloc determinat que destaca per la seva qualitat i els factors naturals i humans que representa.

S'han de portar a terme en aquesta zona de producció delimitada l'elaboració i envasat del producte.



INDICACIÓ GEOGRÀFICA PROTEGIDA (I.G.P.)

La I.G.P. és el distintiu oficial que se li otorga a un producte alimentari originari d'una zona geogràfica determinada que destaca per la seva qualitat i unes característiques que puguin atribuir-se a l'origen geogràfic i els valors naturals que representa.

Amb la *diferència* que es pot elaborar o envasar *fora de la zona de producció*.



DENOMINACIÓ DE QUALITAT (D.Q.)

Els productes distingits per una D.Q. han de tenir una qualitat i unes característiques degudes a la procedència geogràfica i a les particulars condicions de producció i/o elaboració, recollides en el seu reglament, el compliment del qual es garanteix pel Consell de la Denominació.



ESPECIALITAT GEOGRÀFICA GARANTIDA

Protegeix la composició tradicional d'un producte. Ve representat pel logo corresponent a la part superior.



NOTA

Cada D.O. es regeix per un Consell Regulador que és el que vetlla perquè es compleixin les normatives que dicten els seus reglaments.

En l'any 1992 l' Unió Europea va crear un sistema per valorar i protegir aquestes D.O.P. i les I.G.P.. La Comissió Europea destaca el valor que tenen aquestes últimes.

CAPÍTOL I

Aliments amb Denominació d'origen protegida (D.O.P.)

- Arròs del Delta de l'Ebre
- Avellana de Reus
- Mongeta del Ganxet
- Pera de Lleida

Arròs del Delta de l'Ebre (amb D.O.P.)

El Delta de l'Ebre és un espai únic, natural entre les comarques del Baix Ebre i el Montsià. Les seves 21.000 ha es dediquen solament al conreu de l'arròs, en sòls inundats i concentra la major part de la producció catalana d'aquest cereal.

La presència de l'arròs (*Oryza sativa*) en el Delta es remunta a alguns segles enrera però, les primeres notícies que tenim sobre el seu conreu a les Terres de l'Ebre daten del 1697 i fan referència a les propietats que els monjos de Benifassar tenien a la Carrova.

Hi ha sis varietats autoritzades: Bahía, Bomba, Fonsa, Sénia, Montsianell i Tebre. La collita comença cap el setembre i dura unes quatre o cinc setmanes. El gra és ric en midó el que permet l'absorció de tots els sabors. Aquest arròs es presenta envasat sota el logotip propi de la D.O.P. i el símbol comunitari, que en garanteix la qualitat.

“Una cocina sin arroz es como una hermosa mujer a la que faltara un ojo”

Confucio, filòsof xinès (551-479 a.JC)

L'arròs de l'àrab “*al-ruzz*” i d'origen hindú, és el fruit en gra de la gramínia “*Oryza sativa*” i és junt amb el blat el segon cereal més conreat i consumit en el món.

Fill de la terra alimentada per les aigües, el cultiu de l'arròs es casi tan antic com la civilització. Procedeix del sud-est asiàtic, possiblement de l'Índia o de Tailàndia ja que s'han trobat restes d'uns 7000 anys d'abans de la nostra era.

Es creu que Occident es va conèixer l'arròs per primera vegada en temps d'Alexandre el Magnífic (356-323 a.J.C.) que va descriure'l en conquerir Pèrsia.

Després d'un lent recorregut va arribar a la Mediterrània a través dels grecs, des d'on va passar a Roma. Va viatjar a Filipines, Indonèsia i Malàisia però no va arribar al Japó fins uns 100 anys abans de Crist.

Del nord d'Àfrica i Sicília va passar a Espanya, on va començar a cultivar-se particularment a les terres pantanoses de València (la paraula *arroz* està documentada per primera vegada l'any 1251)

Els descobridors espanyols varen portar l'arròs al Nou Món i des d'allà va expandir-se pel món.

En línies generals la seva composició, per 100 grams d'aliment *blanc* és de 8,5% d'aigua, 11,5% de proteïnes (però pobre en lisina) 54% de glúcids, 16% de cel·lulosa i la resta cendra. Té unes 350 calories.

A Catalunya es produeix també l'"*arròs de Pals*" (Alt i Baix Empordà), amb moderades quantitats, molt apreciat per les seves excel·lents qualitats culinàries.

Tractant-se d'un aliment tant consumit, és celebren nombroses festes i manifestacions al seu voltant, així com nombroses "*arrossades*" arreu de Catalunya

AVELLANA DE REUS (amb D.O.P.)

L'avellana és la llavor comestible del fruit dels "*Corylus avellana*", arbre d'origen nord-europeu i de Ponto (Àsia Menor), que possiblement ja existia en el Neolític (IX-VIII mil·lenni) a l'Àsia.

El seu conreu és molt antic i sembla que ja era conegut pels primers habitants d'Itàlia, així com per l'Espanya, la Sicília i els països àrabs.

A la llotja de Barcelona, ja existia al segle XIII una comissió pel comerç de l'avellana de Reus, però al seu cultiu es va intensificar molt més tard, al segle XIX, quan la fil·loxera va atacar les vinyes i els agricultors van començar a conrear avellanes.

El fruit presenta una part exterior de color verd i un escarpí llenyós que és separa durant la maduració. El seu interior hi ha la closca dura de color canyella la qual conté l'avellana, un gra rodó carnós de tonalitats blanquinoses envoltat d'una pel·lícula bruna que és desprèn fàcilment.

Es tracta d'un dels fruits secs més rics en oli (un 60%) i té ferro, fibra, calci, potassi, sodi, magnesi, àcid fòlic (vitamina B9), vitamines E i B6. Cent grams aporten unes 560 calories.

L'avellana forma part de la barreja de fruits secs que es coneixen com a "*postres de música*" o postres de mendicant (*postres de mendigo*), en honor al color dels hàbits de les quatre grans ordres religioses mendicats dels segles XVI i XVII:

- Avellana Carmelites (color marró)
- Ametlla Dominics (color blanc)
- Figa seca Franciscans caputxins (color gris)
- Pansa Agostins (color violeta fosca).

Aquest fruit sec es presenta envasat i etiquetat i ha de dur el logotip propi de la seva D.O.P. "avellana de Reus".

Actualment aquesta zona és la principal productora nacional d'aquest fruit sec. Les principals varietats son: la negreta, gironella, morella i culplana.

FIRES AL VOLTANT DE L'AVELLANA

- Fira de l'avellana a Alcover (Alt Camp) octubre
- Fira de l'avellana a Riudoms (Baix Camp) agost
- Fira de l'avellana de la Selva, Brunyola (la Selva) octubre

MONGETA DEL GANXET DEL VALLÈS (amb D.O.P.)

Es tracta d'un llegum sec que pertany a l'espècie "*Phaseolus vulgaris L.*", o mongeta comuna. Té una mida mitjana, una forma plana arronyonada d'un blanc lleugerament brillant i una textura molt fina. És una textura molt fina. En un extrem una espècie de ganxo li dóna el seu nom.

Actualment la varietat de referència d'aquesta mongeta és la *moncau*. Cuita és molt cremosa i amb un sabor extremament suau. És rica en proteïnes i amb poc midó. Segons els entesos és única al món!

Possiblement va arribar a Catalunya per mar, des d'Amèrica, als segles XVIII/XIX.

Sembla ser que les *alubias* (mongetes), del l'hispano-àrab "*lubya*" i aquest d'origen persa, ja eren conegudes pels romans, que les anomenaven "*faseolus*". Tenien per costum menjar-les verdes (tendres) cuites amb salsa *garum*, tal com descriu Apicius (c.25a.JC – s.II.JC), però les consideraven un menjar vulgar, com també els cigrons. Segurament per això el seu conreu es va perdre per no ser rentable.

Les mongetes que mengem avui dia són les que varen arribar d'Amèrica del Sud després del descobriment. D'Espanya van passar a Itàlia regalades en l'any 1528 al Papa Climent II (Julio de Medicis). Aquest les va donar al seu jardiner, el canonge Piero Valeriano, qui les va plantar en un test. Encantat amb aquest llegum, el Papa va recomanar que formessin part del dot de Catalina de Medicis en casar-se amb el futur rei de França Enric II l'any 1533.

De França va anar a Anglaterra amb el nom “*french Bean*” (fava francesa). A l'Europa central les mongetes van arribar cap l'any 1564 i a l'Europa de l'est a finals del segle XVII.

El nom azteca *ayacotl* es va transformar en *haricot* en francès.

ALTRES MONGETES DE CATALUNYA:

- Mongeta de Castellfollit d'en Boix (Bages):
Es fonen i ferma, amb bona resistència a la cocció.
- Fesols de Santa Pau (Garrotxa):
Una mongeta blanca, de gran qualitat i d'una finesa extraordinària, molt gustosa.
- Fesols de l'ull ros (Empordà i Pla de l'Estany):
Son petits, de pell molt fina i un gran sabor.
- Mongeta de Collsacabra (Osona): Blanca de primavera.
Principalment és per l'autoconsum.

FESTES I FIRES

- Jornades gastronòmiques de la mongeta del ganxet a Caldes d'Estrac (Caldetes). Maresme. Mes de desembre.
- Fira del Fesol de Santa Pau. Santa Pau (Alt Empordà) Mes de gener.
- Fesolada popular. Pineda de Mar (Maresme) . Mes de maig
- Jornades gastronòmiques del Fesol del Ganxet. Malgrat de Mar (Maresme). De finals d'octubre a mig desembre

PERA DE LLEIDA (amb D.O.P.)

El perer (*Pyrus communis L*) és una de les plantes més antigues d'Europa, possiblement originària d'Anatòlia, Iran i Turquestàn. Ja era conegut a la Grècia clàssica doncs el poeta grec Homer (s. IX a.JC) ja escrivia que l'arbre era cultivat als horts de les illes.

Segons sembla va ésser el rei grec Pirro II (c.365-275 a.JC) qui el va introduir a Itàlia, on els romans varen crear nombroses varietats de perers. En temps del polític romà Cató el Vell (234-149 a.JC) ja s'en coneixien més de 10 espècies.

El perer és, doncs, una de les plantes més antigues d'Europa i s'han trobat restes prop del llac Varese (Itàlia) i a les estacions lacustres de Savoia i Llombardia.

*“Que les primeres peres que es fan acolorades
llavors que tan s'atarda el sol ver la vessant,
les peres jovenetes, penjant extasiades
de cabre, dintre la boca d'un infant!”*

Les peres jovenetes

Josep Carner, escriptor català (1884-1970).

Les primeres varietats conreades a les terres de Lleida amb la D.O.P. són: la blanquilla, la llimonera i la conference. Són molt preuades per la seva dolçor i sucositat.

Aquesta fruita conté vitamines, sals minerals, fibra insoluble, iode i sobretot, la pell és rica en antioxidants. És també diürètica i lleugerament astringent.

Un altre perer de Catalunya es:

- La pera de Puigcerdà (Cerdanya), de varietat “Doyenne de Comice” un fruit gros, de pell fina, color verd clar i polpa suau, dolça i sucosa.

FESTES

- Setmana gastronòmica de la fruita de Lleida: 15 al 30 setembre a Artesa de Segre.

CAPÍTOL II (I.G.P.)

- Calçots de Valls
- Clementines de les terres de l'Ebre
- Patates de Prades
- Poma de Girona

CALÇOTS DE VALLS (amb I.G.P.)

L'Origen dels calçots és atribuït a un pagès de Valls (Tarragona), conegut com "el Xat de Benaiges" qui a finals del segle XIX hauria descobert el procés d'elaboració a partir d'el bulb d'una ceba tendra.

Els calçots es conreen seguint unes pràctiques de cultiu tradicional, que tenen una llarga elaboració que dura un mínim d'un any, començant plantant la ceba tendra durant el quart minvant de la lluna, amb l'arrel cap baix i acaba amb el "*calçat de la terra*", paraula que dóna nom al brot, és a dir, enterrant-les per què es blanquegin.

Aquests brots o grills de les cebes de l'espècie "*Allium cepa*" son de la varietat Blanca Gran Tardana que han estat replantats. Destaquen especialment per la seva dolçor i tendresa. Han de presentar una cama llarga (entre 15 i 25 cm) i un diàmetre 'entre 1,7 i 2,5 cm. L'arrel dels calçots de Valls no es pot tallar, no s'han de rentar i es presenta en manats de 25 o 30 unitats.

Es cullen generalment, de novembre fins abril i es classifiquen, segons mides i el seu bon estat.

La superfície total conreada d'aquest I.G.P: "Calçot de Valls" és d'unes 120 ha. i les pràctiques emprades els otorgan unes característiques morfològiques i organolèptiques, sent la seva dolçor la principal.

CLEMENTINES DE LES TERRES DE L'EBRE (amb I.G.P.)

Aquesta fruita (citrus app) es conrea en les varietats *Clementina fina*, *Clemenula* i *Hermandina*. Es comercialitzen en envasos que porten el distintiu "*Mandarines i Clementines de les Terres de l'Ebre*". Es produïda per un arbre híbrid entre la mandarina comuna i la taronja i es va introduir a les Terres de l'Ebre al segle XX. Però, no va ésser fins a la dècada dels anys 60 que gràcies a l'expansió del regadiu, el seu conreu va créixer notablement. És una fruita de color molt intens, molt gustosa, dolça i que facilita la digestió, de pell fina i fàcil de pelar.

Aquesta varietat deu el seu nom al Pare Clement Rodier, religiós d'un orfenat a Oran (Argèlia), aficionat a l'horticultura, que va trobar l'any 1890, el sistema d'empelt per conrear mandarines sense pinyol. Aquest tipus va introduir-se a Espanya a començament del segle XX, però va ser solament a la segona meitat d'aquell segle quan els agricultors van intensificar el seu cultiu.

Originàriament el mandariner comú procedia d'Àsia, segurament de la Xina. El seu nom recorda l'antic privilegi dels mandarins xinesos que eren els únics en poder menjar els seus fruits: les mandarines.

L'aportació nutritiva d'aquesta fruita és idèntica al dels cítrics, al de les taronges en particular.

La varietat "clementina" es un encreuament entre la mandarina i la taronja amargant del nord d'Àfrica.

PATATES DE PRADES (amb I.G.P.)

Conreu tradicional del Baix Camp, la patata de Prades és d'una gran qualitat gràcies al seu cultiu a més de 1.000 metres d'altitud i a les condicions climatològiques de la comarca.

Aquesta patata pertany a l'espècie *Solanum tuberosum* L., de la varietat Kennebec. Té la pell molt llisa, dura i consistent i la carn és blanquinosa i farinosa, amb un sabor dolç i persistent. Un cop cuita té un aroma de castanya.

El tubèrcul és originari del Perú, prop del llac Titicaca i de l'altiplà andí de Bolívia, on encara creix espontània. Certs autors pensen que la planta va arribar a Espanya portada per un monjo andalús, l'any 1535, mentre d'altres creuen que van arribar a Amèrica arrel del tercer viatge de Cristòfol Colón (1498-1500). L'escriptor sevillà Pedro Cierza de León, company de Pizarro, fou el primer que va fer una de les millors descripcions de la patata en 1533, en el seu llibre "*Crónica del Perú*".

A Espanya la patata es va cultivar molt aviat després de l'arribada de la planta, sobretot a Canarias i Galícia, lloc on arribaven els vaixells i a on les descobriren els navegants anglesos, que la varen introduir a Irlanda l'any 1565.

Des d'Espanya passà a Flandes, i a Àustria arribant a l'Alemanya, després a Suïssa i a França, que la va apreciar primer com a planta ornamental. A partir d'aquest moment es va anant estenent amb més o menys fortuna. Va ésser el metge militar francès Antoine Parmentier (1737-1813) qui la va donar a conèixer emportant-se la gloria de la seva introducció que, de fet, pertanyia als espanyols.

La patata, junt amb el blat, l'arròs i el blat de moro, es un dels aliments bàsics més importants del món, doncs és molt

nutritiva i digestiva amb, només unes 80 calories per 100 grs. També és rica en potassi i conté ferro, magnesi, fòsfor i sofre.

La vitamina C que conté es destrueix durant la cocció.

Altres varietats de Catalunya son:

- Patata de Camprodon (Ripollès), de la varietat Kennebec, gens farinosa i de bona cocció. A la vila de Camprodon és celebra la temporada de la Trumfa a partir del mes de setembre fins a principis d'octubre.
- Patata de l'Alt Solsonès, de la vila d'Odèn, de la varietat Kennebec (blanca) Red Pontiac (vermella) i Bufet (blanca). Tardana i molt saborosa.
- Patata de la Vall d'en Bas (Garrotxa), de les varietats Kennebec, Red Pontiac i Jaerla.
- Patata del Bufet d'Osona, molt fina i gustosa.

POMA DE GIRONA (amb I.G.P.)

A Girona, el primer antecedent històric de la presència de pomes és troba a l'escut, del 1300, de la família Massaneda, en el que una pomera ocupa l'espai central.

Les varietats que es conreen amb aquesta I.G.P., son les Royal Gala (bicolor), la Golden Delicius, (color verd-groguenc) la Granny Smith (color verd intens), i la Red Delicius (vermella), totes molt gustoses.

Son pomes molt ensucrades i molt sucoses que es consumeixen a Espanya en un 80%, exportant-se el 20% restant.

*“La manzana es lo carnal.
fruta esfinge del pescado
gota de siglos que guarda
de Satanás el contacto.”*

Federico García-Lorca ,poeta espanyol (1898-1936)

El pomer, el *Malus domestica Borkh* es un arbre de la família de las rosàcies i la seva història va unida a la de la creació de l'home, doncs ja en la Gènesi (el primer llibre bíblic del Pentateuco s.IX-s.IV a.JC que tracte dels orígens de la humanitat) s'anomena la poma com el “*fruit prohibit de l'arbre de la ciència del bé i del mal*”.

El fruit de l'arbre, la poma, del llatí “*Malum*” és una drupa amb llavors, comestible, rodona i carnososa. Segons alguns autors per culpa d'un error de traducció els romans varen parlar d'aquesta fruita com “*pomum*” que equivalia a fruita en llatí.

Es pensa que la seva pàtria prehistòrica es trobava a la regió de Trebisonda (Turquia) i d'allà passà a Egipte, on va ser un dels arbres que el Faraó Ramsès III va fer plantar als jardins del Delta del Nil, el segle XII a.JC.

Segons el botànic suís De Candeler (1778-1841) la presència del pomer a Europa, tant silvestre com cultivat, es remunta al Neolític, tal com es pot comprovar per les restes trobades durant diferents excavacions arqueològiques.

Foren els espanyols els qui varen implantar el cultiu del pomer per tota Hispanoamèrica , al segle XVI.

La poma es cultiva també a les mateixes comarques que la *“pera de Lleida”*

La festa de la poma és celebra a Barberes (Pla d'Urgell) la segona setmana d'octubre i, a la fi de novembre, és celebra un concurs de pomes farcides a Sant Andreu de Llavaneres.

També a Ulla (costa brava) celebren la Fira de la Poma a mitjans d'octubre.

Existeix una bella llegenda que ens explica el perquè els pomers que produeixen la varietat de poma *reineta* tenen les branques dirigides cap a terra.

Sembla ser que la Verge Maria, en cinta del seu fill Jesús, va sentir el desig de menjar una poma i va voler agafar-la ella mateixa. El seu espòs, Josep; tenia por que el fet no fos bo per ella, però, quina sorpresa! , el pomer va inclinar-se, perquè Maria podés agafar fàcilment les pomes. A partir d'aquell miracle, aquesta varietat de pomers inclinen les seves branques cap a terra.

CAPÍTOL III (D.Q.)

- **Cireres del Baix Llobregat**
- **Maduixes del Maresme**
- **Préssec del Penedès**

CIRERES DEL BAIX LLOBREGAT (amb D.Q.)

Aquestes cireres es produeixen a les zones muntanyoses de la comarca, on els sòls els hi proporcionen una frescor i una dolçor peculiar que les caracteritzen i distingeixen de les d'altres indrets.

Les varietats més esteses són: l' Early Van Compact i la Burlat, així com d'altres, la Hedelfinger, la Villareta o la Cuallarga (aquesta última varietat és la més tradicional).

També es conreen les cireres de Bràfim (Alt Camp). Les "Prunus avium", de Sant Climent de Llobregat i les d'en Roca a Arenys de Munt (Maresme).

Es cullen durant els mesos de maig i juny.

*"Las cerezas, entre el verde
fresco y puro de las ramas
al son de mayo se encienden
como diminutas llamas"*

"Cancionero de Almeria" Francisco Villaespesa (1877-1936)

El cirerer, el "*Prunus avium L*" i "*Prunus cerasus*" pertany a la família botànica de les rosàcies (com també el presseguer, l'albercoquer i el pruner). L'arbre existia durant el paleolític a l'Europa Central doncs s'han trobat pinyols fòssils a les estacions lacustres del llac Le Bourget (Savoia, Alps francesos) i entre els palafits del llac de Constança (Alemanya, França i Suïssa).

L'arbre ja era conegut a Egipte uns 600 anys abans de JC i, segons citen Teofrasco (c.372-287 aJC) i Ateneu (s.III d.JC) a Grècia ja menjaven i apreciaven les cireres.

En realitat el seu origen és desconegut. Probablement procedia d'Àsia Menor, però es pensa que, tal com ja indicava Plini recolzat pel nom de *cerasum o cerasus* (cirera), podria ser Cerasont (Àsia Menor), que en turc s'anomena *kiresoun*, el seu lloc de naixement en estat salvatge.

El general romà Lucio Lucinus Lucullus (106-57 a JC), conegut sota el nom de *Lúculo*, fou qui va aclimatar el cirerer a Itàlia portat de Cerasus (Cerasont).

Les qualitats nutritives de la cirera són escasses però té propietats diürètiques, depuratives i laxants.

FESTES I FIRES AL VOLTANT DE LA CIRERA

És celebren a diferents llocs, com per exemple:

- Santa Coloma de Cervelló (Baix Llobregat)
- Torrelles de Llobregat (Baix Llobregat)
- Sant Climent de Llobregat (Baix Llobregat)
- Terrades (Girona- Alt Empordà)
- Arenys de Munt (fira de la cirera d'en Roca, Maresme)
- Llers, per Sant Joan (Girona, Alt Empordà)

MADUIXES (MADUIXOTS) DEL MARESME (amb D.Q.)

Aquest maduixot ha assolit una gran reputació. Va ser durant els anys 1920 que el seu conreu es va començar a estendre per Calella, Sant Pol, Sant Cebrià de Vallalta, Sant Iscle de Vallalta, Pineda de Mar, Arenys de Munt i Canet de Mar. Els pujols de la costa del Maresme són un indret molt adequat pel seu clima suau i l'alta insolació. El seu conreu es porta a terme de manera artesana i és la principal zona productora de maduixot de Catalunya.

Els maduixots i les maduixes pertanyen a la família Rosaceae (*Fragaria vesca* L) i al Maresme destaca la varietat "Pajaro" de fruit cònic, allargat, de calibre homogeni i una gran qualitat.

Són molt aromàtiques i es caracteritzen per un color vermell intens, una textura carnosa i un sabor molt dolç, lleugerament àcid.

Altres varietats conreades són: Gaviota, Irving, Camarosa i Diamant.

El maduixot (en castellà *fresón*;) augmentatiu de *fresa* (maduixa), la fragaria llatina, és el fruit procedent d'una planta originària d'Amèrica del Sud. Va ser descoberta pel botànic francès François Amedée de Frezier (1682-1773) a Xile, d'on va endur-se'n, l'any 1714, uns testos amb la planta, que en arribar a França va presentar al seu llamenc Rei Lluís XIV, qui les va fer aclimatar als jardins de Versalles. Posteriorment Frezier va cultivar els maduixots a la seva terra natal de Bretanya.

El cultiu d'aquest fruit, tal i com el coneixem avui en dia, va començar a desenvolupar-se a partir de l'any 1800.

Es tracta d'un fruit amb poques calories (40 per 100 grs) pel seu important contingut d'aigua, gran quantitat de vitamina C, així com vitamines A, K, potassi, fòsfor i magnesi. Els seus nombrosos antioxidants el converteixen en *l'enemic* dels tant dolents radicals lliures.

Durant els mesos d'abril, maig i juny tenen lloc fires i mercats a Terrades, Sant Iscle de Vallalta, Calella, Sant Cebrià de Vallalta, Sant Pol de Mar, Canet de Mar i Arenys de Munt.

Als anglesos els agrada tant les maduixes i els maduixots "strawberris" que les mengen durant els esdeveniments més importants, tant culturals (Opera de Gbyndebourne) com socials (casaments...) i esportius (torneig de Wimbledon, Regates de Henley, etc..), així com a llocs elegants o populars ("pubs").

PRÉSSEC DEL PENEDÈS (amb D.Q.)

Com el seu nom indica aquest fruit està produït a les comarques del Penedès, així com al Garraf, Baix Llobregat i Tarragonès.

Les varietats conreades son, entre d'altres, la Sprigtime, la Redhaven, la Redglobe. El distintiu "*Préssec del Penedès*" i la Q de qualitat, han d'estar a la vista en el punt de venda.

*"De su piel despojado
entre el añejo vino, en vaso hermoso
te serviré el melocotón sabroso,
que después de cortado
sangre derrama en su color dorado"*

Pedro Soto de Rojas (s.XVIII)

Els botànics estan d'acord en considerar que la Xina és el país d'origen del presseguer "*Persicum pomuns*", doncs ja els cultivaven uns 2000 anys abans de JC i del que varen fer un símbol d'immortalitat, de la primavera i de la joventut.

El préssec ja és citat en els llibres del filòsof xinès Confuci (551-479 a.JC).

De la Xina va passar a l'Índia i Pèrsia per les rutes de les caravanes, a través del Turkestan.

L'Escola de Salern (s.XI/XIII d.JC) (Campania, Itàlia) va considerar el préssec com un fruit desintoxicant i fou molt apreciat, sobretot macerat amb vi.

Es tracta d'una fruita amb un 85% d'aigua, un 10% de sucres, vitamines A i C i tiamina, fibra, potassi i àcids màlics i cítric. Conté unes 36 calories per 10 grs. nets.

Altres préssecs de Catalunya son:

- Ribera d'Ebre (producció primerenca)
- La Pinyana (comarques de la Noguera i del Segrià)

CAPÍTOL IV (sense D.O.)

- Carxofes del Prat
- Cebes de Figueres
- Espàrrec de Gavà
- Pèsol de Llavaneres

CARXOFES DEL PRAT (sense D.O)

La carxofa és la "*Cyrana scolymus L*" i el seu nom ve de *cinara* (cinus) que equival a cendra, pel color gris-verdós de les fulles.

*“Escama por escama
desvestimos
la delicia
y comemos
la pacifica pasta
de su corazon verde.”*

Pablo Neruda, poeta xilé (1904-1973)

La carxofa és la inflorescència d'una planta perenne d'uns 150 cm., d'alçada família de les compostes, és a dir, el rovell floral de la planta, la flor a mig formar.

Les carxofes son el principal conreu d'hortalisses del Delta del Llobregat (comarca del Baix Llobregat) i la seva importància es remunta al final de la Guerra Civil (1939) quan la venda de carxofes va aportar les primeres divises. Des de llavors, i malgrat la creixent urbanització de la zona, la producció s'ha mantingut elevada.

Les diferents varietats emprades son: Tudela, l'Aranjuez i la Llombarda.

Segurament és originaria dels països àrabs o d'Àfrica del Nord, tal com el seu nom indica *al-harsufa* (alcachofa). Però l'entès Plini el Vell (23-79 d.JC) creia que procedia de Sicília des d'on passar a Nàpols i a Espanya amb els àrabs.

Els egipcis ja consumien diferents cards (Cynara cardunculus), possiblement alguna carxofa que varen representar a alguna de les seves pintures.

Es desconeix si es van cultivar a l'Edat Mitjana, doncs solament apareixen a Itàlia i a Espanya en el segle XV, procedent de la Sicília. El seu cultiu es va estendre des de la Toscana, i a França va arribar amb Catalina de Medicis, en casar-se amb el futur rei Henry III, l'any 1533, des d'on va passar a la resta d'Europa.

La carxofa conté un 82% d'aigua, fibra, minerals (en particular potassi) i hidrats de carboni, amb tant sols 35 calories cada 100 grs.

És diürètica,, reguladora de la bilis gràcies a un dels seus principals components, la cinarina.

La carxofa es conrea també al Delta de l'Ebre. La varietat aquí conreada és la "*Blanca de Tudela*", varietat primerenca, productiva, molt tendre i saborosa. La seva introducció té a veure amb el fet que la planta s'adapta be a les terres salines del Delta. La producció es concentra en els municipis de l'Aldea i Amposta.

CEBES DE FIGUERES (també ceba de l'Empordà sense D.O.)

Es tracta d'una varietat de l'espècie *Allium capa L* que es conrea arreu de Catalunya però té una vinculació especial amb l'Empordà. És de forma una mica aixafada, dolça, no pica, de color rosat una mica lilós i la pell molt fina.

“Dejad que las cebollas, cual átomos, se muevan furtivamente en la cazuela, pues, aun escasas, animan cualquier cosa”

Sudney Smith, clérigo castrónimo (S.XVIII)

Del llatí “cepulla”, i tan antiga com l'all, aquesta liliàcia és originària d'Àsia del Nord (vora del mar Aral) i Àsia Central (Afganistan i Pèrsia).

Els sumeris ja cultivaven cebes fa més de 6.000 anys i va ser molt preuada pels Caldeus i els Hebreus. Va ser introduïda a Egipte, a través d'Iran, durant les primeres dinasties i el poble egipci les menjava en quantitat, sobre tot els esclaus constructors de les piràmides. Quan els hebreus varen fugir d'Egipte, trobaren a faltar els alls i les cebes i van passar a Europa a través de Roma. Durant l'Edat Mitjana els cavallers i els creuats les apreciaven i la seva fama va continuar durant el Renaixement. Encara avui dia es un dels pilars de la cuina, en particular de la del nord i est d'Europa.

La ceba és rica en fòsfor i sofre, té un 87% d'aigua i 3% de fibra, així com algunes vitamines A i B, amén de compostos cardiosaludables i poder bactericida.

ESPÀRRECS DE GAVÀ (sense D.O.)

Els espàrrecs és el brot immadur de l'esparguera "*Asparagus officinalis L*" de la família de les esmilàceas. És una hortalissa allargada, de textura una mica fibrosa i de tonalitats compreses entre el blanc i el groc.

Creixen colgats sota el terra sorrenc dels camps del Baix Llobregat, l'única zona de Catalunya on es fa aquesta hortalissa.

Els de Gavà (Baix Llobregat) gaudeixen d'un gran reconeixement de fa mes de cent anys. Son blancs, rodons i allargats i tenen un gust lleugerament amarg. La collita comença pel mes de març i és plena temporada durant l'abril i el maig, acabant-se en el mes de juny.

També es conreen a Viladecans (Baix Llobregat).

A Gavà té lloc des de l'any 1932. la festa de l'espàrrec, durant els mesos d'abril i maig, amb concursos, catas i exposicions. També hi ha la *Fira d'Espàrrec i Mostra de cuina*, que té una durada de tres dies.

*"Los de abril para mi;
los de mayo para mi amo;
los de junio para ninguno."*

Refrany popular

La paraula espàrrec ve de la llatina "*asparagus*" i aquesta del grec "*asparagos*" (que significa tija). Es tracta d'una planta liliàcia vivaç que es troba, espontània, en llocs terrossos, en els

boscós i al llarg dels rius d'Europa centre-meridional, a l'Àsia central i Àfrica septentrional.

Es cultivaven a l'antic Egipte, vinguts segurament de la Mesopotàmia, fa més de 6.000 anys, segons diversos baixos relleus, des d'on van passar a Grècia, on s'empraven com a medicina, i a Roma, que ja els menjava voracitat el segle V a.JC, doncs creien que eren afrodisíac. Tant el metge grec Galè (129-210 d.JC) com el poeta llatí Marcial (40-104 d.JC), Colúmela (sgl.I) i Juvenal (c.60-140d.JC) els van alabar en els seus escrits.

A Bizanzi (actual Turquia) els varen cultivar a partir del segle XI.

A la baixa Edat Mitja es deixaren de conrear, redescobrint-los als voltants del segle XIV, portants pels àrabs. Però, no s'ha els va apreciar fins els voltants del segle XVIII.

El metge espanyol del s. XVIII, Juan Sorapan de Rieros creia que els espàrrecs eren gustosos, diürètics i digestius però poc nutritius.

A Espanya els espàrrecs es cultiven des de fa solament uns dos segles, quan els Borbons van arribar aquí, concretament a Aranjuez (Madrid). Amb planter per trasplantar que procedien de França.

L'espàrrec és poc calòric, té un 92% d'aigua i només 15 calories cada 100 grs., són rics en fibra i fòsfor, així com algunes vitamines A, B, i C.

Els Estats Units és el primer productor mundial d'aquesta hortalissa i Espanya és el primer productor de la Unió Europea.

PÈSOLS DE LLAVANERES (sense D.O.)

La paraula *pèsol* ve del llatí "*piselum*". El de Llavanes pertany a la subvarietat *Pisum sativum* L. (de la família de les lleguminoses), de grans verds, tendres i de molt dolços, conegut també com a "*pèsol garrofal*" perquè inicialment, era conreat en terrenys granítics amb garrofers, arbres propis del Maresme. La planta pot arribar fins els 2 metres i cada tavella conte entre 4 i 10 llavors. És sembren cap el mes d'octubre i la collita comença a mig març i dura uns dos mesos.

Aquests pèsols de Llavanes són molt apreciats gastronòmicament per la seva dolçor i poca pell encara que son mes petits que els pèsols convencionals.

"En habiendo piseos, Laus Deo"

El pèsol és una planta herbàcia trepadora anual, de la família de les lleguminoses. El seu fruit és un llegum formada per una baia que conte varis grans rodons (entre 3 i 13), els *pèsols!*

La planta és originària de la Conca Mediterrània i s'ha estès per tot el món pel consum humà. El pèsol proporciona unes 70 calories per 100 grs. i és ric en vitamines, proteïnes i hidrats de carboni.

La paraula "vulgare" que designa la varietat del pèsol de Llavanes és emprada per que les baines son fàcils de desgranar. Es tracta d'un llegum molt antic, que ja existia a l'Edat de Pedra i a la de Bronze i s'han trobat vestigis tant a palafits lacustres de Suïssa com en tombes egípcies, així com a Anatòlia, Iran, Pèrsia i Palestina.

També són gustosos els pèsols negres del Berguedà. Es més aviat petit i agafa la coloració fosca que li dona nom un cop

assecat. Només es cultiva al Berguedà i és sol comercialitzar als mercats de Berga i d'alguna altra població de la comarca.

CAPÍTOL V

FESTES TRADICIONALS I ALGUNA RECEPTE

- Calçotada
- Castanyada
- Carxofada
- Pesolada
- Xatonada

Les festes que es detallen a continuació son manifestacions gastronòmiques amb una arrelada tradició popular concebudes inicialment, per donar a conèixer quelcom producte de la localitat on és celebren. En l'actualitat son unes festes més lúdiques que comercials.

LA CALÇOTADA

La calçotada és una popular festa gastronòmica tradicional molt arrelada a Catalunya, en particular a tota la comarca de l'Alt Camp.

Té el seu origen cap a les darreries del segle XIX. Efectivament un camperol del Valls (Tarragona), conegut con el "*Xat de Benaiges*", va començar a torrar amb un foc viu, unes cebetes tendres i les va amanir amb una salsa, *la salbitxada*, que portava, originàriament, oli sal i bitxo (el que li donava el nom). Desde llavors, s'ha continuat fent any darrer any.

Per menjar una bona calçotada és necessari seguir tot un ritual. Els *calçots* es coliquen en unes grans graelles sobre un foc de sarments, coent-los sobre a la flama ben torrats, però sense que es cremin i és serveixen sobre una teula còncava calenta. Per menjar-los s'agafen per els seus "*peus*" amb una ma i, amb l'altre ma s'estira de les fulles externes cap avall, d'una sola estirada, deixant així descoberta la ceba cuita i tendra.

Aquesta és suca a la salsa romesco i es menja la part blanca. La quantitat de calçots per persona varia, segons la gana, però oscil·la entre 15 i 30 unitats.

Després dels calçots, es mengen botifarra amb mongetes, carn de be a la brasa, amanides variades, de postres taronges i crema catalana, tot ben regat amb vi negre, millor begut amb porró, i també amb cava fresc. Per acabar, licor d'avellanes, típic de la comarca o anís de Valls.

A Valls, capital del calçot i lloc d'origen de la festa, segons els seus habitants, la gran calçotada és celebra l'últim diumenge de gener, dura tot el dia amb concursos de cultivadors, degustacions, coccions i menjadors de salses, etc. Aquesta festa s'iniciava a primers de novembre i finalitzava el mes de març. Actualment comença abans i acaba a finals d'abril.

RECEPTA DE SALSA ROMESCO

Recepta d'una possible salsa romesco.

La salsa romesco és una salsa tradicional del Camp de Tarragona que des de fa molts anys, gaudeix d'un gran prestigi gastronòmic i s'ha anat estenent a tota la zona costera de Catalunya, emprada sobretot a la cuina marinera.

És de color vermell ataronjat, espessa i amb un sabor molt intens.

El seu origen és antic, possiblement després del descobriment d'Amèrica, doncs porta pebrot sec, que era desconegut fins llavors. La primera cita del romesco apareix referenciada al llibre "*La cuynera catalana*" i data del 1885.

Diuen que hi ha tantes salses romesco com romescaires!

Ingredients

- 5/6 Tomàquets escalivats, sense pell ni llavors
- 2 Pebrots de romesco escaldats (si no es troben utilitzar nyores)
- Una molla de pa remullada amb vinagre fi
- 4 Grans d'all escalivat a la flama i pelats
- ½ culleradeta de pebre vermell dolç
- 10 Ametlles torrades i pelades
- 10 Avellanes torrades i pelades
- Sal, pebre, oli d'oliva un rajolí de vinagre fi (no gaire)

Es posa tot en el vas de la batidora elèctrica, menys l'oli i el vinagre. Es pica tot ben bé, fins a aconseguir una pasta consistent però fina. S'afegeix l'oli i el vinagre, batent contínuament i ja tenim el *romesco* a punt.

NOTA.

“El romesco es un típico plato marinero, un guiso de pescado muy sabroso que se elabora con una peculiar salsa de “romesco” y con determinadas clases de pescado, típico de Tarragona”

Del libro *“El romesco”* de Antonio Adserá (1981)

LA CARXOFADA

El consum de carxofes és molt estès a Catalunya als mesos d'hivern i primavera on tenen lloc diferent "*carxofades*" populars. Algunes d'elles son:

- Festa popular de la carxofa. Pineda de Mar (Maresme). Finals d'abril.
- Mostra de la carxofa. Sant Boi de Llobregat (Costa del Garraf). Finals de març (té una durada de dos dies)
- Jornades gastronòmiques de la carxofa. Amposta (Terres de l'Ebre) . Finals de febrer/març

Una recepta

Carxofes fregides i/o arrebossades

Treure els tronxos de les carxofes i les fulles verdes exteriors que son mes dures, així com també el berrissol de dins. Tallar-les a làmines fines, salar-les lleugerament i fregir-les amb oli d'oliva ben calent, escorrent-les sobre paper de cuina.

Una altra manera fora arrebossar les làmines, abans de fregir-les, amb una barreja de farina i aigua (o bé ou batut) i fer una espècie de brunyol.

LA CASTANYADA

La castanyada és una celebració festiva-familiar que té lloc a Catalunya al voltant del dia de Tots Sants i dels Difunts.

Durant els dies 1 i 2 de novembre es mengen castanyes torrades, acompanyades de boniatos, també cuits a la flama (o al forn) i també amb panellets, dolços fets a base de massapà, tradicionals de les diades de Tots Sants i de Difunts. Per veure generalment vi dolç moscatell

El costum ve de lluny. Antigament es respectava la nit de Tots Sants o Nit de Difunts, les campanes de les esglésies tocaven sense parar per avisar als feligresos que resessin pels seus morts. Per recuperar les forces perdudes durant la vetlla i escalfar-se, els campaners acostumaven a menjar castanyes calentes, acompanyades d'algun trago de vi.

Actualment les famílies o grups d'amics, s'entaulen per celebrar la diada amb alegria i germanor.

La castanya és el fruit comestible del castanyer comú (*Castanea sativa*), de grans dimensions que fructifica el mes d'octubre. Està protegit per una baina espinosa de forma ovoïdal que sol contenir d'una a tres castanyes que, per fora estan recobertes d'unapell de color marró, fosca i brillant. La llavor pelada té una polpa blanquinosa bastant compacta que, un cop torrada, es dolça i farinosa.

Es tracta d'un aliment sa i nutritiu, encara que actualment ha perdut l'important paper que tenia fa uns quants anys.

El seu nom podria venir de *Kastana*, regió de Tesàlia (Grècia), encara que segons Plini el Vell (23-79 d.JC) l'arbre era originari de Castano, ciutat d'Àsia Menor. En aquella època ja es coneixien una gran varietat d'espècies. Foren els romans qui

varen portar les castanyes a la Península Ibèrica. A Galícia s'alimentava tot l'any amb la farina d'aquest fruit sec.

NOTA

Els panellets han estat reconeguts con una *“Especialitat Tradicional Garantida”* (E.T.G.)

LA PESSOLADA

Aquests pèsols de Llavanes es comercialitzen a través de la venda directa en botigues petites i al mercat de la vila, però el gran consum es fa com a plat cuinat als restaurants de la zona així com a les festes que s'hi celebren:

- Festa del pèsol garrofal. Sant Andreu de Llavanes-Maresme. Mes d'abril
- Jordanes gastronòmiques de primavera. Caldes d'Estrac (Caldetes). Maresme. Març i abril.
- Jordanes gastronòmiques de la sèpia amb pèsols. Mataró. Maresme.

Una recepta: Pèsols a la catalana

- 1 kilo net de pèsols desgranats tendres
- 100 grs. de cansalada viada
- 100 grs. de botifarra blanca, cuita
- 100 grs. de botifarra negra
- 200 grs. de llom de porc
- 1 manat d'alls tendres
- 1 manat de cebes tendres
- 1 vaset de vi blanc
- 1 ramet de menta fresca
- Oli d'oliva, sal i pebre (facultatiu)

1. En cassola de fang sofregir lleugerament les botifarres, els trossos de llom (4 unitats) i es reserven.
2. En aquest oli es fregeixen la cansalada a trossets petits, les cebes i els alls tallats (la part més tendra).
3. Quan estiguin daurats (sense massa color) afegir els pèsols i el vi blanc. Tapant la cassola, a foc baix. Quan ja estiguin casi fets, s'afegeix la menta, una mica d'aigua si fos necessari i es rectifica de sal.
4. Es coloca per sobre dels pèsols les botifarres tallades a rodanxes, els trossos de llom i es deixa uns minuts per escalfar-ho tot. Es retira la menta i es menja ben calent.

NOTA

Enlloc de vi blanc, a vegades s'afegeix un raquet d'anís sec.

LA XATONADA

El Xató, una espècie d'amanida variada, es un plat típic del Garraf i el Penedès.

El seus orígens es vinculen a la festa del vi nou, possiblement en el moment que el vi estava a punt de ser tastat i es posava una aixeta a la bota, fet que es denominava "*aixetonar*" (d'aixeta). Per acompanyar al vi es preparava un àpat amb escarola, acompanyada per salsa romesco.

La seva paternitat és la disputen varies poblacions com Sitges, El Vendrell i Vilanova i la Geltrú. Sitges fa valdre que la primera referència escrita va ser publicada l'any 1896 al setmanari "*L'eco de Sitges*". Les altres dues localitats pretenen que allà es feien xatonades molt abans, però no consten en lloc escrites.

Ja fa uns catorze anys es va crear la *denominació "Ruta del Xató"*, que comença al gener i dura fins l'abril. Permet conèixer el territori i degustar les diferents *xatonades* que es preparen a cada una de les poblacions següents:

- Sitges
- Sant Pere de Ribes
- Vilafranca del Penedès
- El Vendrell
- Calafell
- Cunit
- Cubelles
- Canyelles
- Vilanova i la Geltrú

Aquesta ruta promociona també les postres típiques dels municipis que hi participen, com son:

- Les escumes de Sitges
- Els bufats del Vendrell
- Les catàneas de Vilafranca del Penedès
- Les llunes de Vilanova
- Els sabres de St. Pau
- Els petons de Cubelles
- Els garrofins de Cunit
- Els cosecant de Calafell
- Els carquinyolis de Canyelles.

El xató porta els ingredients que detallem, que poden variar segons la localitat:

- Escarola
- Bacallà dessalat esqueixat
- Tonyina
- Filets d'anxova dessalats (o una llauna amb oli)
- Olives blanques arbequines i negres

Tot això amanit amb la salsa romesco, de la que donem una de les possibles receptes.*

Es pot acompanyar amb alguna truita, la més habitual es la de mongetes i s'acompanya amb salsa romesco.

*Veure recepta a la salsa "calçotada"

L'ESCAROLA

L'escarola (*Chicorium endiviae*) es creu que es originaria de l'Índia Oriental i es troba, espontània, a tota la Conca Mediterrània.

Es un dels ingredients principals del xatò i és una hortalissa típica de l'horta catalana.

L'anomenada Cabell d'angel (també "*de la perruqueta*") és una de les més antigues, molt apreciada entre les varietats tradicionals ja que és molt robusta, té una textura consistent, es fina, tendra, molt poc amargant i, a més a més, es pot aprofitar gairebé tota la planta.

Es conrea tot l'any, però, com suporta be el fred, es més corrent menjar-la a l'hivern.

EPÍLEG

Segons l'escriptor francès Bernardin de Saint-Pierre (1737-1814)

“los arboles frutales son más bajos que los demás para que los hombres puedan coger con facilidad sus frutos, y Dios ha creado la fruta redonda para que la pueda sostener la palma de la mano”.

“Un llibre es un amic, t'ho dona tot, no demana res a canvi i sempre està disponible”.

FRUITS, FRUITS SECS I HORTALISSES A CATALUNYA AMB D.O.,I.G.P., i D.Q.

Descripció, Història i Anècdotes

Sara Castellví

ÍNDEX

Pròleg	Que son les D.O.P., les I.G.P., les D.Q. i les E.T.G.	Pag. 1
Capítol I.-	Aliments amb Denominació d'Origen Protegida (D.O.P.)	Pag. 4
	-Arròs del Delta de l'Ebre(Baix Ebre i Montsià, Amposta i Camarles) -Avellana de Reus (Alt i Baix Camp, Conca de Barberà, Priorat, Tarragonès i Terra Alta) -Mongeta del Ganxet (Vallès oriental, occidental, Maresme i la Selva) - Pera de Lleida (comarques: Garrigues, Noguera, Segrià, Urgell i Pla d'Urgell).	
Capítol II.-	Aliments amb Indicació Geogràfica Protegida (I.G.P.)	Pag.14
	-Calçots de Valls (Alt i Baix Camp, Baix Penedès i Tarragonès) -Clementines de les Terres de l'Ebre (Baix Camp o i Montsià) -Patates de Prades (Baix Camp) -Poma de Girona (Alt i Baix Empordà)	
Capítol III.-	Productes amb denominació de Qualitat (D.Q.)	Pag.21
	-Cireres del Baix Llobregat (Sant Climent de Llobregat) - Maduixes del Maresme (Calella, St.Iscle i St. Cebrià de Vallalta, Pineda, Canet, etc) -Préssecs del Penedès (Alt i Baix Penedès, Garraf)	
Capítol IV.-	Altres productes que podrien tenir alguna denominació	Pag.28
	-Carxofes del Prat (Delta del Llobregat) -Cebes de Figueres (Alt i Baix Empordà) -Espàrrecs de Gavà (Baix Llobregat) -Pèsols de Llavaneres (Maresme)	

Capítol V.- Festes Tradicionals Diverses i Receptes

Pag.36

- Calçotada
- Carxofada
- Castanyada i panellets
- Pesolada
- Xatonada i la seva ruta

Epíleg

Pag.49