



Cataluña

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Catalonia

AUTORES:

Victoria Arija Val. *Coordinadora del grupo de la Comunidad Autónoma de Cataluña. Catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad Rovira i Virgili. Tarragona Grupo de investigación en Nutrición y Salud Mental (NUTRISAM).*

Cristina Bedmar Carretero. *Doctora por la Universidad Rovira i Virgili. Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Profesora de la Universidad Rovira i Virgili. Grupo de investigación en Nutrición y Salud Mental (NUTRISAM)*

Cristina Jardí Piñana. *Doctora por la Universidad Rovira i Virgili. Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Profesora de la Universidad Rovira i Virgili. Grupo de investigación en Nutrición y Salud Mental (NUTRISAM)*

Blanca Ribot Serra. *Doctora por la Universidad Rovira i Virgili. Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Profesora de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya*

Gemma Salvador Castell. *Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Universidad de Barcelona. Diplomada Superior en Dietética y Nutrición por la Universidad de Nancy, Francia. Sub-direcció general de Promoció de la Salut. Agència de Salut Pública de Catalunya*

Aroa Soriano Sierra. *Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Universidad de Barcelona*

CORRESPONDENCIA:

Victoria Arija Val. *victoria.arija@urv.cat*

Fecha recibido: 10 septiembre 2020 / Fecha aceptado: 10 octubre 2020

Resumen

La gastronomía de Cataluña forma parte de la dieta mediterránea. Posee una gran personalidad muy marcada por su geografía. Incluye una gran variedad de productos del mar, de la montaña y de la huerta. A lo largo de los siglos, las diferentes culturas que han pasado por ese territorio han dejado su marca y los países vecinos también han aportado algunas características.

Una amplia variedad de verduras, carnes, pescados, legumbres, quesos, pasta, arroz, y frutos secos, junto con el aceite de oliva y los aromas de hierbas aromáticas y especias configuran un amplio abanico de ingredientes diversos vinculados al territorio y a las tradiciones a lo largo de de la historia.

Palabras clave: *Gastronomía, Cataluña, dieta mediterránea.*

Abstract

The gastronomy of Catalonia is part of the Mediterranean diet. It has a great personality influenced by geography. A wide variety of products from the sea, the mountains, and the garden. Over the centuries, the different cultures that passed through the territory left their mark; the neighboring countries contributed some characteristics as well.

A wide variety of vegetables, meat, fish, legumes, cheeses, pasta, rice, and nuts, together with olive oil and aromas of aromatic herbs and spices make up a wide range of diverse ingredients linked to the territory and traditions throughout history.

Key words: *Gastronomy, Catalonia, Mediterranean diet.*

Cataluña

Introducción

La gastronomía de Cataluña forma parte de la dieta mediterránea. Posee una gran personalidad muy marcada por su geografía. Incluye una gran variedad de productos del mar, de la montaña y de la huerta. A lo largo de los siglos, las diferentes culturas que han pasado por ese territorio han dejado su marca y los países vecinos también han aportado algunas características.

La cocina catalana hunde sus raíces en la Edad Moderna, tiempo en el que el Reino de Aragón se expandía por el Mediterráneo. Las influencias italianas y propias de las culturas que han surgido en torno a este mar se

dejan notar con fuerza. El uso de hierbas frescas, aceite de oliva y verduras recuerda a cocinas cercanas, como la provenzal, la napolitana o la siciliana.

Una amplia variedad de verduras, carnes, pescados, legumbres, quesos, pasta, arroz, y frutos secos, junto con el aceite de oliva y los aromas de hierbas aromáticas y especias configuran un amplio abanico de ingredientes diversos vinculados al territorio y a las tradiciones a lo largo de siglos de historia.

Salsas y acompañamientos como el sofrito (sofregit), la sanfaina o el alioli aportan sabor y color a muchos platos, pero son muy variadas: romesco, salvitxada, xato, etc.

La cocina de la provincia de Girona tradicionalmente se ha caracterizado por la elevada variedad de productos de proximidad que favorecen una cocina rica y con elevados contrastes. Esto se debe principalmente a la geografía de la provincia que engloba tanto zonas costeras, como de alta montaña, sin olvidar el terreno llano, que permite tener productos bien diferentes muy cerca. No es de extrañar, por tanto, encontrar platos donde se combina productos de mar y de montaña, o bien dulce con salado.

La cocina de Girona es sencilla, pero de calidad y se ha visto enriquecida con el paso del tiempo, con las aportaciones culinarias de las diferentes culturas que han ido pasando por el territorio.

Muchos platos catalanes tienen como componente un aderezo denominado «picada» y la cocina de Girona no es una excepción. La «picada» consiste en machacar en un mortero un conjunto de ingredientes con el objetivo de espesar o dar consistencia a una salsa o plato elaborado. Se aconseja añadir la picada en los últimos 5-10 minutos de cocción. La picada más sencilla contiene frutos secos tostados (normalmente almendras), pan seco o tostado y líquido, que suele ser el jugo del propio plato, caldo, vino o simplemente agua caliente. Se pueden añadir otros ingredientes como perejil, ajo, chocolate o especias.

Blanca Ribot Serra, Victoria Arija Val

Alubias de «l'ull ros» con patata



Ingredientes

- 300 g alubias de «l'ull ros»
- 2 patatas medianas
- Sal
- Aceite de oliva
- Agua

Las alubias de l'ull ros, también denominadas «banyolins», frijoles o alubias pequeñas, son originarias de la provincia de Girona, concretamente del Ampurdán y del Pla de l'Estany. En 2017 recibieron la denominación de Marca de Garantía Productos del Ampurdán, que garantiza la calidad y el origen de este producto autóctono. Actualmente se está trabajando para promocionar su comercialización y recuperación en la gastronomía de la zona.

Las alubias de «l'ull ros» se caracterizan por tener una piel fina que facilita su cocción, por este motivo, a diferencia de otras legumbres, no es necesario dejarlas previamente en remojo.

Esta receta fue comentada por María Pilar Serra, nacida en el pueblo de Espolla.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se pelan las patatas y se cortan a trozos. A continuación, se ponen en una olla a presión todos los ingredien-

tes (agua, alubias de «l'ull ros», patatas y sal) y se cuecen durante unos 35 minutos.

Se pone en un plato y se adereza con aceite de oliva.

Emplatado

Se sirve caliente.

Gresoletas de bacalao



Ingredientes

- 200 g bacalao
- 2 huevos
- 80 g harina
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de perejil
- Media cucharada de postres de canela en polvo
- Aceite de oliva para freir las gresoletas

Es un plato muy similar a los buñuelos de bacalao, pero la textura no es tan esponjosa. Este plato se puede encontrar en otras zonas de Cataluña, aunque recibe nombres diferentes en función de la zona.

Esta receta ha ido pasando de generación en generación, como nos indica María Pilar Serra que recuerda como su madre ya lo hacía en los años 50. Jaume Fàbrega también la comenta en su libro *La cuina gironina*.

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Se desmenuza el bacalao y se reserva. Se hace una picada de ajo y perejil. Por otro lado, se baten los 2 huevos y se va añadiendo la harina hasta que quede

homogéneo y sin grumos. Se mezclan todos los ingredientes y en caso de no quedar suficiente espeso se añade harina hasta conseguir la consistencia espesa. Se coge a cucharadas y se va friendo con abundante aceite.

Fotografía: Cedida por María Pilar Serra.

Pan de hígado

Ingredientes

- 200 g de hígado de cerdo
- 400 g de carne picada de cerdo
- 4 huevos
- Sal
- Pimienta
- Mantellina de cerdo
- 1/2 cebolla pequeña
- 2-3 hojas de laurel
- Manteca de cerdo para engrasar el molde

El pan de hígado se encuentra descrito en recetarios catalanes de origen medieval y se sitúa en la zona de Occitania y zonas del Pirineo y Prepirineo catalán. Su origen parece responder a la necesidad o voluntad de aprovechar todas las partes del cerdo, por lo que está muy vinculado a la celebración de la matanza del cerdo. Se trata de una variación del paté de campaña occitano.

Receta familiar cedida por Marta Cos, que recuerda con mucho cariño como lo hacían cuando era pequeña. En esos recuerdos se suman los aromas y la calidez de la chimenea, junto la cual hacían las tostadas para acompañar el pan de hígado. Esta receta también está descrita en el libro *La cuina del país dels càtars. Cultura i plats d'Occitània, de Gascunya a Provença*, 2003.



Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

En un bol se pone el hígado troceado pequeño y la carne picada de cerdo, se van mezclando hasta que los ingredientes queden bien integrados y se añade la sal y la pimienta al gusto. Se añade a la mezcla los huevos previamente batidos y se amasa con las manos. Posteriormente se envuelve con la mantellina de cerdo y se pone en un molde alargado de unos 12 centímetros de altura y 20 de largo que previamente se ha engrasado con un poco de manteca de cerdo o aceite. Encima se pone la

cebolla cortada a rodajas y el laurel para dar aroma al pan de hígado. Se introduce en el horno previamente precalentado a 180 grados durante 30 minutos.

Posteriormente se deja enfriar y se desmolda. Se debe guardar en la nevera.

Emplatado

Antiguamente era habitual acompañarlo con pan recién tostado y otros embutidos derivados de la matanza del cerdo. En Cataluña es muy típico acompañar los embutidos o incluso algunos platos con el «pa amb tomàquet» (pan con tomate), que consiste en frotar medio tomate maduro por la tostada hasta que queda de color rojizo y se aliña con aceite de oliva.

Manitas de cerdo con cigalas



Ingredientes

- 4 manitas de cerdo partidas por la mitad
- 8 cigalas
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

Salsa

- 4 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 100 ml de vino tinto

Picada

- 15 g chocolate negro
- 1 ajo
- Puñado de almendras y avellanas tostadas
- 1 cucharada sopera de perejil picado

Las manitas de cerdo con cigalas forman parte de la cocina denominada de mar y montaña, muy típica en la provincia de Girona, y por extensión de toda Cataluña. Existe gran variedad de platos donde se unen alimentos propios del mar (pescado y marisco) con los de la tierra (carne). Un claro ejemplo se encuentra en las albóndigas con sepia, los calamares rellenos de carne picada y el pollo con gambas entre otros. Este plato en concreto, también se puede elaborar con pollo, conejo, gambas...

Este tipo de plato se cocinaba principalmente en días de fiesta.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

Se ponen a hervir las manitas de cerdo con agua, laurel y sal hasta que estén blandas, aproximadamente 1 hora y media (actualmente también se pueden comprar ya cocidas en carnicerías y supermercados).

En una cazuela se pone aceite de oliva y se saltean las cigalas 1 minuto aproximadamente y se reservan. Seguidamente, en el mismo aceite, se saltean las manitas de cerdo durante 2 minutos aproximadamente y se reservan.

Para hacer el sofrito, se pela y se pica la cebolla y se sofríe a fuego medio en la misma cazuela que antes se ha utilizado para saltear las cigalas. Cuando ya está la cebolla sofrita, se añade el tomate que previamente se ha rallado y se salpimenta al gusto. Se deja que se haga

unos 10 minutos. Se añaden las manitas de cerdo y un vaso de agua, al cabo de 10 minutos se añade el vino.

Paralelamente, se realiza la picada. En un mortero se machacan el chocolate negro, el ajo pelado, las almendras y avellanas y el perejil hasta que quede todo muy fino. Se añade la mezcla al guiso y se deja que se vaya haciendo unos 5 minutos. En los últimos 2 minutos se añaden las cigalas. Pasado este tiempo se apaga el fuego y ya está listo para servir.

Emplatado

Se sirve caliente con un poco de salsa.

Fotografía: Manitas de cerdo con langosta.

By e_calamar - Restaurant L'Horta, Bellcaire d'Empordà Uploaded by Diádoco, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11955272>

Pato con salsifíes



Ingredientes

- 1 pato cortado a trozos
- 600 g de salsifíes
- Harina para enharinar los salsifíes
- 2 cebollas medianas
- 4 tomates maduros
- 1 cebolla

- 2 litros de caldo de carne
- 60 ml aceite de oliva
- Una pizca de sal

Picada

- 12 almendras tostadas
- 2 ajos
- 1 rebanada de pan seco
- 1 cucharada sopera de perejil

Los salsifíes o *Tragopogon porrifolius*, son cultivados en huertas de la provincia de Girona. De los salsifíes se consume el tubérculo que aporta un sabor ligeramente dulce y se utiliza principalmente en guisos, pero también en ensaladas o fritos.

Tradicionalmente se reservaban para celebraciones, especialmente para las fiestas mayores, ya que era un alimento muy preciado.

Actualmente no hay excesivos productores de esta planta pues la producción está siendo sustituida por escorzoneras. Para evitar la desaparición de este alimento autóctono del mediterráneo, en las comarcas del Gironés y de la Selva se está dando a conocer este producto y algunos restaurantes lo están incorporando en su carta.

Esta receta de pato con salsifíes se ha recuperado de las publicaciones de un grupo de cocineras de Sils (La Selva), que desde 1994 contribuyen a mantener vivas las tradiciones culinarias de la zona, mediante libros de recetas, muestras culinarias o actividades gastronómicas.

Esta receta se encuentra en el libro de *Les nostres receptes de cuina*.

Técnica culinaria

Guisado

Preparación

En primer lugar, se limpian y rascan (pelan) los salsifíes y se ponen a hervir en agua y sal unos 10 minutos. Se dejan enfriar y posteriormente se enharinan y se frien. Los dejamos reservados.

En segundo lugar, se dora el pato en una cazuela que se ha puesto previamente en el fuego con unas 3 cucharadas de aceite. Una vez dorado el pato, se reserva. En la misma cazuela se fríe el pan y los ajos y también se reservan. Seguidamente se hace un sofrito a fuego lento con la cebolla cortada fina y el tomate rallado sin piel. Cuando el sofrito ya está confitado (unos 40 minutos)

se añade un poco de caldo y se mezcla bien. Se añade el pato y más caldo caliente hasta que el pato quede cubierto y se tapa. Mientras el pato se va cocinando, se hace una picada en un mortero con el pan seco y los ajos fritos, las almendras y el perejil.

Cuando el pato ya esté tierno, se añade la picada y los salsifíes y se deja cocer unos 10 minutos más.

Emplatado

Este plato se sirve caliente con un poco de salsa.

Variantes

Este plato también se puede hacer con nabos, guisantes y también con otras carnes como ternera, oca o manitas de cerdo.

Farinetas de trigo sarraceno (Farinetes de fajol en catalán) (postre)



Ingredientes

- 250-300 g de harina de trigo sarraceno
- 1 litro de agua
- Aceite de oliva
- Azúcar o miel

El trigo sarraceno es un pseudocereal que ancestralmente se cultivaba en varios sitios del Pirineo. En la provincia de Girona se encontraba principalmente en la Garrotxa y se extendía un poco por las comarcas adyacentes. Dicho cultivo fue desapareciendo, pero en los años 80 unos agricultores de la zona lo reintrodujeron de nuevo y actualmente se comercializa en forma de harina.

Las farinetas de trigo sarraceno se hacían antiguamente en los meses de invierno y llegaron a constituir un postre típico de navidad.

El trigo sarraceno presenta una serie de propiedades que lo hacen especialmente interesante. Por una parte, es rico en fibra, porque al ser difícil de pelar, las harinas producidas en la Garrotxa se comercializan en su forma integral. Además, tiene un contenido en proteínas superior a otros cereales y es libre de gluten, hecho que hace a este alimento interesante para personas vegetarianas o con intolerancia al gluten respectivamente. Este plato se encuentra documentado en el libro *La cuina gironina* de Jaume Fàbrega.

Técnica culinaria

Cocido, frito.

Preparación

Se pone el agua en una cazuela a fuego bajo. Se va añadiendo poco a poco la harina de trigo sarraceno vigilando que no aparezcan grumos. Se va mezclando durante todo el proceso hasta que quede una masa tan espesa que la cuchara se pueda mantener de pie en el centro de la cazuela. A continuación, se pone la mezcla en un molde alargado y se deja enfriar. En el momento de querer consumir, se cortan en rebanadas finas y se frien en

aceite caliente. Una vez fritas se espolvorean con azúcar o se les pone un poco de miel por encima.

Emplatado

Se sirven calientes y con azúcar espolvoreado por encima. Se solían acompañar con ratafia, bebida alcohólica dulce.

Variantes

Hay quien deja preparada la masa de un día para otro.

Fotografía: Cedida por Francesc Esquerria Miró.

Manzanas de relleno (postre)



Ingredientes

- 20 g manzanas «verde doncella»
- 300 g de carne picada (mezcla de cerdo y ternera)
- 300 g de galletas
- 1 huevo
- Ralladura de un limón y la piel de otro limón
- Harina de trigo
- Azúcar
- Sal
- 2 ramitas de canela
- 100 g de chocolate negro de fundir
- Licor de anís

Las manzanas de relleno son unos postres característicos de la provincia de Girona y tienen su origen en la época medieval. Se tomaban de postres en las celebraciones y en la Fiesta Mayor de los diferentes pueblos.

Las variedades de manzana que más se utilizan son la verde doncella, la capçana o la reineta de l'Empordà porque aguantan cocciones largas.

Esta receta se realiza en ocasiones especiales tal como nos comenta Carme Daviu Dutres, vecina del pueblo de Espolla. Sin embargo, las nuevas generaciones apenas conocen este postre tan elaborado.

Técnica culinaria

Frito, hervido.

Preparación

Se lavan las manzanas y se secan. Se hace un agujero en la parte inferior de las manzanas para quitar las semillas. Aparte se trituran las galletas y se añade la carne picada, huevo y azúcar al gusto hasta que quede una masa similar a la de las albóndigas. Con esta masa se va rellenando el agujero y la parte superior de la manzana, formando como un tapón.

En un plato se pone un poco de harina y se pone una sartén con aceite al fuego. Se van enharinando las manzanas por la parte del relleno y seguidamente se van

pasando por la sartén hasta que el tapón queda ligeramente dorado. A medida que se van dorando, se van sacando y se ponen en una cazuela con el tapón mirando hacia arriba. Aparte se hace caramelo líquido y se vierte encima de las manzanas. Se añade 2 ramitas de canela, la piel de un limón, chocolate negro para fundir y un chorrito de licor de anís.

Se pone a hervir en una cazuela las manzanas a fuego bajo y medio tapadas unas 2 horas.

Emplatado

Se pueden servir frías o calientes.

Fotografía: Cedidas por Carme Daviu Dutres.

Flaonas de Figueres (postre)



Ingredientes

Masa

- 1 kg de harina de trigo
- 60 g de mantequilla
- 2 huevos
- 1 sobre de levadura en polvo

Crema pastelera

- ½ litro de leche
- 120 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 40 g de harina de maíz
- Piel de un limón
- 1 ramita de canela

Para pintar

- 1 yema de huevo

Las flaonas son un postre de origen medieval. Las flaonas de Figueres se caracterizan por estar rellenas de crema pastelera, sin embargo, en otras zonas de la provincia como en Torroella, están rellenas de cabello de



ángel. Se solían comer sobre todo en reuniones o celebraciones o bien los domingos, aunque se podían encontrar en las diferentes pastelerías de la ciudad, por lo que cuando la gente de los pueblos colindantes iba al mercado de la capital del Alto Ampurdán, podían comprarlas para llevar a los niños. Actualmente, el tercer domingo de febrero, se reúne mucha gente en la ermita de Santa Pau de la Calçada para bailar sardanas y comer flaonas.

Receta explicada por Maria Pilar Serra y comentada por Jaume Fàbrega en su libro *La cuina del país dels càtars. Cultura i plats d'Occitània, de Gascunya a Provença, 2003*.

Técnica culinaria

Hervido, horneado

Preparación

Para elaborar la masa, se mezcla la mantequilla previamente fundida, la levadura, los huevos, la ralladura de limón y la canela. Poco a poco se va añadiendo la harina de trigo y se va trabajando con las manos hasta conseguir una masa flexible y sin grumos. Se deja reposar unos 30 minutos.

Para hacer la crema pastelera, se pone a hervir la leche con la piel de limón y la rama de canela. Paralelamente se mezcla el azúcar con las yemas de huevo y la harina de maíz. Cuando la leche empieza a hervir, se cuele la leche para quitar la piel del limón y la canela y se añade el resto de los alimentos ya mezclados. Se pone

la crema al fuego y se continúa removiendo hasta que vuelva a hervir, entonces se debe retirar inmediatamente del fuego y se deja enfriar unos 30 minutos.

Una vez la crema esté fría, ya se puede empezar a preparar las flaonas. A partir de la masa, se hacen pequeñas porciones de 50 gramos aproximadamente en forma de bola. Se aplanan con la ayuda de un rodillo hasta conseguir una forma ovalada. Se pone la crema pastelera en el centro de la masa, y se cierran las flaonas prestando especial atención a que queden bien sellados. Se pintan por encima con yema de huevo y se espolvorean con azúcar.

Se ponen en el horno previamente precalentado a 220 °C, unos 20 minutos.

Fotografía: Cedida por María Pilar Serra.

Bullón (bebida)



Ingredientes

- Garnacha del Empordà (vino de licor dulce)
- 1 yema de huevo cruda

La garnacha es un vino de licor dulce elaborado principalmente por la variedad de uva que lleva el mismo nombre, al que se interrumpe su fermentación con la adición de un alcohol de vino. Gracias a este proceso se conserva parte del azúcar de las uvas, dando un sabor dulce muy característico a la Garnacha del Empordà.

El bullón se solía tomar de forma habitual para coger energía, tanto adultos como niños. Actualmente esta bebida ya no forma parte de la cotidianidad. Bebida comentada por la María Pilar Serra.

Preparación

En un vaso con garnacha se añade una yema de huevo cruda y se mezcla bien.

Fotografía: Cedida por Francesc Esquerra Miró.

Ron quemado-Ron cremat (bebida)



Ingredientes

- 2 litros de ron dorado
- 200 g de azúcar
- 10-12 granos de café
- Piel de 2 limones
- Canela
- Taza de café (opcional para apagar la mezcla)

El ron quemado era la bebida que tomaban por la mañana los marineros para entrar en calor. Originario de la Costa Brava, nació a finales del siglo XVIII y se fue extendiendo a lo largo de toda la costa.

Actualmente, suelen acompañar las cantadas de habaneras que encontramos en muchas fiestas mayores.

Esta bebida a pesar de llevar alcohol, éste se quema en gran parte durante su elaboración por lo que no es una bebida de elevada graduación.

Esta bebida se encuentra descrita en numerosos libros de cocina catalana (El gust d'un poble. J Fabrega 2002).

Técnica culinaria

Hervido.

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes en una cazuela de barro y se pone a fuego lento unos minutos. Una vez apagados los fogones, se prende fuego al ron con la ayuda de una cerilla o de un encendedor. Con la ayuda de un cucharón se va mezclando de forma que se sube el cu-

charón con ron y se vuelve a verter el líquido en la cazuela. Se va repitiendo la maniobra unos 10-15 minutos hasta que se quema casi todo el alcohol. Si se quemara todo el alcohol, tendría poco sabor, por lo que es aconsejable que quede un poco. Se puede apagar poniendo una tapa a la cazuela, aunque hay quien prefiere verter una taza de café para apagarlo.

Emplatado

Se sirve caliente en tazas o vasos de barro.