

La gastronomía tradicional de la provincia es un fiel reflejo de su geografía dual comprendida entre el mar y la montaña. En el interior, abundan las preparaciones con elementos como las carnes y las legumbres; mientras que en las zonas costeras el pescado toma relevancia. Ambos terrenos convergen en platos muy destacados de la cocina catalana, denominados de «mari y muntanya» (mar y montaña).

Por lo general, esta cocina se caracteriza por estar muy arraigada al producto local y de temporada, aunque ha contado a lo largo de la historia con innumerables influencias llegadas de todo el mundo que, poco a poco, se fueron integrando y dando lugar a recetas muy peculiares donde se mezclaba lo dulce con lo salado y se combinaban múltiples especias de forma intuitiva. Sin embargo, los recetarios evidencian que a partir del siglo XIX las diferentes aportaciones gastronómicas comenzaron a asentar las bases, dando lugar a la cocina tradicional catalana que se conoce hoy en día.

Durante muchos años las principales diferencias en la cocina estaban marcadas por el estrato social: los campesinos y obreros optaban por la cocina de reaprovechamiento, recetas económicas pero calóricas que les permitieran aguantar la dura jornada. Las altas clases sociales huían de la cocina casera a causa del menosprecio recibido durante muchos años por los países extranjeros; éstas buscaban recetas refinadas, exclusivas y lujosas que distasen de los estofados, pucheros y guisos.

Os proponemos a continuación recetas que gozan de personalidad, sabor e historia. Recetas de la tierra y la cultura que están cayendo en el olvido pero que tuvieron su época de popularidad entre su público, que en algunos casos perdura no solo en la memoria de nuestros mayores si no que se resisten a desaparecer en pequeños establecimientos que aún apuestan por recuperar los platos autóctonos.

Gemma Salvador Castell, Aroa Soriano Sierra

## Sopa de tomillo (Sopa de farigola en catalán)



### Ingredientes

- Pan, 4 rebanadas (120 g)
- 1,5 litros de agua
- 50 ml aceite de oliva virgen
- 4 huevos
- Unas ramas de tomillo
- Sal

La sopa de tomillo, o también conocida como sopa «escaldada» o sopa de pastor, es uno de los platos más sencillos en composición y preparación de la gastronomía típica catalana. Su humilde origen arraiga en el campo, donde los campesinos la preparaban con pan seco y los pocos ingredientes que le siguen. Cabe destacar que pese a su sencillez, este plato tiene dedicado un poema llamado «La sopa» (1979), escrito por el poeta catalán novecentista más importante de la época: Josep Carner.



### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Se pone a hervir el agua durante unos 10 minutos con tomillo y el aceite en una olla con el fin de aromatizarla. Se sala al gusto y se cuele el agua. A continuación se añade al caldo caliente el pan y los huevos batidos, y con una batidora, se mezclan y trituran bien todos los ingredientes.

### Emplatado

Se sirve caliente en un plato hondo y se puede poner encima una ramita de tomillo o unos picatostes a modo decorativo.

### Variantes

Se puede tostar el pan a parte, bañarlo en el aceite para posteriormente colocar las rebanadas encima del caldo aromatizado con los huevos batidos, de manera que el pan queda sin desmenuzarse flotando en el caldo y se deshará al comerlo.

También se puede seguir el mismo proceso inicial sin los huevos, lo cuales posaremos encima de la sopa muy caliente para que cuaje con ese calor y quede nadando en la sopa como un huevo escaldado.

## Garbanzos con «cap i pota» (Cigrons amb cap i pota en catalán)



### Ingredientes

- «Pota» de ternera cocida, 2 ud.
  - «Cap» de ternera cocido, 500-750 g
  - 2 cebollas
  - 4 tomates
  - 400-500 g garbanzos (cocidos)
  - 50 ml aceite de oliva virgen extra
  - Agua, laurel, pimienta y sal
- Para la picada*
- 50 g piñones
  - 2 dientes de ajo
  - 100 ml vino rancio
  - Perejil

El *capiçota* es un guiso contundente característico de la cocina de aprovechamiento catalana. Las preparaciones base de vísceras son laboriosas y además, en la actualidad, por lo general, despiertan más rechazo que otras partes del animal. Estas son, sin embargo, de una palatabilidad extraordinaria a causa de las texturas melosas y gelatinosas que nos recuerdan a las más frecuentemente consumidas manitas de cerdo.

Este plato forma parte de la historia de la literatura gracias al restaurante Casa Leopoldo (en Raval de Barcelona), el cual era frecuentado el escritor Manuel Vázquez Montalbán, a quien le dedicaban este guiso con el nombre de «*capiçota Carvalho*», ya que sus novelas eran protagonizadas por el detective Pepe Carvalho.

### Técnica culinaria

Guisado

### Preparación

Se ponen a hervir las patas de ternera con agua, laurel y sal. Una vez cocidas, se deshuesan y cortar a trozos no muy grandes (tamaño de un bocado). En una cazuela se prepara un sofrito con el aceite, añadiendo primero la cebolla troceada, luego el tomate a trozos y una pizca de pimienta. Se cocina lentamente hasta que haya reducido. Al sofrito se le añade la picada (piñones, ajos y perejil), el vino rancio, la careta cortada a dados, las patas que previamente se han troceado y un poco de agua o caldo de donde se hirvieron las patas: se deja cocinar durante al menos 1 hora. Al acabar la cocción del capi-

çota, se le añaden los garbanzos y se cocinan durante 5 minutos más a fuego medio removiendo para que se calienten y se mezclen bien los sabores.

### Emplatado

Se sirve caliente en un plato hondo o en una cazuelita de barro.

### Variantes

El plato puede tomar un color más intenso añadiéndole al sofrito media cucharada de pimentón rojo. También es habitual hacerlo picante añadiendo media cucharada de pimentón picante y/o 2 guindillas de cayena para los más atrevidos. Además del capiçota, se puede añadir tripa de ternera y trozos de carrillera.

# Conejo en escabeche

## (Conill en escabetx en catalán)



### Ingredientes

- 1 pieza de conejo (1,2 kg)
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 16 cebollas de platillo
- 200 ml vino blanco
- 200 ml vinagre
- 200 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 g bayas de enebro
- 3 clavos
- 1/2 cucharada de postre de pimienta en grano
- Sal, laurel (1 hoja) y romero (1 rama)

El escabeche es un tipo de conserva a base de vinagre, especias y sal. Esta técnica heredada de la cocina árabe toma relevancia especialmente en el pescado y gracias a ello se da a conocer más tarde a toda Europa.

### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

Se corta el conejo en aproximadamente 8 partes, y se lava y salpimenta al gusto. En una paella grande se pone el aceite, se sella la carne de conejo y se reserva aparte. En la misma paella se sofríe la cebolla, zanahoria y el puerro (todo cortado en juliana) y se añden las hierbas aromáticas (laurel y romero).

Cuando los vegetales empiecen a pochar, se añade el clavo, las bayas de enebro, el vino y el vinagre, y se deja reducir aproximadamente hasta la mitad. Se recupera el conejo para añadirlo al sofrito y se hidrata con 2-3 cucharadas de agua, para dejarlo cocinar a fuego lento

(tapado) durante unos 30 minutos. Una vez cocido, se filtra la salsa con un colador y prensarla bien.

Se cocinan a parte las cebollas de platillo: se pueden saltar a fuego lento con aceite, hervir en agua o poner enteras crudas y peladas.

Para acabar, se junta la salsa escurrida con el conejo y las cebollas de platillo, dejando que se cocine todo junto 5 minutos más y rectificando de sal si es necesario.

### Emplatado

Se puede comer en frío o caliente.

### Variantes

Puede cocinarse con otras verduras y se puede cambiar el conejo por pollo, perdiz, pato, etc.

# Coradella

### Ingredientes

- 150 g corazón de cordero
- 200 g hígado de cordero
- Sangre de cordero
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 5 tomates maduros pequeños
- Laurel
- Tomillo
- Vino blanco
- Harina
- Agua
- Pimienta
- Sal

La coradella es una preparación propia del municipio de Molins de Rei (Barcelona, Baix Llobregat). Por su ubicación, antiguamente era lugar de paso, un cruce de caminos entre comarcas, donde los comerciantes y arrieros paraban a recuperar fuerzas almorzando platos contundentes (esmorzar de traginers) que les diera energía para el resto de la jornada; como por ejemplo el plato descrito en esta receta.



Aunque se desconoce el origen exacto, existe un plato italiano muy similar en composición y denominación: la coratella; cuya historia se vincula con las clases sociales más bajas, a quienes por pobreza se les regalaban los despojos de las carnicerías.

### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

Se cortan el pulmón y el corazón a dados y se frien en una cazuela con el aceite de oliva para después reservarlos a parte. Se trocean el ajo, la cebolla y el tomate, y en la misma cazuela se añaden dichas hortalizas, el laurel y el tomillo para sofreír.

Cuando empiece a pochar se le añade el vino y se deja reducir. Posteriormente se le añade la harina y se deja cocinar durante 2-3 minutos mientras se remueve

frecuentemente. Después, se hidrata con medio vaso de agua y se recupera la casquería que previamente se había frito, para guisarla junto con el sofrito a fuego lento hasta que tenga una textura blanda.

Cuando se alcance esa textura, se añade el hígado y la sangre troceada. Se mezcla y se deja cocer todo junto hasta que el hígado cambie de color por todos los lados. Se salpimenta al gusto y se sirve.

### Variantes

Se puede hacer el sofrito solo con cebolla. Se puede mezclar todo con alioli una vez fuera del fuego.

## Zarzuela de pescado



### Ingredientes

- 400 g dorada
- 400 g rape
- 250 g calamares
- 4 cigalas
- 4 gambas
- 16 mejillones
- 200 g harina
- 2 cebollas
- 5 tomates maduros pequeños
- Vino
- 60 ml aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- Azafrán
- Perejil
- Pimienta
- Sal

La *sarsuela* es curiosamente un plato nacido del pescado con menor valor comercial (pescado de roca) que se transformó de forma pretenciosa a un plato muy refinado, que presume de ser la versión con más glamur del «*suquet de peix*» que cocinaban los pescadores. Es una sabrosa preparación muy habitual de la costa catalana, y aunque no existe un consenso sobre el origen, diferentes restauradores, apuntan con mucha seguridad que fue un plato creado en la Barcelona modernista entre los siglos XIX y los años 70-80 entre la burguesía catalana.

### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

Se cortan la dorada y el rape en rodajas de unos 100 gr cada una, y los calamares en anillas finas. Se sazona todo el pescado con sal y pimienta, seguidamente se enharina y se fríe en el aceite en una sartén a fuego vivo. Cuando empiece a tomar color, se traslada el contenido a una olla muy amplia.

Se corta la cebolla muy fina, y en el mismo aceite de freír el pescado, se sofreír. Una vez se empiece a dorar, se añaden los tomates triturados y se dejan sofreír. Cuando adquiera la textura de salsa, se adiciona el vino y se deja cocinar por 20 minutos más antes de traspasar la salsa

a la olla amplia. Para afinar la salsa se puede colar antes de juntar con el pescado.

Se hace la picada de azafrán, perejil y ajo y batirla con un poco de salsa para integrarla bien; luego mezclarla con el resto de la preparación de la olla. Comprobar si está al punto de sal y pimienta adecuado y servir.

### Emplatado

El emplatado se puede hacer en una cazuela de barro e idealmente exponerlo al horno un momento para mejorar el aspecto.

### Variantes

Se puede cocinar con otros pescados de roca, como por ejemplo el cabracho, así como añadir diferentes tipos de mariscos a los descritos en esta receta.

## Pijama (postre)

### Ingredientes

- Helado de galleta, vainilla o cualquier otro sabor: 4 bolas (100 g)
- 4 rodajas de piña en almíbar
- 8 parte de melocotón en almíbar
- 4 flanes de huevo
- 80-100 g nata montada

Para entender el nombre de este típico postre barcelonés de domingo hay que retroceder a la Barcelona del 1951. Por aquel entonces la marina americana estaba atracada en el puerto Barcelonés, y sus marineros frecuentaban los restaurantes de la zona, especialmente el histórico restaurante «Les 7 Portes» donde tiene origen el nombre de este postre.

Cuenta la historia que los americanos pedían su postre favorito, el «*Pêche Melba*», un postre francés creado por el prestigioso chef Auguste Escoffier. Como el restaurante no lo tenía en la carta, el propietario les preguntó por su composición e improvisó su propia versión con lo que tenía a mano en la cocina. El conglomerado de frutas en almíbar, flan y helado que les sirvió tuvo mucho éxito y pronto se extendió por el ámbito de la restauración; mientras que el nombre original acabó derivando por similitud fonética a «*pijama*», que era más fácil de pronunciar para los autóctonos.

### Preparación

Se pone para cada comensal: 1 bola de helado, 1 rodaja de piña, 2 trozos de melocotón, 1 porción de flan y se decora con nata.

### Emplatado

Se presenta todo en un mismo plato plano, dispuesto con orden y en frío.

### Variantes

Se pueden añadir cerezas, frutas confitadas o una galleta decorativa, etc.

## Mató de Pedrales (postre)



### Ingredientes

- 1 litro leche entera
- 150 g harina de arroz
- 200 g azúcar
- ½ rama canela
- Canela en polvo
- Azafrán

El «*mató*» es tan similar al requesón, en su textura y sabor que es fácil confundirlos, sin embargo, el «*mató*» es un queso y el requesón es un derivado lácteo que se obtiene a partir del suero de la leche. El queso *mató* es más gelatinoso, tiene más concentración de agua que el requesón.

Los matones o el *mató* de Pedralbes o de monja, toma estos nombres porque en la época de la Renaixença o Modernismo (movimiento cultural y literario catalán del siglo XIX (1833-1892)) los barceloneses iban a Pedralbes a comer este postre hecho por las monjas del convento de Pedralbes.

En aquella época era muy popular y se consideraba más refinado y prestigioso que la crema catalana.



### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Se deshace la harina de arroz y el azúcar en un cuarto de litro de leche fría y mientras se pone el resto de la leche a calentar con la rama de canela. Una vez la harina y el azúcar se han deshecho, se vierte con el resto de la leche, se añaden unas hebras de azafrán y, sin dejar de remover, se deja que espese (lo hará rápidamente).

Una vez espeso, retirar la rama de canela, repartir en cazuelitas y dejar enfriar. Antes de servir esparcir un poco de canela en polvo, por encima.

### Emplatado

Servir en frío en raciones individuales.

### Variantes

Hay quien lo hace con almendras, como el postre denominado «*manjar blanc*», pero se ha escogido hacerlo con harina de arroz, que es tal como lo hacían las monjas Clarisas.

---

## Macedonia de frutas con cava del Penedés (postre)



### Ingredientes

- 400 ml Cava de Penedés
- 1 naranja
- 4-8 fresas
- 1 manzana
- 1 plátano
- 1 pera

### Técnica culinaria

Macerado.

### Preparación

Se cortan todas las frutas en cuadrados pequeños. Se bañan y mezclan bien las frutas con el cava y se deja refrescar la mezcla en la nevera por unas horas.

Se sirve en recipientes individuales.

### Emplatado

Servir frío en copas o vasos.

### Variantes

Se pueden hacer con cualquier fruta de temporada. Se solían utilizar las frutas más maduras o con partes estropeadas, como medida de aprovechamiento. Se puede mezclar el cava con un poco de zumo de naranja natural.

---

## Persiana o vaca verde (bebida)

### Ingredientes

- 800 ml leche entera
- Licor de menta o Peppermint
- 1 copa de licor por persona (160-200ml)

El peculiar color que adquiere la leche gracias a la menta era muy similar al verde de las persianas de Barcelona de la época, a lo que debe su nombre.



### Preparación

Se mezclan los dos ingredientes y se deja enfriar en la nevera.

### Emplatado

Se sirve bien frío en una copa, incluso con un poco de hielo picado. Se puede mojar el borde de la copa en granadina y cubrirlo de azúcar.

### Variantes

Se le puede añadir ralladura de limón y/o un poco de azúcar al gusto.

Para hacerla no alcohólica, calentar la mezcla a fuego medio hasta que evapore el alcohol.

---

## Soldado - Soldat



### Ingredientes

- 200 ml café
- 600 ml gaseosa

El Soldat o Suau es una bebida muy refrescante prácticamente desaparecida. Originalmente se trataba de una bebida comercial de la marca Zuavo (licor de café). Los zuavos eran los soldados franceses de Argelia, pero el uso corriente de la palabra al mencionar la marca en la lengua catalana, lo aproximó por fonética a Suau. Su otra denominación, el Soldat (soldado), también perduró por el uniformado militar que ilustraba la etiqueta del, en aquel entonces, exitoso licor de café.

### Preparación

Se mezclan los dos ingredientes y se dejan enfriar en la nevera.

### Emplatado

Se sirve bien frío en una copa con hielo picado, como un granizado.