

La gastronomía de las comarcas de Tarragona ha estado históricamente relacionada con el mar Mediterráneo y con una agricultura muy importante. La gente del mar contaba con gran cantidad y variedad de pescado de calidad y con una creatividad extraordinaria a la hora de cocinarlos. Con la gente del campo sucedía algo similar, con sus productos agrícolas, con la carne de caza, y también con la del ganado que pastaba en las montañas y con el que tenían en sus masías, cocinaban suculentos manjares. Esta gastronomía, rica y variada, es la base de la importante y reconocida Cultura Gastronómica actual de estas comarcas.

En el sur de la provincia de Tarragona se encuentra el Delta del Ebro, con una rica diversidad de ambientes que favorece su fuerte personalidad gastronómica, que proviene principalmente de la agricultura y del mar. Destaca principalmente por su gran variedad de especies y el cultivo del arroz. Sus platos más preciados provienen de una cocina sencilla, aunque creativa, y que hoy en día es reconocida y gastronómicamente valorada.

Cristina Jardí, Victoria Arija

Espineta con caracolillos – Espineta amb cargolins



Ingredientes

- De ½ a 1 kg de espineta salada, según si es la parte del lomo (½kg) o no (1 kg)
- 1 kg de caracoles o caracolillos
- 2-3 cebollas tiernas
- 3 dientes de ajo
- 4 tomates maduros triturados
- Aceite de oliva virgen
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimentón
- 1 berenjena
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo

La espineta es la espina y la carne que queda después de haber fileteado el atún, que se sala para su conservación.

La espineta con caracolillos es un plato característico de la ciudad de Tarragona, heredero de la cocina de aprovechamiento de los pescadores, como los conocidos platos de rossejat de fideus o fideuà, que se ha ido transmitiendo de generación en generación. Su uso se circunscribía a la fiesta mayor de Santa Tecla, patrona de la ciudad, y que actualmente se está promoviendo su incorporación.

Plato comentado por Quica Elías Arcalís, de la ciudad de Tarragona.



Técnica culinaria

Cocido, guisado

Preparación

Se pone la espineta en trozos en remojo y se va cambiando el agua cada cuatro horas, durante 24-28 horas, en la nevera. Cuando está desalada se frien los trozos y se reservan.

Se sofríen a parte los pimientos y la berenjena, y se retiran.

Se dejan los caracolillos en agua y sal un rato. Después se hierven con tomillo y guindilla, engañándolos. Para ello, primero se ponen al fuego bajo, y cuando los caracolillos empiezan a sacar los cuernos, se sube el fuego al máximo, y se tienen hirviendo 15 minutos.

En la sartén de freír la espineta se sofríen la cebolla y los ajos, ambos cortados a tozos pequeños; después se tira una cucharadita de pimentón y el vino blanco removiendo los ingredientes. Se añade el tomate natu-

ral triturado y se deja guisar durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Seguidamente, se añaden las verduras y después de 5 minutos se ponen los caracolillos hervidos dejando el guiso otros 5 minutos.

Se retira del fuego y se tapa la cazuela con una servilleta y se deja reposar toda la noche a temperatura ambiente.

Emplatado

Se sirve en plato hondo.

Variantes

Una variante del plato es cambiar las verduras por 2-4 patatas.

Recientemente, desde el 2009, los restaurantes de la ciudad de Tarragona, con motivo de la fiesta mayor de la ciudad, cocinan diferentes formas de este plato, con chocolate, con licor de Chartreuse, etc., para comerlo en la calle con la población.

Tortilla en salsa – Truita amb suc



Ingredientes

- De ½ a 1 kg de espineta salada, según si es la parte del lomo (½kg) o no (1 kg)

Para la tortilla

- 4-6 huevos, según el tamaño
- 200 g de alubias secas
- 1 manojo de espinacas tiernas
- Laurel
- Sal
- Unas cucharadas de aceite de oliva

Para la salsa

- 1 diente de ajo
- 4 tomates maduros

- Perejil
- Una pizca de azúcar moreno
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas soperas rasas de harina
- 1 vaso de vino rancio
- Aceite de oliva

Para la picada

- Ajo, perejil
- 10 avellanas o almendras tostadas
- 1 carquinyoli
- Pimentón ahumado dulce
- Pimienta negra
- Pan

El *carquinyoli* es un tipo de galleta de pasta seca y dura que se hace con almendra, harina, azúcar y huevo. La tortilla en salsa actualmente solo se consume en determinadas fiestas populares, en muchas comarcas de Cataluña, sobre todo de las occidentales. Sin embargo, no se cocina de forma habitual.

La filóloga Roser Vernet es la impulsora de la candidatura a la UNESCO de la zona de «Priorat-Montsant-Siurana», además de autora de libros relacionados con la zona, entre los que se encuentra este plato. Es un plato tradicional de Uldemolins, municipio de la comarca del Priorato, donde se celebra la fiesta de la «*Truita amb Suc*» desde 1982, con la finalidad de recuperar el plato.

Esta receta aparece en el libro de la Cuina catalana, 1928, con el nombre de «*agafa-sants*».

Una receta similar está manuscrita en la libreta de cocina de Rosa Elias i Riera, útil para la precisión de algunas cantidades e ingredientes, comentada por su hija Emma Domínguez, de la ciudad de Tarragona.



Técnica culinaria

Cocido, frito.

Preparación

Se ponen las alubias en remojo el tiempo que requieran según la clase. Se ponen a cocer en agua fría y cuando empiece a hervir se echa el laurel y un poquito de sal. Cuando están cocidas se cuelan y se reservan el caldo y las alubias.

Para la tortilla

En una sartén manchada de ajo y un poco de aceite salteamos las espinacas.

Batimos 6 huevos en un cuenco grande con una pizca de sal, y añadimos las espinacas y las judías.

En una sartén con un chorro de aceite ponemos el contenido del cuenco y hacemos una tortilla, de unos 2,5 cm de alto, a fuego lento, sin removerla, y cuando vemos que se mueve toda como un solo cuerpo, se gira un par de veces y cuando esté hecha y esponjosa, se saca y se reserva.

Para la salsa

En un cazuela de barro un poco más grande que la tortilla se sofríen con aceite de oliva a fuego lento los ajos a rodajas, el tomate maduro rallado y bastante el perejil troceado. Se añade una pizca de azúcar moreno y un se salpimentado un poco. Cuando está listo se añade un poco de harina esparcida y se mezcla bien y cuando se vea tos-

tada se añade el vino rancio de la propia comarca, para que lo impregne todo, y después que se evapore un poco, se añade una buena cantidad de caldo de las alubias (400 ml aproximadamente) con el laurel dejándolo hervir un rato hasta que reduzca un poco el líquido y se mezclen los sabores. La cantidad que debe quedar debe ser suficiente para que cuando se meta la tortilla esta quede cubierta.

Se mete la tortilla en la cazuela de barro y se deja cocer unos minutos.

Mientras tanto se hace la picada con ajo, perejil, almendras, avellanas, un carquinyoli (galleta con almendra muy seca y dura) y quizás algo más que se le pueda acudir según las zonas. Debe ser generosa en cantidad y muy bien picada. Se añade a la cazuela. En unos minutos se saca del fuego, se tapa la cazuela y se deja reposar para el día siguiente.

Emplatado

Se sirve muy caliente, acompañada de buen pan y un buen vino.

Variantes

Se hacen muchas variantes. A veces en vez de alubias y espinacas, se pone calabacín y patatas, o se adereza con pasas y piñones, o en vez de harina se pone pan tostado remojado con el vino.

Fuente: <https://costadaurada.info/sites/default/files/truita-amb-suc.jpg>

Arroz, col y alubias – Arròs, col i fesols



Ingredientes

- 1 col mediana
- 100 gramos de panceta
- 1 tomate
- 1 ajo
- 1/2 cebolla
- 400 gramos de arroz
- 200 gramos de alubias
- Colorante
- Aceite de oliva
- Sal

El conreo del arroz del Delta del Ebro se remonta a varios siglos atrás y concentra la mayor parte de este conreo en toda Cataluña.

«L'arròs, col i fesols» es un plato muy típico del Delta del Ebro. En sus inicios, se cocinaba en grandes cantidades para abastecer a la familia durante 4 o 5 días, ya que la mayoría de gente tenía todos los ingredientes a su alcance y se trataba de un plato económico. En la actualidad se continúa consumiendo especialmente en invierno, aunque se suele servir durante todo el año.

Es un plato típico que se suele ofrecer en las fiestas y en los diferentes hogares de las distintas localidades.

Esta receta ha sido comentada por Enriqueta Piñana, nacida en el pueblo de Jesús i Maria (Deltebre), que comenta que era un plato que se consumía mucho en casa, durante 3 días a la semana, ya que todos sus ingredientes se encontraban a su alcance. Esta receta también se comenta en el libro de *La cuina del delta de l'Ebre*.



Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se ponen en remojo las alubias la noche anterior. Al día siguiente se cuecen con abundante agua junto con la panceta. En una cazuela u olla se realiza un sofrito de cebolla, ajo y tomate junto con la col, previamente lavada y troceada. Una vez el sofrito esté bien hecho, se añade el caldo de las alubias junto con la panceta.

Se pone el caldo a hervir y se añaden el arroz, el colorante, la sal y las alubias.

Se cuece el arroz durante 15 minutos aproximadamente y se deja reposar 5 minutos más.

Emplatado

El arroz debe presentarse caldoso.

Variantes

Se pueden añadir otras variantes del cerdo como orejas, huesos, morcillas...

Fotografía: Cedida por Enriqueta Piñana.

Chapadillo de anguila de pantena – Xapadillo d'anguila de pantena



Ingredientes

- 2 chapadillos de anguila de pantena
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Aceite de oliva
- Sal

La anguila es un pescado que habita en las aguas del Delta del Ebro. Con el paso de los años se ha vuelto un producto tradicional de este territorio, siendo de los más populares de la zona.

El chapadillo es una técnica de conservación de origen ancestral, con la que junto con la anguila acabó adoptando el nombre de «chapadillo de anguila», que consistía en abrir las anguilas, conservarlas en sal y secarlas al sol, ligeramente.

Antiguamente se pescaba la anguila en invierno, para aprovechar que durante esta estación adquiriría su mayor peso. Se aplicaba la técnica del «xapat» a este y a otros pescados para poder conservarlos y tener provisiones en la despensa.

La pantena es un arte de pesca ancestral propio de estas tierras, donde se conseguían las anguilas de mayor tamaño para poder realizar un buen chapado.

Hoy en día se sigue consumiendo, pero la técnica de secado prácticamente ya no se realiza en los hogares. Actualmente, es un plato muy apreciado en la gastronomía del Delta.

Esta receta ha sido comentada por Enriqueta Piñana, nacida en el pueblo de Jesús i Maria (Deltebre), que recuerda que su padre las pescaba y su madre realizaba el chapadillo.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se cortan los chapadillos de anguila en raciones individuales.

Se añade el aceite de oliva en una sartén y una vez caliente se sofien los chapadillos vuelta y vuelta, y se reservan.

Con el aceite sobrante de la sartén se fríe la cebolla, cortada a dados o en juliana previamente, sin dejar de remover para que no se queme. Cuando esté la cebolla dorada, se añade el tomate cortado a dados pequeños previamente y se deja cocer durante 10-15 minutos.

A continuación, se añade el chapadillo para que se acabe de cocer junto con la cebolla y el tomate, durante unos 3 minutos.

Se recomienda añadir muy poca sal ya que el chapadillo es un pescado salado.

Emplatado

El plato debe servirse caliente.

Variantes

Otro pescado muy utilizado para hacer chapadillo en esta zona es la tenca, un pez de agua dulce que se encuentra en las lagunas y en los arrozales.

Fotografía: Cedida de Lourdes Fabra.

Gachas de maíz – Farinetes de panís



Ingredientes (para 4 personas)

- 100 gramos harina de maíz
- 3 hojas de col
- Agua
- Aceite de oliva
- 1 guindilla
- Sal

Es una de las recetas más típicas del Delta del Ebro. Plato cocinado concretamente desde la época de la postguerra civil española, principalmente en invierno. Se cocinaba en grandes cantidades para abastecer a la familia durante varios días. Era un plato muy económico ya que sus ingredientes se encontraban al alcance de la mayoría de las familias. Actualmente no es un plato que se suele consumir, aunque las abuelas de vez en cuando lo siguen cocinando.

Esta receta ha sido comentada por Lourdes Fabra, nacida en el pueblo de la Cava (Deltebre), que explica que en casa de sus padres el ingrediente principal de este plato era la harina de maíz ya que formaba parte de su conreo. No lo realizaban con harina de trigo ya que era muy cara y a la vez que escaseaba.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se trincha la col y se añade en una cazuela alta con aceite de oliva, previamente calentado, y se sofríe. Una vez la col se ha sofrido, se añade agua hasta cubrirla, y se deja hervir. Cuando empiece a hervir se debe añadir, poco a poco y sin dejar de remover, la harina de maíz, mezclada previamente con agua fría. Se puede remo-

ver con una cuchara de madera, aunque antiguamente utilizaban una caña. Es importante removerlo a fuego lento y hasta que la harina esté cocida y con un punto de espesor.

Emplatado

Con un cucharón se emplata en un plato hondo.

Variantes

También se utilizaba harina de legumbre y/o trigo como variante de este plato típico.

«Paracotes» de flor de la calabaza (postre)



Ingredientes

- 2 huevos
- 150 g harina de maíz
- 1 puñado de flores de calabaza
- Aceite de oliva
- Sal

La paracota es un postre típico de los pueblos del Delta del Ebro, de elaboración rápida y sencilla. Antiguamente este postre era conocido con el nombre de «para jota», ya que se solía consumir durante el descanso de los cantadores y bailadores de jota de estos pueblos. Actualmente se sigue consumiendo principalmente en fiestas populares, aunque con distinta finalidad.



La flor de calabaza contiene vitaminas tales como la A, C, B1, B2, B3 y B9, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio.

Esta receta ha sido comentada por Lourdes Fabra, nacida en el pueblo de la Cava (Deltebre).

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se mezclan los huevos junto con la harina hasta que quede una pasta espesa y homogénea.

Se limpian las flores de calabacera y añadirlas a la pasta.

En una sartén se añade abundante aceite para freír y cuando esta caliente, con la ayuda de una cuchara, se añade la pasta junto con la flor de calabacera y se fríe hasta que quede dorada.

Se retira la paracota con la ayuda de una espátula y se emplata.

Emplatado

Se pueden servir calientes o frías

Variantes

Hoy en día se realiza como postre dulce, añadiendo azúcar a la receta y utilizando ingredientes como higos, plátano, manzana, chocolate...

Fotografía: Cedida por Lourdes Fabra.

Mostillo de Granada – Mostillo de magrana (postre)



Ingredientes

- 1,5 kg de granada
- 100 g azúcar
- 200 g harina de trigo
- Pimienta negra molida

El mostillo realizado con granadas es un postre típico de las Tierras del Ebro. Su origen proviene de pueblos cercanos de la Terra Alta donde se cultivaba vino y con él realizaban el mostillo de vino. Los campesinos al conocer este tipo de mostillo lo quisieron imitar, pero utilizando la granada, ya que poseía el mismo color que la uva morada.

Para realizar este postre dulce solían aprovechar aquellas granadas agrietadas para sacar el zumo y así aprovechar el alimento.

En épocas de escasez de alimentos se solía acompañar con un trozo de pan, como si fuera membrillo, para quedar más saciados.

Actualmente lo siguen realizando la gente mayor, aunque con menor medida y principalmente en otoño.

La granada es una fruta que destaca por su amplia actividad antioxidante.

Esta receta ha sido comentada por Olívia Bohigues, nacida en Tortosa y residente en el pueblo de Jesús i Maria (Deltebre), que explica que en su casa esta receta la solía hacer la abuela.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se desgranar las granadas y se añaden a un mortero para extraer el zumo.

Anteriormente el zumo era extraído con la ayuda de las manos.

Se cuele el zumo, con la ayuda de un colador. Se añade la mayor parte del zumo en una olla y se reserva un vaso de zumo para mezclar con la harina, para que ésta quede bien disuelta.

En la olla se echa el azúcar y la mezcla de la harina cuando el zumo aún está frío, y se remueve continuamente a fuego lento.

Cuando la textura empieza a ser espesa se debe añadir la pimienta negra.

Se emplata en cazoletas y se dejan enfriar.

Emplatado

Este postre debe servirse frío.

Variantes

Se puede realizar con zumo de uva o también con agua y miel, en lugar de zumo de granada.

Barretets (sombreritos o canastillas)



Ingredientes

- 500 g almendras peladas, cortadas y ligeramente tostadas
- 5 claras de huevo
- 500 g azúcar
- Esencia de limón

Este tipo de dulces muy presentes en las comarcas del sur de Cataluña recibe varios nombres: *capsets d'ametlla* o *ametllats*. Algunos hacen referencia al recipiente que contiene la pasta. No tenían, como otras golosinas, una fecha señalada de elaboración. A menudo se aprovechaba la existencia de una cantidad extraordinaria de clara de huevo como sobrante de la elaboración de otros productos, por ejemplo, los bollos donde se utilizaban fundamentalmente las yemas, para incentivar su elaboración.

Receta explicada por Mariona Quadrada.

Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

Se montan las claras a punto de nieve fuerte y se añade el azúcar batiendo insistentemente hasta que al girar el recipiente no se caiga el contenido.

En este punto, se añden las almendras troceadas y medio tostadas con unas gotas de esencia de limón.

Se coloca todo en los moldes y se cuece en el horno de 45 a 60 minutos, a temperatura baja, unos 100 grados, hasta que estén bien secos.

Emplatado

Con un cucharón se emplata en un plato hondo.

Variantes

Hoy en día se realiza como postre dulce, añadiendo azúcar a la receta y utilizando ingredientes como higos, plátano, manzana, chocolate...

Vimblac (bebida)



Es un vino dulce, de excelente sabor, elaborado a partir de las uvas que envejecen sin fermentar hasta convertirse en pasas.

Este vino se ha estado haciendo en el entorno del Priorato hasta hace unos 50 años, que se abandonó la producción, donde también se denomina vin blanc. En la actualidad, parece que pueda repuntar su elaboración desde la añoranza de mantener su recuerdo, siendo pocas las familias de la zona que lo elaboran.

Receta explicada por Mariona Quadrada.

Emplatado

En copas transparentes.

El piment



Ingredientes

- 35 g canela
- 17 g jengibre blanco
- 3 g rosas rojas
- 3 g clavos
- 1,4 g de pelos espiguanard* (facultativo)
- 170 g miel (o 200 g azúcar)
- 12 l vino blanco

Esta bebida se tomaba al final de la comida acompañada de barquillos o cualquier otro tipo de galleta. Algunos de sus ingredientes como la pimienta y otras especias eran muy caros, por lo que se bebía en ocasiones especiales como Navidad y otras festividades.

Es una receta medieval, que dejó escrita el célebre Arnau de Vilanova (siglo XII-XIII), reconocido médico de fama europea. Josep Roca, sumiller de El Celler de Can Roca, «autoridad en temas enológicos», realizó recientemente la receta con motivo de un evento literario, diciendo que es un «gin tonic medieval». El espiguanard (*Nardostachys jatamansi*) es una planta que sólo se encuentra en la India y que se utilizaba en aquella época, pero se puede prescindir de ella en la receta.

Receta de la libreta de cocina de María Elías i Riera.

Técnica culinaria

Macerado.

Preparación

Se muelen las especias y se añade la miel y el vino. Se deja macerar durante unas 24 horas y finalmente se pasa por un colador fino.

Emplatado

En copas transparentes, acompañada de barquillos o cualquier otro tipo de galleta.