

Las tierras de Lleida disfrutan de una cocina autóctona con raíces milenarias, variada y marcada de contrastes, entre las zonas del Pirineo, del Prepirineo o de la plana de Lleida.

La base de su riqueza gastronómica se basa en sus productos, algunos con D.O., como el aceite de oliva de las Garrigas y los vinos de Costers del Segre, el queso y la mantequilla del Alt Urgell y de la Cerdanya y la pera de Lleida.

Las setas son protagonistas en los bosques y prados de los Pirineos, donde se puede encontrar una gran variedad, como niscalos, rebozuelos, palomitas, negrillas, lenguas de gato rojizas, oronjas o boletus edulis, entre otras.

En su cocina se encuentran elaborados guisos de carne de ciervo, jabalí o pato, embutidos específicos, especialidades de caracoles, cocidos campestres, guisados con trumfa, verduras o habas.

Victoria Arija Val, Cristina Bedmar Carretero

## Trumfos con fredolics y butifarra confitada



### Ingredientes

- 500 g de trumfas o patatas
- 200 g de fredolics o setas negrillas
- 100 g de tocino
- Ajo
- Perejil
- 500 g de butifarras confitadas
- 500 ml de aceite de oliva virgen extra

El *trumfo* y la trumfa del Solsonés tienen reconocida su calidad, siendo sus semillas utilizadas en los cultivos más exigentes del resto de Cataluña. En Solsona se está celebrando la *Fira del Trumfo* con la finalidad de recuperación del producto.

El *fredolic* (*Tricholoma terreum*) también denominado negrilla o ratón en otras zonas, es una seta pequeña y sabrosa que aguanta mucho el frío, presente de las montañas del Pirineo.

La butifarra (*botifarra* en catalán) es un embutido fresco compuesto de carne magra picada de cerdo (puntas de lomo), condimentada con sal, pimienta y en ocasiones de otras especias. La diferencia con otras salchichas y preparados cárnicos es que se le suele añadir grasa, o como mucho, un poco de tocino picado como condimento.

Receta comentada por María Escabrós Batalla, natural de Balestuí, Pallars Subirà.

### Técnica culinaria

Frito.

### Preparación

Se hierven las patatas y se aplastan con un tenedor.

Aparte se frien el tocino y los fredolics cortados en trocitos muy pequeños. Cuando estén bien fritos, se mezclan con las patatas, el ajo y el perejil.

### Para confitar las butifarras

Por cada kilo de butifarra fresca se necesita 1 litro de aceite de oliva virgen. Se pone el aceite en una cazuela de barro o de hierro con la butifarra y se calienta a fuego lento durante unas dos horas hasta que la carne quede bien dorada. Y una vez frío ya está disponible para ponerlo en el plato.

Si se ha hecho más cantidad, se puede conservar poniendo las butifarras en tarros cubiertos de aceite de la cocción y conservados en lugar fresco y seco.

### Emplatado

Se sirve caliente en plato hondo acompañado de las morcillas confitadas.

### Variantes

Con esta técnica se pueden confitar diferentes tipos de carne de cerdo: filetes de lomo, costilla cortada en trozos o una mezcla, en este caso requiere salpimentarlos previamente.

# Lengua de ternera



## Ingredientes

- 1 lengua de ternera
- 50 g de manteca de cerdo
- 200 g de guisantes
- 300 g de patatas
- 4 zanahorias
- 2 nabos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 copa de vino rancio o aguardiente
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Agua

La lengua es una víscera roja, que forma parte del repertorio de cocina tradicional, que cada vez se cocina menos por el tiempo que requiere su preparación. No obstante, su interés culinario es indudable, por lo que algunos chefs de renombre están recuperando este plato, incluyéndolo en la carta.

Esta receta es una adaptación de la que viene en el libro de Sabores, 1945. También está descrita en muchos otros libros de cocina, como el libro de *El gust d'un poble*, 2002, y en *El llibre de la Cuina catalana*, 1928, donde aparece de forma muy escueta y en vez de aceite se guisa con manteca y unas gotas de aguardiente.

## Técnica culinaria

Guisado.

## Preparación

Primero se escalda la lengua y se le quita la piel.

En una cazuela se derrite la manteca de cerdo y se sofríe la cebolla, el tomate y el perejil. Se pincha la lengua con un palillo, para que quede más tierna en el centro, se sala, se pone en la cazuela cubierta de agua y se deja cocer durante 2 horas y media. A media cocción se tiran unas gotas de aguardiente seco o una copita de vino, se añaden los guisantes, las patatas cortadas en forma de avellana con una cuchara especial para ello, las zanahorias y los nabos cortados a cuadritos. Se sala y se

continúa la cocción a fuego suave. Se va añadiendo un poco más de agua, si hace falta, hasta que la lengua esté tierna.

Al acabar la cocción se saca la lengua de la cazuela y se filetea transversalmente.

## Emplatado

En un plato hondo se colocan los filetes en el centro de una fuente, rodeada de las verduras y de la salsa

## Variantes

Existen muchas variantes del plato, se puede acompañar de cebollitas y legumbres, con setas, con salsa de tomate o con alioli. Muy habitual es hacer una picada que ayuda a ligar la salsa.

# Huevos fritos con miel



## Ingredientes

- 2 huevos
- Aceite para freír
- Una cucharada de miel

Este plato debe ser valorado por ser sencillo de hacer, económico a la vez que delicioso. Se comía antiguamente en los pueblos del Pirineo, con alimentos que siempre tenían en sus casas, cuando las necesidades de un extra de aporte energético eran bien valoradas.

Esta receta aparece en el *Corpus del patrimoni culinari català*.

Receta explicada por María del Valle Bonell Pacheco, de casa Quimet de Rialp, Pallars Sobirà, Lleida.



### Técnica culinaria

Frito.

### Emplatado

El plato se acompaña de pan y en ocasiones se acompañaba de panceta crujiente.

### Variantes

Se puede acompañar de unas lonchas de beicon doradas y unas rebanadas de pan tostado. Dorar el beicon en una sartén con una pizca de aceite hasta que esté crujiente. Dejarlo reposar en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

El pan puede tostarse con mantequilla y añadirse mermelada de frutas para dar un toque dulce extra.

Los huevos fritos con miel es un plato económico muy sencillo de preparar, que se comía habitualmente en la zona del Pirineo por su aporte energético.

---

## Alioli de membrillo - Allioli de codony



### Ingredientes

- Membrillo una vez pelado y cocido
- 2 dientes de ajo (al gusto)
- 200 ml de aceite de oliva
- Sal

El alioli de membrillo es un producto típico de la cocina de montaña del Pallars y otros lugares de Lleida. Su origen corresponde al aprovechamiento de las frutas de otoño, como el membrillo, utilizadas principalmente para elaborar el membrillo, y lo que sobraba se utilizaba para hacer este alioli.

Receta comentada por Quica Elías, en recuerdo de su familia de Rialp, Pallars Sobirà. Lleida.

### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Se cuecen los membrillos, partidos por la mitad, unos 20 minutos aproximadamente. Se sacan de la cazuela y se dejan enfriar a temperatura ambiente. Una vez fríos, se pelan, se extrae toda la pulpa y se reserva.

Se hace el alioli tradicional, con los dientes de ajo pelados y la sal. Se pican los dos ingredientes en un mortero hasta que quede bien fino, en forma de pasta. Se añade el membrillo trinchado y se trabaja un rato con la mano de mortero, hasta que quede bien integrado y deshecho. Después mientras con la mano derecha se

va mezclando, con la izquierda se va echando el aceite poco a poco, y se va ligando hasta consumir todo el aceite.

### Emplatado

Esta salsa tiene muchos usos, desde untarla en pan, que servía antiguamente como merienda de los niños, a acompañar todo tipo de carnes, como el civet de jabalí.

### Variantes

Se puede acompañar de unas lonchas de beicon doradas y unas rebanadas de pan tostado. Dorar En ocasiones se añaden otros ingredientes que lo hacen un alimento muy completo, manzanas, peras, huevos, o pan.

# Civet de jabalí – Civet de porc senglar



## Ingredientes

- 1 kg de jabalí
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 2 puerros
- Laurel
- Romero
- Anís estrellado
- Perejil
- 1 cabeza de ajos
- Vino tinto
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Harina de trigo
- Agua
- Cebollitas

Civet es una forma de cocinar las carnes de caza. Se caracteriza por realizar una maceración previa de la carne con vino tinto, hierbas aromáticas y en ocasiones con la sangre del animal.

Es una receta tradicional de La Vall d'Aran y el Roselló, Lleida. Actualmente en desuso ya que requiere cierto tiempo de cocinado y la dificultad de conseguir la carne de jabalí, que suele provenir de cazadores. No obstante, su calidad gastronómica indica que merece la pena realizarla.

## Técnica culinaria

Macerado, guisado.

## Preparación

Se trocea el jabalí y se pone a macerar durante 24 horas con el vino tinto, las verduras y las hierbas aromáticas.

Se separa la carne bien escurrida, el caldo y las verduras con las hierbas aromáticas.

Se salpimenta el jabalí, se enharina ligeramente, se frie en una sartén con aceite y se coloca en una cazuela barro.

En el mismo aceite que el jabalí se saltean las verduras y las hierbas aromáticas y se incorporan a la cazuela. También se vierte el caldo de la maceración.

Se cuece a fuego suave con la cazuela tapada hasta que la carne esté tierna (2 horas aproximadamente),

añadiendo agua o caldo de carne caliente si es necesario.

Hacia el final de la cocción añadir las cebollitas, dejándolo cocer unos 10 minutos más.

## Emplatado

En un plato hondo.

## Variantes

Se puede marinar con otros vinos, y otras verduras o hierbas.

A veces se acompaña de frutas frescas, tales como manzana y de frutas secas, como ciruelas o piñones.

Al final de la cocción se puede poner sangre del animal, para ligar la salsa, o chocolate negro o una picada (almendras, chocolate, ajos, perejil, galletas...).

## Tarta tatin con peras de Lleida (postre)



### Ingredientes

- 100 g de azúcar
- 100 g de mantequilla
- 4-5 peras DOP de Lleida
- Pasta brisa

La pera con denominación de origen protegida (DOP) de Lleida es de reconocido prestigio, se cultiva con técnicas respetuosas con el medio ambiente, como la producción integrada. Tiene 3 variedades: blanquilla, limonera y conferencia. Estas peras se caracterizan por tener una maduración en climas muy dispares. Los inviernos, muy fríos y nublados, permiten el reposo del árbol, que contrastan con veranos secos. Esta producción otorga a estas peras más calidad organoléptica, y en general resultan más dulces y jugosas.

### Técnica culinaria

Horneado.

### Preparación

Se pelan las peras, se quitan las semillas centrales y se parten por la mitad.

Se pone el azúcar a caramelizar en un recipiente que pueda ir al horno. Se deja caramelizar el azúcar lentamente a fuego medio. Cuando esta dorado el azúcar sin llegar a quemarse, se aparta del fuego y se añade la mantequilla. A continuación, se ponen las peras encima tapando todo el recipiente.

Se cubre el recipiente con la pasta brisa, hundiendo las esquinas y pinchando para que no crezca.

Se mete en el horno a 180 °C unos 40 minutos, hasta que la masa esté doradita. Se retira del horno y se deja enfriar unos 10 minutos, para después darle la vuelta en una bandeja.

### Emplatado

Se sirve caliente.

## Mostillo de miel (postre)



### Ingredientes

- 1 litro y cuarto de agua
- 500 g de miel
- 150 g de harina de trigo
- 100 g de nueces desmenuzadas

Especialidad de las comarcas pirenaicas que se hacía para aprovechar los restos de la producción de miel fijadas en los panales. Originariamente el mostillo se hacía con mosto, de ahí viene su nombre, nueces y harina, pero sin miel.

Al ser un alimento calórico y que se deshace con el calor, se acostumbra a consumir durante los meses fríos. Esta receta también se encuentra descrita en el libro *Corpus Culinari Català*.



### Técnica culinaria

Horneado.

### Preparación

Se mezcla la miel con 1 litro de agua y se deja hervir unos 30 minutos sin dejar de remover. Se va retirando la espuma, hasta que la mezcla toma una textura cremosa.

En otro recipiente se mezclan 250 ml de agua con la harina, y se incorpora, junto con las nueces al líquido

anterior. Se pone en un molde y se deja enfriar. Se conserva en un lugar frío.

### Emplatado

Se sirve frío, cortado en tiras gruesas.

Se puede decorar con crema de ratafia. Se prepara de la siguiente forma: Se caramelizan 20 g de azúcar, se añaden 10 g de mantequilla y 50 cl de ratafia, se flamea removiéndolo. Se añaden 500 g de nata dejándola cocer un poco para que se reduzca y se obtenga la textura de crema.

## Bolitas (postre)



### Ingredientes

- 200 g de harina de trigo
- 1 litro de leche
- Ralladura de limón
- Gotas de anís
- Aceite de oliva
- Manteca de cerdo

Es un postre sencillo de hacer, gustoso y económico.

Está descrito en *El libre de la Cuina Catalana, 1928* y en el libro *Cuina medieval catalana: història, dietètica i cuina, 2002*.

### Técnica culinaria

Frito.

### Preparación

Se deshace la harina en la leche, y se añade la ralladura de limón y las gotas de anís. Se bate bien. Se añade la clara de huevo un poco montada y se vuelve a remover.

Se echan medias cucharadas de esta pasta a la sartén con aceite y manteca de cerdo muy caliente. Cuando están doradas las bolitas se sacan y se dejan escurrir.

### Emplatado

Se sirven calientes.

## Ratafia (bebida)



### Ingredientes

- 1 l de anís
- 12 nueces verdes, cogidas del nogal
- Hierbas aromáticas (manzanilla, hinojo, matalahúva, hierbaluisa, tomillo, romero, menta, comino)
- Canela
- Nuez moscada
- Clavo
- 200-500 g de azúcar

Es un licor tradicional de las tierras catalanas con más de mil años de antigüedad, con DG. Se ha puesto una receta familiar, pero es sabido que hay tantas formas de elaboración como casas que lo hagan. Se solía



hacer en junio-julio para tenerlo listo en diciembre. Esta bebida tiene unos 30 grados, color caramelo y sabor con toques ligeramente amargos. Se toma como aperitivo y digestivo.

Receta realizada en casa Quimet (Rialp, Pallars Sobirà, Lleida) de Paquita Arcalis Rocafort, comentada por sus hijos.

### Técnica culinaria

Macerado.

### Preparación

#### Para la primera maceración hidroalcohólica

Se pone el anís en un recipiente y por cada litro se agrega una docena de nueces verdes trituradas. Se añaden las hierbas aromáticas y las especias (el número oscila entre cuarenta tipos de hierbas en función del gusto de cada uno).

Se deja macerar 20-60 días al aire libre de día y de noche en un cubo de madera tapado para que pase el contraste entre el frío y el calor de la noche y del día. Se mezclan bien los ingredientes cada día.

Pasado ese tiempo, se añade el azúcar (en relación de 200 g por litro de licor). Dependiendo del dulzor del anís que se haya utilizado, se puede aumentar la cantidad de azúcar, y se cuela con un colador con un trapo de tela.

#### Para el envejecimiento del licor

Después de la maceración, se pueden realizar dos procedimientos: 1) Embotellar y dejarlo reposar durante unos 6 meses; y 2) Poner el licor en barriles de roble durante tres o cuatro meses, y embotellarlo después.

### Emplatado

Se suele beber muy fría, directamente del congelador, como sobremesa acompañada de frutos secos, o para acompañar toda clase de postres.

## Cassís (bebida)



### Ingredientes

- 500 g de grosellas negras
- 500 g de azúcar glas o azúcar impalpable
- 600 ml de coñac
- Hojas de grosellas negras
- Opcional: clavos y canela

El Licor de Cassís recoge la tradición de los licores caseros del Valle de Arán, donde se elabora en las casas desde muy antiguo. Es fruto de la relación de este valle pirenaico con Occitania. Es un licor rojo oscuro, con una graduación alrededor de 20°.

### Técnica culinaria

Macerado.

### Preparación

Se quitan las hojas y tallos a las grosellas y se reservan. Se lavan bien las grosellas, se secan y machacan con una cuchara de madera y se ponen en un frasco. Se añaden las hojas y los tallos reservados, el azúcar y el coñac. Para darle un poco más de sabor se puede agregar clavos y un trozo de canela en rama.

Dejar el recipiente al aire libre en un lugar que le dé el sol, durante un mes, revolviendo el contenido y girando el frasco una vez por semana.

Al cabo de un mes, colar el contenido y verterlo en una botella.

### Emplatado

Es un licor dulce que se recomienda tomar después de comer, bien frío (nevera o congelador).

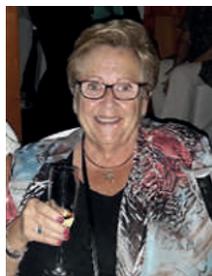
Se puede combinar con hielo y agua mineral gasificada, o mezclarlo con otros licores, como con ron o tequila, y también se combina con el cava o con el champagne (cocktail Kir Royal).

## Bibliografía

- Agulló F. El libro de la Cuina Catalana. 1ª ed. Barcelona: F. Puig i Alfonso; 1928.
- Amades J. Costumari Català. 1ª ed. Barcelona: Edicions 62; 1983.
- Anònim. La cunyera catalana. 1ª ed. Barcelona: Altafulla; 1835.
- Associació local de la dona de la Cava. La cuina del Delta de l'Ebre. Receptes de l'Associació local de la dona de la Cava. 1ª ed. Benicarló: Onada Edicions; 2012.
- Anoro F. Les nostres receptes de cuina. Ajuntament de Sils. Sils; 1998.
- Bonal C. El receptari de l'Elvira "Correu". La cuina d'una família del 1900 a Palafrugell. 1ª ed. Barcelona: Arxiu Municipal de Palafrugell; 2000.
- Comida y siesta. Comida sencilla, lugares y territorios. Sopa de farigola [Internet]. 5 Dic 2019 [Consultado 8 Jun 2020]. Disponible en: <http://comidaysiesta.com/2019/12/05/258-sopa-de-farigola/>
- Contreras J, Cáceres J, Espeix E. Productes de la terra. Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural, Generalitat de Catalunya; 2003.
- Domènech I. La Teca. 1ª ed. Tipografia Bonet; 1924; 19ª ed. Cossetània Edicions; 2005.
- Fàbrega J. El gust d'un poble. Els plats més famosos de la cuina catalana. De Verdaguer a Gaudi: el naixement d'una cuina. 1ª ed. Valls: Cossetània Edicions; 2002.
- Fàbrega J. La cuina gironina. 1ª ed. Barcelona: Graffiti Edicions; 1985.
- Fàbrega J. La cuina del país dels càtars: Cultura i plats d'Ocitània, de Gascunya a Provença. 1ª ed. Valls: Cossetània Edicions; 2003.
- Fàbrega J. Dalícies: a taula amb Salvador Dalí. Cossetània Edicions; 2004.
- Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica. Cuina Catalana [Internet]. Capipota [citado el 7 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.cuinacatalana.eu/es/pag/receptes/?id=173>.
- Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica. Cuina Catalana [Internet]. Coradella amb allioli [citado el 9 de junio de 2020]. Disponible en: <http://www.cuinacatalana.eu/es/pag/receptes/?id=281>.
- Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica. Cuina Catalana [Internet]. Sopa de pescadors [citado el 5 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.cuinacatalana.eu/ca/pag/receptes/?id=737>.
- Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica. Cuina Catalana [Internet]. Pijama [citado el 2 de junio de 2020]. Disponible en: <https://www.cuinacatalana.eu/ca/pag/receptes/?id=593>.
- Fundació Institut Català de la Cuina. Corpus Culinari Català. La Magrana; 2016 Gasull C. Catalunya al paladar. 1ª ed. Valls: Cossetània Edicions; 2006.
- Generalitat de Catalunya. Gastroteca: L'aparador de la gastronomia i els productes agroalimentaris locals. Receptes. [Internet] [Consultado 9 Jun 2020]. Disponible en: <http://www.gastroteca.cat/>
- Ginès C. El que es menjava a casa. 2ª ed. Barcelona. Riurau; 2009
- Guirado M. El llegat de Rondissoni. 1ª ed. Barcelona: Ara llibres; 2017.
- Institut Català de la Cuina. Corpus del patrimoni culinari català. 2ª ed. Barcelona: Edicions de la Magrana; 2011.
- Lladonosa J. El Gran Llibre de la Cuina Catalana. 2ª ed. Barcelona: Editorial Empúries; 1996.
- Serra J. Llibre del coc de la Canonja de Tarragona. 1ª ed. Barcelona: La Acadèmia; 1935.
- Serra V. Sabores: cocina del hogar. 1ª ed. Barcelona: Luis Gili; 1945.
- Serra V. Sabores: cocina del hogar. 8ª ed. Barcelona: Luis Gili; 1965.
- Thibaut i Comalada E. La cuina tradicional de la Catalunya Nord. Cossetània Edicions; 2002. p. 134.
- Thibaut E. Cuina medieval catalana: història, dietètica i cuina. 1ª ed. Valls: Cossetània Edicions; 2006.

\* \* \*

Muchas de las peculiaridades de los platos se han descrito gracias a entrevistas con profesionales de la restauración; por documentos, elementos y webs de cultura popular no plasmados en libros oficiales y por la memoria histórica de gente mayor. Algunas de las personas entrevistadas estrechamente relacionadas con la restauración:



**Rosa Maria Castell (Barcelona, 1941):** propietaria y cocinera de un pequeño restaurante en el barrio del Rabal de Barcelona «La Esmeralda» o «Cal Siscu» (1956-1970).

«Los platos que más servíamos eran: guisos de caracoles, garbanzos con cap i pota, guiso de mollejas, habas guisadas, mejillones a la marinera, etc. Con relación a las bebidas: el vermut y el «suave o soldado», la gaseosa, el carajillo, el trifásico, la persiana. Muchas tardes en casa se hacía «sopa de tomillo» muy suave, digestiva y reconfortante».

**Ada Parellada** (Granollers, 1967). Hija, nieta i biznie-ta de restauradores. La familia Parellada lleva más de 200 años cocinando en Cataluña. Ada, es fundadora y propietaria del restaurante Semproniana (Izquierda del ensanche de Barcelona, 1993). En el 2016 fue galardonada con la

Creu de Sant Jordi, distinción a la trayectoria en restauración. Ha escrito numerosos libros de cocina, novelas y participa en diversos medios de comunicación. Destaca además por su constante implicación en iniciativas sobre reducción de excedente alimentario y en proyectos de sostenibilidad alimentaria.

«Creo que las recetas que más hemos abandonado con el tiempo son todas aquellas que incluyen como ingrediente importante las vísceras y casquería. También las legumbres es imprescindible que los ingredientes de nuestras recetas sean prioritariamente productos estacionales y de proximidad».

**Mariona Quadrada**, filóloga, creó en 1984 su «Taller de Cuina Mariona Quadrada» en Reus, dedicándose a la docencia culinaria desde entonces. Es autora de más de 40 libros relacionados con la cocina catalana.

