

# Cuina catalana

## CATALAN CUISINE

La cuina catalana, mediterrània per excel·lència, es basa en el consum de productes naturals i de temporada i en l'encert de combinar la gran varietat dels components i l'elaboració, sovint simple però sempre curiosa, a foc lent i amb els seu toc final: una picada d'all i ametlles, un raig de vi ranci, un bocí de farigola o una essència de llimona que cerquen la sensualitat dels aromes tant com la vistositat del contingut dels plats.

L'oli d'oliva, les verdures i les hortalisses, les fruites, el peix i el marisc frescos, el bacallà, els llegums, els fruits secs, el porc, les herbes aromàtiques i la rebosteria molt variada són els elements fonamentals de la dieta catalana.

Podeu gaudir d'una dieta equilibrada sense renunciar al plaer dels plats més tradicionals de la nostra cuina catalana.

Aquí teniu la mostra d'un menú equilibrat per a cada temporada de l'any, amb receptes de cuina recollides al llibre *Corpus de la Cuina Catalana*, de la Fundació Institut Català de la Cuina, que neix amb la voluntat de convertir-se en l'obra cabdal de la cuina tradicional catalana. És el resultat d'un projecte d'investigació exhaustiu i rigorós dut a terme durant més de quatre anys en tot el territori català, que aplega més de nou-cents plats i receptes i que ha comptat amb la participació de més de cinc-centes persones, des de cuiners i restaurants fins a experts gastrònoms d'arreu de Catalunya.

Catalan cuisine, Mediterranean per excellence, is based on the consumption of natural and seasonal products plus the wisdom of combining their wide range of components and its preparation, often simple but intriguing, with a low flame and the final touch: minced garlic and almonds, a dash of mellow wine, a bit of thyme or lemon essence, seeking both, the sensual aroma of the content and a colorful nature of the dishes.

Olive oil, vegetables, fruit, fish and seafood, cod, legumes, nuts, pork, herbs and a variety of desserts are the key elements of the Catalan diet.

You can enjoy a balanced diet without giving up the pleasure of our most traditional Catalan cuisine dishes. Here is a balanced sample menu for every season of the year with recipes collected from the book *Corpus of Catalan Cuisine*, by Catalan Cuisine Institute Foundation, who created it with the aim of becoming a critical work of traditional Catalan cuisine. This is the result of a rigorous and comprehensive research project conducted over four years all over the Catalan territory. The collection brings together over 900 dishes and recipes, and features the participation of more than five hundred people, from chefs and restaurants, to gourmet experts from all over Catalonia.

### Menú de tardor-hivern

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Got de llet Torrades amb pernil del país	Got de llet Entrepà vegetal	Got de llet Torrades amb melmelada de tomàquet	Got de llet Entrepà de tonyina amb tomàquet	Got de llet Torrades amb melmelada de maduixa	Got de llet Pa amb tomàquet amb fuet	Xocolata a la pedra desfeta amb melindros
A mig matí	Suc de poma	Fruïta seca	Suc de taronja	Suc de poma	Suc de taronja	Fruïta seca	Suc de poma
Dinar	Crema de verdures Macarrons amb calamars Taronja	Amanida verda Llençies guisades amb peus de porc logurt	Espinacs saltejats amb panses i pinyons Canalons Raim	Xató Patates a la cassola amb costelles de porc Prunes	Amanida verda Calamars farcits a la cassola amb patates Albercocs confitats en almívar	Amanida verda Conill de bosc amb compota de codony Gerds, mòres, figues i crocant (guirlache)	Escudella Rovellons gratinats amb verdureta Mosaic de poma reïneta
Berenar	Fruïta seca	Coca d'ou amb presa de xocolata	Ametlles garapinyades	Coca de poma	Orelletes	logurt	Pa de panses i figues
Sopar	Amanida verda Truita de patates Poma	Bledes saltejades Pa amb tomàquet amb arengada i escalivada Mandarines	Sopa d'all i pa integral Ous passat per aigua amb amanida de guarnició logurt	Amanida de llegums Perdiu a la col logurt	Amanida de patata Croquetes de bacallà amb guarnició, escarola i tomàquet logurt	Patata i col amb bacallà Préssec	Peix amb suc Truita a la francesa amb enciam i tomàquet logurt

### Menú de primavera-estiu

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Pa amb oli i sardina Pera	Pa amb xocolata a la pedra logurt	Got de llet Torrades amb melmelada de préssec	Got de llet Coca de recapte	Torrades amb melmelada de tomàquet Bol de cireres	Entrepà de pernil salat Poma	Coca d'ou amb xocolata
A mig matí	Fruïta seca logurt	Suc de poma	Fruïta seca	Fruïta seca logurt	Fruïta seca logurt	Fruïta seca logurt	logurt
Dinar	Bròquil amb patates al vapor Bacallà de quaresma Cireres	Amanida d'arròs amb hortalisses Conill escabechat logurt	Tomàquets farcits Ofegat de faves i pèsols logurt	Mosaic de pebrot, albergínia i patata Musclos al vapor amb vinagreta d'hortalisses logurt	Macarrons amb tomàquet Bistec de vedella amb verdures al vapor Sindria	Empedrat Cargols a la brutesca logurt	Amanida verda Arròs negre de l'Empordà Crema de Sant Josep
Berenar	Cóc ràpid	Fruïta seca i mató	Panadó d'espínacs	Bol de maduixes amb iogurt	Pa de pessic	Albercocs	Macedònia
Sopar	Amanida de l'hort Truita a la francesa amb pa amb tomàquet logurt	Mongeta tendra amb patata Croquetes de pollastre, enciam i tomàquet cru Pera	Crema de verdures Sardines a la planxa amb verduteres i patates al vapor Albercocs	Espinacs saltejats amb all i cansalada Truita de patates i carbassó Kiwi	Amanida de l'hort Bonifol, una patata al callu logurt	Ensaladilla russa Verat fornejat amb all i cebes tendres Maduixes	Col amb patata Llom a la planxa Préssec

#### Empedrat

##### Ingredients

½ kg de bacallà esqueixat i dessalat, 4 tomàquets tallats a daus, 1 ceba tallada a tires, olives negres sense pinyol, 600 g de mongetes bullides, 2 ous durs, oli, pebre i sal

##### Elaboració

Barregem el bacallà escorregut, la ceba, les olives, les mongetes, els ous durs i els tomàquets. Amaniu-ho amb oli, sal i pebre.

##### Variacions

S'hi pot afegir pebrot vermell o verd.  
S'hi pot posar tonyina amb oli o dessalada.  
Es pot amanir amb vinagre, oli i sal.  
Es pot fer amb ceba tendra.

#### Crema de Sant Josep

##### Ingredients

1 l de llet, 1 branca de canyella, 1 tros de pell de llimona, 200 g de sucre, 8 rovells d'ou, 40 g de midó

##### Elaboració

Feu bullir la llet amb la canyella i la pell de llimona.  
En un bol, barregeu els rovells d'ou amb el sucre.  
Afegeu-hi la llet colada amb el midó dissolt.  
Afegeu-hi la barreja al foc, remeneu-la sense parar amb el batidor fins que poseu la barreja al foc, remeneu-la sense parar amb el batidor fins que arrenqui el bull i trauieu-la tot seguit.  
Aboqueu la crema en plats o en cassoles individuals i deixeu-la refredar.  
Abans de servir-la, empoleu-la amb sucre i passeu-hi per sobre una planxa o una pala de ferro ben roent.

##### Variacions

En lloc de midó, es pot fer amb farina de blat de moro o una altra fècula, que s'ha d'afegir als rovells barrejats amb el sucre.  
Es pot menjar sense cremar, en aquest cas, s'hi pot posar un paper d'estrassa per sobre perquè no es faci crosta.  
Es pot prendre acompanyada de galetes o de carquinyolis.

#### Arròs negre de l'Empordà

##### Ingredients

400 g d'arròs, 100 g de costella de porc tallada petita, 4 saltsitxes tallades petites, 100 g de pollastre tallat petit, 4 gambes, 150 g de calamars, 4 escamarlans, 100 g de musclos, 1 ceba, 3 tomàquets madurs, 2 alls, oli, sal, 1 l d'aigua.

##### Elaboració

En una cassola amb oli, sofregiu la costella, el pollastre i les saltsitxes, tot salat, i reserveu-ho.  
A la mateixa cassola, hi sofregiu els calamars, les gambes i els escamarlans, i ho reserveu.  
En el mateix oli feu un sofregit molt concentrat i fosc amb la ceba, els alls i els tomàquets.  
Afegeu-hi la carn i els calamars, baregeu-ho tot i afegeu-hi l'arròs.  
Remeneu-ho, afegeu-hi l'aigua i deixeu-ho coure uns 18 minuts.  
Una estona abans d'acabar, afegeu-hi les gambes, els escamarlans i els musclos.

##### Variacions

Es pot fer el mateix arròs sense els mariscs, afegint-hi carxofes perquè quedi més negre.

#### Escudella i carn d'olla

##### Ingredients

1 tros de costella de vedella, 1 punta de costella de xai (brot del pit), 2 tallis 1 tros de cansalada viada, 1 careta de porc, 1 peu de porc, 1 tros de cua o d'os de cansalada viada, 1 tros d'os de pernil, 1 quarter de gallina o de pollastre, 2 botifarras blanques, 2 botifarras negres, 4 patates, 1 gratat de cigrons remuats, 2 pastanagues, 1 branca d'api, 1 xirivia, 1 nap, 1 porro, 1/2 col, 300 g de llats, 2 pastanagues, 1 branca d'api, 1 xirivia, 1 nap, 1 porro, 1/2 col, 300 g de galetes, sal, farina, aigua.

##### Per fer la pilota

150 g de carn de vedella picada, 150 g de carn de porc picada, 1 all trinxat, julivert trinxat, 1 ou, sal, pebre, farina de galeta o molla de pa.

##### Elaboració

En una olla amb aigua freda, poseu-hi les carns, menys les botifarras i la carn de la pilota. Feu-ho bullir 1 hora, escumant sovint, i afegeu-hi els cigrons. Al cap d'una altra hora, afegeu-hi les verdures, menys les patates. Mentrestant, cap d'una altra hora de cocció de la pilota i trebal·leu-los una estona fins que barregeu tots els ingredients de la pilota i ovalada.  
Quedin ben lligats; doneu-hi una forma ovalada, afegeu-hi les patates, les després d'una altra hora de cocció de l'escudella, afegeu-hi les patates, les botifarras, la pilota enfarinada i la sal. Deixeu-ho coure mitja hora més i quan tot estigui cuit, separeu el brou i feu-hi bullir la pasta. Serviu primer la sopa i després la carn d'olla (podeu separar la carn i les hortalisses i tallar la pilota i les botifarras).

#### Bacallà de quaresma

##### Ingredients

600 g de bacallà dessalat, 1 ceba trincada, 1 kg d'espínacs, 80 g de panses, 80 g de pinyons, farina, sal, oli, aigua.

##### Elaboració

Enfarineu el bacallà, fregiu-lo i reserveu-lo.  
Sofregiu la ceba en una cassola, afegeu-hi els espínacs i aneu-ho remenant fins que estiguin gairebé cuits.  
Poseu-hi les panses i els pinyons, col·loqueu el bacallà sobre els espínacs, afegeu-hi un raig d'aigua; si cal, tapeu-ho i deixeu que s'acabi de coure tot junt.

##### Variacions

S'hi pot posar poma tallada a làmines molt fines.  
S'hi poden afegir ous durs.  
S'hi poden afegir prunes, a més dels pinyons i les panses.  
A vegades, també s'hi posa truita de farina.  
En lloc de ceba, s'hi pot posar all i julivert picats.  
Al final es pot gratinar amb maionesa, allíoli amb ou o allíoli de mel.  
Al final es pot gratinar amb allioli de codony (bacallà a la colomina).

##### Altres noms

Bacallà amb espínacs, panses i pinyons.

#### Calamars farcits

##### Ingredients

8 calamars mitjans, 500 g de carn de porc picada, 3 cebes trinxades, 3 tomàquets ratllats, 1 ou dur, 1 raig de vi blanc, farina, sal, oli, aigua.

##### Per fer la picada:

2 alls, julivert, un gratat d'ametlles.

##### Elaboració

Sofregiu una de les cebes en una cassola amb oli, afegeu-hi la carn picada i les potes i les aletes dels calamars picades i remeneu-ho mentre es va coent.  
Al final de la cocció, poseu-hi l'ou dur trinxat.  
Farcieu els calamars amb aquesta barreja i tanqueu-los amb un escuradents.  
Enfarineu-los, fregiu-los fins que s'enrosseixin i retireu-los. En el mateix oli, feu un sofregit amb les altres cebes i els tomàquets, tireu-hi el vi, deixeu-lo reduir, poseu-hi els calamars i mulleu-ho amb aigua. Deixeu que couguin a foc suau i, quan estiguin tous, afegeu-hi la picada i deixeu-los coure una estona més.

