



Els productes de la terra

Els productes de la terra i les denominacions d'origen d'un país, d'una regió o d'una localitat designen certs productes autòctons que tenen unes qualitats específiques gràcies a un seguit de factors, com ara el paisatge, les formes de viure o els coneixements vinculats a un territori al llarg de la història.

La cuina d'una comunitat es defineix pels productes que usa, per la manera en què els combina i els transforma, per la forma com se'ls menja i pel significat simbòlic que tenen aquests aliments per a una comunitat determinada.

Però per damunt de tot, la cuina és també una estratègia de supervivència. I per això cal que sigui sana, a més de gustosa al paladar, per eliminar-ne qualsevol perill d'intoxicació, aconseguir que esdevingui al més digestiva possible i que s'adapti als terrenys i als climes del país.

A més dels productes de la terra, hi ha també les anomenades denominacions d'origen protegides (DOP) o les indicacions geogràfiques protegides (IGP), que garanteixen la qualitat d'aquests productes i els identifiquen amb un territori. D'aquesta manera, la cuina tradicional i també les noves tendències es basen en aquests productes per construir un patrimoni cultural i natural.

Les denominacions d'origen protegides

La Denominació d'Origen Protegida (DOP) protegeix el nom d'un producte originari d'una zona geogràfica determinada. La seva qualitat es deu essencialment al medi geogràfic en el qual es fa la producció, la transformació i l'elaboració d'aquell producte. Així doncs, el territori queda lligat amb la seva gent, ja siguin pagesos, ramaders o pastors.

ELS PRODUCTES DE L'HORTA I DE LA MUNTANYA

L'horta és el terreny de regadiu dedicat al conreu de les verdures, els llegums i els arbres fruiters. Encara que si l'horta és un tros de terra petit, destinat al mateix fi, també el podem anomenar *hort*.

La Fundació Àlicia i el Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural de la Generalitat de Catalunya publiquen periòdicament una relació dels productes catalans que presenten el segell de qualitat que garanteix la Denominació d'Origen Protegida (DOP), entre els quals figuren algunes varietats de fruites i verdures que excel·leixen per la seva qualitat i que, en conseqüència, han d'estar sotmeses a una producció controlada per tal de preservar la seva especificitat.

L'arròs del delta de l'Ebre

És sabut de tothom que l'arròs ofereix al consumidor unes possibilitats de cuina enormes, que pot guisar-se de mil maneres (cal-

dós, a la cassola, rossejat, a banda, en paella valenciana, etc.), fins i tot pot presentar dues formes clares: l'arròs fosc (amb el sofregit ben lligat) i l'arròs clar (amb safrà). Així mateix, destaquen especialment els arrossos monogràfics de carn o peix, de crustacis, de pollastre o de verdures.

Els municipis de Deltebre i Sant Jaume d'Enveja, i els terrenys del delta de l'Ebre (Aldea, Amposta, Camarles, l'Ampolla i Sant Carles de la Ràpita) formen un espai natural únic on l'arròs és el protagonista veritable gràcies sobretot a la seva qualitat, determinada pel clima d'aquesta zona del país i per la salinitat i l'altura de la capa freàtica.

Hi ha força varietats d'arròs, per bé que en aquests indrets només es cultiven les varietats badia, tebre, sénia, fonsa, bomba i montsianell.

La mongeta o el fesol del ganxet Vallès-Maresme

La mongeta del ganxet es produeix en tots els municipis de les comarques del Vallès Occidental i Oriental, i també en alguns indrets de les comarques del Maresme i la Selva.

Té un gra blanc, brillant, aplanat i en forma de ronyó, de ganxo. Un cop cuïta, la pell és una mica rugosa, però poc perceptible, de sabor suau i cremosa. Excel·lent per combinar un plat amb col i arengada o bé les típiques mongetes amb botifarra.



El paisatge del delta de l'Ebre, es un espai natural únic que es troba dominat pels arroçals que produeixen un arròs de gran qualitat.



La mongeta del ganxet té un gra blanc i brillant i una forma molt característica, similar a un ronyó.

L'arròs de Pals

Malgrat no tenir denominació d'origen, cal esmentar l'arròs de Pals, que s'elabora artesanalment en aquesta població empordanesa, caracteritzada per un clima més suau a l'estiu que el d'altres zones arrosseres. Hi ha dues varietats: l'arròs rodó perlat, molt gustós, que absorbeix molt bé el caldo i el sofregit i li costa més de covar-se; i l'arròs semillarg cristal·lí, molt semblant al bomba, però més adequat per a les amanides o les paelles.

La pera de Lleida

La pera de Lleida es produeix al Pla d'Urgell i en alguns municipis de les Garrigues, la Noguera, el Segrià i l'Urgell. Cal distingir les varietats llimonera, blanquilla i conference, totes amb una dolçor i un gust característic a causa del seu alt nivell de sucres.

La seva forma és sinuosa i presenten una polpa sucosa, olorosa i dolça. Cal menjar-se-les de seguida, perquè aviat maduren. Són excel·lents per a les postres, soles o cuites amb vi negre, sucre i canyella, o bé en macedònia. També són perfectes per acompanyar formatges, allisols aromàtics, rostits i guisats de vedella i ànec.

L'avellana de Reus

Produïda a les comarques del Baix i l'Alt Camp, el Tarragonès, el Priorat, la Conca de Barberà i la Terra Alta, presenta tres formes: amb closca, en gra i torrada. Les varietats són la negreta (la més conreada), la pauetet, la gironella, la morella i la culplana.

Una de les receptes culinàries més antigues, elaborada pels monjos de Scala Dei, és l'avellanat, un plat fet amb avellanes torrades, sucre, i ocasionalment pa i ous, i cuit al forn. També és l'ingredient que dona el gust als famosos romescos. Però per damunt de tot cal destacar la combinació de l'avellana amb el cacau, que casen perfectament i proporcionen als sentits un plaer difícil d'oblidar.

El formatge i la mantega de l'Alt Urgell i de la Cerdanya

Els productes elaborats a partir de la llet són els formatges i la mantega i se'ls anomena *productes lactis*. Els primers es fan a partir de la quallada de la llet pura, desnatada o enriquida amb nata. La mantega s'obté en batre i pastar la llet o la seva crema.

A Catalunya, els formatges tenen força tradició. Els receptaris medievals els esmenten com a ingredients preuats i deliciosos. Una part d'aquesta tradició la trobem en el formatge de les comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya, que s'ha convertit en un referent de la cultura culinària autòctona, amb una qualitat que ve garantida per les excel·lents pastures pirinenques i pel bestiar boví.

Es tracta d'un formatge elaborat amb llet pasteuritzada de vaca de raça frisona. Presenta un color crema i té una consistència tendra i cremosa. És un formatge madurat, de pasta premsada no cuita, gust suau i olor penetrant. L'escorça natural és de color marró.

La mantega és molt apreciada per la seva aroma i el seu sabor, lleugerament àcid, que recorda l'avellana.



La pera blanquilla, una de les varietats de la denominació pera de Lleida, té la pell fina i la seva carn es blanquinosa i suau al paladar.

L'OLI D'OLIVA EN LA CUINA CATALANA

Josep Pla afirmava en el seu llibre *El que hem menjat* (1981): «en aquest continent on transcorre la nostra vida no hi ha més que dues cuines: la cuina de la mantega i la de l'oli d'oliva».

De fet, podríem dir que a Catalunya, gràcies a la seva situació geogràfica, conviuen dues propostes culinàries diferents. La primera és la típicament mediterrània de les zones costaneres, que usa l'oli d'oliva; la segona és la muntanya, una cuina basada més en el llard, per als llegums i la carn.

Avui dia, l'oli d'oliva ha acabat convertint-se en l'ingredient bàsic de les creacions dels millors cuiners universals. La tradició mediterrània reclama l'oli d'oliva tant per fer fregits com per a les amanides o les salses més populars, com la maionesa.

El fesol de Santa Pau

No posseeix una denominació d'origen, però la seva rellevància és innegable. Únics, genuïns, els fesols de Santa Pau són famosos per la seva qualitat; per això s'organitza cada any la Fesolada, en el marc de la Fira de Sant Antoni. Conreats en plena zona volcànica de la Garrotxa, el resultat és un fesol petit, de forma arrodonida i pell molt fina, poc farinós i més aviat dolç. La varietat més prestigiosa és la tavella grisa.



L'oli de l'Empordà, de color groguenc i gust afruitat, resulta perfecte per preparar el tradicional allioli.

L'oli de les Garrigues

La denominació d'origen Les Garrigues abraça els camps de les Garrigues a més del sud del Segrià i de l'Urgell. Es tracta d'una zona de producció de gran reputació en oli verge de la varietat arbequina, gràcies a les bones pràctiques del conreu i del clima, a més d'una recol·lecció molt acurada i d'una elaboració sàvia en les cooperatives.

L'oli d'arbequina de les Garrigues és un oli extra verge de qualitat superior, afruitat, dens i gustós amb fragàncies d'oliva fresca, tomàquet i ametlla verda. De gust amarg i picant com més verda és l'oliva; dolç i suau quan és madura.

L'oli de les Garrigues és adient per als ous ferrats i les patates de pobre, per coure peix i carn i per a les amanides.

L'oli de l'Empordà

Els olis de l'Empordà amb DOP es produeixen a les comarques de l'Alt i el Baix Empordà, i també en alguns municipis dels Gironès i del Pla de l'Estany, a partir de les varietats autòctones argu-

dell, arbequina, corivell i llei de Cadaqués. Són olis d'oliva verge d'una transparència perfecta, molt agradable al paladar, gustosos i aromàtics.

Aquests olis posseeixen una gran complexitat aromàtica; podem distingir olors que recorden l'ametlla, el tomàquet, els anisats, el fonoll i la carxofa. Saborosos, aromàtics, amb un cert regust d'amargor i picantor que equilibra el seu gust afruitat. Excel·lents per fer pa amb tomàquet, allioli o sofregits.

L'oli de la Terra Alta

L'oli de la Terra Alta s'elabora a la Ribera de l'Ebre, en unes condicions climàtiques i en un terreny que ha permès a la varietat d'oliva la producció d'uns olis d'oliva verge extres de gran qualitat.

És un oli límpid, sense terbolesa, de color groguenc i d'una intensitat de lleugera a mitjana, tirant a dolç, lleugerament amarg i picant, amb aromes que recorden l'ametlla i la nou verda.

L'oli del Baix Ebre-Montsià

En aquestes comarques, d'hiverns suaus i de vent fort i sec, hi ha oliverars on es fan les varietats d'oliva morruda, sevillenca i farga, que produeixen olis agradables i gustosos al paladar, afruitats i transparents, d'un color variable segons l'època de la recol·lecció, que va del groc verdós al groc daurat.

Són olis ideals per als arrossos del delta de l'Ebre, excel·lents per a les amanides i les salses allipebres de la Ribera Baixa.

L'oli Siurana

El riu Siurana, curs del Priorat i afluent de l'Ebre, neix als vessants meridionals de les muntanyes de Prades, i dona nom a la denominació que elabora un oli essencialment d'olives arbequines.

L'oli d'oliva verge Siurana és sens dubte el més prestigiós, gràcies a la seva qualitat organolèptica i a una producció acurada. Fet en oliverars del Priorat, la Ribera de l'Ebre, l'Alt i el Baix Camp, el Baix Penedès, la Conca de Barberà i el Tarragonès la varietat Siurana (DOP) està formada per arbequina (90%), i per rojal i morruda (10%).

Es tracta d'un oli equilibrat, amb connotacions d'ametlla verda i poma. Al novembre presenta un color verdós i un gust afruitat; al gener és daurat i dolcenc, lleugerament amarg. Siurana és un dels millors olis per a les amanides d'escarola i enciam, però també és adient per als llegums, els fregits i els guisats.

Les indicacions geogràfiques protegides

La Indicació Geogràfica Protegida (IGP) tutela i controla els productes originaris d'una zona geogràfica determinada per la qualitat del producte i la seva reputació per tal de garantir el gust, l'aroma i una experiència exquisits.

LA RIQUESA DELS PRODUCTES DE L'HORTA

Les hortalisses són sens dubte el fonament de tota tradició gastronòmica i han esdevingut un tret de la civilització culinària. El cas de la patata és prou significatiu, ja que malgrat ser un tubercle, ha esdevingut uns dels principals aliments d'Europa, present tant en plats sofisticats com en dietes bàsiques.

Pel que fa als fruiters, cal dir que a Catalunya els cítrics han assolit una certa transcendència, sobretot en les mandamines, que s'han convertit en un signe propi de la nostra identitat agrícola. Però segurament deu ser la poma el fruit per antonomàsia i un dels conreus cabdals del nostre país, como ho demostren la poma de Girona o la de la Plana d'Urgell.

La clementina de les terres de l'Ebre

D'un color ataronjat molt accentuat i intens, les clementines de les terres de l'Ebre (Baix Ebre i Montsià) exhalen un perfum dolç i delicat, de gust penetrant i profund. Es conreen les varietats de clementina fina, hernandina i clemenules, que es distingeixen per un període de maduresa llarg i per una gran qualitat gustativa i aromàtica.

La poma de Girona

El perfecte equilibri entre la dolçor i l'acidesa el proporcionen les pomes de Girona. Per això donen tan bon resultat quan se les afegeix a les amanides o a les carns de porc, ànec i de caça. D'altra banda, fetes al forn o en coques, són saborosíssimes.

La zona de producció de les pomes de Girona abraça les comarques de la Selva, el Baix i l'Alt Empordà, el Gironès i el Pla de l'Estany. Comprenen quatre grans varietats: golden, red delicious, gala i granny smith, que presenten una gran qualitat gràcies a les condicions climàtiques de les zones de conreu.

Pertanyen a més a la categoria extra i primera, i es conreen amb mètodes que respecten la salut i el medi ambient, ja que han estat recollides, a més, quan la maduresa del fruit és l'adequada.



Logotip que la Unió Europea atorga als productes que reben el reconeixement d'Indicació Geogràfica Protegida.

La patata de Prades

Cultivades al Baix Camp, en els municipis de Prades, Capafonts, la Febró i l'Arbolí, pertanyen a la varietat Kennebec. Destaca el seu conreu per unes bones condicions d'altitud (més de 1.000 m) i eda-fològiques (aspectes tècnics del conreu i de la nutrició dels vegetals), com també pel clima de la regió. Tot això es combina amb l'experiència i la tradició del conreu dels pagesos.

La patata combina gairebé amb tot: amb verdura, en guisats de carn o en suquets de peix, a més de fregides soles, en puré, amb truita o escalivades i amanides amb oli verge, flor de sal i pebre.

El calçot de Valls i les calçotades

El cèlebre IGP calçot de Valls es produeix a l'Alt i el Baix Camp, el Tarragonès i el Baix Penedès, on n'hi ha de gran qualitat. En realitat són cebes procedents de l'espècie *Allium cepa* L., de la varietat blanca gran tardana de Lleida.

Les pràctiques del cultiu tradicional d'aquesta verdura d'hivern duren gairebé un any. Aquesta varietat destaca per la seva dolçor i per la mida i el nombre de calçots que s'obtenen (de 4 a 7 per ceba). Els de Valls tenen una llargada de 15 a 25 cm i un diàmetre que va dels 1,7 al 2,5 cm.



Menjar calçots, amb la seva inseparable salsa romesco, s'ha convertit en un «clàssic» de final dels mesos d'hivern a tot Catalunya.

L'acte d'escalivar els calçots es coneix com a *calçotada*, i s'ha convertit, almenys des de la dècada del 1960, en una autèntica festa popular que va passar del camp a les cases pairals primera-ment i després als restaurants.

Compartir taula en alguna calçotada de Valls i el Camp de Tarragona és ja un ritual típic de final de l'hivern. Es tracta d'una menjada de calçots cuits al foc viu damunt una graella, amb sarments de les vinyes. Han de quedar ben cremats de fora i cuits per dins. Solen menjar-se a peu dret, sucant-los generosament amb romesco (salsa feta amb nyores, alls i tomàquets escalivats, ametlles o avellanes torrades i picades, una mica de pa torrat, julivert, oli, vinagre, sal i pebre), que contrasta amb el dolç del calçot. Després, s'acompanya aquesta menja amb botifarres i costelles de xai, aprofitant la brasa del foc.

PER ALS GRANS ÀPATS

Els pollastres i capons són les aus consagrades als grans àpats tradicionals dels dies de festa i de les celebracions de les cases. El capó rostit, per exemple, és propi de Nadal, com recorda Ignasi Domènech a *La teca* (1924). Rostit a la cassola o farcit, amb fruita i vi ranci, són algunes possibilitats per assaborir la seva carn melosa i aromàtica.

El pollastre i el capó del Prat

Els pollastres i capons d'aquesta raça autòctona del Baix Llobregat han estat criats de forma controlada per produir una carn de gran qualitat, fina i melosa i amb poc greix. L'animal és d'un color bru i les potes, d'un blau fosc, de cresta senzilla i dentada.

Perquè les aus siguin de bona qualitat, és molt important que l'animal pugui córrer pel corral, que tingui temps per



Les especials condicions de cria dels pollastres del Prat, fan que la seva carn sigui molt gustosa i d'una gran melositat.

créixer i que gaudeixi d'una bona alimentació. La cria es fa a terra, en galliners de menys de vuit animals per metre quadrat. L'alimentació és rica en cereals, lliure de factors de creixement, per garantir-ne la qualitat. Els pollastres es maten a una edat d'entre 120 i 180 dies i els capons, als 360.

LA CARN I ELS EMBOTITS: DEL PIRINEU A LA PLANA DE VIC

Podem dir que la carn, i també els seus derivats, és un aliment gairebé sempre present en qualsevol cuina, sia per les seves propietats nutritives i organolèptiques com per la seva càrrega cultural. Cal tenir present que una part de les arrels de la societat catalana estan entre els pastors transhumants i després en els ramaders sedentaris. La cuina catalana, doncs, es caracteritza per fer presents els productes carnis a la taules de les cases, on també hi són presents els embotits.

La vedella dels Pirineus Catalans

La IGP vedella dels Pirineus Catalans protegeix la producció d'aquest bestiar amb la finalitat d'aconseguir una carn que es distingeix per la tendresa i la qualitat. Una qualitat que es nota en els filets i els talls rodons.

L'animal es belluga i creix en els prats prepirinecs i pirinecs, amb una alimentació provinent de les pastures naturals. Els vedells pertanyen a la raça bruna dels Pirineus, com també a les races *charolais* i *limousine*, i als seus encreuaments. Les cries creixen a l'aire lliure i mamen de la mare un mínim de quatre mesos. L'engreix, que es fa a les explotacions, és a base de farratges, cereals i lleguminoses.

Llet d'excel·lent qualitat

Les vaques frisones fan una llet d'una qualitat excel·lent, de la qual s'extreu no només formatge, sinó també mantega. Aquesta és ideal per untar llesques de pa torrat i excel·lent per elaborar la beixamel dels canelons. Per això és tan important l'alimentació de les vaques, el clima d'aquestes comarques i el procés d'elaboració i maduració de la mantega.

Les característiques d'aquesta carn són especials: d'un color que va del rosat al vermell brillant, amb un greix del blanc al crema. Una maduració de set dies aporta la tendresa preuada que fa que es distingeixi de les altres carns del mercat.

La llonganissa de Vic

La llonganissa produïda a la plana de Vic és un embotit elaborat per la millor carn magre de porc amb la proporció justa de cansalada, sal i pebre negre en gra. La barreja s'emboteix i es penja en un lloc ben airejat, on el clima acaba d'adobar el producte. Aquesta llonganissa és ideal per als esmorzars o per als sopars de gourmet, amb pa amb tomàquet i oli d'oliva verge.

El tall presenta un color vermellós (amb la cansalada a daus i el pebre visible); l'exterior és blanquinós, a causa de la flora dels processos de maduració i assaonament que, gràcies a les característiques climàtiques de la plana de Vic, li confereixen un tast singular i una aroma inimitable.

UN MÓN MÉS DOLÇ

La història dels dolços catalans també gaudeix d'una alta consideració. Un dels primers receptaris medievals de confiteria és el *Llibre de totes maneres de confits* (segle XV), d'autor anònim, on es publica la fórmula per elaborar un torró amb mel, avellanes i clara d'ou, precisament com el tradicional que es fa a Agramunt.

El torró d'Agramunt

De les moltes varietats de torró que s'elaboren als Països Catalans, el torró d'Agramunt és una de les més antigues i apreciades, fet a la vila d'Agramunt, a l'Urgell. Es tracta d'una deliciosa menja dolça pròpia de les festes de Nadal.

Tradicionalment, el torró d'Agramunt és una pasta feta de sucre, mel i clara d'ou, barrejada amb avellanes (o ametlles) torrades, i posada entre dues neules de pa d'àngel, que es presenta en unes originals peces rodones.

Les cries de vedella de la raça bruna dels Pirineus creixen a l'aire lliure, mamen un mínim de quatre mesos i complementen aquesta alimentació amb herba de pastura.



Una cuina de productes de qualitat

Hi ha productes que no tenen un reconeixement oficial, però que, en canvi, són molt característics per la cuina que han generat i que a més poden ser d'una qualitat excel·lent. La diversitat, precisament, ha fet possible l'aparició de la «cuina de producte» i fins i tot un veritable ambient festiu i de germanor al seu entorn, com és el cas, per exemple, de la cuina dels cargols o dels bolets.

LES ESPECIALITATS LOCALS

A Catalunya podem trobar diversos productes locals, com ara embotits, formatges, productes de l'horta, licors, productes de fleca o pastisseria. Alguns estan ben arrelats a un espai geogràfic concret, com per exemple els fesols de Santa Pau; d'altres es troben més disseminats en el conjunt del país.

Els embotits

La seva presència a Catalunya es remunta molts segles enrere, com ho testimonien els receptaris antics, fet que indica la impor-

tància del porc als masos com a font d'obtenció de proteïnes. Per això la matança del porc ha estat tan emblemàtica al nostre país, no només com a festa o esdeveniment social, sinó també des del punt de vista alimentari. La història dels embotits va, doncs, lligada a la matança. Amb la industrialització, això ha canviat una mica, però la producció artesanal persisteix encara en aquells productes que la integren, malgrat la convivència amb altres varietats locals arrelades als territoris.

Els embotits es classifiquen en dos grups: els productes elaborats amb carn de porc que no ha estat trinxada, que es presenten en peça —siguin o no embotits—, i els productes de carn trinxada i amanida, crua, curada, semicurada o cuïta.

En el primer grup hi ha els pernills, el llom embotit, el cap de llom i la baiona de Girona. Al segon pertanyen la botifarra crua i la salsitxa; la llonganissa, el fuet, l'espetic, el petador o la secallona (curats fets amb carn selecta i greix, embotits en budells), i els cuïts, com ara la botifarra negra, la baldana, el bisbe o bull, el donegal (embotits de sagí), la botifarra cuïta o blanca, el tastet i el bull blanc.

En aquesta taula s'aprecien, tallats, tres dels embotits típics que encara es fabriquen de manera artesanal en molts pobles: bull negre, llonganissa i bisbe blanc.



«Qui pensi que la cuina catalana és solament una cuina mediterrània, lluminosa i clara s'equivoca (...) també existeix, terra endins, una cuina basada en el llard, amb el qual s'han cuinat les carns, l'aviram i els llegums durant segles.»

Nèstor Luján, Pròleg a *L'art de menjar a Catalunya*, de M. Vázquez Montalbán, 1977

Els embotits de sang tenen la singularitat de contenir elements molt apreciats com ceba, pinyons (per als rics), pa o arròs (per a taules més humils). Són famosos, per la manera de ser especiats, els de les terres de ponent i els del Camp de Tarragona (d'on destaca la botifarra de corder). Després hi ha els embotits blancs, característics pel seu gust refinat, com ara la botifarra d'ou, la blanca, el perol o la botifarra de llengua.

Un dels embotits més notables és el pa de fetge, vinculat a la Cerdanya i a les comarques veïnes. La girella, feta de carn de xai i menuts, produïda al Pallars i a l'Alta Ribagorça, també és un producte extraordinari, amb una gran profunditat històrica. Les terres pirinenques en general són conegudes per una rica varietat de bulls (de cervell, de melsa, de cor, de ronyó, de llengua), però també de curats, com el famós xolís del Pallars, elaborat amb les carns més nobles del porc. I tampoc es pot oblidar el farcit de Carnaval, fet de pa, ou, papada, carn de cap, cansalada, panses, arròs, sal i pebre, embotits a l'estómac del porc.

Els formatges

Des de l'edat mitjana fins al segle XIX tenim referències de diversos formatges: de les Balears, de Sardènia, d'Andorra, de muntanya, de Queralbs, tendre, recuit i mató. Aquest últim és un exemple de producte molt arrelat en el territori i en el temps, associat al monestir de Montserrat, i que ha estat ben integrat al consum actual.

Durant les primeres dècades del segle XX, la cabra i l'ovella eren el bestiar més comú que hi havia a Catalunya, amb races autòctones que proporcionaven llet i formatge.

Per tot el Pirineu s'estenia la producció de tupí, que era un recipient on es posava el formatge que es començava a fer malbé. Després s'hi afegia llet d'ovella, oli i aiguardent i es deixava fermentar per tal d'obtenir una aroma i un sabor molt intensos, força picants.

També s'elaborava a les cases el recuit, amb llet d'ovella, o d'una barreja de llet d'ovella i cabra. Els formatges tendres es feien amb llet de cabra —després ja vingueren les vaques lleteres— i avui són un dels tipus de formatges més estesos que, amb les tècniques modernes, permeten una millor conservació.

Els formatges que es poden considerar productes locals arrelats a Catalunya són el formatge serrat d'ovella, el formatge

PRODUCTES LOCALS I SOSTENIBLES

Cada cop que la tecnologia ha permès transportar productes de ben lluny, prou de pressa i a bon preu, ha provocat canvis en les formes de vida i el paisatge de casa nostra. Són les regles del joc d'una globalització amb tendència a ser universal i contra la que qualsevol forma de proteccionisme es fa difícil de mantenir. Però si gairebé tot ja ve de l'altra punta de món, què es pot fer aquí? La resposta sembla clara: només és indeslocalitzable allò essencialment local, com ara aquells productes que tan sols es poden continuar fent en el seu lloc d'origen perquè les condicions climàtiques, edafològiques i els coneixements tradicionals per produir-los es troben exclusivament en determinada zona, comarca o regió.

L'ús, la valoració i el foment d'aquests aliments no només representa un benefici immediat per als qui els produeixen. Tant o més important és el reforçament de la imatge de marca de la comarca com a entorn natural extraordinari, ben conservat i on es respecta el millor de la tradició. Perquè valors com la naturalitat o l'autenticitat són objecte de recerca de l'ésser urbà deslocalitzat que viu en un entorn uniforme (tots els carrers de grans ciutats s'hi assemblen) i destemporalitzat (la tecnologia ha abolit les estacions), que necessita retrobar un paisatge referencial, amb uns sabors i una història diferenciats que li permetin sentir-se part d'un lloc, d'un temps i d'un país. En aquest paradigma de pensament, els aliments de proximitat i ecològics, que garanteixen una producció sostenible i respectuosa amb la natura, representen una oportunitat de futur per als nostres pagesos.

Toni Massanès
Director Fundació Alícia

El tomàquet de Montserrat, que té una baixa i molt localitzada productivitat, és un exemple de producte sostenible de la terra.



de tupí, el mató, el recuit, el brossat i el formatge tendre, per bé que avui dia podem trobar als mercats tot un seguit de formatges artesans, d'invenció més o menys recent, vinculats a un determinat lloc de producció. Es classifiquen segons siguin de cabra, ovella o vaca.

Dels primers destaquen els formatges de la Vall de Camprodon; el formatge del Montsec Cendrat o Suau de Clua; el formatge de cabra amb oli o amb pebre vermell de Santa Maria, del Bages; el formatge de Tovalló Catí, del País Valencià o el formatge de romaní del Maestrat. Dels formatges d'ovella, excel·leixen el formatge curat Serra del Tormo, de la Ribera d'Ebre; el curat de Catí, del Port; el serrat de Corroncui de l'Alt Urgell, o el formatge gras curat de la Garrotxa. Pel que fa als de vaca, sobresurten el formatge serrat de Triadó, de Sort; el formatge mallorquí curat o el formatge de Maó curat.

LA CUINA DELS CARGOLS

Els cargols són una de les menses mediterrànies que han despertat més passions des que se sap que es consumeixen. Sembla, però, que la seva cuina, com a fenomen sociogastronòmic, ha quedat relegat a les cultures mediterrànies, tot i que els africans i els asiàtics també en mengin. Els anglosaxons, en canvi, experimenten un fàstic veritable si en veuen una cassola. Els antics grecs i romans en feien lloances d'aquests mol·luscs, en consumien i en criaven; fins i tot, Plini el Vell els recomanava per als mals d'estómac.

La carn de cargol és digestiva perquè conté proteïnes que afavoreixen la secreció gàstrica i la digestió d'altres aliments, i a més són rics en sals minerals i en vitamina C. De fet, posseeixen un alt valor nutritiu (entre 60 i 80 calories, igual que 100 g de carn). Ara bé, no es pot dir el mateix de les salses picants, vinagretes o alliols que els acompanyen. Tanmateix, què serien els cargols sense potenciar-los amb unes bones i succulents salses?

LA CUINA DELS BOLETS

A Catalunya, i també a la resta dels Països Catalans, hi ha una tradició boletaire molt arrelada, ja sigui com a productors o consumidors. Això ho demostra el gran nombre de boletaires i els gairebé tres-cents noms populars de bolets que circulen per tota l'àrea del domini lingüístic. Experts micòlegs, boletaires i aficionats de diumenge tresquen els boscos a la tardor a la «caça» d'aquests fongs de sabor i aroma preuats.

L'ús dels bolets en receptes culinàries és un dels trets més singulars de la cuina catalana, que no tenen altres països o regions que, simplement no en mengin, com és el cas de Grècia i Portugal, i també d'una bona part de la Península Ibèrica.

Els catalans, cal dir-ho, són devoradors de bolets, i han après a cuinar-los segons cada espècie, a separar els bons dels dolents, i a fer-ne una festa a més de tot un art culinari autòcton, com ho evidencien les festes i els mercats populars d'arreu, especialment al Berguedà.

Els bolets més apreciats

Josep Pla (*El que hem menjat*, 1981) posava en el primer ordre de qualitat l'ou de reig, fet a la brasa amb una picada d'all i julivert. De fet és un dels bolets més apreciats; fins i tot es pot menjar cru, tallat a llesques fines i amanit amb oli d'oliva. La múrgola és també un dels bolets més buscats, com també el cep, que es pot menjar de diferents maneres. La llenega és ideal per acompanyar guisats de carn i aviram. Els cama-secs i els rossinyols també són molt buscats, excel·lents per a truites i remenats.

Els més abundants i corrents, els que coneix tothom, són els rovellons (esclata-sangs i pinetells), que al parer popular són considerats els de millor qualitat. Es poden fer a la brasa, guisats en carn o fregits amb all i julivert.

La gírgola també és molt apreciada, i en els darrers anys se n'ha difós molt el consum, ja que es cultiva a gran escala, cosa que permet trobar-ne al mercat tot l'any. El xampinyó té molt d'èxit en la cuina de cada dia i en les sopes.

Cal fer una menció especial a la tòfona negra, potser el bolet més preuat pels grans cuiners. El seu sabor és molt especial, i es fa servir per condimentar diversos plats, carns i embotits, gràcies a la seva aroma intensa.

ELS PRODUCTES DEL MAR

Alguns dels productes que identifiquen la dieta mediterrània provenen del mar. La pesca a les costes catalanes és ancestral, i el seu valor biològic i nutritiu és bàsic per a l'alimentació. Aquesta evidència ha fet possible donar suport a diverses «denominacions» de qualitat, com per exemple el peix blau de Tarragona (sardina, seitó, verat, bis, boga i sorell) o les anxoves de l'Escala.

A banda dels peixos, també tenen fama alguns cefalòpodes, crustacis i mol·luscs. N'és un exemple evident la sípia de Vilanova. També les gambes de Palamós, característiques per la bellesa del seu color, la frescor, la textura i el sabor; de producció limitada, úniques per la seva ubicació en el litoral rocallós i d'aigües transparents del Baix Empordà. Els llagostins del delta de l'Ebre també gaudeixen d'una fama merescuda; es caracteritzen per la frescor, la musculatura consistent, el color brillant, clars i d'olor agradable. De fet, el delta és prou conegut per ser una zona de producció de fruits del mar: com els famosos musclos del delta de l'Ebre, una espècie protegida i de bona qualitat.



Al costat, imatge habitual durant la celebració de l'Aplec del Cargol, que cada mes de maig se celebra a Lleida.

A baix, a l'esquerra, quatre exemplars d'ous de reig, un dels bolets que més aprecien els boletaires.

A baix, a la dreta, anxoves de l'Escala, un dels productes del mar amb denominació de qualitat.

