



TERRAD

ESCUDELLA

**La mejor formación
está en la calidad**

Dossier Cocina por Hobby Invierno La Cocina Regional

Programa de Cursos 2017-2018

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

**terrada.es
terra@descudella.com**

LAS COCINAS REGIONALES

En muy pocas ocasiones dedicamos el tiempo y el aprecio necesario a los platos emblemáticos de nuestra cocina tradicional española, siendo esta, una guía muy útil para conocer la microsociología culinaria y restringida de cada cultura. Las cocinas regionales, desde una perspectiva sociológica, son un punto de unión entre amigos y conocidos, es una forma de reunir a esas personas que integran el mundo gastronómico español y, que en mayor o menor medida, lo rodean. Es crear una trenza en torno a ollas, pucheros y cazuelas. En cierto modo, es una forma de defensa ante esta globalización del tercer milenio, es una trinchera de resistencia ante el irremisible deterioro de los sabores que configuran la cocina mediterránea en su versión española.

No se trata de atacar a las modas o a las nuevas tendencias, no se trata de demoler **la creatividad** (*mal entendida*), fenómeno que arrasa y domina a gran parte de la gastronomía Española, sin tener en cuenta que: **los genios son muy pocos y muchos los imitadores**. Nada de insistir en el lento, pero paulatino, deterioro del concepto de **la despensa**, cuestión tan lamentable como inquietante en los momentos en que vivimos. Este mes, únicamente pretendo una resistencia pasiva, una exaltación de los valores de siempre, ante la progresiva pérdida de identidad que aqueja a la cocina moderna española, entre las cuales encontramos una muy devaluada cocina tradicional catalana, sumida como la mayoría de cocinas regionales y europeas, en un proceso de desnaturalización imparable. Para lograr nuestros objetivos, generar polémica con los **jóvenes** y **“creativos” cocineros** y dejar resbalar sus teorías sobre las nuevas tendencias culinarias, lo mismo me valen la gallina en pepitoria, el botillo del Bierzo, los escabeches de caza y los galianos manchegos, que la olla podrida o “el ofegat de pesols”. **Recetas soberbias haya donde se encuentren**, que forman parte de un patrimonio cultural y de una memoria gustativa que los gastrónomos ancianos defienden con vehemencia, convencidos de que se está perdiendo un valioso legado, frente al cual, no cabe poner renuncias ni olvidos.

En este prólogo flota el deseo de un compromiso gastronómico, una proclama que tiene mucho de sentimental y de auténtico. Si nuestros antepasados pudieran retornar a este siglo, probablemente, pensarían algo muy parecido. Probablemente volverían a esos viejos establecimientos, bares y restaurantes que, por la manera en que trabajan la cocina – *no sabemos por cuanto tiempo*-, son depositarios de una parte sustancial de esos sabores que se esfuman entre las cocinas de inducción y vitrocerámica, los hornos a convección y microondas, las ollas a presión y la cocina al vacío, la *“superfamosa thermomix”*, los sifones generadores de espumas, o los múltiples polvos, pastas y líquidos que suplantán los verdaderos sabores originales.

Por qué no realizar un viaje, recorriendo territorios de la memoria, de la familia y de la infancia. Y por qué no, realizando sutiles cambios personales que giren siempre en torno a los platos de siempre.

España es un puzzle cultural capaz de enloquecer a un gastrónomo. Es un mosaico complejo y lleno de sabores que van desapareciendo. Los nuevos y concretos sistemas de distribución alimentaria, la internacionalización de las costumbres, el gran éxito juvenil de la llamada *“comida basura”* y otros productos, etiquetas como fast food, la comida internacional y barata, muchas veces obligada por unas necesidades económicas, y sobre todo, **la pereza culinaria**, habitualmente justificada por falta de tiempo, van estableciendo una mala estandarización de las prácticas alimenticias.

Probablemente, hace sólo unos 30 años, cualquier *“españolito de a pie”*, era capaz de identificar la procedencia de un producto, o el lugar en el que se hallaba, únicamente probando el plato del día en un menú en la taberna más popular del lugar. La cocina era una pieza de identificación geográfica, superior en muchos casos al paisaje y a la arquitectura. ¿Si así los podíamos admitir hace unos años, por qué permitir que hoy en día se rompa esta escalera de tradiciones gastronómicas?

Los platos tradicionales, fundamentales en cada región, son parte de la cultura general básica, también muy devaluada hoy en día. Como el románico y el gótico Español, la gastronomía no es algo abstracto, y comer es, tanto como una necesidad, un resumen de una civilización, y una propuesta, en muchos casos, la más utilizada, para la conversación y la convivencia.

Nuestros mayores, recuerdan las exquisiteces de tabernas y mesones con más nitidez que algunos acontecimientos familiares. Viejos clientes de casas de comidas, compañeros de barras, algunos aromas, algunos sabores, algunas texturas, muchos años después de que algunos bares y tabernas emblemáticos ya hayan desaparecido. Buen número de aficionados gastronómicos guardarán, sin duda, alguna cosa de este estilo en muchos lugares del país. La nueva generación ya no olerá jamás muchos de estos exquisitos manjares.

No obstante, y gracias a Dios, en nuestro país siempre habrá un lugar en el podio para la cocina regional, que ha salvado a los fogones de la madre patria de modas y caprichitos.

La componen miles de platos forjados a lo largo de los siglos, en perfecta comunidad de tierras, cultivos, hábitos, necesidades y gentes. No se pueden explicar algunos genios de la gastronomía sin que enseñen la patita y muestren la influencia decisiva de los fogones de su familia. Detrás de un buen cocinero, no sólo hay una mujer, sino que está la abuela sabia y rigurosa con los asuntos del comer.

Los vascos y los catalanes hemos catapultado nuestra excelente cocina, porque jamás hemos tenido miedo ni vergüenza de mostrar y enseñar nuestros guisos familiares. Siempre hemos servido de motor y vanguardia para el resto de la gastronomía española.

En Cataluña, partiendo de una tradición firmemente asentada, del buen sentido gastronómico generalizado y popularizado, y de la estima social, ha surgido una pléyade de cocineros innovadores, geniales muchas veces, que han contribuido a dar lustre y esplendor a la cocina regional, manteniendo un liderazgo sin cambiar el paso. Pero no todo es un camino de rosas, después de mantener el liderazgo durante años, está siendo cuestionado. Un nuevo sistema culinario emerge con mucha fuerza. **La estilización, la creatividad “deconstructiva”, lo efímero y las espumas de la cocina.** El impacto de algunos cocineros ha sido tremendo, y las cocinas regionales se están transformando para este nuevo milenio. Esta nueva cocina, basada en la sencillez de la elaboración, busca por encima de condimentos, preservar y realzar el sabor reconocible de los productos autóctonos; se busca la grandeza en lo auténtico. **Sobre estas bases se han generalizado unas transformaciones y unas mejores sustanciales:** reducción de los tiempos de cocción y asado, aligerado de las salsas eliminando los excesos, asumir algunos principios dietéticos olvidados en la cocina y sobre todo un rigor en la cocina de mercado, aprovechando ante todo el producto en su época ideal.

Hoy en día, la larga marcha de la cocina regional de calidad empieza a recoger sus frutos. Puede permitirse el lujo de evolucionar con audacia, sustentándose sobre las recetas clásicas, aparecen recetas preparadas para triunfar en este nuevo siglo. Son muchos ya, los cocineros que realizan una síntesis de lo mejor que se producía hace años en España: son muchos los que combinan un triplete que nunca falla: **Una cocina Regional, con producto de temporada junto a una creatividad desbordada.**

La filosofía de la mesa camilla y el fogón ibérico, todavía permanece viva en algunos de estos jóvenes cocineros, su filosofía no apunta a que volvamos a la gastronomía de nuestros abuelos, muchas veces impracticable hoy en día, sino que apunta hacia aprovechar lo esencial de la forma tradicional de alimentarse en los pueblos mediterráneos: **la utilización de grasas cardiovasculares como el aceite de oliva virgen, abundancia de hortalizas, frutas y legumbres, junto con el predominio del pescado y los crustáceos.**

La Cocina Española del nuevo milenio, tanto en su manifestación más creativa, como en la basada en el producto, por no mencionar la de raíz regional, se plantea desde una perspectiva rigurosamente salutífera. Nuestra mirada impertinente ha puesto hoy el ojo en estos pucheros sabrosos y milenarios

SERGIO MELÉNDEZ GINER

Director

UN POCO DE PATRIA

Nuestra cocina, al igual que nuestra tierra, son iguales que nosotros los catalanes, espontáneos, complejos y contradictorios, - *al menos eso dicen* -. Los catalanes decimos que Cataluña es una pequeña nación con órganos de gobierno propios, en el marco de una Europa unida. Al fin y al cabo, - *pese a quién pese* - Cataluña fue durante largo tiempo el centro de un gran imperio que se extendía hasta Sicilia, Nápoles y Cerdeña, y sus naves dominaban todo el Mediterráneo bajo la bandera del reino de la Corona de Aragón.

Durante mucho tiempo, Cataluña fue también territorio fronterizo, la marca oeste del Imperio Carolingio que actuaba como muralla ante la amenaza de los Arabes. Una y otra vez, Cataluña ha sido invadida por diferentes culturas: Romanos, Arabes, Godos... hasta que llegaron las tropas del Rey de Castilla.

Desde tiempos inmemoriales, Cataluña siempre ha sido un gran foco de inmigración, hemos recibido inmigrantes de todas partes y de todos sitios, aunque sobre todo del sur del país, y Cataluña siempre ha permanecido abierta a su llegada, hemos acogido con entusiasmo las influencias exteriores y hemos elevado a un arte la capacidad de integrar diferentes culturas y pensamientos. No obstante, hemos mantenido un idioma propio, y hemos luchado por nuestras raíces y nuestras costumbres.

Sin embargo, la diversidad de nuestra tierra, procede más que nada de nuestra original geografía, mas que quizás de nuestra historia. En el Norte gozamos de abruptas montañas y rápidas corrientes de agua; en el sur extensos llanos casi áridos, expuestos al clima continental de la meseta castellana. Y como eje principal de este maravilloso paisaje, el majestuoso y deslumbrante mar mediterráneo, mar suave y cálido, a pesar de su costa a veces agreste, y que ha dado nombre a una de las dietas más valoradas en la alta gastronomía: **LA DIETA MEDITERRANEA**

El Mediterráneo es a la vez nuestro gran tesoro y enlace con el resto de culturas. Por eso me atrevo a decir que la cocina Catalana es como nuestra tierra y como nosotros.

Los catalanes siempre hemos sabido aprovechar lo que nos han ofrecido, las influencias de otras culturas y de otras regiones, por eso en nuestros platos integran elementos e ideas diversas: la Creatividad francesa e italiana, aportaciones barrocas de la Comunidad valenciana y los alimentos sólidos y bastos del Interior.

En Cataluña, las extraordinarias combinaciones de "*Dulce y Salado*", "*Carnes con fruta*" y sobre todo, una síntesis de talento que ilustra nuestra genial Cocina: "*Carne y pescado*", que da lugar al sinigual "*Mar i Muntanya*" del llamado "*Triángulo Mágico*".

Nuestro "*seny*" en la cocina, junto con las sabias "*picadas*", son otras de las marcas culturales distintivas de nuestra cocina, de la cual me siento muy orgulloso participar. Nuestra moderación, pone riendas a los altos vuelos que aparecen en otras cocinas. En Cataluña, el juicio, el ahorro y el buen arte del comercio, son virtudes básicas a la hora de cocinar. De ahí que cocinar un pollo con gambas, perezca simplemente lógico.

LA COCINA ESPAÑOLA

EL GAZPACHO

Es el rey de las sopas y el plato más popular de la cocina andaluza. El gazpacho es el plato del agua. El Gazpacho densificado y recargado con mucha miga de pan, produce el ajo caliente, plato de campesinos de invierno, que también se llama “*arranque*” que se sirve en una maceta, buscando siempre materiales porosos y dóciles a impregnación. Pocas combinaciones culinarias figuran en el inventario de la cocina nacional con más méritos representativos de una región, que esta deliciosa combinación mitad sopa mitad refresco que se llama *gazpacho andaluz*.

Puede estar Andalucía orgullosa de haber contribuido con su aportación al enriquecimiento del recetario de la cocina hispana. El gazpacho, que hace 50 años, se mantenía en un área de difusión limitada, en la actualidad se ha divulgado de tal manera, que uno puede tener la seguridad de hallarlo en la carta de cualquier restaurante de la Península.

El gazpacho es semejante al ajo blanco, su precedente gastronómico inmediato. Pero con la llegada de los productos de América, de un modo especial el tomate y el pimiento, tras el descubrimiento del nuevo mundo, el gazpacho adquiere colorido y vistosidad plástica.

El gazpacho debe servirse frío, pero nunca helado. Es una sopa refrescante muy indicada para los meses de verano, cuando el calor aprieta, aunque en Andalucía debido al clima litoral se toma todo el año.

Hay infinidad de gazpachos. Entre los gazpachos fríos habría que destacar el de *Antequera*, que lleva aceite, huevos, almendras crudas, ajos, limón, pan y sal. El de *Granada*, elaborado con tomate, pimientos rojos, aceite, pan cominos, ajo y sal. El de *Santaella (Córdoba)* cuyos ingredientes son los siguientes: ajo, pimienta, tomate, pepino, miga de pan, aceite, vinagre y pan, el de *Ecija (Sevilla)*, que contiene ajo, pan, tomates maduros, pepino, aceite, vinagre, agua, pimientos verdes, pimienta, pan cortado a dados y sal, el de *Sevilla del río (Córdoba)*, que lleva almendras peladas, ajo, aceite, vinagre, pan agua y sal; el de *Montilla (Córdoba)*, hecho con ajo, clara de huevo, almendras, habas, miga de pan, vinagre, aceite, agua y sal. El de *Almuñecar (Granada)*, que lleva ajo, miga de pan, habas secas, aceite, vinagre, agua y sal; el *cordobés de piñones*, elaborado con aceite, vinagre, pan del día anterior, huevos, ajos, agua, piñones y sal. El de *tomate Estilo Montilla* que se hace con tomates, ajo, miga de pan, huevo, vinagre, pepino, pimienta, cebolla, pan cortado a dados, huevo duro, redondo de ternera mechado y sal. *Gazpacho tostado al estilo del Cañete de la Real (Málaga)* hecho con pan, pimiento cocido, aceite, pimentón, naranja agria, agua y sal. O el *gazpachuelo de Archidona (Málaga)* cuyos componentes son el pan blanco, huevo, aceite, agua, zumo de limón y sal.

De los gazpachos calientes destaca el gaditano, que lleva pimiento seco, agua, pan, ajo, naranja agria, aceite y sal, el de *Vejar de la Frontera* cuyos ingredientes son ajo, pimentón, pan moreno, pimiento verde, tomates, aceite agua y sal.

Hay infinidad de formulas para hacer el gazpacho frío. Son muchas menos las variedades de gazpacho caliente. **El gazpacho andaluz por excelencia es el frío.** Es una sopa refrescante que cuenta con cantidad de adeptos, no sólo en Andalucía, sino en toda España. Sopa eminentemente popular, hace asimismo las delicias de no pocos turistas. Los ingredientes fundamentales, que están presentes en casi todas las formulas son, un buen aceite de oliva y un vinagre de calidad

EL SALMOREJO

De origen cordobés, este sencillo plato resulta excelente para enfrentarse a los primeros calores del verano.

Según la definición de la Real Academia Española de la Lengua, el “*salmorejo*” es una especie de “*gazpacho*” que se hace con pan, huevo, tomate, pimiento, ajo sal y agua, todo ello muy desmenuzado y batido para que resulte como un puré. Esta acepción de la palabra salmorejo (*aunque omite dos ingredientes esenciales el aceite de oliva Virgen y un toque de buen vinagre*) recoge en lo esencial, las cualidades y el origen de este delicioso plato; procedencia andaluza, sopa fría e ingredientes sencillos y muy sanos.

Plato cordobés por excelencia, el salmorejo ha pasado a formar aparte de la gastronomía de otras provincias limítrofes. El plato jirense, sevillano o malagueño, donde convive con la *porra Antequerana*, una variante del salmorejo cordobés y realmente difícil diferenciar entre ellos.

A diferencia del gazpacho, que se degusta totalmente líquido, la consistencia del salmorejo es un puré o una salsa, acompañado casi siempre de clara de huevo duro y jamón, ambos bien picados.

Elaboración

Este típico plato cordobés destaca por su elaboración artesanal, siguiendo unos pasos concretos que hace que se deguste en toda su intensidad. Primero se realiza la maceración de los ingredientes en frío. Después se trituran estos hasta conseguir la textura deseada. El Salmorejo elaborado con aceite de Baena, cuna de extraordinarios aceites vírgenes, y el vinagre procedente de ese exquisito vino que es la manzanilla de Sanlúcar. Los ajos añadidos de Pedroñeras aportan un inconfundible aroma que hace de esas tierras manchegas la patria natural del ajo morado, sería un lujo por excelencia.

LA ZARZUELA

Zarzuela significa literalmente opereta, un nombre adecuado para este plato castellano.

La zarzuela es una pintoresca mezcla de todo tipo de pescado y diferentes mariscos, como gambas, almejas o mejillones, preparados en cazuela de barro con una salsa base de tomate (*con a veces pimiento verde y rojo*). El vino que se añade a la cocción ayuda a ablandar el pescado. A veces se sirve con tropezones de pan frito.

AJOARRIERO

Aunque la técnica del secado y salado del bacalao ya era conocida por los fenicios y fue practicada y perfeccionada posteriormente por los Arabes, el bacalao tal y como lo conocemos hoy en día no se extendió en la Península hasta la Edad Media, como pescado para los pobres: los pastores trashumantes y especialmente los arrieros, que gozaban de muy mala reputación se abastecían de bacalao en las grandes ciudades. Durante sus andaduras lo preparaban con una salsa de pan, ajo y verduras silvestres que recogían por la camino.

Con el tiempo, empezaron también a cocinar otros tipos de pescado e incluso verduras al ajoarriero. El estilo se ha conservado durante el paso de los siglos y actualmente pueden degustarse en mesones, posadas y casas de huéspedes situadas en carreteras comarcales.

El Bacalao ajoarriero sigue siendo uno de los platos más populares en el interior de España, sobre todo en Semana Santa. La antigua receta recomienda una cabeza de ajos enteras por medio kilo de bacalao desalado y sin espinas. Seguidamente, se mezcla con dos huevos batidos.

En todas las recetas de ajoarriero tanto el ajo como el pimiento desempeñan el papel principal aunque hay tantas recetas de ajoarriero como cocineros hay en Aragón.

LAS MIGAS

Las simples comidas de cereales, en ocasiones enriquecidas con manteca o algo de carne, tienen siglos de antigüedad. Los primitivos habitantes de España., los iberos, ya conocían un plato elaborado con pan viejo.

Las migas primitivas permitían a pastores y arrieros de provisiones en su recorrido por el campo, el pan viejo se molía, se sofreía en manteca o sebo de oveja y de vez en cuando se acompañaba de ajo, pimentón o hierbas. En los buenos tiempos se comía con chorizo, jamón o tocino. De madrugada los hombres se sentaban alrededor del fuego con un buen plato de migas. Los pastores bautizaron al lucero del alba con el nombre de "*Lucero miguero*", haciendo referencia al desayuno matutino.

Este simple plato de origen pastoril sirvió de base para las variantes de migas surgidas en toda España. Hoy en día, siguen preparándose durante los días de caza, de madrugada o en el campo, en los lluviosos días de otoño y en las frías noches invernales..

El pan para este plato debe tener 4 días como mínimo y estar tan duro como una piedra, según los tradicionalistas. Cortarlo suele ser cosas de hombres, ya que su dureza requiere el empleo de la fuerza.

En Aragón las migas de pastor tradicionales suelen tomarse con chorizo y uva, *las migas extremeñas* por el contrario se sirven con tocino y siempre con pimiento rojo picante (*como pimentón o entero*). *Las migas canas* se remojan previamente en leche y a continuación se fríen con ajo o azúcar. *Las migas de matanzas* se saltean con manteca de cerdo, acompañado de tripas de cerdo y de masa de chorizo. Actualmente son también muy populares las migas con salsa de tomate y para los más golosos las mejores son *las migas negras, o migas de mulata*, con leche, azúcar y raspadura de chocolate derretida.

Las migas se comen directamente de la hortera, un plato hondo y rústico de madera. El nombre hace referencia a la palabra popular que se utiliza para designar a la persona poco cultivada y estrecha de miras.. Con todo, este plato que había sido alimento de los pobres, actualmente se sirve en las mesas de familias de clase media. Incluso a veces acompañan las comidas de días festivos, como Santos o el día de Patrón de la población.

Una cobertura de migas

La cobertura de migas es un modo sencillo de dar textura y sustancia a una salsa espesa o a una mezcla jugosa de verduras.. **Las migas más sencillas pueden prepararse con una simple mezcla de harina y copos de avena, ligada con un poco de aceite** (*ya que así nos ahorramos incorporar la grasa con las yemas de los dedos*). Las migas con base de aceite quedan bastante secas y crujientes, por lo cual es preferible utilizarla en platos con líquido abundante. **Las migas más tradicionales se preparan con grasa sólida**, que se incorpora al resto de ingredientes con los dedos. Se puede variar el sabor agregando frutas secas, semillas o hierbas. Las almendras y las nueces blanqueadas les va muy bien, así como el perejil, el tomillo y el pimentón. La incorporación de queso hará que se doren y adquieran un bonito color atractivo. Las mezclas para migas se congelan bien antes de cocinarlas y pueden conservarse en la nevera hasta dos semanas.

EL ESCABECHE

Cuando hace miles de años el ser humano cazaba o pescaba, tuvo que ingeniárselas para conservar una parte de los alimentos para momentos posteriores de carencia. Los distintos métodos fueron descubiertos tras la observación de los efectos que había producido la casualidad. Así nacieron los ahumados, las salazones, las conservas en manteca o aceite, etc.

El escabeche tal vez no sea de las formas más primitivas de conservación. Aunque se desconozca su origen, podría adjudicarse **a la cultura islámica**. La palabra escabeche puede provenir de dos palabras árabes: *de sabbäy* que significa "guiso de carne con vinagre", o *de sikkâg* que era un adobo a base de aceite frito, vinagre o vino, laurel, ajo y otros ingredientes. La receta de conservar "al vinagre", que se implantó en el Al-Andalus, adquirió el nombre de *iskebêg* del que pasó a *escabetx* y posteriormente a escabeche. La primera referencia escrita que aparece en España es en un manuscrito del s. XIV del **Mestre Rupert de Nola**, cocinero del rey aragonés Fernando de Nápoles. Tal vez por eso, los italianos trataron de adjudicarse la paternidad del escabeche. Francia, cuya autoridad en el arte de los fogones nadie le discute, en el diccionario de la Academia de la Gastronomía dice que el escabeche es "una conserva a la española, muy aromática".

EL ALLI OLI

¿Quién podría decir que un hombre tan bárbaro pudiera crear un manjar tan exquisito. El emperador Nerón, más conocido como el Emperador que incendió Roma, es considerado como el creador que esta fascinante combinación que lleva aceite y ajo.

El ajicete o all i oli se ha convertido en una base fundamental de la cocina española. Hoy en día, ésta salsa fría es especialmente popular en Cataluña. Su nombre procede, tal y como nos imaginamos de los componentes que le dan origen, además de una pizca de sal. Con la mano de mortero se tritura el ajo en el mortero, mientras se va añadiendo el aceite poco a poco. Antaño, un all i oli con huevo estaba mal visto, peor hoy en día son muy pocos en los que no aparece algo de huevo. No obstante, un buen cocinero todavía muestra su habilidad volviendo del revés el mortero un vez preparado el all i oli.

El all i oli combina con los más variados platos de pescado y arroz, así como en carne a la brasa y verduras.

MAR Y MONTAÑA

Quienes conocen bien el Empordà denominan "triángulo Mágico" la zona comprendida entre el cabo de Creus, Costa brava y Girona. Dicen que la tramontana, el fuerte y áspero viento del Norte que sopla constantemente desde los Pirineos, puede volver loco a cualquiera. o dar lugar a genios como Salvador Dalí.

En todo caso la fantasía está presente en todos los rincones de esta variada tierra. La leyenda dice que el Empordà nació de la boda entre una sirena y un pastor, cosa que la geografía confirma.

Las montañas del Norte con el impresionante Canigó y el agitado mar que castiga las rocas conforman esta tierra y también su cocina.

De esta unión surge lo que los catalanes llamamos "**Mar i Muntanya**", las recetas que de forma creativa unen las carnes y las aves con el pescado y el marisco. En las impresionantes masías de esta zona se ha desarrollado una civilización culinaria única en el dominio de algunos productos, no por la utilización de productos exóticos, sino por la combinación de ingredientes. Además desde la época de los Romanos, los catalanes hemos estado captando muchas influencias culinarias. Quizás una de las más notables surge del Renacimiento italiano, con la utilización del chocolate, no como postre, sino dentro de la cocina como un ingrediente más del mar i muntanya.

EL FRICANDO

Este guisado, muy extendido en toda la región de Cataluña, tiene sus orígenes en la cocina francesa, donde el "*fricandeau*" es uno de sus platos más importantes, elaborado a partir de un trozo de carne de ternera.

La excelente relación culinaria que siempre ha existido entre Francia y Cataluña ha permitido a nuestra cocina una gran interrelación con nuestro vecinos del norte., que podemos evidenciar en platos como este; eso si, ha adaptado los propios gustos y formas de nuestro país, con una larga serie de acompañamientos que hacen del fricando un plato muy completo.

El hecho de que la cocina catalana sea una de las más interesantes y novedosas tienen mucho que ver con esta relación, dado que los franceses se han caracterizado siempre por sus investigaciones y revoluciones culinarias.

EL SUQUET

El “*suquet*” de pescado, más que un plato, es una manera o filosofía de preparar los pescados, lo que cuenta básicamente es la frescura de los mismos, la naturalidad, calidad y equilibrio de los ingredientes, la sencillez de la elaboración y finalmente la personalísima “*picada*” o majada en sus distintas versiones, que redondea el plato.

La denominación “*suquet*” deriva del verbo “*suquejar*”, que significa echar o soltar los jugos, es decir, conferir todo el aroma y sustancia del pescado a la salsa o caldo en que se cocina, así como a los productos que acompañan.

El “*suquet de pescado*” es oriundo de la costa brava catalana y más concretamente de la costa ampurdanesa, existiendo muy diversas maneras de hacer, según las tradiciones de los pueblos e incluso las familias que lo realicen.

Antiguamente el “*suquet de peix*”, era un plato elaborado por los pescadores en su propia barca en el mar, cuando capturaban peces de poca demanda en el mercado y que aprovechaban para cocinarlo, preparando un sencillo sofrito de aceite, ajo, cebolla, tomate y otros componentes que variaban según cada cual, añadiéndole, acto seguido, los diferentes pescados y unas patatas troceadas junto con el agua para la cocción que se realizaba a fuego vivo.

Como se desprende del procedimiento descrito anteriormente, la forma más auténtica, por decirlo de alguna forma, es también la más rústica y directa, a partir de la cual se han confeccionado variadas versiones en las que han habido multitud de pescados frescos, tanto de roca, como azules, blancos, etc... así como marisco, crustáceos o moluscos.

Asimismo, diversos componentes secundarios se han ido añadiendo a la receta original, propiciando una gran variedad de aromas y texturas que personalizan su ejecución.

Son muchos los que asocian “*el suquet de peix*” con la patata, es decir “*como la cazuela de pescado con patatas*”. Razón no les falta, ya que no sólo originalmente era así, sino que era una de las razones por las cuales se hacía “*suquejar*” el pescado, para que la salsa o caldo impregne las patatas que se cuecen simultáneamente al mismo tiempo. Otras alternativas a las patatas, que cumplan una función semejante, han ido surgiendo a través de los tiempos y lugares: hortalizas varias, pasta, legumbres, etc, han sido y son algunos de los componentes que acompañan en los suquets.

Las misteriosas y perfumadas “*picadas*” (*majadas*) son un punto aparte, por su trascendencia y capacidad de transformación. Cada “*picada*”, es en sí, todo un tratado de cocina, puesto que está pensada para cada guiso en particular, al que aporta una rica gama de matices capaces de profundizar aromas, resaltar sabores y ligar y redondear texturas.

Las picadas o majadas jamás deben disfrazar, sino todo lo contrario. Es por ello que las formulaciones o vienen transmitidas tradicionalmente a través de generaciones o han sido estudiadas y comprobadas minuciosamente y con mucho mimo y sensibilidad por sus creadores.

En resumen, para que un “*suquet*” sea como tiene que ser, tendrá que cumplir básicamente con las siguientes reglas de oro: **pescado o marisco muy fresco; ingredientes de primera calidad; caldo o salsa no demasiado espesa; cocciones en su punto generalmente rápidas; equilibrio en los sofritos y las majadas.** Y sobre todo un buen apetito para degustarlo y buena compañía para compartirlo y disfrutarlo.

UN POCO DE HISTORIA

Como la mayor parte de las cocinas del Mediterráneo, en Cataluña la tradición culinaria se basa en la trilogía básica del trigo, el aceite y el vino, enriquecida por las aportaciones del mundo Árabe y los descubrimientos alimenticios del Nuevo Mundo, como la patata, el tomate, el maíz, el pavo, la vainilla, entre otras.

Con la llegada del Islam, a la Península Ibérica, la cocina mediterránea recibió una influencia determinante, ya que hasta entonces la carne de cerdo era muy consumida y se fomentó el consumo de aves y ternera para los días festivos.

Debido a su proximidad con Europa, la cocina catalana tiene elementos que la diferencian muy claramente del resto de cocinas Españolas. La cocina catalana ha fijado su mira, durante muchos años en la cocina francesa y en otras cocinas Europeas, adaptando métodos, tradiciones y alimentos, como el “*tortel de reyes*”, y el “*Métodhe Champenoise*”.

Como elementos y productos bases de la cocina catalana podemos destacar las hortalizas, la cebolla, el ajo, el tomate, que guisados con aceite de oliva son la base de los sofritos, salsa madre de la cocina de invierno. Las verduras cocidas a la brasa, como pimientos y berenjenas dan lugar a la escalivada y si añadimos un sofrito conseguimos la sabrosa sanfaina. Y no podemos olvidarnos de las habas, judías y garbanzos, que son la base de muchos platos tradicionales, y que debido a su alto poder calórico, los convierten en un alimento ideal para los meses de invierno.

La fruta, de la que tanto se puede presumir en la región mediterránea, no solo es la reina en los postres, sino que también acompaña rustidos de carne y de ave. Las frutas secas, como pasas, piñones, higos, orejones, etc., también se añade a los rustidos y guisados, sirviendo igualmente para elaborar salsas como el romesco

Las hierbas aromáticas, como la canela, el azafrán el laurel, el perejil, el tomillo y muchas otras, proporcionan a la gastronomía catalana un gusto y un aroma especial, tanto en los rustidos, como en los asados o en los postres.

La cocina de las setas, muy típica en otoño, se recupera en muchos platos de invierno, gracias a las conservas que preparamos anteriormente.

Con las bajas temperaturas solemos decantarnos por los platos de cuchara para recuperarnos del frío. El frío del invierno acaba con nuestra poca energía y para reponerla nada mejor que platos calientes. Las cremas y los purés, con unas texturas más o menos cremosas, suponen unas opciones muy apropiadas en nuestro menú de invierno. Las materias primas principales que debemos escoger son las verduras y hortalizas de invierno, con un alto contenido en vitaminas, minerales y fibra. Además de por su sabor y valor nutritivo, destacan por su escaso valor calórico, lo que las convierte en un plato esencial para una dieta saludable y equilibrada. Al hervir las verduras al dente y consumir el caldo mantenemos sus vitaminas y propiedades alimenticias. Tras la cocción el siguiente paso es la trituración. Esta depende en gran medida del método utilizado, el pasapurés con un acabado grumoso o las batidoras eléctricas con acabados más suaves, habitualmente recomendada en cremas.

Los postres adquieren en invierno un gran protagonismo. Existen una gran variedad de pasteles que sirven para conmemorar las diferentes fiestas de esta temporada.

A grandes rasgos, siguiendo la diversidad geográfica que condiciona nuestra cocina, podemos hacer dos distinciones: **la cocina de montaña**, donde predominan las carnes, las aves, la caza, los derivados lácticos, los huevos y los productos de la huerta, y **la cocina del mar**, protagonizada por el pescado y el marisco, junto con las patatas, fideos y los arroces. A pesar de que hoy en día, casi podemos hablar de una fusión total, como podemos ver en los platos de mar y montaña., que combinan diferentes tipos de carne y pescado o marisco. No obstante el plato tradicional de cada pueblo o ciudad, vienen determinados por sus recursos naturales.

El invierno, como todas las estaciones impone su ritmo. Bajan las temperaturas y dejamos de hacer vida en la calle, se opta por hacer una cocina más íntima y las sobremesas se alargan hasta bien entrada la tarde, es decir, hasta que oscurece. Es la época del año en la que la cocina se encuentra más viva que nunca, ya que es el momento en el que se reencuentran diferentes generaciones de cocineros alrededor de una mesa.

¿QUE ES EL ROMESCO?

El romesco es una preparación popularizada por los pescadores, y lo más seguro es que acabe su elaboración y naciera su preparación tal y como hoy en día la conocemos, en las barcas en forma de un suquet rápido., cumpliendo como una preparación consistente antes de tocar tierra firme, donde seguramente ha evolucionado y se desarrollara.

Durante el tiempo que los pescadores estaban fuera de casa, embarcados, necesitaban productos alimenticios que pudieran conservarse si problemas de refrigeración, ya que no existían las neveras. Hoy prácticamente se van y vienen el mismo día, pero no hace mucho tiempo podían pasar algunos días embarcados.

Con los ajos no tenían ningún problema ya que podían pasar días colgados sin ningún problema, lo mismo sucedía con los pimientos secos o las ñoras.. La fruta seca es un producto que siempre ha intentado tener el pescador, tostada o cruda, primero porque también es muy fácil de conservar y segundo por su valor nutritivo, aunque no siempre han podido hacer un uso normal de este ingredientes ya que había veces que su precio era excesivamente caro, por lo cual podemos imaginar que en contadas veces incorporaban este producto en las preparaciones.

El pan solo lo podían comer tierno el primer día, el resto de los días era utilizado para comer, frito o no, con o sin corteza, pero siempre lo hacían servir para sus ranchos, era el elemento de ligazón, (espesante). Para ayudar a picar cualquiera de las preparaciones necesitaban un elemento liquido, y utilizaban el que tuvieran a bordo, una veces vinos, otras veces con el paso del tiempo vino rancio y otras veces productos más alcohólicos como el brandy.

Cada pescador tenía su teoría sobre lo que se tenía que poner o no en el romesco para que sea excepcional. Los ingredientes comentados son los que más habitualmente entran en el Romesco, siempre con alguna excepción.

Probablemente la incorporación del tomate llega posteriormente en tierra, con la necesidad de suavizar y alargar la preparación, para adaptar los paladares menos recios de la gente de campo. No obstante todavía hay mucha gente que no incorpora tomate.

Hay que destacar que de forma paralela a la fama del romesco hay otras picadas que no se quedan atrás, el caso del "all i pebre" "All cremat", "el groguillo" "l'esmarri"

Los romesco y el suquet y en definitiva todas las preparaciones de la gente de mar, se han hecho en compañía y son participativos, han sido interactivos.

Una cosa debe quedar clara un plato de romesco no debe mezclarse nunca con otra salsa, es un plato por sí mismo

Podemos decir que el romesco entra dentro de las picadas, ya que es necesario picar los ingredientes antes de su elaboración: la manera de hacerlo ya es más abierta hay gente que dice que en mano de mortero hay gente que dice que puede hacerse en batidora. Una vez tenemos preparada la picada lo hemos de rehogar o saltear, si lo rehogamos no hay mucho problema, lo ponemos en fuego suave con poco aceite, si lo salteamos hemos de tener cuidado con la intensidad del fuego para no quemarlo, pero en ambos casos con poco aceite. Una vez sofrito hay que añadir el caldo o agua para obtener el Romesco

En el caso del Romesco para ensalada es otra cosa, no hay que rehogar todo el conjunto, pero si alguno de sus elementos, y tampoco hay que incorporar ningún liquido o caldo. Es una picada cocida preparada para comer en si mismo.

Tipos de Romesco

Las variaciones y combinaciones posibles a la hora de hacer un romesco, sea del tipo que sea, son infinitas. Todos los que alguna vez han preparado este plato tienen su pequeño secreto que lo hace especialmente diferente del que preparan el resto de las personas, y no por eso más o menos bueno, sino simplemente diferente. Cada casa es un mundo, y aunque los ingredientes y las cantidades sean diferentes, el objetivo es el mismo, obtener un Romesco.

Hay dos grandes tipos de romesco, que están bastante diferenciados. **Uno que se utiliza frío** para aderezar las ensaladas, verduras pescados y carnes cocinadas en seco, fritas, hervidas, al vapor o crudas y **otro que sirve para cocer dentro el producto que queramos utilizar**, esté cocido o crudo, haciéndolos hervir de fondo o suquet de cocción. Aun aquí, podíamos introducir un tercer tipo dentro de los que se cuecen, sirve para acompañar todo lo que se puede acompañar con salsa romesco. Se hace con una picada que se sofríe y alargando con una pequeña cantidad de aceite para poder alargarlo y así salsear el producto escogido, sea animal o vegetal.; esta salsa especial se puede consumir caliente o fría.

LA PASTERERIA EN CATALUÑA

Los bollos selectos

A medio camino entre la fina pastelería y la barra de pan, existe una extensa gama de productos que parecen haber sido creados para ser el complemento ideal del matutino café con leche; son los brioxes suizos, bollos o magdalenas, agrupados bajo el confuso nombre de bollería.

Una forma muy extendida de empezar el día es la de empezar el café con leche con un par de donuts o magdalenas, mientras se hojea la prensa diaria.

Heredera de una época en la que los pastelitos era algo sofisticado y parisino, la bollería fue el dulce más apreciado de varias generaciones. Por aquel entonces, los panaderos competían entre ellos para conseguir la bollería más suave y con las formas más divertidas, porque si bien la base del producto es siempre la misma –harina, huevo, leche, levadura y azúcar-, el pequeño detalle, –anis, mantequilla, limón, canela- y la forma –redonda, ovalada, enroscado- diferencias una bollería de otra y hacen que los grados de calidad de esta no sean iguales en todos los lados.

Así, a lo largo de los años, productos específicos como el *pa de pessic de Vic* o *las magdalenas de la Terra alta*, se han convertido en signos distintivos de una ciudad o comarca.

Es precisamente en estos lugares donde se comenta que los bollos si, pero selectos.

El producto

La creatividad de la cocina catalana se encuentra en una de las mejores expresiones en el capítulo de la repostería, que aporta al recetario general un denso e importante volumen cuyo prestigio ha trascendido las fronteras naturales del territorio.

Se entiende por pastelería una serie de preparaciones dulces destinadas, en un principio, a cubrir el capítulo de los postres, no obstante las mismas resultan idóneas para enriquecer los desayunos, personalizar las meriendas y llenar dulcemente determinados espacios de tiempo que quedan vacíos entre las comidas.

Parapetados tras el goloso signo del azúcar, desfilan una serie de pasteles, tortas, rosquillas, roscones, pequeñas y grandes preparaciones, resumiendo, para la confección de las cuales se exige y la profesionalidad de un experto docto en la materia. Porque, si bien en el caso de la cocina la falta de experiencia y real conocimiento puede llegar a quedar por lo menos en entredicho si no falla la intuición, el sentido de la creatividad y la imaginación, la pastelería no admite semejantes trueques: la precisión en las fórmulas la acercan más a la química que al campo de la divagación más o menos acertada.

Al igual que existen en la historia de la gastronomía mundial grandes nombres que brillan con luz propia en el campo de la cocina, los profesionales en pastelería o por lo menos algunos de ellos, tiene también su lugar honorífico en sus paginas. Y, es más, una completa formación de cocinero exige también los conocimientos también del arte de la pastelería, imprescindible para dar el punto final que se merece toda gran comida.

La cocina española, que en algunos memorables capítulos de su historia ha ofrecido al mundo aportaciones de renombre universal, ha pisado el freno en los tiempos modernos en cuanto lo que pastelería se refiere. Los restaurantes catalanes se han refugiado durante muchos años en una escueta propuesta, incapaz de seducir al público que se ha declarado inapetente una vez enfrentado con la tediosa y consabida retahíla: *mel i mató, postre de músic, melocotón en almíbar, helados variados, y una crema catalana* en alarmante estado de degeneración progresiva.

Cataluña, sin embargo, se ha ganado a pulso un justo prestigio en el campo de la pastelería, con elaboraciones dignas de ser mencionadas como *las monas pascuales, los panallets y los turrone de Agramunt*. Al margen de las mencionadas creaciones, a lo grande y por todo lo alto caminan serenamente una serie de peculiares variaciones asentadas en el gusto popular y tradicional que requieren únicamente artesanía manual y ser permeables a la herencia familiar, único método de transmisión por norma general, de las pequeñas creaciones que no recogen los doctos recetarios.

A fin de dar constancia del volumen de la mencionada aportación citare solamente una pequeña representación de las variedades de pastelería popular: *los buñuelos del Empordà, pastissets de Tortosa, bufats del Vendrell, ensaginada de García, orelletes de feste Major, toda clase de tortells, pan de higo, rus y bisbalenc de la Bisbal de l'Empordà, taps de Cadaqués, trefins de Sant Feliu de Guixols, fornells de Palafrugell, coques de Sant Joan, coques de llardons, carquinyolis de Cardedeu*, además de un amplio etc.

Puede decirse que no existe ninguna comarca la cual no aporte al menos una elaboración popular y distinta de las demás, a excepción de aquellas que contribuyen con dos o más. Cataluña es una de las comunidades más sobresaliente en gastronomía y repostería popular.

Paralelamente a las elaboraciones artesanales cabe citar la significación que distingue *la ciudad de Barcelona*, recopilador de tendencias y corrientes que llegaron de fuera y que en algunas casos han sido utilizadas para personalizarlas, y diría que hasta nacionalizarlas. Se trata de refinadas especialidades que, coincidiendo con la Edad de Oro de la cocina catalana, que tuvo lugar desde la segunda mitad del siglo XIX hasta llegar a la guerra Civil Española, consiguieron llenar de felicidad a los paladares golosos más refinados. Pasteles como el *Sarah Bernardt*, *el Saint Honoré*, *las lyonesas* y otras tantas exquisiteces conquistaron las parroquia que no reparaban en aguardar turno durante horas a fin de llevarse cada domingo alguno de los perfectos pasteles que expedían las no menos prestigiosas pastelerías de la época, de las cuales son casi históricas *el forn Sant Jaume, llibre i Serra y Prats Fatjó*, por citar algunas de las que al mayoría de los barceloneses guardan todavía en la memoria

Participando activamente de la denominación pastelería se sitúa *la bollería*, que, como su nombre indica personaliza una serie de productos destinados generalmente a desayunos y meriendas. Qué duda cabe que el más célebre y conocido en ese sentido es *el croissant*, presente en todas las pastelerías, no sólo de Cataluña, sino me atrevería a decir del mundo entero. *La personalización de la Bollería* corre a cargo, en lo que al país concierne, de la *mallorquina ensaimada*, sutilmente emblanquecida en su superficie, esponjosa y casi etérea en su interior, enriquecida a veces con cabello de ángel. No desmerecen a su lado los nutritivos *xuxos de Gerona*, que se elaboran asimismo en la mayor parte del país. Bollos que exigen, así como la mayor parte de los bollos en general, tratamiento de fritura en aceite de oliva. *magdalenas, suizos, melindros, secalls, borregos, bizcochos* complementan un nutritivo grupo de peculiaridades, algunas de las cuales se hallan actualmente en espinoso tránsito que conduce irremediamente a su desaparición. Es tiempo todavía, siempre que los profesionales abunden en el empeño, de iniciar su recuperación.

LAS PICADAS

LAS PICADAS: “DIADA DE LA REIVINDICACIÓN”

Hablando de Cocina Catalana, es imposible no tocar un tema tan importante como las *“Picadas”*.

¿Quién no ha cocinado siguiendo una receta en la cual encontremos la frase “... y ahora se añade la picada...?”. Esta es una parte de nuestra cocina de la cual todavía no se ha hablado lo suficiente. No podemos añadir la picada y quedarnos tan anchos. A cada uno lo suyo, y a la tradición se le debe un respeto.

La picada es un elemento fundamental, casi esencial en la Cocina Catalana, no hay ningún elemento que de tanta personalidad a un plato, podemos hablar casi de un elemento diferencial, y hoy en día esto de valora mucho, nos llena de un aroma y sabor peculiares y, nos diferencia del resto de las cocinas del globo terráqueo. Al fin en algo somos únicos, y encima nos olvidamos.

Una picada, por invisible que parezca, es obligada, aunque a menudo pasa a un segundo termino “... y ahora se añade la picada...”. como en las películas mal contadas “... y ahora lo matan ...”

El mortero es un elemento tan visto en cocina como innecesario, ha pasado a ser un complemento decorativo, junto a la estatuilla que nos trajimos de las vacaciones, y los adhesivos de la nevera, “... el robot es más moderno y además no cansa”.

Hoy pretendemos reivindicar un lugar justo, para las picadas y para el mortero, “*som i serém*” indispensables en nuestra cocina.

La imagen de la *“cuinera de casa”* abrazada a la mano de mortero - quien sabe con qué secretas intenciones -, representa un intento de transmitir aquello que todavía poseemos de genuino y original en la cocina catalana. Es una imagen que, de alguna manera, perpetúa las picadas y su mundo de sensaciones. Hasta ahora se ha transmitido de madres a hijas, de generación en generación, y por tradición oral. De esta manera tan arcaica, pero reveladora, nos han llegado numerosas fórmulas de picadas milagrosas, unas picadas que nadie puede almacenar en su memoria, porque cada día se crean nuevas.

Las picadas, me arriesgo a afirmar, han hecho prodigios y han enriquecido los platos con aromas impensables. Han mantenido a las familias unidas, todo el mundo a respirado a fondo y ha salivado el paladar delante de un guiso hecho a conciencia. Las picadas son el fruto de la imaginación y la creatividad. En tiempos pasados, donde la cocina no era tan grasienta y práctica como ahora, cuando habían más restricciones económicas, las picadas eran un sabio recurso para transformar un plato de cada día en un plato de Domingo; hasta incluso lo convertíamos en un plato de *“Festa Major”*, ¿por qué no?, al Párroco y al Alcalde también les gustan las picadas.

Muchos ingredientes los hemos dejado abandonados: las hojas de laurel, de una humildad digna de elogio, o la cabeza de ajos, de la cual nadie habla y todo el mundo huye, unas ñoras de intenso color, llamativas como unas rosas, son elementos fundamentales a la hora de cocinar. Son ingredientes que desbordan aromas y gustos, que sorprenden por su sencillez y personalidad.

La utilización y los ingredientes de las picadas, no obstante su personalidad, permiten diferentes dosis y aplicaciones, asegurándonos, sin duda, un éxito en el plato y una explosión en la boca. Todo el mundo tiene su manera particular de terminar un arroz o preparar un caldo. A la picadas, lo que les interesa y lo que les gusta, es que se tenga constancia de ellas, de su labor, de su trabajo, de sus fórmulas magistrales y donde aplicarlas, ¿por qué no las mimamos un poquito?, y esto es *“una faena”* de cada uno, siempre y cuando se haga *“mortero en mano, ...”* por muy práctica que sea la picadora, eso es hacer trampa, y los Catalanes somos muy legales.

Las picadas, que en si parecen un elemento más, un toque que no altera el plato, un acabado del que podemos prescindir, tienen una importancia indiscutible. Son la base de mil y un platillos y guisados, ¿Quién es capaz de hablar de una Cocina Catalana sin picadas?, yo no, que levante la mano el atrevido.

Quizás sea muy clásico, pero sencillamente, no la entiendo. Pero me da igual, con que hay libertad y puedo escoger lo que más me gusta, escojo las picadas y me quedo con la mano de mortero.

PICADA CATALANA

A menudo entendemos por picada catalana, muchos inventos que no lo son. Aunque en una picada, prácticamente cabe de todo, hay que tener en cuenta que cada plato necesita unos ingredientes adecuados.

Nosotros hacemos esta y le llamamos picada catalana porque hay de todo. A partir de aquí hacemos variantes.

- *Brizna de azafrán*
- *4 dientes de ajo*
- *½ docena de avellanas*
- *½ docena de almendras*
- *½ docena de piñones*
- *Una ramitas de perejil*
- *Sal.*

Para empezar tostaremos el azafrán. Picaremos el azafrán con un poco de sal en el mortero. Añadiremos los ajos, los frutos secos (sin piel) y el perejil y picaremos hasta obtener una masa espesa.

PICADA PARA ATUN

Es una picada típica de la cocina del **garraf**. Se puede utilizar tanto para atún como bacalao. La base son las tripas, que ya vienen saladas y que se conocen con el nombre de menudillos del pescado. Aquí es donde se condensa en gusto intenso del mar. Hay que vigilar porque la tripa es fuerte y no hay que abusar

El origen de la picada la encontramos en los pescadores que hervían las tripas para limpiarlas. Seguramente sea esta peste la que lo ha motivado que cueste encontrarlas.

- *1 cabeza de ajos*
- *8 ñores*
- *½ docena de almendras*
- *4 tomates maduros*
- *Una cucharada de pimentón rojo*
- *4 trozos de pan*
- *Aceite de oliva.*

Pelaremos las ñoras, que habremos escaldado y las picaremos con unas almendras tostadas. Añadiremos la miga de pan, los tomates rallados y los ajos, dos cucharadas de aceite y una cucharada de pimentón rojo.

“MA DE MORTER”

Esta picada tiene mucha personalidad, es muy antigua y se hace en toda Cataluña, incluso fuera de ella.

Tiene un aroma intenso y es muy adecuada para conejo y bosque, o también para enriquecer platos inofensivos como unas judías verdes.

- *4 dientes de ajo*
- *4 ñores*
- *4 rebanadas de pan*
- *6 dientes de ajo*

Laminaremos los ajos y los freíremos. En el mismo aceite freíremos las ñores. Después añadiremos las rebanadas de pan y repetiremos la operación con la pimienta negra. A continuación pondremos los ajos en el mortero y los chafaremos, después la pimienta, después las ñores y al final el pan. Todo bien picado y mezclado.

PICADA DE AVELLANAS

Esta picada ha llegado **de la cocina de Tarragona**. Uno de sus componentes principales es la avellana, ya que es la reina de los frutos secos de esta zona y el otro acompañante es el sofrito, fiel acompañante de nuestra cocina.

- *7 avellanas tostadas*
- *1 cebolla*
- *1 ajo*
- *3 tomates maduros*
- *una cucharada de pimentón rojo*
- *Un poco de harina (opcional)*

Freiremos la cebolla, cuando esté dorada añadiremos el ajo picado y después el pimentón rojo. Seguido añadiremos el tomate rallado o picado y dejaremos que se haga. En caso de necesidad ligaremos con un poco de harina. Aparte picaremos las almendras en el mortero hasta obtener una pasta y la añadiremos al sofrito.

PICADA DE ROMESCO CLASICO

Esta picada, la del xató y la salsa de los calçots son primas hermanas y **unifican la patria del Romesco**, que hoy conocemos como la costa del Romesco: comienza a andar por el garraf, el Vendrell y acaba más allá de Tarragona.

En un momento en el cual casi no tenemos nada para cocinar, vamos a la despensa y con lo que encontramos, hacemos lucir una comida sencilla. Esta cocina del recurso y del genio es a veces fabulosa.

- 4 dientes de ajo
- 1/2 docena de almendras
- 4 rebanadas de pan
- 4 ñores
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de aceite
- 2 tomates maduros

En una paella freiremos el pan. En el mismo aceite freiremos los ajos laminados. Cuando estén rosados añadiremos las ñores. Añadiremos el tomate, el vinagre y el pan que habíamos apartado. Reduciremos el vinagre para amasar la salsa y la pasaremos por el chino. Salpimentaremos y dejaremos enfriar. Añadiremos las almendras picadas.

XATO

- 4 dientes de ajo
- 1/2 docena de almendras
- 4 rebanadas de pan
- 4 ñores
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta
- 2 filetes de anchoa confitados en aceite

Picaremos en el mortero los ajos y las almendras. Una vez picados, añadiremos las ñores, que habremos frito previamente. Añadiremos los filetes de anchoa y las rebanadas de pan, que también habremos frito. Añadiremos el aceite y el vinagre y trabajaremos mezclando hasta que la mezcla adquiera consistencia.

SALSA DE CALÇOTS

No es muy arriesgado decir que esta **es una salsa variante del Romesco**. Los ingredientes son los mismos, pero aquí se han de escalivar. Esta salsa es coherente con los calçots, porque tanto una como otra están hechas a la brasa.

- 1 cabeza de ajo
- 1/2 docena de almendras
- 4 rebanadas de pan
- Sal y pimienta
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 tomates maduros escalivados
- 1 c de pimentón rojo
- Vinagre
- Sal

Es importante destacar que en esta salsa no hay ninguna ñora. Picaremos los ajos y las almendras. Después los tomates con un poco de miga de pan con vinagre, sal y pimentón.

Una vez bien ligado, con la aceitera vamos ligando. Al final añadimos la mayonesa y lo mezclamos.

PICADA DE SETAS

Picada clásica del Pallas Jussà. Utilizada para cualquier plato. Es un polvo que podemos guardar en cualquier despensa

- Murgoles
- Cepes
- Rossinyols
- Moixernons
- Fredolics.

Hay que aclarar que setas comestibles hay muchas y que la mezcla probablemente las admite todas.

Una vez tengamos las setas, las limpiamos evitando que toquen el agua. Las colocaremos en un escurridor, espaciadas y las pondremos a la sombra durante unos 4 días para que sequen. Podemos atarlas en forma de collar y que sequen. Cuando las tengamos a punto, picaremos por separado y guardaremos el polvo en diferentes frascos de vidrio.

Podemos añadir este polvo a cualquier plato cuando queramos.

PICADA DE CAMAGROCS

Esta picada es muy adecuada para un plato de conejo.

- Un puñado de piñones
- Unas ramas de perejil

- *Un ajo*
- *Camagroc*
- *Aceite de oliva.*

Tostaremos los piñones en la paella. En el mortero picaremos medio ajo con el perejil. Cuando hayamos conseguido una masa bien espesa, añadiremos un poco de agua para diluirla. Añadiremos los Camagroc a la picada. Esta picada hace milagros.

ALL Y PEBRE

Es una picada de mucha personalidad. **Hay dos versiones: la catalana y la valenciana.** La primera se hace con ajo y pimienta negra y la segunda con ajo y pimentón rojo. Los orígenes los encontramos en el Delta del Ebro y al Albufera Valenciana. Es una picada típica de los deltas, y verdaderamente muy gustosa, da sabores intensos y maravillosos.

Se supone que es así porque en principios los productos de los deltas son muy grasientos y pescados harinosos. Por ejemplo la anguila es un pescado muy soso, pero con esta picada coge una dimensión inmensa.

- *6 dientes de ajo*
- *sal*
- *8 granos de pimienta negra o roja*
- *½ docena de almendras*
- *4 rebanadas de pan*
- *1 ñora*
- *Aceite de oliva.*

Freiremos los ajos en laminas finas y una vez rosados los retiramos. Freiremos los granos de pimienta y los retiraremos. Si utilizamos pimentón rojo no hace falta freírlo, porque quedaría negro y amargaría el plato. freiremos las almendras y las retiraremos. Y finalmente el pan que se beberá todo el aceite. Una vez fritos toso los ingredientes los picaremos en el mortero

PICADA PARA LA SOPA DE PAN

- *6 almendras*
- *2 dientes de ajo*
- *Aceite de oliva*

Esta picada será lo que nos dé gusto el plato. Pensar que acompañara una sopa de gran humildad. Es una sopa de penitencia, quizás condenada a muerte. Ideal para comer tu solo o con la madre de tus hijos. Quiere decir, que procura no ofrecerla a los invitados.

PICADA D'ESCUDELLA

L'Escudella era el plato de día a día. Ahora, como antes, primero se comía el caldo y después todo aquello que lo hizo posible.; la verdura y la carn d'olla. Este plato era sencilla o rico, dependiendo de la economía de cada casa., o bien si se cocinaba por Navidad o por Fiesta Mayor.

En este país, donde nunca falta en la mesa, ninguna sopa bien hecha, las escudellas han sido las protagonistas, durante muchos años en todas las casas. En al Cataluña rural, era un plato típico, y de vez en cuando se completa con algún platillo, anunciador de los alimentos de la estación que se estrena.

La Escudella ya estaba hecha, solo faltaba calentarla, y así volver a la faena. Permitía seguir la actividad de la casa de payés sin estar pendiente del fuego. Nuestra geografía ha creado muchas casa de payes con tierra, huerto y corral. Ha sido, probablemente, este triunvirato, donde encontramos esta cocina rica y variada. Hagamos un esfuerzo para devolver a l 'Escudella, la de cada día, con un toque especial.

- *Un diente de ajo*
- *Brizna de azafrán*

Tostaremos el azafrán y picaremos el ajo con el azafrán.

ALLIOLI

Todo y que ya los hemos comentado en otras picadas podemos afirmar que esta es la reina, sino al menos la más conocida y practicada.

- 3 dientes de ajo
- Una pizca de sal.
- Aceite de oliva

Una pizca de sal ayudara a trabajar el ajo y después un aceite denso, un aceite de oliva de las comarcas centrales del país, no comprable a cualquier otro.

El all i oli es una picada, que todo el mundo sabe como se hace, pero no todos saben hacerla. El uso del all i oli es ilimitado

PICADA DE FIDEUS A LA CASSOLA

Es una picada que nos viene del *Vallés Oriental*

- 2 dientes de ajo
- Unas ramas de perejil
- 4 Briznas de azafrán
- Una yema de huevo duro

Todos los ingredientes se introducen en el mortero y se pican a fondo hasta obtener una pasta bien espesa. A este resultado se añade una cucharada de fondo de carne y se remueve.

PICADA DE LA SENTIU

Picada de la Noguera. Es un descubrimiento culinario sencillo pero muy sabroso. No acaba de ser una picada en el sentido estricto de la palabra, pero hace su función y se obtiene muy buenos resultados.

- Un huevo duro por persona
- Caldo de cocer la verdura.

PICADA PARA “POPS Y SEPIETES”

Es una picada original de *L'Hospitalet de L'infant, cerca del Delta de l'Ebre.,*

- 2 dientes de ajo
- Una ramas de perejil
- Un trozo de pan seco
- Una cucharada de vinagre
- Aceite de oliva
- Jugo de cocer el pulpo (opcional)

Remojaremos el pan con el vinagre de vino, y cuando esté tierno, lo mezclaremos con los ajos y el perejil picados. Los ajos pueden ser escalivados, serán más gustosos y nos evitaremos problemas digestivos. Ligaremos la salsa resultante con un poco de aceite de oliva y añadiremos un poco de caldo de verdura o jugo de cocción del pulpo.

PICADA DE ARROZ A BANDA

Picada original de la *zona de Alicante.*

- 2 dientes de ajo
- Una cucharada de pimentón rojo dulce
- 1/2 cucharada de pimentón rojo picante
- 3 cucharadas de aceite
- Una cucharada de vinagre de vino.

Picaremos el ajo y el pimentón en el mortero y lo trabajaremos hasta conseguir una pasta espesa. Después añadiremos primero el aceite y después le vinagre.

PICADA DE PANSES I PINYONS

- *Un puñado de pasas*
- *Un puñado de piñones*

Las pasas y los piñones, aunque no son exactamente una picada, forman parte de muchos sofritos y muchos guisados, dándoles una personalidad mucho más acusada. Las encontramos al lado de recetas de carne o pescado, hasta en las cocas de recapta, son suculencia de la Cataluña interior y de la Cataluña Seca.

La mezcla de dulce y de salado en la cocina catalana la encontramos muy a menudo. Las pasas y los piñones se quieren y tienen un matrimonio muy conveniente para nuestra cocina.

La Nyoca, mezcla de pasas y piñones con otros frutos secos, se une a la elegancia de esta picada tanto en verdura, como en carnes y pescados.

PICADA DE CHOCOLATE

Zona de Talarn. Es una picada dulce y achocolatada que se aplica a comidas tan solemnes como son los platos de caza y los clásicos mar y montaña

- *25 gr. de chocolate*
- *4 avellanas*
- *Pimienta negra frita*
- *4 rebanadas de pan frito*
- *4 nueces*
- *Ajo y perejil*
- *6 almendras*
- *Un puñado de piñones*

En el mortero tendremos que ir picando, con conciencia cada uno de los ingredientes hasta conseguir una mezcla sólida y espesa, que nos servirá para dar el toque final a los platos contundentes que queramos preparar.

PICADA DE CA L'ARRET

Es una receta ancestral *de la zona de l'Empordà, país de platillos.*

Es una picada clásica de ajos y frutos secos, pero con la diferencia que añadimos sesos. Muy a menudo se trabaja con picadas de hígado, pero esta es una excepción. El cerebro se hierve un rato con cuidado de que no se deshaga.

- *2 dientes de ajo, nueces y cerebro hervido.*

Picaremos los ajos y las nueces, añadiremos el cerebro y trabajaremos hasta obtener una pasta bien fina.

PICADA PER A LLEGUMS

Esta picada es muy adecuada para potenciar el gusto de cualquier legumbre hervida.

- *Un puñado de piñones.*
- *Una pizca de azafrán tostado*
- *yemas de huevo duro*
- *Una rama de perejil*

En un mortero picaremos los piñones, las yemas de huevo, el azafrán, que habremos tostado y el perejil.

PICADA PARA CARACOLES GUIRADOS

Los caracoles con salsa siempre son exquisitos, sobre todo con esta picada de *la comarca de la Segarra*

- *1 rebanada de pan o galleta María*
- *Una hojas de perejil*
- *1 diente de ajo*
- *1 bicho (opcional)*
- *6 ó 7 almendras picadas*

Freiremos el pan, mejor si es seco. Después lo picaremos en el mortero junto con las almendras, el ajo y un poco de perejil. Si queremos que esta salsa tenga un poco de picardía, añadimos un bicho, que previamente habremos frito para potenciar el gusto.

PICADA DE CARGOLS A LA LLAUNA.

Zona de Tárrega

- *5 dientes de ajo*
- *2 tomates s maduros*
- *Pimentón rojo*
- *1 bicho*
- *Pimienta negra*
- *Sal y aceite de oliva*

Picaremos los ajos, el bicho, la pimienta negra y los tomates pelados y picados bien finos. Trabajemos la mezcla con un poco de sal y aceite para ligar la salsa.

PICADA DE LA "PADRINA ROMANA"

Zona de la Linyola

- *2 dientes de ajo*
- *8 almendras tostadas*
- *Un puñado de piñones*
- *Una rama de perejil*
- *Un hígado de conejo*
- *Una copa de coñac.*

Picaremos los ajos, las almendras y los piñones con el perejil. A medio camino, añadimos el hígado que habremos frito y finalmente gota a gota el coñac. Hemos de conseguir una pasta bien espesa.

PICADA PARA LANGOSTINOS

- *Una rebanada de pan frito*
- *1 ajo crudo*
- *Una almendra*
- *½ copa de coñac.*

Seguramente es una de las picadas más sencillas, pero muy a menudo, la sencillez es la clave de la buena cocina. Freiremos el pan y lo picaremos con el ajo y la almendra. A la pasta que nos queda le añadiremos el coñac.