

100% LOCALS

Descobreix el territori i el seu paisatge de la mà dels productes autòctons.

PER CUINAR A CASA Les millors propostes gastronòmiques, fàcils de preparar i amb ingredients de qualitat.

AMB
PROPOSTES
DE RUTES,
FIRES, MERCATS
I MOLT MÉS!

REBOST

DELS PRODUCTES DE LA TERRA



50

Receptes per assaborir



Diputació
Barcelona



Barcelona
és molt més



Xarxa Productes de la Terra

Visita'ns a:
xarxaproductesdelaterra.diba.cat





productesdelaterra



**Diputació
Barcelona**



SALUTACIÓ



MERCÈ CONESA I PAGÈS

Presidenta de la Diputació de Barcelona

Xarxa Productes de la Terra —

Quan parlem d'identitat, el primer que ens ve al cap és la llengua, la cultura, les tradicions o els costums col·lectius. Però, de fet, hi ha també una identitat més íntima i més intensa, que es conforma mitjançant els sentits: uns paisatges vistos i viscuts, que ens queden gravats indeleblement a la memòria; unes olors, que ens poden acompanyar tota la vida, o determinats sons que, per la seva reiteració i familiaritat, vehiculen records que vénen de lluny. Entre aquestes identitats, la dels sabors ocupa un lloc remarcable. Perquè els productes que hem vist créixer a la terra o els menjars que ens han acompanyat des de la infantesa i que són propis del nostre entorn posseeixen una força aglutinadora especial.

Per això, és probable que algunes d'aquestes 50 receptes de la Xarxa Productes de la Terra us facin experimentar un clic que activarà un record o una sensació, perquè consisteixen en plats elaborats amb productes singulars de les comarques barcelonines. Productes de proximitat, de qualitat, irrepetibles, amb una personalitat forta, amb sabors i aromes que parlen d'una continuïtat històrica de segles. Són productes, a més, que avui dia constitueixen una oportunitat per al desenvolupament local i serveixen per ajudar a construir una economia més arrelada, estable, justa i sostenible. És per aquesta raó que la Diputació de Barcelona impulsa la Xarxa Productes de la Terra, que ens porta a oferir-vos avui aquesta llamenera proposta en forma de receptari. Que vagi de gust!

SUMARI

MAIG 2017

SALUTACIÓ

Pàgina 1

ALIMENTS POC VIATJATS

Pàgina 4

INTRODUCCIÓ

Pàgina 5

A LA PORTADA

Pàgina 14



Primavera

12

PASTA D'ESPELTA DEL MOIANÈS

Espaguetis d'espelta amb
all negre i tomàquet fresc.

14

BLAT DE FORMENT

Pizzeta de tomàquets secs,
ruca i panses.

16

ESPÀRREC DE GAVÀ

Espàrrecs blancs amb
escuma de maionesa.

18

CODONY

Caneló de codonyat
amb pera i escarola.

20

PATATES DE MUNTANYA I DEL BUFET

Patates farcides de botifarra
amb allioli.

22

VEDELLA

Vedella adobada.

24

CONILL

Conill farcit amb prunes.

26

PÈSOLS FRESCOS

Pèsols estofats amb
botifarra negra i calamars.

28

FOIE

Foie fresc a al paella
amb pera.

30

MADUIXES I MADUIXOTS

Batut de iogurt
i maduixes.

32

MADUIXES I MADUIXOTS

Maduixots amb llet
de romaní i aranja.

34

MATÓ

Cassoleta de mató
amb raïm.

Estiu

36

TOMÀQUETS DEL MARESME

Gaspatxo vermell.

38

TOMÀQUETS DEL VALLÈS

Amanida de fulles amb
barreja de brots i vinagreta
de fruita seca.

40

CEBA VIGATANA

Patates amb ceba
caramel·litzada amb vi
negre i salsa brava.

42

CARGOL PUNXENC

Cargols de mar
amb vinagreta.

44

XAI ECOLÒGIC

'Fajitas' de xai.



46

PORC D'AVINYÓ

Filet de porc amb foie gras
i fruita seca.

48

MONGETES DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

Mongetes blanques
amb sípia.

50

ALBERGÍNIA BLANCA

Babaganuix amb xips
de verdures.

52

GALL NEGRE DEL PENEDEÈS

Gall farcit de figues.

54

PRÉSSEC D'ORDAL

Préssecs saltats amb vi dolç.

56

FIGUES

Torrades de Santa Teresa
amb figues.

58

CIRERA D'EN ROCA

Sopa de cireres.

60

SÍNDRIA

Síndria a la planxa
amb xocolata.

Tardor

62

CIGRONS D'ORISTÀ, DE L'ALTA ANOIA I DEL VALLÈS

Cassoleta de cigrons
amb pop.

64

PÈSOL NEGRE

Pèsols negres amb
cansalada.

66

BOLETS

Risotto de moixernons
amb verdutetes.

68

COL MANRESANA

Xips de col.

70

COL PAPERINA

Tomàquets farcits de col
amb pernil.

72

CAÇA

Polenta amb estofat
de senglar.

74

CALAMAR D'ARENYS

Estofat de llenties
amb calamar.

76

GAMBES DE VILANOVA

Bullabessa.

78

FAVES

Arròs a la menta amb faves.

80

MALVASIA

Figues amb malvasia.

82

CASTANYA

Mousse de castanyes
amb salsa de xocolata i pela
de taronja.

84

RAÏM

Pastís d'ametlles i raïm.

Hivern

86

CARXOFA PRAT

Creps de carxofes,
espinacs i brie.

88

MONGETES DEL GANXET

Mandonguilles de
gambes i botifarra negra
amb mongetes del ganxet.

90

ESCAROLA PERRUQUETA

Amanida d'escarola, salsa
d'ametlles i bacallà.



92

BOTIFARRA

Truitetes de carxofa
i botifarra de perol.

94

ESPIGALLS

Rodó de carn picada
amb espigalls.

96

BLAT DE MORO ESCAIRAT

Blat de moro escairat
amb bolets.

98

CARGOLS

Xai amb cargols.

100

ÀNEC MUT

Carpaccio d'ànec mut.



102

POLLASTRE DEL PRAT

Pollastre estofat amb bolets
i vi ranci.

104

TÒFONA NEGRA

Ou en cocota amb bolets
i tòfona negra.

106

CARBASSA DEL FERRO

Pastís de carbassa amb
vainilla.

108

MEL

Baclaua amb mel i ametlles.

110

OLI D'OLIVA

Mousse de xocolata negra
amb oli d'oliva i sal marina.





PEP PALAU

Director del Fòrum Gastronòmic

Aliments poc viatjats —

Posar etiquetes a tot és una de les dèries contemporànies. La informació viatja a ritme vertiginós, com ho fan les novetats de cada disciplina i àmbit. En l'inabastable univers de la cuina, a més de les tècniques i les receptes, viatgen també sovint els mateixos aliments empesos més per dinàmiques d'ordre comercial que no pas per criteris equitatius i saludables.

L'alimentació humana, en tota la seva diversitat geogràfica i cultural, s'ha fonamentat en l'ús a la cuina dels aliments cultivats o criats en un entorn proper. A Catalunya, com a la resta de països mediterranis, tanquem el cercle amb l'estacionalitat dels productes i el consegüent calendari culinari, en què tenen un paper cabdal les festes paganes o religioses.

La globalització del comerç d'aliments ha desdibuixat un concepte tan ancestral i arrelat en l'imaginari col·lectiu com ho és el dels temps de cada aliment. Ens hem avesat a trobar a mercat cireres al desembre i taronges a l'estiu. Fruïtes, verdures, peixos i carns que recorren milers de quilòmetres, competint i desbancant els que provenen de llocs propers allà on vivim.

Davant aquesta tendència que semblava imparable, ha sorgit un moviment que s'està estenent com una taca d'oli arreu del món i que està en plena expansió a Catalunya, que consisteix a comprar i a cuinar aliments produïts en l'entorn més pròxim possible. Anomenem-los de km 0 seguint l'enginy dels italians; diguem-ne producte local, que és l'expressió universalment reconeguda, o de proximitat, que és marca reconeguda, o, ras i curt, producte fet a pagès, reclamant protagonisme i vigència per a aquest vell ofici esperançadament renovat. Digueu-li com vulgueu, però vetlleu pels orígens i les bones pràctiques dels aliments que cuineu, i pagueu-ne un preu just. Perquè som com mengem.

INTRODUCCIÓ

La riquesa i la diversitat agroclimatlògica de la demarcació de Barcelona, sumada a la seva tradició comercial i cultural, la fan un indret amb un sector agroalimentari divers i d'alta qualitat. La tasca feta pels productors i elaboradors del territori al llarg de la història, adaptant i millorant els productes, ha permès el sorgiment de varietats tradicionals amb certes característiques úniques. La fortalesa del sector carni a Osona, la històrica tradició vinícola de l'Alt Penedès o l'arrelament de les lleguminoses al Vallès, així com la producció d'oli d'oliva o l'ampli ventall de peix i marisc que ofereix el litoral barceloní, entre d'altres, en són alguns exemples.

UNA XARXA PER RECUPERAR L'ESSÈNCIA DELS PRODUCTES LOCALS



*Nascuda el 2010,
la Xarxa Productes de la Terra
té la finalitat de preservar
i enfortir el teixit empresarial
de productes alimentaris
locals i de qualitat
de la demarcació de Barcelona*

→ El pas del temps, però, juntament amb la implantació de sistemes massius de producció al sector alimentari de les últimes dècades, fa necessària una tasca de recuperació i suport a aquells productes de qualitat propis del territori. Justament amb l'objectiu de protegir i promoure la identitat i la cultura gastronòmica de la demarcació, la Diputació de Barcelona va posar en marxa l'any 2010 una agrupació voluntària d'ens locals d'àmbit supramunicipal dirigida a reivindicar i enfortir el teixit empresarial de productes alimentaris locals i de qualitat. Naixia la Xarxa Productes de la terra.

Productes únics

Amb la voluntat de posar en valor els productes locals de la terra i de promoure una manera eficient, sostenible i saludable de menjar i viure, la Xarxa Productes de la Terra compta amb un cens de més d'un miler d'empreses productores d'aliments amb trets singulars propis de la demarcació. Durant els 10 anys de trajectòria de l'agrupació, la Xarxa ha identificat fins a 55 productes que,

per les seves característiques, són típics i singulars de la demarcació de Barcelona. La llonganissa de Vic, el cigronet de l'Anoia, la mongeta del ganxet, la maduixa del Maresme, el vi DO Penedès o les gambes de Vilanova són alguns de la cinquantena d'aliments singulars que alberga el territori barceloní.

Integrada per 12 ens locals de la demarcació de Barcelona, l'essència de la Xarxa Productes de la Terra pivota sobre tres visions predominants: tenir més empreses i més competitives, tenir territoris atractius i de qualitat, tenir una xarxa potent. Per tal d'aconseguir-ho, les accions de la Xarxa es dibuixen sobre 9 línies estratègiques que integren diferents objectius.

Al costat dels productors

D'aquesta manera, s'ha treballat per establir un sistema organitzatiu i de dinamització de la Xarxa, així com per influir sobre organitzacions públiques i privades i reforçar el paper de les associacions d'empreses de la Xarxa. Per tal d'incrementar la competitivitat del sector també s'ha treballat per a l'optimització de la gestió empresarial i la innovació productiva, la promoció i la comercialització, i el foment del turisme

gastronòmic. Tot plegat, tractant d'integrar les actuacions a un nivell territorial de referència que permeti posar en valor l'intangible del territori barceloní.

Tot i representar un pes discret de l'estructura empresarial de la demarcació, el sector agroalimentari té una importància a escala territorial que va més enllà de paràmetres economicistes. La seva capacitat d'esdevenir un motor creixent en municipis rurals fa que la producció d'aliments locals i de qualitat es trobi en una posició emergent i presenti un elevat potencial de creixement, que, a més, encaixa amb la necessitat de desenvolupar un model productiu sostenible i adaptat al territori.

Oberta a tots aquells col·lectius i empreses destinats a impulsar i reivindicar la identitat dels productes autòctons de les comarques barcelonines, la Xarxa s'erigeix com una eina necessària per recuperar i mantenir aquelles varietats de productes i receptes que formen part de la cultura de la demarcació.

La Xarxa Productes de la Terra està integrada per les agències de desenvolupament del Berguedà i del Garraf; consells comarcals de l'Anoia, el Bages, el Baix Llobregat, el Garraf, el Maresme, Osona i el Vallès Oriental; consorcis del Lluçanès, del Moianès i de Turisme del Vallès Occidental. Amb la coordinació de la Diputació de Barcelona, dona cobertura pràcticament a tota la demarcació.



Un any de
RECEPTES

Espaguetis d'espelta amb all negre i tomàquet fresc

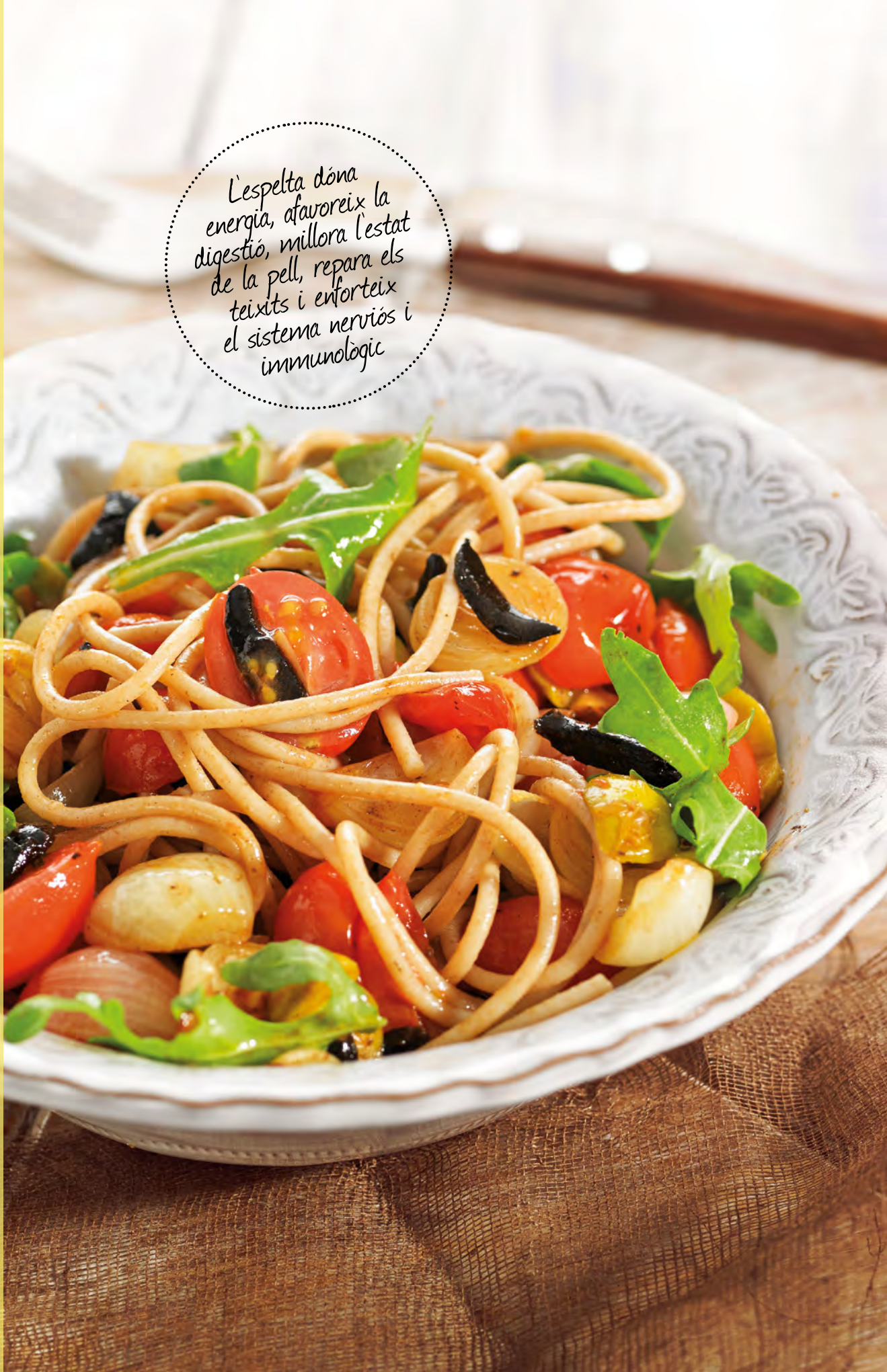
Ingredients per a 4 persones

350 g d'espaguetis d'espelta
200 g de tomàquets petits
1 cullerada d'olives verdes
4 grans d'all negre
50 g de ruca
50 g de cebetes
Oli d'oliva verge extra
Sal

Preparació

1. Peleu les cebetes i salteu-les amb una mica d'oli. Quan comencin a daurar-se, afegiu-hi els tomàquets tallats per la meitat i remeneu-ho un parell de minuts.
2. Afegiu-hi els alls filetejats, ofegueu-ho durant 3 min i incorporeu-hi les olives verdes.
3. Bulliu els espaguetis en abundant aigua amb sal i una mica d'oli. Escorreu-los i barregeu-los amb el saltat. Abans d'emplatat-los, afegiu-hi la ruca.

L'espelta dona energia, afavoreix la digestió, millora l'estat de la pell, repara els teixits i enforteix el sistema nerviós i immunològic



ORIGEN: Moia (Moianès)

PRODUCCIÓ: tot l'any

Pasta d'espelta

L'espelta està de moda, però no és, en absolut, un cereal nou. Fa uns 7.000 anys que va començar a conrear-se a l'Iran i fins a l'edat mitjana no va arribar a Europa. Amb l'espelta s'elaboraven els pans de les classes benestants, que deixaven el sègol a les més humils. Però amb la Revolució Industrial el conreu d'aquest cereal va decaure. Donava un rendiment baix comparat amb el blat comú i en complicava la preparació per la necessitat d'espellofar-lo.

Per sort, la preocupació per una alimentació més sana el va recuperar de l'oblit i avui s'elaboren magnífics pans, farines i pastes d'espelta. És al Moianès, una terra dedicada històricament al blat, on podeu trobar les de millor qualitat. Gust intens i grans beneficis nutricionals. Un cereal d'or.



On trobar-la? —

Setmana Bio. Enguany se celebra conjuntament amb Benvinguts a Pagès, del 3 al 9 de juny, per promocionar l'alimentació ecològica i els productes cultivats, criats i pescats a casa nostra. Al Moianès podreu assaborir la seva gustosa pasta eco d'espelta.
www.ccpae.org

La Moianesa. Aquesta empresa familiar es dedica a la fabricació de pasta des del 1880. N'elaboren de tot tipus: d'espelta, de blat dur, de quinoa, de bolets, de verdures, de llegums...
www.lamoianesa.com

- AP
- AI
- BG
- BT
- BR
- BD
- GF
- Moianès**
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: Lluçanès (Osona)

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Blat de formen

El Lluçanès fa olor de pa acabat de fer. Però no de qualsevol pa, sinó d'aquell d'abans, artesà, cuit amb paciència i en forn de llenya. I tot, gràcies al blat de formen, una varietat antiga de blat dur que era força comuna a Catalunya fins que va quedar desplaçada per altres tipus de blat més productius i també per la industrialització del procés d'elaboració.

Avui, gràcies a la feina de pagesos, flequers i del Consorci del Lluçanès, aquest conreu s'està recuperant i, a més de poder gaudir d'uns pans artesanals gustosos i molt digestius pel seu contingut baix en gluten, també podeu consumir el blat de formen escairat, previ remull, per acompanyar carn, verdures i peix. Una troballa deliciosa.

APUNTEU-VOS
A LA
RUTA
DEL PA DEL
LLUÇANÈS
WWW.TURISME.
LLUÇANES.CAT

On trobar-lo? —

Forn Can Pujals, "Cal Sendu". De Sant Boi de Lluçanès. Treballen amb blat de formen, fermentacions llargues i cocccions lentes en forn de llenya.

Fira de l'Hostal del Vilar. Dins d'aquesta fira que se celebra el 28 de setembre a Sant Agustí de Lluçanès podreu trobar el Mercat del blat formen i xeixa.

La tapa perfecta?
Acompanyada de
cervesa artesana
de blat de formen
Ausesken, d'Olost

Pizzeta de tomàquets secs, ruca i panses

Ingredients per a 6 persones

3 llesques de pa de formen torrat
12 tomàquets secs
50 g de panses de Corint
1 manat de cibulet
Ruca
Tomàquet triturat
Uns quants brots de remolatxa
Oli d'oliva verge extra
Sal
Pebre negre
Vinagre de Mòdena

Preparació

- 1 Suqueu les llesques de pa amb tomàquet triturat i enforneu-les a 200 °C fins que les vores estiguin una mica torrades.
- 2 Col·loqueu rodanxes de tomàquet sec a sobre del pa (quatre unitats per torrada).
- 3 Poseu la ruca, els brots i les panses en un bol. Afegiu-hi un bon raig d'oli i vinagre de Mòdena, i salpebreu-ho.
- 4 Col·loqueu una mica de la barreja del bol sobre cada torrada.
- 5 Talleu el cibulet i poseu-ne una mica a sobre de cada pizzeta.

Espàrrecs blancs amb escuma de maionesa

Ingredients per a 4 persones

1 llauna d'espàrrecs gruixuts de Gavà
1 ou
200 ml de llet
Oli d'oliva verge extra
Oli de gira-sol
Sal

Preparació

- 1 En un recipient o un got de batedora, bateu l'ou amb sal, un rajolí d'oli d'oliva i un d'oli de gira-sol. Munteu una maionesa molt espessa. En aquest cas, no convé abusar de l'oli d'oliva perquè la maionesa conservi un sabor molt suau.
- 2 En un recipient, escalfeu lleugerament la llet i, un cop tèbia, bateu-la amb una batedora: n'obtindreu una escuma molt lleugera.
- 3 Aboqueu la llet amb l'escuma sobre un parell de cullerades de maionesa i mitja cullerada de l'aigua de conservació dels espàrrecs de llauna, i bateu-ho de manera suau, però constant, fins a obtenir una salsa esponjosa.
- 4 Serviu els espàrrecs amb l'escuma de maionesa.

Són ideals per controlar el pes, no tenen greix i contenen poca quantitat de sal



ORIGEN: Parc Agrari del Baix Llobregat

COLLITA: de març a juny

Espàrrec de Gavà

Blancs, rodons, allargats, de textura fibrosa i amb un punt lleugerament amarg. Així són els espàrrecs de Gavà, el punt de Catalunya on es cullen els millors espàrrecs del nostre territori. El sòl arenós i poc compacte de les Sorres de Gavà i el clima calorós durant els mesos de collita –de març a juny– fan d'aquest racó del Baix Llobregat el perfecte bressol de l'espàrrec.

La varietat d'espàrrec blanc es conrea de manera artesanal i el sabor i l'aroma que té la fan única. Frescos o en conserva, aporten proteïnes i una gran quantitat de fibra. A més, són rics en antioxidants i una bona font d'àcid fòlic.

CADA DIMECRES,
AL PARC DE LA
TORRE LLUC DE GAVÀ

**MERCAT DE
PÀGES**

ESPÀRRECS
DIRECTES DEL CAMP

On trobar-los? —

Fira de l'Espàrrec.

Des del 1932 se celebra any rere any a Gavà. Hi podreu trobar parades de venda directa d'espàrrecs i altres productes propis del Baix Llobregat, i us sorprendreu amb el concurs de paneres artístiques d'aliments del camp i lots d'espàrrecs.

Mercat municipal de Gavà.

Podreu comprar espàrrecs frescos i en conserva al Nou Mercat del Centre i al Mercat de Gavà, els dos mercats municipals de la ciutat. www.mercagava.com

AP

AI

BG

B. Llobregat

BR

BD

GF

MM

MI

OS

VC

VR



ORIGEN: Berguedà

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Codony

A les zones de muntanya, on la tardor és més freda, hi ha una fruita que es resisteix a abandonar la taula: el codony. Per poder gaudir-ne durant tot l'any, es transforma en codonyat, una confitura de gust agredolç i llarga conservació que, tradicionalment, només s'elaborava per consumir a casa i que avui dia s'ha convertit en un dels productes estrella de la gastronomia del Berguedà.

El seu contingut energètic és elevat a causa del sucre que s'hi afegeix i destaca davant d'altres confitures per l'aportació de fibra i tanins que fa. A més, el codony, la fruita del qual s'obté, conté àcids orgànics amb propietats desinfectants i que afavoreixen l'eliminació de l'àcid úric.

On trobar-lo? —

Fira de l'Allioli de Codony de la Pobla de Lillet. Hi podreu trobar especialitats elaborades amb codony, com l'allioli, i altres productes alimentaris típics de la zona. A la Pobla de Lillet, a principis de desembre.
www.poblalillet.cat

Fira de Pagès de Guardiola de Berguedà. El març, a la plaça Nova de l'Església, trobareu codonyat i altres productes tradicionals i del camp.
www.guardioladebergueda.net

TASTEU EL
CODONYAT DEL
BERGUEDÀ ALS
COMERCIS I
RESTAURANTS DEL
**CLUB DE
SABORS DEL
BERGUEDÀ**



*Amb codony
s'elabora un dels
productes berguedans
per excel·lència:
l'allioli de codony*

Caneló de codonyat amb pera i escarola

Ingredients per a 8 persones

Codonyat del Berguedà
Formatge manxego curat,
lleugerament picant
Escarola
Pera
Oli d'oliva verge extra
Fulles de farigola

Preparació

- 1** Amb un ganivet molt fi o amb l'ajuda d'un tallaformatges, talleu el codonyat a làmines molt fines.
- 2** Estireu i disposeu en un extrem del plat unes fulles d'escarola, unes tires de pera i uns bastonets molt fins de formatge curat amb un lleuger sabor picant.
- 3** Ruixeu-ho amb oli d'oliva i enrotlleu-hi el codony.
- 4** Serviu-ho com a aperitiu, acompanyat d'un esgarotat de fulles de farigola.

Consells

Emboliqueu els canelons amb pernil ibèric i talleu-los com si fossin un sushi. Podeu preparar aquest aperitiu amb un altre tipus de formatge, com ara rocafort, per als amants d'aquest formatge, o d'altres de més cremosos. És important fer servir un codonyat de qualitat i tallar-lo molt fi.

Patates farcides de botifarra amb allioli

Ingredients per a 4 persones

4 patates grans de muntanya o del bufet • 1 ceba gran • 1 porro
2 botifarres (d'uns 400 g cadascuna)
1 botifarra negra • 2 pastanagues
Aigua • sal • oli d'oliva verge extra
Julivert
Per a l'allioli:
1 all • 1 ou • oli d'oliva verge extra • sal

Preparació

1 Netegeu la pela de les patates, poseu-les en una olla amb aigua i sal, i bulliu-les fins que estiguin fetes. Deixeu-les que es refredin a la mateixa aigua i, només quan estiguin fredes, talleu-les per la meitat. Reserveu-les.
2 En una paella gran poseu una mica d'oli, obriu les dues botifarres i fregiu-les-hi. Quan la carn estigui daurada, reserveu-la a part i afegiu a la paella les pastanagues, tallades a trossets (remeneu-les 1 min); el porro, net i tallat a trossets, i la ceba, també tallada. Quan estiguin transparents, afegiu-hi la botifarra feta i remeneu-ho.
3 Obriu la botifarra negra i afegiu-la a la mescla. Quan es desfaci, apagueu el foc, escampeu-hi el julivert i reserveu-ho. Tasteu-ho i rectifiqueu-ho de sal.
4 Enceneu el gratinador del forn.
5 Buideu amb cura les patates i afegiu la polpa a les botifarres. Barregeu-ho bé i ompliu-ne les peles de patata.
6 Prepareu l'allioli i cobriu-hi les patates. Gratineu-ho i, quan canviï el color de la salsa, ja estarà a punt.

Consell

No us despisteu quan les patates estiguin al gratinador... es podria cremar l'allioli.

Escolliu la botifarra terregada per a aquest plat. Autòctona de la cuina de Terrassa de principis del segle xx, totalment natural

ORIGEN: Peguera i Gósol (Berguedà) i Orís (Osona)

COLLITA: de setembre a abril



Patates de muntanya i del bufet

No totes les patates són iguals. De fet, n'hi ha d'úniques, amb més caràcter i qualitat. I les tenim aquí. A Barcelona. Recordeu aquests noms: les patates de muntanya de Peguera i Gósol, i la patata del bufet d'Osona. Aquesta darrera, també coneguda com la patata del bufet d'Orís –municipi on es conrea principalment–, és una varietat molt antiga, de pell fina, textura cremosa i amb un punt dolç que recorda la castanya. N'hi ha dues varietats: la blanca, amb la polpa de color blanc intens, i la negra, amb la pell vermellosa i la polpa groguenca. I les patates de muntanya, originàries del Perú i que per tant van trobar a les terres de més de 1.000 m d'altitud el millor lloc per créixer, són de polpa menys aquosa, i són ideals per absorbir tots els sabors de les coccions.

Dues tot terreny, perfectes per a tot tipus de cocció i tan savoroses que no necessiten cap afegit. Tasteu-les. Es convertiran en les veritables estrelles del plat.

UN VI QUE
EQUILIBRI LA FORÇA
D'AQUEST PLAT?
UN NEGRE DE LA

DO PLA
DE BAGES

WWW.DOPLADE-
BAGES.COM

On trobar-les? —

Mercat de la Patata del Bufet d'Orís. Podreu comprar-ne, fer-ne degustacions en els plats més diversos i trobar altres articles singulars de la comarca. www.oris.cat

Mercat setmanal de Gósol. Cada dimecres hi trobareu patates de muntanya i altres productes del camp. www.mercatsetmanal.cat

AP
AI
BG
BT
BR

Berguedà

GF
MM
MI

Osona

VC
VR



ORIGEN: Moià, Calders... (Moianès)

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Vedella

Vaques felices. És el que trobareu al Moianès, una comarca perfecta per a la ramaderia gràcies a la seva situació entre la muntanya i l'altiplà. Aquests grans animals pasturen entre boscos i camps de farratge. Els vedells no se separen de la mare fins que no tenen set o vuit mesos de vida –les granges convencionals tan sols els deixen fins als quatre o cinc mesos– i durant tot aquest període només s'alimenten de llet materna i herba. I el pinso que mengen el temps que resta fins a anar a l'escorxador sol combinar cereals amb lleguminoses. Tot plegat fa de la seva carn un producte de gran qualitat, tendre, gustosíssim i saludable.

TASTEU-LA A LA

FIRA MOIANÈS

TURISME I LLEURE,
A L'OCTUBRE

WWW.CONSORCIDEL-
MOIANES.CAT

On trobar-la? —

Biobastona. Finques de pagès dedicades a l'agricultura ecològica des de fa 25 anys. La producció de vedella ecològica està controlada pel Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).

www.consorcidelmoianes.cat

Mas Trullàs. Granja de vedella ecològica, completament autosuficient, és a dir, que aprofita els recursos naturals de l'explotació per alimentar els ramats. Establerts a Calders des del 1992. Amb el segell CCPAE.

www.vedellaecologica.cat

La carn vermella
conté tots els
aminoàcids essencials
per al nostre cos
i un alt contingut
en ferro

Vedella adobada

Ingredients per a 4 persones

4 bistecs de vedella eco del Moianès

500 g de pastanagues

Oli d'oliva verge extra

Sal

Pebre negre

1 llimona

1 cullerada de pebre vermell dolç

o picant, al gust

2 grans d'all

1 cullerada de pa ratllat

Herbes aromàtiques al gust

Oli d'oliva verge extra

Preparació

1 En un recipient, macereu els bistecs en una barreja d'oli d'oliva, suc de llimona, all picat finament, pebre vermell, sal, pebre i pa ratllat. Deixeu reposar la carn en aquesta barreja 2 h abans de cuinar-la.

2 En una safata de forn, feu coure les pastanagues, pelades i trossejades, amb un raig d'oli d'oliva, un pessic de sal i pebre i les herbes aromàtiques, 10 min, a 180 °C.

3 Un cop macerats els bistecs, fregiu-los en una paella calenta i serviu-los, trossejats i acompanyats de les pastanagues rostides.

Consells

Aromatitzeu l'oli de maceració amb una culleradeta de cúrcuma, comí o curri. Podeu preparar la recepta amb costelles de porc o de xai i, fins i tot, amb aletes o pit de pollastre.

Conill farcit amb prunes

Ingredients per a 4 persones

- 2 conills de Calaf
- 30 g de prunes
- 20 g de panses
- 20 g de pinyons
- 200 g de bolets
- 100 g de pernil ibèric
- 1 raig d'oli d'oliva
- ½ got de vi blanc
- Sal
- Pebre negre

Preparació

- 1 Desosseu els conills amb l'ajuda d'un ganivet petit de punta. És més fàcil per desossar els lloms, i així, opcionalment, podeu reservar-ne les cuixes per fer una recepta d'arròs.
- 2 Feu una picada barrejant les prunes amb les panses, els pinyons i el pernil, finament picats; farciu els lloms de conill desossats amb aquesta barreja i lligueu-los amb fil.
- 3 Fregiu el conill en una paella amb un raig d'oli d'oliva, fins que es dauri. Salpebreu-lo i acabeu-lo de rostir al forn, 10 min, a 180 °C.
- 4 A la mateixa paella, salteu uns bolets de temporada per acompanyar el conill.
- 5 Quan els bolets estiguin a punt, afegiu mig got de vi blanc a la paella, deixeu que redueixi i salseu-hi el conill.

Triar conill és triar una carn amb poc colesterol i poques calories



ORIGEN: Calaf (Anoia)

PRODUCCIÓ: tot l'any

Conill

Probablement els conills de Calaf són dels més saborosos que podeu tastar. Què els fa tan exquisits i únics? La cria. Uns quants detalls: a la granja viuen en comunitat, es reproduïxen de manera natural i fins i tot escolten música. A més, els conills grans s'alimenten amb pinso que no conté cap element d'origen animal, transgènic o gluten. I els lletons, els més deliciosos i tendres, de llet materna. El resultat: un conill relaxat, una carn més fina.

Però, més enllà de l'anècdota, destaca la gran qualitat de la carn de conill. És una de les més sanes que hi ha. Ajuda a prevenir malalties cardiovasculars i a contrarestar els efectes del colesterol i l'àcid úric. Una gran elecció.

On trobar-lo? —

Euroconills. Forma part d'una empresa familiar de Calaf dedicada des del 1981 a la cunicultura. Els darrers anys s'han dedicat a la cria i comercialització del conill lletó. www.euroconills.cat

Fira de Tots Sants de Calaf. Visiteu-la. Podreu passejar entre parades d'artesanía i de productes de la terra. Els seus coneguts conills no hi poden faltar. www.calaf.cat



- AP
- Anoia
- BG
- BT
- BR
- BD
- GF
- MM
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: Sant Andreu de Llaveneres (Maresme)

COLLITA: *entre febrer i maig*

Pèsols frescos

Si hi ha uns pèsols que destaquen sobre els altres són els pèsols garrofals de Llaveneres. La gran dolçor que presenten els ha fet guanyar-se el nom de “perla verda”, una exquisidesa autòctona de Sant Andreu de Llaveneres, tot i que també es conrea a la resta de municipis del Maresme.

La llavor la produeixen els mateixos pagesos de la vila, que fan la sembra el mes d'octubre. Les primeres notícies d'aquest conreu daten del segle XVII i amb el pas del temps va arribar a ser tan important que, durant els anys 30 del segle passat, fins i tot van exportar-se a França.

I si són perles verdes pel que fa al gust, també ho són pels seus beneficis, perquè ajuden a millorar la circulació sanguínia, reforcen la flora intestinal, són rics en anti-oxidants i redueixen el colesterol.

AL MARESME
HI HA UNA ALTRA
VARIETAT ESTRELLA
D'AQUEST LLEGUM:

**EL PÈSOL
FLORETA**

On trobar-los? —

Festa del Pèsol. Durant el mes d'abril té lloc aquesta festa tradicional de Sant Andreu de Llaveneres, on podreu fer una degustació popular, assistir a la fira de productors de Ca l'Alfaro o apuntar-vos a l'anomenat Sopar del pèsol.

www.ajllavaneres.cat

Jornades Gastronòmiques del Pèsol del Maresme. Podreu degustar plats tan típics com els pèsols ofegats, elaborats amb pèsol garrofal i floreta, a diversos restaurants de la comarca entre març i abril.

www.ccmaresme.es

*Coure els pèsols
en potència el toc
dolçenc*

Pèsols estofats amb botifarra negra i calamars

Ingredients per a 4 persones

8 calamars de platja
Oli d'oliva verge extra
Sal
Flors comestibles (opcional)
Menta fresca

Per als pèsols:
400 g de pèsols frescos de Llaveneres pelats
Oli d'oliva verge extra
2 cebes tendres
1 manat d'alls tendres
4 branques de menta fresca
250 ml de brou vegetal

Per a la botifarra negra:
1 botifarra negra
Anís

Preparació

- 1 Per als pèsols: en una cocota amb una mica d'oli d'oliva, ofegueu la ceba i els alls tendres, tallats molt fins, fins que estiguin confitats. Afegiu-hi els pèsols, la menta i el brou. Deixeu-ho coure tapat a foc lent, 10 min.
- 2 Per a la botifarra negra: traieu la pell de la botifarra, engruneu-la i deixeu que es desfaci a foc lent, a la paella.
- 3 Flamegeu-ho amb anís i premseu-ho en una safata petita, folrada amb paper film. Deixeu-ho refredar a la nevera.
- 4 Netegeu els calamars traient-los la pell i l'interior.
- 5 Talleu-los per la meitat i, amb l'ajuda d'un ganivet, feu-ne talls transversals.
- 6 Marqueu-los en una paella molt calenta, amb una mica d'oli. Poseu-los uns minuts dins la cocota, amb els pèsols.

Foie a la paella amb pera

Ingredients per a 4 persones

800 g de foie (fetge d'ànec fresc)
2 peres, de tipus blanquilla o conference
250 g de sucre
75 ml de vi dolç, de la varietat de raïm
Pedro ximenes
Sal en escates
Pebre negre

Preparació

- 1 Peleu i talleu les peres a quarts, arrebosseu-les amb 50 g de sucre i reserveu-les.
- 2 Escalfeu una paella i salteu-hi les peres (sense oli), fins que es comencin a caramel·litzar.
- 3 A la mateixa paella, poseu la resta del sucre i el vi dolç, deixeu-ho reduir fins que es formi un caramel, retireu-ho del foc, coleu-ho i deixeu-ho refredar.
- 4 En una paella ben calenta, fregiu el fetge d'ànec, tallat a medallons, 2 min per cada costat, amb una mica de sal i pebre negre; deixeu que es dauri i serviu-lo acompanyat de les peres.
- 5 Banyeu-ho tot amb la reducció.

Consell

Afegiu una nou de mantega i una branqueta de canyella a les peres, quan es caramel·litzin, per donar-los un sabor més delicat, encara. Per a aquesta recepta també podeu fer servir poma o mango. En lloc de vi dolç, també podeu fer servir vinagre balsàmic o bé comprar la reducció feta. Traieu el fetge d'ànec de la nevera 10 min abans de coure'l, perquè no hi hagi contrastos de temperatura entre l'exterior i el centre de la peça.



*El foie ajuda a
conservar la memòria.
La gran quantitat d'àcid
fòlic que conté n'és
el responsable*



ORIGEN: A tota la província

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Foie

Un producte *delicatessen* com pocs. Parlem del fetge d'oca o d'ànec, hipertrofiat per una alimentació excessiva que el fa greixós. Una fórmula que té més de 4.500 anys i que, lluny del que podem pensar, no va néixer a França sinó a Egipte. Amb el pas del temps, aquesta tradició va arribar al país veí, on es van convertir en veritables experts. Va ser al segle XIX, quan es descobrien els processos de conservació mitjançant l'esterilització amb calor en envasos segellats, que el foie gras s'estén i es converteix en un dels emblemes de la gastronomia francesa. Però no només a França s'ha arribat a l'excel·lència màxima. També al nostre territori trobem productors únics escampats per tota la província de Barcelona.

Tant el foie com el paté contenen una gran quantitat de vitamina A. Si els comparem, el foie gras té més greixos, colesterol i ferro que el paté, però una textura i un paladar incomparables.

On trobar-lo? —

Can Manent. Aquesta empresa artesanal amb més de 25 anys d'història ofereix productes exquisits de canetons 100% francesos alimentats només amb blat de gra sencer no transgènic. A Santa Eulàlia de Ronçana. www.canmanent.es

Mercat de la Masuca. És el mercat municipal d'Igualada. Hi trobareu tot tipus de parades i, si busqueu foie, aquí en podreu tastar de deliciosos. www.mercatmasuca.cat

COMBINEU-LO
AMB UN BLANC SUAU
DE LA
**DO
PENEDÈS**
WWW.DOPENEDES.CAT



ORIGEN: Municipis de la Vallalta (Maresme)

COLLITA: de març a agost

Maduixes i maduixots

Agafeu el calendari i marqueu en vermell de març a agost. Teniu temps per fer una visita obligada: recórrer els mercats del Maresme i degustar dos dels millors productes que ofereixen les seves terres, la maduixa i els maduixots. I és que el sòl de sauló i els turons pronunciats i assolellats de la comarca donen a aquestes fruites una qualitat única.

Les maduixes de la Vallalta van arribar a representar el 80% de la producció de l'Estat espanyol, però avui el conreu ha anat minvant a causa de la irrupció de la maduixa de Huelva i del Marroc, varietats menys gustoses i més dures per tal de poder suportar llargs transports. Aquest fet, però, lluny d'afeblir la producció de la maduixa del Maresme, li ha donat una embranzida i l'ha fet especialitzar-se a oferir un fruit de qualitat excel·lent que es cull en el punt òptim de maduració.

El conreu de la maduixa i el maduixot demana molta dedicació i una gran cura. Aquesta fruita és enemiga de les pluges excessives i també del vent i les gelades. D'altra banda, el fort pendent de les terres on es cultiven les maduixeres fa que no es pugui mecanitzar la tasca de pagès, i sigui molt més artesanal que la d'altres zones. Per si no n'hi hagués prou, les maduixes no suporten bé l'emmagatzematge, però de les dificultats en surten bones oportunitats, com aquí, ja que, per evitar que la fruita es malmeti, es transporta immediatament als punts de venda i als restaurants. I aquesta immediatesa fa que no perdi cap propietat.

Actualment, els pagesos del Maresme estan concentrant els seus esforços a aconseguir que la collita de maduixa i maduixot s'allargui per cobrir els mesos en què els seus competidors d'altres terres no disposen

Una idea exquisida?
Acompanyeu
aquestes postres
amb uns carquinyolis
de l'Alt Penedès
o de l'Anoia

Batut de iogurt i maduixes

Ingredients per a 4 persones

500 g de maduixes del Maresme
4 iogurts grecs
75 g de sucre
½ canonet de vainilla
1 culleradeta d'aigua

Preparació

- 1 Renteu les maduixes i talleu-ne la tija. Feu-les a trossets i reserveu-les.
- 2 En una paella a foc molt lent, foneu el sucre amb la vainilla i una culleradeta d'aigua; deixeu-ho coure 5 min. Apagueu el foc i deixeu que l'almívar es refredi lleugerament.
- 3 Quan l'almívar gairebé estigui fred, aboqueu-lo sobre les maduixes i deixeu-ho reposar 20 min.
- 4 Serviu els iogurts en quatre gots i acompanyeu-ho amb les maduixes i el seu suc.

Consell

Proveu de triturar la preparació afegint-hi un bon got de llet i obtindreu un batut de maduixa deliciós.

de maduixes. Com ho poden aconseguir? La maduixera és una planta que es degenera molt ràpidament, però els pagesos han d’assegurar la qualitat i la quantitat de la collita. Ho fan adquirint planter a viviers especialitzats, tant nacionals com estrangers. D’altra banda, protegeixen els camps sota túnels coberts de plàstic i el sòl també el recobreixen amb un plàstic negre que evita l’excessiva pèrdua d’aigua i la proliferació de males herbes. I una darrera innovació que estan aplicant: es tracta del cultiu hidropònic, una tècnica de conreu experimental que ofereix molts avantatges. Les maduixeres es planten en sacs preparats per aquest tipus de conreu i així s’evita l’erosió del terreny i, com a conseqüència d’això, no cal treballar la terra ni desinfectar-la periòdicament, i a més, permet recuperar l’excedent de l’aigua del reg.

Tot, amb l’objectiu d’oferir-nos maduixes i maduixots durant molt més temps i amb la mateixa excel·lència.

No deixeu de tastar-los, perquè no hi ha maduixes i maduixots més dolços que els acabats d’arribar dels camps del Maresme. Comproveu-ho. Tanqueu els ulls i gaudiu-ne. Inoblidables.

On trobar-los? —

Jornades Gastronòmiques de la Maduixa de la Vallalta. Sant Pol de Mar, Canet de Mar, Sant Cebrià de Vallalta, Arenys de Munt i Vilassar de Dalt són alguns dels pobles que organitzen mercats, mostres i activitats al voltant de la maduixa entre abril i maig.
www.costadebarcelona-maresme.cat

Diada de la Maduixa de la Vallalta a Canet de Mar. Durant el mes de maig, per tots els carrers del municipi, se celebra aquesta festa que té la maduixa com a protagonista.
www.canetdemar.cat

SI VOLEU GAUDIR DE PLATS AMB MADUIXA D'ESTRELLA MICHELIN, RESERVEU TAULA AL
SANT PAU
WWW.RUSCALLEDA.CAT

AP
AI
BG
BT
BR
BD
GF
Maresme
MI
OS
VC
VR



Són antioxidants
potents ja que
contenen vitamina C,
carotenoides i
antocians

Maduixots amb llet de romaní i aranja

Ingredients per a 4 persones

24 maduixots del Maresme
Per a la llet:
200 ml de nata líquida 35% MG
200 ml de llet
30 g de sucre
Unes branquetes de romaní
Per al granissat:
250 ml de suc d'aranja
25 g de sucre
20 ml de Campari

Preparació

- 1 Talleu els maduixots a daus petits.
- 2 Per a la llet: feu bullir la llet amb el sucre. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi el romaní i deixeu-ho infundir fora del foc 5 min.
- 3 Coleu-ho i afegiu-hi la nata. Reserveu-ho a la nevera.
- 4 Per al granissat: bulliu la meitat del suc d'aranja amb el sucre. Afegiu-hi la resta de suc i el Campari.
- 5 Poseu-ho al congelador i barregeu-ho cada 2 h fins que quedi granissat.

Muntatge

- 6 En un plat munteu el tàrtar de maduixes amb un motlle cilíndric. Poseu-hi una cullerada de granissat a sobre.
- 7 Amb una batedora munteu la llet perquè faci escuma. Poseu-la al costat del tàrtar. Opcionalment, acabeu-ho amb alguna flor.

Cassoleta de mató amb raïm

Ingredients per a 4 persones

200 g de melindros
50 g de sucre
½ canonet de vainilla
2 cullerades d'aigua
300 g de mató
1 got de moscatell
50 g de coco ratllat
200 g de raïm pelat

Preparació

- 1 En un cassó, poseu el sucre, el canonet de vainilla, obert pel mig, i l'aigua; escalfeu-ho a foc baix, remenant-ho, fins a dissoldre el sucre i obtenir un almívar.
- 2 Retireu-ho del foc, traieu el canonet de vainilla i deixeu-ho refredar.
- 3 Poseu el mató en un bol i afegiu-hi l'almívar, a poc a poc, mentre ho barregeu amb una espàtula.
- 4 Escalfeu lleugerament el moscatell i suqueu-hi els melindros, fins que s'amarin. Aneu-los col·locant en una plata fonda.
- 5 Cobriu-los amb la meitat de la crema de formatge, escampeu-hi per sobre una mica de coco ratllat i poseu-hi la meitat del raïm. Repetiu l'operació per formar una altra capa.
- 6 Acabeu-ho amb el raïm i el coco ratllat. Deixeu-ho refredar bé.

Consell

Podeu decorar-ho amb uns gerds o amb unes fruites del bosc.

Conté quatre vegades més proteïnes que la llet i quatre vegades menys greixos que el formatge fresc

ORIGEN: Marganell i Monistrol, Ullastrell, Caldes de Montbui (Bages, Vallès Oriental i Occidental)

PRODUCCIÓ: tot l'any



Mató

El mató té història. I molta. Si poguéssim viatjar en el túnel del temps, descobriríem que a l'edat mitjana el mató eren unes postres tradicionals a Catalunya. De fet, el primer llibre de cuina catalana, el *Llibre de Sent Soví*, del segle XIV, ja recull les diferents combinacions del mató.

El mató és un formatge de textura suau i flonja, no du sal, i té un gust dolcenc i lletós. Es pot menjar durant tot l'any i es pot escollir entre mató fet de sèrum de llet de vaca, d'ovella o de cabra, el més tradicional. És un aliment de digestió fàcil i destaca pel seu contingut en vitamines B₁, B₂ i àcid fòlic.

Però Montserrat no és l'únic indret de Catalunya on podem degustar el millor mató. També a Caldes de Montbui i a Ullastrell es pot trobar un mató especialment gustós i amorós, elaborat seguint la tradició centenària.

TASTEU
EL TRADICIONAL
MEL I MATÓ
AMB MEL DE L'ANOIA,
EL GARRAF O EL
LLUÇANÈS

On trobar-lo? —

Fira de la Coca i el Mató a Monistrol. El 28 i 29 d'octubre té lloc aquesta fira especialitzada en productes gastrònomicos identitaris del territori com el mató de Montserrat i les coques de Monistrol.
www.turismemonistrol.cat

Mercat diari de Montserrat. Els pagesos dels pobles del voltant de Montserrat es troben diàriament al santuari per oferir els seus productes típics, entre els quals hi ha el mató de Montserrat.
www.montserratvisita.com

AP
AI
Bages
BT
BR
BD
GF
MM
MI
OS
Vallès Oc.
Vallès Or.

Gaspatxo vermell

Ingredients per a 4 persones

200 g de tomàquet pometa
200 g de síndria
150 ml d'oli d'oliva verge extra
1 manat de porradell
1 manat d'alfàbrega
Sal

Preparació

1 En un recipient i amb l'ajuda d'una batedora, tritureu el tomàquet amb la síndria i 50 ml d'oli d'oliva verge. Corregiu-ne el punt de sal i reserveu-ho a la nevera.

2 Al got de la batedora, tritureu el porradell amb l'alfàbrega i l'oli restant. Coleu-ho i reserveu l'oli d'alfàbrega.

3 Serviu la crema de tomàquet acompanyada d'unes gotes d'oli d'oliva.

Consell

Poseu la síndria 30 min al congelador.

Consumit cru,
ens dona vitamina C.
I cuit, provitamina A
i licopè



ORIGEN: Arenys de Munt, Cabrils... (Maresme)

COLLITA: juliol i agost

Tomàquets del Maresme

Quan arriba la calor, l'horta del Maresme es tenyeix de vermell. És el moment del tomàquet. D'entre totes les varietats que podeu trobar, hi ha dues joies que destaquen sobre les altres: el tomàquet pometa i el de Montserrat. El tomàquet pometa, ple per dins, no té ni un punt d'acidesa, i el de Montserrat, amb poca polpa i de color rosat, és dolç i refrescant. Malgrat que són dues varietats típiques de la comarca, el conreu ha estat complicat i ha hagut de resistir davant altres varietats híbrides, per això la producció és força limitada, tot i que excel·lent. Comproveu-ho.

TASTEU-LOS
A LES
**JORNADES
GASTRONOMIQUES**
DEL TOMÀQUET
DEL MARESME
WWW.CCMARESME.CAT

On trobar-los? —

Mercat de la plaça de Cuba. Mercat municipal de Mataró, obert de dilluns a dissabte, on podreu trobar productes arribats directament de l'horta del Maresme, com el tomàquet.
www.mercatcuba.com

Mercat setmanal de Tordera. Es tracta d'un mercat d'arrel centenària que es fa cada diumenge al matí i que té un gran reconeixement. Actualment, disposa de prop de 300 parades.
www.tordera.cat

AP
AI
BG
BT
BR
BD
GF
Maresme
MI
OS
VC
VR



ORIGEN: Vallès Oriental i Occidental

COLLITA: entre abril i agost

Tomàquets del Vallès

Esquenaverd, rosa ple de l'Etern, rosa del Cardener... No són personatges de novel·la, tot i que podrien ser-ho. Són joies de l'horta del Vallès. Varietats antigues de tomàquet, recuperades per l'Associació Llavors Orientals, un grup d'hortolans vallesans que tenen com a objectiu restablir la biodiversitat hortícola de la zona, i que han aconseguit conrear fins a 12 tipus de tomàquets diferents: rosa ple de l'Etern, rosa de penjar i palosanto, a Llinars del Vallès i Argentona; pometa, a Santa Eulàlia de Ronçana i a la Garriga; pometa de Lluís Vila, a l'Ametlla del Vallès; cor de bou, a Vacarisses; tardà, a Riells de Fai, etc. Mentre la Fundació Miquel Agustí, per la seva banda, també ha recuperat el tomàquet Montgrí del Vallès Occidental, un tomàquet melós i pràcticament sense llavors. Tots tan gustosos i aromàtics que es converteixen en protagonistes dels plats que decoren.

On trobar-los? —

Fira del Tomàquet del Vallès. El setembre a Santa Eulàlia de Ronçana. Hi veureu varietats antigues de tomàquets del Vallès, com ara el rosa ple de l'Etern, el rosa de penjar, el cor de bou, el palosanto o el tardà. www.vallesoriental.cat

Jornades Gastronòmiques del Tomàquet del Vallès. Una vintena de restaurants de la comarca participen en aquestes jornades oferint plats on el tomàquet és protagonista entre els mesos de juliol i setembre.

VISITEU ELS RESTAURANTS DE
CUINA VO I CUINA VALLES
WWW.CUINAVO.CAT
WWW.CUINAVALLS.CAT

Els tomàquets madurats al sol, de temporada i proximitat, són els més beneficiosos per a la salut

Amanida de fulles amb barreja de brots i vinagreta de fruita seca

Ingredients per a 4 persones

100 g de fulles petites d'enciam variat
20 g de créixens
50 g de brots variats
3 tomàquets grossos del tipus cor de bou

Per a la vinagreta de fruita seca:
60 g de fruita seca torrada (ametlles, avellanes, pistatxos)
Sal

Pebre negre
1 gra d'all
1 cullerada de mel
1 culleradeta de mostassa picant
100 ml de vinagre fòrum
300 ml d'oli d'oliva verge extra

Preparació

- 1 Renteu i assequeu les fulles d'enciam variat i els créixens. Renteu els tres tomàquets, elimineu-ne el peduncle i tal·leu-los a rodanxes.
- 2 Tal·leu el gra d'all per la meitat i fregueu un bol amb ell.
- 3 Per a la vinagreta: peleu la fruita seca, reserveu-ne un grapat i piqueu la resta, finament, amb un ganivet. Poseu-ho al bol que heu fregat amb l'all. Afegiu-hi sal i pebre, la mel, la mostassa i el vinagre.
- 4 Barregueu-ho molt bé, amb unes varetès, i afegiu-hi, a poc a poc, l'oli d'oliva, mentre ho aneu remenant.

Muntatge

- 5 Col·loqueu en un plat unes rodanxes de tomàquet i, a sobre, unes fulles d'enciam i créixens. Afegiu-hi els brots variats i la fruita seca reservada.
- 6 Amaniu-ho amb la vinagreta de fruita seca i serviu-ho de seguida.

Patates amb ceba caramel·litzada amb vi negre i salsa brava

Ingredients per a 4 persones

500 g de patates ratte • 1 ceba vigatana
1 cullerada de sucre • ½ gotet de vi negre • cibulet picat • sal • pebre negre
Per a la salsa brava:
Oli d'oliva verge extra • 2 grans d'all
1 o 2 bitxos • 2 cullerades de pebre vermell picant • 4 tomàquets • sal
pebre negre • 1 rajolí de vinagre de xerès

Preparació

- 1 Per a la salsa brava; en una paella amb oli d'oliva, sofregiu els alls aixafats. Quan es daurin, retireu els alls i afegiu-hi el bitxo picat, remeneu-ho 1 min i incorporeu-hi el pebre vermell. Barregeu-ho i afegiu-hi els tomàquets ratllats de seguida, perquè no es cremi el pebre vermell. Salpebreu-ho, incorporeu-hi el vinagre de xerès i reduïu-ho fins a obtenir una textura consistent. Es pot passar la salsa per una batedora. Reserveu-la.
- 2 Peleu la ceba i talleu-la a la juliana fina.
- 3 Caramel·litzeu el sucre en una paella, en sec, i quan agafi color de caramel afegiu-hi la ceba, remeneu-ho, salpebreu-ho i confiteu-ho a foc baix, uns 40 min.
- 4 A mitja cocció, mulleu-ho amb el vi negre. Reserveu-ho.
- 5 Renteu les patates, eixugueu-les i talleu-les a trossos. Fregiu-les a temperatura mitjana-baixa uns 10-15 min.
- 6 Quan estiguin tendres, apugeu el foc i fregiu-les a alta temperatura.
- 7 Escorreu-les sobre paper absorbent i saleu-les immediatament.
- 8 Serviu les patates sobre la ceba caramel·litzada, que ha d'estar freda, amb una mica de la salsa brava. Escampeu-hi cibulet picat per sobre.

Acompanyeu-les d'una *ECOLupulus*, una cervesa ecològica de la Companyia Cervesera del Montseny



ORIGEN: Plana de Vic (Osona)

COLLITA: entre abril i agost

Ceba vigatana

Cultivada a l'horta osonenca, és una ceba tendra que suporta bé el fred de la plana de Vic. Té forma allargada, una pell externa de color violeta, el gust és intens i lleugerament dolç, i és perfecta per consumir-la tant crua com cuita.

Té un alt contingut en glucosa i sacarosa, conté gairebé totes les vitamines en petites quantitats, i minerals com el potassi i el sofre. Regula els nivells de sucre en sang i la hipertensió, produeix un efecte expectorant, i és depurativa i antiinflamatòria.

On trobar-la? —

Fira de l'Hostal del Vilar. El 28 de setembre té lloc aquesta tradicional fira a Sant Agustí de Lluçanès amb arrel agrícola i ramadera però on també podreu trobar parades de productes artesanals com ara roba, complements i joguines.
www.festacatalunya.cat

Mercat de Vic. Un mercat de llarga tradició —segle IX— que cada dimarts i dissabte s'omple de parades amb productes de la terra. On? A la plaça Major.
www.vic.cat

GAUDI DELS PLATS TRADICIONALS AMB CEBA VIGATANA A OSONA CUINA
WWW.OSONACUINA.COM

- AP
- AI
- BG
- BT
- BR
- BD
- GF
- MM
- MI
- Osona**
- VC
- VR



ORIGEN: Vilanova i la Geltrú (Garraf)

PESCA: *tot l'any*

Cargol punxenc

Cargol punxenc de Vilanova, cargol de punxes, cargol de mar, corn de tap, corn amb pues, cornet de punxa... Qualsevol d'aquests noms us estarà parlant d'una delícia de mar, de carn dura i consistent i gust finíssim, que es pesca a les costes del Garraf des de fa molts anys. El més ben considerat és el que es captura a Vilanova i la Geltrú, que té més punxes que en d'altres zones i una mida més gran –entre 6 i 8 cm de llarg i entre 2 i 3 cm d'ample.

L'aigua n'és el component principal, seguit de les proteïnes i les purines; per tant, no és aconsellable en casos de gota. Això sí, és una bona font de iode, ferro, zinc, seleni, calci i vitamines del grup B. I una altra bona notícia: el podeu degustar durant tot l'any.

APRENEU A ELABORAR-LO AL NOU ESPAI GASTRONÒMIC DE LA

FIRA DE NOVEMBRE

DE VILANOVA I LA GELTRÚ

On trobar-lo? —

Menja't Vilanova. Agrupa restaurants i empreses gastronòmiques que promocionen els productes autòctons del Garraf i el Penedès, entre els quals hi ha el cargol punxenc. Gaudiu-ne a les millors taules de la ciutat. www.menjatvilanova.com

Mercat del Centre de Vilanova. I peixateries de la ciutat. El mercat obre cada matí de dilluns a dissabte, i les tardes de dimarts i divendres. www.mercatdelcentrevilanovaigeltru.com

Acompanyeu-los amb un xarel·lo de la DO Penedès

Cargols de mar amb vinagreta

Ingredients per a 4 persones

Cargol punxenc

Sal

1 fulla de llorer

Grans de pebre negre

Per a la salsa vinagreta:

Oli

Sal

Pebre molt

Mostassa

Vinagre

Preparació

1 Poseu els cargols en abundant aigua amb sal (o aigua de mar) perquè deixin anar la sorra que puguin tenir.

2 Poseu una olla grossa amb aigua a bullir. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi un bon grapat de sal, una fulla de llorer i uns grans de pebre negre.

3 Seguidament, incorporeu-hi els cargols, de manera que quedin ben coberts d'aigua. Deixeu-los bullir entre 10 i 20 min (segons la mida). Un cop siguin cuits, coleu-los.

4 Per fer la vinagreta, poseu oli, sal, pebre negre molt, un rajolí de vinagre i una cullerada de mostassa en un pot, i bateu-ho tot bé amb la batedora.

5 Quan els cargols s'hagin entebèit, serviu-los amb la vinagreta a part, perquè qui vulgui la pugui barrejar amb els cargols.

‘Fajitas’ de xai

Ingredients per a 4 persones

600 g de carn de xai eco rostida
8 tortillas de blat de moro
Enciams variats (ruca, enciam, loio, mizuna, escarola...)
2 iogurts grecs
1 gra d'all
1 manat de menta fresca o coriandre
2 cebes
Oli d'oliva verge extra
Tomàquet sec en oli

Preparació

1 En una paella amb oli, salteu la ceba, tallada, a foc lent fins que es comenci a caramel·litzar; reserveu-la.

2 En un recipient, barregeu l'all picat molt fi amb el iogurt i la menta o el coriandre. Reserveu-ho.

3 Estireu les tortillas de blat de moro i disposeu-hi la carn de xai rostida, la ceba confitada, unes tires de tomàquet sec hidratat amb oli, la barreja de iogurt i un grapat d'enciams. Enrotlleu les tortillas i poseu-les al forn 3-4 min, a 200 °C, fins que comencin a daurar-se. Serviu-ho.

Consell

Podeu afegir els ingredients del vostre gust a aquest entrepà mexicà, i aprofitar, per exemple, la carn restant d'alguna altra preparació.



És una font de proteïnes de bona qualitat, vitamines B2 i B12, ferro, fòsfor i zinc



ORIGEN: Moià (Moianès)

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Xai ecològic

És nutritiu, està lliure de químics i el gust i l'aroma que té són autèntics i naturals. Voleu més motius per tastar el xai ecològic del Moianès? La seva cria és respectuosa amb la natura des de tots els punts de vista. Es tracta bé els animals i es cuiden les pastures sense pesticides ni adobs químics. A més, els xais són alletats per la mare i també s'alimenten de farratge ecològic i de les pastures de camps i boscos que envolten les granges. Per descomptat, no se'ls administra cap tipus de medicament o hormona. Per això la carn que se n'obté és tendra, saludable i natural. Un autèntic plaer.

GAUDEIX DE LA SEVA INTENSITAT ACOMPANYANT-LO D'UN VI DEL

MOIANÈS

WWW.VINOSCOLLITOR.COM

On trobar-lo? —

La Ginebreda. És una explotació agrícola i ramadera en procés de conversió a la producció ecològica total. Es troba entre Moià i Castellterçol, i la seva carn de xai es distribueix a les carnisseries d'aquests dos pobles.

Mercat de productes ecològics i del Moianès. Cada tercer diumenge de mes, a la plaça Major de Moià, el mercat que s'hi instal·la compta amb una secció de productes ecològics. www.consorcidelmoianes.cat

AP
AI
BG
BT
BR
BD
GF
MM
Moianès
OS
VC
VR



ORIGEN: Avinyó (Bages)

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Porc d'Avinyó

Catalunya té una raça de porc única a l'Europa continental: el porc ral. Curiosament no té una llarga història. La seva comença el 2009, quan l'escorxador d'Avinyó va decidir crear un porc que oferís una carn de millor qualitat que la del porc blanc. I ho van aconseguir creuant un Berkshire, una raça antiga britànica, i un Duroc, una altra espècie rústica americana. El resultat va ser el naixement d'un porc amb una carn d'una qualitat extraordinària, que recorda el gust dels porcs autòctons catalans ja extingits i amb una textura tendríssima. La genètica, doncs, determina la qualitat d'aquesta espècie, però també ho fa l'alimentació que rep: pinso tradicional a base de cereals i un engreix sense presses –set setmanes més que un porc blanc–. No ho dubteu i tasteu-lo: recordareu el gust d'abans.

On trobar-lo? —

Fira dels Matiners d'Avinyó. El mes de maig se celebra aquesta fira que commemora la revolta social del 1848 a la població. Hi podreu trobar, a banda de diverses activitats, la gastronomia típica, i podreu assistir a un sopar maridatge. www.matiners.cat

Mercat Puigmercadal. És el mercat municipal de Manresa, que ofereix productes de proximitat i de gran qualitat, com el porc ral d'Avinyó. www.manresa.cat

MENGEU-LO AMB UN VI DE LA SEVA TERRA: UN ROSAT ABADAL

DO PLA DE BAGES

WWW.DOPLADEBAGES.COM

La carn és fosca perquè perd poca aigua, i és tendra i melosa gràcies al greix intramuscular que presenta

Filet de porc amb foie gras i fruita seca

Ingredients per a 4 persones

2 filets de porc d'Avinyó
200 g de foie gras fresc
50 ml de vi dolç
200 g de fruita seca variada
Sal
Pebre negre
1 cullerada de sucre
100 ml d'aigua o de brou de pollastre

Preparació

- 1 En un cassó, porteu l'aigua o el brou a ebullició. Reserveu-ho.
- 2 Elimineu les venes del foie gras i afegiu-hi un pessic de sal, un de pebre, un de sucre i un rajolí de vi dolç.
- 3 Poseu el foie gras al vas de la batedora i afegiu-hi l'aigua bullent, sense deixar de triturar, fins a obtenir una crema espessa.
- 4 En una graella, coeu els filets de porc, tallats a medallons, i serviu-los al costat de la crema de foie gras i la fruita seca, trossejada.



ORIGEN: Castellfollit del Boix (Bages)

COLLITA: *tot l'any*

Mongetes de Castellfollit del Boix

Qui és més conegut, el poble o la mongeta? Probablement, en aquest cas, ho deu ser la mongeta, un producte que va començar a conrear-se en aquesta vila del Bages fa uns 300 anys gràcies a un intercanvi comercial amb Amèrica.

La terra de Castellfollit del Boix és fina i arenosa, molt beneficiosa per a aquest cultiu que s'ha mantingut intacte des dels orígens gràcies, en part, a la feina feta per l'Associació de Productors de Llegums de Castellfollit del Boix, que es van unir per protegir aquest conreu històric.

La mongeta de Castellfollit del Boix és petita, té la pell molt fina i és menys pastosa i farinosa que d'altres. La gran qualitat que té l'ha portat als millors restaurants de la zona, però també, si us ve de gust, pot arribar a la vostra cuina ja cuita o envasada. Sigui com sigui, gaudireu de la que anomenen *la perla de la comarca*.

I PER A UNA MONGETA D'ALTURA:

SÍPIA DE VILANOVA

QUE TAMPOC NO PODEU DEIXAR DE TASTAR A LA BRUTA

On trobar-lo? —

Mostra de Gastronomia i Mongetada de Castellfollit. El darrer

dissabte del mes d'agost podeu viure en aquest poble de muntanya del Bages una festa que té com a objectiu la promoció de les seves mongetes.

www.elcardener.com

MengemBages. Gràcies a aquesta plataforma de venda de productes locals i ecològics, podeu comprar aquestes mongetes fins i tot per internet.

www.mengembages.coop

AP
AI
Bages
BT
BR
BD
GF
MM
MI
OS
VC
VR

Mongetes blanques amb sípia

Ingredients per a 4 persones

450 g de mongetes de Castellfollit del Boix cuites
1 pebrot vermell
1 ceba
1 cabeça d'all
1 porro
4 sípies de 100 g
16 cloïsses
1 culleradeta de farina
750 ml de brou de peix
Oli d'oliva verge extra
Sal

Preparació

1 Feu un sofregit amb la ceba, l'all, el porro i el pebrot, picats molt fins. Quan la verdura s'estovi, afegiu-hi les mongetes cuites i remeneu-ho.

2 Afegiu-hi una culleradeta de farina i brou fins a cobrir les mongetes. Feu-ho coure uns 20 min.

3 Marqueu lleugerament la sípia en una paella, amb un raig d'oli d'oliva i un pessic de sal, i afegiu-la a la cassola.

4 Afegiu-hi les cloïsses i deixeu que s'obrin. Serviu-ho.

Consell

Marqueu la sípia amb uns rombes, per la part exterior, perquè es plegui sobre si mateixa i s'obtingui una bonica presentació.

El plat quedarà perfecte perquè la mongeta no s'esberla quan es cou



ORIGEN: Bages

COLLITA: de juliol a novembre

Albergínia blanca

És l'au Fènix de les hortalisses. I és que la desaparició progressiva de la pagesia al Bages durant el segle xx va anar esborrant la seva presència dels horts i l'albergínia blanca va quedar reduïda a l'autoconsum. Afortunadament, gràcies al projecte de recuperació impulsat per la Fundació Alícia, el Rebot del Bages –format pel Consell Comarcal i l'Ajuntament de Manresa– i el Gremi d'Hoteleria i Turisme del Bages, aquesta varietat hortofructícola tradicional de la comarca ha ressorgit de les cendres i avui podem degustar-la de nou. Us sorprendrà la blancor de la seva pell i descobrireu una albergínia més dolça i de carn més suau i melosa que la negra i la ratllada.

DEGUSTEU-LA
ALS RESTAURANTS
DEL COL·LECTIU

ELS FOGONS
DEL BAGES

WWW.ELSFONGONS-
DELBAGES.CAT

On trobar-la? —

Mercat de Puigmercadal de Manresa.

Productes de proximitat i de gran qualitat. A l'exterior, de dilluns a dissabte, els pagesos de la zona ofereixen la seva collita de fruites i verdures.
www.manresa.cat

Mercat del Poal. O

Mercat de la Mion, que reuneix cada divendres els pagesos del Poal de Manresa, la zona d'hortos de regadiu propera al barri de la Mion-Puigberenguer.

www.mercatsetmanal.cat

Un plat rodó?
Degustar l'albergínia
blanca amb vi de la
DO Pla de Bages

Babaganuix amb xips de verdures

Ingredients per a 4 persones

2 albergínies blanques grosses
Alls pelats
5-6 cullerades de tahina (crema de sèsam)
4-5 fulles de julivert fresc
1 culleradeta de sal

Preparació

- 1 Punxeu amb una forquilla les albergínies. Feu 3-4 punxades a cada costat.
- 2 Coeu les albergínies sense pelar a la brasa o al forn. Traieu-les quan la pell s'hagi socarrimat. Deixeu-les refredar i peleu-les.
- 3 Mentre es fan les albergínies, piqueu en un morter els alls pelats, la sal i el julivert.
- 4 Afegiu-hi les albergínies i la tahina, i torneu-ho a picar tot, suaument, fins que n'obtingueu un puré de textura amorosa.

Per a les xips (amb les verdures totes netes):

1 albergínia blanca
4 pastanagues
1 porro
4 espàrrecs verds
Farina
Sal
Oli d'oliva verge

5 Talleu l'albergínia a rodanxes. Poseu-les en un plat i saleu-les. Reserveu-les 1 h.

6 Peleu les pastanagues i talleu-les, dues a rodanxes i les altres dues a bastonets. Enfarineu-les lleugerament i fregiu-les en una paella amb abundant oli ben calent. Quan comencin a enrossir-se, retireu-les del foc i deixeu-les en paper absorbent.

7 Talleu transversalment el porro i feu-ne encenalls. Talleu en dues parts els espàrrecs. Prepareu les rodanxes d'albergínia reservades. Enfarineu-ho i fregiu-ho.

8 Per acabar, serviu la crema d'albergínies en un bol o plat fondo, amb les xips de les verdures al costat, i aneu-les sucant.

Gall farcit de figues

Ingredients per a 4 persones

- 4 pits de gall negre del Penedès
- 2 cebes
- 8 figues
- Mostassa de Dijon
- 3 albergínies
- 1 tros de carbassa
- 1 ou
- Panko (pa ratllat japonès)
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra

Preparació

- 1 En una paella amb una mica d'oli, sofregiu la ceba tallada a la juliana. Salpebreu-la i, quan sigui transparent, afegiu-hi una cullerada de mostassa. Deixeu-ho refredar.
- 2 Obriu els pits de gall negre al llarg, dues vegades.
- 3 Ompliu-los amb la ceba i les figues: feu-ne canelons, emboliqueu-los amb paper film i estreneu-los bé, donant-los forma de caramel.
- 4 Cuineu-los uns minuts en una olla amb aigua bullent.
- 5 Una vegada s'hagin refredat, passeu-los per ou i, després, per panko. Fregiu-los i acabeu-los al forn, o feu-los directament al forn.
- 6 Per a la guarnició: cremeu les albergínies al foc i, quan estiguin ben toves, deixeu-les refredar i peleu-les. Condimenteu-les amb sal, pebre i oli.
- 7 Peleu i talleu la carbassa, bulliu-la uns minuts i després salteu-la en oli. Salpebreu-ho.
- 8 Escalfeu el puré i munteu el conjunt.

Consells

Renteu les figues amb cura i poc abans de consumir-les. Les figues tenen una gran concentració de sucre i són una gran font d'energia i de fibra, molt adequada per al sistema digestiu.

El gall del Penedès
va rebre la distinció
d'Indicació Geogràfica
Protegida (IGP)



ORIGEN: Alt Penedès

PRODUCCIÓ: tot l'any

Gall negre del Penedès

Entre galls, sembla un rei. El vestit fet de plomes negres brillants –tot i que també poden ser aperdiuades o daurades i negres–, les potes d'un blau cendrós elegant i la cresta, que vista per darrere sembla una flor, el distingeixen. Però també ho fa la carn, fibrada i consistent per l'alimentació que rep: gra, fruites i hortalisses.

És una bona font de proteïnes d'alta qualitat i de ferro, molt adient en èpoques de creixement o per a persones que fan un gran esforç físic, i té més fòsfor i potassi que altres carns. A més, és molt baixa en greixos i és de digestió fàcil. Un tresor gastronòmic que va estar a punt d'extingir-se per l'arribada d'altres varietats de gall estrangeres, però que, pels volts dels anys 80, sortosament va començar a recuperar-se i avui és una espècie protegida.

DESCOBRIU-LO
ALS RESTAURANTS
DEL PROGRAMA
DEL CC ALT PENEDÈS
**EL PENEDÈS
TASTA'L**
WWW.ELPENEDÉS-
TASTAL.COM

On trobar-lo? —

Fira del Gall. Se celebra durant el mes de desembre a la rambla de Sant Francesc de Vilafranca del Penedès i és un aparador excepcional de l'aviaram propi del Penedès. www.turismevilafranca.com

Mercat de Vilafranca del Penedès. És un mercat ambulant amb més de 200 parades que té lloc cada dissabte de 8 a 14 hores i on podreu trobar tot tipus de productes de proximitat.

Alt Penedès

- AI
- BG
- BT
- BR
- BD
- GF
- MM
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: Subirats i Avinyonet del Penedès (Alt Penedès)

COLLITA: *de juny a agost*

Préssec d'Ordal

De gran qualitat, pot ser més carnós o més sucós depenent de la varietat. La més coneguda és la varietat de préssec de vinya, de color groc intens, carnós i dolç, tot i que amb un petit toc àcid.

El cultiu del préssec d'Ordal és 100% de secà i el terreny on creixen els presseguers és argilós i molt calcari, fet que confereix a la fruita unes qualitats úniques, molt difícils de trobar en altres regions on també es conrea. A més, el fet que el préssec es culli en el punt òptim de maduració fa que tingui una proporció equilibrada de sucres i un gust i una aroma exquisits.

És ric en fibra i també en carotens, element que l'organisme transforma en vitamina A i que són antioxidants potents. No deixeu passar l'estiu sense gaudir-los. Plaer i salut.

DE MARÇ A JUNY,
PASSEGEU ENTRE
PRESSEGUERS
VEUREU DES DELS
ARBRES FLORITS FINS
A LA COLLITA
WWW.VINIMUNDUS.COM

On trobar-los? —

Mercat del préssec d'Ordal. Si voleu comprar préssecs directament als productors, aneu fins a Sant Pau d'Ordal. Els trobareu els caps de setmana de l'estiu, a la plaça Subirats, de 9 a 14 hores.
www.pressedordal.cat

Mercat de Santa Margarida i els Monjos. Cada diumenge, a les set del matí, obren les parades itinerants en aquest mercat que ja té 25 anys d'història i que és tot un referent a la comarca.
www.mercatsetmanal.cat

És una de les fruites més dolces però menys calòriques

Préssecs saltats amb vi dolç

Ingredients per a 4 persones

4 préssecs d'Ordal
50 g de sucre
½ canonet de vainilla
½ got de vi dolç
Fulles de menta

Preparació

- 1 Talleu els préssecs a quadrats, eliminant-ne el pinyol.
- 2 Passeu-los per sucre i salteu-los en una paella ben calenta, fins que comencin a daurar-se.
- 3 Retireu els préssecs de la paella i afegiu-hi el got de vi dolç i el canonet de vainilla. Deixeu cremar l'alcohol i que el vi redueixi 3-4 min.
- 4 Serviu aquesta salsa sobre els préssecs i acompanyeu-ho amb unes fulles de menta.

Consell

Amb l'ajuda d'un formador de boles, podeu preparar unes boles de préssec. Feu-ho com s'indica, deixeu-les refredar a la nevera i afegiu-les a un suc de fruita o un pastís. Poden ser una guarnició excel·lent per a plats de carn de porc i aus.

Torrades de Santa Teresa amb figues

Ingredients per a 4 persones

8 panets individuals
1 l de llet
200 g de sucre
1 canonet de vainilla
La pela d'1 taronja
La pela d'1 llimona
2 ous
Farina
12 figues
Oli d'oliva verge extra
Canyella en pols
Sucre de llustre

Preparació

1 El dia abans, formeu unes circumferències al centre dels panets i buideu-les, com si es tractés d'unes berlines. Deixeu que el pa s'assequi tota la nit, o més, si cal, fins que quedi dur.

2 Bulliu la llet amb el sucre, les peles i el canonet de vainilla. En una safata, poseu la llet que heu bullit i banyeu-hi el pa dur: deixeu que absorbeixi la llet i es refredi.

3 Passeu els pans xops per farina i ou batut; fregiu-los en oli calent abundant i reserveu-los sobre paper de cuina absorbent.

4 Deixeu que es refredin lleugerament. Escampeu-hi per sobre una barreja de canyella en pols i sucre de llustre, i presenteu-los farcits de figues o, opcionalment, de gelat.

Consell

Podeu omplir les llesques amb ou amb crema pastissera, i també afegir un rajolí d'anís a la preparació, o anís en pols.

Per als addictes al sucre, la figa és la llaminadura perfecta: eleva la glucosa i no engreixa



ORIGEN: Parc Agrari del Baix Llobregat

COLLITA: agost i setembre



Figues

Dolces, perfumades i meloses, les figues són una de les fruites d'estiu més saboroses i amb més història, ja que se sap que es recol·lectaven des d'abans de l'any 9000 aC.

Si teniu gana, una figa us la calmarà perquè, tot i el baix contingut calòric, té la capacitat de saciar. A més, conté una gran quantitat de fibra, que regula el trànsit intestinal. Voleu saber-ne més bondats? Alguns dels seus principis actius regulen la digestió i d'altres són bactericides. I la glucosa i la fructosa que conté milloren l'estat d'ànim i augmenten la capacitat de concentració.

Aproveu el bon temps per provar de fer plats nous i decorar-los amb figues perquè es poden menjar a qualsevol hora del dia: per esmorzar, per berenar, per donar un toc dolç als aperitius i també en plats més elaborats. I ajudeu-vos de la dita per recordar quan són més bones: "Cada cosa al seu temps i les figues, per l'agost".

On trobar-les? —

Mercat de Pagès del Baix Llobregat.

Cada divendres, Sant Boi de Llobregat acull aquest mercat a la rambla Rafael Casanova de 17 a 21 hores, on productors del Parc Agrari ofereixen els seus productes.
www.mercatsetmanal.cat

Mercat municipal de Molins de Rei.

Obert de dilluns a dissabte i on podreu trobar productes de proximitat com ara les figues del Baix Llobregat.
www.molinsderei.cat

TAMBÉ A L'ALT
PENEDES TROBAREU
FIGUES D'UNA
**QUALITAT
EXTRAORDINÀRIA**
QUE LES FA TAN
ÚNIQUES COM LES
DEL BAIX LLOBREGAT

AP

AI

BG

B.Llobregat

BR

BD

GF

MM

MI

OS

VC

VR



ORIGEN: Arenys de Munt (Maresme)

COLLITA: *entre maig i juny*

Cirera d'en Roca

La seva història es remunta a finals del segle XIX, quan la fil·loxera va atacar les vinyes i els pagesos van haver de treballar en altres activitats. La família Roca van ser uns d'aquests pagesos que van marxar cap als Pirineus a treballar a les mines i allà van descobrir una varietat de cirera molt diferent de les que hi havia al Maresme. La van dur a la seva terra, i el sòl i el clima li van regalar una personalitat pròpia.

Aquesta personalitat els dona un color groc i vermell, pell i carn fortes, i un gust yin/yan, és a dir, tant dolç com àcid. Són petites joies nutricionals: riques en fructosa i en fibra, però sobretot en polifenols, uns excel·lents antioxidants, i potassi, clau pel sistema nerviós i l'activitat muscular.

Aprofiteu les cues de cirera. Bulliu-les 10 min en aigua mineral i n'obtindreu un potent diürètic

ACOMPANYEU-LA AMB

COCA DE LLAVANERES

PASTA DE FULL
FARCIDA DE CREMA
CATALANA I RECO-
BERTA DE MASSAPA
I PINYONS

On trobar-les? —

Fira de la Cirera d'en Roca. Podreu comprar-les directament als productors i degustar plats elaborats amb elles, com el coc de cireres. A Arenys de Munt, a finals de juny. www.arenysdemunt.cat

Jornades Gastronòmiques de la Cirera d'en Roca. De finals de juny a finals de juliol, diferents restaurants d'Arenys de Munt ofereixen plats amb la cirera autòctona com a protagonista.

Sopa de cireres

Ingredients per a 4 persones

1 kg de cireres d'en Roca
1 canonet de vainilla
100 g de sucre
300 ml d'aigua

Preparació

- 1** Amb l'ajuda d'un despinyolador d'olives, elimineu el pinyol de les cireres. Si no disposeu d'aquest estri, ho podeu fer amb un ganivet de cuina petit.
- 2** Poseu tots els ingredients en una cassola: les cireres sense pinyol, el sucre, la vainilla i l'aigua, i feu-ho coure a foc lent 30 min, fins que les cireres suïn el suc.
- 3** Tritureu la sopa amb la fruita, coleu-ho i deixeu-ho refredar.
- 4** Serviu-ho acompanyat de fruita de temporada, broquetes de fruita o com un acompanyament ideal de postres a base de xocolata.

Consell

Podeu deixar suar les cireres sense aigua a foc molt lent; obtindreu, aproximadament, 300 ml de suc de cirera d'intens sabor i llarga conservació.

Síndria a la planxa amb xocolata

Ingredients per a 4 persones

800 g de síndria
150 g de xocolata negra
Fulles d'alfàbrega fresca

Preparació

- 1** Renteu la síndria i tal·leu-la de manera que en quedin trossos de 2-3 cm de gruix.
- 2** Feu fondre la xocolata al bany maria o al microones.
- 3** Escalfeu molt bé una planxa i marqueu-hi la síndria per tots dos costats.
- 4** Serviu-la amb la xocolata fosa per sobre i unes fulles d'alfàbrega fresca.

Té una aportació calòrica molt baixa: per cada 100 g, només 30 calories

ORIGEN: Maresme i Baix Llobregat

COLLITA: de maig a novembre



Síndria

La síndria sempre ha gaudit d'una gran acceptació entre el públic, un èxit que es remunta a l'Egipte de fa uns 5.000 anys, on es plantava als marges del riu Nil, i a la Xina del segle x, on, des que va arribar, es va convertir en una fruita carregada de bons auguris. De fet, encara es regala als amfitrions en celebracions especials.

Aquesta fruita de la qual es diu que “es menja, es beu i es renta la cara” refresca com cap altra perquè és aigua en un 93%. A més, ajuda a depurar l'organisme, és diürètica i antireumàtica, millora i accelera el trànsit intestinal, és antioxidant i té propietats energètiques.

On trobar-la? —

Mercat de Pagès de Cornellà. És un espai de trobada entre els pagesos del Parc Agrari del Baix Llobregat i els consumidors. A Cornellà s'instal·la al parc de Can Mercader, els diumenges, de 10 a 14 hores.
www.elcampacasa.com

Mercat del Maresme. És un mercat agroalimentari que es fa al Mercat de la Flor i la Planta Ornamental de Catalunya, a Vilassar de Mar, cada diumenge de l'any.
www.mercatdelmaresme.cat



- AP
- AI
- BG
- B. Llobregat**
- BR
- BD
- GF
- Maresme**
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: Oristà (Osona), Alta Anoia i Vallès

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Cigrons d'Oristà, de l'Alta Anoia i del Vallès

Hi va haver un temps que els cigrons d'Oristà només podien menjar-se a les masies d'aquest poble d'Osona i van estar a punt de desaparèixer. Per sort, i amb el suport del Servei de Desenvolupament Rural del Consorci del Lluçanès i l'Ajuntament d'Oristà, s'han recuperat i aquest petit tresor ha passat dels graners dels pagesos de la zona als plats més exquisits. De menys d'un centímetre de diàmetre i pell molt fina, es couen amb rapidesa i són molt gustosos.

Molt semblants als cigrons d'Oristà i també de producció local són els cigronets de l'Alta Anoia. També menuts, tenen una pell molt llisa i augmenten fins a tres vegades de volum un cop cuits. El gust és intens i delicat, i la textura, untuosa i gens farinosa. Es conreen de manera artesanal i durant moltes generacions la seva producció ha passat de pares a fills fins a aconseguir una qualitat gastronòmica excepcional.

TASTEU
ELS CIGRONS
DE L'ALTA ANOIA
ALS RESTAURANTS
DE L'ASSOCIACIÓ

L'ANOIA
CUINA

On trobar-los? —

Fira d'Oristà. Una trobada d'artesans i productors de la zona que se celebra cada novembre des del 1993 al nucli antic d'aquest poble osonenc.

Festa del Cigronet de l'Alta Anoia. Cada novembre té lloc la setmana

d'aquesta varietat de cigró i d'altres productes de l'Anoia. Entre les activitats que es poden fer, hi ha un tast popular i concursos de cuina per demostrar les habilitats culinàries amb aquest tipus de cigró.

www.altaanoia.info

*El seu valor
energètic deriva
de la important
presència d'hidrats
de carboni en forma
de midó*

Cassoleta de cigrons amb pop

Ingredients per a 6 persones

1 kg de pop cuït
250 g de cigrons d'Oristà de l'Alta Anoia o del Vallès
2 cebes
1 cabeça d'all
1 patata
1 pebrot verd
1 cullerada de pebre vermell (dolç o picant)
Sal
Oli d'oliva verge extra
Una picada (preparada al gust)

Preparació

- 1 Talleu el pop a trossos d'uns 2 cm.
- 2 En una cassola amb aigua bullent, coeu els cigrons, prèviament remullats, amb una ceba sencera, la cabeça d'all i la patata.
- 3 Mentre es couen els cigrons, feu el sofregit. En una paella amb mig got d'oli d'oliva, fregiu l'altra ceba, picada molt fina, i el pebrot verd, també picat. Quan siguin transparents, aparteu la paella del foc i, quan s'hagi refredat una mica, afegiu-hi el pebre vermell.
- 4 Quan els cigrons comencin a estovar-se, retireu la patata, la ceba i els alls.
- 5 Peleu els alls i piqueu-los bé, i incorporeu-ho tot a la cassola: el pop, el sofregit i la picada. Deixeu-ho coure 10 min més i serviu-ho.

Pèsols negres amb cansalada

Ingredients per a 4 persones

350 g de pèsols negres
50 g de cansalada ibèrica
2-3 talls de cansalada (200 g)
200 g d'espinacs
1 fulla de llorer
2 grans d'all
1 ceba
1 pastanaga
Sal
Pebre negre
1 cullerada de pebre vermell
de la Vera dolç
Bicarbonat
Oli d'oliva verge extra

Preparació

- 1 Poseu els pèsols en remull la nit abans, amb una mica de bicarbonat.
- 2 L'endemà, escorreu-los i coeu-los amb el llorer, mitja ceba, un gra d'all i la cansalada, coberts amb aigua freda, 2 h 30 min. Reserveu-los.
- 3 Trossegeu la cansalada i fregiu-la amb una mica d'oli. Quan agafi color, afegiu-hi la pastanaga, la meitat de la ceba i un gra d'all, tot ben picat, i sofregiu-ho 5-8 min. Afegiu-hi el pebre vermell i una mica de sal, i reserveu-ho.
- 4 Retireu part de l'aigua de cocció dels pèsols, i la cansalada.
- 5 Poseu l'olla al foc i afegiu-hi el sofregit de cansalada i els espinacs. Feu-ho coure 10 min. Salpebreu-ho.

*A tot Catalunya
no hi ha cap altra
varietat tradicional
de pèsol sec per
consumir*



ORIGEN: Alt Berguedà

COLLITA: *entre juny i agost*

Pèsol negre

Va arribar al segle XVIII provinent de la Vall de Lord i va trobar en les terres de muntanya com les del Berguedà el lloc ideal per créixer. Així, el cultiu d'aquest llegum és exclusiu de municipis a més de 1.200 m d'altitud de l'Alt Berguedà i també l'Alt Solsonès. El pèsol negre és un producte del tot original, que no ha estat modificat genèticament per millorar-lo, fet que li confereix unes característiques úniques, però també el fa vulnerable davant del corc. Aquesta és una de les raons de la seva reduïda producció –5 o 6 tones per any–.

Es comercialitza sobretot assecat, però el seu millor moment és quan és de temporada: a l'estiu. Quan és cru, té un color entre marró, verdós i violeta, però un cop cuit es fa marró-negre. D'aquí li ve el nom. Té un gust més dolç i aromàtic que el d'altres varietats, i aquest és un dels seus grans valors.

On trobar-lo? —

Mostra Gastronòmica del Pèsol Negre.

Se celebra a Gósol, on es reuneixen productors del Parc Natural del Cadí-Moixeró. Podreu visitar el mercat agro-alimentari, assistir a la pesolada popular i tastar les possibilitats culinàries d'aquest pèsol.
www.adbergueda.cat

Mercat de Primavera.

A la plaça de Sant Pere de Berga, cada dimecres, d'abril a juny, es reuneixen parades de productes de proximitat, entre les quals es pot trobar pèsol negre.
www.mercatsetmanal.cat

TASTEU-LOS
ALS RESTAURANTS
DEL
**CLUB DE
SABORS DEL
BERGUEDÀ**
WWW.CLUBSABORS.CAT

AP
AI
Berguedà
BT
BR
BD
GF
MM
MI
OS
VC
VR



ORIGEN: Tot el territori

COLLITA: entre setembre i novembre

Bolets

Barcelona és terra de bolets. El Berguedà, el Bages, el Maresme, el Vallès Occidental... Quan comencen les pluges de la tardor, aneu on aneu, podreu trobar diferents tipus de bolets. Tots, de formes i gustos diversos, però nutricionalment semblants. Contenen fibra, redueixen el colesterol, reforcen el sistema immunitari... Els bolets milloren la salut i són un acompanyament saborós per a qualsevol plat.

Feu un cop d'ull a les fires i jornades gastronòmiques que, durant la tardor, acullen bona part de les comarques barcelonines. La Fira de la Llenega de Cardona, al Bages; la Fira del Bolet i la Natura de Vilassar de Dalt, al Maresme; la Fira del Bolet i el Boletaire de la Pobla de Lillet, al Berguedà; la Festa del Bolet de Sant Boi de Lluçanès i Seva, a Osona, etc. N'hi ha arreu del territori. Busqueu-les. Segur que en teniu una a prop.

On trobar-los? —

Mercat del Bolet de Cal Rosal.

Un dels més antics i coneguts de Catalunya. A Cal Rosal d'Olvan tenen una àmplia varietat de bolets i de productes agroalimentaris del Berguedà. Entre setembre i novembre.
www.berguedaturisme.com

Festa del Mercat del Bolet de Guardiola de Berguedà.

De setembre fins que s'acaba la temporada de bolets, a Guardiola de Berguedà podreu visitar aquest mercat amb parades que venen tot tipus de bolets.

DEGUSTEU-LOS
A LA

CUINA
DEL BOLET DEL
BERGUEDA

WWW.CUINADEL-BOLET.COM

Marideu els bolets
amb blancs suaus
o rosats estructurats
de la
DO Pla de Bages

Risotto de moixernons amb verduretes

Ingredients per a 4 persones

400 g de moixernons
200 g d'arròs bomba
4 carxofes
2 grans d'all
1 pastanaga
1 ceba de Figueres
600 ml de brou d'au
1 pebrot verd de tipus italià
1 pebrot vermell petit
150 ml de nata líquida
Oli d'oliva verge extra
Sal en escates

Preparació

- 1 En una cassola de fang o en una paella, ofegueu la ceba, els pebrots, l'all, les carxofes i la pastanaga, tot picat molt fi, amb un raig d'oli d'oliva.
- 2 Un cop comenci a daurar-se, afegiu-hi l'arròs i barregueu-ho bé. Aboqueu-hi el brou d'au de manera gradual, durant tot el procés de cocció de l'arròs, uns 16 min. Deixeu que l'arròs reposi i s'assequi, i afegiu-hi la nata.
- 3 Salteu els moixernons, ben nets, en una paella, amb un raig d'oli d'oliva i un polsim de sal en escates, i barregueu-ho amb l'arròs. Serviu-ho.
- 4 Opcionalment, ho podeu acompanyar amb uns brots tendres o uns germinats.

Consell

Podeu fer servir brou de verdures per fer un arròs vegetarià, o lligar l'arròs amb mantega o formatge parmesà.

Xips de col

Ingredients per a 4 persones

- 250 g de col manresana
- 100 g de pipes de gira-sol
- El suc d'1 llimona
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de sal
- 2 cullerades de llevat nutricional
- 150 ml d'aigua

Preparació

- 1 Remulleu les pipes de gira-sol en aigua, 3 h.
- 2 Traieu les tiges de la col i trossegeu-la amb la mà.
- 3 Tritureu la resta d'ingredients fins a obtenir una textura cremosa.
- 4 En un bol, arrebosseu la col amb la crema resultant.
- 5 Esteneu-ho a les safates del deshidratador. Deshidrateu-ho 24 h.
- 6 Reserveu-ho en un recipient hermètic.

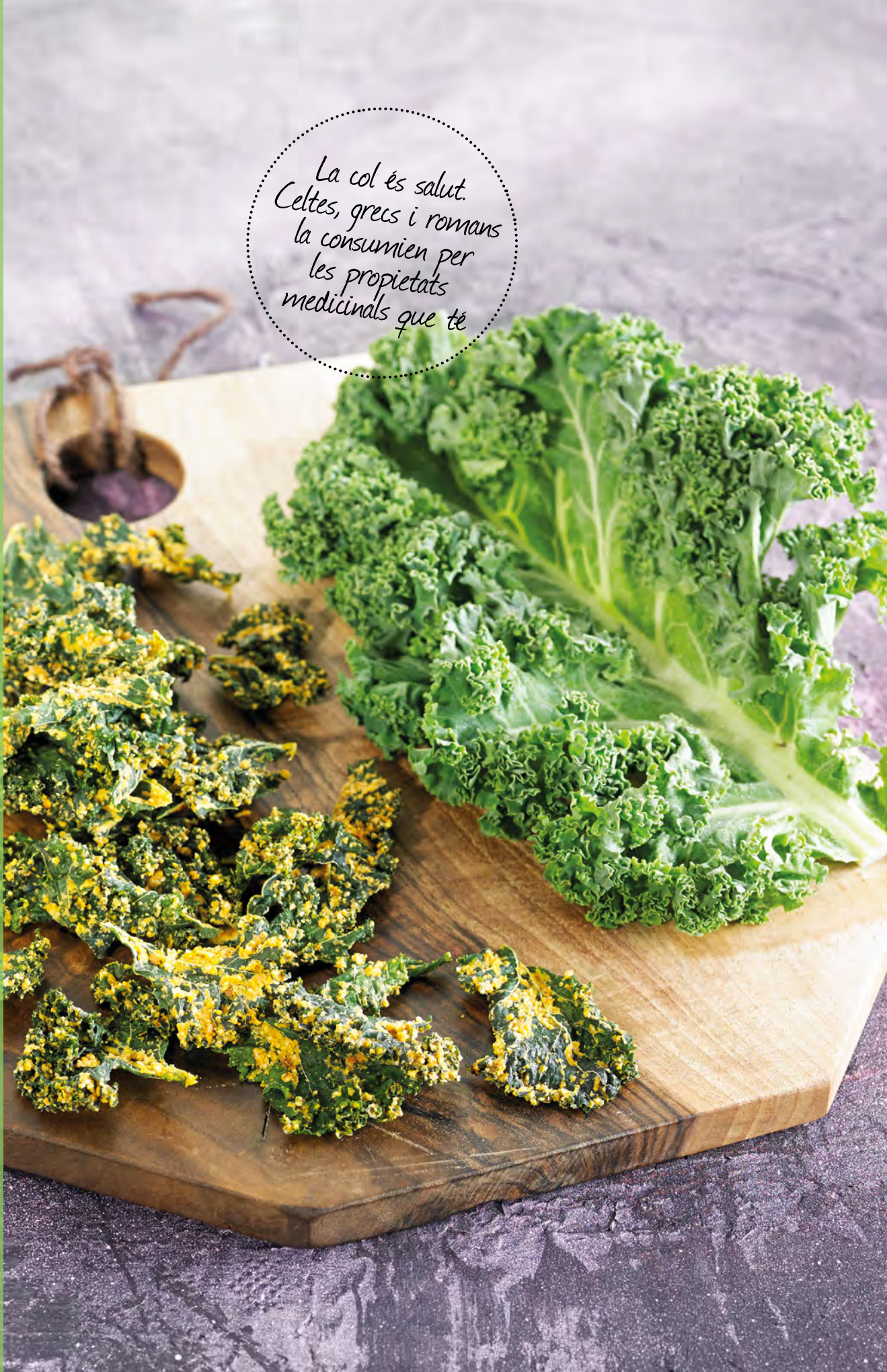
Consell

Podeu arrebossar la col amb el que vulgueu, com ara un pesto d'alfàbrega o tomàquets secs.

Nota

Si no teniu deshidratador, podeu assecar les xips posant-les en una safata al forn, a 50 °C, amb la porta una miqueta entreoberta. Aneu controlant-les fins que estiguin seques.

La col és salut.
Celts, grecs i romans
la consumien per
les propietats
medicinals que té



ORIGEN: Manresa (Bages)

COLLITA: entre novembre i març

Col manresana

Amb el fred arriba la col verda i una de les més saboroses que tenim en el nostre territori és la col verda manresana, una varietat que només es cultiva a les zones de regadiu que envolten Manresa. La fondalada on està situada la ciutat fa que el fred sigui intens i això fa la col manresana més tova i gustosa. El millor moment per consumir-la? Durant la tardor i l'hivern.

És rica en vitamina C –més que les taronges–, que ajuda a absorbir el ferro de la carn i reforça el sistema immunològic; té un alt contingut en àcid fòlic i compostos fitoquímics anomenats *glucosilats* que s'han demostrat beneficiosos en la prevenció del càncer.



On trobar-la? —

Mercat agrari. De di-lluns a dissabte, a la plaça del Mercat, a Manresa. Els dissabtes també hi ha parades a la plaça Major. Podreu trobar productes de l'hort. Tots de proxi-mitat.

Mercat del Rebost. També a Manresa, els di-mecres, al carrer Carrasco i Formiguera, on podreu comprar productes, com ara col manresana, direc-tament als productors. www.manresa.cat

- AP
- AI
- Bages**
- BT
- BR
- BD
- GF
- MM
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: Vallès Occidental

COLLITA: *de desembre a març*

Col paperina

Diuen que aquesta col que va sorgir d'un encreuament natural entre la col verda i la de Pasqua deu el nom a les fulles que creixen embolicant-la com si fos una paperina. El gust és boníssim i molt fi, però no és gaire coneguda perquè la producció és molt limitada.

Si us agrada cuidar-vos, és un vegetal molt beneficiós, ja que és molt ric en vitamines C i K, betacarotens i minerals com el potassi, el magnesi, el seleni i el calci. Protegeix la vista, regula el colesterol, ajuda el sistema cardiovascular i s'ha demostrat que ajuda a la prevenció de l'aparició de tumors. Tot plegat la fa una verdura que no pot faltar al rebost de l'hivern.

On trobar-la? —

Mercat ecològic del Vallès.

El primer dissabte de cada mes el mercat fa parada a Sant Quirze; el segon, a Cerdanyola; el tercer, a Barberà i el quart, a Rubí. Hi trobareu productes ecològics, locals, artesanals i de la terra, respectuosos amb l'entorn i el medi ambient. www.mercatecologicdelvalles.cat

Mercat 11 de Setembre.

És el mercat municipal de Barberà del Vallès. No hi falta de res. Tampoc un racó dedicat a productes ecològics com és l'Espai Eco, on podreu comprar productes ecològics, de proximitat i a granel. www.mercat11setembre.com

LA COL PAPERINA FORMA PART DE L'ARCA DEL GUST DE SLOW FOOD, QUE RECUPERA PRODUCTES EN PERILL D'EXTINCIÓ

Unes quantes gotes de vinagre a l'aigua de bullir disminuirà l'olor que generen els seus compostos de sofre

Tomàquets farcits de col amb pernil

Ingredients per a 4 persones

4 tomàquets petits
250 g de col paperina
2 patates mitjanes
100 g de pernil ibèric
2 grans d'all
Oli d'oliva verge extra
Fulles d'orenga

Preparació

- 1** En un cassó amb aigua bullent, coeu les patates fins que estiguin ben tendres.
- 2** En un altre cassó, coeu les fulles de la col paperina 2 min.
- 3** Obriu els tomàquets per la meitat i rostiu-los al forn, 10 min, a 180 °C.
- 4** En una paella, salteu els alls picats finament amb un raig d'oli d'oliva, afegiu-hi la patata pelada i les fulles de col, barregeu-ho bé i serviu-ho sobre els tomàquets. Afegiu-hi pernil ibèric tallat a tires i serviu-ho acompanyat d'unes quantes fulles d'orenga.

Consell

També podeu acompanyar-ho d'uns quadradets de calamar saltats, salmó o bacallà fumat i, fins i tot, de daus de cansalada.

Polenta amb estofat de senglar

Ingredients per a 4 persones

500 g de carn de senglar • 500 ml de vi negre • 2 cebes • 2 pastanagues • ½ porro • 2 branquetes d'api • 4 grans d'all • 2 fulles de llorer • 3 tomàquets • 300 ml de brou de senglar o de carn • 1 canonet de canyella • 1 culleradeta de pebre vermell • 250 g de polenta 750 ml d'aigua • 125 g de mozzarella de búfala • 2 cullerades de mantega 1 cullerada de farina • sal • pebre negre oli d'oliva verge extra • herbes fresques (romaní, farigola)

Preparació

- 1 Netegeu la carn dels excessos de greix i talleu-la a cubs. Poseu-la en un recipient, amb el vi, una pastanaga, una ceba i dos grans d'all, tot pelat i trossejat. Afegiu-hi la canyella i una fulla de llorer, romaní i farigola. Deixeu-ho marinar tota la nit.
- 2 Coleu la marinada, assequeu la carn, reserveu el vi i guardeu les hortalisses per a una altra preparació.
- 3 Peleu la pastanaga i la ceba, i netegeu el porro. Piqueu-ho tot, juntament amb l'api.
- 4 Salpebreu la carn i daureu-la en una olla de fons gruixut, amb oli d'oliva. Retireu-ho.
- 5 A la mateixa olla, daureu les hortalisses picades, amb dos grans d'all aixafats, uns 10 min, i afegiu-hi el tomàquet ratllat.
- 6 Afegiu-hi la carn, remeneu-ho bé, empolseu-ho amb farina i cuineu-ho 2 min.
- 7 Tireu-hi pebre vermell i el vi reservat, i que redueixi a la meitat. Incorporeu-hi el brou de senglar o de carn, el llorer, unes fulles de farigola i romaní, sal i pebre. Deixeu que cogui amb l'olla mig tapada, unes 3 h, remenant-ho de tant en tant. Si s'asseca, afegiu-hi més brou o aigua mineral.
- 8 Poseu aigua a escalfar amb una mica de sal i una cullerada de mantega. Quan bulli, incorporeu-hi la polenta en forma de pluja, remenant-ho constantment, fins que s'espesseixi.
- 9 Afegiu-hi la mozzarella trossejada i una altra cullerada de mantega, i barregeu-ho molt bé. Serviu el rostit de senglar amb la polenta i unes fulletes de romaní i farigola fresques.



El senglar, com altres animals de caça, té una carn amb molt pocs greixos saturats



ORIGEN: Berga (Berguedà) i Terrassa (Vallès Oc.)

CAÇA: entre gener i març

Caça

Senglar, cérvol, guatlles, perdiu, llebre, conill... Els plats de caça són tradicionals durant els mesos de més fred al Berguedà i també al Vallès Occidental. Sabors intensos que us transportaran a boscos frondosos i racons de muntanya. Precisament pels indrets on es crien la seva carn està lliure d'antibiòtics o hormones, és a dir, és una carn 100% natural.

Entre els plats més clàssics: civet de porc senglar o de cérvol, llebre amb xocolata, guatlles escabetsxades, perdius amb vinagreta, etc. No deixeu de tastar-los. Un gust saborós i tradicional.

LA CARN DE CAÇA COMBINA PERFECTAMENT AMB UN VI MARTIALIS DEL
CELLER CAN MORRAL
D'ULLASTRELL

On trobar-la? —

Tardor de Caça i la Tòfona a Terrassa. El novembre se celebra aquesta campanya que promou la cuina de tardor amb degustacions, excursions pel Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, jornades gastronòmiques en diferents restaurants, etc. www.barcelonaesmoltmes.cat

Cuina de la Caça del Berguedà. Una vintena de restaurants de la comarca s'uneixen en aquesta campanya anual per donar a conèixer la gastronomia basada en la caça. Teniu temps de tastar els seus plats entre gener i març. www.berguedaturisme.com

- AP
- AI
- BG
- BT
- BR
- Berguedà**
- GF
- MM
- MI
- OS
- Vallès Oc.**
- VR



ORIGEN: Arenys de Mar (Maresme)

PESCA: de setembre a desembre

Calamar d'Arenys

Exquisit. De primera qualitat. Així és el calamar d'Arenys, que es pot trobar en alta mar o bé a prop de les costes durant els mesos de tardor. Per descomptat, no és l'únic lloc on es pesca, però sí que se'n troba de molt i molt bo. Per quina raó? Sembla que els alguers que hi ha entre el far de Calella i el Masnou, i la poca fondària de la costa, hi tenen molt a veure, però també la salinitat i la temperatura del mar són responsables que siguin tan tendres i tan gustosos.

Es pesquen de manera artesanal o bé en embarcacions d'arrossegament o encerclament. Els calamars més ben valorats són els de potera, pescats amb una tècnica que preserva la bona presència de la peça.

La tardor, al Maresme, té gust de mar. Descobriu-la i gaudiu-ne.

On trobar-lo? —

Calamarenys. A l'octubre tenen lloc les Jornades Gastronòmiques del Calamar. Hi participen restaurants no només d'Arenys de Mar sinó també de Caldes d'Estrac, Canet de Mar, Sant Vicenç de Montalt, Argenton, Mataró, Vilassar de Mar, etc.
www.arenysdemar.cat

Mercat Municipal d'Arenys de Mar. El calamar hi arriba directe de la Confraria de Pescadors Sant Telm d'Arenys de Mar. Fresc i de primera qualitat.
www.placadelmercat.cat

EL
CALAMAR
D'ARENYS

TÉ UN GUST MÉS DOLÇ
QUE EL D'ALTRES
PORTS

Fan entre 30 i 50 cm. Com més grans, més gruixuts. Per tant, el millor és triar-los mitjans

Estofat de lleties amb calamar

Ingredients per a 4 persones

200 g de calamarsons d'Arenys
3 grans d'all
250 g de lleties cuites
1 safata de tomàquets
1 branca de julivert
Oli d'oliva verge extra
Sal

Preparació

1 En una cassola de fang, sofregiu els grans d'all, picats molt fins, amb un raig d'oli. Afegiu-hi els calamars, els tomàquets i les lleties cuites, salteu-ho bé i deixeu que els calamars es cuguin 4-5 min.

2 A l'últim instant, afegiu-hi el julivert, picat finament, i barregeu-ho bé. Serviu-ho.

Consells

Podeu preparar el mateix saltat amb mongetes blanques o cigrons. També podeu saltar-ho tot i deixar-ho refredar, per degustar-ho com una amanida, acompanyada d'unes fulles d'enciam i una vinagreta de llimona.

Bullabessa

Ingredients per a 4 persones

- 2 cebes
- 1 porro
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- Llorer
- Safrà
- Sal
- Pebre negre
- Vi blanc
- 2 calamars
- 300 g de cloïsses
- 300 g de musclos
- 500 g de gambes de Vilanova
- 500 g de rap
- 3 l de brou de peix

Preparació

- 1 En una cassola, sofregiu la ceba, el porro i l'all, picats molt finets.
- 2 Quan la verdura s'hagi estovat, afegiu-hi el safrà, el llorer, el tomàquet madur, el vi blanc i el brou de peix. Deixeu-ho coure 30 min i afegiu-hi el peix i el marisc, nets i trossets, en el cas del rap.
- 3 Deixeu que el marisc cogui 10 min, rectifiqueu-ne el punt de sal i pebre negre, i serviu-ho.

Consell

Podeu afegir-hi arròs o patates trossetades, 15 min abans del final de la cocció, per enriquir encara més el plat.

La gamba és molt sensible als corrents marins i aquest és el motiu que a temporades desaparegui de les peixateries



ORIGEN: Vilanova i la Geltrú (Garraf)

PESCA: tot l'any

Gambes de Vilanova

Vilanova té una reina vermella. Es diu *Aristeus antennatus*. Us sonarà més pel nom de gamba vermella o rosada. Una delícia del mar que només es pot trobar al Mediterrani. Els pescadors de Vilanova i la Geltrú s'han especialitzat a pescar-la, i els seus vaixells i les seves tradicions n'asseguren una bona extracció i una perfecta conservació.

La gamba vermella és rica en proteïnes; en minerals com el calci, el magnesi, el fòsfor i el ferro; en vitamina A, retinol, i vitamines B₂, B₆ i B₁₂. El contingut en greixos no és gaire elevat i hi destaquen els poliinsaturats, amb àcids grassos omega-3, que tenen un paper important en la prevenció de malalties cardíques. Gust i salut.

ACOSTEU-VOS AL MÓN DE LA GAMBA PARTICIPANT EN LA CAMPANYA

GAMBA'T DE VILANOVA WWW.GAMBADEVILANOVA.CAT

On trobar-les? —

Jornades Gastronòmiques de la Gamba. De juliol a setembre podreu tastar-la en un dels 30 restaurants que hi participen amb diferents propostes que tenen la gamba com a protagonista. www.vilanova.cat

Festa dels Mercats. Hi trobareu productes de proximitat i de màxima qualitat, com ara la gamba vermella i el xató. Al Mercat del Centre de Vilanova i la Geltrú a finals de novembre. www.rutadelxato.com

- AP
- AI
- BG
- BT
- BR
- BD
- Garraf**
- MM
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: Baix Llobregat i Maresme

COLLITA: de novembre a juny

Faves

Formen part de l'agricultura mediterrània des de l'edat del ferro. Com totes les lleguminoses, tenen un contingut elevat en proteïnes en comparació amb altres hortalisses. Al Maresme i al Baix Llobregat trobareu dos tipus de faves delicioses: la fava reina mora, una varietat de llavor morada, molt valorada per la restauració, que es menja en tavella o en plat de favetes tendres, i per tant, es cull quan encara és petita, i la fava Muxamiel, que ve de València. Aproveiteu la primavera per menjar-les fresques i tendres perquè us regalaran un munt de substàncies nutritives. A banda de la seva riquesa en proteïnes, també tenen molta fibra i molta aigua; per tant, són molt poc calòriques. També aporten vitamines del grup B, que són essencials per al metabolisme, l'assimilació de nutrients i el bon funcionament del cor i el sistema nerviós.

PODREU
TASTAR-LES EN
QUALSEVOL DELS
NOU RESTAURANTS
QUE FORMEN EL

**COLLECTIU
CUBAT**

WWW.CUBAT.CAT

On trobar-les? —

Mercat de Mataró. Els pagesos de la comarca del Maresme, agrupats sota la marca Collits a casa, venen els seus productes, com ara les faves, en aquest mercat. www.mataro.cat

Mercats de Pagès.

Si voleu comprar faves fresques del Baix Llo-

bregat preneu nota d'on heu d'anar: els dimarts, a Gavà; els dimecres, a Viladecans; els divendres, a Sant Boi; els dissabtes, a la Colònia Güell i al Prat de Llobregat, i els diumenges, al parc Torreblanca, a Cornellà i a Sant Vicenç dels Horts.

Acompanyeu
aquest plat d'un vi
blanc de la
DO Alella

Arròs a la menta amb faves

Ingredients per a 4 persones

300 g d'arròs integral de gra llarg
600 ml de brou de verdures
500 g de faves fresques pelades
50 g de formatge de tofu
1 ceba
1 cullerada de margarina de soja
1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
4 cullerades de menta fresca trossejada
2 cullerades de julivert picat
Sal

Preparació

- 1 Escalfeu l'arròs en una paella, en sec, 6-7 min, a foc mitjà i remenant-lo de tant en tant, fins que desprengui olor de torrat. Reserveu-lo.
- 2 Peleu i piqueu la ceba.
- 3 Escalfeu la margarina de soja i l'oli en una paella; ofegueu-hi la ceba, amb dos polsims de sal i el julivert. Afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho tot 1-2 min.
- 4 Tireu-hi tres quartes parts del brou de verdures ben calent, deixeu que bulli i abaixeu el foc al mínim; tapeu-ho i deixeu-ho coure 12 min.
- 5 Afegiu-hi les faves i continueu la cocció 5 min més. Si calgués, incorporeu-hi una mica més del brou reservat. Rectifiqueu-ne el punt de sal.
- 6 Una vegada l'arròs estigui al punt, retireu-ho i afegiu-hi la menta picada; barregeu-ho.
- 7 En servir-ho, ratlleu-hi el formatge de tofu pel damunt.

Figues amb malvasia

Ingredients per a 4 persones

Figues
2-3 rovells d'ou
2 cullerades de sucre
Malvasia
Fulles de menta

Preparació

- 1** Per a la crema sabaiona: en un recipient, barregeu els rovells d'ou amb les dues cullerades de sucre.
- 2** Bateu-ho bé, fins que els rovells espesseixin.
- 3** Afegiu-hi un rajolí de vi i barregeu-ho.
- 4** Talleu les figues a quarts i cobriu-les amb la sabaiona. Acabeu-ho amb unes fulles de menta i serviu-ho.

Consell

Si ho preferiu, també ho podeu gratinar, 1 min, a 220 °C.

Beveu la malvasia
freda o
a temperatura
ambient, si és
fresca

Tardor



ORIGEN: Sitges (Garraf)

PRODUCCIÓ: tot l'any

Malvasia

Té una història de llegenda i diu així: el segle XIV, un almogàver sitgetà anomenat Jofre, que va lluitar a les ordres de Roger de Flor, va anar a parar al monestir de la ciutat de Malvasia, a la costa del mar Egeu, i allà va conèixer com els frares elaboraven un vi dolç amb raïm de cep blanc grec. Aquella recepta va viatjar fins a Sitges, on es va convertir en una de les seves marques d'identitat.

Fos com fos, el que és cert és que aquesta varietat de raïm només es conrea als camps de Sitges i el seu voltant, i dona una beguda olorosa, dolça i d'alta graduació que se sol beure en celebracions o després d'una saborosa xatonada. El seu peculiar *bouquet* neix, no només de la varietat de raïm, sinó també d'una verema tardana, de l'elevat grau, de l'acidesa i de la proximitat al mar. Avui, el Celler Hospital Sant Joan Baptista és l'hereu del llegat de la malvasia de Sitges i continua cultivant aquest raïm a la finca dins la vila marinera.

UN DOLÇ IDEAL
PER ACOMPANYAR
AMB MALVASIA?

**BORREGOS
DE CARDEDEU**

WWW.PRODUCTESDELVALLES.WORDPRESS.COM

On trobar-la? —

Festa de la Verema de Sitges. Té lloc el mes d'octubre. Podreu degustar la millor malvasia i altres vins de la Denominació d'Origen Penedès. Una gran festa.
www.sitges.cat

Setmana de la Malvasia de Sitges. El mes de maig se celebra a Sitges la trobada de productors catalans, més enllà del Celler Hospital Sant Joan Baptista.
www.sitgestur.cat

AP
AI
BG
BT
BR
BD
Garraf
MM
MI
OS
VC
VR



ORIGEN: Viladrau (Osona)

COLLITA: *de novembre a gener*

Castanya

Fa olor de castanyes? Això és que arriba el fred. Res no ens transporta més ràpidament a la tardor. La castanya, malgrat l'alt valor energètic, les moltes vitamines i els pocs greixos que conté, només apareixia a la nostra taula en època de Tots Sants. Però avui se'n reivindica l'ús més enllà de la tradicional Castanyada. I amb raó, perquè les possibilitats gastronòmiques que ofereix són moltes. Podeu menjar-la fresca com a fruita, seca com a llegum, fer-la torrada, guisada, en crema, puré, acompanyant carn o postres... A la zona de les Guílleries-Montseny i del Montnegre-Corredor, on creixen més castanyers, podrien fer-ne un llibre de receptes inacabable.

UNA IDEA?
DECOREU AMB
CASTANYES
CONFITADES UN

**PA DE PESSIC
DE VIC**
MÉS QUE DELICIOS

On trobar-la? —

Fira de la Castanya de Viladrau. A finals d'octubre, podreu trobar castanyes en tots els formats a les seves parades o tastar algun dels plats amb castanya dels restaurants d'aquest poble del Montseny.
www.viladrau.cat

Centre de Manipulació de la Castanya. És únic a Europa, està ubicat a Viladrau, i podreu trobar-hi castanyes ecològiques i sense gluten.
www.castanyadeviladrau.cat

Tot i ser
una fruita seca,
no és tan calòrica
com la resta i, en
canvi, és una molt
bona font d'energia

Mousse de castanyes amb salsa de xocolata i pela de taronja

Ingredients per a 4-6 persones

500 g de castanyes • 2 ous
300 ml de nata líquida 35% MG
200 g de sucre • llet
150 g de xocolata • 50 ml de rom
50 ml de llet • 1 taronja

Preparació

- 1** Peleu la taronja, procurant que no quedi gens de membrana blanca a la pela.
- 2** Talleu la pela de taronja a la juliana i poseu-la tres vegades en aigua bullent, refrescant-la cada vegada amb aigua freda.
- 3** Prepareu un almívar, amb 50 g de sucre i 50 ml d'aigua.
- 4** Un cop temperat, poseu-hi la pela de taronja i deixeu-ho reposar tota la nit.
- 5** Feu un tall a la part superior de les castanyes i coeu-les en aigua bullent, uns 5-7 min. Peleu-les i poseu-les en un cassó, cobertes de llet.
- 6** Feu-les coure fins que estiguin tendres. Retireu les castanyes i tritureu-les fins que quedi una pasta homogènia; si està molt seca, hi podeu afegir una mica de la llet de la cocció.
- 7** Semimunteu la nata.
- 8** Blanquegeu els rovells amb la meitat del sucre i barregeu-ho amb el puré de castanyes i la nata semimuntada.
- 9** Munteu les clares d'ou amb la meitat del sucre sobrant i barregeu-ho suaument, amb moviments embolcalladors, amb la preparació anterior.
- 10** Col·loqueu-ho en copes i poseu-ho a la nevera unes hores, fins que qualli.
- 11** Foneu la xocolata al bany maria i barregeu-la amb la llet calenta i el rom.
- 12** Serviu la mousse de castanyes amb la salsa de xocolata i la pela de taronja.

Pastís d'ametlles i raïm

Ingredients per a 4 persones

50 ml de llet
6 rovells d'ou
100 g de sucre
1 canonet de vainilla
La pela d'1 llimona
1 placa de pasta de full
1 manat de raïm
50 g d'ametlles laminades

Preparació

1 Talleu circumferències de pasta de full i introduïu-les en motlles de pastís individuals; enforneu-ho a 180 °C, 15-16 min, fins que la pasta de full es cogui bé. Reserveu-ho.
2 En un cassó, a foc lent, bulliu la llet amb el canonet de vainilla, obert de forma longitudinal, i la pela de llimona.
3 En un recipient, barregeu els rovells d'ou amb el sucre, bateu-ho lleugerament i aboqueu-hi la llet acabada de bullir, a poc a poc i sense deixar de remenar amb unes varetes de cuina.
4 Torneu a posar la mescla al foc, molt lent, i deixeu que la crema s'espesseixi lleugerament; no deixeu de remenar la crema fins que arribi als 82 °C. Retireu-la del foc, coleu-la i deixeu-la refredar.
5 Ompliu les pastes de full amb la crema anglesa, el raïm i les ametlles laminades, prèviament torrades.

Consell

Podeu espessecir lleugerament la salsa anglesa afegint-hi dues fulles de gelatina, prèviament hidratades en aigua freda; deixeu reposar la crema anglesa 24 h a la nevera abans de servir-la, perquè se'n potenciï el sabor. Per coure la pasta de full, ompliu el motlle amb llegums secs, perquè no creixi per dins.

El raïm desintoxica l'organisme i fins i tot ens pot ajudar a combatre l'insomni



ORIGEN: Alella, Sant Sadurní d'Anoia, Avinyó...

COLLITA: *setembre i octubre*

Raïm

Les vinyes són un dels conreus tradicionals de Catalunya i el raïm, un dels nostres productes més preuats. Només a Barcelona hem aconseguit vins de tanta qualitat que ens han regalat cinc denominacions d'origen, que no és cosa de no res.

Com a fruita, també ens aporta el millor dels regals: salut en majúscules. I ho fa des de la mateixa pell, que, en el cas del raïm negre, conté resveratrol, un flavonoide amb molts beneficis, ja que ajuda a reduir el risc de coàguls i a prevenir l'aparició d'arteriosclerosi. Fins i tot a les minúscules llavors hi ha compostos que, segons diversos estudis, protegeixen contra els càncers de mama, pròstata i còlon.

Negre, blanc... tant se val. Assaboriu les diferents varietats de raïm i acompanyeu-hi els vostres plats. El seu toc fresc i dolç els farà més especials.

LES
FESTES DE LA VEREMA
SÓN PURS ESPECTACLES. EN TENIU PER TRIAR AQUÍ:
WWW.BARCELONA-ESMOLTMES.CAT

On trobar-lo? —

Jornades Gastronòmiques del Raïm i Vi DO Alella. El mes de novembre, en diverses poblacions del Maresme i del Vallès Oriental es promou la gastronomia feta amb raïm i el vi d'Alella.
www.alella.cat

Festa de la Verema del Bages. El primer cap de setmana d'octubre se celebra la festa que commemora l'obtenció de la DO Pla de Bages.
www.artes.cat

Alt Penedès
Anoia
Bages
BT
BR
BD
GF
Maresme
MI
OS
Vallès Oc.
VR



ORIGEN: Parc Agrari del Baix Llobregat

COLLITA: de novembre a abril

Carxofa Prat

És, de lluny, la reina del delta del Llobregat. Fa més de 100 anys que es conrea en aquest territori i avui ocupa més de 500 hectàrees. Què la fa tan saborosa? La terra i el clima. Com tots els deltes, el del Llobregat és un terreny ric en minerals i de gran fertilitat, i en trobar-se entre el mar i les muntanyes de Collserola, Montbaig-Montpedrós i el Garraf, queda protegida del fred, cosa que n'assegura la qualitat.

I si no n'hi hagués prou amb el seu deliciós gust, preneu nota del que pot regalar-nos: vitamines A i B, ferro, calci, fòsfor, magnesi, potassi, sodi, proteïnes, hidrats de carboni, mucíl·lags, àcids i flavonoides. SALUT amb majúscules i amb molt poques calories.

El millor moment per consumir-la? A finals de la tardor.

On trobar-la? —

Març Gastronòmic.

Del 2 de març al 2 d'abril, l'Associació de Gastronomia i Turisme (AGT) i l'Ajuntament del Prat de Llobregat organitzen les Jornades Gastronòmiques Pota Blava i Carxofa Prat, en què podràs degustar menús elaborats amb aquests productes a 32 restaurants de la comarca, acompanyats amb un Quinto Moritz i vi de la DO Penedès.

Mercat setmanal del Prat.

Cada dissabte de 9 a 14 hores, a la plaça de Pau Casals, pagesos del Prat i del Parc Agrari del Baix Llobregat venen els seus productes de temporada. Busca el segell de qualitat Producte FRESC del Parc Agrari. www.elcampacasa.com

GAUDEIX-TE
EN QUALSEVOL
DELS RESTAURANTS

COLLECTIU
EL PRAT
DEGUSTA'L

WWW.ELPRAT.CAT



Les carxofes més
tendres són les
de més pes, més
tancades i de fulles
més juntes

Creps de carxofes, espinacs i brie

Ingredients per a 4 persones

Per a la massa de crep:

165 g de llet • 65 g de farina
90 g d'ou • 8 g de mantega
Sal • un polsim de sucre

Per al farcit:

1 gra d'all • 300 g d'espinacs frescos
6 carxofes Prat • 30 g de pomesa
ratllat • 200 g de formatge brie
Un raig d'oli d'oliva verge extra
Sal fina • pebre negre molt

Per a la salsa de mel:

50 g de mel de mil flors • 100 ml d'oli
d'oliva verge extra • 3 branques
de julivert

Preparació

1 Per a la massa de creps: poseu tots els ingredients en un bol i tritureu-los fins a formar una pasta homogènia.

2 En una paella petita, poseu una punta de mantega, foneu-la i escudelleu-hi una mica de massa de creps (ha de ser molt fina). Deixeu-la coure i gireu-la. Deixeu-la coure fins que sigui cuita per l'altre cantó i reserveu-la. Feu vuit creps amb la massa.

3 Per al farcit: talleu l'all finament i coeu-lo en una paella amb una mica d'oli.

4 Peleu les carxofes i deixeu-hi només el cor. Talleu el cor a làmines i afegiu-los a la paella on teníeu l'all. Salpebreu-ho.

5 Quan la carxofa sigui gairebé cuita, afegiu-hi els espinacs i deixeu-los coure breument. Afegiu-hi el pomesa ratllat i retireu-ho de la paella.

6 Per a la salsa de mel: mescleu l'oli d'oliva, les fulles de julivert picades i la mel de mil flors. Reserveu-ho.

7 Obriu una làmina de creps, a dins incorporeu-hi dues làmines llargues de formatge brie, afegiu-hi el farcit i tanqueu bé les creps amb forma de triangle.

8 Un cop hagueu farcit totes les creps, poseu-les durant 3-4 min al forn, perquè es fongui el formatge i quedin ben calentes per dins.

Mandonguilles de gambes i botifarra negra amb mongetes del ganxet

Ingredients per a 4 persones

Brots d'espínacs • cibulet picat
 250 g de mongetes del ganxet bullides
 Per a les mandonguilles:
 250 g de gambes • 200 g de carn picada (vedella, porc) • 50 g de pa de motlle
 ½ got de llet • 1 ou • all • julivert
 60 g de botifarra negra • pinyons torrats
 oli d'oliva verge extra • sal
 pebre negre • farina
 Per a la salsa:
 1 ceba • 1 manat d'all tendres
 1 tomàquet tallat a dauets • 1 pebrot verd • sal • 100 ml de vi blanc • 1 fulla de llorer • 1/2 cullerada de pebre vermell dolç • 1 l de fumet de peix o de gambes

Preparació

- 1 Per a les mandonguilles: barregeu la molla de pa amb la llet, afegiu-hi l'ou cru, l'all i el julivert, i remeneu-ho.
- 2 Piqueu les gambes a ganivet o a la Thermomix, i afegiu-les a la massa anterior amb la carn picada, la botifarra tallada a dauets i els pinyons picats. Salpebreu-ho i formeu boletes.
- 3 Enfarineu les mandonguilles i fregiu-les en oli calent, escorreu-les i reserveu-les.
- 4 Per a la salsa: feu un sofregit amb la ceba picada, els alls tendres tallats fins, el pebrot verd a daus i la fulla de llorer, fins que estigui tot ben confitat.
- 5 Afegiu-hi el pebre vermell dolç i sal, sofregiu-ho i afegiu-hi el tomàquet, tallat a dauets; remeneu-ho una mica per caramel·litzar-ho.
- 6 Aboqueu-hi el vi blanc, deixeu-lo reduir del tot i mulleu-ho amb el fumet.
- 7 Poseu-hi les mandonguilles, deixeu-les coure uns minuts i afegiu-hi les mongetes del ganxet. Tapeu-ho i deixeu-ho coure 5 min, a foc lent.
- 8 Serviu les mandonguilles amb les fulles d'espínacs crues i el cibulet picat.

Consell

Podeu fer servir la pela i els caps de les gambes per fer el fumet.

Conté un 50% d'hidrats de carboni complexos, un 25% de fibra i només un 1,5% de lípids

ORIGEN: Vallès Oriental, Occidental i Maresme

COLLITA: tot l'any



Mongetes del ganxet

Blanca, ganxada i plana, diuen d'ella que és la millor mongeta del món. I potser no exageren. Però millor que ho proveu tastant-les. Descobrireu un gust molt delicat que a vegades recorda la castanya o el moniato. La mongeta del ganxet cultivada dins la zona geogràfica de la DOP (Vallès Oriental i Occidental i alguns municipis del Maresme), de fet, té unes característiques organolèptiques úniques: una pell finíssima i una textura cremosa i gens farinosa que es desfà a la boca.

Es diu que va arribar a Catalunya de la mà dels indians i, després de diversos encreuaments, es va convertir en el producte exquisit que és avui.



On trobar-les? —

Festa de la Mongeta del Ganxet. El novembre se celebra a Llerona una diada dedicada al llegum més preuat del municipi. De-mostracions de pagesos, tast de mongetes, parades de productors, etc.
www.lesfranqueses.cat

Mercat de Productes de Proximitat de les Franqueses del Vallès. Trobareu aliments amb la garantia que s'han collit o elaborat molt a prop. Cada dissabte, a la carretera de Ribes de Corró d'Avall.
www.lesfranqueses.cat

- AP
- AI
- BG
- BT
- BR
- BD
- GF
- Maresme
- MI
- OS
- Vallès Oc.
- Vallès Or.



ORIGEN: Vilanova i la Geltrú, Sitges (Garraf)

COLLITA: de desembre a març

Escarola perruqueta

Què fa diferent l'escarola perruqueta de l'escarola híbrida? És més petita i té el cor blanc i les fulles, amples i arrissades. En tastar-la, ens adonem que el gust és més dolç i la textura és suau i cruixent. Les fulles són tan tendres que es pot aprofitar gairebé tota per fer plats com ara xatò, amanides, truites, cremes i fins i tot es pot arrebossar amb ou i farina, i empolsinar-la de sucre, per fer els tradicionals angelets del Garraf.

És un dels productes més antics de l'horta del Garraf, tot i que també la podeu trobar al Baix Llobregat i al Maresme. A més de tenir un contingut moderat de vitamines A i B, és rica en potassi, àcid fòlic, ferro, calci, magnesi i antioxidants.

ÉS UN DELS
ALIMENTS PROTEGITS
PER L'ASSOCIACIÓ
MUNDIAL

SLOW
FOOD

On trobar-la? —

La Ruta del Xató. De gener a març se celebren les xatonades a diferents pobles i ciutats. La de Sitges i la de Vilanova i la Geltrú són les més populars. Seguint la ruta descobrireu racons magnífics i alguns dels millors restaurants de la zona. www.rutadelxato.com

Mercat Central de Vilanova i la Geltrú. Podreu trobar productes frescos acabats d'arribar de l'horta i el mar en els gairebé 80 punts de venda del recinte. Plaça de Soler i Carbonell, s/n. Vilanova i la Geltrú. www.mercatdelcentrevilanovaigeltru.com

Les fulles
interiors, més clares,
són més dolces,
i les exteriors tenen
més vitamines

Amanida d'escarola, salsa d'ametlles i bacallà

Ingredients per a 4 persones

1 tomàquet
1,5 o 2 escaroles perruqueta
20-24 olives arbequines
12 filets d'anxova
480 g de bacallà dessalat
Per a la salsa d'ametlles:
2-3 tomàquets vermells
½ cabeça d'all
1 nyora
½ llesca de pa del dia abans fregit
150 g d'ametlles i avellanes pelades
75 ml de vinagre de xerès
1-2 cullerades de pebre vermell
Sal
Pebre negre
150 ml d'oli d'oliva verge extra

Preparació

1 Per a la salsa d'ametlles: renteu els tomàquets i coeu-los amb l'all i un raig d'oli d'oliva, 20-30 min. Elimineu la pela dels tomàquets, extraieu la polpa de l'all i poseu-ho en un morter, amb la fruita seca, el pa fregit, el pebre vermell i la nyora, escaldada i sense pela. Afegiu-hi el vinagre, sal, pebre i l'oli d'oliva. Trebal·leu-ho amb el morter fins a obtenir una salsa amb una textura homogènia.
2 Renteu les escaroles i assequeu-les.
3 Distribuïu-les al plat i, a sobre, disposeu-hi el bacallà, esmicolat amb les mans, els filets d'anxova, el tomàquet tallat per la meitat i les olives.
4 Amaniu-ho amb la salsa d'ametlles i serviu-ho.

Truitetes de carxofes i botifarra de perol

Ingredients per a 4 persones

8 ous • 1 botifarra de perol • sal
Pebre negre • oli oliva verge extra

Per a les carxofes:

10-12 carxofes • ½ manat de julivert
fresc • 1 llimona • aigua • 300 ml d'oli
d'oliva verge extra • sal
Pebre negre molt

Preparació

- 1 Per a les carxofes: en un bol, poseu aigua, el julivert i la llimona espremuda.
- 2 Traieu la tija i l'excés de fulles de les carxofes i peleu-les (com si peléssiu una poma). Tal·leu les carxofes per la meitat i traieu-ne la pelussa interior. Poseu-les al bol amb aigua, llimona i julivert.
- 3 Tal·leu les carxofes a làmines no gaire fines. Reserveu-ho al bol.
- 4 Poseu una paella a foc mitjà, amb l'oli.
- 5 Escorreu bé les làmines de carxofa en un colador i poseu-les en paper absorbent. Fregiu-les a foc fort, fins que agafin un color daurat.
- 6 Traieu-les i poseu-les sobre paper de cuina, per extreure'n l'excés d'oli. Salpebreu-les i reserveu-les.
- 7 Retireu la paella i coleu l'oli.
- 8 A la mateixa paella, a foc fort, salteu la botifarra de perol, pelada i trossegada.
- 9 Bateu els ous lleugerament, amb una mica de sal i pebre negre, afegiu-hi les carxofes i la botifarra de perol, i remeneu-ho bé. Deixeu-ho reposar 5 min, perquè els gustos es barregin bé.
- 10 Poseu oli d'oliva en una paella, a foc mitjà-alt.
- 11 Aneu-hi posant la barreja amb l'ajuda d'un cullerot, per fer les truitetes individuals.
- 12 Deixeu que es formi la crosta a foc mitjà, 3-4 min. Qualleu-les només per una banda i retireu-les; repetiu l'operació amb la resta de les carxofes.
- 13 Serviu les truites de carxofa i botifarra immediatament.

*És rica en
proteïnes d'alt valor
biològic, vitamines
del grup B i ferro*



ORIGEN: Calaf, la Garriga i Vic

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Botifarra

Crua o cuita, blanca, negra, d'ou, de perol... Sigui com sigui, la botifarra és un dels nostres productes estrella. Sobretot les botifarres de la Garriga, Vic i Calaf. S'elaboren principalment amb la carn de l'espatlla i la cuixa del porc, barrejada amb el greix i condimentada amb sal i pebre.

Els cansaladers de la Garriga encara l'elaboren com ho feien a mitjan segle passat, sense conservants ni colorants. És cuita i està feta només de carn, cansalada, sal i pebre. Entre les millors varietats: blanca, negra, d'ou, de rovellons, d'alls tendres, de ceba o d'escalivada. A Vic, la botifarra és tota una institució, crua només condimentada amb sal i pebre o amb all i julivert o bolets, per exemple. I a Calaf, la millor botifarra crua, blanca o negra, la fan a Cal Torrens i a Cal Tecla, amb una gran tradició en l'elaboració d'embotits.

AL
MERCAT
DEL RAM

DE VIC TROBAREU LES
MILLORS BOTIFARRES
ENTRE D'ALTRES PRO-
DUCTES AUTOCTONS.

WWW.VICFIRES.CAT

On trobar-la? —

Fira de la Botifarra.

Pels volts de Carnestoltes, a la Garriga, s'organitza aquesta fira on podreu fer tastets de botifarra i comprar productes artesanals i de proximitat.
www.lagarriga.cat

Dijous Llarder.

No podeu perdre-us aquesta festa de febrer: per gaudir del porc abans de la Quaresma. A Vic, a la plaça Major.
www.victurisme.cat

AP

Anoia

BG

BT

BR

BD

GF

MM

MI

Osona

VC

Vallès Or.



ORIGEN: Garraf i Vallès Occidental

COLLITA: de novembre a juny

Espigalls

Dos noms per a un mateix producte, una verdura de llarga tradició que va estar a punt de desaparèixer. Els romans ja en menjaven; és més, en el llibre més antic de cuina que es coneix, el De Re coquinaria d'Apici, del segle I, se'n troben sis receptes del que en alguns llocs s'anomena espigalls i, en d'altres, col brotonera.

Afortunadament, gràcies al conveni de col·laboració entre la Fundació Miquel Agustí i la Diputació de Barcelona, s'ha pogut recuperar l'espigall al parc del Garraf i també al Vallès Occidental.

Però, què són exactament els espigalls? Els brots de la col brotonera. Apareixen el gener, abans que tingui lloc la floració de la col, i es poden collir fins al mes de març. De gust més suau que la col, els espigalls destaquen nutricionalment pel seu contingut en àcid fòlic, potassi, fibra i vitamines A i C, són pobres en sodi i contenen quantitats de calci superiors a les de la llet de vaca.

L'ASSOCIACIÓ
**ESPIGALLS
DEL GARRAF**

TREBALLA EN
LA MILLORA DE LA
QUALITAT DE L'ESPI-
GALL I EN LA SEVA
PROMOCIÓ

On trobar-los? —

Festa de l'espigall. El mes de febrer se celebra a Canyelles aquesta jornada dedicada a l'espigall i organitzada per l'Associació Espigalls del Garraf i la Xarxa Productes de la Terra Garraf.
www.canyelles.cat

Club de Tast del Gremi d'Hostaleria de Sitges. Col·lectiu que agrupa 14 restaurants de Sitges que elaboren les cartes incloent-hi els productes singulars de la zona del Garraf.
www.clubdetast-sitges.com

Com la resta de crucíferes, els espigalls contenen compostos amb efecte preventiu del càncer

Rodó de carn picada amb espigalls

Ingredients per a 4 persones

250 g de carn picada de porc
250 g de carn picada de vedella
100 ml de xerès dolç • espigalls del Garraf
Sal • pebre negre • 8 filets d'anxova
Farina • oli d'oliva verge extra
Per a la salsa de verdures:
500 g de tomàquet • 1 ceba
1 pastanaga • 1 porro • 1 punta d'api
2 grans d'all • sal • pebre negre
Oli d'oliva verge extra

Per a la pasta de pinyons:
75 g de pinyons • 20 g de cerfull
½ gra d'all • sal • 20 g de cibulet

Per a l'amaniment:
10 g de sal • 1 ou • 25 g de pa banyat
amb llet • 3 g de pebre negre

Preparació

1 Salsa de verdures: tal·leu les verdures (excepte el tomàquet) a tires amples i sofregiu-les amb una mica d'oli (han de quedar ben daurades). Salpebreu-ho. Afegiu-hi el tomàquet, ratllat i sense llavors, i deixeu-ho coure tot a foc molt lent, 30 min. Passeu-ho pel passapuré de forat gruixut i reserveu-ho.

2 Pasta de pinyons: a la batedora, feu una pasta fina amb els pinyons, l'all, el cerfull i el cibulet. Rectifiqueu-ho de sal i reserveu-ho.

3 Amasseu les dues carns picades amb la sal, el pebre negre, el pa banyat amb llet i l'ou. Esteneu-ho amb un drap de fil a sota, i unteu-hi per sobre la pasta de pinyons. Poseu-hi els filets d'anxova, ben estesos, enrotlleu-hi la carn, donant-hi forma de rodó allargat, i enfarineu-ho lleugerament.

4 Poseu el rodó en una safata refractària amb un fil d'oli, i fornegeu-ho a 190 °C, 20 min. Mul·leu-ho amb el xerès dolç, gireu-ho amb delicadesa i deixeu-ho al forn 20 min, a 160 °C.

5 Bulliu els espigalls amb abundant aigua amb sal; si són molt tendres, amb 3 min n'hi haurà prou. Escorreu-los i refresqueu-los. Salteu els espigalls en una paella amb una mica d'oli i sal, i manteniu-los calents.

6 Tal·leu el rodó a rodanxes de 2 cm de gruix i manteniu-ho calent.

7 Escalfeu la salsa de tomàquet i verdures, i aboqueu-la al fons del plat. Afegiu-hi el rodó de manera que el farcit destaquï i poseu-hi un manat dret d'espigalls saltats.



Blat de moro escairat amb bolets

Ingredients per a 4 persones

300 g de blat de moro escairat
300 g de bolets
200 g de cansalada blanca, tallada a daus
1 fulla de llorer
Julivert
4 grans d'all
Pebre negre
Oli d'oliva verge extra
Sal

Preparació

1 La nit abans, poseu el blat de moro en remull, a estovar.

2 L'endemà, renteu-lo molt bé i poseu-lo a coure en aigua freda. Quan bulli, afegiu-hi tres grans d'all sense pelar, un raig d'oli i una fulla de llorer. Abaixeu el foc, tapeu-ho i deixeu-ho coure 2 h. Saleu-ho.

3 Netegeu els bolets.

4 En una paella amb oli, fregiu-hi la cansalada a foc baix. Retireu la cansalada i gairebé tot el suc, i salteu-hi el blat de moro ben escorregut i, alhora, aboqueu-hi els bolets. Salpebreu-ho.

5 Piqueu l'all i el julivert, i barregeu-ho amb oli d'oliva.

6 Poseu el blat de moro al fons del plat i els bolets i la cansalada per damunt. Regueu-ho amb la salsa d'all i julivert.

El blat de moro escairat no conté gluten, per tant, és apte per a celiacs



ORIGEN: Berguedà

COLLITA: juliol i agost

Blat de moro escairat

Aquesta varietat antiga de blat de moro, de grans grossos, té un color blanc característic que s'aconsegueix escairant-lo, és a dir, traient-ne la pellofa, acció que es fa en molins especialitzats. Només es conrea al Berguedà. Aquest cultiu es va iniciar el segle XVIII i es va estendre ràpidament per la comarca gràcies al seu alt rendiment i a la seva resistència al clima de muntanya.

La temporada de collita del blat de moro escairat és l'estiu, però se'n pot trobar tot l'any. Això sí, el seu gran moment és el Nadal, perquè, al Berguedà, és típic menjar-lo amb l'escudella. Però no només es pren amb l'escudella. També se'n poden fer amanides boníssimes, cremes i fins i tot postres. Abans de consumir-lo, cal posar-lo en remull el dia abans i rentar-lo amb aigua abundant per coure'l.

On trobar-lo? —

Fira de la Puríssima de Gironella. Si hi aneu, podreu fer un tast gratuït de l'escudella de blat de moro escairat. Un acte que es fa des del 1989, quan el xef de Gironella Miquel Màrquez va batejar-lo com "el plat de la pau".
www.gironella.cat

Mercat setmanal de Berga. Cada dimecres, a la plaça de Sant Pere de la capital del Berguedà, de 9 a 14.30 hores.
www.mercatsetmanal.cat

TASTEU L'ESCUDELLA

DE BLAT DE MORO
ESCAIRAT DE
CASABELLA NATURA,
D'OLVAN.
WWW.CASABELLA-NATURA.EU

AP
AI
BG
BT
BR
Berguedà
GF
MM
MI
OS
VC
VR



ORIGEN: Òdena (Anoia)

COLLITA: *tot l'any*

Cargols

A casa nostra tenim un dels cargols més saborosos. Més saborosos i més llestos, perquè li agrada un dels productes de més prestigi de la nostra terra: la vinya. És a dir, el seu hàbitat natural són els ceps i els marges, per això se l'anomena *cargol de vinya* o *de la vinyala*.

És autòcton d'Òdena, a l'Anoia, on antigament aquest conreu havia estat importantíssim. Es distingeix del cargol bover perquè té la closca més aplanada i no deixa anar tanta bava. Si sou amants dels cargols, no deixeu de visitar Òdena per tastar les cargolades que hi fan. En descobrireu el gust saborós i, de ben segur, repetireu.

NO US PERDEU
LA CARGOLADA QUE
ORGANITZA LA

CONFRARIA
DE LA
VINYALA

A VILANOVA
DEL CAMÍ

On trobar-los? —

Fira de la Vinyala. A Òdena, el mes de setembre. Tastareu plats deliciosos com aquest i podreu comprar cargols i altres productes autòctons al mercat de la fira.
www.firadelavinyala.cat

Mercat de la Masuca.

Al mercat municipal d'Igualada podreu trobar el cargol de la vinyala entre les seves parades.
www.mercatmasuca.cat

Són una petita mina: tenen moltes proteïnes, magnesi, ferro, calci, aminoàcids i també vitamina C

Xai amb cargols

Ingredients per a 4 persones

1 espatlla de xai, d'uns 900 g
1 botifarra crua de porc Duroc, d'uns 150 g • 50 ml de brandi • 500 ml d'aigua
6 dotzenes de cargols de la vinyala
purgats • 1 fulla de llorer • 1 branqueta de farigola • 1 pastanaga, a dauets
2 pebrots de Caiena, a dauets
1 porro, a dauets • 1 branqueta d'api, a dauets • 2 grans d'all • 80 g de llonganissa tallada a dauets • oli d'oliva verge extra • sal • pebre negre

Preparació

- 1 Demaneu a la carnisseria que us desossin l'espalla i que omplin l'espai dels ossos amb carn de botifarra crua (sense l'intestí); demaneu que us lliguin l'espalla com si es tractés d'un rodó.
- 2 Poseu la peça al forn, salpebreu-la i feu-la coure amb un rajolí d'oli, a 190 °C, 20 min.
- 3 Ruixeu la carn amb el brandi i afegiu-hi aigua calenta. Torneu a enforar-la, 45 min, a 150 °C. Cada 15 min, aneu girant la carn.
- 4 Poseu els cargols en aigua freda. Controleu que tots estiguin vius. Coeu-los en una olla amb aigua freda abundant. Quan comencin a bullir, escorreu-los i canvieu l'aigua; torneu-los a posar al foc. Quan tornin a bullir, escumeu la superfície i afegiu-hi el llorer, la farigola i una mica de sal; tapeu l'olla i, a foc suau, deixeu-los coure 40 min. Rectifiqueu-ho de sal i proveu si els cargols estan tendres o si cal deixar-los bullir una mica més. Deixeu-los refredar en l'aigua de cocció.
- 5 Sofregiu les verdures, picades petites i assaonades. Han de quedar ben confitades i daurades. Afegiu-hi la llonganissa i els cargols, ben escorreguts, remenant-ho tot amb cura. Afegiu-hi un cullerot del brou de la cocció dels cargols i deixeu-ho coure 3 min. Reserveu-ho.
- 6 Retireu el cordill del rodó de xai, tal·leu-lo a trossos gruixuts i torneu-los a posar a la safata de forn. Afegiu-hi el guisat de cargols i remeneu-ho amb delicadesa, per unir els glacejats del fons de la safata del rostit amb la salsa sucosa de la paella; rectifiqueu-ne el punt de sal i pebre. Poseu la safata al forn, a 150 °C, 5 min, i ja estarà a punt per presentar a taula.

Carpaccio d'ànec

Ingredients per a 4 persones

- 1 magret d'ànec mut
- 150 g de ruca
- Pell de taronja
- Pell de llima
- Sal
- Sal en escates
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre acabat de moldre
- Unes gotes de vinagre balsàmic
- Unes gotes de suc de taronja i de llima

Preparació

- 1 Netegeu bé el magret, emboliqueu-lo amb paper film i congeleu-lo sense treure-li el greix.
- 2 Un cop congelat, tal·leu-ne llenques fines, amb l'ajuda d'un tallador d'embotits o un ganivet molt afilat.
- 3 Prepareu una base de ruca i amaniu-la amb sal, pebre, unes gotes de vinagre balsàmic i oli d'oliva.
- 4 Disposeu els talls d'ànec sobre la ruca. Amani-ho amb unes gotes de suc de taronja i unes gotes de suc de llima, pebre negre acabat de moldre, escates de sal, oli d'oliva i pell de taronja i de llima, ratllades fines.



Des del 1994,
l'ànec mut té la
denominació oficial de
Producte Alimentari
del Penedès

ORIGEN: Vilafranca del Penedès (Alt Penedès)

PRODUCCIÓ: *tot l'any*



Ànec mut

De color negre, amb plomes blanques a les ales, és un ànec autòcton de les zones rurals del voltant de Vilafranca del Penedès. Se'n coneix la cria a la comarca des del segle XVI i tradicionalment s'ha consumit durant el Nadal, Carnestoltes, festes majors i celebracions especials. Però, després d'una època en què va estar a punt de desaparèixer i extingir-se, avui està cada cop més present a les cuines dels qui valoren la bona gastronomia en qualsevol moment de l'any. És un au de corral que creix en espais oberts seguint una alimentació sobretot de cereals. Té la carn magra i la pell prima, és a dir, té poca quantitat de greixos –consumida sense pell–, i a més, conté minerals com el ferro, que és de fàcil digestió i s'absorbeix molt bé, el fòsfor i el zinc, i vitamina B1.



On trobar-lo? —

Fira del Gall. Pels volts de Nadal visiteu aquesta fira, una de les més antigues del país dedicades a l'aviram, que se situa a la rambla de Sant Francesc de Vilafranca del Penedès.
www.turismevilafranca.com

Mostra de Cuina d'Aviram. Es tracta d'una jornada gastronòmica en què es presenten una vintena de plats fets amb aviram i que es mariden amb més de 20 referències de vins de la DO Penedès.
www.vilafranca.cat

Alt Penedès

- AI
- BG
- BT
- BR
- BD
- GF
- MM
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: El Prat (Baix Llobregat)

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Pollastre del Prat

No és un pollastre qualsevol. De fet, per anomenar-lo només s'ha de dir “pota blava”, així, sense “pollastre”. Els galls i gallines de la dita també raça catalana del Prat es distingeixen de la resta pel seu color. Els galls llueixen unes plomes d'un viu ros fosc gairebé rogenç i les gallines, d'un ros fosc més uniforme; les plomes de la cua del gall són de color negre verdós amb reflexos metàl·lics, i les de la gallina, ben negres. Les orelles, blanques, i la cresta, la cara i les barbetes, vermelles.

Però, a banda del seu aspecte, què els fa tan especials? La carn del pota blava té un color i una aroma més intensos que la dels altres pollastres, i també és més consistent perquè conté menys greix. El gust sembla vingut del passat, quan els pollastres es criaven a l'exterior, amb espai i amb una alimentació natural basada en cereals, sense cap afegit químic. Justament com es crien els pota blava, que han rebut la Indicació Geogràfica Protegida (IGP), el segell atorgat per la Unió Europea als aliments de més qualitat del continent.

On trobar-lo? —

Jornades Gastronòmiques Pota Blava i Carxofa Prat. De març a abril, a diferents restaurants del Prat, Molins de Rei, Sant Boi de Llobregat o Gavà, entre altres poblacions del Baix Llobregat.
www.pollastredelprat.org

Fira Avícola Raça Prat. Una fira de km 0, on trobareu productes de la terra, com l'aviram i la carxofa. Tradició, pagesia i restauració.
www.elprat.cat

VOLEU TASTAR
TAPES DE POLLASTRE INNOVADORES?
SEGUIU LA RUTA
QUINTOTAPA POTA BLAVA
WWW.AGTBAIX.CAT

Els pota blava es crien durant 90 dies, 60 més que els pollastres comuns

Pollastre estofat amb bolets i vi ranci

Ingredients per a 4 persones

1 pollastre del Prat • 300 g de ceps
1 got de vi ranci • 4 grans d'all
1 ceba • 1 porro • 2 tomàquets
200 g de pernil cuit en un tros
Brins de safrà • 1 culleradeta de pebre vermell de la Vera • 4 escamarlans
Brou d'au • 100 g d'ametlles i avellanes
Oli d'oliva verge extra
Sal • pebre negre

Preparació

- 1 En una cassola, sofregiu els escamarlans i reserveu-los.
- 2 Afegiu-hi una mica d'oli i sofregiu els ceps, nets i tallats a meitats o quarts. Reserveu-los.
- 3 A la mateixa cassola, fregiu el pollastre, net i trossejat, amb el fetge. Un cop ben rostit, mulleu-ho amb la meitat del vi ranci i reserveu-ho.
- 4 Peleu la ceba i dos grans d'all i netegeu el porro. Piqueu-ho tot finament i sofregiu-ho afegint-hi una mica més d'oli d'oliva; salpebreu-ho. Quan estigui tot ben sofregit, poseu-hi pebre vermell, remeneu-ho i afegiu-hi el tomàquet ratllat. Continueu el sofregit fins que el tomàquet es redueixi bé, remenant-ho de tant en tant.
- 5 Mulleu-ho amb la resta del vi ranci, remeneu-ho i afegiu-hi el brou d'au. Quan arrenqui el bull, torneu-hi a incorporar el pollastre, juntament amb els sucs. Tritureu el fetge amb una mica de brou i afegiu-l'hi. Coeu-ho 40 min.
- 6 Feu una picada amb la fruita seca, dos grans d'all i uns brins de safrà torrats.
- 7 A mitja cocció, afegiu-hi la picada, per espessir l'estofat. Incorporeu-hi el pernil cuit a daus i els bolets al final de la cocció i, els últims minuts, els escamarlans.

Ou en cocota amb bolets i tòfona negra

Ingredients per a 4 persones

4 ous de granja • 100 g de bolets de primavera • 8 g de tòfona negra 60 g de mantega • sal • pebre negre molt

Per a la crema de patates:

400 g de patates • ½ ceba dolça 500 ml de brou vegetal 100 ml de nata líquida 35% MG • sal

Per a l'escuma d'arròs amb llet:

600 ml de llet • aigua • 75 g d'arròs • sal ½ branca de farigola fresca • ½ branca de romaní fresc • 1 gra d'all amb pela 1 sífó de 500 ml • 2 càrregues de gas

Preparació

- 1 Per a la crema de patates: en un cassó, poseu a coure el brou, les patates pelades, la ceba i la sal.
- 2 Un cop cuites les patates, passeu-les per la batedora, afegiu-hi la nata i rectifiqueu-ho de sal, per obtenir una textura cremosa, semilíquida.
- 3 Per a l'escuma d'arròs amb llet: cobriu d'aigua l'arròs i poseu-lo a bullir. Escorreu-lo.
- 4 Poseu en una olla el romaní, la farigola, l'all i la llet, a foc lent, 30 min.
- 5 Traieu les herbes i l'all de l'olla i passeu-ho per la batedora. Rectifiqueu-ho de sal, ompliu el sífó amb aquesta barreja i carregueu-lo amb el gas. Reserveu-ho al bany maria a 60 °C.
- 6 Per al pa: tal·leu la barra de pa de cereals en quatre parts iguals, després tal·leu-les per la meitat, i, finalment, retalleu-les a bastonets.
- 7 Passeu els bastonets pel forn, per torrar-los.
- 8 Salteu els bolets en una paella amb una mica de mantega, sal i pebre.
- 9 Unteu l'interior de les cocotes amb la mantega.
- 10 Ompliu les cocotes fins a la meitat de crema de patates, afegiu-hi els ous i els bolets saltats, i tapeu-les.
- 11 Enforneu les cocotes a 180 °C, al bany maria, 8 min.
- 12 En treure les cocotes del forn, poseu-hi una mica d'escuma d'arròs amb llet o nata semimuntada i unes làmines fines de tòfona negra.
- 13 Serviu-ho amb els bastonets de pa de cereals a part.



A més de la tòfona negra, podem gaudir de la tòfona d'estiu entre maig i agost

ORIGEN: Catalunya Central

COLLITA: de novembre a març



Tòfona negra

Considerada el diamant negre de la gastronomia catalana, no és fàcil trobar-la perquè creix sota terra i no és gaire abundant. S'amaga als boscos de roures i alzinars de la Catalunya Central, freds i humits a l'hivern. L'envolta un aire misteriós des de l'edat mitjana, quan se li atorgaven poders malèfics, raó que explica l'existència de rituals de bruixeria i fórmules curatives fets amb tòfona. D'un gust i aroma potents i molt agradables, és tan intensa que s'utilitza per condimentar, ratllada o a làmines molt fines. D'entre tots els bolets, és el més longeu. Esfèric i d'una mida d'uns 5 cm. Si voleu saber-ne més “excentricitats”, la seva superfície és negra, amb asprositats i clivellada en forma de polígons, i té el cos fosc –tot i que menys que la pell–, molsut, compacte i amb unes fines línies blanquinoses. És molt poc energètica, té un alt contingut en coure i és una bona font de vitamines del grup B.



On trobar-la? —

Fira de la Tòfona de Centelles. Diuen que Centelles és la capital de la tòfona i, com a tal, té una fira que no us podeu perdre. El desembre, al nucli antic de la vila. www.centelles.cat

Fira de la Tòfona d'Olván. Cal Rosal ofereix una fira d'hivern per donar a conèixer la tòfona del Berguedà. El febrer, a Olván. www.victurisme.cat

- AP
- Anoia
- Bages
- BT
- BR
- Berguedà
- GF
- MM
- MI
- Osona
- VC
- VR



ORIGEN: Osona

COLLITA: durant la tardor

Carbassa del ferro

No és la típica carbassa de color taronja viu de Halloween. Es tracta d'una carbassa molt especial: de pell verd pàl·lid amb taques que semblen rovellades, d'on podria venir el nom. El cultiu de la carbassa del ferro és tradicional a tot Osona. En concret, a la zona del Lluçanès, on gran part dels conreus eren per autoabastir-se i això va posar en perill d'extinció algunes llavors, com la d'aquesta varietat de carbassa. Avui se n'està fent una campanya de recuperació.

La seva carn sí que és de color carbassa, i molt suculent, i es pot menjar de mil maneres diferents: fregida, bullida, gratinada, en sopes, cremes, postres, etc.

Nutricionalment, és un producte molt ric en vitamines i minerals que ens ajuda, entre altres, a regular els nivells de sucre a la sang, a protegir la vista i el cor, i a prevenir el càncer.

RESERVEU TAULA
EN UN
RESTAURANT
**D'OSONA
CUINA**
I DEGUSTEU-LA
WWW.OSONACUINA.COM

On trobar-la? —

Horta Gamisans Bou i Mas Jalech. A Vic i Balenyà. Són explotacions agrícoles que venen directament els seus productes ecològics.

Mercat setmanal de Vic. Cada diumenge, al passeig de la Generalitat, trobareu parades de fruita, verdura i producte fresc. www.victurisme.cat

La cocció al vapor
és la millor per
preservar la
vitamina C que
aporta

Pastís de carbassa amb vainilla

Ingredients per a 10 persones

Per a la crema:

100 g d'anacards

200 g de carbassa del ferro

30 ml de xarop d'atzavara

Culleradeta d'anís

Culleradeta de vainilla en pols

75 ml d'aigua

1 cullerada d'oli de coco

Sal

Per a la base:

170 g de nous

12 dàtils en branca

2 cullerades de cacau

Preparació

1 Remulleu els anacards en aigua 8 h (o, com a mínim, 3 h).

2 Per a la base: tritureu les nous i el cacau en una batedora. Tritureu els dàtils afegint-los a la massa i barregeu-ho tot fins a obtenir una massa modelable.

3 Per a la crema: tritureu tots els ingredients en una batedora fins que quedi una consistència ben cremosa.

4 En un motlle circular, poseu la base amb un gruix d'1 cm d'alt i escampeu-hi una capa de crema per sobre de 3 cm d'alt.

5 Refredeu-ho abans de servir.

Baclaua amb mel i ametlles

Ingredients per a 4 persones

- 1 placa de pasta de full
- 50 g d'ametlla
- 50 g de nous
- 100 ml de mel de l'Anoia
- 100 g de sucre de llustre
- 1 canonet de canyella
- 1 nou de mantega

Preparació

- 1 Amb una mà de morter, tritureu la fruita seca i barregeu-ho amb el sucre, la canyella i la mel. Reserveu-ho.
- 2 Amb l'ajuda d'un corró, estireu la pasta de full fins a duplicar-ne, com a mínim, la grandària.
- 3 Disposeu la placa de pasta de full sobre una safata de forn, cobriu-la amb la barreja triturada, plegueu la pasta de full i torneu-hi a afegir la barreja de fruita seca. Finalment, tanqueu el dolç amb una altra capa de pasta de full.
- 4 Pinteu la pasta de full amb mantega i feu-hi uns talls en forma de quadrats. Fornegeu-la a 180 °C, 30 min.

Consells

Afegiu anís estrellat o en pols a la fruita seca triturada per aportar un sabor més fresc a aquests dolços.



La mel estimula la formació de globuls vermells i reforça el sistema immunològic



ORIGEN: Orpí (Anoia)

PRODUCCIÓ: tot l'any

Mel

L'Alta Anoia està perfumada de romaní. I, d'ell, les abelles en fan un dels productes de més qualitat de la comarca: la mel. És un magnífic aliment que dona energia i és remei per a molts trastorns. Les varietats estrella de la zona són, és clar, la mel de romaní i també la de milflors. I un dels productors més importants és Mas Buret, amb 300 abellars distribuïts entre l'Anoia, el Bages i també la Cerdanya i el Penedès.

Per què la mel d'aquestes contrades és tan especial? Perquè és 100% de les nostres terres –sense barrejar amb mels d'altres procedències–, no utilitzen productes químics en la producció i és artesanal des de la recol·lecció fins a l'envasament.

Entre els seus grans beneficis, preneu nota: és antisèptica, cicatritzant i digestiva, i ajuda en problemes hepàtics i intestinals.



On trobar-la? —

Fira i Aplec de les Bresques. És el primer mercat de mel de la comarca. S'hi reuneixen productors, jardineres especialitzades en flors mel·líferes, artesans de cosmètica feta amb mel, etc. L'abril, a Santa Càn-dia, a Orpí.
www.orpi.cat

Mercat Gastronòmic de Sant Sadurní d'Anoia. Un espai de venda i degustació de productes de qualitat de la zona, entre els quals trobem la mel de l'Anoia.
www.santsadurni.cat

- AP
- Anoia
- BG
- BT
- BR
- BD
- GF
- MM
- MI
- OS
- VC
- VR



ORIGEN: Ullastrell, Bigues i Riells, vall del Cardener i Olesa de Montserrat

PRODUCCIÓ: *tot l'any*

Visiteu el Molí d'Olesa i veureu de prop com s'elabora l'oli autòcton.
www.oliolesa.cat

Oli d'oliva

A Catalunya hi ha or. Un or molt saborós. El dels seus olis autòctons, com el becaruda, el de vera, el corbella o l'oli d'Olesa de Montserrat.

Comencem el nostre petit recorregut per les oliveres centenàries d'Ullastrell, que produeixen el becaruda, de gust intens i amargor suau. Un oli "joia", del qual es fan només 500 ampolles l'any.

A la comarca veïna, el Vallès Oriental, podreu degustar l'oli de la varietat vera, de color verd intens, lleugerament afruitat, picant i amb un punt amargant.

Si anem cap al Bages, i parem en poblacions com Cardona, Súria o Navàs, descobrirem com l'olivera corbella, autòctona d'aquesta zona, va estar a punt d'extingir-se però un grup de pagesos de la vall del Cardener la va recuperar. Actualment se n'elabora un oli afruitat, equilibrat i de gust potent.

Acabem al Baix Llobregat, d'on és l'olivera palomar o olesana, que es retorça en pendents pronunciats, que dona un oli extraordinari, equilibrat i amb un gust afruitat mitjà. Un luxe al rebost.

EL REBOST DEL BAGES HA CREAT LA
TAULA DE L'OLI DEL BAGES
PER POTENCIAR L'OLI AUTÒCTON

On trobar-lo? —

Fira de l'Oli de Vera.

Coneixereu el món de l'oli, des del cultiu fins a la taula i podreu comprar-ne i descobrir productes variats fets amb oli. A Bigues i Riells.
www.biguesiriells.cat

Festa de l'Oli i l'Oliva d'Ullastrell.

Hi trobareu activitats com ara tallers, caminades entre oliveres, visites guiades al molí d'oli, etc.
www.ullastrell.cat

Mousse de xocolata amb oli d'oliva i sal marina

Ingredients per a 4 persones

150 g de cobertura de xocolata
150 g de nata líquida 35% MG
1 clara d'ou
80 g de sucre
Sal marina
Oli d'oliva verge extra
Gelat de romaní
Fulles de romaní fresc

Preparació

- 1 Trossegeu la xocolata i foneu-la al bany maria, remenant-la amb una cullera de fusta.
- 2 Semimunteu la nata, que ha d'estar molt freda, amb la meitat del sucre.
- 3 Munteu la clara d'ou a temperatura ambient amb la resta del sucre.
- 4 Barregeu suaument la xocolata fosa amb la nata semimuntada i, després, amb la clara d'ou muntada. Reserveu-ho a la nevera uns minuts.
- 5 Refredeu-ho abans de servir.

Muntatge

- 6 Poseu 1-2 boles de gelat de romaní en gots i, a sobre, poseu-hi un parell de cullerades de la mousse de xocolata.
- 7 Afegiu-hi fulles de romaní fresc, escates de sal marina i una mica d'oli d'oliva. Serviu-ho de seguida.



Índex de productes

- Pasta d'espelta | 12
- Blat de forment | 14
- Espàrrrec de Gavà | 16
- Codony | 18
- Patates de muntanya i del bufet | 20
- Vedella | 22
- Conill | 24
- Pèsols frescos | 26
- Foie | 28
- Maduixes i maduixots | 30
- Mató | 34
- Tomàquets del Maresme | 36
- Tomàquets del Vallès | 38
- Ceba vigatana | 40
- Cargol punxenc | 42
- Xai ecològic | 44
- Porc d'Avinyó | 46
- Mongetes de Castellfollit del Boix | 48
- Albergínia blanca | 50
- Gall negre del Penedès | 52
- Préssec d'Ordal | 54
- Figues | 56
- Cirera d'en Roca | 58
- Síndria | 60
- Cigrons d'Oristà, de l'Alta Anoia i del Vallès | 62
- Pèsol negre | 64
- Bolets | 66
- Col manresana | 68
- Col paperina | 70
- Caça | 72
- Calamar d'Arenys | 74
- Gambes de Vilanova | 76
- Faves | 78
- Malvasia | 80
- Castanya | 82
- Raïm | 84
- Carxofa Prat | 86
- Mongetes del ganxet | 88
- Escarola perruqueta | 90
- Botifarra | 92
- Espigalls | 94
- Blat de moro escairat | 96
- Cargols | 98
- Ànec mut | 100
- Pollastre del Prat | 102
- Tòfona negra | 104
- Carbassa del ferro | 106
- Mel | 108
- Oli d'oliva | 110

Índex de receptes

- Espaguetis d'espelta amb all negre i tomàquet fresc | 12
- Pizzeta de tomàquets secs, ruca i panses | 14
- Espàrrecs blancs amb escuma de maionesa | 16
- Caneló de codonyat amb pera i escarola | 18
- Patates farcides de botifarra amb allioli | 20
- Vedella adobada | 22
- Conill farcit amb prunes | 24
- Pèsols estofats amb botifarra negra i calamars | 26
- Foie fresc a la paella amb pera | 28
- Batut de iogurt i maduixes | 30
- Maduixot amb llet de romaní i aranja | 32
- Cassoleta de mató amb raïm | 34
- Gaspatxo vermell | 36
- Amanida amb barreja de brots i vinagreta de fruita seca | 38
- Patates amb ceba caramel·litzada amb vi negre i salsa brava | 40
- Cargols de mar amb vinagreta | 42
- 'Fajitas' de xai | 44
- Filet de porc amb foie gras i fruita seca | 46
- Mongetes blanques amb sípia | 48
- Babaganuix amb xips de verdures | 50
- Gall farcit de figues | 52
- Préssecs saltats amb vi dolç | 54
- Torrades de Santa Teresa amb figues | 56
- Sopa de cireres | 58
- Síndria a la planxa amb xocolata | 60
- Cassoleta de cigrons amb pop | 62
- Pèsols negres amb cansalada | 64
- Risotto de moixernons amb verduretes | 66
- Xips de col | 68
- Tomàquets farcits de col amb pernil | 70
- Polenta amb estofat de senglar | 72
- Estofat amb llenties amb calamar | 74
- Bullabessa | 76
- Arròs a la menta amb faves | 78
- Figues amb malvasia | 80
- Mousse de castanyes amb salsa de xocolata i pela de taronja | 82
- Pastís d'ametlles i raïm | 84
- Creps de carxofes, espinacs i brie | 86
- Mandonguilles de gambes i botifarra negra amb mongetes del ganxet | 88
- Amanida d'escarola, salsa d'ametlles i bacallà | 90
- Truitetes de carxofa i botifarra de perol | 92
- Rodó de carn picada amb espigalls | 94
- Blat de moro escairat amb bolets | 96
- Xai amb cargols | 98
- Carpaccio d'ànec mut | 100
- Pollastre estofat amb bolets i vi ranci | 102
- Ou en cocota amb bolets i tòfona negra | 104
- Pastís de carbassa amb vainilla | 106
- Baclaua amb mel i ametlles | 108
- Mousse de xocolata negra amb oli d'oliva i sal marina | 110



OBRE LA PORTA I DESCOBREIX QUE BARCELONA ÉS MOLT MÉS



Fotografies: vinyes del Penedès, enoturisme en bicicleta, raïms del Maresme, celler al Penedès
passatge per les vinyes (Pla de Bages), vinyes del Maresme | Sant Jaume de Frontanyà.



Barcelona, del mar als Pirineus.
Endinsant a les comarques de Barcelona
i descobreix un territori
ple d'experiències per viure!



#BCNmoltmes
#obrelaportaBCN
barcelonaesmoltmes.cat



Barcelona
és molt més



Diputació
Barcelona