L'ALBERGÍNIA BLANCA, UN TRESOR GASTRONÒMIC *del Bages*

GUIES DEL REBOST
DEL BAGES

Bages

elrebostdelBages

Xarxa Productes de la Terra

ÍNDEX

Introducció 2
- Com són les albergínies blanques del Bages 2
- Sant Fruitós de Bages, al capdavant de l'estudi de l'albergínia blanca 3

Història i identitat 4
- Procedència, història i viatges de l'albergínia blanca . 4
- L'albergínia blanca com a identitat bagenca 6

Coneguem l'albergínia blanca 7
- Parts de l'albergínia blanca 7
- El cultiu de l'albergínia blanca 8
- Com podem reconèixer-ne la qualitat 10
- L'albergínia blanca, salut i plaer 11
- Com hem de tractar-la 12
- Com cal conservar-la 13

A la cuina 14
- Les millors combinacions culinàries segons el tipus de tall 14
- A la cuina i amb ingredients de temporada 15
- Algunes idees per cuinar l'albergínia blanca 16
- Receptari 18
- Maridatge amb vins de la DO Pla de Bages 28

Viure l'experiència 30
- Restaurants del Bages amb distintius de qualitat .. 30
- Productes singulars del Bages 31

Guies del Rebost del Bages (*L'albergínia blanca del Bages*).
Edició: Rebost del Bages, Consell Comarcal del Bages. Setembre 2020.
Autor: Fundació Alícia.
Col·laboracions: han col·laborat de manera desinteressada en l'elaboració d'aquesta guia: l'Ajuntament de Sant Fruitós de Bages, DO Pla de Bages, Horts de Sant Benet, Fogons Gastronòmics del Bages i els establiments Bar del Nexe, Can Ferrer, Can Ladis, El Soterrani del Soler (Hostal Soler), Hort dels Sabors - Tomàting, L'Ó i Mas de la Sala.
Fotografies: Bages Turisme (autors: Eder Pozo, Gerard Franquesa i Òscar Rodbag), Fundació Alícia i L'Ó.

COM SÓN LES ALBERGÍNIES BLANQUES *del Bages?*

La necessitat humana de voler menjar més sa, més sostenible i més bo és una demanda cada cop més creixent i alhora un missatge que els prescriptors de l'alimentació saludable posen damunt la taula. Aquesta necessitat requereix un compromís en l'àmbit del sistema alimentari que, amb la seva petita aportació, l'albergínia blanca és capaç de donar al Bages i al seu entorn, principalment és:

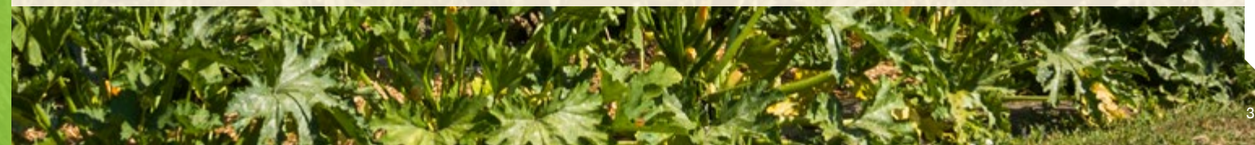
- Un aliment sostenible: subjecte a la temporada de cultiu i collita, en minimitza el cost ambiental i té una producció ajustada a la demanda.
- Un aliment de fàcil aprovisionament: garanteix els canals curts de comercialització, facilita el contacte directe entre productor i consumidor, i assegura, per tant, les millors qualitats organolèptiques del producte.
- Un producte fresc: garanteix que transcorri un temps raonablement curt entre la collita i la venda. Es recomana consumir-la al més ràpidament possible per conservar-ne tota la frescor.
- Un producte que fomenta la identitat: forma part d'un sistema agrari consolidat de generació en generació que identifica els bagencs i les bagenques i facilita l'estreta vinculació amb la tradició gastronòmica local.
- Un aliment saludable: aporta els nutrients que necessitem i és indispensable si volem practicar una bona dieta mediterrània: rica en fibra i aliments vegetals i baixa en greixos animals i sucres refinats.

SANT FRUITÓS DE BAGES, AL CAPDAVANT EN L'ESTUDI DE *l'albergínia blanca*

Sant Fruitós de Bages va liderar, durant el 2018 i el 2019, una estratègia de posicionament i desenvolupament local protagonitzada per l'albergínia blanca. Part dels continguts d'aquesta guia són extrets del treball conjunt efectuat entre el municipi de Sant Fruitós de Bages i la Fundació Alícia.

Existeixen uns suports naturals que enforteixen aquest vincle entre Sant Fruitós de Bages i l'albergínia blanca. En primer lloc, les àmplies zones hortícoles del municipi, on el vilatans que disposen d'hort planten l'albergínia blanca que el consistori posa a la seva disposició com a planter. En segon lloc, l'estreta relació entre la vila, Món Sant Benet i la Fundació Alícia, centre de recerca i divulgació, des d'on es va iniciar la campanya de promoció de l'albergínia blanca, durant el 2011, que va facilitar la seva arribada i apreciació per al públic de tot tipus. Avui són molts els pagesos i les pageses del Bages els que cultiven albergínia blanca i la fan arribar a comerços d'arreu del territori.

El projecte desenvolupat per Sant Fruitós de Bages va ser una primera llavor, per al municipi i per a la comarca, per reforçar la valorització local d'un producte amb què els bagencs i les bagenques es poden sentir identificats fàcilment i amb el qual poden posicionar-se en termes de sostenibilitat, patrimoni local i territori en un marc global on les iniciatives vinculades a la terra i el producte són cada dia més necessàries i valorades.



PROCEDÈNCIA, HISTÒRIA I VIATGES DE *l'albergínia blanca*

Sembla que els avantpassats salvatges de l'albergínia procedeixen de la zona centreoriental d'Àfrica i que d'allí es va estendre pel sud-est asiàtic, on es va originar l'albergínia comuna, que a l'Índia encara es pot trobar en forma silvestre o semisilvestre i que és la que finalment va arribar a Europa. A la Xina es té constància del cultiu de l'albergínia des d'èpoques antigues (segle III dC) a través de diferents tractats. I apareix en un gravat una planta d'albergínia que sembla que representi la varietat blanca (imatge 1).

Quant a la introducció de la varietat blanca a Europa, existeix una publicació italiana del 1995 que considera probable que entre les primeres varietats cultivades a Europa s'hi trobés la blanca, petita i amb forma d'ou. Sembla, doncs, que un dels noms adoptat en anglès per anomenar-la, *eggplant*, faci referència a aquesta varietat blanca.

Per conèixer l'arribada de l'albergínia a la península Ibèrica haurem de tenir en compte la influència àrab a la Mediterrània durant l'expansió de l'islam i la creació d'Al-Andalus entre els segles VIII i XV. L'agrònom andalusí Ibn Al-Awam (Abu Zakariya), en un dels seus llibres sobre agricultura, enumera quatre tipus diferents d'albergínia: egípcia (fruit de color blanc i pètals violacis), siriana (fruit violeta i pètals blau cels), local (porpra obscura amb un calze prim i uns pètals de color porpra) i cordovesa (fruit negre).

Imatges:
Imatge 1: Albergínia xinesa, a Hu Sihui, Yinshan Zhengyao (1330). Font: Buell i Anderson, 2000.
Imatge 2: Il·lustració d'una albergínia d'un manuscrit francès possiblement del segle XV, obra de Matthaeus Platearius.
Imatge 3: Albergínia allargada coreana, pantalla plegable de Sin Saimdang (1504- 1551). Per cortesia de Jung-Myung Lee. Font: International Horticultural Congress 2006, Llibre de Resums.
Imatge 4: Fruits blancs globulars. Erlangen, Universitätsbibliothek, Alemanya.
Imatge 5: Albergínia allargada Dalechamps (1586). Musée Requien, Avinyó, França.

Imatge 1

Imatge 2

Imatge 3

Imatge 4

Imatge 5

La presència concreta de l'albergínia a Catalunya arriba a través de fonts indirectes. En un estudi etimològic minuciós sobre l'albergínia,[1] on es ressegueixen els diferents noms amb què es coneix en diferents països i llengües, s'afirma que des de la península Ibèrica, en concret des de la Corona Catalanoaragonesa, va acabar estenent-se a la resta d'Europa. Aquest autor considera que Catalunya va ser un gran centre de conreu de l'albergínia, des d'on es va propagar cap al sud i centre de França.

1. Dubler, César (1942): "Sobre la Berenjena", *Revista Al-Andalus*, vol. 7 núm. 2, p. 371-389

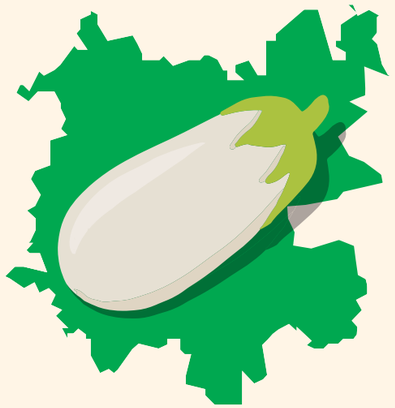
Denominació de l'albergínia en algunes llengües europees

Es pot observar la influència del mot català *albergínia*, d'origen àrab, sobre la majoria de llengües del centre i nord d'Europa.

L'albergínia blanca
COM A IDENTITAT BAGENCA

Alimentar-se és un fenomen biològic perquè menjar ens aporta els nutrients necessaris per mantenir l'equilibri bioquímic del nostre organisme. I també és sociocultural, perquè nosaltres mengem en un context social que condiciona el que tenim a l'abast, en termes alimentaris, i ens permet construir les nostres preferències i aversions; en definitiva, el que ens agradarà i el que no ens agradarà ingerir.

L'albergínia forma part d'aquest ventall de productes que tenim a prop de casa que clarament ens relaten aquesta dualitat. D'una banda, **respon a les nostres necessitats i exigències nutricionals** i és un producte saludable que ens ha de permetre mantenir una dieta adequada. De l'altra, potser no n'hi ha cap com l'albergínia que representi millor la personalitat mediterrània, perquè **és capaç de mostrar i significar els valors que se li atribueixen a aquesta reconeguda dieta.** Expressa la diversitat, és producte de la mescla cultural i se'n deriven nombroses receptes molt arrelades a les característiques locals de cada territori. En el cas de la varietat blanca, **el Bages ha iniciat el camí per generar un sentiment de pertinença amb aquest fruit** i n'ha construït un tret diferencial en la seva identitat local i/o regional.



Pensem també l'albergínia blanca des del **compromís amb l'entorn**, aquell que **garanteix la sostenibilitat ambiental i social**, aquell que teixeix relacions humanes a través de la cooperació i la reciprocitat, des de sembrar, cultivar, recollir, vendre i consumir. Compromís amb l'entorn vol dir que l'albergínia blanca és l'excusa per transmetre els valors de proximitat, mesura justa i respecte per la terra i a la biodiversitat, i que aquest compromís genera el benefici en la qualitat del producte organolèpticament i nutricionalment. **Formar part del compromís és respectar l'aliment i el territori i respectar-nos a nosaltres mateixos.**

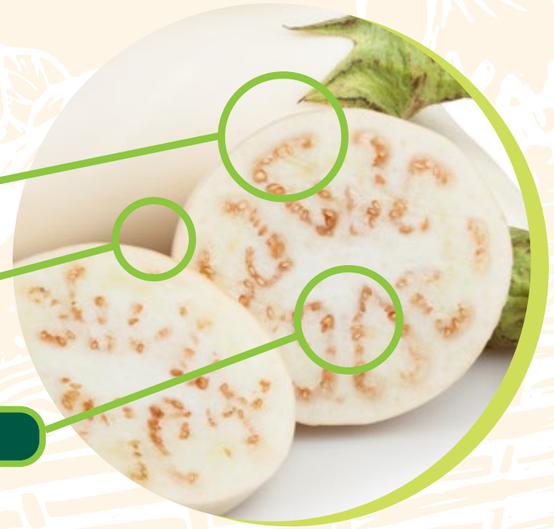
PARTS DE L'ALBERGÍNIA BLANCA

FAMÍLIA: SOLANACEAE **NOM CIENTÍFIC:** SOLANUM MELONGENA

Flors: de color violeta clar

Peduncle: cobert d'espines

Fruit: blanc



Carn: textura tendra, de sabor suau, gens amarga

Pell: gruixuda i turgent

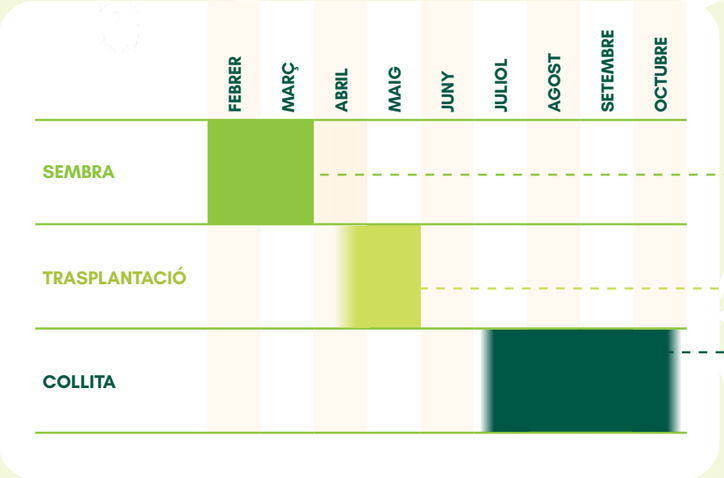
Llavors: de color beix clar i textura suau

EL CULTIU DE L'ALBERGÍNIA BLANCA

Cal associar l'albergínia blanca amb l'ecologia per valorar la sostenibilitat que implica el seu cultiu i la seva capacitat per ajudar a millorar el nostre entorn. La dimensió econòmica de la sostenibilitat a la comarca del Bages també suposa la continuïtat i el relleu generacional en l'activitat agrària.

El seu conreu:

- **Protegeix la biodiversitat.**
- **Garanteix la continuïtat dels productors i contribueix a la permanència del sector primari.**
- **Activa l'economia local.**
- **Fomenta el consum de proximitat.**
- **Respecta el cicle de la temporada.**



SEMBRA O PLANTACIÓ

Durant els mesos de febrer i març, és el moment de plantar la llavor de l'albergínia perquè en neixi la planta que ens servirà de planter per poder-la trasplantar a l'hort.

TRASPLANTACIÓ

El moment òptim seria a partir de finals d'abril i fins a la segona quinzena de maig.

La recomanació és deixar 60 cm entre plantes i col·locar les fileres a 110 cm. Si es fa servir planter en el moment de trasplantar, s'ha de fer en terra ben adobada i ben fresada.

- Passats uns dies del trasplantament, cal treure les fulles mig grogues perquè frenen el creixement.
- Quan la planta adquireix uns 40 cm d'alçària caldria podar-ne els ulls i deixar-ne només tres per planta.

COLLITA

Els primers fruits arribaran uns 80 dies després de la trasplantació i la producció es pot allargar fins a les primeres gelades de la tardor, des de la primera quinzena de juliol i fins a l'octubre. La producció pot oscil·lar entre 4/5 kg per planta.

MALALTIES I PLAGUES MÉS COMUNES

Escarabat de la patata, puçot, pugó, aranya roja i fongs. Cal estar alerta per poder fer els tractaments a temps.

Sabies que? Podeu trobar planter d'albergínia blanca en diversos establiments de la comarca? Podeu contactar amb el Consell Comarcal del Bages i demanar pel Rebost del Bages —o directament consultar la web rebostbages.cat— o amb l'Ajuntament de Sant Fruitós de Bages i demanar per Promoció Econòmica. Aquests dos organismes us informaran dels establiments on podeu trobar planter d'aquest producte singular del nostre territori.

Coneguem l'albergínia blanca

COM RECONÈIXER-NE LA QUALITAT

Una bona albergínia blanca la podreu reconèixer a primera vista. Tanmateix, us indiquem unes pautes molt senzilles per detectar-ne la qualitat més òptima. El més important és que les propietats organolèptiques varïin mínimament entre el moment en què es cull i en què es consumeix.

Textura

Al tacte, la pell ha de ser turgent i fina. La fermesa de la pell disminueix a mesura que augmenta el temps que transcorre un cop el fruit és collit. La pell exterior es pot arrugar per la pèrdua interior d'aigua.

Color

El color blanc és indicatiu de la frescor de l'albergínia. A mesura que envelleix, el color blanc s'enfosqueix cap a marró i poden sortir taques que indiquen l'inici del podriment interior i l'oxidació.

Aroma

En cru, l'albergínia té una aroma delicada herbàcia i floral. A mesura que perd frescor, en disminueix també l'aroma. En el moment de coure, aquesta aroma pren potència i força, i es combina amb les aromes que sorgeixen de les reaccions derivades de la cocció.

Gust

L'albergínia blanca, com la resta de solanàcies, no es pot consumir en cru. Un cop cuita, i en funció del procés de cocció, aporta matisos de gust dolços i vegetals que arriben a la màxima potència si hi ha coccions on aparegui la reacció de Maillard o d'enfosquiment enzimàtic (brasa, saltats, forn, etc.).

L'ALBERGÍNIA BLANCA, SALUT I PLAER

Què ens aporta el consum d'albergínia blanca en relació amb els efectes que té en la nostra salut i el gaudi gastronòmic?

Ens ajuda a arribar a les cinc racions de fruita i verdura recomanades, ja que una albergínia mitjana equival a una ració.

Cal destacar que més del 90% del pes és aigua. La resta correspon principalment a hidrats de carboni, fibra i petites quantitats de proteïnes, sals minerals (principalment potassi), vitamines i altres compostos bioactius (flavonoides, glicoalcaloides, etc.).

És un aliment excel·lent per a tota la població, però especialment per a les persones amb colesterol elevat, diabetis tipus 2 o malalties inflamatòries.

Un cop cuinada, les seves excel·lents propietats organolèptiques la situen com un plaer gastronòmic.

Sabies que? Conté certs compostos bioactius d'elevada capacitat antioxidant i, per tant, el seu consum pot ajudar a prevenir malalties cardiovasculars, neurodegeneratives i alguns tipus de càncers.

COM HEM DE TRACTAR-LA

1 Com l'hem de rentar?

Amb aigua, abans de treure el peduncle, sota un raig fi d'aigua i/o amb les mans. No la submergiu!

2 Com l'hem de pelar?

No cal, la pell és molt fina, però si ho volem fer, el pelador o un ganivet petit i esmolat són les millors opcions.

3 Com l'hem de tallar?

Amb un ganivet esmolat que no sigui de serra o una màquina de tallar embotits, si es volen aconseguir làmines molt fines. Podem tallar-la de diverses mides i formes, atès que la seva textura permet un tall fàcilment adequat a les diferents necessitats culinàries.

COM CAL CONSERVAR-LA

A la nevera, no deixeu que quedi tova!

És un xic delicada, molt sensible al tacte, per tant, tracteu-la amb cura. No en tragueu el peduncle i guardeu-la a la nevera sense aixafar-la sota altres verdures.

Recordeu que s'oxida ràpidament, l'heu de consumir com més aviat millor!

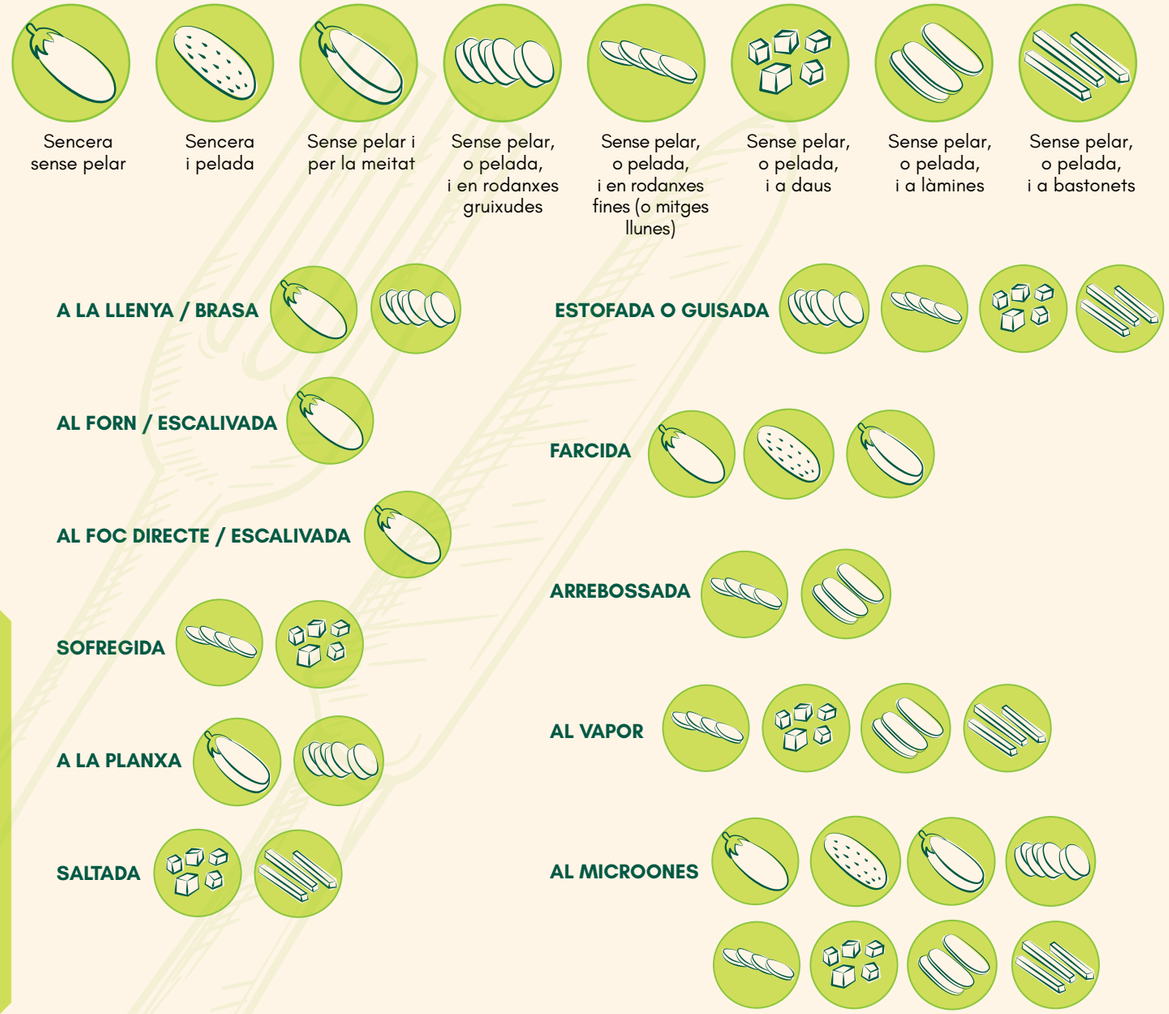
Si la consumiu amb celeritat no perdrà els principals nutrients i conservarà totes les propietats culinàries i organolèptiques.

Si en voleu "allargar" la temporada per menjar-la, podeu fer dues coses:

- Un cop cuita, com més us agradi, congeleu-la. Això sí, en un recipient adient i ben tapada!
- Sofregiu-la en oli o bé coeu-la en sucre i conserveu-la com si fos una melmelada o un altre tipus de conserva en un pot hermètic i al buit.

Sabies que? Antigament les varietats d'albergínia eren molt més amargues que les actuals. De fet, avui dia pràcticament han perdut aquest particularitat gustativa. Tot i així, el costum d'espolsar-les amb sal i deixar-les durant una estona abans de coure-les perquè perdin l'amargor segueix sent una indicació que molta gent gran, i no tan gran, donaria als més joves. Avui, aquesta forma de procedir, i amb aquestes varietats actuals, menys amargues i més dolces, no és necessària.

LES MILLORS COMBINACIONS CULINÀRIES SEGONS EL TIPUS DE TALL



A LA CUINA I AMB INGREDIENTS DE TEMPORADA

Polivalent a la cuina, no te'n cansaràs!

Com heu vist a la pàgina anterior, les possibilitats culinàries de l'albergínia com a protagonista són àmplies i diverses. Però és que, a més, combinada amb altres ingredients i formant part d'elaboracions més complexes, proporciona un llistat de combinacions infinites i te'n lleparàs els dits amb cada forquillada.

Forma part de la nostra cultura gastronòmica!

Els principals plats d'estiu en què l'albergínia és protagonista, amb nom i cognoms, són l'escalivada i la samfaina, sense oblidar les estimades albergínies farcides o l'albergínia arrebossada com a acompanyament de múltiples plats de carn o peix. La truita d'albergínia també és una menja de pagès que val la pena recuperar: la melositat de l'ou sumada a la de l'albergínia blanca genera una elaboració organolèpticament excel·lent.

Amb productes de temporada i del territori!

La combinació de l'albergínia blanca del Bages amb les diverses varietats de tomàquets del Bages és un regal per als sentits. La barreja amb el tomàquet és àmplia, no només a la nostra cultura gastronòmica, sinó en diverses de mediterrànies (la caponata i la parmigiana italianes o la mussaca grega). També és amiga del pebrot i del carbassó, i combina a la perfecció amb la resta de verdures i fruits de la temporada d'estiu, o de collita pràcticament anual, com la bleda, la ceba tendra, la mongeta verda, els enciams, el cogombre, el porro, els raves, la remolatxa o la pastanaga. Al Bages, a més, la podem combinar fàcilment amb els productes del Rebost del Bages, en què destaquen la cuina amb els olis de varietats locals (la corbella, la vera i la verdal de Manresa), les mongetes de Castellfollit del Boix o el mató de Montserrat, que generen, en tots els casos, unes receptes suculentes i amb productes km0.

ALGUNES IDEES PER CUINAR L'*albergínia blanca*

A la llenya/brasa i amanida amb productes del territori

Tallada en rodanxes gruixudes o sencera, li donareu un toc fumat si la coeu a la brasa. Amaniu-la amb una vinagreta de ceba tendra, tomàquet del Bages tallat a daus petits i herbes fresques picades.

Arrebossada i/o farcida

Talleu l'albergínia en rodanxes de mig centímetre de gruix. Arrebosseu-les amb farina i suqueu-les amb ou batut. Fregiu-les a foc mitjà perquè l'albergínia es cogui per dins sense cremar l'ou. També podeu agafar dues rodanxes i farcir-les amb formatge, sofregit de ceba i tomàquet, espinacs amb panses i pinyons, etc. i fregir-les com s'ha explicat.

Confitada amb sucre

Sabeu que també es poden cuinar receptes dolces amb l'albergínia? Us atreviu a fer-ne una confitura o una melmelada? Talleu-la a daus i amb la meitat de pes en sucre, a foc suau, amb un toc de suc de llimona. La podeu perfumar amb canyella, anís o el que més us agradi. Com a acompanyament o sobre una torrada.

Al vapor

Una forma de cuinar-la per conservar-ne els nutrients i tot el gust és al vapor. Talleu-la fina perquè es cogui abans. Un cop cuita, també podeu utilitzar-la per fer un puré o una crema triturant-la amb oli i/o aigua.

Tallada ampla i a la paella

No la peleu, feu-ne talls d'uns quatre dits d'ample. Situeu-la a la paella amb molt poc oli, saleu damunt de cada peça i coeu a foc mitjà, tapada, durant uns 10 minuts. Gireu les peces i seguiu cuinant. Abaixeu lleugerament el foc. El resultat és un exterior cruixent i un interior tendre, dolç i melós. Pot acompanyar peix a la planxa, plats de pasta amanits amb salsa pesto, tomàquet, anxoves, tàperes, etc.

Al forn/escalivada

Es pot coure sencera, al forn, per després pelar-la i obtenir un resultat en què l'albergínia blanca excel·leix organolèpticament. La podeu amanir amb pebre i oli o combinar-la en una amanida amb tomàquet fresc del Bages i mongetes de Castellfollit del Boix, afegiu-hi bacallà esqueixat i tindreu territori i gastronomia catalana del Bages i al Bages. També la podeu triturar amb un toc d'all cru, una cullerada de pasta de sèsam (tahina), un toc de llimona i oli d'oliva verge extra, una versió bagenca d'un babaganuix àrab. Per sucar-hi pa.

Al microones

Al microones, sencera o tallada, una forma excel·lent i ràpida de cuinar l'albergínia. Cal tapar-la, afegir una cullerada d'aigua al recipient on es cou i cuinar-la a màxima potència durant pocs minuts (una albergínia sencera es cou amb 6-8 minuts, segons la mida). Com que es cuina amb la seva pròpia aigua, el resultat és similar a quan ho fem al vapor. La podeu utilitzar per guanyar temps i afegir-la a una altra elaboració, com ara samfaina.

A la cuina

ORELLETES D'ALBERGÍNIA BLANCA, SARDINA FUMADA I CURRI

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

Per a les orelletes
- 250 g de farina
- 1 ou
- 100 ml d'aigua
- 3 g de cardamom
- 3 g de coriandre sec
- 25 ml oli d'oliva verge extra
- 15 g de llevat fresc
- 2 g de sal

Per a l'albergínia blanca
- 1 albergínia blanca
- 3 fulles d'alfàbrega
- 3 fulles de menta
- 20 g de pinyons torrats
- 1/2 unitat de piparra en vinagre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Altres ingredients
- 20 daus de sardina fumada
- 1 unitat de llima
- 1 iogurt natural
- Curri
- Oli d'oliva extra verge
- Sal i pebre

Podeu comprar la sardina fumada, perquè en trobareu d'excel·lents, però si us atreviu a fer-la vosaltres, només necessiteu unes bones sardines fresques, sal gruixuda i romaní en branca. Cobriu les sardines, sense netejar, amb la sal gruixuda i guardeu-les a la nevera entre 24 i 48 h, segons la mida. Escateu-les, netegeu-les, filetegeu-les i eixugueu-les amb paper. Busqueu un recipient ample per posar-hi una reixa o colador al mig i tapeu. Cremeu el romaní a la base, poseu-hi les sardines sobre el colador i tapeu. Deixeu que les sardines es fumin durant uns minuts i reserveu-les, cobertes amb oli d'oliva verge extra, a la nevera fins que en feu ús. També podeu substituir la sardina per uns daus de bacallà, tonyina en conserva o, en cas que no hi vulgueu posar peix, per unes llavors de tomàquet del Bages.

ELABORACIÓ

1. Poseu en un cassó l'aigua, el coriandre i el cardamom i feu-ho bullir durant 5 minuts. Coleu.

2. Quan l'aigua sigui tèbia, desfeu-hi el llevat.

3. En un bol, col·loqueu-hi la farina i feu un forat al mig per posar-hi l'oli, la sal, l'ou i l'aigua. Aneu-ho remenant amb les mans fins que quedi una pasta fina i no gaire dura.

4. Feu boles d'uns 20 grams i col·loqueu-les sobre una superfície plana, tapeu amb un drap humit i net i deixeu fermentar el resultat durant uns 10 minuts.

5. Mentrestant, en una paella petita, escalfeu oli fins que arribi als 150 ºC, aproximadament. Tot seguit, agafeu una porció de pasta, aplaneu-la amb un rodet fins que quedi ben fina i fregiu-la a la paella amb l'oli ja calent, daureu per totes dues bandes i escorreu sobre paper absorbent. Reserveu les orelletes resultants.

6. D'altra banda, escaliveu l'albergínia, peleu-la i piqueu-la amb el ganivet. Poseu el resultat sobre un colador per eliminar l'excés d'aigua.

7. Piqueu finament les herbes i la piparra.

8. En un bol, amaniu l'albergínia amb sal, pebre negre i oli d'oliva verge extra, afegiu-hi les herbes i la piparra picades i una part dels pinyons torrats sencers.

9. En un bol, barregeu el curri amb el iogurt.

10. Col·loqueu l'orelleta en un plat. Al damunt, poseu-hi l'albergínia amanida, ratlleu per sobre pell de llima i incorporeu uns daus de sardina fumada, uns punts de iogurt amb curri i acabeu amb uns pinyons torrats i unes fulles petites de menta i alfàbrega.

L'Ò, Complex Món Sant Benet
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
hotel.monstbenet.com

ELABORACIÓ

1. Renteu i talleu les albergínies en rodanxes fines. Fregiu-les amb un fil d'oli fins que estiguin daurades. Reserveu-les damunt d'un paper absorbent per extreure'n l'excés d'oli.

2. Bulliu els ous uns 10 minuts fins que siguin durs. Refredeu-los i talleu-los en rodanxes gruixudes.

3. Peleu i renteu la resta de la verdura i el julivert i trinxeu el conjunt a daus petits. Amaniu-ho amb sal i suc de llimona.

4. Per elaborar la salsa de tahina, barregeu els ingredients i alleugeriu-ho amb una mica d'aigua, si es vol més líquida.

5. Per al Zhug, tritureu els ingredients fins a fer-ne una pasta.

6. Mulleu una mica el pa de pita i torreu-lo lleugerament a la planxa.

7. Obriu-lo per un costat i afegiu-hi salsa de tahina, disposeu capes d'albergínia, ous i la verdura trinxada a dins. Amaniu-ho entre capa i capa amb la salsa de tahina i amb el Zhug .

Fundació Alícia, Complex Món Sant Benet
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

SABJÍ D'ALBERGÍNIA BLANCA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 pans de pita
- 2 albergínies blanques (500 g)
- 4 ous
- 2 tomàquets
- 1 ceba tendra
- ½ cogombre
- 1 llimona
- 1 manat de julivert
- Sal i pebre

Per al Zhug:
- Un grapat de fulles de coriandre i julivert
- 1 gra d'all
- 1 bitxo picant
- Un polsim de comí en pols
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 polsim de sucre i sal

Per a la salsa de tahina:
- 1 cullerada de pasta de tahina o sèsam
- El suc de mitja llimona
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge

El sabjí és una elaboració nascuda a l'Iraq, però transformada i escampada al món des d'Israel. És una menja més de la cuina de carrer que es basa principalment en un pa de pita que es farceix amb albergínia fregida, ou dur i verdures crues. La salsa verda picant que l'amaneix s'anomena Zhug i el contrapunt espès de la pasta de sèsam acaba d'arrodonir l'elaboració que, adaptada a cada territori com la proposta que us presentem amb albergínia blanca del Bages, està conquerint paladars arreu del planeta.

FINGERS D'ALBERGÍNIA BLANCA

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- 2 albergínies blanques
- 250 g de formatge de fondre tipus escaldat o mozzarella de búfala catalana
- 1 ou
- Pa ratllat
- Salsa romesco
- Herbes fresques (julivert, menta)
- Oli d'oliva extra verge
- Sal

El romesco forma part del patrimoni gastronòmic del nostre territori, en podeu comprar una bona versió comercial i en trobareu de proximitat i d'una qualitat gastronòmica excel·lent. Però si us atreviu, cuineu-lo vosaltres mateixos. Podeu escalivar tomàquets i alls. Remulleu nyores, peleu els escalivats i tritureu el conjunt amb fruita seca (avellanes i/o ametlles), vinagre, oli i sal i pebre. Les proporcions van a gust del consumidor, però el resultat és sorprenent, deliciós i apte per acompanyar múltiples elaboracions. La proposta per mullar els arrebossats d'albergínia farà que us en llepeu els dits!

ELABORACIÓ

1. Talleu el formatge a pals d'uns 3 o 4 cm de llarg. En cas que el formatge sigui a làmines, enrotlleu-lo.

2. Peleu l'albergínia blanca i feu-ne làmines llargues ben fines. Col·loqueu el palet de formatge sobre l'albergínia i enrotlleu-la, amb el formatge dins com si fos un caneló.

3. Disposeu l'ou amb un xic de sal en un plat o bol i bateu-lo.

4. Col·loqueu oli en una paella i escalfeu-lo a punt per fregir.

5. Arrebosseu els enrotllats d'albergínia amb ou, pa ratllat i fregiu-los a la paella amb l'oli calent. Daureu-los per tots els costats i disposeu-los sobre paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.

6. Col·loqueu-los en un plat i acompanyeu-los amb la salsa romesco i les herbes fresques picades.

Bar del Nexe
Plaça Alfred Figueres, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages

ESQUEIXADA D'ALBERGÍNIA BLANCA

INGREDIENTS
PER A 4 PERSONES

- 2 albergínies blanques (500 g)
- 300 g de bacallà dessalat
- 6 tomàquets del Bages
- 1 ceba tendra
- 1 cullerada de blat de moro torrat
- 1 cullerada de pasta d'olivada
- 1 grapat de julivert i menta fresca
- Oli d'oliva verge
- Vinagre de fruita
- Sal i pebre

En temps d'albergínia, quan fa calor, són habituals les elaboracions en què l'albergínia blanca escalivada, cocció que enalteix les propietats organolèptiques de la verdura, és protagonista d'amanides i torrades de verdures escalivades variades i crues. Un bon oli verge extra de les varietats del territori és l'únic complement que requereixen aquestes receptes. En aquest cas, a més, la combinació amb bacallà esqueixat, producte molt arrelat a la cuina del Bages, confereix una proposta tradicional i innovadora que despertarà l'interès del cuiner i del comensal.

ELABORACIÓ

1. Escaliveu les albergínies al forn a 180 ºC fins que estiguin cuites. Peleu-les i reserveu-les el més senceres possible. Un cop fredes, desfileu la polpa en trossos. Salpebreu-la.

2. Peleu i talleu la ceba a la juliana.

3. Ratlleu els tomàquets i poseu-los damunt d'un escorredor per eliminar-ne l'aigua. Amaniu-los amb sal, pebre, unes gotes de vinagre i oli.

4. Trinxeu les fulles de julivert i menta.

5. Esqueixeu el bacallà i poseu-lo en un bol. Afegiu-hi l'albergínia i la ceba. Poseu-hi sal, pebre i un raig d'oli. Barregeu-hi el julivert i la menta i remeneu-ho tot plegat.

6. Poseu-ho en un plat. Disposeu el tomàquet repartit per sobre.

7. Barregeu l'olivada amb un raig d'oli i amaniu l'esqueixada. Espolseu el blat de moro trinxat per damunt.

Fundació Alícia, Complex Món Sant Benet
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

ARRÒS D'ALBERGÍNIA BLANCA, L'HORTA DEL BAGES I GAMBA DE LA COSTA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 450 g d'arròs
- 1 albergínia blanca
- 8 gambes de la costa
- 1 carbassó
- 1 pastanaga
- 2 tomàquets madurs
- 1 pebrot verd
- 4 alls tendres
- 1 ceba
- 1 raig de vi blanc picapoll
- 1.300 ml de brou vegetal
- Pebre vermell dolç de la vera
- Oli d'oliva verge extra
- Sucre
- Sal i pebre

Des de Sant Fruitós de Bages se'ns proposa aquesta versió que combina la cuina marinera pròpia de la marisqueria amb productes de l'horta del Bages amb l'albergínia blanca com a principal protagonista. Les gambes de la costa representen, en una comarca d'interior, aquell producte excel·lent que pot combinar amb productes locals i propis del territori on es cuina. A més, l'arròs que amalgama el conjunt és un ingredient estimat al municipi, ja que capitalitza la Festa de l'Arròs del vilatans de Sant Fruitós de Bages, una celebració molt significativa a la comarca.

ELABORACIÓ

1. Renteu i piqueu a daus totes les verdures. Sofregiu la ceba trinxada i els alls tendres tallats en rodanxes. Quan estiguin lleugerament sofregits, afegiu-hi la pastanaga i el pebrot verd i al cap d'uns 10 minuts, el carbassó i l'albergínia blanca. Salpebreu.

2. Quan les verdures estiguin rosses incorporeu-hi una cullerada de pebre vermell, un raig de vi blanc picapoll, un polsim de sucre i deixeu que s'evapori l'alcohol durant uns minuts.

3. Afegiu-hi el tomàquet, remeneu i espereu fins que quedi ben sofregit.

4. Quan cuineu l'arròs, cal que l'afegiu al sofregit, remeneu i el deixeu daurar durant un minut. Afegiu-hi el brou bullint i remeneu. Saleu.

5. L'arròs ha de coure 7 o 8 minuts a foc més fort per acabar-lo de cuinar durant 7 o 8 minuts més al forn. Dos minuts abans d'acabar la cocció al forn, col·loqueu-hi les gambes de la costa.

6. Deixeu reposar 3 minuts i serviu.

Can Ladis
Ctra. de Vic, 56
08272 Sant Fruitós de Bages
www.marisquercanladis.com

ELABORACIÓ

1. Talleu l'albergínia a quarts. Salpebreu-los, enfarineu-los i fregiu-los lleugerament en una paella amb un raig d'oli. Reserveu-los damunt un paper absorbent.

2. Bulliu els ous uns 10 minuts fins que siguin durs. Refredeu-los i peleu-los. Talleu-los a quarts.

3. Peleu les cebes, trinxeu-les i ratlleu els tomàquets. Feu un sofregit concentrat en una cassola amb oli. Afegiu-hi el vi, el llorer i deixeu-ho reduir. Salpebreu.

4. Poseu l'albergínia a la cassola, les panses i un raig d'aigua. Tapeu-ho i deixeu-ho coure suaument uns minuts més.

5. Feu una picada amb el gra d'all, el safrà i un polsim de sal. Afegiu-la a la cassola amb els pinyons i els ous. Poseu-ho a punt de sal i pebre.

6. Serviu-lo amb el julivert trinxat per damunt.

Fundació Alícia, Complex Món Sant Benet
Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages
www.alicia.cat

ALBERGÍNIA BLANCA A LA MANRESANA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 albergínies blanques grans (700 g)
- 2 cebes
- 4 tomàquets del Bages
- 2 ous
- 50 g de panses
- 40 g de pinyons torrats
- 1 cullerada de farina
- 1 got de vi blanc picapoll del Bages
- 1 fulla de llorer
- Oli d'oliva verge
- 1 gra d'all
- Uns brins de safrà
- Julivert
- Sal i pebre

Les denominacions geogràfiques d'un plat solen ser inicialment conferides pels habitants que no són del mateix territori com a motiu d'admiració i relació de pertinença d'una menja concreta o d'una manera pròpia de cuinar. En aquest cas, el bacallà a la manresana, que en altres territoris es podria conèixer com a bacallà de Quaresma, és cuinat amb ou dur, panses i pinyons, amb un sofregit i una bona picada. L'albergínia sorprendrà amb una versió del plat en què el bacallà és substituït, i sorprèn el comensal amb una porció d'albergínia arrebossada i fregida, tal com es fa originalment amb el bacallà, per ser acabada de guisar a la cassola amb la resta d'ingredients. Una versió vegetariana d'una menja tradicional i pròpia de la cuina catalana.

ALBERGÍNIA BLANCA AMB FORMATGE BLAU

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 albergínies blanques
- 120 g de nata líquida
- 120 g de formatge blau
- 80 g de mantega
- 200 g de formatge curat d'ovella o parmesà en pols
- Oli d'oliva verge extra
- Sucre
- Sal i pebre

Per a la farsa dels canelons

- 1 pit de pollastre
- 250 g de carn picada de porc
- 250 g de carn picada de vedella
- 1 ceba
- 3 pastanagues
- 500 ml de llet
- 100 g de pa sec
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

Els canelons són una de les elaboracions més tradicionals de la cuina catalana i han representat, en diferents moments de la història contemporània del nostre territori, la cuina de fonda, la cuina aristocràtica i la cuina popular festiva. Aquests enrotllats d'origen italià són presents a la majoria d'establiments on podreu trobar gastronomia catalana, que avui reconeixem com a tradicional, i a l'Hostal Soler fa més de 60 anys que n'elaboren seguint una recepta que ja cuinava la iaia. La versió amb albergínia blanca i formatge blau li aporta matisos de gust diferenciats, sense renunciar a la melositat de l'hortalissa que combina a la perfecció amb la delicadesa de la farsa.

ELABORACIÓ

1. Per fer la farsa, rostiu el pit de pollastre tallat a daus en una cassola amb oli. Afegiu-hi les carns picades i salpebreu. En una altra cassola, sofregiu amb oli, i a foc lent, la ceba i la pastanaga tallades petites. Un cop rostides la carn i la verdura, barregeu-ho tot en una mateixa cassola i afegiu-hi el pa sec i la llet. Deixeu reduir a foc lent i tritureu amb la picadora.

2. Talleu les albergínies en rodanxes gruixudes, d'un dit d'ample, aproximadament. Poseu-les en una safata i enforneu-les a 170 ºC durant uns 20 minuts.

3. En un cassó, escalfeu la mantega i el formatge blau fins que es desfacin lleugerament, afegiu-hi la nata, un polsim de sal i deixeu-ho reduir a foc suau durant uns 10 minuts.

4. Col·loqueu al centre del plat una rodanxa d'albergínia i afegiu-hi al damunt una cullerada de farsa de canelons. Repetiu el procediment unes tres o quatre vegades. Mulleu amb la salsa de formatge i serviu al moment.

El Soterrani del Soler (Hostal Soler)
Carrer Major, 87
08250 Sant Joan de Vilatorrada
www.elsoterranidelsoler.com

ELABORACIÓ

1. Escaldeu els tomàquets, han de ser ben madurs, peleu-los i talleu-los a daus.

2. Peleu la ceba i els alls, talleu-los petits i daureu-los en una paella amb oli. Un cop fet el sofregit, separeu-ne la meitat i reserveu-lo. A la resta de sofregit de la paella, afegiu-hi el tomàquet tallat juntament amb les cullerades d'orenga, farigola i sucre i un toc de sal i pebre. Cuineu el conjunt a foc lent durant 30 minuts .

3. En una altra paella, amb la resta de sofregit, afegiu-hi la carn picada de vedella, la nou moscada i un toc de sal i pebre. Deixeu daurar el conjunt.

4. Afegiu-hi el vi blanc, deixeu que s'evapori l'alcohol i incorporeu-hi també el sofregit de tomàquet anteriorment cuinat. Deixeu estofar el conjunt durant uns 30 minuts més. Si cal, hi podeu afegir una mica d'aigua. Quan la cocció estigui gairebé acabada, afegiu-hi la xocolata ratllada, remeneu fins que es fongui i reserveu.

5. Netegeu les patates i talleu-les en làmines molt fines. Eixugueu-les i fregiu-les en oli calent fins que siguin cruixents. En podeu fregir algunes de tallades en palletes fines per decorar.

6. Netegeu i talleu les albergínies blanques en rodanxes de mig centímetre de gruix. Salpebreu-les, eixugueu-les i arrebosseu-les amb farina. Fregiu-les també en oli calent i escorreu sobre paper absorbent.

7. Munteu el plat intercalant les làmines de patata cruixent, les rodanxes d'albergínia blanca i unes cullerades del sofregit. Acabeu amb l'albergínia blanca i decoreu amb unes palletes fregides de patata. Podeu acabar el plat amb una mica de xocolata ratllada i unes fulles de menta per refrescar.

Hort dels Sabors
Carrer de Santiago Rusiñol, 9
08650 Cabrianes
www.tomating.com

TIMBAL D'ALBERGÍNIA BLANCA AMB PATATES

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 albergínies blanques
- 500 g de carn picada de vedella de Castelltallat
- 500 g de tomàquet de Cabrianes o una altra varietat de tomàquet del Bages
- 2 cebes
- 4 grans d'all
- 100 g de farina de fajol
- 15 g de xocolata negra 70%
- 2 patates mitjanes tipus kennebec
- 1 cullereta d'orenga, de farigola, de sucre i de nou moscada
- ½ got de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra de varietats bagenques
- Sal i pebre

L'Hort dels Sabors és una associació sense ànim de lucre que treballa per oferir serveis i experiències orientades a redescobrir sabors i estimular la sensibilitat de forma pràctica, amb una contextualització en el territori i el saber fer dels productors. La proposta que ens presenten inclou diversos productes singulars de la comarca, com el tomàquet d'alguna de les varietats del Bages o l'oli d'oliva verge extra de les varietals pròpies del territori, com ara la vera i la corbella. El treball estret amb els productors agroalimentaris de proximitat és un dels seus eixos de treball i una de les propostes en pro de la sostenibilitat cada dia abraçades per més restaurants i professionals de la gastronomia.

CANELÓ FRED D'ALBERGÍNIA BLANCA I MATÓ AMB GELAT DE MEL

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 800 g d'albergínia blanca manresana
- 400 g de mató de Montserrat
- 40 g de pinyons
- 40 g de pansa sultana
- 40 g de pruna sense os
- 40 g d'orellana
- 10 g de canyella amb pols
- 20 g de mel
- 200 g de gelat de mel
- Moscatell
- Oli d'oliva extra verge
- Sal i pebre

Podeu coure l'albergínia blanca perquè conservi tota la melositat i la dolçor mitjançant coccions que no la deshidratin excessivament. Un cop cuita, aquest punt dolç la fa combinable amb productes diversos que potser ens semblarien més propis de la cuina dolça. En tot cas, la barreja del dolç i el salat a la cuina catalana ja es feia en època medieval, on era habitual, i alguna cosa n'ha quedat. La fruita seca i assecada aporta un toc cruixent a la barreja dolça i tendra del mató i l'albergínia. El caneló es pot combinar amb un gelat per arrodonir el plat.

ELABORACIÓ

1. Reserveu un parell d'albergínies, la resta, obriu-les per la meitat longitudinalment, feu uns talls transversals a la polpa i enforneu-les a 155 ºC durant uns 25 minuts fins que estiguin cuites.

2. Talleu les dues albergínies reservades, longitudinalment, amb una mandolina, si no en teniu, procureu que els talls us quedin molt fins i regulars. Col·loqueu-les planes en una safata de forn, sobre una superfície antiadherent, afegiu-hi un raig d'oli, sal i pebre i enforneu-les a la mateixa temperatura durant uns 10 minuts. Reserveu-les.

3. De les albergínies cuites per la meitat, peleu-les i feu-ne daus. Salpebreu-los, salteu-los en una paella amb oli i flamegeu-los amb un raig de moscatell. Un cop fred, barregeu-ho amb el mató esmicolat.

4. Piqueu amb un ganivet tota la fruita seca i la fruita assecada. Afegiu-ho a la barreja anterior.

5. Situeu planes les làmines fines d'albergínia, solapades entre si, i afegiu la farsa anterior a la part central. Enrotlleu-les en forma de caneló.

6. Col·loqueu al mig del plat, espolseu la canyella per damunt i col·loqueu-ne també al costat. Afegiu-hi el gelat i un rajolí de mel.

Mas de la Sala
Ctra. C-16, km 59
08650 Plans de la Sala, Sallent
www.masdelasala.com

ELABORACIÓ

1. Escaliveu les albergínies, traieu-ne la polpa i trinxeu-les molt petites. Incorporeu-hi unes gotes de suc de llimona.

2. Afegiu-hi l'anís estrallat molt, el sucre, el rajolí d'anís sec, la canyella en pols i les fulles de menta ben picades. Barregeu-ho.

3. Agafeu quatre motlles tipus flamera i folreu tota la base i el contorn amb aquesta barreja d'albergínia.

4. Per al coulant, poseu al bany maria, o al microones, la xocolata i la mantega o margarina, tot trossejat. Deixeu que es fongui.

5. Quan estigui desfet, afegiu-hi els ous i el sucre i bateu el conjunt. Acabeu amb la farina i seguiu barrejant fins a obtenir una massa uniforme.

6. Ompliu els centres dels motlles amb la barreja de xocolata.

7. Un cop el forn a 180 ºC, enforneu durant uns 8 o 10 minuts.

8. Encara calent, i amb l'ajuda d'una ganivet fi, desemmotlleu el coulant i gireu-lo sobre un plat.

Can Ferrer
Ctra. de Vic, km 7
08272 Sant Fruitós de Bages
www.canferrer.com

COULANT D'ALBERGÍNIA BLANCA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 3 albergínies blanques
- 35 g sucre
- 2 fulles de menta
- ½ llimona
- 1 anís estrellat
- 1 cullereta de canyella en pols
- 1 rajolí d'anís sec

Per al coulant de xocolata:

- 100 g de xocolata negra
- 1 rovell d'ou
- 2 ous sencers
- 50 g de sucre
- 20 g de farina
- 100 g de margarina o mantega

El coulant de xocolata forma part del catàleg de postres de restaurant amb més èxit de finals del segle XX i principis del XXI. Són unes postres tan transversals que poden acabar àpats festius de cuina catalana tradicional i també d'alta cuina receptora d'influències diverses. El seu origen es remunta a principis de la dècada dels 80 del segle passat, quan el xef francès Michel Bras se'l va inventar després de voler conservar la melositat i l'escalfor de la xocolata desfeta a l'interior d'un brioix per ser consumit conjuntament. La versió que presenta Can Ferrer persegueix aquesta mateixa voluntat d'anar més enllà del que se suposa estrictament i hi afegeix l'albergínia blanca per arrodonir el coulant i sorprendre el comensal.

Les albergínies blanques, la cistella del territori i els vins DO Pla del Bages: COM COMBINAR-LOS?

Tots els cellers de la DO Pla de Bages són de gestió familiar, tenen vinya pròpia i elaboren els seus vins amb varietats -tant autòctones com foranes- ben arrelades al territori. Us proposem com combinar-los a la cuina amb l'albergínia blanca.

PICAPOLL

Els vins de picapoll s'elaboren al Bages majoritàriament amb la varietat blanca. Són elegants i subtils, i s'hi poden trobar notes florals i de fruita blanca.

Un picapoll jove, sense criança ni sucres residuals, **aportarà frescor i una bona acidesa que combinarà perfectament amb elaboracions suaus on l'albergínia blanca hagi sofert una cocció delicada**. Acompanyarà amb respecte i harmonia **un arròs de verdures melós** on l'albergínia s'hagi ofegat suaument amb ceba, i s'evitarà l'excés de verdures amb una forta presència organolèptica, com el tomàquet concentrat o el pebrot vermell. Aquesta varietat també servirà per acompanyar un **plat de tomàquets del Bages amanits amb un oli d'oliva verge extra** de qualsevol de les varietats **pròpies de la comarca**.

SUMOLL

Els vins de sumoll són lleugers, amb una acidesa alta i vivacitat. Solen ser vins molt elèctrics que no deixen indiferent.

Un sumoll té més pes en boca que un picapoll i, per tant, pot **combinar a la perfecció amb algun plat de peix o carn blanca on també hi hagi una albergínia amb una cocció lleugera**. La cuina del bacallà, molt arrelada a la comarca, pot suposar un bon maridatge amb aquest vi i l'albergínia blanca: **un bacallà cuinat al forn sobre un llit de puré de patates i albergínia**, o fins i tot un **bacallà a la manresana (guisat amb ou dur, panses i pinyons)**, al qual podem afegir uns daus d'albergínia a la cassola. El sumoll rosat també seria un bon vi per **maridar amb el mató de Montserrat, un altre producte singular del Bages**.

MANDÓ

Els vins de mandó tenen un color lleuger, són elegants, amb volum aeri i aromes que recorden el sotabosc.

Un vi de mandó és un negre que **marida amb elaboracions que tinguin un cert pes en boca, sense gustos excessivament forts**. La combinació amb una **albergínia saltada col·locada sobre una coca amb ceba i botifarra esparracada** resultaria ben gustosa. Caldria evitar gustos més forts, com el del pebrot, que taparien les delicades notes organolèptiques.

CABERNET SAUVIGNON

Els vins de cabernet sauvignon són potents, estructurats, amb frescor i equilibri i amb una molt bona evolució en ampolla, la qual cosa li permet desenvolupar una bona criança.

Atès que són uns vins potents i amb molt de pes, tenacitat i força, **cal combinar-los amb plats de forta presència gustativa i aromàtica. Una albergínia blanca escalivada amb una costella de porc al forn** i perfumat el conjunt amb herbes aromàtiques pot ser una menja molt adequada per maridar amb vins elaborats amb aquesta varietat. O **un guisat de llegums i carns, on també s'hi incorpori albergínia, o un plat de botifarra amb mongetes de Castellfollit del Boix i albergínia escalivada.**

MERLOT

Els vins de merlot, una varietat molt arrelada al Bages, són potents, estructurats, equilibrats i presenten una bona maduració i acidesa. Sovint són uns vins de criança que poden acompanyar **plats de forta presència gustativa i aromàtica. Una albergínia blanca escalivada amb una costella de porc.** Aquests vins amb tanta presència **poden acompanyar cuinades llargues, amb sofregits concentrats, amb aromes fumades o torrades. Una graellada de carn, a la qual incorporem unes albergínies, tallades o senceres, que adquiriran les notes a fum i torrat**, o una elaboració que puguem acabar al forn, com, per exemple, una **albergínia farcida de carn i verdures i gratinada amb un bon formatge tipus serrat d'ovella.** Com en el cas del cabernet sauvignon, també poden acompanyar guisats amb carn, llegums i verdures, entre les quals hi hagi l'albergínia, i per als més atrevits, ambdós són vins que **poden acompanyar unes postres amb xocolata i albergínia.**

Abadal
Santa Maria d'Horta d'Avinyó
08279 Barcelona
93 820 38 03
visita@abadal.net
info@abadal.net
www.abadal.net

Cava Gibert
Doctor Farrer Solervicents, 10
08271 Artés
93 830 50 08
cavagibert@cavagibert.com
www.cavagibert.com

Celler Cooperatiu d'Artés - Artium
C/ Rocafort, 44
08271 Artés
93 830 53 25
artium@cavesartium.com
www.cavesartium.com

Celler Cooperatiu de Salelles
Ctra. Igualada, s/n
08241 Manresa
93 872 05 72
coopsalelles@coopsalelles.com
www.coopsalelles.com

Celler Grau i Grau
Ctra. C-37 Igualada-Manresa, km 75,5
08255 Maians, Castellfollit del Boix
93 835 60 02
info@cellergrauigrau.com
www.cellergrauigrau.com

Celler Les Acàcies - Finca Les Acàcies
Ctra. B-431 km 56,7
08279 Avinyó
933 620 010
info@lesacacies.com
www.lesacacies.com

Celler Sanmartí
Mas Sanmartí,
08650 Sallent
629 52 90 59
info@cellersanmarti.cat
www.cellersanmarti.cat

Celler Solergibert
C/ Barquera, 40
08271 Artés
93 830 50 84
josep@cellersolergibert.com
www.cellersolergibert.com

Collbaix - Celler el Molí
Camí de Rajadell, km 3
08241 Manresa
93 102 19 65
collbaix@cellerelmoli.com
www.cellerelmoli.com

Exibis
Masia Can Serra dels Exibis, s/n
08670 Navàs
info@exibis.com
www.exibis.com

Fargas - Fargas
Cal Quico, 15
08253 Salelles, Sant Salvador de Guardiola
93 835 85 47
celler@fargas-fargas.com
www.fargas-fargas.com

Heretat Oller del Mas
Ctra. Igualada (C-37z) km 91
08241 Manresa
93 876 83 15
enoturisme@ollerdelmas.com
info@ollerdelmas.com
www.ollerdelmas.com

Mas de Sant Iscle
Casa Vilanova
08272 Sant Fruitós de Bages
93 874 38 06
info@masdesantiscle.com
www.masdesantiscle.com

Vins Colltor
Masia Colltor, s/n
08273 Santa Maria d'Oló
93 838 40 06 – 691 43 99 98
info@vinoscolltor.com
www.vinoscolltor.com

Celler Sant Miquel d'Oló
Mas de Sant Miquel s/n
08273 Santa Maria d'Oló
637051078
info@cellersantmiqueldolo.com
www.cellersantmiqueldolo.com

Pla de BAGES

CONSELL REGULADOR DE LA DO PLA DE BAGES
Casa de la Culla, s/n
08243 Manresa
93 874 82 36
info@dopladebages.com
www.dopladebages.com

RESTAURANTS DEL BAGES AMB DISTINTIUS DE QUALITAT

Al Bages podràs gaudir de restaurants amb productes de la terra

Els Fogons Gastronòmics del Bages

Els Fogons Gastronòmics del Bages és un col·lectiu culinari integrat per 15 xefs que col·laboren en la promoció de la gastronomia bagenca a partir del producte local: els vins de la DO Pla de Bages, les varietats autòctones d'oli d'oliva i de l'horta, el porc Ral d'Avinyó i el mató de Montserrat, entre d'altres. El bacallà dels Fogons, reinterpretació del bacallà a la manresana, d'Ignasi Domènech, és el seu plat referent. L'oferta gastronòmica, amb productes de temporada, va canviant seguint les estacions de l'any. Més informació: www.elsfogonsdelbages.cat.

BIOSPHERE

L'acreditació Biosphere Responsible Tourism és una distintiu voluntari i independent que suposa una garantia per als turistes en matèria de gestió mediambiental, protecció del patrimoni cultural i defensa de les variables socioeconòmiques d'una empresa o destinació. Al Bages, diversos restaurants tenen aquesta certificació i, per tant, el compromís amb el territori i els seus productes.

- Restaurant Kursaal
  Espai Gastronòmic
  Passeig Pere III, 35, Manresa
  lapinedajordi@gmail.com
  93 872 21 88
  www.kursaal.cat/index.php/espai-gastronomic
- Restaurant L'Ó
  Camí de Sant Benet de Bages, s/n
  Sant Fruitós de Bages
  lo@monstbenet.com
  93 875 94 29 / 630 511 971
  www.hotel.monstbenet.com
- Restaurant La Fonda
  Camí de Sant Benet de Bages, s/n
  Sant Fruitós de Bages
  lafonda@monstbenet.com
  93 875 94 13
  www.hotel.monstbenet.com
- Restaurant Aligué
  Ctra. de Vic, el Guix, 8 i 10, Manresa
  info@restaurantaligue.es
  93 873 25 62
  www.restaurantaligue.es
- Restaurant Cal Carter Perich
  Plaça Tomàs Viver, 1, Mura
  restaurant@calcarter.net
  93 831 70 36
  www.calcarter.net
- Restaurant Cal Jaume
  Carrer Sant Esteve, 38,
  Marganell
  info@restaurantcaljaume.com
  93 835 71 50
  www.restaurantcaljaume.com
- Restaurant Cube
  Carrer d'Agustí Coll, 2-12,
  (els Trullols Parc) Manresa
  info@cubefd.com
  93 877 35 21
  www.cubefd.com
- Restaurant La Premsa
  Carrer de l'Església, 53, la Coromina
  Cardona
  lapremsa@lapremsahotelrural.com
  93 869 17 83
  www.lapremsahotelrural.com
- Restaurant Las Vegas
  Carrer Born, 28 i C. Nou, 39, Manresa
  info@restaurantlasvegas.com
  93 872 11 14
  www.restaurantlasvegas.com
- Restaurant Mas de la Sala,
  Ctra. C-16, km 59, Sallent
  hotel@masdelasala.com
  93 837 08 77
  www.masdelasala.com
- Restaurant Ospi
  Ctra. Estació, 4, Sallent
  info@restaurantospi.com
  93 820 64 98
  www.restaurantospi.com
- Restaurant Raviolo
  Carrer Lepant, 13, Manresa
  raviolo@raviolo.cat
  93 874 09 59
  www.raviolo.cat
- Restaurant Rosamar
  Carrer de la Creu, 16, Balsareny
  rosamarbalsareny@gmail.com
  93 820 02 51
  www.restaurantrosamar.net
- Restaurant Tesi
  Carrer Verge de Juncadella, 1
  Santpedor
  restauranttesi@hotmail.com
  93 832 16 25
  www.restauranttesi.com
- Restaurant Can Ferreroles
  Ctra. BV-1123 km 2,5
  Castellbell i el VIlar
  restaurant@canferrerolesnou.cat
  93 835 71 88
  www.canferrerolesnou.cat
- Alberg de Castelladral
  Pl. de Castelladral, s/n, Navàs
  quimmiro@albergcastelladral.cat
  938695311
  www.albergdecastelladral.cat
- Hostal Soler
  Carrer Major, 87, 08250
  Sant Joan de Vilatorrada
  info@hostalsoler.com
  938751907
  www.hostalsoler.com
- Hostal Restaurant Guilleumes
  Carrer de les Escoles, 5
  Monistrol de Montserrat
  hostal@guilleumes.com
  938284065
  www.guilleumes.com
- Hotel-Hostal Abat Cisneros
  Plaça del Monestir s/n
  Monestir de Montserrat
  informacio@larsa-montserrat.com
  938777701
  www.montserratvisita.com

L'Ó, restaurant amb ★ Michelin

El restaurant L'Ó, guardonat des del 2013 amb una estrella Michelin, neix amb la voluntat de fer gaudir els clients amb tots els sentits. Receptes suggerents i atrevides al servei dels sabors i els ingredients tradicionals de la cuina de sempre.

Ivan Margalef neix a Sabadell i comença la seva carrera professional a l'Escola Joviat de Manresa, on després torna com a formador. Va treballar en diversos restaurants i hotels de Catalunya, i fa el salt internacional dirigint equips de cuina a Londres i Budapest. El 2020 torna al Bages, on va començar la seva carrera per encarregar-se de la direcció executiva de la cuina de L'Ó.

ALTRES PRODUCTES SINGULARS DEL BAGES

MATÓ DE MONTSERRAT

El mató té història, i molta; a l'edat mitjana el mató ja eren unes postres tradicionals a Catalunya. El mató és un formatge de textura suau i flonja, de un gust dolcenc i lletós. Actualment s'elabora principalment amb llet de vaca, però també de cabra o ovella, i no conté ni conservants ni colorants. Les seves característiques, juntament amb l'absència de sal, permeten infinitat de combinacions gastronòmiques, com el tradicional mel i mató.

TOMÀQUETS DEL BAGES

La qualitat i la diversitat són la riquesa dels tomàquets del Bages. El repertori de tomàquets del Bages està en constant evolució, ja que a les varietats més antigues que plantaven els nostres rebesavis, com l'esquena verd, el de Montserrat o el quatre cantos, n'hem afegit de noves, com el cor de bou, el pebroter o el pare Benet, entre d'altres.

COL VERDA MANRESANA

Amb el fred arriba la col verda, i una de les més saboroses que tenim al nostre territori és la col verda manresana, una varietat cultivada 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. És molt rica en vitamina C, fins i tot més que les taronges, ajuda a absorbir el ferro de la carn i reforça el sistema immunològic.

MONGETA DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

Aquesta mongeta va arribar a Castellfollit del Boix fa prop de tres-cents anys fruit de l'intercanvi comercial amb Amèrica. Estudis tècnics i morfològics han conclòs que es tracta d'una llavor i una planta de caràcters propis. De textura fina, aquesta mongeta no és farinosa ni pastosa. La seva pell fina aconsegueix, a més, que aquesta mongeta no sigui pelluda al paladar. Presenta un gust de blat de moro marcat i una lleugera aroma que recorda la patata.

VI DO PLA DE BAGES

La DO Pla de Bages és el distintiu que agrupa cellers hereus de la tradició vitivinícola. Al segle XIX, el Bages va ser la comarca amb més vinya de Catalunya. Hi trobem varietats autòctones recuperades com la picapoll i la mandó. El sòl i el clima del Bages donen uns vins amb molta frescor, d'amable concentració i amb bona capacitat per envellir. Vins impregnats amb notes balsàmiques d'espígol, farigola, romaní i altres plantes dels boscos que envolten les vinyes.

OLI DE VARIETATS LOCALS DEL BAGES

D'uns anys ençà, un seguit de petits productors repartits per diferents punts del Bages estan esmerçant esforços en la recuperació del cultiu de l'olivera, i especialment de les varietats autòctones, com la corbella, que es localitza seguint la vall del Cardener; la verdal de Manresa i la vera, més propera a la zona limítrof amb els vallesos. Una comarca amb uns olis d'oliva verge extra d'excel·lent qualitat, olis afruitats, equilibrats i de gust potent.

Una guia del Rebost del Bages:

Consell Comarcal del Bages

elrebostdelBages

Amb la col·laboració de:

Ajuntament de Sant Fruitós de Bages

DENOMINACIÓ D'ORIGEN Pla de BAGES

Els Fogons Gastronòmics del Bages

Amb el suport de:

Diputació Barcelona

Barcelona és molt més

Diputació Barcelona

Generalitat de Catalunya

GeoParc Catalunya Central