

Halar, cuina gitana a Catalunya

Fundació Alícia • Fotografies de Ferran Castrillo • Samu Navarrete





Halar, cuina gitana a Catalunya

Fundació Alícia

Fotografies

Ferran Castrillo • Samu Navarrete



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

Halar, cuina gitana a Catalunya. – 1a edició
Bibliografia
ISBN 9788439396024
I. Castrillo, Ferran, il·lustrador II. Navarrete, Samu,
il·lustrador III. Fundació Alícia IV. Catalunya.
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
1. Cuina gitana – Catalunya
641.55(=214.58:460.23)(083.12)

- © Fundació Alícia
- © Ferran Castrillo Martín i Samuel Navarrete Rodríguez (*fotografies*)
- © Generalitat de Catalunya (*edició*)

Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Passeig Taulat, 266-270
08019 Barcelona

1a edició octubre de 2017
ISBN 978-84-393-9602-4
Dipòsit legal B-23754-2017

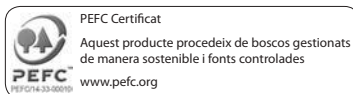
Disseny, maquetació i coordinació editorial
Onada Edicions
Plaça de l'Ajuntament, local 3-5
12580 Benicarló

Tiratge 500 exemplars



Reconeixement - NoComercial - SenseObraDerivada (BY-NC-ND)

No es permet un ús comercial de l'obra original
ni la generació d'obres derivades. En qualsevol explotació
de part o la totalitat de l'obra caldrà reconèixer l'autoria de
la Fundació Alícia i l'edició de la Generalitat de Catalunya.



*Podeu trobar aquesta i les altres obres que ha publicat el Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies al nostre catàleg de publicacions:*
http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/el_departament/publicacions/

Índex

- 5 **Pròleg** Bernat Valls

- 7 **El patrimoni cultural gitano** Manuel Fernández Cortés

- 9 **Halar, cuina gitana** Toni Massanés

- 11 **Introducció a la gastronomia gitana**

- 17 **Presentació del receptari**

- 19 Halar, cuina gitana a Catalunya

DE CULLERA

- 20** Brou de *chicharros* o mongetes vermelles
- 22** *Cocido* amb fonoll i sopa de pa
- 24** Escudella a la catalana
- 26** *Gachas*
- 28** *Garbanzada* amb *tortitas* de farina
- 30** Mondongo
- 32** Olla d'oli
- 34** *Potaje* de bacallà
- 36** *Potaje* de llenties i mongetes amb carbassa
- 38** Sopa de sardines

DE CULLERA I FORQUILLA

- 40** Arròs amb cargols, conill i fonoll
- 42** Arròs amb col
- 44** Arròs amb fesols vermells i fonoll
- 46** Arròs amb llenties
- 48** Arròs amb potes de pollastre
- 50** Brou de peix amb *migas*
- 52** Patates amb bacallà
- 54** Patates amb ranci
- 56** Patates guisades o *amañadas*
- 58** Pella amb mongetes blanques

DE FORQUILLA I GANIVET

- 60** Amanida variada
- 62** Asado
- 64** Chicha
- 66** Chicharrada
- 68** Cuixa de xai al forn
- 70** Enfritada
- 72** Fonoll bullit
- 74** Gallina amb alls i vi
- 76** Migas
- 78** Tomàquet fregit amb bacallà
- 80** Truita de fonoll

AMB LES MANS

- 82** Biñuelos
- 84** Folar
- 86** Nochebueno

89 **El making of del llibre**

93 **Agraiments**

95 **Bibliografia**



Pròleg

Bernat Valls

El receptari que teniu a les mans i que esteu a punt de llegir, *Halar, cuina gitana a Catalunya*, forma part d'una de les accions que es duen a terme des del Pla Integral del Poble Gitano.

Aquest és un llibre que ens presenta i ens parla de la cuina gitana que es fa a Catalunya. Ho fa de dues maneres, com podreu comprovar en les pàgines següents. Primer, per mitjà de les principals receptes que les gitanes i els gitans encara avui preparen a casa seva en moments excepcionals de l'any, especialment per festes. Al cap i a la fi, cuinar requereix temps i és en els moments excepcionals de celebració quan les famílies es troben i comparteixen l'hàbit de preparar aquests plats i de menjar-los plegats. Segon, a través del testimoni gràfic —fotografies— de les gitanes i els gitans que han participat en les sessions de recopilació de les receptes pels diferents indrets del país i a les cuines de la Fundació Alícia preparant i tastant els plats.

Però aquest llibre és més coses. Així, aquest receptari parla del menjar de les gitanes i els gitans, de manera que ens ofereix una gran oportunitat per saber més d'aquestes persones, del seu poble, de la seva cultura, de la seva història, de les seves tradicions, de la seva relació amb la terra i els aliments, de la seva forma de vida, de la seva manera de celebrar els grans moments. I també parla del lligam estret amb i des del nostre país: *halar*, per si algú no ho sabia, és una paraula gitana que els catalans i les catalanes utilitzem de forma habitual per referir-nos a l'acte de menjar.

Aquest receptari s'ha fet amb la participació activa del poble gitano que es troba a Catalunya i de diferents

provincies. Des del principi aquest projecte ha rondat pel país contactant amb gitans i gitanes per tal que ens donessin a conèixer plats que encara avui s'elaboren a casa seva. Plats que han passat de generació en generació i que arriben a nosaltres ara i aquí gràcies a aquest treball.

Les trenta-quatre receptes que trobareu a continuació són una selecció dels plats més autèntics de la cuina gitana que es prepara a Catalunya. Hi ha, com podreu veure i llegir, elements de distintes cuines que es fusionen i s'integren des de la visió del poble gitano, que han donat com a resultat nous plats.

Vull destacar el compromís i la dedicació de totes les gitanes i els gitans que han participat, des del principi fins al final, d'aquest projecte, i també dels professionals de la Fundació Alícia, que han conduït i desenvolupat tot aquest treball que ens ha permès tenir aquest llibre. A totes i tots, moltes gràcies.

Halar, cuina gitana a Catalunya és una bonica oportunitat de conèixer la cuina d'aquest poble, d'aprendre de les seves tradicions per mitjà del seu menjar, d'acostar-nos uns i altres des d'un àmbit nou, el de la cuina. En els darrers anys la cuina gitana ha guanyat molta força gràcies a la preparació i el tast dels seus plats, en els quals, per cert, reconeixem molts sabors i aliments del nostre país.

Aquest llibre és una porta oberta a saber més i millor d'unes persones i d'una cultura, el poble gitano català. A halar! I que vagi de gust.



El patrimoni cultural gitano

Manuel Fernández Cortés

Si atenem a les evidències lingüístiques, culturals, antropològiques i genètiques de què disposem, podem apuntar que la comunitat gitana prové del subcontinent indi, i que data dels regnes mitjans de l'Índia amb anterioritat al segle x dC. Tot i les controvèrsies que existeixen amb relació a l'origen precís del poble gitano, l'opinió més estesa situa la regió actual del Panjab com el punt exacte del seu origen, més concretament a la zona del Panjab situada entre l'Índia i el Pakistan. No obstant això, cal assenyalar que alguns autors gitanos, com el professor Marcel Courthiade, assenyalen la localitat de Kanauj, també situada al subcontinent indi, com la ciutat d'origen del poble gitano. .

L'arribada del poble gitano a terres catalanes se situa fa més de sis-cents anys. Concretament, el 26 de novembre de 1415, el rei Alfons V d'Aragó, que en aquell moment era duc de Girona i, més tard, es proclamaria rei d'Aragó, va signar a Perpinyà (regió que llavors pertanyia a la corona catalanoaragonesa) una carta de recomanació a Tomàs, fill del duc Bartomeu de Sabba, de l'Índia Major d'Etiòpia, la qual l'autoritzava, tant a ell com a la seva família i acompanyants, a viatjar per tot el regne.

Després de sis-cents anys el poble gitano segueix sent, en molts sentits, un gran desconegut per al conjunt de la societat europea, i també per a la catalana. La imatge d'aquesta comunitat continua associada a prejudicis i estereotips que no permeten veure les innumerables contribucions culturals i socials del poble gitano. Contribucions que no només se centren en la música i la dansa, sinó que també arriben al cinema, a la poesia, a les arts plàstiques, a la participació social o al pensament

filosòfic i científic. Amb aquest llibre el Pla Integral del Poble Gitano està posant una granet de sorra al reconeixement d'aquest patrimoni cultural gitano, sovint invisible als ulls, però que enriqueix la cultura del nostre país.

El flamenc és de ben segur l'expressió artística que més identifica el poble gitano al nostre context més immediat. I no és casualitat, des dels primers *cantaors* i *cantaores*, com ara el Tío Luis de la Juliana, Enrique el Mellizo, Manuel Torre, Tomás Pavón, La Niña de los Peines, Antonio Mairena, Manolo Caracol, Antonio Núñez el Chocolate, Manuel Agujetas, Terremoto de Jerez, Fernanda y Bernarda de Utrera, fins arribar a Camarón de la Isla, tota la història passada i present del flamenc es relaciona amb noms i cognoms de famílies gitanes. A Catalunya, les gitanes i els gitanos són àmpliament reconeguts per la rumba gitanocatalana. El Pescaïlla, el Tío Paló, Chacho o Peret són alguns dels gitanos que més han contribuït a aquesta associació entre el poble gitano de Catalunya i la rumba gitanocatalana.

Amb tot, no ha estat la música l'únic espai on el poble gitano ha fet considerables contribucions culturals i socials. Bronisława Wajs, més coneguda com Papusza, va ser una poeta gitana polonesa. La seva obra reflecteix la seva vida gitana, i el sofriment del poble gitano durant la persecució i l'esclavitud a l'Europa del segle xx. També en les arts plàstiques el pintor gitano Helios Gómez Rodríguez, o la recentment reconeguda pintora gitana Lita Cabellut, són exemples de les contribucions d'aquesta comunitat al conjunt de la societat. Juan de Dios Ramírez Heredia va ser membre del Parlament Europeu, de la mateixa manera que ara ho és Livia Járóka, també

gitana. I així un seguit de noms i cognoms gitans que ocupen espais de molta rellevància en molts camps de la nostra societat, com ara el món de l'educació, el periodisme, el cinema, l'esport o la dansa.

Després de sis-cents anys, els valors, els costums i les contribucions gitanes han tingut, sens dubte, un intercanvi ineludible en el conjunt de la cultura catalana. Pel que fa als valors del poble gitano, la família, la solidaritat, l'hospitalitat, l'ajuda i el suport mutu, la llibertat, el respecte a la paraula i envers la saviesa i el saber fer de les persones gitanes grans, són alguns dels valors que han contribuït a constituir una Catalunya diversa, més enriquida; a construir una Catalunya millor. Així mateix, les contribucions gitanes també han arribat a altres indrets, com ara la llengua. Els mots *xaval* o *xavala*, *paio* o *paia*, o *calés*, són algunes de les moltes paraules del caló o romaní (llengua del poble gitano) que s'han incorporat amb naturalitat a la llengua catalana. Però potser hi ha una paraula que en aquest llibre agafa una rellevància especial: *halar*, que prové de la paraula romaní *jallipén*, que literalment vol dir menjar.

El *jallipén* és un dels aspectes més importants dintre de la cultura gitana. Els que ens hem criat en cases gitanes sabem que una de les primeres preguntes que et farà sempre una dona gitana quan arribis a casa seva serà: has menjat? L'amor pel *jallipén* també pot ser per la falta de *jallipén* en tants moments de la nostra història, i l'hospitalitat de les famílies gitanes fa que la cultura gitana trobi en la seva cuina un dels trets culturals importantíssims per explicar què som els gitans i les gitanes de tot el món, i molt especialment de Catalunya.

El famosíssim *potaje* de bacallà que en tantes cases gitanes es hala la nit de Nadal, el *cocido* amb fonoll i sopa de pa, el brou de *chicharros* o mongetes vermelles, les *gachas*, l'escudella a la catalana amb col, l'arròs amb fesols vermells i fonoll, o les patates amb bacallà, són alguns dels plats típics de la cuina gitana que en moltes cases

(gitanes i paies) se segueixen cuinant avui dia. També les *migas*, els *nochebuenos*, o els *biñuelos*, postres gitanes que es fan en moltes cases gitanes de Catalunya

Aquest receptari de cuina gitana és una petita mostra de la contribució de la cultura gitana a la societat catalana, en aquest cas des de la gastronomia. És una prova més de com la nostra història de més de sis-cents anys a Catalunya ha deixat una empremta inexorable al conjunt de la societat. Una mostra riquíssima i saborosíssima del *jallipén* gitano, que de ben segur, després de llegir aquest llibre, serà present en moltes cases paies i gitanes de Catalunya.

Sense més preàmbuls, us dic: salut i llibertat!, que és el que es diria en moltes cases gitanes abans de començar a halar.

Halar, cuina gitana

Toni Massanés

Les persones fan les comunitats. I les comunitats fan les persones, perquè som éssers culturals i mamem coneixements, tradicions i afectes. Mamem també gustos, i aquesta afirmació no és pas una llicència poètica. Ja en el si matern ens arriben les aromes del que menja la mare associades a sensacions de benestar. Segueixen després en la seva llet, que és el nostre primer aliment essencial. Més endavant, la mare ens continua fent el menjar cuinant amb amor i saviesa el que troba a l'entorn. Així doncs, som el que cuina la mare, el pare, els avis, els tiets, els germans... Ens construïm del menjar familiar i menjant en família aprenem a estimar les aromes, els sabors, les textures, les maneres de menjar i els significats. Menjant aprenem a menjar i totes aquelles coses que s'expliquen, escenifiquen i viuen al voltant de la taula. A la taula també es convida els companys per celebrar l'amistat. Engrandint el cercle de gustos, coneixements, tradicions, costums, estimacions i vivències conformem els grups humans que comparteixen tots aquests valors. El menjar, doncs, es troba al moll de l'os d'allò que ens defineix com a societats. I la cuina, que és l'art de fer el menjar, es caracteritza en cada comunitat per aquells ingredients emprats, per les maneres en què es combinen i es transformen per convertir-los en preparacions, per les maneres de menjar (i els usos, costums, calendaris i rituals), i per fi el significat compartit que té cada aliment i cada pràctica, les històries relacionades amb cada plat, els relats lligats a cada gest, els refranys i les dites que contribueixen a perpetuar la saviesa ancestral...

A la Fundació Alcía considerem un autèntic privilegi haver pogut estudiar una part de tot aquest preciós coneixement que forma part de la cultura alimentària





dels gitanos de Catalunya. Una cultura alimentària que hereta la saviesa adquirida pels avantpassats en diferents llocs, moments i situacions. Perquè el privilegi d'inventariar una part d'aital patrimoni imprescindible ha anat més enllà de la feina de documentació. Hem pogut conèixer les persones, escoltar-les i cuinar al seu costat. Si a menjar s'hi aprèn menjant, a cuinar s'hi aprèn cuinant, com de fet hi han après les diferents generacions del poble gitano. Perquè la paraula dita o escrita difícilment poc reflectir l'habilitat del gest, el matís de l'aroma, el to del color, l'espessor del brou, la fermesa del tacte, la complexitat del gust, el tast que indica el moment precís de parar el foc o abaixar-lo, d'afegir tal o qual ingredient, o el repòs necessari a la cassola. En acabat, hem comentat els plats plegats, al voltant de la taula.

Gràcies, doncs, al Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya per l'oportunitat de fer el treball, i sobretot gràcies a tots i totes els que hi heu contribuït per la generositat, per la saviesa, per la humanitat, pel mestratge... El resultat, mèrit de cadascun de vosaltres, és un petit tresor, part d'un tresor més gran que cal seguir estudiant i dinamitzant, però també una eina pràctica per ajudar que continuïn vius uns requisits tan característics que, en la mesura que pertanyen a la cuina dels gitanos de Catalunya, enriqueixen el patrimoni culinari de tots. Un patrimoni curull de personalitat per assaborir l'alegria de menjar junts i les cançons de la sobretaula.

Introducció a la gastronomia gitana

Hi ha constància d'un document del 26 de novembre de 1415, en el qual el duc de Girona autoritza l'entrada del gitano Tomàs, fill del duc Bartomeu de Sabba, de l'Índia Major d'Etiòpia,¹ perquè visiti la tomba de l'apòstol Santiago de Compostel·la durant el seu pelegrinatge. Aquest és el primer document que mostra la presència de població gitana en terres catalanes. En conseqüència, el 2015 es van poder celebrar els 600 anys de l'arribada del Poble Gitano en territori català. Per commemorar aquesta efemèride, s'han organitzat i promogut moltes activitats, iniciatives i accions sota el lema *600 anys del Poble Gitano a Catalunya. Un poble dins d'un país*. I l'elaboració d'aquest llibre, que pretén recollir una part important del patrimoni culinari i gastronòmic de la comunitat gitana que avui viu a Catalunya, n'és un més.

Per conèixer de què parlem quan fem menció a la gastronomia gitana, us proposem endinsar-nos en la realitat propera de la història del Poble Gitano, les seves tradicions i els seus costums. Entre la comunitat gitana, com tradicionalment en la major part de cultures, s'ha transmès la majoria del coneixement gastronòmic de forma oral i per observació participativa; de fet, a cuinar se n'aprèn cuinant. És sobretot a través de les dones de la família que s'han recollit i preservat les tradicions culinàries; les mares han ensenyat a les filles tot allò que havien après de les generacions anteriors i de l'experiència pròpia. És d'aquesta manera com majoritàriament s'ha conservat tot el patrimoni que en aquest llibre descrivim com la cuina dels gitans catalans.

¹ Consultat a la web del Museu Virtual del Poble Gitano a Catalunya el 5 de maig de 2017. <<http://www.museuvirtualgitano.cat/600-anys-del-poble-gitano-a-catalunya/>>.

Davant la globalització de la cultura com a fet general, i en particular de la cultura gastronòmica, tot el coneixement oral i pràctic transmès de generació en generació es troba en situació de risc. Per evitar la no volguda pèrdua de tota aquesta riquesa immaterial i material, durant les últimes dècades s'han efectuat diversos treballs per inventariar una part d'aquest coneixement gastronòmic en receptaris, reculls i altres tipologies de publicacions. Existeixen excel·lents treballs, previs al que teniu entre mans, però mai serà excessiu el recull de veus, experiències i tradicions relatades pels mateixos coneixedors de la realitat del seu poble, pel que fa als sabers culinàries i la seva variabilitat. Aquest llibre-receptari és, doncs, un granet de sorra més que vol contribuir a la coneixença i al reconeixement del patrimoni gastronòmic del Poble Gitano.

ELS ORÍGENS O COM HEM ARRIBAT FINS AQUÍ

El coneixement en relació amb la gastronomia del Poble Gitano no és ni ha estat mai un patrimoni invariable, sinó que ha existit, i existeix, una barreja de tradicions culinàries, de costums en l'ús dels ingredients, de les maneres en què aquests es mengen, etc., que han conformat el que cada família cuina i menja avui en dia. Es podrien destacar tres elements principals que han influït en la diversitat gastronòmica que configura la singularitat del Poble Gitano.

En primer lloc, el fet que aquest hagi estat un poble nòmada al llarg de la seva història, ha implicat un elevat grau de mestissatge entre els seus membres i, per tant, un enriquitment de les diferents tradicions i costums de les diverses zones recorregudes. El Poble Gitano que avui viu a Catalunya no només s'ha desplaçat per tot el



territori ibèric, sinó que generacions anteriors també han viatjat i viscut en diversos països abans d'instal·lar-se aquí. Aquestes migracions han originat una riquesa culinària de les seves menges més àmplia. Unes menges que avui pertanyen al receptari habitual del Poble Gitano que viu a Catalunya i on, entre altres, hi ha una àmplia presència de plats considerats típics d'altres zones de la península, com, per exemple, la paella, el *cocido*, les *migas*, diversos *potajes* andalusos o elaboracions pròpies de la cultura portuguesa.

No només són les migracions individuals o familiars les que influeixen en els receptaris de cadascú, sinó també les procedències i les migracions de les famílies enllaçades mitjançant el matrimoni, que, com qualsevol altra societat que no viu aïllada, es relaciona i interacciona amb el seu entorn intercanviant tot el coneixement après i transmès per les generacions precedents. Acostuma a ser a través de la dona que es transmet el coneixement gastronòmic, però aquest no solament es traspasa de mares a filles, sinó que també ho fa de sogres a joves. Abans de l'enllaç, la mare del futur marit és la responsable de l'alimentació del nucli familiar. Un cop casada la parella, l'esposa passarà a ser la responsable de la cuina, amb la inestimable ajuda i supervisió de les altres dones majors de la família. La muller esdevindrà la nova encarregada de les tasques de la cuina (en la majoria de llars són les dones, i no els homes, les que agafen aquestes responsabilitats), haurà d'incorporar les tradicions de la família del marit i integrar-les a les seves. És d'aquesta manera com es produeix novament un mestissatge de tradicions culinàries, aquest cop tant de caràcter regional com de tradició familiar.

En tercer lloc, es pot observar un factor més vinculat als temps actuals que comporta variacions en la cuina tradicional de tota família gitana: aquest és la modernitat dels temps en què vivim i els canvis en els costums que comporta per a les noves generacions. Es pot observar com certes variacions gastronòmiques

entren al receptari familiar de la mà dels més joves; en els universos de socialització d'aquesta generació existeix una presència més important d'altres realitats gastronòmiques, freqüentment internacionalitzades i foranes als costums de les generacions familiars precedents. Els espais de contacte amb aquesta nova realitat són els menjadors de les escoles o dels instituts, els establiments de restauració i de menjar ràpid, que habitualment es converteixen en punts de trobada entre els més joves, o altres espais amb presència gastronòmica vinculada a la modernitat. Tot i que en un primer moment les tradicions gastronòmiques aprenen només siguin de consum extern al nucli familiar de la llar, de mica en mica s'incorporen aquests nous elements gastronòmics a la seva dieta de forma tan habitual que fins i tot les demanen en el si de les seves famílies. És així com les tendències culinàries més modernes es van introduint a la cuina de les cases, fins i tot d'aquelles on els costums culinaris són majoritàriament tradicionals. Observem, doncs, com les noves generacions tenen un paper important en la incorporació d'aquestes noves receptes i formes de menjar a la cuina de les mares i les àvies.

Tenint en compte aquesta realitat, a part de l'aportació culinària transmesa pel jovent, també existeix una tipologia de cuina i de receptes vinculades als nous temps que tampoc no provenen de la tradició, sinó de la modernitat, i que s'han infiltrat a la majoria de cases, no només a les de les famílies gitanes. Les maneres de viure han canviat i la cuina ha necessitat adaptar-se a aquestes noves formes; la rapidesa, l'eficiència, la facilitat, etc., són característiques imperants a l'hora d'escollir les tasques que es duen a terme en moltes cases d'avui en dia. Per adaptar-se a aquestes noves maneres de viure s'han introduït nous ingredients, noves formes de cuinar-los i combinar-los, noves maneres de menjar-los, i nous utensilis que s'han incorporat a l'utillatge culinari per facilitar-ne certes tasques.

Per aquests motius, molts dels plats que abans eren habituals a les taules familiars s'han substituït per altres de nova adquisició i que han passat a formar part de les taules del dia a dia de les famílies. És així com certes receptes considerades tradicionals de la cuina gitana ja no són de consum diari sinó que ara es vinculen a certes festivitats i celebracions, es cuinen en dies especials, en trobades familiars o d'amics, per satisfer un capritx, etc., una realitat que també és comuna en altres cultures gastronòmiques i que en general són la tipologia d'elaboracions que conformen el receptari recollit en aquest llibre.

COM ES POT DEFINIR LA CUINA GITANA

La cuina és la combinació de diversos factors, ja que no és fàcil definir una cuina només pel procediment experimental del que passa entre els seus fogons. La cuina es defineix com la combinació entre els productes i els ingredients que s'utilitzen per cuinar, les composicions que s'efectuen i les maneres en què aquests són cuinats, les formes en què aquests poden ser consumits i el significat simbòlic i compartit que existeix per a les persones, o per a tota la comunitat, al voltant d'aquestes menges. Tenint en compte aquesta definició, podem entendre que el que caracteritza la cuina gitana no és només un seguit d'elaboracions que tradicionalment la comunitat ha cuinat i segueix elaborant —atesa la seva mobilitat en el territori i la seva conseqüent adaptació i variació culinària, no hi ha gaires elaboracions que siguin exclusives únicament de la població gitana, sinó que formen part de diversos receptaris peninsulars—, sinó que són totes aquestes eleccions, maneres de fer i d'entendre el menjar i alguns ingredients característics propis d'aquesta tradició els que li donen entitat pròpia i que defineixen la cuina gitana com a quelcom singular, que no per no ser exclusiva, és menys pròpia.

L'explicació al voltant de quins són els ingredients més apreciats i característics de la cuina gitana es pot relacionar amb l'origen modest, amb pocs recursos econòmics i nòmada del seu poble. En primer lloc i amb referència

al factor econòmic, es pot observar com la població gitana, per poder viure, va haver d'aprendre a espavilar-se amb els ingredients que trobava al seu entorn, i així és com va crear una cuina d'aprofitament i sostenible en el temps i en l'espai; on posaven, literalment, a l'olla els ingredients als quals tenien accés per crear guisats suculents i nutritius. Un dels productes que identifica aquesta cuina és el **fonoll**. Aquesta herba salvatge i de temporada es collia al camp i s'aprofitava en el seu conjunt, ja fos per ser cuinada sola com a verdura o per ser utilitzada com a condiment. Com altres elements que poden ser caçats o collits (bolets, altres herbes, fruits, petits animals, etc.), el fonoll exerceix la capitalitat de l'element salvatge i enriquidor d'una cuina que la fa destacar pel gust i l'aroma que hi aporta. Així mateix, també cal ressaltar la presència d'uns animals de corral, les **gallines**, molt apreciades i presents en un alt nombre de receptes recollides en aquest llibre. La carn d'aquestes és una mica més dura que la del pollastre i és considerada molt més gustosa, com bé diu el refrany "gallina vella fa bon caldo". Segons diversos testimonis, es diu que en origen les gallines eren regalades al Poble Gitano pels pagesos que vivien per la zona, o bé els les compraven a

un preu molt econòmic. Un cas similar és el del **porc**, un altre animal molt present a la cuina de la població gitana, que no només consumia la carn del múscul sinó que també utilitzava les **vísceres o menuts**, ja que eren les parts considerades més econòmiques. Mencionar també els embotits obtinguts del porc, o d'altres animals, uns productes derivats de la conservació d'uns aliments que aconseguen allargar-ne la vida útil i fer-los més fàcilment transportables. Aquests elements tenen presència al receptari gitano, en origen, com a condiments i saboritzants de guisats i *pucheros*, i més endavant, segurament a partir de la socialització d'aquests ingredients, n'esdevenen protagonistes, ja que incrementen la seva presència i les quantitats utilitzades en els plats que abans només enriquien. Per altra banda, i exceptuant la població gitana que vivia a la costa, l'adquisició de peix fresc com a part de la seva dieta era poc habitual, i el seu preu, elevat; així que el consum de peix es devia sobretot a aquell en conserva o en salaó, especialment el **bacallà**, però també les arengades i altres peixos salats. A aquests ingredients segurament els ha ocorregut el que s'ha mencionat anteriorment en el cas dels embotits, han augmentat la seva presència en les ela-



boracions un cop el seu preu s'ha socialitzat. Així doncs, l'economia d'aquelles generacions gitanes d'un passat no gaire llunyà ha determinat, en part, l'ús d'ingredients concrets que avui són habituals als seus plats, tot i que actualment es tingui accés a més varietat i quantitat de productes, que en adquirir-los contribueixen a enriquir el conjunt. Sense allunyar-se del factor econòmic, també cal tenir en compte un segon motiu per a l'ús de determinats ingredients, en aquest cas vinculat també a l'origen nòmada de la població: la capacitat nutritiva i d'atipament dels productes cuinats. Tenint en compte ambdós criteris, s'entén perfectament la predilecció de la població gitana pels **llegums**, aliments poc costosos i altament nutritius. En la majoria de les seves receptes hi apareix algun o altre llegum, que assegura la consistència del plat a l'estómac. I, tot i que els llegums en siguin els protagonistes, també es poden mencionar la patata, l'arròs, la pasta, el pa o altres elements farinacis com a menges habituals de la seva dieta. Per acabar, cal destacar que no només es cuinaven plats potents a partir dels ingredients principals utilitzats, sinó també a partir dels **condiments**, amb els quals aconseguien al mateix temps elaboracions molt saboroses i amb una consistent entitat pròpia. Alguns dels més utilitzats en l'actualitat són el pebre vermell dolç, el safrà i l'all.

Amb relació a tots aquests ingredients, que es consideren bàsics dins de la seva alimentació i que donen origen a preparacions, en la majoria dels casos, molt gustoses i que atipaven a qui se les menjava, val la pena ressaltar algunes pautes vinculades a la nutrició. El consum de llegums, per exemple, considerats unes petites càpsules de salut, aporta un alt contingut de nutrients essencials (hidrats de carboni, fibra, proteïnes, vitamines i minerals) que afavoreixen la salut. Els llegums presenten aquests beneficis significatius quan es consumeixen amb regularitat i dins d'una alimentació equilibrada. Quant als complementos, cal destacar que el fonoll, a més d'aportar aquest sabor anisat característic, afavoreix les bones digestions per les seves propietats carminatives i



és una combinació excel·lent per ser cuinat amb els llegums abans mencionats.

Pel que fa a les maneres de cuinar i combinar tots aquests, i altres, ingredients, l'origen nòmada de la població gitana hi té un pes explicatiu. Originàriament, com menys objectes haguessin de carregar cada vegada que canviaven d'emplaçament millor; és per aquest motiu que cuinaven gran part dels menjars en una sola olla. Efectivament, la majoria de les receptes que es cuinen actualment a les cases gitanes són elaboracions d'olla: guisats, bullits, *potajes*, *cocidos*, etc. Una altra forma tradicional de coure vinculada a les característiques del seu poble era la cocció a la brasa, ja que era una tècnica que tenien a l'abast i que es podia improvisar en qualsevol moment i espai; només amb un foc a terra es podien coure totes les carns o els ingredients de què es disposessin.

A l'últim, pel que fa a les maneres de menjar i als significats al voltant d'aquests àpats és característic el valor que se'ls atorga. El fet de menjar és molt més que nodrir-se. A més d'atipar, també calia que les elaboracions fossin calentes i així escalfessin els que les menjaven. D'aquesta manera es facilitava la supervivència en les dures condicions en què moltes vegades vivien. A les cases mai no hi pot faltar de res, s'ha de disposar de tots els condiments i d'una gran quantitat d'ingredients. Encara que no sigui un moment de bonança econòmica familiar, s'acostuma a invertir una bona part dels ingressos en menjar. A les cases gitanes, el vessant social de l'alimentació hi juga un paper clau. Sempre s'està predisposat a augmentar les quantitats dels menjars davant l'arribada d'un nou comensal. Mai hi falta menjar; del que s'ha cuinat, n'han de poder menjar tots els presents. A més a més, en algunes famílies encara es conserva la tradició de menjar tots del mateix recipient, s'exalta així el sentiment de família i unitat. La idea que guia la seva cuina és la de l'abundància, com popularment es diu: val més que en sobri que no pas que en falti. És per aquest motiu que les taules que més

agraden són aquelles que són ben plenes i variades, on hi ha més d'una i de dues elaboracions, pa per sucarrós els gustosos guisats i fins i tot alguna amanida que acompanyi i equilibri el conjunt. El menjar és una excusa per reunir les famílies i els amics, és una excusa per celebrar i gaudir en companyia dels més estimats. No cal una efemèride per reunir-se, sinó que la mateixa trobada de persones es converteix en el fet que s'ha de celebrar. Tot i així, no cal aplegar-se per poder compartir el menjar, la cuina també és una manera de mimar els propers. Quan en una casa es cuina un menjar considerat bo o que se sap que agrada molt a familiars o amics, s'acostuma a cuinar-ne més per poder portar-ne a casa dels més estimats. És una altra de les maneres de compartir i d'oferir allò que es té, és una manera més de crear comunitat i cohesió grupal.

No només és el menjar el que uneix, sinó que a les cases gitanes hi ha un altre element al qual donen molta importància com a símbol d'amistat i respecte: aquest és el cafè i la tradició que hi és vinculada. Tot i que la forma de preparar-lo hagi canviat: de fer "cafè de *puchero*" en una olla a fer-lo de les maneres més modernes, el seu significat no ho ha fet. El cafè s'oferix com a acte de benvinguda, és una mostra de confiança i de respecte.

Es pot observar que la tradició gastronòmica gitana té entitat pròpia en el moment en què es tenen en compte tots els factors mencionats i que, en conjunt, defineixen la seva cuina. Malgrat els canvis anteriorment citats que han determinat la gastronomia gitana actual, fet natural en tot element cultural, la cuina gitana no ha perdut la seva essència, mantenint certs ingredients, tradicions i significats que la fan característica. És per aquest motiu que en el receptari següent, tot i contenir receptes d'elaboració actual, hi trobareu reflectides moltes de les considerades més característiques i tradicionals d'aquest patrimoni culinari, les que s'han entès com a més adequades per ser recollides en un treball de documentació i valoració del patrimoni culinari del Poble Gitano de Catalunya.

Presentació del receptari

En les pàgines següents trobareu alguns dels plats més estimats entre la població gitana de Catalunya. Les receptes han estat relatades per dones i homes gitans residents a les diferents províncies catalanes, i amb orígens molt diversos dins del territori peninsular. En les múltiples trobades que la Fundació Alícia² ha efectuat amb aquestes persones, aquestes han relatat les seves vivències i experiències i les dels seus avantpassats. És així com s'ha recollit tota la informació al voltant de la tradició culinària i gastronòmica gitana, en general, i de les receptes que a continuació trobareu, en particular.

Cal mencionar la bibliografia cercada en edicions específiques sobre gastronomia i patrimoni culinari gitano que han aportat coneixement sobre el patrimoni culinari gitano i sobre algunes de les seves elaboracions. Les receptes llistades en aquests llibres i/o receptaris també van permetre ampliar i validar la informació obtinguda de les entrevistes i, per tant, enriquir el resultat final de l'elecció de receptes i les seves elaboracions.

Un cop llistades i recollides totes les receptes relatades, es van sotmetre a un procés de filtratge per seleccionar i presentar les considerades més significatives o característiques. El mètode emprat per fer la selecció de les receptes escollides va basar-se en els criteris següents:

2 Alícia, Alimentació i Ciència, és un centre de recerca en cuina. Investiga productes i processos culinaris, innova i treballa per millorar l'alimentació de les persones, amb especial atenció a les restriccions alimentàries i altres problemes de salut, fomenta la millora dels hàbits alimentaris, i realça el patrimoni alimentari i gastronòmic dels territoris.

- **La repetició de les mencions a una mateixa recepta, tenint en compte la diversitat en el nom del plat o les possibles versions.** Es va tenir present el nombre de vegades que va ser relatada entre els diversos grups entrevistats, i també la importància que es donava a la recepta dins del mateix grup.
- **La representativitat territorial, tenint en compte la procedència en origen de la recepta relatada i de la ubicació de la persona que la va relatar.** Es va procurar que apareguessin receptes de tots els grups entrevistats, i també de tots els diversos orígens de les persones entrevistades i de les receptes mencionades.
- **La utilització d'ingredients habituals de la cuina gitana, un cop establerts aquells més característics per la seva repetició i/o singularitat.** Es va prestar una atenció especial a les receptes que incorporessin alguns dels ingredients definits com a característics d'aquesta cuina que podeu llegir en l'apartat anterior.
- **La singularitat i el significat de les elaboracions en si mateixes.** Es va considerar important el fet que les receptes complissin amb les característiques generals que defineixen la cuina gitana i que fossin representatives per la vinculació a certes dates, celebracions, significats, etc.
- **La tipologia de recepta, tenint en compte el conjunt de la selecció efectuada.** Desitjant que el resultat final fos ric en diferents tipologies d'elaboracions, de tècniques utilitzades, de la temporada que hi fos relacionada, etc., es van escollir elaboracions que complissin amb aquest requisit.

Cada una de les receptes presentades a continuació inclou una breu introducció. Aquesta consisteix en un recull de les informacions que van transmetre les

persones que les van descriure, també s'hi mencionen aquelles singularitats o característiques considerades més destacables en cada cas. A continuació, apareix la recepta en si mateixa; s'enumeren els ingredients necessaris vinculats a unes quantitats i que, per tant, determinen el nombre de persones aproximades que poden menjar-ne un cop cuinada la recepta. A continuació, es descriu el procés d'elaboració de la manera més fidedigna possible de com va ser explicada i, posteriorment, cuinada per tot l'equip que ha format part del projecte. Les fotografies que acompanyen les receptes pretenen

captar l'emoció, les textures, els colors, els gustos i les aromes de les elaboracions, evocant així un patrimoni ric i divers que comporta tantes versions per plat com cuiners i cuineres l'han elaborat. La recepta resultant en cada ocasió és només una versió d'aquestes tantes. Esperem que sigui del gust del lector i que, a part de preservar una tradició culinària, animi també a qui la llegeixi a atrevir-se davant dels fogons. Desitgem que sigui un receptari que us vingui de gust.



Halar, cuina gitana a Catalunya

El receptari següent s'ha dividit en quatre categories. En aquest cas escollides segons la forma en què es mengen: de cullera, de cullera i forquilla, de forquilla i ganivet i amb les mans. Tenint en compte que és un recull etnogràfic, les receptes també es podrien haver distribuït segons l'origen patrimonial de les seves menges, però en ser unes receptes majoritàriament transversals en el temps i l'espai, s'ha procurat que la separació proposada no suposés cap inexactitud en la seva menció.

De cullera

Els menjars de cullera són aquells que podrien ser titllats de savis. Caracteritzen aquelles coccions en què ingredients sòlids i líquids bullen o fan xup-xup junts durant una bona estona per proporcionar-nos uns brous substanciosos i uns guisats succulents. A més, els menjars de cullera de la cuina gitana solen ser molt nutritius i dels quals s'aprofita tot. Són uns grans exemples de la cuina dels nostres avantpassats que han perdurat fins als nostres dies.

❖ Brou de *chicharros* o mongetes vermelles

Aquest plat és un bon exemple que ens permet observar com la població gitana ha après a aprofitar tots els aliments que eren disponibles alhora que reaprofitaven elaboracions sobrants. Com alguns dels entrevistats van comentar: “la gana fa família, i et fa rumiar”. Aquesta recepta també és interessant com a símbol d’una cuina d’aprofitament, a partir de la qual s’elaboren altres preparacions que fins i tot acaben tenint nom i, per tant, entitat

pròpia. Alguns dels entrevistats explicaven que si un cop menjat el brou de *chicharros* o *judías pintas*, en sobrava, es podien separar les mongetes, les patates i la col de la resta d’ingredients i menjar-les aixafades per sopar. Una altra opció més elaborada és la de preparar la *chicharrada*, amb ingredients per enriquir inclosos, recepta que està explicada a la pàgina 66.

INGREDIENTS

Per a 8 persones

- 300 grams de *chicharros* o mongetes vermelles
- 6 fulles de col verda (de penca)
- 6 patates mitjanes
- 1 os de pernil
- 1 xoriço
- ¼ de gallina
- 180 grams de fideus gruixuts
- 4 litres d’aigua
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Segons si els *chicharros* o les mongetes vermelles seques són o no de l’any, el temps de remull ha de ser més o menys llarg. Per assegurar una bona hidratació del llegum, el posarem en aigua abundant el dia anterior que el vulguem cuinar i el deixarem tota la nit en remull.

En una olla amb força aigua, hi afegirem l’os de pernil, el quart de gallina, el xoriço i les mongetes quan l’aigua ja sigui calenta.

Deixarem bullir el conjunt a foc suau durant una mitja hora. Escumarem la superfície quan sigui necessari.

Netejarem i tallarem la col a daus d’uns 2 centímetres. L’afegirem a l’olla i deixarem que continuï la cocció.

Pelarem i tallarem les patates a daus i les agregarem a l’olla uns 15 minuts després d’haver-hi afegit la col. També hi incorporarem una quantitat moderada de sal.

Un cop cuites les mongetes i les patates, retirarem una part del brou resultant en el qual bullirem els fideus gruixuts. Aquests també es poden bullir amb la resta d’ingredients si es vol menjar el resultat final de forma conjunta. En aquest cas, caldrà afegir-hi els fideus gruixuts al mateix temps que les patates.

Es pot servir tot junt en un plat soper, però és recomanable que separem les carns, en retirem els ossos i les esmicolem. Aquestes les servirem en un plat a part i les anirem incorporant al plat soper on hi ha la resta d’ingredients a mesura que mengem.

Amb el sobrant de patata, col i mongetes podrem elaborar la *chicharrada* (consulteu la recepta a la pàgina 66).



❖ **Cocido amb fonoll i sopa de pa**

La tradició nòmada característica del poble gitano pren relleu en aquesta recepta. La comunitat gitana ha anat enriquint el seu receptari amb elaboracions d'arreu. En aquest cas, els entrevistats consideraven la recepta presentada "un préstec del *cocido madrileño*"; tot i que s'observa com s'ha incorporat dins la pròpia cultura gastronòmica amb la presència d'un ingredient característic de la seva cuina com ho és el fonoll. Aquesta

elaboració es considera una preparació per menjar els dies de cada dia. Segons els gustos, en el brou colat es pot afegir pa sec, amb el resultat d'una sopa de pa ben gustosa. Aquesta recepta també és el símbol d'una manera de cuinar que evita el malbaratament d'aliments i, en origen, la que aprofita tot el pa sec sobrant.

INGREDIENTS

Per a 8 persones

Per al cocido:

- 570 grams de mongetes blanques
- 2 pits de gallina
- 2 ales de gallina
- 50 grams de fonoll fresc
- 1 os de pernil
- 2 ossos d'espina de porc
- 2 ossos de vedella
- 130 grams d'orella de porc
- 4 litres d'aigua
- q/s de sal

Per a la sopa de pa:

- 2 torrades de pa sec
- 300 mil·lilitres de brou de *cocido*
- 1 branca de fonoll
- q/s d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

El dia anterior posarem en remull les mongetes.

Traurem la pell dels pits de la gallina i de les ales. Eliminarem la part de la punta de les ales. Netejarem la gallina amb aigua.

Rentarem els ossos de la carn, l'orella de porc i el fonoll.

En una olla col·locarem els 4 litres d'aigua i la resta d'ingredients. Encendrem el foc i deixarem bullir el conjunt a foc mitjà durant almenys una hora i mitja. Escumarem la superfície de l'olla de tant en tant per eliminar les impureses.

Salarem el brou i comprovarem la cocció de tots els ingredients. Un cop tinguem el *cocido* acabat, separarem les carns, en retirarem els ossos i les esmicolarem.

Podem servir el brou per si sol amb els llegums i les carns en un plat a part.

Per fer la sopa de pa només cal que hidratem el pa sec o torrat amb el brou ben calent i hi incorporarem una branca de fonoll. En servir la sopa hi afegirem un raig d'oli d'oliva verge extra.



❖ Escudella a la catalana

L'escudella és sense cap dubte un dels plats de pallar de la cuina catalana, el menjar d'olla més secundat i present a les taules catalanes dels segles XIX i XX. De la cuina dels gitanos catalans, n'és també una de les elaboracions més representatives i comunes, sobretot de la població que més anys fa que viu en aquest territori. Per mencionar aquells signes distintius més característics de l'escudella relatada per la població gitana, es pot assenyalar el fet que no solen fer nedar galets a l'escudella de Nadal sinó fideus, la seva pasta preferida. Una família gitana de Manresa, que va ser una de les moltes que van relatar la recepta, destacava la

gran varietat i elevada quantitat de carns necessàries per a la seva elaboració. En tot cas, és important assenyalar que són les últimes generacions les que han tingut l'opció d'utilitzar unes quantitats tan elevades de carn, ja que uns anys enrere, quan els recursos de la població majoritària eren menors, la situació econòmica no permetia assumir els costos derivats que l'ús habitual d'elevades quantitats de carn comportava, exceptuant els dies de festa en què es procurava "tirar la casa per la finestra". Aquesta recepta s'acostuma a cuinar pel dinar de Sant Esteve, però tot i així, com que agrada molt a les famílies, es prepara en moltes altres ocasions.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 700 grams de gallina sense pell
- 460 grams de careta de porc (orella i morro)
- 150 grams d'os de pernil
- 350 grams d'ossos d'espina de porc
- 400 grams d'ossos de vedella
- 80 grams de botifarra negra
- 80 grams de xoriço
- 1 peu de porc partit per la meitat
- 415 grams de carn de vedella picada
- 415 grams de cansalada fresca picada
- 15 grams de julivert
- 2 grans d'all
- 90 grams de pa ratllat
- 1 ou
- 100 mil·lilitres de llet
- 440 grams de fulles de col
- 220 grams d'api
- 220 grams de pastanaga
- 900 grams de patata
- 400 grams de mongeta blanca cuita
- 8 brins de safrà
- 7 litres d'aigua
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Omplirem una olla gran amb l'aigua. Hi incorporarem la careta, el morro i l'orella, tallats a daus regulars, la gallina sense pell, tots els ossos nets i el peu de porc partit per la meitat. Encendrem el foc i deixarem que arrenqui el bull. Escumarem contínuament totes les impureses barrejades amb l'escuma que surtin a la superfície. Un cop eliminades les impureses, deixarem que bulli el conjunt durant una hora i mitja a foc suau.

En un bol barrejarem els ingredients per fer la pilota: la carn picada de vedella i la de cansalada, l'all i el julivert picats ben fins, l'ou batut, el pa ratllat, la llet i la sal. Un cop elaborada la barreja homogènia, en farem entre 3 i 4 boles d'uns 250 grams.

A continuació, afegirem a l'olla la pastanaga pelada i tallada a trossos grossos, les fulles de col, les fulles d'api i el safrà. Deixarem que arrenqui el bull de nou i cogui durant uns 20 minuts. Aprofitarem per rectificar de sal.

Finalment, hi incorporarem les patates pelades i esqueixades a trossos i les pilotes, amb cura que no es trenquin. Deixarem que el conjunt bulli a foc suau durant uns 20 o 30 minuts més fins que les pilotes i les patates siguin cuites.

Uns 5 minuts abans que acabi la cocció de les patates i les pilotes, afegirem a l'olla la botifarra negra, les mongetes cuites escorregudes i el xoriço.

L'escudella a la catalana es pot servir com a àpat complet. De primer, ens menjarem el brou amb les verdures i, de segon, ens podrem menjar les carns de l'olla. També es podria utilitzar el brou per fer una sopa on majoritàriament es courien uns bons fideus.



❖ *Gachas*

Aquesta recepta va ser relatada durant l'entrevista realitzada a Sabadell. És una preparació contundent que es menja sobretot a l'hivern i diuen que s'ha de cuinar molt picant perquè escalfi el cos. També expliquen que es prepara durant els dies de pluja, ja que no hi ha activitat a l'exterior i la família es reuneix a casa i pot dedicar-hi el temps necessari per cuinar-la. Un cop elaborada, es porta a taula i es menja generalment de la mateixa

cassola; comenten que si se serveix en plats no té el mateix sabor. A més a més, és un dels menjars que anomenen *de cucharada y paso atrás*, perquè tota la família es reuneix dreta al voltant de la taula, n'agafen cullerada i s'aparten perquè els altres hi puguin arribar i pescar la seva part.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 380 grams de farina
- 1 pebrot vermell
- 1 cullerada de postres de comí en gra
- 6 bitxos
- 5 cullerades de postres de pebre vermell dolç
- 3 pebrots secs o nyores
- 1 cabeça d'all
- 2,5 litres d'aigua
- q/s de sal
- q/s d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

Netejarem el pebrot vermell, l'untarem d'oli i el posarem a escalfar. Un cop cuit, el pelarem, el tallarem a tires i el reservarem.

En una olla, hi incorporarem 2 litres d'aigua i la sal. Un cop l'aigua iniciï el bull, hi anirem afegint la farina a poc a poc sense deixar de barrejar. Es poden utilitzar unes varetes o una espàtula, però cal fer força ja que cada vegada la massa agafarà més consistència.

Cal continuar la cocció a foc suau fins que la massa sigui enganxosa, però es desenganxi fàcilment de l'olla. Apagarem el foc i la reservarem en la mateixa olla.

A part, en una paella amb oli abundant sofregirem els grans d'all pelats i els tres pebrots o nyores sense llavors i tallats a trossos. Un cop enrossit el conjunt, col·locarem els alls i els pebrots fregits en un morter i ho picarem juntament amb el

comí en gra i un polsim de sal. Reservarem l'oli del sofregit.

Afegirem a l'oli del sofregit el pebre vermell dolç, els 6 bitxos, la picada i el pebrot escalivat i tallat a tires. Hi afegirem els 500 mil·lilitres d'aigua restants i deixarem que el conjunt arrenqui el bull. Rectificarem de sal.

Una vegada hagi arrencat el bull, l'abocarem sobre l'olla on hi ha la massa de les *gachas* ja cuita. A foc suau deixarem reposar les *gachas* i la salsa durant uns 10 minuts perquè aquestes agafin el gust de la salsa.

Se serveix calent i es menja directament de la cassola on s'ha cuinat, procurant agafar amb cada cullerada una part de la massa de les *gachas* i una part de la salsa.



❖ **Garbanzada amb tortitas de farina**

Aquesta recepta va ser explicada per les diferents dones entrevistades a Sabadell. Segons diuen, és segurament una de les preparacions més representatives de la nit de Nadal, el moment considerat més familiar de tot l'any amb diferència. Tot i que hi hagi més plats a la taula, ja que per Nadal el menjar ha d'omplir tot l'espai de les estovalles, la *garbanzada* és una preparació obligatòria. Es cuina aquest potatge durant tot el dia a foc molt lent i es menja la mateixa nit amb tota la família, fet que encara li dona més

valor a l'elaboració. Un acompanyament ideal per a aquest tipus de preparació són les *tortitas* fetes amb farina, que van recollir dones de Girona. Es consideren un recurs general per menjar en qualsevol moment i són ideals per a un guisat sucós i melós com ho és aquest. Les *tortitas* també es mengen per l'esmorzar i/o el berenar sucades amb el cafè amb llet, o fins i tot hi ha qui hi escampa mel o sucre pel damunt per fer-les més llamineres.

INGREDIENTS

Per a 8 persones

- 800 grams de bacallà a punt de sal
- 300 grams de cigrons secs
- 300 grams de mongetes seques
- 50 grams de pinyons
- 3 nyores
- 1 cabeça d'alls
- 4 fulles de llorer
- 85 grams de pa sec
- 2 pastilles de brou concentrat
- 7 litres d'aigua
- q/s de sal

Per a les tortitas:

- 120 mil·lilitres d'aigua
- 70 mil·lilitres de llet
- 250 grams de farina
- 1 ou
- q/s d'oli d'oliva per fregir
- q/s de sal

PREPARACIÓ

La nit anterior de cuinar la *garbanzada*, posarem els cigrons i les mongetes en remull amb aigua abundant.

El dia següent col·locarem aigua en una olla i hi afegirem les mongetes i els cigrons escorreguts, la fulla de llorer, la cabeça d'alls sencera, les pastilles de brou concentrat dissoltes i les nyores sense llavors ni peduncle. Un cop arrenqui el bull, abaixarem el foc al mínim i ho deixarem bullir a foc suau durant uns 45 minuts o una hora. Depenent del tipus i anyada del llegum, el temps de cocció requereix pot ser lleugerament diferent.

Tallarem el bacallà a racions d'uns 120 grams.

Traurem les nyores i la cabeça d'alls de l'olla. Fregirem el pa sec. Triturarem les nyores, els alls pelats, el pa fregit, els pinyons i tres cullerades del brou de cocció.

Afegirem el bacallà i aquesta barreja triturada a la olla. Deixarem coure el conjunt entre 20 i 30 minuts més, fins que el bacallà sigui cuit i els llegums siguin tendres. Si és necessari, rectificarem de sal.

El resultat és un guisat de suc melós. Se sol acompanyar amb unes *tortitas* de farina.

Per a les *tortitas*:

En un bol batrem l'ou amb l'aigua, la llet i un pessic de sal fins a aconseguir una barreja homogènia.

A poc a poc, hi anirem afegint la farina i ho barrejarem amb unes varetes o una forquilla procurant que no es facin grumolls.

Posarem oli d'oliva a escalfar en un cassó.

Quan l'oli sigui ben calent, hi incorporarem cullerades soperes de la massa anterior i les fregirem com si fossin bunyols. Han d'inflar-se i torrar-se lleugerament per ambdues bandes.

Un cop retirem les *tortitas* de l'oli, les assecarem sobre paper absorbent.





❖ Mondongo

Els menuts han estat ingredients tradicionalment consumits per les classes socials populars, la qual cosa els ha convertit en una de les fonts més importants de proteïna animal. El fet de ser socialment rebutjats per gran part de les classes benestants i mitjanes, els convertia en una de les carns més econòmiques. Com hem dit, contribuïen a incrementar la presència de proteïna animal i també de minerals, com el ferro, en la dieta de les classes més populars. A més a més, la seva cuina és una manera molt intel·ligent i sostenible d'aprofitar totes les parts del porc, un dels animals indispensables en les receptes de la cuina gitana. El fet que aquesta preparació tingui unes característiques sensorials singulars, i que la dels menuts sigui una cuina que hagi perdut prestigi popular, fa que aquesta elaboració no sigui molt apreciada per les generacions més joves. En tot cas, l'aroma de fonoll i l'acompanyament d'un bon allioli fan que sigui una preparació succulenta i gustosa que sorprendrà els més agosarats.

INGREDIENTS

Per a 8 persones

- 1.300 grams de ventre o estómac de porc
- 1 manat de fonoll
- 950 grams de patata
- 3 ossos rancis blancs de porc
- 1 os de pernil
- 4,5 litres d'aigua
- q/s de sal
- allioli (vegeu l'elaboració a la pàgina 62)

PREPARACIÓ

Netejarem l'estómac ja bullit i el tallarem a trossos grossos.

El posarem a bullir de nou amb el fonoll i els ossos rancis i de pernil durant una hora aproximadament.

Pelarem i tallarem les patates a trossos grossos.

Quan el ventre ja sigui tou, traurem els ossos de l'olla i hi afegirem les patates. Les deixarem coure durant uns 20 minuts.

Se serveix el plat amb brou o sense, segons el gust del comensal. En servir-lo, es talla l'estómac a trossos més petits i s'acompanya de les patates i el fonoll.

Si ho desitgem, podem incloure al mondongo un bon allioli.



❖ Olla d'oli

Aquesta és una recepta explicada per la població gitana de Lleida. Així es pot apreciar en veure dos dels ingredients que li són més característics: la carbassa i els espinacs; comuns també als típics panadons de les comarques lleidatanes. Tot i així, hi ha tantes olles d'oli i ingredients que pot incloure com cuineres i cuiners que la cuinin. En aquest cas, l'olla d'oli s'espesseix amb la mateixa cocció de la carbassa, que queda desfeta i de la resta d'in-

gredients farinacis que conté (mongetes blanques cuites, patata, arròs). Els espinacs li donen aquest toc de color i textura diferencial i la botifarra hi aporta la proteïna càrnia i el gust animal que l'allunya de la resta d'ingredients vegetals. Diuen que se li diu olla d'oli perquè es menjava en temps de collites d'olives, durant els mesos de fred, quan es produïa l'oli nou, i servia per nodrir i escalfar les panxes dels fredolics collidors.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 1.000 grams de carbassa
- 1 cabeça d'all
- 60 grams d'espinacs
- 480 grams de mongetes blanques cuites
- 980 grams de patata
- 370 grams d'arròs
- 1 xoriço
- 1 botifarra negra de ceba
- 1 cullerada de postres de pebre vermell dolç
- q/s de sal
- q/s d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

Tallarem la carbassa a daus d'uns 2 centímetres de gruix. La posarem a bullir en una olla amb aigua durant uns 25 minuts.

Tallarem la cabeça d'all per la meitat i l'enrossirem en una paella amb oli abundant. Un cop enrossida, la retirarem de la paella. Colarem l'oli i l'afegirem a l'olla.

Pelarem les patates i les esqueixarem a trossos grossos. Les incorporarem a l'olla juntament amb el pebre vermell dolç i la sal.

Al cap de 5 minuts agregarem a l'olla l'arròs i les fulles d'espinacs netes i tallades a trossos grossos.

Al cap de 10 minuts hi afegirem les mongetes cuites i la botifarra de ceba i el xoriço tallats a trossos grossos.

Continuarem la cocció durant 5 minuts més o fins que l'arròs sigui cuit.

Servirem l'olla d'oli en plats sopers ben calenta i acabada de fer.



❖ Potaje de bacallà

Aquest *potaje*, com tantes altres elaboracions cuinades amb bacallà, són considerades un recurs òptim per a l'època de Setmana Santa, durant els dies en què tradicionalment no és permès menjar carn. No sembla que el peix hagi estat un dels ingredients bàsics de la dieta de la població gitana, però la tipologia de peix que apareix més sovint al receptari popular (exceptuant als pobles cos-

taners) són els peixos en conserva, la pesca salada, i d'aquests, en majúscules, el bacallà. És per aquest motiu que el rei dels peixos blancs salats ha arribat a fer-se un lloc preuat dins la cuina popular gitana. Tot i que en origen era una recepta d'època festiva, aquest plat s'ha convertit en popular avui en la cuina del dia a dia.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 300 grams de cigrons secs
- 1.000 grams de bacallà al punt de sal
- 400 grams de pastanaga
- 400 grams de carbassa
- 150 grams de mongetes verdes
- 575 grams de patata
- 25 grams de ceba
- 20 grams de pebrot verd
- 1 cabeça i un gra d'alls
- 1 tomàquet madur
- 2 fulles de llorer
- 2 pastilles de brou concentrat
- 7 litres d'aigua
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

La nit anterior a la cocció posarem els cigrons en remull.

En una olla amb aigua posarem a bullir els cigrons juntament amb les pastilles de brou concentrat, la cabeça d'alls sencera i les fulles de llorer.

Quan arrenqui el bull, abaixarem el foc perquè l'ebullició sigui suau.

Al cap d'uns 30 minuts de cocció, hi afegirem la carbassa pelada i tallada a daus, la pastanaga pelada i tallada a rodanxes i les mongetes verdes netes i tallades en 4 trossos. Deixarem bullir el conjunt durant uns 30 o 40 minuts més.

Mentrestant, pelarem i tallarem la ceba i l'all ben petits i netejarem i tallarem el pebrot a daus petits. Posarem el conjunt a sofregir en una paella amb oli i sal durant uns minuts.

Quan les verdures s'hagin enrossit lleugerament, hi afegirem el tomàquet

pelat i tallat a daus i deixarem coure el conjunt durant uns 15 minuts.

Triturarem el sofregit amb 3 cullerades grosses del líquid de cocció de l'olla. Un cop ben triturat tot el conjunt, l'afegirem a l'olla.

Pelarem i esqueixarem les patates i les incorporarem a l'olla. Les deixarem coure fins que siguin cuites.

Tallarem el bacallà a porcions d'uns 7 centímetres d'ample i l'afegirem a l'olla quan a les patates els quedi 5 minuts de cocció.

La cocció final dels cigrons ha de ser d'una hora i mitja aproximadament segons la tipologia i la sequedat del cigró. El moment de la incorporació dels altres ingredients de la recepta s'hauran de retardar o avançar tenint en compte la cocció del cigró.

El resultat és un guisat de verdures i llegums tendres amb suc.



❖ **Potaje de lleties i mongetes amb carbassa**

Aquesta recepta va ser relatada a Figueres, però segurament podria ser explicada en qualsevol lloc del territori català i més enllà. Entre el poble gitano es considera una preparació clàssica per a la cuina del dia a dia, ja que conté verdures i llegums, dos dels ingredients més rics i comuns del receptari popular gitano. Es pot cuinar amb qualsevol tipus de llegums, barrejats entre si i també, opcionalment, amb arròs, el substrat farinaci que genera un àpat substanciós.

Aquesta barreja, de llegum amb cereal, és la combinació perfecta per obtenir receptes amb una excel·lent qualitat nutricional, ja que aporta aquella proteïna vegetal complementària que una dieta poc rica en proteïna animal requereix; avui és un plat habitual en un receptari de cuina vegana. Són diverses les menges d'aquest recull que inclouen aquesta barreja d'ingredients i que caracteritzen aquesta cuina.

INGREDIENTS

Per a 8 persones

- 200 grams de lleties seques
- 200 grams de mongetes blanques seques
- 740 grams de carbassa
- 1 pebrot vermell
- 3 tomàquets madurs
- 5 grams d'all
- 5 litres d'aigua
- 55 grams d'ametlles torrades
- 1 bri de safrà
- 8 g de julivert
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

La nit anterior a la cocció posarem a hidratar les mongetes seques en aigua abundant.

En una olla amb aigua posarem a coure les mongetes. Un cop l'olla arrenqui el bull, abaixarem el foc i deixarem que bullin a foc suau.

Pelarem tres grans d'all, el tomàquet i netejarem el pebrot. Tallarem totes les verdures a daus petits. Posarem a sofregir les verdures en una paella amb una mica d'oli perquè agafin color.

Quan faci una hora que bullen les mongetes, hi incorporarem les lleties.

Pelarem i tallarem la carbassa a daus grans i els afegirem a l'olla. Salarem i deixarem que bulli el conjunt a foc suau durant uns 15 minuts.

Afegirem el sofregit a la olla i deixarem que el conjunt bulli durant uns 15 minuts més.

Farem una picada amb els dos grans d'alls restants pelats, les ametlles, el safrà i el julivert. Un cop tot picat, diluirem la picada amb unes cullerades del brou de cocció i l'afegirem a la olla.

Ho deixarem coure uns 5 o 10 minuts més. Comprovarem la cocció de les lleties, les mongetes i la carbassa i rectificarem de sal just abans d'apagar el foc.



❖ Sopa de sardines

Aquesta recepta la van relatar unes dones de Figueres que eren família i que tenien molt present el record de la cuina de la seva àvia, la que els donava aquest plat per sopar. Tot i que manifestaven sentir enyorança pel gust d'aquest plat, elles deien que ja no el cuinaven mai. Esperem que la recepta explicada a continuació es mostri tan fidel com sigui possible a la que en origen cuinava l'àvia de la família. És una sopa d'aprofitament que sembla adequada per a l'estiu, temps de tomàquets madurs. El pa sec i el brou aprofitat de la cocció prèvia de verdures i/o llegums l'enriqueixen, però és el toc final dels filets de sardina que la fan diferencial i única i la situen en pobles costers on la sardina fresca, i el seitó, eren els representants més comuns del peix blau abans que fos convertit en arengades i/o anxoves.

INGREDIENTS

Per a 3 persones

- 6 sardines
- 350 grams de tomàquet madur
- 4 grans d'all
- 165 grams de pebrot vermell
- 80 grams de pa sec
- 600 mil·lilitres d'aigua o brou de cocció (de verdures, de llegums, etc.)
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Pelarem i tallarem els alls a daus petits. Els posarem a sofregir en una paella amb una mica d'oli i abans que agafin color hi afegirem el tomàquet pelat i tallat a daus. Deixarem sofregir el conjunt.

Mentrestant posarem a escalfar el pebrot vermell.

Un cop tinguem el sofregit concentrat, hi afegirem el pa sec tallat a trossos i el mullarem amb el brou o aigua. Deixarem que arrenqui el bull. Ho salarem.

Escatarem i eliminarem la tripa de les sardines. Les podem posar senceres o bé filetejar-les i així serà més còmode consumir-les amb la sopa.

Un cop la sopa ja estigui concentrada, baixarem el foc, col·locarem els filets de sardina al damunt i deixarem que es cuguin amb el mateix bull de la cocció.

Al mateix temps pelarem el pebrot escalivat, el tallarem a tires i l'afegirem també a la sopa.

Tot i que se'n digui sopa, és un menjar bastant espès. Es pot acabar opcionalment amb julivert picat i s'ha de menjar ben calent, acabat de fer.





De cullera i forquilla

Hi ha menjars d'aquells que se'n diuen per "sucar-hi pa". Són aquelles elaboracions caldoses, meloses, curulles d'ingredients de temporada que han cuit junts i que han generat plats exquisits. Els menjars de cullera i forquilla podrien ser aquells que requereixen una forquilla de tant en tant per poder punxar els trossos de carn o peix que hi neden, sense menysprear la riquesa de les verdures, els llegums o els farinacis que els subjecten. Les propostes presentades poden ser cuinades de tantes maneres com cuiners n'agafen les cassoles, però solen tenir un ingredient en comú, el suc que les fa escandalosament gustoses i suculentas.

❖ Arròs amb cargols, conill i fonoll

Aquesta recepta va ser relatada per gitano de Lleida. S'hi reconeix l'empremta del propi territori alhora que la pròpia de la cultura gastronòmica gitana. Per una banda, s'hi observa la presència dels cargols, símbol d'aquestes terres, que juntament amb el conill confereixen plats molt típics de les comarques lleidatanes. Per l'altra, hi trobem el fonoll, herba simbòlica de la cuina gitana per excel·lència. En conjunt, aquest plat és un

gran exemple de cuina típica del poble gitano, de com s'adapten els ingredients i les elaboracions dels territoris on es viu sense perdre l'essència dels ingredients considerats més propis i característics. Es diu que és una recepta que s'acostumava a preparar per als dies que s'anava a feinejar al tros (el camp a les terres lleidatanes), ja que la cuina de l'arròs és una elaboració fàcil de transportar i de menjar.

INGREDIENTS

Per a 6 persones

- 400 grams de conill
- 1.000 grams de cargols
- 500 grams d'arròs
- 50 grams de fonoll
- 50 grams de romaní fresc
- 3 tomàquets madurs
- 1 ceba
- 100 grams de pèsols
- 4 grans d'all
- 2 fulles de llorer
- 2 litres de brou de pollastre
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre negre molt

PREPARACIÓ

Posarem en remull els cargols en aigua freda fins que s'hagin despertat. Els netejarem adequadament.

Els posarem en una olla amb aigua freda, nova i salada, el romaní fresc i la meitat del fonoll. Iniciarem el bull i els deixarem coure durant uns 30 minuts. Els escorrerem i els reservarem.

Tallarem el conill a trossos menuts, els salpebrarem i els sofregirem en una paella amb oli fins que s'hagin enros-sit. Els reservarem a part.

A la mateixa paella, hi afegirem la ceba i l'all tallats a trossos ben petits. Ho deixarem sofregir a foc suau fins que agafin un color torrat.

Netejarem i ratllarem el tomàquet i l'afegirem a la paella juntament amb les fulles de llorer i la cullerada de pebre vermell dolç. Deixarem coure el conjunt fins que el tomàquet hagi perdut la major part de l'aigua.

Un cop tinguem el sofregit caramel·litzat i a punt, afegirem a la paella el conill i l'arròs. Saltarem el conjunt durant uns minuts fins que l'arròs quedi moll de sofregit.

Hi incorporarem el brou ben calent i els cargols i ho courem uns 8 minuts a foc viu i uns 7 minuts a foc lent fins que l'arròs sigui cuit. Hi afegirem la resta del fonoll perquè perfumi l'arròs.

Als últims 5 minuts hi afegirem els pèsols i rectificarem de sal i pebre negre molt si és necessari.



❖ Arròs amb col

Aquesta recepta va ser relatada a l'entrevista feta a Sabadell per dones provinents d'Andalusia. Tot i així, aquest plat pot ser cuinat arreu, ja que conté ingredients de baix cost però altament gustosos un cop posats junts a la mateixa cassola. Diuen que és una elaboració que es cuina sempre que a un li ve de gust, fins i tot en dies de festa o de celebració ja que és un arròs energètic i succulent cuinat amb aquells ingredients disponibles i de

temporada. El resultat ha de ser un plat caldós i del color grogós característic del safrà. És una menja que atipa molt, ja que conté principalment arròs i patata que, juntament amb la col, es cuinen en el brou de gallina i altres carns. El resultat és un plat molt característic d'una cuina gitana nutritiva.

INGREDIENTS

Per a 6 persones

- 330 grams d'arròs
- 400 grams de col
- 450 grams de gallina sense pell
- 180 grams d'ossos de vedella
- 200 grams d'ossos de pernil
- 100 grams de cansalada del coll
- 80 grams de botifarró
- 400 grams de patata
- 150 grams de pebrot vermell
- 80 grams de pebrot verd
- 3 grans d'all
- 4 tomàquets madurs
- Un bri de safrà
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 5 litres d'aigua
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre

PREPARACIÓ

Omplirem una olla amb aigua, hi afegirem la gallina, els ossos de vedella i els de pernil i la cansalada del coll tallada a daus petits. Arrencarem el bull i deixarem bullir el conjunt durant una hora.

Netejarem la col i la tallarem a trossos grossos. La incorporarem a l'olla i deixarem que bulli el conjunt durant uns 15 minuts més.

En una paella farem un sofregit amb els pebrots nets i tallats a daus petits i els alls tallats a làmines fines. Un cop sofregides les verdures, hi afegirem el tomàquet ratllat fins que perdi gran part de l'aigua. Un cop cuit el sofregit, el col·locarem en un vas i el triturarem amb l'ajuda d'una batedora. En aquest moment podem salpebrar-lo i afegir-hi el pebre vermell dolç i el bri de safrà.

Pelarem la patata i la tallarem a daus. La incorporarem a l'olla juntament amb l'arròs i el sofregit triturat. Courem el conjunt a foc mitjà durant uns 15 o 20 minuts fins que la patata i l'arròs siguin cuits.

Hi afegirem el botifarró durant els últims 5 minuts de cocció.



❖ Arròs amb fesols vermells i fonoll

Aquesta és la joia de la cuina gitana. És un plat que tothom ha relatat amb molt entusiasme i il·lusió; es nota, doncs, que és una de les elaboracions de cuina gitana per excel·lència. De l'arroz con habichuelas e hinojo se'n diu que "levanta muertos". Se'n mengen racions abundants, servides ben calentes i sucant-hi pa. Per potenciar al màxim l'aroma i el sabor del plat és important que el fonoll

utilitzat sigui salvatge i abundant. Diuen que aquest plat, servit com a plat únic, se sol acompanyar amb bitxos en vinagre, lleugerament picants i molt refrescants que contribueixen a aportar un contrapunt de gust al que potser és considerat el plat més estimat del receptari.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 500 grams de fesols vermells
- 500 grams d'arròs
- 500 grams de carn magra
- 320 grams de cansalada del coll
- Un manat de fonoll silvestre
- 2 botifarrons negres de ceba
- 5 litres d'aigua
- 1 pebrot vermell
- 2 cebes
- 1 gra d'all
- 2 tomàquets madurs
- 2 pastilles de brou concentrat
- 1 bri de safrà
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre

PREPARACIÓ

La nit anterior posarem els fesols en remull en aigua abundant.

Omplirem una olla d'aigua i hi posarem a bullir els fesols escorreguts de l'aigua de remull, les cebes tallades per la meitat i el manat de fonoll tallat en trossos grossos. Deixarem que el conjunt cuini durant uns 40 minuts.

Mentrestant, sofregirem en una paella amb oli les carns (cansalada del coll i carn magra) tallades a daus d'uns 2 centímetres de gruix i salpebrades. Sofregirem el conjunt fins que les carns es tornin rosses, les retirarem i les reservarem.

A la mateixa paella sofregirem el pebrot, l'all i una ceba, tallades totes les verdures a daus petits, fins que agafin un color ros. A continuació, hi afegirem el tomàquet pelat i tallat a daus, sofregirem el conjunt durant uns minuts i hi incorporarem de nou

la carn i l'arròs. Deixarem que l'arròs agafi tota l'aroma i tot el color del sofregit. Hi afegirem en aquest moment el pebre vermell dolç i el safrà.

Incorporarem tot el sofregit a l'olla on estan bullint els fesols (caldrà retirar prèviament la ceba cuita). En aquest moment caldrà afegir-hi les pastilles de brou concentrat i rectificar de sal i pebre. Deixarem coure el conjunt durant uns 20 minuts més o fins que l'arròs sigui cuit.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció, hi incorporarem els botifarrons i cuinarem el conjunt fins que n'obtinguem un guisat caldós.



❖ Arròs amb lleties

Segurament no hi ha cap comunitat ni poble al planeta Terra que no gaudeixi d'algun plat en què la combinació de cereal i llegum formi part de la seva dieta més habitual. Tot i que n'hi ha més exemples en aquest receptari, certament aquest és, a casa nostra, l'exemple més comú: l'arròs amb lleties. Encara que és una combinació que es pot coure per separat i barrejar-se al plat, a continuació es presenta una versió cuinada conjuntament i amb una sèrie d'elements aromàtics, alguns de nutritius, que en potencien i n'arrodoneixen el gust. Diuen que és un plat del dia a dia, un plat únic que es pot acompanyar d'una amanida i un crostó de pa, però que proporciona, per si sol, tota la proteïna i l'energia que el cos necessita per estar ben tranquil, i tip, durant un grapat d'hores.

INGREDIENTS

Per a 12 persones

- 400 grams de lleties petites
- 500 grams de costella de porc
- 320 grams de cansalada del coll
- 2 botifarrons d'uns 160 grams
- 500 grams d'arròs
- Un grapat de fonoll
- 1 patata
- 45 grams de pebrot verd
- 90 grams de pebrot vermell
- 70 grams de ceba
- 2 grams d'all
- 2 tomàquets petits
- 2 pastilles de brou concentrat
- Uns brins de safrà
- 2 cullerades de pebre vermell dolç
- 5 litres d'aigua
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre



PREPARACIÓ

Omplirem mitja olla amb uns 5 litres d'aigua freda.

Trossejarem la costella i la cansalada a daus mitjans i tallarem petit el fonoll. Els incorporarem a l'olla amb les dues pastilles de brou concentrat. Deixarem bullir el conjunt durant uns 40 minuts.

Hi afegirem les lleties netes i escorregudes. Les lleties tenen una cocció d'uns 30 a 40 minuts segons de quin tipus siguin.

Pelarem la patata i la tallarem a daus. Quan faltin uns 15 o 20 minuts per acabar la cocció de la lletia, incorporarem a l'olla les patates i l'arròs.

En paral·lel, farem el sofregit amb els pebrots, la ceba i els alls tallats a daus petits i ho sofregirem en un paella amb oli d'oliva. Quan les verdures siguin rosses, hi incorporarem el tomàquet ratllat i deixarem que perdi gran part de l'aigua. Acabarem afegint-hi el safrà i el pebre vermell dolç. Triturarem el conjunt amb l'ajuda d'una batedora i afegirem el sofregit triturat a l'olla abans d'afegir-hi la patata i l'arròs.

Quan faltin 5 minuts per acabar la cocció de l'arròs i la patata, hi incorporarem els botifarrons sencers o partits per la meitat. Aprofitarem per rectificar de sal i pebre si correspon.

Quan l'arròs estigui cuit ha de quedar un guisat sucós, però espès.



❖ Arròs amb potes de pollastre

Aquesta recepta és molt representativa d'una cuina gitana d'aprofitament dels ingredients que tant avui com ahir tenen una sostenibilitat ben entesa. És un plat que actualment ja quasi no es cuina, i si algú l'elabora són aquelles persones més grans que el saben cuinar i que els porta records dels menjars que consumien de ben petits. Aquesta elaboració també és coneguda com l'arròs de colls i punys, un plat present en moltes taules catalanes durant els segles passats. Però el fet de no ser encara un plat oblidat contribueix a mantenir viu un record d'altres èpo-

ques, segurament econòmicament més complicades que les actuals i amb la gana com una de les principals preocupacions del dia a dia de la població. En aquest cas són les potes i els pedrers, parts no gaire sol·licitades del pollastre avui dia, les que confereixen una aportació proteica, alhora que gustativa, al plat, però també s'hi podrien incorporar altres menuts com les crestes o els colls de pollastre que contribuirien a enaltir-ne el gust i a arrodonir-ne l'elaboració. Per molts una menja considerada una delícia gastronòmica.

INGREDIENTS

Per a 4 persones

- 250 grams d'arròs
- 10 potes de pollastre
- 10 pedrers de pollastre
- 1 pebrot vermell
- 3 grans d'all
- 2 tomàquets madurs
- 1,5 litres d'aigua
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre

PREPARACIÓ

Bullirem les potes de pollastre durant uns 10 minuts, les escorrerem i les pelarem. Els tallarem les ungles.

Netejarem els pedrers amb abundant aigua freda, els buidarem i els pelarem si és necessari. Els tallarem en tres o quatre trossos segons la mida dels pedrers.

Sofregirem aquestes dues carns salpebrades a la cassola on courem l'arròs amb un bon raig d'oli.

Un cop tinguem les carns enrossides, hi incorporarem el pebrot i l'all tallat a trossos petits. Deixarem sofregir el conjunt durant uns minuts.

Pelarem i ratllarem el tomàquet i l'afegirem a la paella. Deixarem que se sofregeixin els ingredients. Hi incorporarem el pebre vermell dolç.

Hi abocarem l'aigua i ho deixarem bullir perquè s'estovin les carns durant almenys uns 30 minuts.

Hi incorporarem l'arròs i el deixarem coure uns 8 minuts a foc viu i uns 7 minuts a fos suau o fins que l'arròs sigui cuit. Abans d'acabar la cocció caldrà rectificar l'arròs de sal i pebre.



❖ Brou de peix amb *migas*

Diuen que un bon plat d'aquest brou és ideal en dies d'hivern o de pluja, quan tota la família és a casa. És bo per si sol, però encara ho és més quan te'l menges amb unes bones *migas*, combinant cullerada d'una i d'altra elaboració. La recepta de les *migas* s'explica a la pàgina 76. A més a més, es pot cuinar amb el peix de temporada i que més agradi al cuiner. En aquest cas s'ha elaborat amb

verat perquè quan la seva autora el cuinava ho feia pensant en els nens i la seva negativa a menjar-se altres peixos amb un nombre més elevat d'espines. Existeixen moltes maneres de menjar les *migas* amb el brou, però la recomanació és agafar-ne una cullerada i cobrir-la amb brou. El resultat de la combinació és deliciós.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 1 cap de rap
- 2 verats
- 1,5 quilos de patates
- 1 ceba
- 2 tomàquets madurs
- 2 pastilles de brou de peix concentrat
- 1 pastilla de brou de pollastre concentrat
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- 1 cullerada de brins de safrà
- 30 grams de julivert
- 1 gra d'all
- 5 litres d'aigua
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Posarem a bullir l'aigua amb el cap de rap ben net, les patates pelades i tallades a daus d'uns 2 centímetres, la ceba pelada i sencera i els tomàquets nets i sense peduncle i amb un tall en forma de creu a la part posterior de cada un.

Escumarem l'aigua fins a eliminar tota l'escuma blanca que sorgeix quan s'inicia l'ebullició. Un cop el brou sigui transparent, hi afegirem les pastilles de brou concentrat.

Al cap d'uns 30 minuts d'ebullició, retirarem els tomàquets i la ceba de l'olla. Pelarem els tomàquets i els triturarem amb un bon raig d'oli, mitja ceba, un gra d'all cru, les fulles de julivert i el pebre vermell dolç. Un cop tinguem un resultat homogeni, l'afegirem al brou.

Incorporarem el safrà a l'olla.

Eviscerarem els verats, i ben nets i tallats a trossos els afegirem a l'olla.

Deixarem bullir el conjunt durant uns

20 o 30 minuts més. Ho tastarem de sal i ja tindrem la sopa llesta.

Podem treure el cap de rap de l'olla, separar-ne la carn comestible de les espines i incorporar-la de nou a la sopa.

Aquesta sopa se serveix habitualment amb un bon plat de *migas*. Hi ha qui es barreja les *migas* dins la sopa. Trobareu la recepta per cuinar unes bones *migas* a la pàgina 76.



❖ Patates amb bacallà

Aquesta recepta va ser relatada per diverses de les persones entrevistades de diferents procedències del territori català i més enllà. Les receptes assenyalaven algunes lleugeres variacions d'una a altra versió, fins i tot les patates es convertien en arròs per donar origen al també reconegut arròs amb bacallà. Les gitanes d'origen portuguès la menjaven la nit del 24 de desembre; en canvi, les dones entrevistades a Figueres la preparaven per Tots Sants. En tot cas, totes elles la cuinaven en altres ocasi-

ons durant l'any, ja que deien que el resultat de l'elaboració és excel·lent. El bacallà, com s'ha comentat abans, és un dels ingredients característics de la seva cuina. Un peix fàcil de conservar i tradicionalment considerat humil i a l'abast d'aquells que no vivien prop del mar. Pel que fa als acompanyaments mencionats, algunes dones hi afegien mongetes tendres o altres acompanyaven el plat d'una bona amanida, i que no hi faltés pa per sucar. La versió proposada és una de les tantes recollides.

INGREDIENTS

Per a 4 persones

- 250 grams de patata
- 150 g de bacallà al punt de sal
- 100 grams de pebrot vermell
- 80 grams de ceba
- 1 tomàquet madur
- 1 fulla de llorer
- 2 ous
- 1 cullerada de postres de pebre vermell dolç
- 100 mil·lilitres de vi blanc
- 2 grans d'all
- 250 ml de brou vegetal o aigua
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Pelarem i tallarem la ceba i l'all a daus molt petits. Netejarem el pebrot i també el tallarem a daus petits.

Posarem les verdures a sofregir amb una mica d'oli en una paella a foc mitjà fins que agafin lleugerament color.

Mentrestant, netejarem i ratllarem el tomàquet. L'afegirem al sofregit de verdures juntament amb el pebre vermell dolç. Deixarem coure el tomàquet a foc suau durant uns 5 o 10 minuts més.

Ho mullarem amb el vi blanc i hi incorporarem la fulla de llorer. Deixarem que s'evapori l'alcohol i estofi el conjunt.

Pelarem i esqueixarem les patates, les afegirem al sofregit i remenarem la composició.

Hi abocarem el brou o l'aigua, abaixarem el foc i deixarem que el conjunt faci xup-xup durant uns minuts.

A part, courem els ous fins que siguin durs. Els pelarem i els partirem per la meitat.

Esqueixarem el bacallà ja dessalat.

Un cop les patates siguin cuites, incorporarem a la mateixa paella el bacallà esqueixat i ho remenarem, i hi afegirem també els mitjos ous durs. Si cal, rectificarem de sal el conjunt.

Al cap d'uns poc minuts ja es podrà servir el guisat que haurà quedat lleugerament sucós.



❖ Patates amb ranci

Des de Lleida ens van comentar que menjaven aquest plat habitualment a l'hivern, però es pot cuinar durant tot l'any a partir de les verdures disponibles. N'hi ha tantes versions com dies i cuiners. El tret característic i comú és el gust ranci aportat pel pernill salat, que moltes vegades en origen només l'aportava el greix i/o els ossos sobrants. Diuen que va ser un plat molt habitual en èpoques de fam, ja que les infinites versions el feien un recurs fàcil i econòmic per omplir les panxes quan no es disposava de tantes

oportunitats per accedir a un nombrós i varietat nombre d'aliments. Va ser relatat per persones lleidatanes, on les mancances econòmiques del passat encara són molt presents en l'imaginari popular i dels plats mencionats. Aquesta recepta, com moltes de les d'aprofitament, es presenta en una sola versió però accepta les preferències del cuiner o del comensal i dels ingredients disponibles. Si es disposava d'ous, un procediment comú era acabar la recepta cuinant els ous damunt la resta d'ingredients.

INGREDIENTS

Per a 6 persones

- 850 grams de patata
- 100 grams de pernill salat
- 100 grams de pebrot vermell
- 90 grams de ceba
- 3 grans d'all
- 1.200 grams de tomàquet triturat
- 150 grams de pèsols
- 6 ous
- 100 mil·lilitres de vi blanc
- 750 mil·lilitres de brou de pollastre
- 2 cullerades de postres de pebre vermell dolç
- 2 fulles de llorer
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Pelarem l'all i la ceba i els tallarem a daus petits o bé els ratllarem. Netejarem i també tallarem el pebrot vermell a daus petits.

Posarem a sofregir les verdures en una cassola a foc mitjà amb un raig d'oli.

Un cop tinguem les verdures cuites, hi afegirem el tomàquet triturat, les fulles de llorer i el pernill tallat a daus d'1 centímetre de gruix aproximadament.

Abaixarem el foc i deixarem coure el conjunt fins que el tomàquet hagi perdut l'acidesa i hagi canviat de color.

Un cop el tomàquet ha perdut la major part de l'aigua i el sofregit és fosc, hi afegirem el vi

blanc i deixarem que s'evapori l'alcohol.

Un cop evaporat, hi afegirem el brou de pollastre i, un cop bulli, les patates pelades i tallades a làmines gruixudes. Deixarem coure el conjunt a foc mitjà durant uns 10 minuts.

Afegirem els pèsols al guisat.

Obrim els ous a la superfície de la cassola i la taparem. Deixarem que es cugin durant uns 5 minuts o fins que la clara sigui cuita. Amb aquest temps també s'acabaran de coure les patates.

Servirem el plat ben calent. Ha de quedar un resultat lleugerament sucós.



❖ Patates guisades o *amañadas*

En aquesta recepta en què les patates són les protagonistes en la denominació i comparteixen cassola amb l'arròs —ingredient amb el qual solen conuiu en la cuina gitana—, s'obté un altre d'aquests plats de cullera i forquilla nutritius i gustosos. Diuen que és una elaboració que permet moltes variacions en la seva font de proteïna, ja que la carn, en aquest cas costella de porc, pot ser substituïda per altres carns o fins i tot per peixos i mariscs com, per exemple, calamars o bacallà. Segurament d'aquí ve el nom d'*amañadas*, que vol dir que les patates poden ser acompanyades i enaltides per diversos i gustosos ingredients variats. En el cas de cuinar la recepta amb bacallà, seria un plat idoni per a la nit de Nadal, moment en què algunes persones del poble gitano acostumen a no menjar carn. El que sí que és imprescindible per obtenir un resultat excel·lent és començar la cuinada amb un bon sofregit, tret característic de moltes de les elaboracions de tradició gitana, sigui cuinat al principi o afegit, sencer o triturat, a mitja elaboració.

INGREDIENTS

Per a 6 persones

- 500 grams de patates
- 130 grams de ceba
- 100 grams de pastanaga
- 160 grams de pebrot vermell
- 250 grams de costella de porc
- 1 bri de safrà
- 400 grams de tomàquet triturat
- 30 grams de fonoll
- 100 grams d'arròs
- 1 litre de brou de pollastre
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal



PREPARACIÓ

Tallarem la costella a daus i la sofregirem en una cassola amb una mica d'oli fins que s'hagi enrossit.

Pelarem i també tallarem la ceba a daus petits, l'afegirem a la cassola i deixarem que sofregeixi a foc mitjà.

Pelarem i tallarem la pastanaga a rodanxes fines i netejarem i tallarem el pebrot a daus. Afegirem les dues verdures al sofregit. Deixarem coure el conjunt fins que les verdures vagin agafant color.

Afegirem el tomàquet triturat a la cassola i el deixarem sofregir durant uns 20 o 30 minuts fins que canviï el color i perdi bona part de l'aigua.

Pelarem i esqueixarem les patates a daus i les afegirem al sofregit. Les remenarem i salarem els ingredients.

Afegirem l'arròs al conjunt i cobrirem les patates i l'arròs amb el brou de pollastre.

Quan arrenqui el bull, deixarem el foc mitjà i incorporarem a la cassola el fonoll ben net i tallat fi i el safrà.

Al cap d'uns 8 minuts abaixarem el foc al mínim i acabarem la cocció quan les patates i l'arròs siguin cuits. Si cal, hi podem afegir una mica més de brou i/o aigua.

El resultat és un guisat melós, però no ha de quedar líquid de cocció. És recomanable que el servim al moment.



❖ Pella amb mongetes blanques

Aquesta recepta prové de les terres lleidatanes, on algunes persones ens han explicat que a la coliflor se l'anomena pella. Tot i així, la combinació d'una verdura, un llegum i la patata és tan antiga com temps fa que existeixen aquests vegetals. Durant el segle XIX era molt popular a les fondes de sisos de Barcelona, on fins i tot aquesta combinació tenia nom propi en l'argot popular: un tres colors o un tricolor. En aquest cas el triumvirat el formen la mongeta seca, la patata i la coliflor bullides, però amb l'afegit d'una gustosa picada d'all i julivert que acaba per arrodonir el plat. Com que aquesta recepta no conté ni carn ni peix, diuen que quan es menja s'acostuma a acompanyar amb uns bons talls de cansalada fregida. Aquest plat concret el cuinava l'àvia d'una de les dones entrevistades a Barbastre. Un plat d'arreu que ha travessat segles i fronteres.

INGREDIENTS

Per a 4 persones

- 680 grams de coliflor
- 230 grams de patates
- 200 grams de mongetes blanques cuites
- 2 grams d'all
- 5 grams de julivert
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Netejarem la coliflor i la tallarem a flors. Pelarem les patates i les esqueixarem a daus.

Bullirem en aigua i sal la coliflor i les patates fins que siguin cuites.

Pelarem els alls i els picarem en un morter amb el julivert net. Aixafarem el conjunt i hi afegirem oli i sal.

Enrossirem la picada lleugerament en una paella. Abans que l'all agafi color, hi afegirem les mongetes escorregudes i saltarem el conjunt fins que les mongetes siguin calentes i hagin agafat el gust de l'all i el julivert.

Servirem la patata i la coliflor i escamparem el sofregit de mongetes pel damunt.





De forquilla i ganivet

Pot semblar que un àpat de forquilla i ganivet hagi de ser més substancios que la resta de plats del receptari. Tanmateix ha quedat palès que les receptes de cullera i les de cullera i forquilla són, majoritàriament, extremadament nutritives i suculent. Els plats següents, però, tot i que alguns també amb suc, comparteixen la característica de tenir ingredients principals, sobretot carnívors, enaltits per una cocció concreta que els fa esdevenir exquisits i capitanejar àpats vinculats a diades o celebracions. Agafeu, doncs, forquilla i ganivet per poder degustar-los en profunditat, i gaudiu de les receptes que necessiten també tovalles i tovalló per celebrar els honors que es mereixen.

❖ Amanida variada

Moltes i variades amanides van ser relatades per les diferents persones de diverses procedències. Potser no és un plat principal en si mateix, però acompanya moltes de les receptes vistes fins al moment i sobretot les que es mencionen a continuació. Les amanides són ideals, perquè es pot improvisar aprofitant els ingredients que es trobin frescos o en conserva. És per això que algunes persones les anomenen *apañejos*. Les més clàssiques són amb tomàquet, ceba i olives, però també es poden

acompanyar de múltiples hortalisses i herbes de fulla, llegums com, per exemple, cigronets, verdures de temporada crues o en conserva i altres elements com ara la tonyina en llauna o l'ou dur. A l'estiu sempre figuren en una bona taula com a acompanyament de la resta del menjar, estranyament com a plat únic. Aquesta amanida en concret es menja acompanyant, per exemple, el rostit del dia 31 de desembre a la nit o l'*asado* que es descriu a la recepta següent.

INGREDIENTS

Per a 2 persones

- 100 grams d'enciam
- 20 grams de pastanaga
- 20 grams de remolatxa confitada i ratllada
- 1 unitat d'endívia
- 1 tomàquet d'amanir
- 40 grams de ceba dolça
- 8 olives negres
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre negre molt

PREPARACIÓ

Netejarem i tallarem l'enciam a trossos mitjans.
Pelarem i ratllarem la pastanaga.
Netejarem i traurem algunes fulles de l'endívia.
Pelarem i tallarem la ceba a la juliana.
Netejarem, traurem el peduncle al tomàquet i el tallarem a grills.
Disposarem en un bol l'enciam tallat, les fulles de l'endívia, uns grapats de pastanaga ratllada, uns grapats de remolatxa ratllada, unes plomes de ceba, els grills de tomàquets i les olives.
Amanirem el conjunt amb un raig generós d'oli i un polsim de sal i pebre.





❖ *Asado*

L'*asado* representa, segons diuen, la unitat de tota la família. No es relaciona amb una sola festa en concret, sinó que acompanya qualsevol festa. En qualsevol moment es pot cuinar un *asado* i gaudir d'una trobada familiar i/o amb els amics. És una elaboració típica que es cuina quan arriben convidats a casa, sobretot per les diades de Sant Joan o Sant Josep, quan el temps acompanya i ve de gust que el personal es reuneixi a l'exterior al voltant d'unes bones brases. Qualsevol

carn es pot posar a la graella per gaudir d'un bon cruixent: pollastre, porc, xai, etc., depenent de la disponibilitat i dels gustos i les tradicions dels cuiners i els comensals. A taula es disposa la carn en diferents safates i s'acompanya amb un bon morter d'allioli, pa torrat, amanides i patates al caliu, entre altres complements, que contribueixen a acompanyar les carns i a convidar que cada comensal se serveixi al seu gust.

INGREDIENTS

Per a 6 persones

Per a l'asado:

- 290 grams de cansalada
- 380 grams de botifarra pebrada
- 535 grams de careta de porc amb morro
- 165 grams de botifarra negra
- 435 grams de cuixa de pollastre
- q/s de sal i pebre negre

Per a l'amanida:

- 135 grams de tomàquet d'amanir
- 35 grams de ceba blanca
- 8 olives negres d'Aragó
- 1 gra d'all
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de vinagre
- q/s de sal

Per a l'allioli:

- 2 grams d'all
- 50 mil·lilitres d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Per a l'asado:

Encendrem la llenya o el carbonet i deixarem que cremi el foc. Un cop hi hagi només brasa, ens disposarem a coure les carns.

Salpebrarem la cansalada, la careta de porc i la cuixa de pollastre.

Anirem col·locant les carns a la graella sobre la brasa i les courem segons el temps de cocció de cada una de les carns. En primer lloc el pollastre, al cap d'uns 15 minuts la careta, la botifarra pebrada i la cansalada. En últim lloc courem la botifarra negra.

Per a l'amanida:

Netejarem i traurem el peduncle del tomàquet, el tallarem en grills i el col·locarem en un bol.

Pelarem i tallarem la ceba a la juliana. La barrejarem amb el tomàquet.

Pelarem i picarem l'all i l'afegirem a l'amanida.

En un got barrejarem l'oli, el vinagre i la sal. Ho emulsionarem fins a aconseguir una vinagreta.

Amanirem l'amanida amb la vinagreta i la decorarem amb olives negres.

Per a l'allioli:

Pelarem i picarem els alls dins el morter juntament amb un polsim de sal fins aconseguir una pasta homogènia.

Hi afegirem l'oli de mica en mica i ho emulsionarem per conformar l'allioli.

Un cop lligat, el tastarem i el rectificarem de sal si és necessari.

L'allioli servirà per acompanyar les carns.



❖ Chicha

La carn sembla tenir un paper molt important en la cultura gastronòmica gitana actual. És considerada un ingredient molt valuós, segurament en record a l'escassetat vinculada al seu consum en èpoques anteriors en què no era tan accessible, i per tant té avui una alta presència en els menjars de festivitats i celebracions. En aquest, cas la recepta anomenada popularment *chicha*, que no vol dir res més que carn en genèric, són petits daus de magre de porc adobats

i cuinats a la brasa. La mescla d'espècies utilitzada en l'adob varia segons el gust de cada família. Algunes de les dones no sabien exactament quines espècies formaven la seva recepta familiar, tot i així tenien molt present el gust i l'aroma del resultat i podien reconèixer la seva *chicha* enfront d'altres. Aquest plat, en aquest cas perfumat amb romaní però podria ser-ho també amb farigola o altres herbes, pot formar part del conjunt de carns que es couen en un *asado*.

INGREDIENTS

Per a 2 persones

- 200 grams de magre de porc
- 2 cullerades de postres de pebre vermell dolç
- 2 cullerades de postres de romaní sec en pols
- 2 cullerades de postres de romaní fresc
- 2 grans d'all
- 2 cullerades de postres d'all sec en pols
- ½ got de vi blanc
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre

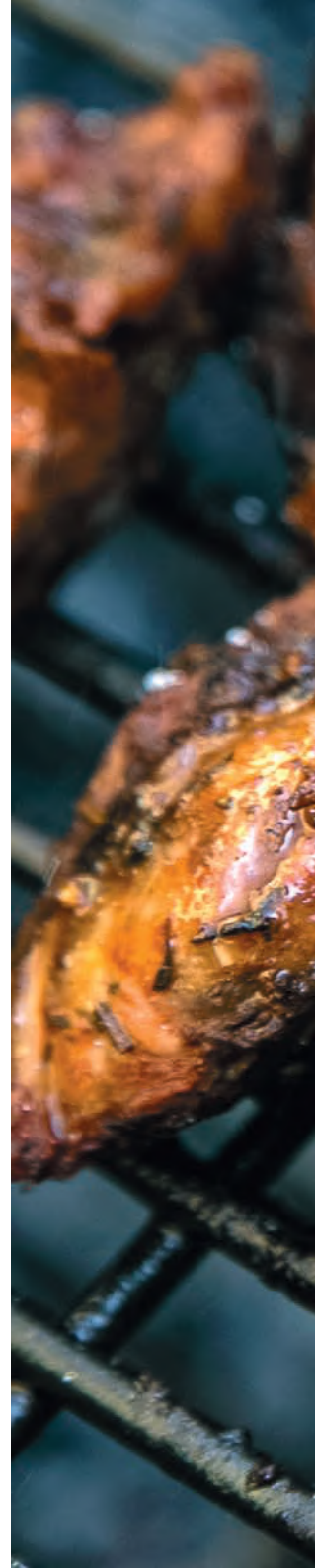
PREPARACIÓ

Tallarem el magre de porc a daus d'entre 2 i 3 centímetres de gruix.

En un bol barrejarem el vi blanc, el pebre vermell dolç, l'all picat, l'all en pols, el romaní fresc, el romaní en pols, una cullerada d'oli i un pessic de sal i pebre.

Afegirem la carn a la marinada, ho barrejarem adequadament i deixarem reposar el conjunt durant un dia sencer a la nevera.

Prepararem una brasa i courem els daus de la carn marinada i una mica escorreguda fins que sigui lleugerament torrada.





❖ Chicharrada

Aquesta recepta s'elabora per tal d'aprofitar les sobres sòlides del brou de *chicharros* o mongetes vermelles, recepta explicada a la pàgina 20. Els ingredients que concretament s'aprofiten i confereixen un plat amb nom propi són les mongetes, la col i la patata. Per amanir-los i aportar-los un gust diferent i

encara més potent, s'hi afegeixen carns sofregides. En aquest cas la proposta inclou cansalada i xoriço, però la recepta admet qualsevol tipus de carn, segons les preferències del cuiner o el comensal.

INGREDIENTS

Per a 2 persones

- 400 grams de barreja de patata, col i mongetes del brou de *chicharros*
- 70 grams de cansalada curada, pebrada o bacó
- 35 grams de xoriço curat
- 4 grans d'all
- q/s d'oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

Tallarem la cansalada a tires fines, el xoriço a daus i pelarem l'all i el tallarem a làmines.

Colarem la patata, la col i les mongetes d'un brou de *chicharros* que sigui calent. Hi ha d'haver més col i mongetes que patates.

Fregirem en oli d'oliva les carns fins que siguin rosses. Un cop enrossides, hi afegirem l'all laminat i el sofregirem durant uns segons evitant que es cremi i amargui.

Emplatarem els vegetals escorreguts i escamparem el sofregit de carns i alls pel damunt quan encara sigui ben calent.

Hi afegirem un raig d'oli d'oliva cru i servirem el conjunt.





❖ Cuixa de xai al forn

Sembla que el xai no sigui una de les carns consumides més habitualment entre la població gitana, però en canvi sí que es reserva per a algunes ocasions especials. Aquesta recepta concreta va ser explicada per qui se la menjava durant la nit de Nadal. Per tal que l'elaboració llueixi per si mateixa, s'acostuma a servir en una safata ben maca, acompanyada de la guarnició, patates o verdures

variades que també es poden coure al forn juntament amb la cuixa de xai, així n'agafen tot el gust i l'aroma. A més, en aquest cas la proposta s'acaba amb una picada a la catalana i es recomana que se serveixi amb amanides, allioli i un bon pa, tot per conferir un àpat digne de forquilla i ganivet.

INGREDIENTS

Per a 6 persones

- 1 cuixa de xai d'uns 2 quilos
- 3 grans d'all
- Un grapat de fulles de julivert
- 70 grams d'ametlles torrades
- 350 mil·lilitres de vi blanc
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre

Per acompanyar:

- 4 patates
- q/s pebre vermell dolç
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Agafarem la cuixa de xai i li farem tres talls en horitzontal distribuïts per la seva llargada. Han de ser talls poc profunds que no arribin a partir l'os. La salpebrarem adequadament.

Netejarem i aixafarem els grans d'all i els col·locarem dins els talls efectuats. Untarem la cuixa amb una quantitat generosa d'oli per totes les bandes sobre la safata de forn on la vulguem coure.

Preescalfarem el forn a 180°C i, quan sigui calent, hi introduïrem la cuixa de xai. Quan hagin passat uns 20 o 30 minuts, girarem la cuixa i la mullarem amb 150 mil·lilitres de vi blanc.

La deixarem coure uns 20 o 30 minuts més i repetirem l'acció, girant-la i mullant-la amb 150 mil·lilitres més de vi blanc.

La courem durant uns 20 o 30 minuts més (el temps total ha de ser entre 1 hora i 1,5 hores depenent de la dimensió de

la cuixa) i apagarem el forn. Deixarem la cuixa dins el forn durant 30 minuts més sense obrir-lo.

Per fer la picada, picarem el julivert i les ametlles en un morter. Un cop tot ben picat, hi afegirem un pessic de sal, un raig d'oli i el vi blanc restant (50 mil·lilitres).

Quan retirem la cuixa del forn, cal servir-la al moment untada amb la picada pel damunt.

Si volem acompanyar la cuixa amb les típiques patates al forn o *asadas*, caldrà pelar les patates i tallar-les a daus. Les untarem de sal i oli i les col·locarem a la mateixa safata on cou la cuixa de xai durant els últims 20 o 30 minuts en què el forn és encès a 180°C. En retirar la cuixa de xai del forn, aquestes patates es poden amanir amb pebre vermell dolç.



❖ **Enfritada**

Aquesta recepta, anomenada també per algunes persones com *carne en salsa*, va ser relatada per les dones de Sabadell, provinents moltes d'elles del sud d'Espanya, on la *carne en salsa* és una de les elaboracions estrella entre tapes i canyes. És una preparació espontània que serveix com a àpat per a qualsevol dia de l'any, però moltes vegades diuen que es cuina per Pasqua. Pot recordar a una samfaina o un *pisto* de verdures que inclou carn. Diuen que es pot guisar amb

conill, pollastre o amb gambes i musclos. Com que la preparació neda entre una salsa espessa, generalment sol menjar-se amb abundants quantitats de pa per poder sucar. També, com en la versió presentada, es pot acompanyar amb patates rosses (fregides) i un ou ferrat, un resultat digne dels millors restaurants de plats combinats.

INGREDIENTS

Per a 5 persones

- 500 grams de carn magra
- ½ cabeça d'all
- 2 branquetes de romaní
- 80 grams de xampinyons
- 400 grams de tomàquet triturat
- 50 grams de ceba
- 30 grams de pebrot verd
- 30 grams de pebrot vermell
- 50 grams d'ametlles torrades
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre

PREPARACIÓ

Tallarem a daus la carn magra, d'una mida prou petita perquè es puguin menjar directament sense necessitat de tallar-los, d'uns 2 centímetres de gruix.

Netejarem els alls i els farem un tall a banda i banda alhora que els xafarem.

En una paella amb oli, enrossirem la carn salpebrada i els alls fins que el conjunt sigui ros.

Retirarem els alls i els reservarem.

A la mateixa paella cuinarem els pebrots nets i tallats a daus petits. Quan els pebrots ja estiguin mig sofregits, hi afegirem els xampinyons laminats fins i deixarem que agafin un to lleugerament ros.

Pelarem els alls i els triturarem amb les ametlles pelades, la ceba pelada i el tomàquet triturat.

Afegirem aquesta salsa a la paella amb la carn i les verdures juntament amb

les branquetes de romaní. Ho deixarem sofregir a foc suau durant almenys uns 30 minuts. Taparem la paella per evitar esquitxades.

Comprovarem la cocció del tomàquet alhora que aprofitarem per rectificar de sal. Si cal, allargarem el temps de cocció fins que el resultat sigui dolç i aromàtic.

L'*enfritada* és comunament servida amb un ou ferrat en oli i unes patates també fregides. Les podem preparar i servir-les conjuntament amb la carn i la salsa ben calentes.





❖ Fonoll bullit

El fonoll és una herba molt representativa entre la comunitat gitana. De fet, fan servir l'expressió *qué comida más gitana* per referir-se a un menjar que porti entre els seus ingredients el fonoll. Aquest ingredient, segons van relatar, els recorda els orígens del poble gitano. Es considera un ingredient molt fraternal pel que representa i pel gust i el sabor característics i comuns que aporta a les preparacions; segons diuen, el millor fonoll és el primer que surt, el més tendre i dolç. Abans s'utilitzava molt per condimentar els plats perquè era un recurs disponible i abundant, tal com pot passar amb altres herbes, fruites silvestres o bolets. Avui en dia, tot i que encara hi ha qui el va a collir, es menja més per tradició i per obtenir elaboracions amb el gust comú i reconegut per tots. En aquest cas, la proposta és menjar-se'l per si sol, amanit, com qualsevol altre plat de verdura.

INGREDIENTS

Per a 2 persones

- 1 manat de fonoll salvatge
- 1 llimona
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Tallarem les branques de fonoll a trossos petits d'uns 5 centímetres de llargada.

Netejarem el fonoll submergint-lo en aigua abundant i fregant les branques entre elles per eliminar-ne l'amargor.

Posarem aigua a bullir i hi courem el fonoll entre 3 i 5 minuts.

Farem un amaniment amb el suc de la llimona barrejat amb unes cullerades d'oli d'oliva i un pessic de sal.

Un cop el fonoll estigui cuit al nostre gust, l'escorrerem i el servirem, o bé calent tal com surt de l'olla o bé prèviament refredat amb un bany d'aigua i gel.

El servirem al moment amb l'amaniment.



❖ Gallina amb alls i vi

La gallina, juntament amb el fonoll i el porc, pot ser considerada un dels tres pilars imprescindibles de l'alimentació del poble gitano. "Gallina vella fa bon caldo", que diuen, i efectivament és així. Confereix un brou succulent, una elaboració ja habitual en receptaris de cuina medieval, en què en recomanen la menja sobretot quan un està malalt. Avui en dia, la gallina encara és tan present que el brou de gallina és una de les elaboracions més transversalment cuinades per

la comunitat gitana. Aquesta recepta en concret n'és una excepció. La gallina se sofregeix directament i serà la cocció lenta i llarga amb vi la que l'entendreixi fins a propocionar-ne un resultat melós i gustós. Les dones de Figueres que van relatar aquesta recepta ens explicaven que se sol acompanyar amb una amanida de tomàquet amanit amb all fresc picat que complementa el gust dels alls utilitzats per cuinar-la.

INGREDIENTS

Per a 4 persones

- ½ gallina
- 1 cabeça d'alls
- 500 mil·lilitres de vi blanc
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal i pebre

Per a l'amanida:

- 3 tomàquets d'amanir
- 1 gra d'all
- 1 grapat de fonoll
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Netejarem i eliminarem la pell de la gallina. La tallarem a trossos petits conservant-ne, en la mesura del possible, els ossos. Els talls haurien de ser d'uns 2 centímetres de gruix per ingerir-los amb una mossegada.

Salpebrarem la gallina i la sofregirem a foc mitjà-alt fins que sigui rossa. Primer posarem a sofregir els trossos de la cuixa que triguen més a coure i al cap d'uns 10 minuts hi podem afegir els trossos del pit. Al cap d'uns 15 minuts més tindrem tota la carn enrossida.

Netejarem els alls i sense pelar els farem un tall a cada punta i els aixafarem. Els afegirem al sofregit perquè també agafin un to ros.

Un cop els alls i la gallina siguin rossos, hi incorporarem el vi blanc, taparem i abaixarem el foc i deixarem que estofi el conjunt a foc suau entre 30 i 40 minuts.

Les carns han de quedar pràcticament eixutes, amb molt poc brou. Un cop tendes, se serveix al moment juntament amb els alls i es recomana acompanyar-ho d'un bon tomàquet amanit amb all i fonoll.

Per a l'amanida:

Netejarem i tallarem els tomàquets a daus grans.

Pelarem i picarem l'all ben menut i el barrejarem amb un bon raig d'oli i un pessic de sal.

Amanirem els tomàquets amb la barreja anterior.

Netejarem el fonoll i el picarem ben fi. L'escamparem per sobre l'amanida.



❖ Migas



Aquesta recepta va ser relatada per una dona de Sabadell que l'havia après a cuinar de la seva sogra, que era andalusa. Tal com passa amb les *gachas* (recepta explicada a la pàgina 26), aquesta és una elaboració entretinguda de fer ja que s'ha d'estar remenant la cassola durant força estona, d'on d'una massa inicial d'aigua i farina s'obtidran les *migas*. És per aquest motiu que s'acostumava a fer en dies de pluja, quan no es podia anar a treballar o sortir a fer activitats a l'exterior i es gaudia de més temps per cuinar a casa. Quan es prepara, se'n cuina una quantitat abundant, ja que és un plat que agrada molt, tot i que s'ha de procurar que no en sobri perquè diuen que les *migas* són més bones acabades de cuinar. És un plat que se sol acompanyar d'olives, raves frescos o pebrots i peix fregit, com en aquesta recepta proposada. També es poden menjar combinades amb el brou de peix de la pàgina 50.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 500 grams de carn magra de porc
- 500 grams de cansalada fresca de porc
- 750 grams de farina
- 4 pebrots verds
- 2 verats
- 1 cabeça d'all
- 1,5 litres d'aigua
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Separarem els grans d'all de la cabeça, tallarem les dues puntes de cada gra i els donarem un cop sec amb el ganivet perquè s'aixafin.

Posarem a sofregir els alls en una cassola amb oli abundant. Els remenarem i hi afegirem la cansalada tallada a tires fines i la carn magra tallada a daus petits d'uns 2 centímetres de gruix. Deixarem que es torrin les carns a foc mitjà o alt.

Mentre se sofregeixen les carns, posarem a bullir l'aigua amb una cullerada de sal. Quan bulli, hi afegirem la farina de mica en mica i ho remenarem perquè no faci grumolls.

No pararem de remenar fins que la massa no sigui ni molt tova ni s'hagi endurit massa, i es desenganxi de les parets de l'olla.

Recuperarem la cassola anterior i retirarem les carns i els alls que reservarem. Guardarem l'oli i n'hi afegirem una quantitat generosa, apujarem el foc i hi posarem la massa de farina i aigua. Haurem de remenar constantment perquè la massa es vagi enrossint i separant.

Al cap d'uns 30 minuts, o quan la massa ja s'hagi torrat lleugerament i hagi format trossos petits, hi afegirem les carns i ho barrejarem bé. En cap moment hem de deixar de barrejar. Continuarem la cocció.

Rectificarem de sal i acabarem la cocció de les *migas* quan la massa ja s'hagi separat del tot i en restin trossos petits i enrossits barrejats amb els trossos de carn. Si cal, durant la cocció, hi podem afegir més oli perquè no quedi seca.

Mentrestant es fan les *migas*, netejarem i farem un tall a la punta dels pebrots verds per on introduïrem un pessic generós de sal. Els fregirem amb un dit d'oli d'oliva en una paella a foc mitjà i tapats fins que siguin tous i fregits.

Netejarem el verat, li retirarem les vísceres i el tallarem a trossos d'uns 5 centímetres de gruix. Els salarem i els fregirem també amb oli i amb la tapa posada fins que estiguin tous.

Servirem les *migas* encara calentes amb un pebrot verd i un tros de verat fregits.



❖ Tomàquet fregit amb bacallà

La importància que té un ingredient en un plat pot venir donada per l'ordre en què es mencionen al títol de la recepta i que moltes vegades en determina la quantitat utilitzada en proporció a la resta. En aquest cas s'esmenta el tomàquet en primer lloc, element aglutinador del plat que acompanya el bacallà, el qual per si sol ja té l'entitat pròpia per arrodonir una menja excel·lent. Tot i així, aquesta elaboració també conté múltiples verdures, majoritàriament d'estiu, que l'assimilen a un bacallà amb sam-

faina a la catalana. La salsa de tomàquet, però, és un element comú en moltes elaboracions de la cuina gitana i segurament és per aquest motiu que se li dóna aquesta importància en la seva denominació. En qualsevol cas aquesta recepta, que va ser relatada per una família de Figueres, es considera un plat típic per Setmana Santa, quan el bacallà és el rei dels àpats, però també és un plat ideal per a qualsevol dia en què verdures de temporada són escollides per acompanyar tomàquet i bacallà.

INGREDIENTS

Per a 4 persones

- 600 grams de llom de bacallà al punt de sal
- 800 g de tomàquet triturat
- 4 grans d'all
- 150 grams de pebrot verd
- 150 grams d'albergínia
- 150 grams de carbassó
- 40 grams de ceba
- q/s de farina
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sucre
- q/s de sal i pebre

PREPARACIÓ

En un cassó amb una mica d'oli d'oliva, hi fregirem els alls amb pell tallats per les puntes i aixafats. Un cop enrossits, hi afegirem el tomàquet. Abaixarem el foc i deixarem que cogui durant una hora o una hora i mitja, fins que hagi consumit quasi tota l'aigua i resti concentrat.

Mentrestant posarem a escalfar els pebrots verds.

Netejarem l'albergínia i el carbassó i els tallarem a daus mitjans. Pelarem i tallarem la ceba a daus de la mateixa mida.

Tallarem el bacallà en quatre porcions generoses, l'enfarinarem lleugerament i el fregirem en oli per totes les bandes fins que sigui torrat. Ha de ser un fregit ràpid, perquè el bacallà no es cogui massa i s'assequi, només volem que agafi color. El reservarem.

En el mateix oli (o part d'ell), posarem a sofregir les verdures que havíem tallat. Deixarem que es vagin estovant a foc mitjà.

Quan el tomàquet estigui sofregit, el posarem a punt de sal, pebre, i sucre si és necessari, i hi incorporarem les verdures sofregides. Deixarem coure el conjunt a foc suau.

Pelarem el pebrot escalivat i el tallarem a tires. L'incorporarem a la resta de verdures.

Per acabar, hi afegirem els talls de bacallà i deixarem que el conjunt faci xup-xup durant uns minuts.

Servirem el plat al moment. Mullarem els trossos de bacallà amb el tomàquet i les verdures.



❖ Truita de fonoll

Aquesta recepta la van relatar algunes dones durant l'entrevista a Figueres, però també va ser mencionada per altres dones d'altres localitats, que no li van donar gaire importància, ja que els semblava que era un plat del seu dia a dia, tan comú i habitual que no feia falta esmentar-lo. Aquest fet és prou habitual, ja que sempre sorgeix el record d'una cuina festiva com aquella més digna de ser esmentada, quan moltes vegades una elaboració considerada singular pot formar part de la cuina més popular i del dia a dia d'una comunitat. És considerat una elaboració que es pot cuinar en qualsevol moment i sobretot s'ha esmentat perquè hom se'l pot endur quan treballa al camp. Diuen que les noves generacions ja no són tan amants del fonoll com ho eren els seus avantpassats. Si es costa acceptar el sabor característic és perquè el gust pel fonoll "s'ha d'educar"; com més se'n mengi, i en més plats aparegui, més acaba formant part d'un gust patrimonial i més estimat esdevé per tota la comunitat.

INGREDIENTS

Per a 3 persones

- 30 grams de fonoll fresc
- 6 ous
- 1 gra d'all (opcional)
- q/s d'oli d'oliva verge extra
- q/s de sal

PREPARACIÓ

Netejarem el fonoll i l'escaldarem durant uns minuts en aigua bullent i sal. L'escorrerem i eliminarem tota l'aigua que sigui possible.

Si ens agrada, podem sofregir lleugerament a la paella un all pelat i tallat petit amb el fonoll abans d'utilitzar-lo per fer la truita. El resultat serà més gustós.

En un bol trencarem els ous i els batrem, hi afegirem una mica de sal i el fonoll tallat a trossos petits. Barrejarem el conjunt.

En una paella ben calenta, hi posarem oli perquè cobreixi lleugerament la superfície i hi abocarem la barreja d'ous i fonoll. Procedirem a fer una truita. Deixarem que qualli l'ou per una banda, la girarem i deixarem que es cogui la truita per l'altre costat.

La servirem ben calenta.



Amb les mans

Segurament els primers utensilis culinaris van ser les mans dels cuiners i les cuineres que es van atrevir a barrejar i manipular ingredients per assolir elaboracions més complexes i gustoses. Avui en dia segueixen havent-hi passos de certes elaboracions que s'efectuen amb les mans i que difícilment poden ser substituïdes per utensilis específics, n'és un bon exemple l'amassament, una tècnica que pren el nom de les mans amb què s'efectua. A continuació, trobareu tres elaboracions amassades i/o menjades amb les mans, característiques d'èpoques concretes però que han traspassat diades per esdevenir menges comunes durant altres dates festives o diàries de la resta de l'any.



❖ **Biñuelos**

Aquesta recepta va ser relatada per les dones de Sabadell, que dels bunyols en deien *biñuelos*, una recepta que, amb variacions, és cuinada arreu. És una preparació que típicament s'elabora durant les festes familiars. Generalment, un cop llesta la massa, es fan els bunyols i es fregeixen al pati o al carrer per ser consumits just acabats de fer. Partint de la massa base, se'n poden efectuar

variacions que donen diversitat i riquesa a la recepta. Una versió afegia poma o figues a la barreja abans de ser fregida. Un cop fregits, a més, es poden farcir amb nata, o es poden acompanyar amb xocolata calenta. Generalment, es mengen com a postres després d'un àpat de celebració o com a part de l'esmorzar i/o berenar durant el cap de setmana o diada festiva.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 600 mil·lilitres d'aigua
- 30 grams de llevat de forner fresc
- 520 grams de farina
- 2 pessics de sal
- q/s d'oli d'oliva per fregir
- q/s de sucre per arrebossar

PREPARACIÓ

Escalfarem l'aigua en una olla fins que sigui tèbia i hi afegirem el llevat. Barrejarem fins que estigui ben dissolt.

Incorporarem la farina de mica en mica perquè no quedin grumolls. Ha de quedar una pasta ni espessa ni clara, ni massa tova ni massa dura.

Omplirem un cassó amb dos dits d'oli i l'escalfarem.

Agafarem parts de la massa amb una cullera sopera i n'anirem abocant cullerades a l'oli calent. Si es volen fer els bunyols amb les mans, aquestes han d'estar mullades perquè no s'enganxi la massa als dits.

Els bunyols s'han de fregir per ambdues bandes, giraran sols, però si no ho fan els ajudarem amb la punta d'una escumadora. Quan estiguin enrossits per les dues bandes, els retirarem de l'oli i els col·locarem sobre paper absorbent perquè perdin l'excés d'oli.

Encara calents, arrebossarem els bunyols amb sucre.







❖ **Folar**

Una elaboració curiosa i característica relacionada a Montcada i Reixac per dones gitanes d'origen portuguès. És una preparació molt típica de la cultura gastronòmica portuguesa i es transmet de generació en generació, ja que les filles sempre veuen com les mares i les àvies l'amassen i la preparen fins que n'aprenen i la reproduïxen elles mateixes. El *folar* és un pa farcit de carn (bacó, xoriço, cansalada, etc.), que un cop cuinat manté una textura similar a la d'un pa de pessic o un briox. S'acostuma a preparar per Nadal, per festejar batejos i casaments o per altres motius de celebració. Agrade molt acabat de fer, quan encara és calent, i serveix per acompanyar àpats diversos.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

Per a la massa:

- 700 grams de farina
- 6 ous
- 50 grams de llevat de forner fresc
- 80 mil·lilitres d'oli d'oliva verge extra
- 80 mil·lilitres d'aigua
- 15 grams de sal

Per al farcit:

- 150 grams de xoriço curat
- 120 grams de cansalada curada o bacó
- 120 grams de cansalada fresca

PREPARACIÓ

Escalfarem l'aigua fins que sigui tèbia i hi dissoldrem el llevat i la sal. Ho remenarem fins obtenir una barreja homogènia.

Escamparem uns 600 grams de farina sobre una superfície plana i li donarem forma de volcà. Collocarem els ous dins del volcà i ho barrejarem amb les mans delicadament per anar incorporant la farina als ous. Un cop el resultat sigui homogeni, hi afegirem de mica en mica la barreja d'aigua amb el llevat i la sal i seguirem amassant el conjunt. Si cal, hi podem afegir una mica de la farina reservada.

Quan la massa estigui ben amalgamada i no s'enganxi del tot a la superfície ni a les mans,

hi afegirem, a poc a poc, l'oli i seguirem amassant. En tot moment, si és necessari, podem anar incorporant-hi petites quantitats de farina. Conformarem una massa uniforme, elàstica i humida, però que es pugui amassar.

Formarem una bola i deixarem la massa en un bol tapat amb una tela, en un espai càlid, proper a una font de calor, entre 1 i 1,5 hores, fins que la massa fermenti i dobli el seu volum.

Tallarem les diferents carns a làmines fines i amples.

Un cop la massa hagi fermentat correctament, hi barrejarem, amassant de nou, les diferents carns tallades. Donarem al conjunt forma de pa rodó i aplanat. Ha de tenir una altura d'entre 5 i 10 centímetres abans d'enfornar-lo. Si ho desitgem podem fer més d'un pa.

Prepararem una safata de forn prèviament empolvorada amb farina. Hi col·locarem el pa i empolvorarem de nou la superfície amb la farina restant. El courem al forn, preescalfat a 180°C, durant una hora aproximadament o fins que la massa sigui cuïta. Haurem de comprovar la cocció de la massa punxant el pa amb un ganivet o un altre objecte punxegut. Aquest ha de sortir net del pa un cop punxat.

Es recomana menjar el pa acabat de coure, però en cas que en sobri es pot menjar a temperatura ambient.



❖ *Nochebueno*

Segons van relatar des de Girona, el *nochebueno* és una recepta provinent de Granada que s'ha estès a moltes llars gitanes d'arreu i que se sol preparar per a la nit de Nadal. En els seus inicis, la gent amb menys recursos el preparava perquè com que era una recepta molt calòrica, amb una elevada quantitat d'oli d'oliva, aportava nutrició i sàcietat. El *nochebueno* és un pa que pot contenir molts i diversos ingredients; se'n poden fer ver-

sions salades, que poden incloure carn, i versions dolces amb panses i nous; en ambdós casos els elements comuns són l'anís i l'oli que li confereixen el gust i la textura que el fan característic. En la seva versió dolça, pel damunt s'escampa sucre i canyella. Una variació nominal d'aquesta recepta és el conegut pa d'oli, cuinat moltes vegades sense altres complementos que els elements base que el fan característic.

INGREDIENTS

Per a 10 persones

- 750 mil·lilitres d'aigua
- 1.250 grams de farina
- 50 grams de llevat fresc de forner
- 200 grams de panses
- 250 grams de sucre
- 150 mil·lilitres d'oli d'oliva verge extra
- 75 mil·lilitres d'anís
- 100 grams de pinyons o nous
- 5 grams de anís en gra
- 1 cullerada sopera de sal

PREPARACIÓ

Escalfarem l'aigua fins que sigui tèbia i hi afegirem la sal i el llevat de forner. Barrejarem el conjunt fins que el llevat s'hagi dissolt completament.

A la mateixa olla i amb el foc apagat, hi incorporarem la farina a poc a poc i ho anirem barrejant perquè la farina es vagi incorporant i formant una massa homogènia i sense grumolls.

Un cop ja hi haguem afegit aproximadament un quilo de farina, retirarem la massa de l'olla i la col·locarem sobre una superfície plana.

Sense deixar d'amassar, incorporarem a la massa d'un a un els ingredients següents: l'anís en gra, el sucre, l'oli i l'anís.

Un cop tinguem tots els ingredients ben integrats, hi afegirem les panses i els pinyons o les nous trossegades lleugerament.

Acabarem d'afegir-hi la farina restant i ho amassarem perquè s'incorpori a la

massa. Si ho considerem, podem corregir la textura amb una mica més de farina. La massa estarà ben lligada quan es deixi d'enganxar a les mans.

La deixarem reposar tapada amb una tela neta i seca dins un bol o recipient ampli durant una hora.

Preescalfarem el forn a 170°C.

Un cop acabada la fermentació, dividirem la massa en tres o més parts. L'estirarem i li donarem forma rodona i plana, com si fos una coca, amb una altura màxima d'uns 2 o 3 centímetres.

Col·locarem els *nochebuenos* en una safata per anar al forn que haurem untat prèviament amb oli. Pintarem la superfície de cada *nochebueno* també amb oli i els empolvorarem amb sucre pel damunt. Enfornarem els *nochebuenos* durant uns 45 o 50 minuts o fins que siguin cuits.





El making of del llibre

Per arribar a materialitzar el llibre que teniu entre les mans, ha calgut el treball d'un equip nombrós i variat que ha cregut en el projecte des del primer dia. Ha estat necessària la coordinació conjunta entre els equips del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya i de la Fundació Alcía. I sobretot ha estat del tot imprescindible la col·laboració de diverses persones i entitats relacionades amb el poble gitano; associacions, participants de tallers o cursos de caire grupal, grups d'amics, famílies, etc., que han relatat el coneixement propi entorn de la tradició gastronòmica gitana i han compartit generosament el seu saber culinari que finalment s'ha recollit en aquest llibre.

El mètode de treball s'ha estructurat en dues etapes principals. Una primera que ha consistit en una cerca de coneixement al voltant de la cuina, el patrimoni gastronòmic i l'alimentació gitana en el seu conjunt. I una segona fase en què s'ha depurat, filtrat i seleccionat part dels testimoniatges per ser elaborades i recollides aquelles informacions i receptes considerades més característiques i representatives.

La primera part del projecte tenia l'objectiu de recollir testimonis del saber gastronòmic de diversos membres de la comunitat gitana. Tot i que no s'ha pogut aconseguir una representativitat del tot exhaustiva de la tradició culinària de la totalitat de la població gitana de Catalunya, sí que va ser considerat important programar les entrevistes en territoris diversos del territori català, assegurant així més varietat i diversitat en els relats. Es van realitzar sis grups de discussió als municipis de Montcada i Reixac, Sabadell, Lleida, Figueres, Girona i Manresa, entre els mesos de novembre de 2016 i gener de 2017. En to-

tal, es van entrevistar vint-i-sis persones de la comunitat gitana de procedències molt diverses, fos de la persona entrevistada en si o de generacions familiars precedents, per ordre alfabètic: Almeria, Andalusia, Aragó, Catalunya, França, Lleó, Màlaga, Múrcia, Navarra i Portugal. Aquesta pluralitat resta clarament reflectida en la diversitat i la riquesa del receptari. Mencionar que hi ha diverses cites recollides que s'han volgut conservar tal com van ser relata- des a les entrevistes, i així figuren als textos. Dir també que moltes vegades, tot i que els interlocutors parlessin habitualment en català, quan feien referència a alguna frase o paraula concreta, la verbalitzaven en castellà, en aquest cas s'ha procurat ser fidel a aquesta manera de fer.

La finalitat d'aquestes entrevistes va ser recollir informació sobre la gastronomia del poble gitano en totes les seves dimensions. És per aquest motiu que a les sessions es van preguntar i comentar temes amb referència a les preferències i els hàbits alimentaris, la distribució dels àpats i els comensals vinculats a les menges i el significat d'aquestes, entre altres qüestions, a més a més de preguntar sobre plats i la seva elaboració.

La primera part de la recerca de coneixement també va incloure una part de treball bibliogràfic que consistia a buscar aquelles edicions anteriors vinculades al patrimoni gastronòmic gitano de Catalunya, però també al vinculat a altres territoris peninsulars. Aquesta bibliografia també va ampliar les informacions sobre les característiques de la seva gastronomia i va permetre validar certes informacions proporcionades pels mateixos entrevistats.

A continuació, podeu veure algunes de les fotografies realitzades durant les entrevistes efectuades:



Entrevista realitzada a Montcada i Reixac



Entrevista realitzada a Figueres



Entrevista realitzada a Montcada i Reixac



Entrevista realitzada a Lleida

En la segona fase del projecte es van analitzar totes les entrevistes dutes a terme i es van seleccionar les receptes més significatives. Per efectuar la selecció de les receptes es van seguir els criteris mencionats a l'apartat "Presentació del receptari".

Posteriorment, calia cuinar les receptes, tant per validar les quantitats i les elaboracions que constaven relatades com per obtenir les fotografies que acompanyen les receptes i engrandeixen el llibre. De fet, el coneixement gastronòmic es pot verbalitzar, però és a partir de la seva pràctica, els seus gestos, les seves particularitats

i maneres de fer, que els resultats prenen forma i es mantenen tan fidels com sigui possible a les formes originals i reconegudes per aquelles persones que l'han relatat. Aquesta tasca no s'hauria pogut efectuar sense la inestimable col·laboració de diversos membres de la mateixa comunitat gitana que són els coneixedors, en elaboració, en presentació i gust, dels plats cuinats. Es van realitzar quatre jornades a les cuines de la Fundació Alícia amb la finalitat de poder reproduir i estandaritzar les receptes escollides. A més a més de l'equip de la Fundació Alícia que havia participat en l'anterior fase del projecte i altres cuiners de la Fundació que es van sumar

a la tasca de cuinar-les, també es va comptar amb la col·laboració de tres cuiners i/o estudiants de cuina gitans i de quatre de les dones entrevistades que es van acostar a la Fundació Alcía i que, a més a més d'assessorar tot l'equip, es van arromangar per situar-se entre olles i fogons.

Com a resultat d'aquesta col·laboració immensa i desinteressada de totes aquestes persones de la comunitat gitana implicades s'ha pogut cuinar el llibre que teniu a les mans. A continuació, algunes imatges que reflecteixen aquest entusiasme i que fan paleses les hores entre fogons i plats de cuina gitana.



Alfredo Reyes



Maria Santiago Mayi i Amparo Santiago



Paquita Domingo



Anahi Quiroz



Amparo Santiago, Maria Santiago Mayi i Núria May



Maryam Malek i Ricard Marí Chapó



José Ramón Cortés i Samuel Muñoz



Marc Griñó, Ana Lobato, Paquita Domingo i Alba Torres



Núria May, Ricard Marí *Chapó* i Miguel Ángel Gómez



Marc Griñó i Anahi Quiroz



Maryam Malek i Sara Lucía Pareja



Ricard Marí *Chapó* (cuiner), Bernat Valls i Fuster (director general d'Acció Cívica i Comunitària), Toni Massanés (director general de la Fundació Alícia), Francesc Iglesias i Riumalló (secretari d'Afers Socials i Famílies) i Ramón Vilchez E. (responsable del Programa del Poble Gitano i de la Innovació Social)



Ramón Vilchez E. (responsable del Programa del Poble Gitano i de la Innovació Social), Francesc Iglesias i Riumalló (secretari d'Afers Socials i Famílies), Bernat Valls i Fuster (director general d'Acció Cívica i Comunitària) i Núria May (cuinera i experta en patrimoni agroalimentari i gastronòmic de la Fundació Alícia)

Agraïments

Des de la Fundació Alcía i el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya volem agrair a totes les persones que d'una o altra manera han posat el seu gra de sorra per crear aquest receptari. Sense la col·laboració de cada una d'elles no hauria estat possible obtenir aquest llibre del qual ens sentim molt orgullosos.

Volem donar les gràcies a totes les persones que ens van ajudar en la fase de coordinació i gestió:

- Alfredo Reyes. Programa del Poble Gitano i de la Innovació Social (Barcelona).
- Àngel Fernández *Nene*, president de Khetanipe Girona Associació Intercultural (Girona).
- Anna Español, tècnica d'Igualtat. Fundació Secretariat Gitano (Montcada i Reixac).
- Carme Méndez. Fundació Secretariat Gitano (Montcada i Reixac).
- Llibertat Gabarri *Bibi*, mediatra de l'Ajuntament de Figueres (Figueres).
- Marga Díaz, orientadora laboral. Fundació Secretariat Gitano (Montcada i Reixac).
- Maria Santiago Santiago *Mayi*, tècnica de Salut. Fundació Secretariat Gitano (Montcada i Reixac).
- Miguel Ángel Gómez. Mitjans de Comunicació (Museu Virtual del Poble Gitano).
- Montse Pasquina, directora del Centre Cívic Onyar (Girona).
- Paquita Domingo, mediatra cívica-comunitària de FAGIC (Federació d'Associacions Gitanes de Catalunya) (Lleida).
- Ramón Vilchez, responsable del Programa del Poble Gitano i de la Innovació Social (Barcelona).
- Xavier Pastor. Programa del Poble Gitano i de la Innovació Social (Barcelona).

El nostre agraïment a les dones i els homes assistents a les entrevistes realitzades en els diferents territoris:

Montcada i Reixac

- Ana de Jesús Dos Anjos
- Carmen Tabeira Dos Santos
- Lucía de los Santos
- Maria Santiago Santiago *Mayi*
- Maria Teresa Dos Santos
- Nina Blas
- Olema Sandra Mendes Palhas
- Palmira Angelo Dos Anjos
- Pilar Ruano
- Saida Tahiri
- Sara Graça Dos Santos

Sabadell

- Amparo Santiago Moreno
- Isabel Soler
- Maria Cortés

Lleida

- Alfonso Giménez Cortés
- Consuelo Cortés Castellón
- Olga Giménez
- Teresa Cortés

Figueres

- Llibertat Gabarri *Bibi*
- Lola Zaragoza
- Teresa Cortés

Manresa

- Àngel Cortés
- Àngel Cortés *Pipo*
- Luna Giménez

Volem agrair la col·laboració a les participants del receptari *Històries de vida a través de la cuina gitana*, desenvolupat dins del Projecte Integrant Accions del Pla Comunitari al Centre Cívic Onyar de Girona. I especialment a les autores de les receptes següents, que són les que ens van ajudar a construir el present receptari: *potaje de Semana Santa, tortitas de harina, bacalao con tomate, folar i pan de aceite*.

- Alda Dos Anjos
- Augusta Dos Anjos
- Dolores Heredia
- Dolores Fernández
- Dolores Plantón
- Dulce Heredia
- Dulce Plantón
- Encarna Heredia
- Encarna Martínez
- Fefa Plantón
- Maria Amador
- Silvina Machado

I volem agrair, finalment, la participació dels cuiners i altres col·laboradors a les jornades de cuina a la Fundació Alícia:

- Alba Torres, aficionada a la cuina.
- Amparo Santiago Moreno, aficionada a la cuina.
- José Ramón Cortés Carrasco, ajudant de cuina i alumne de l'Escola d'Hostaleria Hofmann.
- Maria Santiago Santiago *Mayi*, aficionada a la cuina.
- Paquita Domingo, aficionada a la cuina.
- Ricard Marí Agustín *Chapó*, cuiner i comerciant.
- Samuel Muñoz, alumne d'Hosteleria y Reposteria de Sabores La Escuela.





Bibliografia

- AMAYA, Matilde (2003). *La cocina gitana de Matilde Amaya*. Barcelona: Belacqva.
- BAEZA, Yolanda (2014). *Alimentos, recetas y técnicas de la gastronomía gitana*. Alacant: Universitat d'Alacant.
- CASERMEIRO, Pedro. "600 anys del poble gitano a Catalunya". <<http://www.museuvirtualgitano.cat/600-anys-del-poble-gitano-a-catalunya/>>.
- CLAVÉ, Montse (coord.) (1996). *Cocina gitana*. Barcelona: Icaria.
- DIAZ, David. "Así se come como un buen gitano", *El País*, 8 d'abril de 2016. <http://elpais.com/elpais/2016/04/08/tentaciones/1460115570_612009.html>.
- FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO (2010). *Sabores gitanos*. Alacant: Fundación Secretariado Gitano i Concejalía de Acción Social del Ayuntamiento de Alicante.
- LAGUNAS, David (1999). "Los unos y los otros: una visión de la dialéctica identitaria entre los gitanos andaluces", VII Congreso Internacional de Estudiantes de Antropología. Miranda do Douro.
- LAGUNAS, David (1999). "Resolviendo la salud. Los gitanos catalanes", *Gazeta de Antropología*, n. 15. <<http://hdl.handle.net/10481/7535>>.
- LAGUNAS, David (2000). *Dentro de "dentro": estudio antropológico y social de una comunidad de gitanos catalanes*. Jaén: Universidad de Jaén.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO; FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO (2008). *Estilos de vida de la comunidad gitana*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo i Fundación Secretariado Gitano.
- PROGRAMA INTEGRANT; ASSOCIACIÓ PER L'ATENCIÓ DE SERVEIS I SOLIDARITAT (2010). *Històries de vida a través de la cuina gitana*. Girona: Integrant Accions. Programa de Desenvolupament Comunitari del Sector Est i Pla Educatiu d'Entorn.
- RODRÍGUEZ, Sergi (2008). *Romipén, la identitat gitana. Aproximació filosòfica a les persones de cultura gitana*. Barcelona: Universitat Ramon Llull.
- VALENCIA, Manuel (2006). *La cocina gitana de Jerez: tradición y Vanguardia*. Jerez: EH Editores.



ISBN 978-84-393-9602-4
9 788439 396024

Halar, cuina gitana a Catalunya

Halar, cuina gitana a Catalunya ens ofereix un recull de l'herència i la tradició d'un poble. En aquestes pàgines trobareu alguns dels plats més estimats entre la població gitana de Catalunya. Les receptes han estat relatades per dones i homes gitanos residents en diferents poblacions catalanes, amb orígens molt diversos dins del territori peninsular i de més enllà. La Fundació Alícia ha efectuat una tasca de recollida d'aquesta informació alhora que ha cuinat, juntament amb els representants del poble gitano i coneixedors de la seva cuina, els plats que confegeixen el receptari.

Sabem que el que defineix qualsevol cuina no és només un llistat d'elaboracions, sinó que cal observar molts altres elements per poder-la conèixer i entendre les preferències i les eleccions d'uns productes i ingredients, unes maneres determinades de combinar-los i cuinar-los, unes formes de menjar-los i els significats simbòlics que envolten aquestes menges. És amb la voluntat de reflectir tot aquest coneixement que el llibre inclou una introducció sobre la gastronomia i la tradició gastronòmica gitana alhora que cada elaboració va acompanyada d'una contextualització que situa el plat dins d'aquest ric i divers univers culinari.

Esperem que tots aquests continguts, juntament amb la recepta en si, contribueixin a incrementar la vostra curiositat i coneixement sobre el ric patrimoni gastronòmic gitano de Catalunya. Us animem a situar-vos entre fogons i a cuinar algunes de les receptes recollides. Estem segurs que us en llepareu els dits.

Amb la col·laboració de

