

RECEPTES PER LA LLENGUA



Presentació

Aquest recull de receptes és el resultat de l'activitat duta a terme per les persones que han participat en el projecte "Receptes per la llengua", el taller de conversa organitzat pel grup local de Plataforma per la Llengua a Canet de Mar durant el curs 2024-2025. La iniciativa s'ha adreçat a persones amb un nivell mínim de comprensió oral del català interessades a millorar els seus coneixements i a adquirir seguretat i fluïdesa a l'hora d'expressar-se en la nostra llengua. I el fil conductor que ha guiat aquest espai de conversa ha estat la cuina, perquè cuinar un plat i parlar una llengua són processos que s'assemblen més que no ens pensem.

Quan cuinem un plat hem de pensar en els ingredients, les quantitats i els passos a seguir. Igualment, quan parlem hem de pensar en les paraules, les estructures i el que volem comunicar. I en tots dos casos també ens cal seguir un ordre concret per a obtenir un bon resultat final: un plat saborós en la cuina i un missatge ben clar en la parla.

Ara bé, l'element comú i més rellevant d'aquestes dues activitats és que tant cuinar com parlar impliquen comunicació i connexió amb altres persones. I això és el que ens ha aportat "Receptes per la llengua": la cuina ens ha unit al voltant d'una taula i ens ha permès compartir tradicions, experiències i valors. I la llengua, i la voluntat de voler-la aprendre i parlar, ens ha facilitat la comunicació i l'intercanvi d'idees i emocions. Junes, aquestes dues eines ens han ajudat a construir ponts entre cultures diverses; a crear vincles entre persones de diferents orígens; a alimentar la comprensió, el respecte i la cohesió social, i a celebrar la diversitat cultural com una font d'enriquiment, aprenentatge i creixement personal i comunitari.

Volem agrair a tots els participants de "Receptes per la llengua" l'esforç que fan per aprendre el català i l'interès i la voluntat que han mostrat a l'hora de compartir els plats tradicionals i la cultura dels seus llocs d'origen, expressant-se en català. Hem après els uns dels altres, ens hem divertit plegats i ens hem enriquit mútuament. Hem sabut crear un espai d'interacció ple de caliu a partir de les converses i receptes compartides i de la complicitat que hem anat teixint entre tots.

A tots els que heu participat en aquesta iniciativa i esteu disposats a seguir cuinant el català amb aquell xup-xup dels bons plats saborosos i consistents, que es treballen amb cura i a foc lent, moltes gràcies i endavant!



Harira

Presentació: Ilham El Mhaddar

INGREDIENTS

- Llenties
- Cigrons
- Tomàquet
- Tomàquet concentrat
- Ceba
- Api
- Carn de vedella
- Coriandre
- Julivert
- Cúrcuma
- Gíngebre
- Canyella
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva o de gira-sol
- Farina integral
- Fideus



ESTRIS

- 1 olla gran (per coure el llegum es pot fer servir una olla de pressió)
- 1 bol
- 1 batedora elèctrica



La harira és una sopa tradicional del Magrib que es menja tot l'any, però que és especialment apreciada durant el Ramadà pel seu elevat valor nutritiu. Se sol elaborar amb llegums, verdures, tomàquet, carn (opcional) i espècies.

“Aquesta forma de cuinar és molt antiga i ja es documenta en el recull de contes *Les mil i una nits*, del segle IX.”

ELABORACIÓ

Coeu les llenties i els cigrons, prèviament remullats. En una olla gran poseu la carn tallada a daus amb una mica d'oli. Tritureu el tomàquet, la ceba, l'api, el julivert i el coriandre i afegiu-ho a la cassola amb la sal, el pebre, la cúrcuma, el gingebre i la canyella (1 culleradeta petita). Afegiu-hi aigua i deixeu-ho coure durant 30 minuts.

A continuació, afegiu-hi els cigrons, les llenties i una cullerada gran de tomàquet concentrat. En un bol a part poseu un got de farina integral i aigua, remeneu la mescla fins que quedi ben desfeta, afegiu-la a la sopa (es pot espessir al gust) i deixeu-la coure uns 10 minuts. Finalment, afegiu-hi els fideus i deixeu coure la sopa uns 10 minuts més. A l'hora de servir-la podeu amanir-la amb julivert ben picat.



Sopa de patacons

Presentació: Zoila Rosa Pérez

INGREDIENTS

- Patates blanques
- Patates criolles (patata petita, de polpa groga, que es desfà fàcilment)
- All
- Plàtans verds (plàtans mascles)
- Pebrot vermell
- Panotxa de blat de moro
- Carn de vedella
- Ceba tendra
- Coriandre
- Oli de gira-sol
- Sal (al gust)



ESTRIS

- 1 olla de pressió
- 1 escumadora
- 1 ganivet
- 1 fusta de tallar
- Paper de plàstic transparent



És un plat típic de Colòmbia que es menja tot l'any.

El *patacón* és el nom que es dona a molts països llatinoamericans a les rodanxes de plàtan verd aixafat i fregit. També es coneix amb el nom de *tostón*.

“El *patacón* és el nom que es dona a molts països llatinoamericans a les rodanxes de plàtan verd aixafat i fregit.”

ELABORACIÓ

Poseu a l'olla de pressió la carn de vedella (pot ser costella), les patates (tallades a trossos), el pebrot vermell (tallat a trossets), la panotxa de blat i la ceba i l'all picats. Afegiu-hi sal i aigua, de manera que tots els ingredients quedin ben coberts, i deixeu-ho coure durant 30 minuts.

Mentrestant, peleu els plàtans verds, tal·leu-los a rodanxes d'uns 2 cm de gruix i fregiu-los en una paella amb l'oli ben calent durant un parell de minuts. Un cop fregits, cobriu-los amb paper de plàstic transparent i aixafeu-los amb una fusta de tallar fins que quedin ben plans.

Un cop acabada la cocció de la carn, obriu l'olla, retireu el greix de l'aigua amb una escumadora, afegiu-hi els patacons fregits i deixeu-ho coure deu minuts més. Piqueu el coriandre i afegiu-lo al plat a l'hora de servir. Aquest plat es pot acompanyar amb arròs blanc i alvocats.



Pa amb tomàquet

Presentació: Receptes per la llengua

INGREDIENTS

- Pa (millor de pagès i millor si és torrat, però es pot fer amb qualsevol tipus de pa)
- Tomàquets madurs (millor si són tomàquets de penjar o tomacons)
- Oli d'oliva
- Sal



ESTRIS

- Plat
- Ganivet
- Setrill
- Saler



Es diu que el pa amb tomàquet és el millor invent català de tots els temps i també un dels senyals d'identitat catalana. Sigui com sigui és un dels menjars més freqüents a totes les taules catalanes, que pot acompanyar embotits, formatge, carn o peix.

Sembla ser que el plat deriva del pa amb oli i sal de l'antiga Grècia, però el tomàquet no s'introdueix a Europa fins al segle XVIII, provinent d'Amèrica del Sud. Es creu que sorgeix de les cases de pagès d'algun racó de Catalunya com a cuina d'aprofitament. S'aprofita el pa sec de més d'un dia posant-hi tomàquet per estovar-lo i afegint-hi oli i sal per donar-hi gust.

“ Es creu que sorgeix de les cases de pagès d'algun racó de Catalunya com a cuina d'aprofitament. ”

ELABORACIÓ

Agafeu una llesca de pa, si pot ser torrat millor. Agafeu un tomàquet ben madur i talleu-lo per la meitat, en horitzontal. Agafeu una meitat del tomàquet amb la mà i suqueu la llesca de pa per una de les cares. Del tomàquet, només n'ha de quedar la pell.

Poseu-hi oli i sal al damunt. Mengeu la llesca de pa de seguida perquè el pa no es remulli.



Sandvitx cubà

Presentació: Tony Roque

INGREDIENTS

- 1 barra de pa
- 3 o 4 talls de llom de porc adobat
- 3 talls de pernil dolç
- Formatge suís (emmental)
- Cogombrets envinagrats
- Mostassa
- Mantega



ESTRIS

- 1 paella
- 1 sandvitxera o planxa doble



El pa cubà és un pa blanc allargat, en forma de barra, semblant a la baguet però amb un mètode de cocció i ingredients lleugerament diferents (en particular, sol incloure una petita quantitat de greix en forma de llard o greix vegetal). És un aliment bàsic de la cuina cubana i tradicionalment el pa preferit per elaborar l'autèntic sandvitx cubà. La principal fleca que actualment elabora el pa cubà a la regió de Tampa va ser fundada pel català Juan Moré, que va emigrar a Tampa el 1915.

El sandvitx cubà és un tipus de sandvitx que es va originar a les comunitats cubanes d'Estats Units, a Florida, a principis del segle XX. També és popular en la comunitat cubana més recent a Miami i en altres llocs on els cubans van emigrar al segle XX. És un dels productes més típics en els menús de les cafeteries i restaurants de Florida i altres llocs dels Estats Units amb una elevada població cubana.

“ La principal fleca que actualment elabora el pa cubà a la regió de Tampa va ser fundada pel català Juan Moré, que va emigrar a Tampa el 1915. ”

ELABORACIÓ

Poseu una nou de mantega en una paella i, un cop escalfada, passeu-hi el llom adobat. Talleu horitzontalment per la meitat la barra de pa i escampeu-hi una capa de mostassa. Afegiu-hi els ingredients a capes: llom de porc, pernil dolç, cogombrets i formatge.

Un cop muntat l'entrepà, unteu la part exterior amb mantega a temperatura ambient i torreu-lo en una sandvitxera o planxa doble aixafant-lo fins que el formatge es fongui i el pa quedi daurat. Talleu l'entrepà per la meitat en angle per obtenir dues meitats. Així, es veurà bé l'interior i us serà més fàcil menjar-vos-el ben calent sense tacar-vos.



Arepes de formatge

Presentació: Zoila Rosa Pérez

INGREDIENTS

- Oli d'oliva o de gira-sol
- Farina de blat de moro (maizena)
- Llard de porc o mantega de vaca (opcional)
- Sèrum de llet (xerigot) o iogurt líquid (opcional)
- Aigua o llet
- Formatge tou i cremós (mozzarella o qualsevol formatge que es fongui bé)

ESTRIS

- 1 paella
- 1 espàtula
- 1 bol
- 1 corró (per a estirar la massa)



L'arepa és un panet de blat de moro, farcit o no, molt popular a la cuina colombiana.

És un aliment d'origen precolombí, fet a base de blat de moro, que es menja a diversos països de l'Amèrica del Sud. S'assembla a la tortilla de Mèxic. Les arepes es poden menjar per esmorzar, com a aperitiu o a qualsevol hora per matar el cuc.

**“El més important, és
que en fer-hi una
queixalada surti una
mica de formatge
desfet.”**

ELABORACIÓ

Poseu tots els ingredients en un bol (l'aigua o la llet han de estar una mica tèbies i el llard o la mantega de vaca, escalfats i líquids). Pasteu la massa amb les mans fins que quedi una bola compacta i una mica enganxosa. Afegiu-hi el formatge ratllat o a trossets i torneu a barrejar bé fins que quedi una massa homogènia que deixareu reposar una estona (mínim, 5 minuts).

Poseu la massa sobre un plàstic damunt d'una superfície plana i amb el corró aneu-la estirant fins que quedi primeta (d'un cm de gruix aproximadament). Després, amb la base d'un got aneu tallant la massa en trossos rodons. També podeu agafar trossets de massa, fer boletes i anar-los aplanant amb les mans.

Poseu una mica d'oli en una paella i quan estigui ben calent abaixeu el foc i aneu fregint les arepes (uns 5 minuts per cada banda) fins que quedin daurades. El formatge es pot posar a dins de la massa, o introduir-lo després a cada arepa, fent un forat a la massa, o les dues coses. El més important, és que en fer-hi una queixalada surti una mica de formatge desfet. És boníssim!



Sancocho trifàsic

Presentació: Diana Espitia

INGREDIENTS

- 1 pollastre tallat a quarts
- Costelles de vedella tallades a trossos
- Carn de porc
- 1 plàtan verd (plàtan mascle)
- 2 panotxes de blat de moro dolç
- 1 tros de carabassa
- 4 trossos de iuca
- 4 patates blanques
- 8 patates criolles (són més petites, de color groc i es desfan fàcilment)
- 1 pebrot vermell o verd
- Alls
- Arracacha
- 2 tiges de ceba tendra
- 1 culleradeta de colorant alimentari
- Farigola
- Coriandre
- Sal
- Pebre negre



ESTRIS

- 1 olla de pressió (olla exprés)
- 1 olla normal més gran



És un estofat típic de molts països de l'Amèrica del Sud. És una sopa espessa i nutritiva que es prepara a base de carns, tubercles, verdures i espècies. En aquesta recepta expliquem el *sancocho* colombià tal com es fa a Bogotà.

“ És una sopa espessa i nutritiva que es prepara a base de carns, tubercles, verdures i espècies. ”

ELABORACIÓ

Col·loqueu la carn de vedella i la de porc a l'olla de pressió amb un pessic de sal i una mica d'aigua. Compteu 20 minuts des que l'olla agafa vapor i xiula. Cal fer aquest pas perquè la carn costa més de coure i cal que quedi tova. Poseu la resta d'ingredients a l'altra olla una mica més gran i cobriu-los amb aigua. Afegeix-hi sal i pebre negre al gust. Poseu l'olla al foc i deixeu que bulli uns vint minuts fins que tots els ingredients quedin tous.

Traieu la carn de vedella i de porc de l'olla de pressió i afegiu-la a l'altra olla. Deixeu-ho coure uns cinc minuts més. Serviu el plat amb alvocat com a acompanyament.



Aguachile de gambetes

Presentació: María Teresa Gutiérrez

INGREDIENTS

- 1 kg de gambes
- 1 ceba morada
- 4 pebrots verds picants o xilis (*chiles*)
- 2 cogombres
- Salsa de soja (3/4 de tassa)
- Suc de llimona (3/4 de tassa)
- Coriandre
- Pebre negre
- Sal
- Alvocat (opcional)

ESTRIS

- 1 bol gran
- 1 ganivet
- 1 fusta (per picar verdura)
- 1 cullera
- 1 plata



L'*aguachile* de gambetes és un plat típic de Mèxic, molt refrescant, que es pot servir com a aperitiu o entrant d'un àpat.

El nom *aguachile* fa referència a la combinació dels dos ingredients, aigua i xili, que s'utilitzaven originàriament en la preparació d'aquest plat.

“El nom *aguachile* fa referència a la combinació dels dos ingredients, aigua i xili, que s'utilitzaven originàriament en la preparació d'aquest plat.”

ELABORACIÓ

Talleu per la meitat les gambes crues i pelades, en sentit longitudinal, i reserveu-les a la nevera. En un bol poseu la ceba filetejada, els pebrots verds picants tallats a tiretes, sense les llavors ni la part blanca, els cogombres tallats a rodanxes i sense llavors (queden en forma de mitja lluna), la salsa de soja, el suc de llimona, la sal i el pebre al gust. Mescleu bé tots els ingredients i deixeu el bol a la nevera perquè es barregin els sabors.

En una plata fonda, distribuïu les gambes, recobriu-les amb la barreja de verdures que heu reservat en el bol i deixeu marinar la mescla durant dues hores. En el moment de servir, poseu-hi coriandre per sobre per guarnir el plat i acompanyeu-lo amb unes galetes salades cruixents (*crackers*) o torradetes.



Quiche lorraine

Presentació: Montserrat Antón

INGREDIENTS

- Pasta brisa (ja la venen preparada al súper)
- 4 ous
- 400 ml de nata per cuinar
- Pebre negre
- Sal
- Nou moscada
- Cansalada viada o cansalada fumada
- Verdures (ceba, espinacs, porro, etc.)
- Carn (pollastre rostit, carn rostida de vedella)
- Peix (salmó, tonyina, etc.)
- Formatge ratllat

ESTRIS

- 1 bol
- 1 motlle per anar al forn
- 1 paella
- 1 batedora elèctrica



La quiche és una mena de pastís salat que es prepara amb una base de pasta brisa, coneguda també com a pasta trencada, que es farceix amb una barreja d'ous i crema de llet a la qual es poden afegir ingredients molt diversos d'origen animal o vegetal, i que tradicionalment es decora amb una mica de formatge ratllat abans de coure-la al forn.

És un plat d'origen francès, concretament de la regió de la Lorena al nord-est de França.

“És un plat d'origen francès,
concretament de la regió
de la Lorena al nord-est de
França.”

ELABORACIÓ

Poseu el full de pasta brisa al motlle per anar al forn de manera que recobreixi el fons i els costats del recipient. Punxeu la pasta amb una forquilla perquè no faci bombolles.

Fregiu la cansalada viada o fumada en una paella amb una mica d'oli. Si treballeu amb verdures, tal·leu-les a trossos i fregiu-les. Bateu els ous en un bol juntament amb la crema de llet i el pebre negre. Afegiu-hi la cansalada o els altres ingredients al gust, ja fregits. Aboqueu-ho tot sobre la pasta brisa que recobreix el motlle i recobriu la massa amb abundant formatge ratllat. Deixeu-ho coure al forn a 180-190 graus durant uns 30 o 40 minuts.



Suquet de peix

Presentació: Receptes per la llengua

INGREDIENTS

- Peix variat (pot ser peix de roca: aranyes, serrans, lluernes, congre, etc.)
- Tomàquets madurs
- Ceba
- Alls
- Patates
- 1 ou dur
- Ametlles torrades
- Julivert
- Allioli (opcional, per servir)



ESTRIS

- 1 cassola fonda (de fang o de ferro colat)



És un plat senzill però nutritiu que elaboraven en origen els pescadors de la costa catalana i valenciana, com a menja d'aprofitament, en arribar a casa després de la feina amb els peixos que havien quedat malmesos o que no es podien vendre fàcilment. La recepta que es presenta està extreta del llibre *De l'hort al plat. O com menjar bé tot l'any* de Pep Salsetes.

“ L'elaboraven en origen els pescadors de la costa catalana i valenciana, com a menja d'aprofitament. ”

ELABORACIÓ

En una cassola tireu-hi una mica d'oli d'oliva i fregiu-hi uns quants grans d'all; un cop cuits, reserveu-los. Tot seguit, poseu-hi capes de patata, ceba i tomàquet. Al damunt poseu-hi el peix que hàgiu triat, net i trossejat. Cobriu-ho amb aigua i porteu-ho a forta ebullició.

Quan el conjunt sigui cuit, afegiu-hi la picada següent: el rovell d'un ou dur, els alls fregits, julivert i ametlles torrades. Tot això, ben picat, aclariu-ho amb el suc de la cassola on ho tireu i ho feu coure 10 minuts, a foc lent. Podeu adobar el plat amb allioli negat.



Briuat de pollastre

Presentació: Anissa Daout

INGREDIENTS

- 1 pit de pollastre (1 Kg)
- 4 cebes grans
- 2 grans d'all
- Sal
- Julivert
- Pebre negre
- Gíngebre
- Cúrcuma
- Oli d'oliva
- Oli de gira-sol
- Pebrot vermell (opcional)
- Pebrot verd (opcional)
- Pasta fil·lo (es troba als supermercats)

ESTRIS

- 1 olla gran
- 1 paella
- Forn (opcional)



El briuat és un plat típic de la cuina marroquina i d'altres països del nord d'Àfrica. És una espècie d'empanada o pastisset que es prepara amb pasta fil·lo farcida amb diversos ingredients que poden ser dolços o salats en funció del farciment que s'utilitzi.

Els briuats salats es poden farcir amb pollastre, xai, peix, marisc, fideus, formatge, patates o altres verdures. Els briuats dolços se solen farcir amb ametlles o altres fruites seques i mel.

“És una espècie d'empanada o pastisset que es prepara amb pasta fil·lo farcida amb diversos ingredients.”

ELABORACIÓ

Farciment

Poseu l'olla al foc amb una mica d'oli, meitat d'oliva i meitat de gira-sol. Tal·leu el pollastre a trossos grandets, saleu-lo i poseu-lo a l'olla. Afegiu-hi la ceba, els alls, una mica de sal, julivert i la resta d'espècies. Tapeu l'olla i deixeu que coqui entre 5 i 10 minuts. A continuació, afegiu-hi un got d'aigua, tapeu l'olla i deixeu que bulli 1 hora més. Un cop cuit, tal·leu el pollastre en trossets molt petits i reserveu-los per al farciment dels briuats.

Preparació dels briuats

La pasta fil·lo que s'utilitza per a fer els briuats es pot fer a mà, però és molt més pràctic comprar-la ja feta. Agafeu la pasta i tal·leu-la en tires de 22 cm per 8 cm. Poseu una cullerada del farcit en un extrem de la pasta i aneu-la doblegant fins que s'acabi la tira i quedi en forma de triangle. Feu el mateix amb les altres tires de pasta fins que s'acabi el pollastre. Fregiu-los amb oli de gira-sol o, si ho preferiu, coeu-los al forn.



Gratin dauphinois

Presentació: Montserrat Antón

INGREDIENTS

- 1 kg de patates (kennebec o similar, que tenen bastant midó)
- 2 grans d'all
- 25 g de mantega
- 300 ml de llet sencera
- 300 ml de nata per cuinar
- Sal
- Pebre negre
- Nou moscada
- 50 g de formatge ratllat (gruyère o similar, que es fongui)

ESTRIS

- 1 motlle de forn (millor de vidre Pyrex o de ceràmica)
- 1 cassó
- 1 bol



És una recepta tradicional francesa originària dels Alps que consisteix en un gratinat de patates. Es tracta d'un plat molt saborós i vistós que se sol servir com a acompanyament d'un plat de carn o de peix, però que també es pot menjar sol.

És fàcil de fer i econòmic, amb ingredients senzills que solem tenir a casa. Les quantitats aquí esmentades són per a 4-6 persones.

“És fàcil de fer i econòmic,
amb ingredients senzills
que solem tenir a casa.”

ELABORACIÓ

Peleu les patates i tal·leu-les a rodanxes, procurant que totes tinguin el mateix gruix. Peleu els dos grans d'all, tal·leu-los ben petits i barregeu-los amb els 25 g de mantega. Amb aquesta pasta pinteu el motlle que ha d'anar al forn de manera que quedi ben untat el fons i les parets.

Disposeu les rodanxes de patata al motlle ben distribuïdes i que ocupin tot el fons. En un cassó poseu els 300 ml de llet, els 300 ml de nata per cuinar i afegeix-hi sal, pebre i nou moscada al gust. Remeneu la barreja i aboqueu-la sobre les patates tot movent una mica el motlle perquè quedin ben cobertes i impregnades.

Escalfeu prèviament el forn (part superior i inferior) a 180 graus. Cobriu el motlle amb el formatge ratllat, poseu-lo al forn i deixeu-ho coure durant una hora aproximadament. Les patates han de quedar toves i cremoses. Se solen servir per acompanyar peixos o rostits. Es pot fer una altra versió amb pasta prèviament bullida en comptes de les patates.



Truita de patates amb ceba

Presentació: Receptes per la llengua

INGREDIENTS per a 4/6 persones

- 6 ous
- 3 patates (d'uns 200 gr. cadascuna)
- 1 ceba mitjana
- Oli d'oliva
- Sal



ESTRIS

- 1 paella que no enganxi
- 1 escurredora
- 1 bol per batre els ous
- 1 plat pla o un tombatrutes



La truita de patates es va popularitzar al segle XIX, tot i que la patata va arribar a Europa procedent d'Amèrica del Sud entre els segles XVII i XVIII. Un dels debats mes clàssics de la cuina catalana és si la truita de patates s'ha de fer amb ceba o sense.

**“Amb ceba
o sense?”**

ELABORACIÓ

Peleu les patates i la ceba i tal·leu-les a làmines fines. Poseu una paella al foc amb bastant oli i fregiu-hi les patates i la ceba a foc suau. Afegiu-hi una mica de sal. Quan les patates estiguin toves, apugeu una mica el foc perquè s'enrosseixin una mica. Quan les patates i cebes estiguin cuites, poseu-les en una escorredora per treure l'excés d'oli. En un bol, bateu bé els ous amb una mica de sal. Afegiu-hi la barreja de patata i ceba i remeneu-ho bé.

Poseu una paella al foc amb una mica d'oli i quan estigui calent poseu-hi els ous batuts amb les patates i la ceba ben barrejats. Escampeu la mescla per la paella i premeu una mica perquè qualli. Espereu 1 o 2 minuts. Amb l'ajuda d'un plat pla, o d'un tombatruites, tombeu la truita i torneu-la a deixar caure a la paella per l'altre costat. Espereu 1 o 2 minuts més i ja podeu treure-la del foc. El temps de cocció per cada banda pot variar segons la mida de la paella.

Hi ha persones que prefereixen la truita de patates amb ceba i d'altres la prefereixen sense ceba. També n'hi ha que els hi agrada poc feta i sucosa, mentre que d'altres la prefereixen ben cuita. És un plat molt comú a totes les cases, però, encara que sigui senzill, es tarda una bona estona a fer-lo.



Tagín de pollastre i verdures

Presentació: Ilham El Mhaddar

INGREDIENTS

- 1 pollastre tallat a trossos
- 1 ceba
- 2 alls
- Espècies: pebre negre, pebre vermell dolç, gingebre, cúrcuma i canyella
- Verdures de temporada: pastanaga, patata, carabassó, moniato, etc.
- Tomàquet (opcional)
- Oli d'oliva o oli de gira-sol
- Sal

ESTRIS

- 1 tagín



És un plat tradicional de la gastronomia magribina, d'origen berber, que pren el nom de la cassola de terrissa en què es cuina. El tagín es pot fer amb carn, pollastre o peix.

El recipient d'on agafa el nom és una mena de plat poc fondo, fet de fang cuit i envernissat, amb una tapadora alta i cònica molt típica. Aquesta tapadora manté l'escalfor i el vapor durant la cocció. El vapor es condensa a la part superior de la tapadora i torna a caure sobre els aliments, evitant que es ressequin mentre dura la cocció. Es pot cuinar a les brases o en una cuina de gas.

“Aquesta forma de cuinar és molt antiga i ja es documenta en el recull de contes *Les mil i una nits*, del segle IX.”

ELABORACIÓ

Poseu el tagín al foc amb una mica d'oli (meitat d'oliva i meitat de gira-sol). Saleu el pollastre tallat a trossos grandets. Si és carn de vedella o de xai, els trossos s'han de fer més petits perquè es coquin més ràpidament. Poseu la carn al tagín, deixeu-la coure entre 5 i 7 minuts i aneu-la remenant.

Afegiu-hi la ceba tallada a rodanxes i els 2 alls picats. També s'hi pot afegir tomàquet tallat a trossets o reservar-lo i posar-lo al final de la cocció, amb o sense julivert. Afegiu-hi totes les espècies, tapeu el tagín i deixeu que coqui entre 5 i 10 minuts, segons el tipus i la mida dels trossos de carn. Després, afegiu-hi les verdures (millor que siguin de temporada) per sobre de la carn, fent una mena de piràmide, deixeu-ho coure 1 hora a foc molt lent. Si el tagín és de vedella, deixeu-ho coure 1 hora i mitja.

Podeu acompanyar el plat amb amanida, escalivada i olives.



Boeuf bourguignon

Presentació: Montserrat Antón

INGREDIENTS

- 1 Kg de carn de bou per estofar (que sigui ben tendra)
- 2 pastanagues grosses
- 1 ceba gran
- 2 fulles de llorer
- 2 grans d'all
- 2 branques d'api
- 200 g de cansalada fumada (opcional; també pot ser cansalada fresca)
- 1 l de de vi negre (priorat, borgonya)
- Pebrot vermell (opcional)
- Julivert
- Farigola
- 1 cullerada sopera ben plena de midó de blat de moro (Maizena)
- 1 pot de tomàquet concentrat
- 300 g de xampinyons
- 80 g de mantega (opcional)
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre



El bou a la borgonyona, o *boeuf bourguignon* en francès, és un plat típic de la regió francesa de la Borgonya, coneguda pels seus excel·lents vins negres. Els plats preparats amb vi de la Borgonya es designen amb l'adjectiu a la *borgonyona*.

ELABORACIÓ

Primer dia

Talleu la carn de bou a daus eliminant tot el greix que pugui tenir. Talleu les verdures a trossos (l'api es pot picar) i poseu-ho tot en un bol de vidre amb el llorer, el julivert, la farigola i el pebre. No hi poseu sal. Cobriu la barreja amb el vi negre, tapeu el bol amb paper de plàstic transparent i deixeu-ho marinar a la nevera fins l'endemà.

Segon dia

Coleu la marinada, reserveu el suc en un recipient i separeu la carn de les verdures.

ESTRIS

- 1 bol de vidre gran
- Paper de plàstic transparent
- Colador
- 1 olla o cassola (que pugui anar al forn)



Els plats preparats amb vi de la Borgonya es designen amb l'adjectiu a la *borgonyona*.

En una cassola fregiu la cansalada tallada a trossets uns 5 minuts a foc mig. Retireu la cansalada de la cassola, poseu-hi la carn i deixeu-la coure uns 5 minuts a foc fort perquè quedi segellada. Retireu la carn de la cassola i poseu-hi les verdures a foc moderat uns 10 minuts. Afegiu-hi la Maizena i barregeu-ho tot molt bé. Tot seguit, apugeu el foc i aboqueu el vi marinat i el tomàquet concentrat a la cassola. A continuació, afegiu-hi la carn i la cansalada, remeneu-ho una mica, afegiu-hi la sal al gust i deixeu-ho coure 2 hores a foc ben baix. Cal que aneu remenant de tant en tant. Un cop passades les 2 hores, afegiu-hi els xampinyons, tapeu la cassola, poseu-la al forn prèviament escalfat a 180 graus i deixeu que coqui 2 hores més. A l'hora de servir, es pot acompanyar el plat amb una mica d'arròs, cols de Brussel·les o brots de bròquil.



Samfaina

Presentació: Receptes per la llengua

INGREDIENTS

- 100 g de ceba
- 400 g de tomàquets (madurs, grossos i forts)
- 75 g d'albergínies
- 75 g de carabassó (opcional)
- 50 g de pebrot verd
- 25 g de mantega
- 1 gra d'all
- 1 fulla de llorer
- Julivert
- Oli d'oliva



ESTRIS

- 1 cassola fonda
- 1 tassa



La samfaina és, juntament amb el sofregit, la picada i l'allioli, una de les quatre bases de la cuina catalana. És un menjar fet amb una barreja de trossos de verdures amb tomàquet que poden variar segons la zona. Es pot menjar sol, amb pa, o com a acompanyament d'elements principals com carn, peix, llegums, cargols, arròs, pasta o verdura. El mot *samfaina* es troba escrit per primera vegada el 1890, i prové de l'anterior *samfònia* i aquest del llatí *symphōnīa* (*simfonia*).

“La samfaina és, juntament amb el sofregit, la picada i l'allioli, una de les quatre bases de la cuina catalana.”

ELABORACIÓ

En una cassola de fons gruixut, amb la mantega i una mica d'oli, ofegueu la ceba trinxada grossa; quan estigui tova, però abans que quedi daurada, poseu-hi el pebrot tallat a quadrets, deixeu-ho uns minuts i afegiu-hi l'albergínia, també tallada a quadrets (abans l'heu de deixar una hora més o menys empol·sada amb sal, perquè tregui el suc); coeu-ho uns minuts i afegiu-hi el carabassó (opcional).

Deixeu-ho coure uns minuts més i tot seguit poseu-hi l'all i el julivert trinxat ben petit, i els tomàquets (abans els haurem escaldat, per treure la pell, i tallat a quadres no massa petits). Poseu-hi sal i pebre, mitja tasseta d'aigua i també la fulla de llorer; tapeu la cassola i deixeu-ho coure 15 minuts a foc lent.



Panqueque de taronja

Presentació: María Teresa Gutiérrez

INGREDIENTS



- 6 ous sencers
- 250 g de farina de blat
- 250 g de mantega no salada i a temperatura ambient
- 250 g de sucre
- 1 cullerada sopera de ratlladura de taronja (pell exterior de color taronja)
- El suc colat d'una taronja
- Mitja culleradeta de les de cafè de llevat (Royal)

ESTRIS



- 1 bol gran
- 1 bol petit
- 1 motlle per al forn
- 1 batedora elèctrica

El mot castellà *panqueque*, que s'usa habitualment a l'Amèrica del Sud, és l'adaptació de l'anglès *pancake* i fa referència als pastissos que es preparen habitualment amb farina de blat i rovells d'ou batuts. A continuació us expliquem una recepta mexicana d'aquest pastís.

“ El mot castellà *panqueque* és una adaptació de l'anglès *pancake*. ”

ELABORACIÓ

En un bol petit trenqueu i aboqueu els 6 ous per assegurar-vos que no hi ha cap tros de closca ni impuresa. En un bol gran poseu el sucre i la mantega (a temperatura ambient) i bateu la mescla fins que quedi una pasta homogènia. A continuació, afegiu-hi els ous d'un en un i seguiu batent. Després, afegiu-hi la farina tamisada (passada per un colador) i la culleradeta de llevat i continueu barrejant amb la batedora elèctrica. Finalment, incorporeu-hi la ratlladura de pell de taronja i el suc de taronja i bateu la massa fins que quedi ben homogènia.

Unteu el motlle amb mantega, escampeu-hi una mica de farina per sobre i poseu-hi la massa ben batuda. Introduïu el motlle al forn prèviament escalfat i deixeu coure el pastís durant 45 minuts a 180 graus.



Torrades de Santa Teresa

Presentació: Receptes per la llengua

INGREDIENTS

- Pa sec (del dia abans com a mínim)
- 300 ml llet
- 1 branca de canyella
- 1 llimona (només la part groga de la pell)
- 2 cullerades soperes de sucre (i una mica més per empolvorar les torrades)
- 3 ous
- Oli d'oliva



ESTRIS

- 1 cassó
- 1 plata per posar les llesques de pa seques
- 1 bol per batre els ous
- 1 paella per fregir
- 1 colador
- 1 escuradora per retirar l'excés d'oli de les torrades fregides
- 1 plata per servir les torrades



Les torrades de Santa Teresa són un exemple típic de la cuina d'aprofitament, per aprofitar el pa dur i convertir-lo en unes delicioses postres o un esmorzar.

Tradicionalment es preparaven per Pasqua, però actualment es mengen tot l'any. L'origen d'aquesta menja és antiga (ja se'n troben referències a la Roma antiga) i es va convertir en una recepta popular als convents religiosos d'on va passar a les cuines catalanes i d'altres països.

“Tradicionalment es
preparaven per Pasqua.”

ELABORACIÓ

En un cassó poseu-hi la llet amb la canyella, el sucre i la pell de la llimona. Quan arrenqui el bull, deixeu que bulli uns 2 o 3 minuts i espereu que es refredi completament perquè quedi la llet ben aromatitzada. Després coleu-la retirant la llimona i la canyella.

Talleu el pa del dia abans en llesques ni molt primes ni molt gruixudes i poseu-les en una plata fonda. Cobriu-les amb la llet aromatitzada i deixeu-les reposar una mitja hora perquè quedin ben amarades. Bateu els ous en un bol, aneu passant les llesques per l'ou batut i fregiu-les en oli abundant ben calent fins que quedin rosses per les dues bandes. Després deixeu que s'escorrin de l'oli que sobra i empoleu-les amb sucre. Serviu-les en una safata i si estan calentes, millor.



Crema catalana

Presentació: Receptes per la llengua

INGREDIENTS

- 1 l de llet sencera
- 6-8 rovells d'ous mitjans
- 1 llimona (només la part groga exterior de la pell)
- Canyella (una branca)
- 200 g de sucre 200
- 25 g de farina de blat de moro (maizena)



ESTRIS

- Olla o cassó
- Bol
- Cullera de fusta
- Batedor manual
- Colador de malla fina
- Plata gran o cassoles individuals de terrissa
- Pala de cremar o bufador de cuina



La crema catalana és una de les postres més conegudes i famoses de la cuina catalana. Se sol menjar els dies de festa, però sobretot és típica del dia de Sant Josep (19 de març) i per això també es coneix amb el nom de “Crema de Sant Josep”.

La llegenda més famosa sobre l'origen de la crema catalana data del segle XVIII. Explica que unes monges catalanes van voler preparar un flam per a un bisbe que va anar a visitar-les. El flam, però, no va quallar i els va quedar massa líquid, així que van posar-li una mica de sucre per damunt i el van cremar. El bisbe, que era impacient i molt llaminer, se'n va posar una cullerada a la boca pensant que eren unes postres fredes, es va cremar la llengua i va cridar: “Crema!”. I diuen que aquest incident va donar nom a la crema catalana.

“També es coneix amb el nom de *crema de Sant Josep*.”

ELABORACIÓ

Poseu a escalfar el litre de llet (menys un gotet que es deixarà a part), la canyella i la pela de la llimona (només la part groga) en una olla. Quan arrenqui el bull, apagueu el foc i deixeu que es refredi uns minuts perquè la llet agafi el gust de la canyella i la llimona. En un bol a part poseu els rovells d'ou i el sucre i remeneu-ho molt bé amb un batedor o cullera fins que quedi una pasta fina i homogènia. Poseu la *maizena* en el gotet de llet que hem separat, remeneu la mescla i afegiu-la a la barreja de sucre i ous. Remeneu-ho molt be.

Quan la llet estigui tèbia, afegiu-hi la mescla d'ous, sucre i *maizena* i barregeu-ho bé.

Coleu-ho tot amb un colador de malla fina, perquè no quedi cap resta d'ou, canyella o llimona. Torneu a posar la crema al foc remenant sense parar amb una cullera de fusta, perquè no s'enganxi en el cassó. En el moment que arrenqui a bullir (en el primer «flopp»), apagueu el foc i repartiu la crema en les cassoles individuals o en una plata gran.

Uns minuts abans de servir-la a taula, empolseu sucre sobre la superfície de la crema i cremeu-la amb una pala de ferro roent o amb un bufador. Així, quedarà una capa fina i sòlida de caramel per sobre de la crema. També és molt bona i es pot menjar sense el sucre cremat. Es pot servir sola o acompanyada amb melindros.



Arròs amb llet colombià

Presentació: Diana Espitia

INGREDIENTS

- ½ k d'arròs rodó
- 2 gots d'aigua
- 2 gots de llet concentrada (Ideal)
- 1 pot de llet condensada de 400 gr
- La pell d'una llimona
- 2 branques de canyella
- 6 claus d'espècia (claus d'olor)
- Canyella en pols



ESTRIS

- 1 olla gran que no s'enganxi (tefló)
- 1 cullera de fusta o espàtula de silicona
- Recipients per servir l'arròs amb llet



Quasi totes les cultures tenen la seva versió pròpia de l'arròs amb llet. Són unes postres universals, pràcticament existeixen a tot el món, amb variants en el tipus d'arròs, llet i espècies que s'utilitzen per a aromatitzar.

L'arròs amb llet va entrar al Països Catalans a través dels àrabs. El mot va ser escrit en català per primer cop l'any 1262 en uns comptes de Pere el Gran. També tenim un receptari anònim del segle XIII, *Cocina Hispanomagrebí*, amb moltes receptes d'arròs, sovint combinat amb llet, sucre i mel. Avui explicarem l'arròs amb llet que es fa a Colòmbia.

“L'arròs amb llet va entrar
al Països Catalans a
través dels àrabs.”

ELABORACIÓ

Poseu l'arròs, l'aigua, les branques de canyella, la pell de llimona i els claus d'olor en una olla i afegiu-hi aigua fins que cobreixi l'arròs. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc i deixeu-ho bullir fins que l'aigua s'evapori. A continuació, afegiu-hi la llet concentrada i la llet condensada i deixeu-ho bullir tot junt a foc molt baix uns 30 minuts fins que l'arròs sigui tou i cremós.

Retireu la pell de llimona, la canyella i els claus d'espècia. Repartiu l'arròs en cassoles individuals o en una plata i empoleu amb canyella en pols per decorar.



Conserva de tomàquets

Presentació: Receptes per la llengua

INGREDIENTS

- 7 kg de tomàquets madurs
- Sucre
- Sal
- Pebre negre (opcional)



ESTRIS

- Pots de vidre amb tap
- Olla gran
- Cullera de fusta
- Batedora elèctrica



Des de temps antics l'ésser humà ha buscat maneres de preservar els aliments per al seu consum posterior. Les conserves són aliments elaborats amb productes d'origen animal o vegetal continguts en envasos tancats hermèticament. D'aquesta manera, s'aconsegueix que no perdin propietats nutricionals ni qualitat, i que es puguin consumir en períodes de temps molt més perllongats dels que té el producte fresc. En aquesta recepta explicarem com aprofitar els tomàquets de temporada tot preparant una bona conserva de tomàquet que ens permeti menjar aquest producte bàsic de la nostra cuina durant tot l'any.

“Des de temps antics l'ésser humà ha buscat maneres de preservar els aliments per al seu consum posterior.”

ELABORACIÓ

Renteu molt bé els tomàquets i poseu-los a l'olla sense pelar. Afegiu-hi tres cullerades soperes de sucre (ben plenes) i dues cullerades soperes de sal i pebre negre al gust. Deixeu-ho coure fins que estiguin ben cuits i, a continuació, tritureu-los amb una batidora elèctrica. Prèviament, s'hauran esterilitzat els pots de vidre i els taps fent-los bullir en una cassola amb aigua durant uns 15 minuts.

Ompliu dues tercers parts dels pots amb el tomàquet triturat, tapeu-los (amb tapa de rosca) i poseu-los cap per avall perquè es faci el buit. Després es poden guardar en un lloc sec.

Glossari¹

Ingredients

aigua Líquid transparent, inodor, insípid, compost d'hidrogen i oxigen, de fórmula H_2O , que fon a 0 °C i bull a 100 °C.

all Planta perenne de bulb compost de diversos bulbils, d'olor forta característica, originària de l'Àsia oriental i conreada als horts.

alloli Salsa feta d'alls picats batuts amb oli.

alvocat Fruit comestible de l'alvocater, piriforme, de pela verda o bruna i polpa mantegosa de sabor aromàtic.

ametlla Fruit de l'ametller i especialment la seva llavor comestible, que, coberta d'una pell de color torrat, es troba a l'interior de la clofolla dura. *Ametlles torrades.*

api Planta que es cultiva per les seves penques i fulles comestibles.

arepa Pa de forma circular plana, fet amb blat de moro estovat a foc lent i després molt, o amb farina de blat de moro precuinada, que es cou sobre una planxa, típic de la gastronomia colombiana i veneçolana.

arracacha Planta de la mateixa família que la pastanaga i l'api, originària dels Andes de la qual s'aprofita el tubercle i que actualment es cultiva a Colòmbia, Bolívia, Costa Rica, Brasil, Perú, Veneçuela i Equador.

arròs Planta de la família de les gramínies, conreada extensament en climes càlids o benignes i terrenys inundables corresponent a diverses varietats provinents del sud-est asiàtic, i també a diverses varietats originàries de l'Àfrica tropical occidental. Gra de l'arròs, ric en midó, altament nutritiu.

blat de moro Planta anual de la família de les gramínies conreada pels seus grans, sovint grocs o vermellorsos, agrupats en panotxes que neixen a l'axil·la d'una fulla, i també com a planta farratgera.

1 Les definicions dels termes que figuren en aquest glossari han estat extretes del *Diccionari de la llengua catalana* de l'*Institut d'estudis catalans* - <https://dlc.iec.cat/> i el cercador terminològic del *Cercaterm* - <https://www.termcat.cat/ca/cercaterm>

bou Mamífer artiodàctil remugant domèstic de la família dels bòvids, de grans dimensions, cap gros armat de dues banyes, pell dura i pèl curt. Carn de bou o de vaca.

cansalada Gras del porc, comprès entre la pell i la carn, el qual, salat, es guarda per a tirar a l'olla i altres guisats.

cansalada fumada Cansalada viada que se sotmet al procés de fumatge per aconseguir-ne la conservació.

cansalada viada Cansalada del ventre o del coll del porc que presenta vies de carn.

canyella Escorça aromàtica del canyeller emprada com a condiment. *Canyella en pols, canonet de canyella.*

carabassa Fruit en pepònide de la carabassera que s'usa en l'alimentació de les persones i en la del bestiar.

carabassó Fruit de la carabassonera.

carn Carn dels animals considerada com a aliment. *Carn de vedella, de porc, de bou, de xai.*

ceba Planta herbàcia el bulb de la qual, d'olor i d'aroma característiques, té múltiples usos culinaris i medicinals.

cigró llavor globulosa de la cigronera.

ceba tendra Ceba que es cull abans de tenir el bulb completament desenvolupat per a menjar-la tendra.

clau d'espècia Poncella deshidratada del claveller, amb aspecte de clau, emprada com a condiment i de la qual s'extreu una essència usada en farmàcia.

cogombre Fruit comestible de la cogombrera, generalment cilíndric, llis o bé amb tubercles o acícules.

cogombret Cogombre petit collit abans de madurar, que es consumeix adobat en vinagre.

coriandre Herba aromàtica els fruits del a qual s'utilitzen com a condiment i en l'elaboració de begudes.

costella Tros de carn de bou, moltó, etc., adherida a una costella.

cúrcuma Planta herbàcia originària de l'Àsia sud-oriental utilitzada com a condiment.

embotit Budell, bufeta o embolcall sintètic, farcit de carn, generalment de porc, capolada.

farigola Herba aromàtica utilitzada com a condiment tradicional en la cuina mediterrània.

farina Pólvores obtingudes de la molta de grans de cereals, especialment del blat. *Farina de sègol, d'ordi, de blat de moro.*

fideu Pasta alimentosa de farina en forma de fil.

formatge Massa alimentosa que s'obté coagulant la llet, esprement-ne el xerigot i consolidant la part presa.

formatge cremós Formatge fresc fet amb llet sencera i nata, de color blanc trencat a groc pàl·lid, sense crosta, amb una textura que el fa idoni per ser untat en una superfície.

formatge de pasta tova (formatge tou) Formatge humit i tou, de coagulació enzimàtica que, un cop coagulat, es talla de manera que mantingui el màxim de xerigot i, amb ajuda de la temperatura i l'escorregut, retingui prou humitat.

formatge ratllat Formatge reduït a trossets menuts mitjançant una ratlladora de formatge.

gamba Crustaci de colors rosats o vermells i de carn molt saborosa.

gingebre Planta originària de l'Àsia sud-oriental i molt cultivada als països tropicals pel seu rizoma, gros i olorós, emprat com a condiment.

greix Part dels teixits del cos d'un animal que consta principalment de cèl·lules plenes de greix.

harira Sopa espessa i consistent típica del Magrib que se sol elaborar amb cigrons, llenties, carn i verdures, i que es menja especialment durant el ramadà.

iuca (mandioca) Planta herbàcia originària del Brasil de la família de les euforbiàcies, que, pel seu contingut en glúcids, substitueix els cereals en la dieta alimentària de molts països d'Amèrica del Sud i el Carib.

julivert Herba cultivada per les seves fulles, emprades com a condiment.

llard Greix tret per fusió del sagí del porc.

llentia Planta cultivada per les seves llavors, en forma de disc, molt alimentoses.

llesca Porció més o menys prima que es treu d'un pa tallant-lo de banda a banda.

llet Llet d'alguns mamífers domèstics que beu l'home com a aliment o usada per a fer mantega, formatge, etc.

llet concentrada Llet higienitzada privada d'una part de l'aigua.

llet condensada Llet concentrada per evaporació amb sucre afegit.

llet sencera (llet completa, llet entera) Llet natural que no ha estat desnatada i que conté, com a mínim, un 3,2% de matèria grassa.

llevat Massa fermentada que es mescla amb una altra per fer-la fermentar.

llimona Fruit comestible del llimoner, generalment ovoide, amb una prominència en forma de mugró a la punta, de pell groga rugosa i polpa groguenca, dividida en grills, sucosa i àcida.

llom de porc Peça de carn de l'esquena del porc, sobretot de les parts davantera i mitjana, magra, gustosa i molt apreciada.

llorer Arbre originari de les terres mediterrànies calentes i molt cultivat com a ornamental i per les seves fulles, emprades com a condiment.

mantega Substància greixosa, sòlida i homogènia, d'un groc clar, que s'extreu de la llet o de la nata, per agitació.

moniato Arrel tuberosa comestible de la moniatera, oblonga o fusiforme, de polpa groguenca o vermellosa, rica en fècula i sucre.

mostassa Salsa de gust fort i picant, elaborada amb llavors de mostassa negra, que s'utilitza per a acompanyar la carn.

nata Substància untuosa, d'un blanc groguenc, que forma una capa sobre la llet quan aquesta es deixa en repòs o que és obtinguda per centrifugació i emprada en pastisseria i alimentació.

nou moscada Ametlla del fruit de l'arbre de la nou moscada, emprada com a espècia i en farmàcia.

oli Greix de procedència animal o vegetal, líquid a la temperatura de 20 °C.
Oli d'oliva. Oli de gira-sol.

ou Ou, especialment el de gallina, emprat com a aliment.

ou dur Ou endurit per la cocció.

pa Aliment fet de farina pastada amb aigua, generalment fermentada, i cuita al forn, especialment el fet amb farina de blat. *Pa sec. Pa torrat.*

panotxa Inflorescència femenina i infructescència del blat de moro, amb les flors i els grans arrengrerats sobre un eix gruixut, l'espigot, i embolcallada per grans bràctees, les pellofes.

pasta brisa (pasta trencada) Pasta utilitzada com a base de pastissos i cassoles que, en ser escalfada al forn, forma una crosta consistent.

pasta fil·lo Làmina molt prima de pasta, feta de sèmola de blat dur, que s'utilitza sovint per a fer farcellets farcits d'ingredients dolços o salats.

pastanaga Herba conreada per la seva arrel gruixuda i comestible de color de carabassa.

patata Tubercle comestible de la patatera, globós, ovoide o allargat, i sovint bonyegut, de pela grogosa, bruna o rogenca i carn blanca o groguenca, ric en fècula.

patata criolla patata petita, de polpa groga, que es desfà fàcilment.

pebre negre Fruit dessecat del pebren, usat com a condiment.

pebre vermell Condiment en forma de pólvores vermelles obtingudes per la trituració dels fruits dessecats de la pebrotera. *Pebre vermell dolç. Pebre vermell picant.*

pebrot Fruit de la pebrotera, baia vermella o groga quan és madura, generalment inflada i buida, més rarament llarga i punxeguda, de sabor dolç i un xic picant, comestible directament o polvoritzada. *Pebrot verd. Pebrot vermell.*

peix Animal vertebrat aquàtic, de respiració branquial i temperatura variable, amb les extremitats, quan en té, reduïdes a aletes, el cos generalment cobert d'escates i acabat en una aleta ampla vertical, generalment ovípar. Aliment que s'obté de la pesca.

pernil Cuixa d'un animal, especialment del porc.

pernil dolç Pernil de porc, desossat, assaonat i cuit.

plàtan mascle (plàtan verd) Banana del bananer gros, de color verdós i especialment rica en midó, que es menja cuita.

pollastre Carn de gall o gallina jove destinat a consumir-ne la carn.

porc Mamífer artiodàctil domèstic, probablement derivat del senglar, de cos gros, pell dura i coberta de cerres fortes, musell llarg i mòbil, orelles sovint caigudes, potes curtes i cua curta i prima. *Carn de porc.*

porro Planta de bulb comestible, cultivada des de temps antics.

ratlladura Partícules que es treuen d'una cosa ratllant-la. *Ratlladura de taronja, de llimona.*

rovell Massa esfèroïdal groga que hi ha a l'interior dels ous dels ocells i dels rèptils.

sal de cuina Sal refinada i reduïda a grans molt fins.

salmó Peix de la família dels salmònids, de carn molt saborosa de color rosat, que neix i fa la posta als rius però viu al mar.

salsa de soja Salsa líquida de color fosc i gust salat elaborada amb una pasta fermentada de grans de soja, aigua, sal i, sovint, blat torrat, pròpia de la cuina asiàtica.

sandvitx (entrepà) Panet o crostó migpartit o dues llesques de pa amb un tall de carn, d'embotit, de formatge, etc., a dins.

suc Líquid contingut en certs teixits dels cossos organitzats, com la carn, el fruit de certes plantes, etc., d'on pot extreure's per pressió, cocció o altre procediment. *Suc de llimona, suc de taronja.*

sucre Substància dolça, cristal·litzable, blanca o incolora quan és pura, que es troba en el suc d'un gran nombre de plantes.

tagín Estofat, generalment de carn o peix amb verdures, típic del nord d'Àfrica.

taronja Fruit comestible del taronger, globulós o una mica ovoïde, de pela llisa o poc gravada i de color groc més o menys vermellós per fora, blanca i esponjosa per dins, i de polpa que té de sis a dotze grills, sucosa, dolça o agredolça.

tomàquet Fruit comestible de la tomaquera, de mida molt diversa, globós, ovoïde o piriforme, sovint deprimat o lobat i solcat, de pela vermella, rosa o

groguenca, dividit per dins en unes quantes cavitats i amb les llavors immergides en una massa mucilaginosa. *Tomàquet verd, tomàquet madur.*

tonyina Peix molt robust, que pot atènyer 300 centímetres de llargada i superar els 500 quilos de pes, amb el dors blau fosc, els flancs grisencs i el ventre argentat, de carn molt apreciada.

torrada llesca de pa torrat.

truita Ous batuts fregits a la paella, a què es poden barrejar altres menges.

vedella Vaca que no passa d'un any. Carn de vaca que no passa d'un any.
Carn de vedella

verdura Hortalissa, especialment la que es menja cuita.

vi Suc de raïms fermentat, que és essencialment una solució aquosa d'alcohol etílic amb petites quantitats d'èters, èsters, sucre, matèria colorant, etc. *Vi blanc, vi negre.*

xai Cria de l'ovella fins a l'edat d'un any. Carn de xai.

xampinyó Bolet comestible que es conrea sobre un substrat orgànic i es comercialitza abans que el barret s'obri.

xerigot Part aquosa de la llet, separada de la coagulable.

xili (pebrot verd picant) Fruit de diverses varietats de la pebrotera, generalment petit i intensament picant, molt usat en la cuina mexicana

Estris

batedor Estri de cuina manual que serveix per a batre els ous i altres aliments.

batedora Aparell elèctric que serveix per a batre, triturar i mesclar els aliments.

bol Vas hemisfèric sense anses, de pisa, de porcellana o d'altres materials, destinat a contenir aliments.

cassó Vas petit de metall amb mànec.

cassola Vas, ordinàriament rodó, de terrissa o de metall, més ample que alt, que serveix principalment per a guisar-hi. *Cassola de fang. Cassola de ferro colat.*

colador Sedàs o estri de cuina amb fons de tela, tela metàl·lica, planxa perforada, etc., que serveix per a colar.

corró Estri en forma de cilindre llarg i rodó, sovint fet de fusta, acer o altres materials, que s'utilitza per a estendre i aplanar la massa, com la de galetes, pastís o pa, fins aconseguir una superfície uniforme i fina.

cullera Estri, generalment de metall o de fusta, que té la forma d'una petita pala amb la fulla concavada i ordinàriament de forma oval, la qual serveix per a prendre una porció del contingut d'un recipient i transportar-la a un altre recipient o portar-la a la boca.

escorredora Atuell amb el fons proveït de forats o format d'una matèria filtrant, per a posar-hi a escórrer alguna cosa.

escumadora Cullera grossa, plana i amb forats amb què se separa l'escuma del brou o qualsevol altre líquid.

espàtula Estri en forma de pala petita, prima, sovint flexible, utilitzada per a mesclar substàncies.

fusta Superfície plana, normalment feta de fusta, que s'utilitza per a tallar i preparar aliments.

ganivet Instrument que consisteix en una fulla llarguera generalment d'acer, amb una vora afilada, proveït d'un mànec de fusta o metall, que serveix per a tallar.

motlle Peça que presenta una cavitat on, vessant-hi una substància en fusió o pastosa, aquesta pren la forma de la cavitat, que conserva un cop solidificada.

olla Vas rodó de terrissa o de metall, ventrut, generalment amb dues anses, que serveix per a cuinar, fer bullir aigua, etc.

olla de pressió (olla exprés) Olla que hom pot tancar hermèticament, proveïda d'una vàlvula de seguretat, en què hom pot elevar l'aigua a un grau de temperatura superior al de l'ebullició a l'aire lliure.

paella Estri de cuina, de metall, en forma de vas rodó ample i de poca altura, amb un mànec llarg també de metall o dues anses, que serveix per a fregir viandes.

pala de cremar (ferro de cremar) Estri consistent en una planxa de ferro rodona, no gaire grossa, i un mànec llarg i prim també de ferro amb l'extrem de fusta, per on s'agafa, el qual, escalfat al foc fins que és roent, serveix per a cremar el sucre que s'ha tirat damunt la crema.

paper de plàstic transparent (paper transparent) Paper de plàstic transparent i una mica adherent que s'utilitza per a embolicar els aliments que s'han de conservar, especialment a la nevera.

plat Disc de terrissa, de pisa, de metall, etc., alçat tot al voltant formant una concavitat de poca alçària i fons pla, que s'emptra generalment, en el servei de taula, per a posar-hi la porció de vianda que ha de consumir una persona.
Un plat pla. Un plat soper.

plata Plat de forma ovalada, oblonga, generalment més gran que un plat ordinari, per a servir el menjar a taula.

pot Recipient de metall amb una sola ansa o mànec, usat per a coure-hi o escalfar-hi aliments. Vas generalment cilíndric i més alt que ample per a guardar-hi conserves, medicaments, etc.

saler Recipient en què es conserva la sal o en què se serveix a taula.

sandvitxera Torradora que consta de dues plaques còncaves, rodones o quadrades, de ferro colat, amb nanses llargues, que serveix per a fer sandvitxos.

setrill Vas o gerret, generalment de vidre, en què es posa l'oli o el vinagre d'amanir.

tagín Plat de ceràmica o de fang cuit, proveït d'una tapadora cònica del mateix material, que s'utilitza en la cuina del nord d'Àfrica.

tassa Vas petit, generalment de porcellana o de pisa, amb ansa, per a prendre cafè, te, etc.

tombatruites Plat baix i ample que s'utilitza per a girar els aliments que s'estan fregint, sovint truites o patates, perquè es couguin per totes dues bandes.

Llistat de receptes

Presentació	3
Harira	4
Sopa de patacons	6
Pa amb tomàquet	8
Sandvitx cubà	10
Arepes de formatge	12
Sancocho trifàsic	14
Aguachile de gambetes	16
Quiche lorraine	18
Suquet de peix.....	20
Briuat de pollastre	22
Gratin dauphinois	24
Truita de patates amb ceba	26
Tagín de pollastre i verdures	28
Boeuf Bourguignon	30
Samfaina	32
Panqueque de taronja	34
Torrades de Santa Teresa	36
Crema catalana	38
Arròs amb llet colombià	40
Conserva de tomàquets	42
Glossari	44

Participants:

Montserrat Antón

Anissa Daout

Ilham El Mhaddar

Diana Espitia

María Teresa Gutiérrez

Zoila Rosa Pérez

Tony Roque

Dinamitzadores:

Montse Sierra

Glòria Fontova

Una publicació de:



Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE CANET DE MAR