

# *Cuina On Road*

PRODUCTES I RECEPTES

D'EL SUPLEMENT DE CATALUNYA RÀDIO



Francesc Murgadas

Pep Nogué

**CATALUNYA**  
**RÀDIO**

Cossetània Edicions

Primera edició: març del 2017

© Francesc Murgadas Bardí i Pep Nogué Puigvert

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 – 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91 / Fax 977 61 43 57

cossetania.@cossetania.com

www.cossetania.com

Disseny i composició: carlarossignoli.com

Fotografies: Pep Nogué, excepte portada, contraportada, p. 8-9  
i 175 (Enrique Marco) i p. 17, 20, 23, 29, 32 i 47 (Toni Vargas)

Impressió: Anman, Gràfiques del Vallès, SL

ISBN: 978-84-9034-602-0

DL T 158-2017

# *Cuina On Road*

**PRODUCTES I RECEPTES**

**D'EL SUPLEMENT DE CATALUNYA RÀDIO**

Francesc Murgadas

Pep Nogué

# índex

06	INTRO
10	ELS FORMATGES
13	LES ANXOVES
16	EL VI
19	PORC I CERVESA
22	PRODUCTES LOCALS O DE KM 0
25	PEIX BLAU
28	LA LLET
31	CUINA PAGESA TRADICIONAL
34	FETGE GRAS D'ÀNEC
37	EL XATÓ
40	LA GUIA MICHELIN
43	MAR I MUNTANYA
46	CAVA, CLÀSSIC Penedès I VINS ESCUMOSOS
49	SENSE CARN
52	ELS NOSTRES ARROSSOS
55	HAMBURGUESES, TÀRTARS I "CARNE CRUDA"
58	L'OLI
61	VEGETARIANISME
64	PEIXOS ESTRANYS
67	CUINA I SALUT
70	OLLA I CASSOLA
73	ELS FESOLS DE SANTA PAU I LES MONGETES DEL GANXET
76	PRODUCTES DE QUALITAT
79	RESTAURANTS
82	LA RATAFIA
85	VEDELLA
88	CUINA MODERNISTA

91	—————	CUINA FRESCA I ESTIUENCA
94	—————	GINTÒNICS
97	—————	TORRONS
100	—————	CONSERVES
103	—————	EL FONS I LA FORMA
106	—————	ELS CUINERS
109	—————	ESCOLES DE CUINA
112	—————	EL SENGLAR
115	—————	LES CARXOFES
118	—————	CANELONS
121	—————	L'ORIGEN DE LA CUINA
124	—————	GALLS DEL PENEDÈS, PULARDES I CAPONS
127	—————	ÀPATS COL·LECTIUS
130	—————	ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE
133	—————	PLANTES SILVESTRES COMESTIBLES
136	—————	EMBOTIT
139	—————	LA CERVESA
142	—————	EL CONILL
145	—————	RECLAM TURÍSTIC
148	—————	CUINA MEDIEVAL
151	—————	FUTBOL I MENJAR
154	—————	LLET I FORMATGES
157	—————	CÒCTELS
160	—————	ESMORZAR
163	—————	ELS LLEGUMS
166	—————	L'ALIMENTACIÓ I LA GASTRONOMIA DELS MÉS PETITS
169	—————	EL PORC (1)
172	—————	EL PORC (2)

El paraigua de la revista *Cuina*, quan encara es deia *Descobrir Cuina*, ens permeté coincidir als autors d'aquest llibre al voltant de la gastronomia i en un projecte que buscava apropar el fenomen dels fogons als lectors catalans i en català. I diem gastronomia perquè tots dos teníem clar, ja aleshores, que un plat posat a taula va força més enllà de la simple plasmació d'una recepta que algú ha reduït a un llistat de comanda, un manual d'operacions encadenades i degudament minutades, i una foto prescriptora (agradi o no) de la presentació.

I com que seguim i seguirem creient en aquella idea, quan en Pep Nogué va pujar al carro de la ràdio per anar escampant la seva saviesa culinària a través dels micròfons d'*El suplement de Catalunya Ràdio*, va tenir clar que les seves receptes i explicacions tècniques havien de tenir un complement teòric. Una reflexió curiosa. I ràpidament va convidar en Francesc Murgadas —que ja havia fet estada a la casa en el mític programa de *La solució*, de Carles Pérez— a donar contrapunt i complement a les seves explicacions. A voltes erudit, a voltes científic, però sempre buscant aquella visió integral que, entenem, hauria de tenir el fet gastronòmic en totes les seves variants i manifestacions.

Perquè fixeu-vos, per exemple, què feu quan cuineu un simple arròs a la cassola. Comenceu per preparar un sofregit amb productes d'arreu del món (les nostres ceba o all, el tomàquet americà i l'oli de la Grècia clàssica). Amb una tècnica que deriva dels rostits primitius i defuig el bullit habitual d'aquells temps. Amb un ingredient afegit, l'arròs, portat a casa nostra pels àrabs i conreat i valorat des d'aleshores. I tot plegat cuit amb un sistema de foc de llenya que tradicionalment arrencava fort, fins i tot amb flama viva, per anar-se esllanguint mentre avançava la cocció, les brases substituïen el foc i el preparat s'assecava per sobre i feia el socarrat a la part inferior. Però encara hi ha més. Aquest arròs, que podríem definir com a bàsic, s'ha anat ajustant en funció de la cultura de cada lloc on ha arribat. Deixant-lo quiet en el cas dels valencians o remenant-lo a Itàlia. Amb ceba a la Catalunya Vella i amb all a la Nova. Sec al litoral dels Països Catalans, més caldós cap a l'interior. Per tant, amb un ventall de receptes derivades. Diferents però recollides sota d'un únic nom. Arròs a la cassola.

Per això hem volgut fer el llibre que hem fet. Un llibre que no sigui tan sols un receptari. Un llibre que faci reflexionar al voltant de les receptes que proposa, mitjançant un text breu que es pot rellegir com a motivació mentre l'olla bull, el forn s'escalfa o s'espera el moment de posar en marxa la cuina. Un llibre que us plantege dubtes i ganes d'experimentar amb aquella recepta que vàreu triar, en una primera lectura, per a l'àpat d'avui o la trobada amb amics del cap de setmana. En definitiva,

# *introducció*

un llibre que us tregui de la rutina robòtica en què cauen molts cuiners i cuineres, val a dir que ajudats per ginyes diabòliques que, amb l'excusa del resultat garantit, els condemnen a preparar un plat clònic. Sempre igual. Un plat sense aquella dosi d'incògnita que hi aporta el bon o mal humor de la cuinera, les ganes d'improvisar del cuiner o el coneixement major o menor del foc on es prepara el plat. Un llibre on, a més a més de receptes, hi trobareu litúrgia culinària i pagesos, pageses, productes, pastors, viticultors, persones del món de l'oli, cuiners, *bartenders* i un gran cistell de productes catalans, uns amb denominació d'origen i altres de nous, alguns de recuperats i altres que no passaran mai de moda.

Us proposem, doncs, que llegiu el text (massa sovint ens inspirem només en les fotos) abans de decidir si feu o no aquell plat. Que en funció del que hagueu llegit i decidit, apliqueu sense manies les correccions al llistat d'ingredients que us proposem. Que ajusteu els temps de cocció i les presentacions a les vostres preferències (sí, sí, les vostres. Que per alguna cosa sou qui cuina. O potser quan aneu al restaurant poseu exigències?) i inspiracions. I que us llenceu a l'aventura de cuinar. A la màgica aventura dels fogons.

A nosaltres ens ha funcionat. La prova la teniu en aquest llibre. Quan ens proposàvem i ens proposem un tema, en Francesc pensa allò que val la pena ser destacat mentre en Pep busca en el disc dur del seu cervell una recepta que li sembli adient per al dia i el moment. Després ho posem en comú i, naturalment, afinem el comentari i la recepta en funció del que diu l'altre. Per fer un conjunt com més harmònic millor. Com vosaltres segurament fareu el dia que decidiu posar en pràctica la forma de treballar que intenta impulsar aquest llibre. Basada en la lliure circulació del saber culinari que parteix d'una inspiració i que se sol plasmar en un text que, en ser llegit per altres (vosaltres en aquest cas), és reïterpretat per cadascú amb noves inspiracions que ho modifiquen i donen origen a nous plats. Els vostres. Talment com el coet de festa major que s'enlaira i, en esclatar, il·lumina desenes de trajectòries diferents, igualment lluminoses.

Ja ho veieu. Aquesta estranya parella que fem en Pep Nogué i en Francesc Murgadas, en Francesc Murgadas i en Pep Nogué, us proposem un llibre d'autoajuda centrat en el tema de la cuina. D'autoajuda perquè el que volem —no ens cansarem de repetir-ho— és que cuineu, que us deixeu anar seguint la vostra pròpia inspiració a partir d'unes receptes i unes reflexions que hem recollit de la nostra experiència radiofònica. Que, naturalment, no són les úniques receptes i reflexions que hem fet i que tenim, però que ens semblen les millors per, ara i aquí, posar-les negre sobre blanc en aquest llibre. Ànims i... bon profit!









PRODUCTES I RECEPTES

Quan, de jove, vaig voler ampliar la meua visió del formatge més enllà del manxego i la bola, recordo que m'empaitava la llegenda del formatge de cucs. Que a casa i en altres llocs aquest honor li corresponia al rocafort, que els amagava en les seves venes acolorides i cavitats florides, d'on els retiraven per vendre'l. Quina fou la meua sorpresa quan vaig saber que, si un formatge podia merèixer ser batejat com a “formatge de cucs”, era el de crosta florida —el camembert, vaja—, tradicionalment enterrat al femer per aconseguir la pell florida de color blanc que el caracteritza.

Avui, quan la tecnologia i la higiene han bandejat aquelles pràctiques, sé que aquell formatge existia i segueix existent. Que hi ha la possibilitat de trobar i tastar —en una certa clandestinitat i a l'illa de Sardenya— l'autèntic formatge de cucs. El casu marzu.

El casu marzu —traduïble literalment com a “formatge podrit”— és un formatge d'ovella de la família dels pecorino, de gust picant i que té la seva peculiaritat més destacada en la presència a la pasta de larves vives de mosca del formatge, que, amb la seva acció digestiva, fan una segona fermentació que converteix la pasta, habitualment seca i dura, en una pasta més tova i que allibera un líquid anomenat *lacrima*. Una pasta per la qual passen les larves blanques de mig centímetre de llarg.

Segur que heu pensat que un producte així hauria d'estar prohibit. Les autoritats italianes, formalment, també. Però, com que no tots els parers coincideixen, fan la vista grossa i permeten la producció i venda artesanal i semiclandestina durant la temporada del formatge. De la mateixa manera que animen certs productors que hi veuen negoci a seguir buscant formes d'elaboració i envasat que garanteixin la salubritat i permetin legalitzar-lo.

Sapiguen, però, que, si opteu per tastar el casu marzu, haureu de resoldre un dilema. Menjar-lo amb cucs i tot, o retirar-los abans de dur-lo a la boca. Perquè, entre els defensors d'aquest formatge sard, hi ha qui diu que només menjant-lo tal com es presenta s'aprecien tots els matisos de sabor i aroma que ofereix. Esteu avisats.

*els formatges* —————



“Unes postres sense formatge  
són com una donzella bonica,  
però coixa.”

*Brillant-Savarin* \_\_\_\_\_

## Pastís de formatge amb mel i nous

400 g de mató de llet  
d'ovella de Mas Marcè

50 g de serrat d'ovella de  
Mas Farró

50 g de nata líquida

4 rovells d'ou

25 g de midó de blat de  
moro

60 g de farro de la Vall de  
Bianya

30 g de llet en pols

Ratlladura d'una llimona

4 clares d'ou

75 g de sucre

75 g de mel de romaní

200 g de nous

Poseu a escalfar la nata líquida. Quan arrenqui el bull, pareu el foc, tireu-hi el serrat d'ovella de Mas Farró ratllat i tritureu-ho. Ha de quedar una pasta homogènia.

Afegiu al cassó, juntament amb la crema de serrat d'ovella, el mató, els rovells d'ou, el midó, el farro de la Vall de Bianya, la pell ratllada d'una llimona i la llet en pols.

Tritureu-ho fins que quedi una pasta ben fina.

En un bol, munteu les clares a punt de neu, i aneu afegint el sucre de mica en mica.

Incorporeu les clares muntades a la pasta de formatge i barregeu les dues mescles delicadament perquè les clares no baixin.

Ompliu un motlle que prèviament haureu encamisat amb mantega a punt de pomada i espolsat de farina. Tot seguit, poseu-lo a coure al forn durant 40 minuts a 175° C aproximadament.

Deixeu-lo refredar i distribuïu-hi al damunt unes nous amb un rajolí de mel.



Probablement devem al mestre Josep Pla la confusió entre les nostres anxoves, o l'anxovada, i el *garum* de grecs i romans. Cert que tant l'una com altre són el resultat de macerar peix blau en salmorra. De forma més o menys civilitzada, en el cas de les nostres menges, que donen filets o pasta; i de forma més barroera (a sol i serena en cavitats a l'aire lliure i durant un parell de mesos) en els temps d'Astèrix i Obèlix.

Però aquí acabarien les coincidències. Resseguint Plini i altres clàssics, descobrim dos fets diferencials. Primer, que els romans empraven majoritàriament vísceres i espines de peix blau (verat i tonyina, bàsicament), però sense menystenir els peixos petits sencers i de tota mena que tenien a l'abast. Segon, que del preparat resultant n'obtenien dos derivats de funcions diferents i que se separaven amb un cistell de vímet que feia de colador. Una part líquida, el veritable *garum*, destinat al consum directe com a beguda o a perfumar (és un dir) el vi dels simpòsiums. L'altra, sòlida i més o menys pastosa, batejada com a alec, era la que anava a la cuina per ser incorporada a les cassoles i que recordaria un punt l'anxovada.

Una tercera curiositat és que, en el món del *garum*, el més valorat era el de verat, batejat com a *garum sociorum* i que es pagava a preu d'espècia, mentre que el de tonyina anava destinat a les classes populars perquè era considerat de menys qualitat. Però, insisteixo, sempre fent referència a la part líquida obtinguda d'aquell preparat. La que avui relacionem amb el *nuoc mam* de la cuina del sud-est asiàtic, on competeix amb la salsa de soja.

De la part sòlida, de l'alec, ni piu. Només un record de la meua infància, quan anàvem al moll de Vilanova i la Geltrú a pescar llísseres, bogues i burrets amb l'ajut d'una pasta feta amb arengades rovellades i macerades en oli que posàvem a la potera i amb la qual, abans de començar a pescar, cridàvem els peixos espolsant l'aigua amb una mica d'aquella pasta esmicolada. Una operació a la qual anomenàvem, curiosament, *grumejar* o també *garumejar*. Suggestiu, no?

*les anxoves* —————



“La cuina d’un país és el seu paisatge posat a la cassola.”

*Frase atribuïda a Josep Pla —*

## Anxoves confitades amb coca de pa i pètals de tomata

1,5 kg d'anxoves en sal

Sal marina gruixuda

Pebre negre

### Per menjar-les:

Coca de pa

Tomàquets de penjar

Pètals de tomàquet  
confitats en oli d'oliva

Oli d'oliva verge extra de  
l'Empordà

Preneu les anxoves i escaparreu-les. És a dir, amb els dits, separeu el cap del cos de l'anxova i feu seguir els budells.

Poseu-les en un pot o gibrell i cobriu-les amb capes de sal. Deixeu-les un parell de dies perquè deixin anar l'aigua.

Al cap de 48 hores, agafeu les anxoves i col·loqueu-les, amb els lloms cap amunt, en pots de vidre que tinguin el bocal ample. Aneu posant capes d'anxova i capes de sal, i intercaleu algun gra de pebre entremig perquè es facin més ràpid.

Un cop el pot sigui ple, acabeu-ho de cobrir amb sal i poseu un xic de l'aigua que han deixat anar.

Guardeu els pots al rebost uns tres o quatre mesos, o fins i tot un any. El temps dependrà de les anxoves.

Per menjar les anxoves, traieu-les del pot una vegada hagin passat els mesos preceptius i passeu-los per sota d'un fil d'aigua per treure la sal.

Separeu els dos filets amb els dits, retireu l'espina, poliu els filets amb unes tisores i aneu-los col·locant en una safata.

Quan estiguin tots els filets fets, cobriu-los amb oli d'oliva verge extra i deixeu-los reposar unes hores abans de consumir.

Serviu-los amb una coca de pa, torrada i sucada amb tomàquet, un bon raig d'oli i uns pètals de tomàquet confitat.

