

Cuina volcànica

La cuina dels restaurants de la Garrotxa

Edició a cura de Pep Nogué



• Col·lecció El Cullerot – 47 •

Cuina volcànica

La cuina dels restaurants de la Garrotxa

Edició a cura de Pep Nogué

Cossetània
EDICIONS

Primera edició: octubre del 2007

© del text: col·lectiu Cuina Volcànica
© d'aquesta edició: Cossetània Edicions

Edita: 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

Fotografia de la coberta: Toni Vargas

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-9791-305-8

Dipòsit legal: B-44.706-2007

Índex

Pròleg, per Salvador Garcia-Arbós	9
Introducció, per Pep Nogué Puigvert.....	13
Fonda Barris.....	19
Amanida de favetes tendres	20
Fesols guisats amb sèpia i carxofes.....	21
Peus de porc amb naps negres.....	22
Espatlla de xai amb cebetes i bolets	23
Vedella amb bolets.....	24
Esponjós de xocolata blanca amb iogurt de La Fageda i salsa de gerds	25
Pijama.....	26
Restaurant Ca la Matilde.....	29
Col confitada	30
Amanida d'escarlets confitats, greixons i vinagreta de tòfona	31
Flamet de fesols de Santa Pau amb crema de farro i carlins	33
Pernil de porc al forn, rostit amb vi ranci.....	35
Mar i muntanya de pollastre, conill, llagostins i escamarlans.....	37
Rostit de Festa Major amb pilotilles i bolets	38
Crema catalana de l'Àvia Matilde	40
Restaurant Cal Sastre.....	41
Amanida cruixent de Dama Blanca i oli d'olives negres	42
Arrebaixinai.....	44
Cargols als quatre gustos	45
Empedrat de fesols de Santa Pau.....	47
Peus de porc amb castanyes	48
Picadillo de toro amb llenegues	49
Coca de llardons de l'Àvia Conxita	50

Restaurant Can Xel	51
Amanida de bolets confitats amb oli de tòfona.....	52
Trinxat d'all tendres amb fesols de Santa Pau	53
Ous a la caputxina	54
Cargols bovers estofats	55
Rap a la marinera.....	56
Rodó de vedella amb escarlets	57
Gelat de recuit i tòfona negra	58
Restaurant La Curenya	59
Crema de porros i alls tendres amb ametlles.....	60
Amanida de carxofes amb nap cruixent	61
Fesols de Santa Pau amb botifarra de perol esparracada	62
Calamarsos farcits.....	63
Oca de pagès a la poma	64
Braó de xai al forn	65
Pastís de fajol amb salsa de taronja	66
Restaurant Cúria Reial	67
Faves ofegades	68
Bacallà confitat amb oli d'arbequina i confitura de tomata.....	69
Milfulls de confit d'ànec amb trompetes de la mort i salsa de foie gras	70
Filet de vedella amb garnatxa i arròs cremós de ceps.....	71
Peus de porc farcits de carn i bolets amb cebetes agredolces.....	72
Civet de senglar.....	73
Gratinat de maduixes	74
Restaurant La Deu	75
Patates de La Deu artesanes	76
Barrejat de brou i fesols amb foie gras d'ànec	77
Múrgoles farcides d'au amb crema de foie gras d'ànec.....	78
Cua de bou amb sèpia.....	79
Espatlletes de llapí amb barreja volcànica	80
Becades rostides	81
Cruixent de fajol amb escuma de ratafia	82
Restaurant Font Moixina	83
Sopa de ceba	84
Amanida volcànica	85
Pasta fresca amb bolets i gambes	86
Rap amb alls tendres i cloïsses	87



Sopa de taronja amb gelat de xocolata blanca	88
Bunyols de poma amb crema cremada.....	89
Pa amb el tel de llet	90

Restaurant La Francesa..... 91

Carpaccio de peus de porc amb encenalls de foie gras d'ànec i oli de fruits secs.....	92
Fesols de Santa Pau amb sèpia i cloïsses	93
Rovellons amb gambes	94
Pilotilles de cérvol amb ceps	95
Mousse de formatge fresc amb compota de poma	96
Creps de fajol amb xarop de ratafia.....	97
Bunyols de vent	98

Restaurant Self La Garrotxa 99

Ceba al cop de puny amb tomata de la pera	100
Crema de carbassa de rabequet.....	101
Peuada volcànica amb fesols de Santa Pau i crostonets de fajol	102
Sèpia amb escarlets.....	103
Badocs farcits de carn de perol	104
Creps de blat de moro amb salsa de ratafia.....	105
Peres al vi	106

Restaurant Hostal dels Ossos 107

Sopa de bolets.....	108
Escudella i carn d'olla.....	109
Naps negres amb formatge blau.....	110
Niu volcànic.....	111
Estofat de senglar amb patates velles	112
Cargols a la doba	113
Farinetes amb ratafia	114

Restaurant L'Hostalet 115

Crema de farro blanc amb rostillons.....	116
Trinxat de naps negres amb ceba escalivada, botifarra de perol esparracada i oli de botifarra negra.....	117
Cebes farcides.....	118
Bacallà amb crema de samfaina i gratinat al perfum d'all.....	119
Galta de porc amb naps agredolços i compota de poma eugènia	120
Estofat de fruits de tardor amb sorbet de poma eugènia.....	122
Conserva d'escarlets en sal	123

Restaurant Oliveras	125
Crema de fesols amb moixernons	126
Garró de porc amb almadroc	127
Poma, brandada de bacallà i festucs	128
Arròs de colomí	129
Magret d'ànec, taronja amarga i vi negre	130
Sopa de caquis amb gelat de llet d'ovella i cireres d'arboç	131
Pessic de fajol i ratafia	132
Restaurant Sant Miquel	133
Amanida tèbia de siurenys	134
Crema de naps negres de la Vall d'en Bas amb cruixent de peus de porc	135
Tallarines de pasta fresca de fajol amb bolets de temporada i encenalls de foie gras d'ànec	136
Sarsuela	137
Milfulls de llengua de vedella i patata de la Vall d'en Bas confitada amb salsa de vi negre	138
Peus de porc amb pilotilles amb mantellina	139
Coulant de xocolata blanca i farina de fajol amb crema de marialluïsa	140
Hotel Fonda Siqués · Restaurant Cal Parent	141
Escabetx de conill	142
Sopa de farigola amb ou escaldat	143
Pebrots del piquillo farcits de trinxat de col, botifarra de perol i bolets de temporada	144
Milfulls de patates amb sobressada, ous de guatlla i beixamel	145
Arròs de pagès	146
Pomes farcides de carn a l'estil de la Festa Major	147
Torrades de Santa Teresa	148
Restaurant La Torre dels Til·lers	149
Raviolis de poma eugènia amb botifarra dolça	150
Caneló de patata d'en Bas, peus de porc i trompetes	151
Fideus a la cassola amb fesols i tripa de bacallà	152
Conill de bosc amb naps i fesols	153
Suquet d'escòrpora amb escarlets i patata	154
Galeta de fajol, trufa de ratafia, figues i nous	155



Pròleg

El paisatge de la Garrotxa

El fet diferencial de la cuina d'un país no són els productes, és la forma d'elaborar-los, el resultat final. Per això, més enllà de la grandesa dels productes que fixen la Cuina Volcànica, per a la Garrotxa, la seca i la humida, el més cohesionador ha estat el tall i la vianda que han arribat a taula, allò que ha sortit dels obradors dels confiters i dels carnissers, i de les velles i fosques cuines de les mestresses. Les farinetes de fajol, el farro amb brou bufat, els tortells d'Olot, els modernistes de Besalú, la llonganissa del Mallol i de Bianya, el sac d'os (piumoc o sac d'ossos), les patates de la Deu (Bretxa o d'Olot), la ratafia, el formatge Garrotxa sí que indiquen la personalitat d'un poble. És clar que també ho fan els fesols de Santa Pau o el blat de moro blanc, perquè és més que desitjable la interrelació entre els pagesos productors i els cuiners. I aquests simbiosi entre gastronomia, pagesia i, en definitiva, del paisatge a la Garrotxa es produeix.

Els camps de fajol no els van posar pas perquè l'Avi Berga, en Vayreda i tots els artistes de l'escola olotina els pintessin. Hi eren perquè aquella poligonàcia expressionista desplaçada pels polígons industrials, si no era la base del pa de cada dia, era la matèria primera de les postres de diumenges, festes anyals i de més d'un Nadal. Les farinetes de fajol, si no les tastes, és que Déu no ho vol. Eren un afartapobres amb totes les de la llei. El templer fra Miquel Agustí de Banyoles ho diu molt clar al *Llibre dels secrets d'agricultura, casa rústica i pastoril*, imprès per primer cop el 1617 a Perpinyà: "Fa sen Pa per la gent pobra, y es millor per engrexar lo Pollam, y les bestias que no lo cos de persona humana."

La recepta canònica de les farinetes de fajol tradicionals confirma l'origen humil del plat més emblemàtic de la comarca. Poses aigua a escalfar al perol; quan bull hi poses, de mica en mica perquè no agrumolli, la farina de fajol (el *Fagopyrum esculentum* no és cap cereal, és, ja ho hem dit, una poligonàcia), i remenes perquè no s'enganxi. Abans calia un gendre jove, ja que hi deixava els braços i la cansalada. Es posava en plates de canelons perquè quedés pres i format, com un flam, flam, flam, mira que fan... Llavors es fregia i s'ensucrava. Era energia pura. Els bretons encara ara en fan les *galletes*, que són les *crêpes* salades, i els russos els *blinis*. Tots són crespells. I vet aquí que alguns garrotxins també en feien truites de farina i ara fan deliciosos crespells amb botifarra negra o amb botifarra de parracs, que els de vila en diuen *de perol* i l'esperaquen perquè es barregi amb la vianda; en general, mongetes, mongets, fesols, fesolets o fesolets.

La cuina garrotxina tradicional, la del record dels vells que tots invoquem, la de la vella cuina familiar, té sis elements essencials transversals: les farinetes (de fajol), el farro (de blat de moro blanc), els fesols, la ratafia, la matafaluga i el brou bufat.

Tot el que surt del perol s'aprofita, no pas només la botifarra de parracs i la resta de bisbes, peltrucs i botifarres.

El porc a la Garrotxa es treballa bé, tant o més bé que a la resta del país. Els embotits de la Garrotxa són esplèndids, tenen l'aval de Josep Pla, que per a molts és Pla més bona etiqueta que molts certificats oficials. A banda d'això, experts de tot el país i de l'estranger viatgen fins al Mallol i a Bianya per comprar-hi la nostra *llangonissa*, que ells en diuen *llonganissa*. Pel que fa al porc, hi ha alguna diferència entre les dues garrotxes, la de l'orinal del món, anomenada antigament la Muntanya o comarca d'Olot, i la de la mala petja, antigament la Garrotxa o comarca de Besalú. L'olotina és la dels greixons de la mocada. La de sota de Castellfollit de la Roca en avall, allà on la colada volcànica no va gosar arribar, els greixots són eixuts, espremut amb força per extraure'ls fins a l'última gota de llard. A Olot tracten tan bé els greixons que en fan la coca de llardons, una de les millors coques dolces que es puguin menjar arreu del país i tot l'any, estiu i hivern.

A la Garrotxa més seca, la dels peus de la Mare de Déu del Mont, hi ha el sac d'os, sac d'ossos o piemoc, tant li fa. És un tros de budell embotit de les puntes del costelló i d'altres ossos, amb sal i pebre, assecat al rebost, i que serveix per fer les faves. Les faves a la garrotxina són amb sac d'os, botifarra negra i una fulla de llor beneït el dia del Ram. El sac d'os és (o era) a Besalú, i crec que també a Beuda i a Tortellà, una llepolia per a llaminers. Per rosegat en comptes de xiclet, als que no agrada el dolç i l'excés de sucre. Aquell tros d'os acaba (o acabava) desintegrat a la boca, sense haver-lo hagut de rosegat pas ben gota. Aquesta Garrotxa més aspra és l'última frontera de la botifarra dolça,

que no és l'única connexió amb l'Empordà, ja que el paisatge, fins a la glaçada del 1956 i la industrialització de la postguerra, havia tingut uns camps farcits d'olivers, vinya i blat.

Les dues garrotxes es fusionen a l'hora d'aprofitar el brou bufat, un subproducte de la matança: el suc de bullir les botifarres de sang, de fetge o blanques, primes o gruixudes, al perol. I evidentment, s'hi ha fet bullir la carn amb què s'ha fet la botifarra de perol, la qual, un cop embotida, s'hi ha bullit una segona vegada. El brou bufat es fa servir per fer-hi bullir el farro, un altre plat d'origen humil fet farina de blat de moro blanc. Tret dels garrotxins i quatre més, quasi tothom en diu *polenta*. El farro, com les farinetes de fajol, s'ha rescatat sense cap objectiu nostàlgic. S'ha recuperat per enllaçar la cuina moderna dels restaurants amb la història, a manera d'homenatge i record permanent. Un farro amb oli de tòfona i floc de serrat d'ovella és una bona manera de lligar el present amb el passat sense estridències i sense fer el ridícul, que és Pla més important. La tòfola, tòfona o trufa de la Garrotxa és de qualitat enorme, tant si és de Finestres com si és trobada a la frontera amb Osona.

Els fesols, aquesta perla de la cuina vegetariana actual, han estat des de temps immemorials aportació proteica essencial dels garrotxins. Primer, van ser els fesols menuts, fesolets, banyolins o mongets de l'ull ros o negre, que van arribar a Occident des de l'Índia. Al final, van acabar caient de l'escambell, per culpa del descobriment de les Amèriques, que va propiciar l'arribada de varietats més productives. Els fesols de la varietat *navy bean* conreats en sòl volcànic han donat una de les matèries primeres gastronòmiques més delicioses; i el que és més important, han donat una marca: Fesols de Santa Pau. Si no fos una marca reputada no hi hauria el frau que hi ha, arreu del país, d'intentar fer passar *michigans* per Santa Pau.

Els dos productes últims del fet diferencial garrotxí són la ratafia i la matafaluga. La matafaluga és l'accent garrotxí: ho noten els de fora, però els de casa en fan, més aviat, poc cas. La matafaluga, digueu-ne *anís*, és l'aroma que porten els tortells d'Olot o els modernistes de Besalú. Agraden, com agraden els brunyols o bunyols, perquè tenen el deix de matafaluga. Amb l'aroma de la matafaluga s'esmorza, es fan les postres del dinar, es fan fontades i es berena. I no és pas només una menja dolça. Qui sap quants van boigs per menjar l'excel·lentíssim tortell d'Olot amb llonganissa!

La ratafia tanca els àpats. No és concebut aquest traguinyol com una beguda llarga. És tingut per medicina per pair, perquè el cos assimili el bo i millor de totes les herbes amb què s'ha fet aquesta beguda nacional. No és exclusiva de la Garrotxa, però la ratafia és intrínseca a la Garrotxa, sigui perquè se'n fa, perquè a Besalú hi ha una fira o perquè les herbes remeieres hi acompanyen.

Els discursos no han espassat mai la gana i les promeses polítiques provoquen set de justícia. Ho vaig sentir a dir a Ca la Xeliona, de Beuda, a un músic,

no sé si de Lliurona, d'Oix o de Baget. El gener del 2006 es va posar en marxa una de les experiències de futur més importants per a l'agrogastromia. És el banc de germoplasma, que en diuen Banc de Llavors de la Garrotxa, un projecte liderat pel Sigma (el Consorci de Medi Ambient i Salut Pública de la Garrotxa), per cercar, recuperar, sanejar, preservar i posar a disposició de la pagesia les varietats tradicionals de la comarca. No es parteix de zero, atès que ja s'havia fet un catàleg d'espècies hortofructícoles i al Parc Natural de la Zona Volcànica ja existeix una col·lecció d'arbres fruiters amb cap a mig centenar de varietats de poma. L'any passat ja es va començar a experimentar en les aptituds de cada varietat de poma per a l'elaboració de confitures. Enguany s'han fet diverses parcel·les experimentals amb quatre varietats de tomata. Al Sigma tenen present que el futur de l'activitat agropecuària passa pel conreu de varietats exclusives i de gran valor afegit.

Salvador Garcia-Arbós

(Article publicat a la revista *Descobrir Cuina* el mes de novembre del 2006.)

Introducció

La cuina de la Garrotxa: els sabors d'una terra

A la comarca de la Garrotxa, terra de mala petja, tenim la sort de ser una comarca tofonaire. I quan em trobo amb el meu amic Joan i el veig atabalat amb el seus gossos, sé que ha arribat el moment d'anar cap a bosc endins.

Això sí, amb el permís de sant Pere, que si està content ens regala el clima que a aquest miceli li plau. És llavors, quan aquesta simbiosi de pluges suaus i constants, temperatures agradables i una manca de vent, fa que brollin les tòfones negres, que són un bé de Déu.

Un dels grans mestres de la gastronomia, el senyor Brillat Savarin, la va anomenar *el diamant negre*. La tòfona està envoltada de misteris. I la gran màgia de la tòfona ens arriba a l'hivern amb la *Tuber melanosporum*. Altres personatges han insistit en les propietats afrodisíacques de les tòfones, mentre que la mitologia grega ja considerava les tòfones com els testicles d'Adonis enterrats per les fúries.

I si alguna cosa m'enamora de les tòfones és la seva olor. Cada vegada que me n'arriben a les mans, el primer que faig és flairar-les, tancar els ulls i gaudir d'aquesta olor de sotabosc, d'aquesta puresa garrotxina que em fa venir els millors records d'alguns plats que he pogut assaborir.

I no és estrany que enamori la seva olor, perquè els més entesos diuen que les tòfones tenen entre els seus principis odorífers unes substàncies afins a la testosterona. Una flaire semblant a la que biosintetitzen els gossos i els porcs abans del seu acoblament, una aroma que estimula les femelles ensinistrades que cerquen sota terra aquests diamants comestibles.

Les **tòfones** es cacen amb gossos perquè es troben sota terra. I només amb una bona qualitat olfactiva i una gran atenció a la fisonomia del terra es poden fer troballes tofonaires.

La millor manera és menjar-la crua, tallada ben fina amb una bona amanida, la qual podeu enriquir amb oli de tòfona i uns quants pinyons torrats. Poseu-la d'acompanyament amb un formatge cremós i suau de vaca com el Tou dels Til·lers de Sort, o feu-la al foc a terra per acompanyar un cap de xai fet també a la brasa o un gratapalles rostit, guisat o confitat.

També tenim un embotit tot estrany, el **piumoc** o **sac d'ossos**. Hi ha una sàvia dita que diu: "Per petit que sigui el porc, dotze llonganisses i unhiumoc."

Això fa referència al fet que cada porc té una bufeta i els budells que, una vegada nets, serviran per fer llonganisses i fuets. Elhiumoc o sac d'ossos, com també es coneix, és un embotit lligat a la primavera i a les faves. Es tracta de farcir la bufeta del porc amb cap de costella, amanit amb sal i pebre i embotit, el qual s'ha de deixar servir unes tres setmanes en un rebost. Després ja es pot fer servir per fer les faves ofegades, o les faves a la catalana, substituint el costelló de porc fresc o confitat per aquests embotit. Era molt conegut a la Garrotxa, des d'Olot fins a Banyoles i, fins i tot, a Santa Coloma de Farners (la Selva). Avui dia, però, només queda una carnisseria a Tortellà (Can Vilanova) on hi podeu trobar elhiumoc, i creieu-me, val la pena anar-hi.

En ser un embotit es conserva sense cap problema en un rebost on la temperatura sigui fresca. Actualment, s'ha substituït la bufeta per tripa culana perquè es serva molt més ràpid i es pot utilitzar abans. També es lliga amb un cordill tot el budell perquè quedi ben premada. És semblant a una llonganissa i també es pot menjar sense coure, directament amb unes torrades amanides amb un bon raig d'oli.

Si mirem sota terra hi trobarem les **patates**; del bufet o la mora, la més cobdiciada entre totes les patates que es conreen a la comarca.

Diuen que la varietat del bufet pot ser originària de la Bretanya francesa, d'aquí el seu nom, però la seu central del conreu català la trobem a la comarca del Solsonès i, sobretot, a Odén i Alinyà, on encara avui dia podem veure els forats de les trumfes o trumferes. Són forats excavats al terra i sostinguts amb murs de pedra seca situats dessota dels camps de cultiu. Allà s'hi guarden les patates amb una temperatura estable gairebé durant tota la temporada. A la població osonenca d'Orís ja fa una colla d'anys que n'han dinamitzat el conreu per tal de prioritzar aquesta varietat de pell fina i de gust saborós, encara que costi un xic de pelar. També en podem trobar a la Garrotxa, perquè la terra volcànica li va molt bé, a aquesta varietat. Hi ha una varietat de pell vermella tirant a granatosa i de carn groguenca que s'anomena *patata del bufet negre*, i també

una patata que encara es troba a les illes Canàries i a la Garrotxa com és la patata mora, molt semblant a la bufet però de pell vermella i polpa blanquinosa.

És important guardar-les en un lloc on no hi hagi gaire llum i amb unes temperatures frescals per evitar que les patates grillin o s'arruguin. Com que el seu cultiu és petit comparat amb altres varietats, es comercialitza durant uns quants mesos i la forta demanda fa que no n'hi hagi per a tot l'any. És ideal bullir-la amb la pell o escalivar-la com a pagès, sota la cendra. Aquestes dues formes de cuinar les patates, en el seu estat més pur, són el millor homenatge que es pot fer a aquest tubercle.

I si cerqueu ovelles, cabres o vaques, amb la seva llet es poden fer bons **recuits, matons, formatges frescos** o **curats**. Fa uns quants anys, la manca de pastors i la poca productivitat va fer que a Catalunya es deixessin de munyir moltes ovelles i es va substituir la llet d'ovella per la llet de vaca per fer els pocs formatges que quedaven, i per la qual cosa també, va gairebé desaparèixer el recuit tradicional. Com que la llet de vaca no té prou extracte sec com la llet de l'ovella, s'hi ha d'afegir llet en pols o algun tipus d'espessidor perquè aguantí la quallada. I és clar, la textura no és la mateixa, ja que a més a més aquests tipus de recuits se solen triturar.

L'ovella ripollesa és un ovella blanca amb pigmentacions marrons o negres que es fa servir bàsicament per a carn, perquè és de molt bona qualitat. A mesura que la demanda augmenta, es fan servir més ovelles per a llet. Podríem ben bé dir que les ovelles es munyen a la carta per oferir-nos aquell recuit d'abans, aquella quallada que els bascos mai no han deixat perdre. La preparació per fer el recuit comença al dia abans, quan s'agafa l'herbacol —els bascos el cultiven ells mateixos, el recullen i li fan assecar els pistils— i es fa una infusió amb aigua. L'endemà es pica en una mà de morter l'herbacol i es cola.

El **recuit** de vaca no és tan antic com el d'ovella. Originalment és la llet quallada d'ovella, la tradicional quallada basca; actualment, només hi ha una formatgeria que en fa d'aquesta manera. Avui dia se sol fer recuit amb llet de cabra o vaca però de manera diferent. Fa uns quants anys, la manca de pastors va fer que a Catalunya es deixessin de munyir moltes ovelles i es canviés aquesta llet per la de vaca. Com que aquesta llet no té prou extracte sec, a diferència de la d'ovella, cal afegir-hi llet en pols o algun espessidor perquè aguantí la quallada. Es fa sempre amb llet pasteuritzada. S'escalfa a uns 60 °C i es posa en un recipient on s'ha posat el quall. Al cap d'un moment ja tenim la quallada llesta. Avui dia, el recuit és un producte que ve de la dècada de 1980, del recuit que es feia al Gironès. És una llet quallada i triturada ben fina amb un sabor bastant semblant al recuit tradicional.

El **mató** és el producte làctic més popular de tot Catalunya. S'elabora i es consumeix des de temps immemorials i forma part de la cuina catalana. Antigament s'elaborava amb llet de cabra i es quallava amb herbacol. Al voltant de Montserrat es feia amb llet de vaca i es venia i es ven encara avui dia a l'esplanada del monestir per la qual cosa va obtenir una gran popularitat entre els pelegrins. Enguany, el mató és un producte principalment industrial, elaborat sobretot amb llet de vaca. Es tracta d'un formatge fresc, sense sal, de pasta tova, elaborat amb llet pasteuritzada de vaca o en una minoria de cabra o barrejat. Totalment blanc i en funció del motlle utilitzat per al seu escorregut natural, pot tenir diverses formes i mides, des de plana fins en forma de semicercle o cilíndrica. Formatge fresc, humit, gelatinós, de sabor dolç, gras, lletós, amb una textura que pot recordar a un flam. Se sol menjar amb sucre, mel, aiguardent, anís o qualsevol confitura.

El 1981, Enric Canut, en un intent per recuperar els formatges de cabra catalans, va dissenyar el que ara coneixem sota el nom de **formatge de cabra tipus Garrotxa**. Aquests tipus de formatges estan fets amb llet crua o pasteuritzada de cabra, de les races murciana i malaguenya. Els formatges són de mida grossa i presenten una pell florida gris a l'escorça. Aquesta no és mengívola, ja que el fong que hi és present és un *Penicillium* de soca sense tipificar. Un formatge de pasta tova de gust suau a intens segons la seva maduració, de 35 a 60 dies, lleugerament àcid, fonedís al paladar, amb un toc làctic nítid. La seva textura és elàstica i cremosa. Ideal per escalfar i perdre'l amb una amanida de fulla verda. Actualment s'elabora formatge Garrotxa a Olot, a Fonteta (Baix Empordà) i en alguna població de les comarques de Barcelona amb el nom comercial de Mogent.

El **serrat d'ovella** elaborat a Mas Farró, a la Vall de Bianya, és un formatge ancestral dels pastors catalans, que ara de mica en mica i gràcies a l'esforç de personatges com en Casimir es van recuperant. Es tracta d'una elaboració feta amb llet crua d'ovella, de pasta premada i maduració a partir de 4 mesos. Un dels *serrats* més nobles que ens puguem portar a la boca de tots els que s'elaboren ara com ara. Espès, amb pocs ulls, és un formatge molt versàtil tant a la taula com a la cuina. També s'elaboren formatges de vaca biològics a Sant Feliu de Pallerols. Uns formatges amb sabor de sempre, de llet fresca. Formatges tendres i curats amb el record làctic sempre present.

I els iogurts a la Garrotxa ja fa temps que tenen un acte de fe especial. Sigui per la tendresa amb què es fan, per la qualitat de la feina ben feta o per l'activitat sociològica que s'hi allibera. Sigui com sigui, aquest producte làctic ha engendrat nous horitzons a la cuina garrotxina.

Si veieu pasturar algun ramat, també podreu observar algun camp de fajol, que emmetzina gratament la vista dels garrotxins.

El **fajol** (*Fagopyrum esculentum*) és una planta de la família de les poligònies, també coneguda com a gra de fajol i blat negre. No es tracta des del punt botànic d'un autèntic cereal (no és pas una gramínia), però així se'l considera. Planta de 30 a 80 cm d'alçària amb fulles amb forma de sageta i flors hermafrodites blanques o rosades disposades en un raïm curt. Els fruits són botànicament uns aquenis de color bru negrenc. És planta d'estiu (no gaire càlid) i de regadiu o de secans humits. És planta molt mel·lífera i fa una mel de gust fort.

Conté les proteïnes de més alt valor biològic del regne vegetal, cosa que el fa popular entre alguns vegetarians. Tradicionalment es feien servir de pinso per a animals, però a partir dels anys 80 del segle xx el conreu ha ressorgit per l'increment de la nutrició equilibrada i natural. Actualment, es destina a farines per fer galetes, crespells i pans especials.

Fa uns quants anys el fajol omplia els camps de la comarca de la Garrotxa. Avui dia cada vegada menys, però encara queden alguns pagesos que cultiven aquest llegum que a la tardor ens ofereix un contrast de colors molt bonics. Les farinetes de fajol són unes postres típiques de la Garrotxa que feien les àvies durant l'hivern. És en aquesta època que hi ha algunes botigues de la comarca que ja venen les farinetes fetes i només cal fregir-les. Ara bé, si us les voleu fer, us calen dues coses: paciència per remenar i bons ajudants. A la Vall d'Aran fan l'*hariat de morisco*, una recepta semblant a les farinetes, i a Rússia fan com una mena de *crêpes* —*blinis*— amb farina de fajol, llevat, llet i ous, que fan servir per acompanyar el caviar. Però els últims temps el fajol es fa servir per a diferents preparacions com el pa de fajol o a la pastisseria per elaborar uns bons carquinyolis.

També ens regala una bona vista un bon camp de fesoleres en terra volcànica. El **fesol** és fruit de la fesolera (*Phaseolus vulgaris*), de la família de les papilionàcies, planta originària de l'Amèrica Central i del Sud. Arribà a les nostres terres el segle xv i, actualment, és un plat molt comú en la dieta mediterrània. N'hi ha una gran varietat que difereixen entre si, per la seva grandària, color o sabor, encara que, naturalment, tenen moltes coses en comú (segons l'obra *Del volcà a la taula. Els fesols de Santa Pau*, de Tura Soler i Salvador Garcia-Arbós).

Una de les varietats més apreciades a Catalunya són els fesols de Santa Pau, atractius a la vista, petits, saborosos i fins. Viure entre volcans és el secret dels fesols de Santa Pau. Només es poden plantar en terres gredoses, d'origen volcànic, que filtren correctament l'aigua. Convençuts que els fesols de Santa Pau són únics i genuïns, a part de deliciosos, l'Associació de Cultivadors de Fesols de Santa Pau ha iniciat tràmits per aconseguir de la Generalitat la denominació

d'origen, títol que es concedeix a aquests productes amb nom propi del lloc on es produeixen, de qualitat reconeguda i característiques diferenciades.

I qui ve a la comarca no marxa sense provar un bon got de **ratafia**, el nostre licor més emblemàtic. La ratafia és un dels licors macerats en aiguardent més remarcables de les comarques gironines, tot i que també és vigent a una part important dels països de parla catalana. La seva barreja equilibrada de nous tendres, herbes, fruites i espècies —fins a cent— en fa, certament, un licor de mil sensacions. Al paladar, hi té un inconfusible sabor anisat amb regust de fonoll i menta. Limitada la seva producció a l'àmbit casolà durant les darreres dècades, avui dia està vivint una segona època daurada, atès que s'elabora també en l'àmbit industrial. La primera època daurada fou la de Jacint Verdaguer, un dels seus impulsors.

La ratafia té un origen eclesiàstic. Això és així si tenim en compte l'estreta relació històrica que hi ha hagut entre begudes destil·lades i Església. De fet, molts monestirs tenen els seus licors i dolços. Fins al segle XVII els licors, anomenats llavors *medecines*, eren pràcticament un monopoli dels monestirs, on eren elaborats. La rondalla conta que tres bisbes, reunits després d'aconseguir posar-se d'acord, van demanar alguna cosa per beure al masover, ja que tenien la gola ben seca de tant discutir. El masover els va oferir una beguda anònima que els va agradar d'allò més. En veure que no tenia nom, els bisbes van decidir batejar-la amb un nom inspirat amb la signatura del tracte, *rata fiat* ('ratificat' o 'queda firmat').

I el **blat de moro blanc** i el **farro**? Els hiverns freds de la Garrotxa fan venir ganes de menjar tot tipus d'escudelles, com aquest farro, ara quasi en vies d'extinció. Aquesta escudella és ideal —i no dic era— per a la gent del camp, que fa un gran esforç físic. Ara, a la ciutat, el farro és substituït per escudelles més fàcils de digerir. Aquesta menja encara era més consistent quan s'aprofitava el brou bufat —suc de bullir les botifarres de perol els dies de matança— per coure el farro. La bola de sagí no és res més que greix de porc pastat amb farina i que es fa servir per enriquir tota mena d'escudelles. El farro gironí no s'ha de confondre amb el farro tarragoní, una escudella de mongetes.

El seu ingredient principal és el blat de moro. Les varietats més conegudes que es feien servir per elaborar el farro són el blat de moro blanc, la varietat de gust més fina; el blat de moro del queixal, i el blat de moro de la creu. Totes tres, en greu regressió pel cultiu de varietats de blat de moro groc, més productives però de menys sabor.

Pep Nogué Puigvert

Fonda Barris

Carretera de Torelló, s/n
17176 Joanetes (Vall d'en Bas)
Tel. 972690064
barris@turismegarrotxa.com
www.cuinavolcanica.com

Amanida de favetes tendres

Ingredients per a 4 persones

- 1 brot de menta
- 400 g de faves tendres de mida petita
- 150 g d'enciams diversos
- 150 ml d'oli d'oliva extra verge
- 50 g de pernil ibèric
- 20 olives negres

Preparació

1. Escalduu les faves, sense tavella, amb aigua abundant, un pols de sal i un brot de menta. Refredeu-les ràpidament amb aigua i gel i escorreu-les tot seguit.
2. En un bol barregeu les faves, l'enciam i el pernil tallat a tires fines.
3. Feu l'olivada triturant les olives amb l'oli d'oliva extra verge.
4. Amaniu-ho amb l'olivada.
5. Decoreu-ho amb unes fulles de menta tallades a tires fines.

Fesols guisats amb sèpia i carxofes

Ingredients per a 4 persones

- 4 carxofes
- 200 g de fesols
- 400 g de sèpia
- oli d'oliva extra verge
- 1 dl de vi blanc
- 1 ceba
- 2 tomates madures
- 500 ml de fumet de peix

Preparació

1. Talleu la sèpia a daus i sofregiu-la en una cassola amb un raig d'oli d'oliva, fins que tregui tota l'aigua. Tot seguit, saleu-ho.
2. A banda, feu un sofregit amb la ceba pelada i tallada ben menuda. Quan estigui ben daurada, incorporeu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho coure lentament fins que quedi ben concentrada. A continuació, afegiu-hi el vi blanc i deixeu-ho reduir.
3. Incorporeu-hi la sèpia cuita i les carxofes netes i tallades a quarts.
4. Per últim, poseu-hi un parell de cassons de fumet de peix i deixeu-ho coure durant 10 minuts, fins que les carxofes estiguin al punt. Comproveu el punt de sal i ja ho podeu servir.

Peus de porc amb naps negres

Ingredients per a 4 persones

- 4 peus de porc
- 3 tomates
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 2 dl de vi ranci
- 8 naps negres
- farina
- 1 llesca de pa torrat
- 50 g d'ametlles
- 50 g d'avellanes
- 25 g de pinyons

Preparació

1. Partiu els peus per la meitat i flamegeu-los.
2. Poseu-los en una olla amb aigua, una ceba i una fulla de llorer. Han de bullir durant 2 hores, aproximadament.
3. A banda, en una cassola de terrissa, feu un sofregit amb la ceba tallada ben menuda. Quan sigui rossa, incorporeu-hi la tomata ratllada i els alls tallats a rodanxes. Deixeu-ho concentrar bé i saleu-ho.
4. Quan els peus estiguin cuits, poseu-los a la cassola del sofregit. Incorporeu-hi el vi i deixeu-ho reduir.
5. Afegiu suc de la cocció als peus i deixeu-ho coure lentament una estona més.
6. Mentrestant, feu una picada d'ametlles, avellanes, pa torrat i pinyons.
7. Peleu els naps, talleu-los si són grossos, enfarineu-los i fregiu-los en una paella amb oli. Incorporeu els naps i la picada a la cassola i deixeu-ho coure 10 minuts més i comproveu el punt de sal.
8. Finalment, apagueu el foc i deixeu-los reposar una estona abans de servir-los.

Espatlla de xai amb cebetes i bolets

Ingredients per a 4 persones

2 espatlles de xai
sal
pebre negre
4 tomates madures
8 cebetes de platillo
2 grans d'all
1 dl de conyac
200 g de bolets variats

Preparació

1. Talleu cada espatlla en quatre trossos.
2. Amaniu l'espalla amb un pols de sal i pebre i col·loqueu-ho en una plàtera per anar al forn; poseu-hi un raig d'oli i poseu-ho al forn a 150 °C.
3. Quan siguin rosses, tireu-hi el conyac i deixeu-ho reduir.
4. Tot seguit, poseu-hi els alls, la tomata, les cebetes pelades i deixeu-ho coure 1 hora i mitja més, abaixant la temperatura del forn a 90 °C.
5. Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu-hi els bolets. Afegeu-los a les espatlles quan estiguin cuites i ja ho podeu servir.