

# LA CUINA CATALANA

segons Jaume Fàbrega

L'activitat culinària és una activitat humana fonamental, imprescindible, universal i present a totes les èpoques i a totes les cultures. Però cada grup humà, cada nació, hi dona unes característiques pròpies. Podem definir una cuina com un conjunt de comportaments alimentaris, rituals, etc., que, prenent com a base l'alimentació, crea cada grup humà amb relació al seu medi (geogràfic, cultural, històric, social...). Així doncs, la cuina de qualsevol grup humà o nació és constituïda per tot allò que es menja, com es menja, quan, per què i com interioritzem o analitzem aquesta cuina. Aquesta consciència s'expressa a través dels receptaris i llibres de cuina. També cal una consciència política o l'existència d'un poder propi: podem parlar de cuina catalana també perquè a l'edat mitjana vam tenir una brillant cuina de cort i de noblesa que va traspasar les fronteres de classe i es va convertir en un patrimoni transversal. Una cuina de reis copiada arreu d'Europa i escrita en uns receptaris escrits en català que van ser copiats també arreu. De fet, els primers receptaris d'Europa es van escriure en català.

La cuina catalana és la dels territoris on es parla català: Catalunya del Nord (a França) i el Principat de Catalunya, Andorra, la Franja de Ponent (a l'Aragó), el País Valencià i les Illes Balears. Per explicar la cuina catalana s'han d'analitzar els seus plats i també un conjunt més ampli i profund de factors: la combinació dels aliments, les bases i les salses, les tècniques culinàries, la tria d'aliments, els gustos particulars, les festes i les seves estructures internes constants i variants. Aquestes constants permeten variar els plats i crear-ne de nous.

En definitiva, aquest sistema culinari dels Països Catalans o països de llengua catalana té una estructura interna cohesionada i, alhora, una gran diversitat interna, si bé amb variants territorials, com poden ser l'empordanesa, la valenciana, la balear, la nord-catalana i la presència de diverses cultures barrejades, com ara la grecoromana, la jueva, l'àrab i berber, l'occitana, la italiana, la francesa, l'espanyola, la cubana... També hi ha variants segons qui fa el plat: mestresses de casa, pescadors, pagesos, pastors, carboners, cuiners... També trobem variants segons les feines i les festes: segar i batre, collita del

raïm (verema) o l'oliva, les festes majors, el Nadal, la Castanyada, els àpats rituals i comunitaris, etc.

Tal com hem dit més amunt, una cuina, però, no es defineix només pels seus productes o els plats, sinó per les harmonies, gustos i combinacions particulars que ofereix, així com per les salses, tècniques i procediments. La cuina catalana utilitza diverses tècniques amb accent propi, de les més simples a les més sofisticades: coccions a la brasa (escalivada, torrats), cocció a la llosa (pròpia del Pirineu), bullits, guisats, estofats i ofegats, saltats i fregits i, com a aportació característica, el *rostit humit* o rostit en cassola de terrissa. També els cocs i coques, presents a tot arreu.

En el tractament de l'arròs i la pasta ofereix propostes originals de guisat i rossejat, i plats exquisits — i fins universals — com l'arròs negre, l'arròs brut (balear), la paella i la fideuada. Pot utilitzar el cru en amanides imaginatives: del bacallà esqueixat, passant pel xató i el trempó mallorquí a l'empedrat.

Com a greixos, fa servir l'oli d'oliva i el sagí o el llard de porc, aquest últim cada vegada més descartat, excepte potser a Mallorca (on en diuen *saïm*, i d'aquí ve la famosa ensaïmada).

Ja Ferran Agulló va escriure, als anys 1930, que hi ha quatre *sa/ses* o bases fonamentals de la cuina catalana: el sofregit, la samfaina, l'allioli (amb all i oli, i variants amb ou, codony, fruita seca, etc.) i la picada (pasta a base de fruita seca, all, julivert, galeta, etc.). Hi ha, però, més salses catalanes. Fins i tot, existeix la teoria que la *maonesa* o maionesa és d'origen menorquí.

Pel que fa a plats característics, cal diferenciar entre cuina de diari o de subsistència i cuina de festa o ritual.

La seva paleta d'harmonies i sabors és variada i d'una sorprenent combinatòria: va d'allò més senzill –gust per les hortalisses simplement bullides o fetes a la brasa– al més sofisticat: salses molt confitades o imaginatives, agredolços, barreges de dolç i salat, de marisc i carn, de fruita amb carn i peix, de bolets i mariscs particulars. Aquesta darrera combinatòria, certament, és un dels elements més característics i originals de la cuina catalana (conill amb gambes, pollastre amb escamarlans, pollastre amb prunes i pinyons, sípia amb

mandonguilles, botifarra dolça, coca de sobrassada i albercocs, mar i muntanya, arrossos i rostits mixtes...).

Tex adaptat de Jaume Fàbrega, Extret del bloc:  
<http://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega>

### COMPRESIÓ LECTORA

1. Subratlla les paraules que no entenguis. Comenta-les amb el company i, si no les sabeu, pregunteu-les al professor/a.
2. Marca amb una creu si les frases següents són veritables o falses.

		Veritable	Fals
1	Hi ha cultures que no tenen una cuina nacional.		
2	En la cuina hi ha relació entre els habitants i els aliments.		
3	Els primers receptaris d'Europa es van escriure en català.		
4	La cuina catalana és la que es fa només a Catalunya.		
5	Dins de la cuina catalana no hi ha diferències.		
6	Un pagès i un pastor catalans cuinen exactament el mateix.		
7	En la cuina catalana trobem influències jueves i àrabs.		
8	A part dels ingredients i dels plats, també és molt important la combinació i les tècniques de cocció.		
9	En la cuina catalana es fa servir l'oli de girasol.		
10	En la cuina catalana es menja bacallà cru.		
11	L'ensaimada i la maionesa tenen l'origen a Mallorca.		
12	La cuina de cada dia no és la mateixa que la cuina de les festes.		
13	Hi ha quatre <i>sa/ses</i> o bases fonamentals de la cuina catalana: el sofregit, la samfaina, l'allioli i la maionesa.		
14	És impossible trobar en la cuina catalana una barreja		

	de dolç i salat o de carn i peix.		
--	-----------------------------------	--	--