

# 100

## REFRANYS SOBRE EL MENJAR I EL BEURE

LA SAVIESA POPULAR A TAULA  
Jaume Fàbrega



El Cossetània

# 100 refranys sobre el menjar i el beure

• *Col·lecció De Cent en Cent* – 66 •

# 100 refranys sobre el menjar i el beure

La saviesa popular a taula

Jaume Fàbrega

□■ Cossetània

Primera edició: maig del 2021

© Jaume Fàbrega

© de l'edició:  
9 Grup Editorial  
Cossetània Edicions  
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls  
Tel. 977 60 25 91  
[cossetania@cossetania.com](mailto:cossetania@cossetania.com)  
[www.cossetania.com](http://www.cossetania.com)

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-1356-044-1

DL T 294-2021

## ÍNDIX

Refranys, dites i sentències, per Jaume Fàbrega.....	9
1. A la taula i al llit, al primer crit.....	13
2. Botifarres amb mongetes, amb llardons han de ser fetes.....	16
3. Moixernó amb <i>platillo</i> és tan bo com el <i>llomillo</i> .....	19
4. A les taules ben parades, qui no menja escudella, no menja faves.....	22
5. Nous i pinyons, postres de minyons.....	25
6. Al·leluia, al·leluia, qui no mata porc no menja xuia.....	28
7. Gallina vella fa bon caldo.....	31
8. A les encantades i fredes, bledes.....	34
9. Si vols menjar cargols, amb força salsa i picantons.....	37
10. La nora mala no dona coc a la sogra.....	40
11. La cuina catalana sempre comença amb una ceba.....	43
12. Panses i pinyons, coses de minyons.....	46
13. Pa de blat, millor per a mi que per al del costat.....	49
14. A qui et dona un capó, dona-li la cuixa i l'aló.....	52
15. De totes maneres, tonyina amb ceba.....	55
16. El bacallà fa marxar els forasters.....	58
17. El tord més gros, el més gustós.....	61
18. A peix gras, salsa magra.....	64
19. La ceba crua fa alçar la cua.....	67
20. Menjar salmó o no menjar peix.....	70
21. La carn de xai no deixis mai, que, com ella, només hi ha la de vedella.....	73
22. De carbassa, ni poca ni massa.....	76
23. L'ou, com més cuit, més dur.....	79
24. Tot és bo lo que en l'olla es cou.....	82
25. Mal any d'esclata-sangs, bon any de fred.....	85
26. A falta de truites, són bons els barbs.....	88
27. La fruita, tant se val crua com cuïta.....	91
28. La mongeta i el cigró van tenir aquesta raó: diu el cigró "jo soc millor", diu la mongeta "jo soc més tendreta".....	94
29. Naps i cols, res hi ha millor.....	97
30. Nero, déntol i orada al forn són cosa preuada.....	100
31. No és la mel per a la boca de l'ase.....	103
32. Pa clos, formatge ulla.....	106

33. Les millors faves són les ben porquejades .....	109
34. Peix blau, peix de pobre .....	112
35. Qui desitja pastissos sap menjar coca de dacsà .....	115
36. A bon bocí, bon glop de vi.....	118
37. S'escorpra, sa sogra i ses cunyades tenen pues metzinades .....	121
38. Un pa a la post i cansalada al rebost .....	124
39. A la perdiu a primera vista, a la guatlla en fer fressa i al conill quan puguis.....	127
40. A l'escudella i pitança, bufar-la és mala cria .....	130
41. Per si no ho saps, res millor que l'ànec amb naps .....	133
42. Naps i cols, olla de pobre .....	136
43. On no hi ha sang, no hi ha botifarres .....	139
44. Ni olla sense sagí, ni taula sense vi, ni sermó sense agustí .....	142
45. Casa que no s'hi renya, prest s'espenya ( <i>mall.</i> ); A la casa que no s'hi renya, no hi ha pa.....	145
46. Els espinacs, menja'ls a sacs .....	148
47. Cargol no dejunat, a molts ha emmetzinat .....	151
48. El poliol és la flor del consol .....	154
49. Els amanits sense oli són menjar del dimoni .....	157
50. Oli d'oliva, tot mal esquiva.....	160
51. Menjar verdura és cordura.....	163
52. Més dolç que l'arrop.....	166
53. La gana és la millor de les salses .....	168
54. Del porc fins la cua és bona.....	171
55. A la taula, en els negocis i en el joc, es coneix el senyor.....	174
56. Més llarg que la quaresma .....	177
57. El dijous llarder, botifarra menjaré .....	180
58. Llonganissa i ous fregits tornen bojós els marits .....	183
59. Peus de porc tenen gust de poc.....	186
60. Posa tomàtec fins a la xocolata.....	189
61. Que és bo el bou a l'ast!.....	192
62. Qui berena amb un plat no es fa casa ni terrat.....	195
63. Qui floreja de l'olla no menja <i>platillo</i> .....	198
64. Et conec, herbeta, que et dius marduix .....	201
65. Si vols que l'amor te prenga, dona-li un ramet d'orenga .....	204
66. Pardal que vola, a la cassola.....	207
67. Qui menja sopes se les pensa totes.....	210
68. Rinc que l'enrinc, entre cames el tinc, com més el remeno, més bonic el tinc.....	213
69. Sang i fetge és un menjar de ric poc aprofitat .....	216
70. Per a l'amor, el romaní: a qui no en té lí'n fa venir, i a qui en té l'hi fa fugir.....	219
71. La mel no és feta per als ases .....	222
72. Al pot petit hi ha la bona confitura .....	225

73. Sant Benet, flaons no pot menjar.....	228
74. Estàs més bona que la paella del diumenge!.....	231
75. Deixar-li la cara com un pebre de cirereta .....	234
76. On hi ha un ram, hi ha bon mam .....	237
77. Un blat de moro escairat ha de ser ben porquejat.....	240
78. A Tossa en són bestinals, en donen bestina als frares.....	243
79. Per Tots Sants, castanyes i cargols amb banyes.....	246
80. Olivetes d'Orient, com més en mengem, més talent.....	249
81. El cabrit, d'un mes, i l'anyell, de tres .....	252
82. Si son pare és lleu, sa mare freixura, què pot ser la criatura?.....	255
83. Menjar calent, bon aliment .....	258
84. A Palafrugell, peix fregit i julioles a la brasa .....	261
85. Al conill no li planys el setrill.....	264
86. Al rovelló, cerca-li companyó .....	267
87. Amb tomàtecs, ous i foc, qualsevol pot fer-se coc.....	270
88. Amb les mongetes, porc, i amb el porc, vi fort .....	273
89. Amb tot va bé la patata, puix és menjar que no mata.....	276
90. Arròs covat, per al gat .....	279
91. Bitxos, pebre i all, menjar de cavall .....	282
92. Cal pas votar mai contra el ventre.....	285
93. Una bona picada és el tot d'una cuinada .....	288
94. Sopa d'all, per esperar el tall.....	291
95. Vaquetes i rossinyols es poden menjar tots sols .....	294
96. Qui roda l'ast és el qui no en tast .....	297
97. Qui veu fonoll i no se'l menja, el diable el penja.....	299
98. Qui menja lleties no les mastega totes .....	302
99. El porc dona morrades fins després de mort.....	305
100. Qui canta a taula i riu al llit no té el seny gaire eixerit.....	308

## REFRANYS, DITES I SENTÈNCIES

“No hi ha refrany que menti”, “El proverbi és una eina que s’es-mola per l’ús”.

El refrany és una frase sentenciosa que solem utilitzar en la nostra vida diària per descriure situacions, puntuar converses, etc. Els refranys són d'autoria anònima, ja que pertanyen al cabal de la saviesa popular.

Podem trobar-ne diversos sinònims: *dita*, *sentència*, *aforisme*, *pro-verbi*... També *parèmia*. La parèmia és un enunciat breu, sentenciós i sovint enginyós que transmet un missatge instructiu i que incita a la reflexió intel·lectual i moral. La paraula *parèmia* prové de la veu grega *paroimia*, composta pel prefix *per a-*, que significa ‘al costat de’ o ‘de part de’, i la paraula *sentim a dir*, que significa ‘camí’. Per tant, una definició partint de la seva etimologia seria “les coses que es diuen al llarg del camí”.

Com hem dit, hi ha molts tipus de parèmies, com adagis, aforismes, axiomes, proverbis... El tipus més comú és el refrany. El refrany, al seu torn, comprèn diversos tipus, com els refranys morals, meteorològics, supersticiosos, geogràfics, d'oficis, d'animals, de relacions familiars i de parentiu, de l'amor i l'amistat, de la salut i la mort, de sentiments i creences, de jocs, del calendari, de l'home i la dona... I, naturalment, hi ha un cabal important de parèmies que parlen del menjar, els aliments i la taula.

L'estudi de les parèmies s'anomena *paremiologia*, i la paremiografia són disciplines científiques que es dediquen a recopilar repertoris i estudiar-los. Els folkloristes catalans —d'Aureli Capmany a Joan Amades— es van interessar de bona hora pels refranys dels Països Catalans. També en tenim diversos reculls i estudis. Esmen-tem només el d'Anna Parés i Puntas, amb 25.000 refranys de les



terres catalanes, el refranyer menorquí de Josep Pons i Lluch i altres de balears i valencians. També són importants els estudis històrics de Maria Conca i Josep Guia, que ressegueixen els refranys catalans de l'edat mitjana al Renaixement i en els quals demostren, per exemple, que molts refranys d'*El Quixot* són d'origen català. En espanyol s'han publicat el *Refranero multilingüe*, coordinat per M. Teresa Zurdo i Julia Sevilla Muñoz (Centro Virtual Cervantes, Instituto Cervantes), i *Badare (Base de datos sobre refranes del calendario y meteorológicos en la Romania)*, coordinada per José Enrique Gargallo (Universitat de Barcelona), i en català, és clar, el magnífic llibre d'aquesta col·lecció de Víctor Pàmies i Jordi Palou.

Hi ha variants formals com *refrà* o *refran* (País Valencià), si bé la forma més corrent és *refrany*.

Els refranys ja s'utilitzaven a l'edat mitjana. N'apareixen al *Tirant lo Blanc*: "Mudant edat, muda ventura" (cap. 86) i altres. I actualment el món de les xarxes socials també inclou aquest apartat.

Un refrany diu que "no hi ha refrany que menti". És veritat que sovint els refranys diuen veritats com un temple i que poden ser útils en diverses ocasions de la vida diària, però un refrany pot dir el contrari del que diu un altre. I a vegades hi podem trobar alguna poca-soltada per la necessitat de fer una rima, o termes manllevats —barbarismes—, com el que diu "vianda reescalfada no val nada". Molts, en efecte, són com rodolins rimats, cosa que en facilita la memorització. Refranys que diuen el contrari, o amb contradiccions: "Pa ullat i formatge serrat és el més ben encertat" o "Pa clos i formatge ullat". També n'hi ha de misògins.

Igualment és interessant que sovint un refrany té diverses versions o variants, tant al Principat com al País Valencià i les Balears, a l'Alguer o a la Catalunya del Nord. Per citar-ne només un, de caire alimentari —"Qui canta a taula i riu al llit no té el seny gaire eixerit"—, n'he recollit diverses variants de cap a cap del nostre territori, així com a través de les xarxes socials on estic ficat. Esmen-tem-ne algunes: "Qui canta a taula i pixa al llit és pas gaire eixorit" (Rosselló, també *eixerit*), "Qui canta a taula i riue al llit no té el seny gare acomplit", "Qui crida a la taula i xiula al llit no té el cervell del tot complit", "Qui dorm a taula o menja al llit no té el seny gaire sentit", "Qui crida a taula i riu al llit no té el seny ben eixerit", "Qui

canta a taula i al llit no té el seny prou eixit", "Qui xiula a taula i canta al llit no te seny ni de mosquit", "Qui canta a taula i xiula al llit no té el seny ben sortit", "Qui canta a taula i es pixa al llit no té el seny complit", "Qui riu a taula i canta al llit té el sentit fugit", "Qui xiula a taula i es pixa al llit no té el seny gaire eixerit", "Qui riu a taula i canta al llit té el sentit fugit"... A Itàlia, de forma similar, es diu: "Chi canta a tavola e ride nel letto è un matto perfetto" (*matto*, 'boig').

Us convido, doncs, a recuperar la nostra memòria històrica i lingüística, que ens ha estat segrestada per la imposició del castellà, cosa que fa que molts catalanoparlants gairebé només coneixin, majoritàriament, refranys espanyols i no en la seva llengua.

A més, podreu fruit d'unes receptes al·lusives, que recreen aquest món tan variat dels refranys de la taula —aliments, tècniques, alimentació...—, explicades amb el seu origen, història, els productes, la comparació amb altres receptes d'arreu i una elaboració pas a pas.

JAUME FÀBREGA

## 01 / 100

## A LA TAULA I AL LLIT, AL PRIMER CRIT

Indica una norma de bon comportament, però també d'atenció a dues activitats fonamentals.

Si ens fixem com mengen nens i joves, però també molts adults —incloent-hi polítics i gent famosa—, veurem que ignoren alguns dels principis més elementals de les maneres de taula, com l'ús del ganivet i altres coberts. El tema del tabac, sortosament, ja s'ha superat, però s'hi ha afegit un altre element addictiu i conflictiu: el telèfon mòbil.

Però la comensalitat —o la "convivialitat", com es diu a França— i les seves normes són un reflex preciós de la societat i en mostren algunes de les característiques. Com diu Norbert Elias (*The civilizing process*), les normes de taula són tant el medi com el mitjà a través del qual la població s'acostuma a la convivència, és a dir, que és un important factor de civilització, d'adequació al medi social. Les bones maneres, la urbanitat —en definitiva, "l'usar bé de beure e menjar", com va escriure Francesc Eiximenis al segle XIV— i el conjunt de regles que porten aparellades constitueixen una explicació visual i ritual dels rols socials, de la convivència o, simplement, un reflex de les normes socials. El concepte de *comensalitat* és com si ens fes humans —igual que ens en fa la consciència del paisatge—, com diu Juan Cruz Cruz de forma escaient: "Comer en compañía es el fenómeno por el que el hombre trasciende de hecho o realmente su animalidad: su necesidad biológica de comer no se satisface de manera puramente biológica." I, encara, afegeix: "La comida en la mesa festeja de suyo nuestro ser de hombres en común" (*Alimentación y cultura*). No és estrany, doncs, que Faustino Cerdón afirmi que "comer hizo al hombre" en una suggeridora teoria del procés d'hominització.

Però, això sí, cal tenir en compte que cada cultura té les seves normes: no són les mateixes, per exemple, als Estats Units que a Europa, als països àrabs que a la Xina.

De fet, no totes les cultures històriques i actuals fan servir la taula com la coneixem: els romans i els àrabs no la feien servir, i els japonesos mengen en taules baixes, per exemple. Hi ha plats, com les *fondues*, que obligatòriament s'han de menjar en una taula.

## **Fondue de formatge**

La *fondue* és un popular plat suís. En el seu origen, constituïa una forma d'aprofitar els excedents de formatge i, fins i tot, el pa sec, una constant en totes les economies de subsistència.

Actualment la *fondue* ha esdevingut popular arreu: al mercat es venen uns estris (*caquelon*, fogonet d'esperit de vi i un joc de forquilles llargues) especials per preparar-la i degustar-la.

També hi ha la *fondue* de xocolata, la *fondue bourguignonne* o la *fondue* xinesa. I fins i tot la *bagna cauda* o *bagna càdda* del Piemont, de verdures i salsa d'anxoves. En tots els casos, és imprescindible una taula!

### **Ingredients**

350 g de gruyère ratllat  
350 g d'emmental ratllat  
2 o 3 grans d'all  
3 o 4 dl de vi blanc  
1 gotet de kirsch  
10-20 g de maizena  
pebre, macís  
500 o 600 g de pa tallat a daus d'uns 2 cm

### **Elaboració**

Unteu l'interior del recipient especial (*caquelon*) amb els grans d'all. Tireu-hi el vi i feu-ho escalfar. Tireu-hi els formatges ratllats. Remeneu-los sense parar amb una espàtula de fusta fins que els veieu fosos. Desfeu la maizena amb el kirsch i aboqueu-ho a la *fondue*. Porteu-ho a ebullició, sense parar de remenar (sempre en el mateix sentit). Serviu la *fondue* en el mateix recipient sobre foc suau i aneu-hi sucant els daus de pa, agafats amb un punxó.

## Notes

Les receptes tradicionals prescindeixen de la maizena, però mai del vi, que ajuda a uniformitzar la mescla.

Hi ha diverses variants, segons les zones, consistents a canviar algun tipus de formatge: s'hi poden incloure vacherin, appenzell, sbrinz, tilsit...

En comptes de kirsch, s'hi pot posar un altre aiguardent: aiguardent de poma, etc.

Un cop acabada la *fondue*, queda una capa, que els francosuïssos anomenen *la religieuse* ('la monja') i els suïssos alemanys *Grossmutter* ('l'àvia'), que es reparteix entre els convidats.

## 02 / 100

### BOTIFARRES AMB MONGETES, AMB LLARDONS HAN DE SER FETES

Descriu la forma tradicional d'elaborar aquest plat, un dels preferits dels catalans.

Una de les combinacions més reeixides és el típic plat català, cada cop més difícil de trobar amb la qualitat imprescindible dels ingredients. Parteix de la botifarra crua (dita també *picant*, *vermella*, *de sal i pebre*, *llonganissa*, *llonganisseta*, *tastet*, etc.), que és idèntica a la salsitxa de Tolosa, que també es combina amb mongetes —la famosa *cassoulet* o *cassolet*— i és ben diferent dels xoriços frescos espanyols o la xistorra navarresa (que és el seu equivalent): només ha de tenir carn magra, una mica de cansalada, sal i pebre abundant (les d'ara en solen tenir poc, i fins i tot n'hi ha sense pebre, cosa que trobo un absurd total).

Les mongetes, si són del ganxet o fesols de Santa Pau, a les comarques de Girona, fan un plat Rolls-Royce. A més, el seu tractament és molt original, i no el conec en cap altra cuina (tot i que a Mèxic fan *frijoles refritos*): les mongetes es fregeixen o, millor, ja que se sol fer servir poc greix, se salten. Han de ser ben senceres i una mica enrossides, i no hi fan cap mal unes petitíssimes rostes de cansalada, que és allò a què fa referència la dita. No hi ha cap cuiner —ni amb tres estrelles Michelin— capaç de fer aquest plat amb la qualitat tradicional, ja que manca, d'entrada, la matèria primera: la botifarra de qualitat, amb porc alimentat amb vegetals, tal com es feia a pagès.

Aquest plat és antic, i a les fondes de sisos de la Barcelona del segle XIX, freqüentades per obrers i menestrals, ja es feia amb gran èxit. N'hi havia versions més burgeses, que substituïen la botifarra per lllom, però no és el mateix.

Els anglesos i els nord-americans del Far West tenen un plat que, curiosament, combina els mateixos ingredients: porc (i bàsicament salsitxes) i mongetes. Ara bé, els anglesos fan el plat de la manera següent: obren una llauna de salsitxes (de carn molt picada i emulsionada, com un frankfurt ordinari), obren una altra llauna de mongetes amb salsa de tomàquet que, a parer meu, té gust d'aiguarràs, i per reforçar aquest gust encara hi afegeixen més sucre, més vinagre i mostassa en pols, a part d'alguna altra salsa envasada, com la Worcestershire. A vegades, per arrodonir la contundència del plat, s'hi afegeix un puré de patates (de sobre). Heus aquí un típic esmorzar anglès: de fet, en aquest país es consumeixen, anualment, milions de llaunes de mongetes amb tomàquet i gust d'aiguarràs. Gastronòmicament, el nord no és la Mediterrània, és clar. La *feijoada* portuguesa —adaptada al Brasil— o la *fabada* asturiana, feta amb embotits fumats, són companyes d'aquest plat, així com les mongetes estofades.

La paraula *llardó* es pot referir tant als llardons secs o greixons —també tenen altres noms— o a daus de cansalada fregits.

## Botifarra amb mongetes i llardons

És un dels plats més típics i populars de Catalunya, excel·lent si es fa amb bons productes. La botifarra és un salsitxa catalana de format gran, feta només amb carn de porc, sal i pebre, i té un gust deliciós. Es fa amb mongetes, amb bolets i forma part d'altres plats, com el rostit de pollastre.

### Ingredients

- 1 botifarra crua per persona
- 1 llenca de cansalada (viada o grassa)
- 400 g de mongetes del ganxet bullides
- llard o oli

### Elaboració

Poseu una paella al foc amb el llard i fregiu-hi lentament la botifarra, amb diverses punxades fetes amb una agulla a fi d'evitar que el budell es rebeni. Podeu tapar una mica la paella, perquè quedi ben cuita de dins.

Un cop sigui rossa d'un costat, fregiu-la de l'altre seguint el mateix procediment.

Traieu les botifarres de la paella. En el mateix llard, fregiu-hi la cansalada tallada a daus molt petits. Quan sigui rossa, salteu-hi les mongetes ben escorregudes del seu brou de cocció. Cal fer-ho a foc viu perquè quedin rosses i no es desfacin.

Serviu-les al costat de la botifarra.

### Notes

Hi ha qui prefereix no punxar la botifarra perquè es conservi més melosa.

També és corrent fer servir fesols de Santa Pau amb IGP o procedents dels Estats Units.



## 03 / 100

MOIXERNÓ AMB *PLATILLO*  
ÉS TAN BO COM EL *LLOMILLO*

Lloa l'interès gastronòmic dels bolets, i particularment del moixernó, que equipara a la carn.

El *platillo* és un plat que encara es fa a la Catalunya Vella, que ja és documentat des del barroc —en els receptaris d'aquesta època hi apareix el *platillo* de la batalla d'Almansa, de ressò patriòtic— i que abans es feia a tot Catalunya. El més bàsic, justament, és el de pollastre amb bolets. Antigament el *platillo* era un plat de festa, amb un menú que solia ser arròs de primer, *platillo* de segon i rostit de tercer. En el *platillo* —com en el cas d'un plat similar fet amb menuts, els escaldums, que encara es fa a Mallorca— s'aprofitaven els menuts per fer un plat molt saborós, que precedia el de parts nobles de l'animal, el rostit.

Pel que fa a la comparació amb el *llomillo* o *llom* —*llomello* al País Valencià—, es basa en el fet que aquesta peça de la carn de porc sempre ha estat una de les més apreciades. De fet, antigament només en podien menjar els rics, perquè els pagesos, justament, es venien les parts magres del porc, com els *lloms*, i es quedaven la resta.

*Lalicuit* és un dels plats tradicionals més exquisits de la cuina occitana. És un plat de menuts d'ànec com el *platillo* i el trobem, per tant, també a Catalunya i a la resta dels Països Catalans: segons les zones s'anomena *escaldums*, *platillo*, *colls i punys*, *caps i puntes*, etc. A les zones hispanoparlants del País Valencià es fa un plat similar: la *pepitoria*, d'origen castellà.

*Lalicuit* més corrent es fa amb menuts d'ànec (coll, cresta, cor, ales, caps, potes, pedrers...). Es fa un sofregit —amb pastanaga i sense tomàquet—, un ros de farina i unes herbes —julivert, fari-

gola, llorer—, per tant pràcticament com el *platillo* català. Hi ha versions que inclouen patates. Com els *platillos* catalans, n'hi ha amb olives, salsafins, naps, bolets, castanyes...

Pel que fa als escaldums, originàriament era un plat, tant a Catalunya com a Mallorca, fet amb menuts, particularment de pollastre o indiots (ales, potes, colls, oueres, crestes, colls, crestes, grapons, turmes...).

A Catalunya els *platillos* han estat molt estimats: n'hi ha de pollastre, de gallina, d'ànec, d'oca, acompanyats de bolets variats: rovellons, múrgoles, etc. Com hem dit, era un plat que es feia en diverses festes importants.

### ***Platillo* de pollastre amb bolets**

El *platillo* és un clàssic plat empordanès —i d'altres comarques, com el Gironès, la Selva...— fet normalment amb menuts de pollastre. També es pot fer servir conill, ànec, oca, porc, vedella, pilotilles, etc., a vegades combinant diversos ingredients.

#### **Ingredients**

coll, ales, pedrers, potes, carcanades, puntes i fetges de pollastre de pagès

1 ceba grossa

1 cullerada de farina

300 g de rovellons

oli

picada: 3 alls, un grapat d'ametlles torrades (uns 20 g), julivert, sal i pebre

#### **Elaboració**

En una cassola amb l'oli, rossegeu-hi els colls, ales, puntes i pedrers, prèviament salats. Un cop rossos, retireu-los de l'oli i tot seguit, amb el mateix oli, rossegeu els fetges i reserveu-los a part.

Amb el mateix oli, prepareu un sofregit amb la ceba i confiteu-la bé. Afegiu-hi una cullerada de farina i una llossada d'aigua i feu-la rossejar i coure bé. Un cop ben confitat el sofregit, afegiu a la cassola els colls, ales i pedrers, mulleu-ho amb el brou i deixeu-ho coure lentament, durant una hora, amb la cassola tapada.

Uns 15 minuts abans que sigui cuit, afegiu-hi el fetge i els bolets, ben nets i tallats a trossos, si són molt grossos, així com una picada feta amb julivert, alls i ametlles.

Poseu-ho a punt de sal i pebre.

### Notes

Hi ha qui al sofregit hi posa una mica de tomàquet, millor si és concentrat.

En comptes de rovellons, es poden fer servir bolets barrejats.

Es poden variar els ingredients de la picada —que és un element bàsic del *platillo*, substituïble, en algun cas, per un allioli negat—: pa fregit, galetes (maria, carquinyolis, ametllats...), avellanes, pinyons, vi ranci, etc.

Hi ha altres *platillos* que porten guarnicions de castanyes, naps, salsafins, etc.

## A LES TAULES BEN PARADES, QUI NO MENJA ESCUDELLA, NO MENJA FAVES

Fa referència tant a la importància de l'escudella, històricament, com a plat fonamental i diari dels catalans com de les faves seques, que també es posaven a l'escudella.

De fet, l'escudella i carn d'olla o olla —denominació encara viva en algunes comarques i al País Valencià— és un dels plats més antics d'Europa. Al segle XIV Francesc Eiximenis ja l'esmenta com a plat bàsic dels catalans.

És un plat que té diversos noms regionals i nacionals: *olla*, *olla barrejada*, *olla escorreguda*, *olla podrida*, *escudella* i *carn d'olla*, *bullit*, *sopa* i *bullit*, *putxero*, *ollada*, *recapte*; *cocido*, *puchero*, *olla*, *pote*, *caldo*; *cozido*, *caldo*, *olba*, *olhada*; *bolhit*, *topin*, *pot*.

### Escudella de faves

Aquest plat de faves se sol deixar com una sopa o crema. Es fa amb faves seques, un ingredient primigeni de l'alimentació mediterrània. Encara avui, sopes o purés molt similars a aquest es fan a Malta, al Magrib o a Egipte: *bessara* (Marroc, on, com a Mallorca, s'hi pot posar col), *bissara* (Algèria, Tunísia), *badkila* (Iraq), *ful medames* (Egipte) i *fava parada* (Mallorca). *Parar*, en el català més clàssic, significa 'llevar la pell' —o sigui, pelar— a una fruita o un llegum, i amb aquesta accepció apareix en els receptaris medievals. En la meua infància, a pagès, el meu pare sempre posava un grapat de faves seques o cellades, prèviament repelades, a l'escudella, ja que assegurava que sortia molt més bona.

És un dels clàssics de les receptes conventuals, feta tant amb faves seques com tendres, però cellades. Francesc del Santíssim Sagrament ens diu que "aquesta escudella i la de mongetes tendres

són les que de si són més disgustades [no agraden] i que menos acomoden a la comunitat. Per consegüent, evitaràs tant com pugues donar-ne a la comunitat".

A Mallorca aquest plat encara és vigent, tant en versió vegetal com amb carn i ossos de porc sota el nom de *fava parada* (preparada).

### Ingredients

½ kg (aproximadament) de faves seques  
1 pastanaga  
1 ceba  
2 tomàquets (millor de ramellet, opcional)  
1 cabeça d'all  
1 patata (opcional)  
oli  
sal  
aigua

### Elaboració

La nit abans, poseu les faves en remull i repeleu-les (si no estan ja preparades), és a dir, traieu-los la pellerofa o pellofa. És útil emprar aigua tèbia o calenta, i així es pot escurçar el temps de remull.

Poseu tots els ingredients a bullir amb aigua freda (hi ha qui, quan arrenca el bull, hi va afegint llossades d'aigua freda, com amb les mongetes), millor amb la cabeça d'all sencera, amb pela. Quan tot sigui cuit, opcionalment, passeu-ho per la batedora elèctrica, o bé remeneu-ho bé amb una cullera de fusta i aneu-ho aixafant. Tasteu-ho de sal i serviu-ho.

### Notes

Aquest puré es pot elaborar tant amb faves tendres com amb faves seques o cellades com les descrites, però que siguin "cuitores", sobretot si són procedents de terrenys que les fan molt tendres.

Aquestes faves sense pell i ja trossejades a Mallorca es venen ja preparades. Constitueixen, doncs, l'equivalent mediterrani als pèsols concassats, un dels productes bàsics de l'alimentació de l'Europa nòrdica, de França a Suïssa: l'origen de les primeres sopes de

sobre, justament, es deu a un suís anomenat Maggi (o, pel cas, Knorr) que va començar envasant aquests pèsols parats.

Podeu emprar una olla de pressió, si bé el resultat no és exactament el mateix, possiblement, també, pel gust de l'acer (segons algunes cuineres).

També és costum, actualment, guardar les faves ja pelades al congelador.

S'hi pot afegir col, bleda, carbassa, així com —de forma molt corrent— un grapat de fideus un cop ja les faves són una mica cuites, però remenant de tant en tant, a fi que el puré no s'aferrí i agafi gust de cremat. En el món musulmà i magribí trobem un plat pràcticament idèntic.

Per a una versió més substancial, s'hi poden afegir ossos, costella o coll de porc salats, que es fan remullar, en general, amb les faves. Algun tros d'embotit i ossos de porc per donar gust no hi fan cap mal.

Si hi poseu herbes, no us descuideu de la menta, així com del marduix, el llorer i el julivert.

A Mallorca sovint s'hi afegeixen també fideus.