

EL LLIBRE DEL PROGRAMA

# La Mar de Be

AMB LES  
RECEPTES DE  
QUIM CASELLAS



3

□■ Cossetània



Primera edició: setembre del 2022

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 - 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

Llibre realitzat amb llicència de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, SA. Basat en el programa *La Mar de Bé*, produït per la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, SA.

© Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, SA, 2022.

© de les receptes: Quim Casellas

© dels textos: Museu de la Pesca

© de les fotografies de les receptes i dels retrats: Àlex Salcedo

Coordinació: Francesc Galí, gerent de l'associació GALP Costa Brava



**GRUP D'ACCIÓ  
LOCAL PESQUER**

COSTA BRAVA

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-184-4

DL T 79-2022

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

EL LLIBRE DEL PROGRAMA

# 1a Mar de Be

AMB LES RECEPTES DE  
QUIM CASELLAS



□■ Cossetània





# ÍNDEX



Presentació de l'associació GALP Costa Brava **8**

Pròleg de Joan Roca **10**

La pesca, activitat econòmica i forma de vida **12**

La costa **18**

Els ports **24**

El paisatge submarí **30**

El peix blanc **36**

El peix blau **42**

El marisc **48**

Sistemes de pesca a la Costa Brava **54**

Flota pesquera **60**

Una mica d'història **66**

L'ofici. Homes i dones de la mar **72**

Les organitzacions dels pescadors **76**

La gestió de la pesca **82**

La subhasta del peix **88**

Consum de peix **92**

Cap a una pesca sostenible **98**

Aqüicultura **104**

Pesca d'esbarjo **110**

Cultura i patrimoni marítim **116**

Per una pesca i un consum responsables **122**





# ÍNDEX DE RECEPTES

Amanida de bonítol amb mongeta verda fina, salsa de iogurt i alvocat	46	Papillota de pagell amb verdures i llimona	74
Arròs de Pals amb canana, tomàquet i herbes de les Gavarres	14	Pastís de bròtola amb salsa rosa	28
Arròs socarrat de cananes i emulsió d'algues	127	Penegal fregit amb farina de cigró i terra de picada	34
Brandada d'espèct amb puré de moniato i fulles d'espínacs en tempura	56	Petit suquet de rogers amb carxofes, pèsols i picada	22
Calamars de potera a la brasa amb vinagreta de llorer i pebre verd	114	Pollastre amb escamarlans	62
Calamars farcits a la manera del Casamar	118	Pop a la brasa amb cremós de patata, xips d'all i galeta de pebre dolç	32
Caneló tebi de porros, escamarlans i formatge El Set	100	Pop blanc amb ceba	64
Cebiche de sèpia amb llet de tigre, esponja de blat de moro i pols de quicos	50	Ravioli de gamba de Palamós amb tàrtar de ceps	52
Cim i tomba de rap	120	Rossejat de fideus amb cananes, llagosta i allioli de tinta	20
Crestes japoneses de gamba blanca amb romesco suau i cruixent de <i>kale</i>	124	Sard a la sal amb verdures de l'hort	112
Déntol al forn amb patata, ceba i tomàquet	75	Sardina maridada amb poma i fonoll	44
Escabetx de sorell	90	Sarsuela clàssica de festa major	68
Filet d'escòrpora amb crema de carbassa especiada i sal de sèsam	96	Seitons en vinagre	102
Filet de lluç amb <i>velouté</i> marina i aire de tàperes	94	Sèpia amb mandonguilles, pèsols i ou dur	70
Filets de sardina maridada amb all blanc i cireres	26	<i>Shabu-shabu</i> d'escamarlans i rap amb verdures de primavera	78
Laminat d'emperador amb gingebre i notes herbàcies	80	Sonsos arrebossats amb sal de llima	91
Maires al forn amb salsa Jurvert	38	Sopa de rap amb les seves mandonguilles	58
Musclos amb salsa marinera	106	Sopa de tomàquet amb anxova fresca i alfàbrega	16
<i>Nuggets</i> de peix gat amb maionesa suau de <i>kimchi</i>	40	Suquet de cap-roig amb allioli suau	108
		Suquet de gambes de Palamós amb nyoquis esfèrics de patata	84
		Truita de sonsos amb romesco suau	86





**L**a *Mar de Bé* mostra el binomi indissociable entre la pesca i la gastronomia. Impulsat per l'associació GALP Costa Brava, el programa s'endinsa de forma vivencial i apassionada en l'univers de la pesca marítima a les comarques gironines i arriba amb les càmeres allà on gairebé mai s'arriba.

Estem molt agraïts al cuiner Quim Casellas que acceptés ser l'ambaixador del sector, i mira que va ensopegar amb alguns dies de molt mala mar! Amb la seva curiositat, el seu interès pel sector agroalimentari i de la mà dels professionals del sector pesquer, és l'encarregat de portar-nos a conèixer la diversitat de peixos que passen diàriament per les nostres llotges, la riquesa cultural de la gent de mar i el valor del patrimoni marítim i pesquer. Arrodoneix la missió amb un desplegament d'art culinari que innova i potencia els sabors de sempre, sense deixar de banda l'essència del producte fresc.

Aquest llibre vol ser el complement del programa televisiu —en podeu recuperar els capítols a [lamardebe.cat](http://lamardebe.cat)— per repassar la cadena de valor del peix, des del medi on viu fins al paper dels productes pesquers en la nostra alimentació. En Quim ens proposa quaranta receptes que compaginen modernitat i innovació amb tradició i classicisme, per fer brillar així la vibrant cuina del peix del nostre territori. I, per adobar-ho, presentem vint temes amb voluntat didàctica, elaborats pel Museu de la Pesca, per viatjar pel passat i el present i per conèixer els reptes de futur del sector pesquer mediterrani. És, doncs, un llibre de coneixements sobre la pesca que omplirà les vostres cuines d'aromes *la mar de bé*.

Esperem que us agradi.

**Pere Estradera Sagrera**  
President de l'associació Grup  
d'Acció Local Pesquer Costa Brava



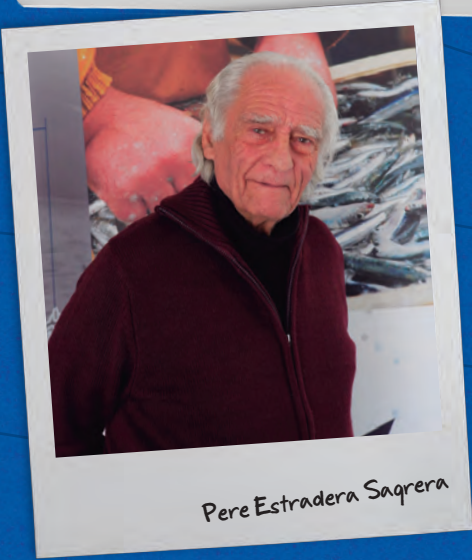
Cuinant a la Confraria de Pescadors de Blanes



Preparant l'entrevista amb el director



Dinar de germanor amb els pescadors



Pere Estradera Sagrera



Triant l'escamarlà



## LA MARE È MOBILE QUAL PIUMA AL VENTO MUTA D'ACCENTO...



Com deia aquella cançó dels nostres veïns mediterranis a Itàlia, la mar és canviant i mutable, tranquil·la i intempestiva, dadora de vida i botxí, estable en la seva volubilitat. La mar és el mar i la mar. I els homes i les dones de mar la temen i la veneren, però mai l'abandonen. Del misteri que manté viu el foc de la passió de l'ofici dur i desafiant dels pescadors molt es podria sondejar, em plantejo mentre observo els pescadors jubilats que esperen l'arribada de les barques a la platja de Llafranc. Ens hi hem trobat amb el meu bon amic Quim Casellas, que em comparteix la seva darrera aventura a mar. I ho fa *la mar de bé*.

Parlem de la tecnologia artesanal, de les tècniques ancestrals i mil·lenàries que ens ajuden a fer-nos una idea de la dificultat de desenvolupar-se en aquest mitjà hostil, del tresmall, de les nanses, de l'arrossegament... El meu sogre, Josep Payet, va ser pescador tota la vida. L'havia acompanyat a llevar algun cop, quan festejava amb l'Anna. Tinc un respecte absolut per l'ofici de pescador; la duresa, el sacrifici i la perillositat són evidents; és un medi difícil al qual t'has d'adaptar. L'home contra els elements, i els elements amb l'home. Recordo que, aleshores, hi havia una gran polèmica perquè es volia declarar les Medes com a Parc Natural, i els pescadors estaven en peu de guerra, ja que pensaven que això els havia de perjudicar. S'ha demostrat que aquell projecte ha anat bé, i ha estat una manera de protegir la biodiversitat que també regenerava totes les zones de pesca tradicional. Ara, els pescadors són els primers interessats a protegir les espècies marines i la qualitat del seu medi. Com està passant en el món de la cuina també, comparteixen una consciència ecològica arrelada, i això és meravellós. El mar, com la terra, et torna allò que li aboques. Com diuen els joves pescadors del projecte Sèpia, amb els quals col·laborem, cal «retornar al mar si volem rebre del mar». Són una mostra de l'esperit de recuperació tradicional i mediambiental que mou la que potser serà la generació decisiva en la pervivència i protecció de les formes de vida al planeta. Escoltem-los.

Amb *La Mar de Bé*, en Quim s'ha endinsat en la profunditat del medi marí i humà que l'envolta i ha reivindicat una manera d'entendre l'ofici, el del pescador i el del cuiner, que ens parla d'una simbiosi natural i necessària, d'una dimensió humana de què depèn la dimensió mediambiental. La sostenibilitat en el temps dels oficis artesans que amanyaguen el producte que arriba a les nostres cuines és a la base de la sostenibilitat de tot el sistema de vida en el planeta. Som el que mengem, com deia Josep Pla. De vegades em pregunto què seríem si s'extingissin els pescadors, els pagesos i els pastors, si deixéssim de menjar de la natura... Una forma adulterada d'humanitat?

La responsabilitat implica tota la cadena. La simbiosi necessària entre el medi i la cuina passa per la reivindicació de les persones de mar, una simbiosi que és ADN per a en Quim, nascut vora mar i en casa oberta al mar. El Casamar és expressió de mediterraneïtat empordanesa i hospitalitat. Amb la seva germana, Maria Casellas, han aconseguit fer d'aquesta casa familiar un espai d'interpretació de la cuina marinera posada al dia amb creativitat i innovació harmonitzades en equilibri perfecte amb la tradició.

Venim de mar. I el mar és vida. La mediterraneïtat s'ha fet empremta i caràcter en els segles de la història, des de les primeres civilitzacions fins als nostres dies. Gaudiu d'aquest llibre, que és un receptari amb vida, molta vida, viscuda i sostinguda.

**Joan Roca**  
Cuiner

# LA PESCA, ACTIVITAT ECONÒMICA I FORMA DE VIDA

La pesca pot considerar-se com una activitat de caça i de recol·lecció amb certes similituds amb l'agricultura. A diferència de les dues primeres, la pesca s'ha transformat amb el pas dels segles fins a esdevenir una activitat econòmica important per a les societats litorals.

*La pesca ha imprès identitat, cultura i caràcter propi als grups que la practiquen. Avui dia, en moltes mars del món, la pesca marítima ja s'ha industrialitzat. Per això, cal fer una primera distinció entre pesca industrial i pesca artesanal o de petita escala.*



Peix d'arrossegament de camí a la subhasta de la llotja de Palamós.

A Catalunya, com a la resta de la Mediterrània, trobem pesqueres artesanals i algunes que s'anomenen semiindustrials perquè, tot i que tenen alguna característica industrial, no arriben a ser-ho del tot si es comparen amb altres flotes d'arreu del planeta. **La pesca marítima al nostre litoral té unes singularitats que defineixen l'activitat i l'ofici de pescador.**

Primer, perquè es practica en un medi que no és propi de l'home, com és el mar. A diferència de les flotes que fan llargues mareas, a Catalunya el patró d'explotació és diari, ja que s'ha de sortir a pescar i tornar a port dia rere dia. La pesca és una activitat logística pel fet que un mateix punt del litoral és el de sortida i el de tornada, on s'ubiquen les infraestructures necessàries per resguardar la flota i comercialitzar les captures. També és una activitat incerta, perquè mai es pot saber al cent per cent què es pescarà, ni si els altres pescadors pescaran o no, ni a quin preu es vendran les captures aquell dia, un cop en terra. I és depredadora, ja que es fonamenta en la mort de les espècies capturades. Si bé els recursos són renovables, també són finits, i cal gestionar-los adequadament perquè no s'esgotin. A més a més, la pesca marítima es troba molt condicionada per la meteorologia —que permet o no fer-se a la mar—, per la rapidesa amb què es fa malbé el peix pescat —el pesquer és un producte altament perible— i per la forta dependència respecte del mercat.

**Tradicionalment, els treballadors embarcats han estat homes. La penetració de la dona en el procés d'extracció en mar és, avui dia, encara testimonial.** Es realitza en un medi que no és apropiable privadament, que no es pot tancar com un camp o estabular com un ramat, perquè el mar i els peixos són béns públics que pertanyen a tothom. Pescar demana esforç, és físicament exigent i requereix uns mitjans de producció adequats i uns coneixements suficients del medi ecològic on es treballa. Ser pescador és, sovint, vocacional i generacional, també arriscat i



A dalt, recosint xarxes al port de Blanes.

A baix, descàrrega de peix.

perillós —un dels oficis més perillosos del món si es comparen les estadístiques de sinistralitat laboral—. En mar, la dependència davant els elements naturals assoleix una dimensió especial i, a voltes, fins i tot mística. Per això, de bell antuvi, **les associacions professionals de pescadors han tingut un paper molt rellevant** en l'àmbit de la solidaritat, la cooperació, la gestió, l'assistència i l'ajuda mútua.

Per tot això, per a molts pescar és quelcom més que una activitat: és una forma de vida, una forma de veure el món, una forma de conèixer i relacionar-se amb la natura, a més d'una forma de guanyar-se la vida. La pesca a petita escala, com la que es desenvolupa en una gran part de Catalunya, és una activitat que cal preservar i protegir.

# ARRÒS DE PALS AMB CANANA, TOMÀQUET I HERBES DE LES GAVARRES

## PER A 4 PERSONES

240 g d'arròs de la varietat bahía  
4 tomàquets mitjans  
4 cananes mitjanes (d'uns 200 g per unitat)  
1 ceba  
1 pastanaga  
Herbes aromàtiques de les Gavarres (farigola i romaní)  
Mel  
Oli d'oliva  
Sal i pebre

**1.** Per elaborar la salsa, netegem i eixuguem els tomàquets i els tallem a daus. Els escalfem suaument en una cassola amb un raig d'oli. A banda, aboquem en una altra cassola la ceba tallada prèviament a la brunesa (a dauets petits) i la pastanaga pelada i tallada a rodelles fines. Quan comencin a agafar color, hi afegim el tomàquet i ho coem tot a foc lent durant uns 40 minuts fins que s'evapori l'aigua, remenant-ho de tant en tant per tal que no s'enganxi.

**2.** Triturem la salsa amb l'ajuda d'un túrmix o un robot i la tornem a posar a coure. Anem coent-la amb molt de compte que no s'enganxi. Ho salem i hi afegim una cullerada petita de mel, que substituirà el sucre i li aportarà un toc dolç interessant. Amb això ja tindrem la salsa de tomàquet a punt.

**3.** Per coure l'arròs blanc, posem en una olla aigua abundant amb un polsim de sal i un raig d'oli d'oliva. Un cop arrenqui el bull, hi afegim l'arròs i el coem durant uns 18-20 minuts. L'anem remonent una mica amb l'ajuda d'una pala de fusta o un estri similar per tal que no s'enganxi. Un cop cuit —ho sabrem si el tastem i notem que ja no és dur—, l'escorrem i el refredem amb aigua abundant, remenant-lo durant 1 minut. El reservem.

**4.** Netegem la canana com si fos un calamar. Li traiem la boca i els ulls i la buidem per dins. La tallem a rodelles d'uns 2 cm de gruix, la salpebrem i la saltem en una paella amb una mica d'oli d'oliva.

**5.** A l'hora de preparar el plat, saltem prèviament l'arròs amb una mica d'oli d'oliva i espolem per damunt una mica d'herbes de les Gavarres. Cobrim l'arròs amb la salsa de tomàquet casolana i, al final, hi posem la canana a sobre.







# SOPA DE TOMÀQUET AMB

## ANXOVA FRESCA I ALFÀBREGA

### PER A 4 PERSONES

12 anxoves  
1 tomàquet madur  
2 grans d'all  
40 g de vinagre  
150 ml d'oli d'oliva verge  
Sal i pebre  
100 g de pa  
25 g d'alfàbrega fresca  
100 g de formatge  
parmesà  
2 llesques de pa per als  
crostons  
Oli d'oliva

**1.** Comencem preparant el *salmorejo* escalivant el tomàquet al forn. Un cop escalivat, el pelem i el batem juntament amb l'all, el vinagre, l'oli d'oliva i el pa. Ho triturarem bé, fins que quedi una sopa de textura cremosa (nosaltres no la colem perquè volem una textura imperfecta, però es podria colar sense cap problema per fer-la més fina). La rectificuem de sal i pebre i la reservem.

**2.** Preparem la salsa pesto triturant, amb l'ajuda d'un robot, l'alfàbrega (o alfàbrega vermella, que és molt vistosa i saborosa), el formatge parmesà, l'oli d'oliva i el gra d'all. Rectifiquem de sal el pesto i el guardem.

**3.** Netegem les anxoves i en fem uns filets molt ben tallats. Els submergim en aigua i gel durant 30 minuts per tal que es dessagnin totalment. Per una altra banda, barregem el vinagre blanc i la sal. Traiem les anxoves de l'aigua, les eixuguem bé i les posem en un tàper intercalant filets d'anxova i solució de vinagre. Així es couen lleugerament durant 2 hores, perquè només volem coure-les una mica. Un cop cuites, les escorrem bé i, si no les servim al moment, les podem guardar submergides en oli d'oliva.

**4.** Tallem a dauets les dues llesques de pa i les torrem al forn a una temperatura de 180° C durant uns 8 minuts.

**5.** Aboquem la sopa en els bols, col·loquem les anxoves marinades al costat i el pesto. I acabem abocant a la sopa uns quants crostons de pa torrat.

UN PLAT IDEAL PER ALS MESOS DE  
CALOR, JA QUE ÉS REFRESCANT,  
MOLT FÀCIL DE FER I SALUDABLE.

