

Enric Herce

# DELICIÓS

# MAR

*Receptes i  
històries de la  
Mediterrània*

■ Cossetània

“El mar ho és tot. Cobreix set desenes parts del globus terrestre. El seu alè és pur i sa. És l’immens desert en el qual l’home mai no està sol, ja que sent bategar la vida al seu voltant. El mar és el vehicle d’una existència prodigiosa i sobrenatural. És moviment i amor, és l’infinít fet vida, com va dir un dels seus poetes.”

Capità Nemo

*Vint mil llegües de viatge submarí*

Primera edició: febrer del 2023

© Enric Herce

© 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)

© de les fotografies: Enric Herce

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-219-3

DL T 6-2023

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*.

*Receptes i històries de la Mediterrània*

# DELICIÓS MAR

Enric Herce

# índex

El cuiner del <i>Nautilus</i>	9
Un passeig per la costa	11
El peix de roca	11
Els monstres	12
Galàctica escórpora	13
De la terra, el xai; de la mar, el nero	15
Corball, un peix malcarat	15
Els altres nobles del bosc de sal	17
El Vell i el mar	20
Corball amb poma i porros confitats a la sidra	22
Roger de roca farcit amb la seva maionesa	24
Escórpora en fricandó	26
Lluerna amb suquet cremós de verdures	28
Congre a la cassola amb fideus i pèsols	29
Llobarro rostit amb <i>ratatouille</i> i crema de samfaina	30
Pagell amb crema de carbassa cruixent	32
Pagre rostit amb confitura de tomàquet a la mel	34
Déntol rostit amb cansalada i ceba a l'anet	35
Penegal amb mandonguilles	36
Orada rostida a la provençal	38
Nero amb suquet de carxofes	40
Garotes i altres deliciosos monstres marins	42
Tímides estrelles de mar	43
El sexe de les garotes	44
La cuina de les garotes	44



Les trufes de la mar	45	
Fideus de mar	46	
Patates marines	46	
Receptes	Garotes en carpaccio amb botifarra negra	48
	Espardenyes amb patates confitades a l'all i romesco	50
	Vichyssoise freda de musclos amb vinagreta de verdures	52
	Crema de cloïsses amb mongetes	54
	Navalles amb tomàquet fregit i patates confitades	55
	Suquet de pescadors	56
Sopa de peix i mariscos	58	

Els reis de la mar	60	
Peixos de mar obert	60	
La importància del lluç	62	
El rap, deliciós monstre	63	
Turbot, el peix del gurmet	65	
Els humils cosins del turbot	66	
El llenguado, rei de les cartes	67	
Els dits de Sant Pere	69	
Perillosos i deliciosos	69	
Receptes	Aranya amb arròs, espàrrecs i botifarra negra	70
	Rap amb crema de musclos al fonoll	72
	Lluç amb botifarró i alls tendres	73
	Turbot amb salsa de cua de vaca i ceba de Figueres	74
	Rom al fonoll silvestre amb pèsols i cansalada	76
	Sant Pere amb xampinyons i pernil ibèric	78
	Llenguado amb nyàmeres i caviar d'arengada	80
	Sabre amb ceba de Figueres i confitats	82
Besuc de la piga lacat amb salsa d'ostres i xiitakes	83	

L'home que xiuxiuejava als peixos 84

Grans crustacis 85

Els aristòcrates de la mar 85

El sexe de les llagostes 86

Cuinant llagosta 87

El mar i muntanya 89

El llobregant, el terror de les roques 89

El cardenal dels mars 90

Els grans crancs 91

Els altres crancs 92

Els petits decàpodes 92

Les gambes, temptacions en vermell 93

Els llagostins, els reis dels casaments 95

Llamineres miniatures marines 96

Prehistòrics monstres 97

Receptes	Llobregant amb salmorejo de maracujà i amanida de flors	98
	Llagosta amb pollastre i bolets	100
	Llagostins a la crema d'espàrrecs amb tomàquet i ametlles	102
	Gambes de Palamós amb el seu suc i nyoquis	104
	Escamarlans amb espinacs a la catalana	106
	Bou de mar amb cruixent de bolets	108

Amb els peus al cap 110

Deliciosos cefalòpodes 110

Reactors marins 111

Calamars, pops i sèpies 112

La luxúria de la sèpia 114

Terrorífic pop 114

Receptes	Xopsuey de calamars amb la seva tinta	116
	Pop amb puré de cigrons i pa de xoriç	117
	Calamars farcits amb pernil ibèric	118
	Sípia en la seva tinta amb pèsols i cansalada	120
	Xipirons saltats amb pa fregit i mongetes del ganxet	122

	<b>Els grans peixos blaus</b>	124
	El majestuós emperador	125
	Cuinant a sa majestat	126
	Tonyina, el més gros dels blaus	127
	Un tonyina que no és bonítol	127
	L'autèntic bonítol	128
	Altres blaus amb menys glamur	129
	Les piranyes de la mar	130
	Els petits blaus	131
	Un peix amb mala fama	132
	Sardines, anxoves i arengs	134
	Els peixets blaus	137
Receptes	Espet en escabetx de pebrots	138
	Ventresca de tonyina amb albergínia escalivada	139
	Seitons en cucurull cruixent de patates	141
	Tonyina amb suc de rostit i amanida de herbes aromàtiques	142
	Emperador Rossini	144
	Bonítol amb sangria d'estiu	146
	Castanyola amb espàrrecs i pèsols ametllats	148
	Verat curat amb infusió de pebrots escalivats i mango	150
	Melva en marmitako elegant	152
	Sardines marinades amb patata i tomàquet	154
	Sorell amb ceba confitada al gingebre i soja	156

	<b>Taurons, rajades i altres deliciosos monstres</b>	158
	Una família diversa	159
	Les fascinants rajades marines	161
Receptes	Caçó en adob amb hummus	162
	Gatet en suquet de llenties	164
	Escrita en suquet amb fideus udon	166





## El cuiner del *Nautilus*



Jo volia ser mariner. Ser el cuiner d'un vaixell com el d'en Silver, i potser també, portar un lloro sobre la meua espatlla. Volia embarcar en un mercant grec i travessar deu vegades el món en totes direccions. Però les coses no van anar així. El temps passava i jo creixia i continuava tenint els peus clavats a la terra ferma i la mar... La mar sempre hi era. Jo als quinze anys volia anar a Terranova a pescar bacallans i també a l'Iran, a carregar catifes de mil colors. Volia tenir una cuina tota ella forjada en ferro, lluent, com la del *Nautilus*, i cuinar per a un capità capaç de caçar Moby Dick. Però, com si fos la mar mateixa, els meus somnis van naufragar, i la meua cuina mai va ser de metall polit. Anava a la platja de nit i, mirant fixament l'horitzó, intentava endevinar, mirant les estrelles, en quina direcció devien ser els antípodes i cap a on queia Madagascar.

Pirata, hauria volgut ser pirata i cercar la meua pròpia illa del tresor. Mai em va fer por el capità Garfi, ni Barba-rossa ni Barbanegra. Anava amb la meua bicicleta al port de Sant Feliu de Guíxols, on grans mercants estrangers descarregaven minerals per tones. Em passejava sota les grans grues mentre observava, durant hores, aquells homes, que venien de tan lluny, treballant a la coberta. Després me n'anava a la llotja i gaudia contemplant la subhasta de totes aquelles caixes de peix. Sentia gran admiració per aquells homes vestits amb plàstics grocs o carbasses, i que eren capaços de robar-li aquells tresors a la mar. Volia estar amb ells, i com ells navegar sobre aquella mar tan rica i misteriosa, tan propera i alhora tan desconeguda.

Mirant el mar o reflectint-me en les flames d'un cremat encès a la platja, vaig somiar mil vegades en el món que imaginava a l'altre costat de la línia blava de l'horitzó, en aquell país màgic que havia d'existir, en algun lloc. Perquè jo volia ser mariner i descobrir-ho per mi mateix; volia que fos potser una illa misteriosa, deserta, un paradís on els somnis d'infància es fessin realitat, el món màgic de Pinotxo. De vegades, es feia fosc sobre el port, i ho feia abans que a cap altre lloc, i podia veure la silueta d'un vaixell retallant-se en l'horitzó llunyà, que ja no era blau, sinó negre, i jo, assegut a la sorra de la platja, mirava les estrelles imaginant que la seva tènue resplendor era la mateixa sota la qual "el Vell" havia lluitat contra el seu peix, i la mateixa sota la qual aquell nen com jo havia caigut de cap dins un barril de pomes.



# Un passeig per la costa El peix de roca

Contemplant el mar des de la vora més alta d'un penya-segat, es pot descobrir el més grandios i tràgic dels espectacles de la naturalesa, quan les onades demolidores s'abaten furioses contra les dures roques. Contemplant el mar des del mateix paratge, en un assossegat capvespre, potser amb el cel tenyit de vermell, un pot sentir-se immers en el més plàcid i benèvol dels paisatges. Consideracions estètiques a banda, aquesta apreciació diferent del paisatge en cada moment repercuteix d'una altra forma en els animals que habiten el bosc rocós, per sobre i per sota del capritxós i oscil·lant nivell de la mar, i es transforma en paradís o infern al menor canvi de les condicions meteorològiques.

A la costa rocosa, veritable frontera entre dos mons, es posa de manifest, més que en cap altre lloc, la gran potència creadora i destructora de l'oceà. Dificilment pot trobar-se un lloc tan propici per a la vida com el constituït pels bassals que queden entre els trencants en els dies en què la mar està tranquil·la. Això es concreta en la concurrència d'una bigarrada comunitat vivent, tan abundant en individus com variada en el nombre d'espècies. Les mareas, l'altre gran esdeveniment quotidià que transforma l'hàbitat rocós, obliguen els éssers vius que pul·lulen entre i per les roques a dotar-se de mecanismes naturals amb els quals adaptar-se al canvi continu. Però per sobre de la periòdica inundació i dessecació, veritablement àmplia en algunes regions, hi ha l'impacte demolidor de les aigües quan el mar s'enfureix; llavors, les muntanyes d'aigua salada exploten estrepitosament contra els penya-segats o escombren de manera implacable les costes baixes. És quan són necessàries les cuirasses, els aparells excavadors, les ales infatigables, els caus profunds i tota una finíssima adaptació al mitjà que permeti als habitants d'aquesta terra de ningú preveure les situacions de mal temps i posar-se fora de perill abans que l'impacte dels rompent els trituri i descomponguin en mil trossos.

Tot aquest remolí de naturalesa desbocada posa en dansa una bigarrada comunitat d'éssers vius que integren un ecosistema en el qual uns depenen directament dels altres. Sistemes d'atac i de defensa, camuflatges per passar inadvertits, associacions impossibles i anatomies diferents per adaptar-se anatòmicament en forma hidrodinàmica per resistir l'acció de les aigües, ja sigui aferrant-se a la roca, deixant-se portar pels corrents o tancant-se en hermètiques cambres cuirassades per contrarestar la dessecació durant la baixamar. Tot això en una multiplicat de formes i colors tan extensa i variada que dificilment la ment humana pot arribar a imaginar ens tan complexos. Una natura salvatge i gairebé sempre necessàriament monstruosa en el seu aspecte, que necessita passar per la metamorfosi culinària per esdevenir alguna cosa comprensible i admissible per a l'ésser humà. En aquest moment, quan el cuiner expert ha alterat el monstre marí fins despullar-lo completament de

la seva salvatge complexitat, el resultat és una exquisidesa civilitzada capaç de complaure el més sensible dels comensals. Quantes mirades d'horror previ han rebut al taulell humit de la peixateria escòrpores, rates, aranyes o penegals d'ulls sortits i temibles espines! Quantes exclamacions i ganyotes gesticulants s'han sentit i vist davant dels ulls d'un congre negrós i viscos i s'han convertit, després de la cirurgia estètica del ganivet i la purificació de foc, en joiosos comentaris de plaer i satisfacció!

El peix de roca és, en la seva immesurable complexitat i la seva quotidiana monstrositat, la més àmplia paleta de colors i sabors amb què pintar els millors paisatges gastronòmics que descriu l'autèntic sabor de la mar. Un gust intens, que transporta immediatament la ment cap al record, gairebé físic, del gust iodat de l'aigua de mar, de les algues i de les mateixes roques que li proporcionen recer i aliment, i una carn dura, atapeïda com la d'un atleta, adobada en la constant lluita amb l'incessant onatge, són la targeta de presentació amb què arriben a la cuina els diversos peixos de roca. Una cuina que gairebé sempre és senzilla i localista, ja que poc és el peix de roca que es desplaça molt lluny del seu hàbitat natural. L'escassetat de les captures, cada vegada més evident, i el desconeixement de les seves qualitats fora dels seus llocs d'origen fan de la majoria de peixos de roca autèntics desconeguts en els grans mercats.

## Els monstres

D'entre tots els monstres marins que habiten les cavitats submarines més amagades i tenebroses, destaca per la seva terrible aspecte la morena. Un peix anguil·liforme, sibil·lí, amb afiladíssima gola i una mirada alienada que es correspon clarament a un caràcter endimoniat. És un animal tan terrible, tan perillós, que els pescadors ben assenyats no volen saber-ne res, i si per mala fortuna n'enganxen un al seu ham, en pujar-lo a bord, tallen el fil immediatament per no arriscar-se a perdre algun dit.

Antigament, però, les morenes han estat un plat cobejat, i ja els romans les criaven en estanys per consumir-les en els seus pantagruèlics banquets. Plini explica que en ocasions es feien servir esclaus vius per alimentar-les. També explica que Lucul·le, gran gastrònom de l'època, manà construir un canal per baixar l'aigua de la muntanya a l'estany on criava les seves morenes. Enric I sembla que va morir per una sobredosi de carn de morena. Avui dia pràcticament no es cuinen. Però la seva carn, blanca i sense espines, pot cuinar-se com les anguiles o el congre, un altre gran senyor dels esculls, l'univers rocós de la costa marina. Capaç d'arribar als dos metres de llarg, aquest formidable animal té totes les característiques necessàries per fer la seva presència inquietant, esfereïdora. Com altres monstres de la natura indòmita, o fins i tot de la mateixa mitologia, habita les coves més fosques i sinistres, i és posseïdor d'una gran gola, plena d'esmoladíssimes dents, un cos gruixut, llargarut, rodó i musculós com una enorme serp constrictora; una pell grisenca i viscosa com un espectre nocturn i la mirada penetrant de tot mortífer depredador. La ferocitat del congre és tan desmesurada i vigorosa que el fa aferrar-se a la vida fora de l'aigua unes quantes hores després d'haver estat pescat i, tot i així, encara és capaç d'enfrontar-se a l'incaut que el tracti sense precaució.

L'interès culinari del congre és proporcional a la seva mida. D'una banda, hi ha els més petits, aquells exemplars de color gris pàl·lid que pul·lulen els laberints rocosos més propers a la superfície; i de l'altra, els grans congressos foscos, ennegrits, que es mouen



Congre gros

amunt i avall a la recerca constant de preses amb què apaivagar la seva gran i constant voracitat. Els més petits tenen moltíssimes espines repartides uniformement per tot el cos, de manera que només són útils en la composició de brous o sopes, que enriqueixen, això sí, notablement. Els exemplars més grossos, de metre i mig cap endavant, tenen el tros de llom immediatament a continuació del cap, el que en diríem el clatell, força lliure d'espines, com per extreure gruixudes rodanxes o supremes, que admeten diverses receptes. Lluny del que podria semblar, la carn del congre és molt blanca després de cuita, i molt suau en sí mateixa, delicada, per no dir insípida, de manera que en cuinar-la se li ha d'aplicar un guarniment contundent. Josep Pla, que va dedicar al congre un capítol de la seva gran obra *El que hem menjat*, idealitzava una de les seves més clàssiques preparacions a Catalunya: el congre amb pèsols. Altres receptes serien les d'arrossos caldosos, salses o alls cremats.

## Galàctica escórpora

L'escórpora, també anomenada cap-roig, captinyós, rascassa, escorpí de mar, gallina o polla de mar, és terroríficament bonic. Sense cap dubte, és el rei dels peixos de roca. El seu grotesc i galàctic cos, envoltat de llargues i verinoses espines, amb una pell rogenca tacada de camuflatge, sembla ben bé una capsa, un joier oriental on s'amaga la més preuada de les joies: la seva carn. De musculatura atapeïda i blanquíssim color, la carn de l'escórpora desprèn en la seva cocció tots aquells matisos que defineixen la cuina del peix de roca. Aroma, sabor intens i gelatinós que impregna alhora tot el que cogui al seu voltant, ja siguin patates, fideus o arròs. Imprescindible a la bullabessa marselesa i insubstituïble en un bon suquet del nostre país, l'escórpora és per als gurmets més experts, tot i la gran quantitat d'espines que conté el seu cos, el millor dels peixos de roca, i de mar obert, per a l'elaboració d'aquests plats en els quals sigui fonamental aconseguir un brou o suc suculent.