

LA CUINA DE LES TERRES DE L'EBRE

Receptes tradicionals
del Baix Ebre, el Montsià
i la Terra Alta

M. CARME QUERALT

Fotografies:
MARTA PARÉS



□■ Cossetània

5a
edició



LA CUINA DE LES TERRES DE L'EBRE

**Receptes tradicionals del Baix Ebre,
el Montsià i la Terra Alta**

LA CUINA DE LES TERRES DE L'EBRE

Receptes tradicionals del Baix Ebre,
el Montsià i la Terra Alta

M. Carme Queralt

Fotografies de Marta Parés

Al meu fill, Jordi Gallart Queralt.

Primera edició: març del 2000
Segona edició: abril del 2001
Tercera edició: març del 2006
Quarta edició: juny del 2013
Cinquena edició: març del 2023

© del text: M. Carme Queralt Tomás

© de les fotografies: Marta Parés

© 9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
www.cossetania.com
cossetania@cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Novoprint

ISBN: 978-84-1356-255-1

DL T 134-2023

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*.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ 8

LA CUINA DE CADA DIA

ENTRANTS I APERITIUS

Olives rostides.....	14
Amanida de xicòria	15
Ous farcits	16
Polp torrat.....	17
Empedrat	18

PRIMERS PLATS

Sopes escaldades	20
Sopes de frígola	21
Sopa de morenetes	22
Farinetes de panís.....	23
Farinetes de llegum.....	24
Fideus amb costella	25
Olla barrejada	26
Pitança de llaüter.....	28
Fideuada	29
Arròs, col i fesols.....	30
Arròs a banda	32
Arròs de la plana.....	33
Bledes fregides amb patata, fesols i sardina de casco	34
Bajoques ofegades.....	36
Coca de recapte.....	37
Clotxa	38

SEGONS PLATS

Truita de pobre	40
Truita amb suc	41
Truita amb patates, carxofes i alls tendres	42
Cassola de la poca vergonya.....	44
Molls a la llanda.....	45
Baldana d'arròs amb ceba i tomata	46
Carn de corder amb rustifaci i allioli.....	48
Conill a la cassola.....	49
Tords fregits amb alls tendres.....	50
Abadejo amb samfaina.....	51
Tallarines amb ceba i tomata.....	52
Sèpia amb pèsols.....	54
Llangostí torrat	55
Suquet de peix.....	56
Rap amb suc	57
Carxofes rostides.....	58
Polpets de pagès.....	59

POSTRES I DOLÇOS

Flors de carabassera arrebossades.....	60
Moniatos fregits amb sucre i canella.....	61
Cagallons de ruc	62
Coc de pagès	64
Coc borratxo	65
Coc de maçanes de l'agredolç.....	66
Coc escaldat	68

Coc ràpid	69
Llet merengada	70
Pa amb vi i sucre	71

LA CUINA DE LA FESTA

NADAL

Sopa de flam.....	74
Torró de Xerta	75
Borraines amb mel.....	76
Paracotes.....	78
Ous bufats	79
Bovets de marsapà	80

SANT ANTONI, LA CANDELERA I SANT BLAI

Coquetes de Sant Antoni	81
Coquetes de Sant Blai	82
Menjar blanc.....	84

DIJOUS LLARDER I CARNAVAL

Fogasseta	85
Pilotes dolces de Carnaval	86
Coc amb sal.....	87

QUARESMA I SETMANA SANTA

Cigrons amb suc de Divendres Sant	88
Truita de faves tendres, o de borratxets.....	90
Pastissets de peix.....	91
Abadejo amb suc	92
Coc amb mel	93

PASQUA

Ous de Pasqua	94
Mona de Pasqua.....	96

Manjoia.....	98
Farinosa.....	100

FESTES MAJORS

Martetes	101
Panoli	102
Anguila amb suc	103
Sopa bruta	104
Pollastre a la cassola	105
Pastissets de cabell d'àngel.....	106
Casquetes.....	109
Coquetes de sagí.....	110
Capsetes.....	111
Rodots a la cassola	112

EL REBOST

CONSERVES CASOLANES DE CARN

Frito.....	114
Perdius en escabetx.....	115
Baldanes d'arròs	116
Cansalada viada.....	118

CONSERVES CASOLANES DE PEIX

Xapadillo d'anguila	120
Seitons en conserva	121
Sardines en escabetx	122
Polp sec.....	125

CONSERVES CASOLANES VEGETALS

Rovellons en vinagre	126
Rovellons en conserva.....	127
Boletes en oli	128
Farina de bolets	129
Tomata en conserva	130

Confitura de cabell d'àngel	131
Confitura de moniato.....	132
Codonyat	133
Carabassa en arrop	134
Cireres en aiguardent.....	135
Mostillo	136
Mostillo de mangrana.....	138

POSAR OLIVES

Olives negres mortes	140
Olives trencades.....	142
Olives trencades per menjar de seguida	143
Olives amb sosa	144

PRODUCTES DERIVATS DE LA LLET

Brossat	145
Formatge tendre	146

BEGUDES

Suc de codonys	148
Ratafia d'anous.....	149
Aiguardent de mores.....	150
Infusions.....	152

APÈNDIX

El cremat	154
Vocabulari.....	157
Agraïments	159

INTRODUCCIÓ



Aquest llibre, a més a més d'un receptari, vol ser el reflex del fet que la cuina tradicional de les Terres de l'Ebre forma part de la identitat del territori. Perquè la cuina d'un territori és també la seva història; ens parla de la gent i de les seves formes de vida, fins i tot ens parla de la seva manera de celebrar i de viure la festa.

A pesar de l'accelerat ritme actual i de les nombroses influències externes, que ens aboquen dia a dia a una cuina ràpida i en moltes ocasions desequilibrada, és important conservar aquelles característiques que han perfilat (amb el pas del temps i de la història) el que ha estat —i encara és— la cuina de les Terres de l'Ebre.

El consum habitual de l'oli d'oliva, de cereals i de llegums, de verdures i d'hortalisses, de fruita fresca i de fruits secs; i el consum moderat de vi, de carn i de peix, tant naturals com en conserva (escabexats, bullits, fregits, ensucrats...) són un valor cultural, però també la base d'una dieta equilibrada. Els aliments utilitzats i les seves proporcions són els habituals de la dieta mediterrània, dels beneficis de la qual tots n'hem sentit parlar.

Es tracta, a més a més, d'una cuina pròpia. La cuina de les Terres de l'Ebre presenta unes característiques singulars en el conjunt de Catalunya, fruit de la història i de les nombroses tradicions culturals que hem viscut —i vivim— la gent d'aquestes Terres, les comarques del Baix Ebre, el Montsià i la Terra Alta, situades entorn dels Ports, del riu i del delta de l'Ebre i a la costa mediterrània. Al mateix temps, però, justament aquesta situació geogràfica i estratègica ha fet que sigui també una cuina amb clares influències de tota la Mediterrània i de les zones confrontants: d'Aragó i del País Valencià.

Totes aquestes influències se'ns mostren no només en l'ús d'uns ingredients i d'unes fórmules, sinó també en les paraules que usem a les Terres de l'Ebre per designar els aliments, els estris i els atuells de cuina, les tècniques culinàries, les formes de conservar... Aquestes paraules pròpies ens remetent a un seguit de costums i de tradicions, algunes de les quals tenen un origen remot i molt llunyà.

Polp, caldo, llonganissa, maçana, enciam o romer ens remetent a les cultures clàssiques, grecoromanes. *Abadejo, frito, empedrat o mostillo* ens parlen de l'arribada de població procedent de Castella i d'Aragó, i de la castellanització de molts costums, no només en èpoques recents, sinó també en segles passats. *Patata, tomata, panís o primentó* ens mostren influències asteques, antillanes i sud-americanes; corresponen a aliments coneguts arran del descobriment del continent americà, però la majoria no van arribar a les cuines catalanes fins entrat el segle XIX.

Sens dubte, però, la influència que ha deixat l'herència més destacada en la nostra cuina ha estat la influència rebuda del món islàmic, durant 900 anys. La cultura sarraïna (*sarrains* és el nom amb el qual eren coneguts els musulmans de la corona catalanoaragonesa) va dominar políticament i militar una extensa zona que abastava les actuals comarques de l'Ebre, entre els anys 713 i 1163; Tortosa era llavors una important ciutat portuària i fronterera d'Al-Andalus. Després de la conquesta cristiana, la presència islàmica a les Terres de l'Ebre va perdurar encara cinc segles, fins al 1610, quan els mudèjars i els moriscos van ser expulsats pel port dels Alfacs. A més a més, la islàmica va ser una cuina exitosa, que es va estendre per tota Europa.

Arròs, aladroc, aubergínia, albercoc, llima, safrà, matafaluga, escabetx, arrop o marsapà designen aliments naturals i productes elaborats, que ens remetent directament a aquesta cultura islàmica i, a través seu, també a les cultures amb les quals estava en contacte, amb el comerç, dels viatges, de la traducció de textos, etc.: Bizanci, Pèrsia, l'Índia, la Xina o les illes de les espècies (Balí, Java, Sumatra, Filipines...). Són paraules que encara es conserven en la parla de la gent del Pròxim Orient i de la Mediterrània. En àrab, *aladroc* continua significat 'el blau'; *albercoc*, 'fruita primerenca'; *safrà*, 'fil'; *arrop*, 'cuit reduït'; *escabetx*, 'aliment trossejat i amb vinagre'. També compartim paraules relacionades amb l'agricultura i el regadiu: *arjup, sénia, cadup, jasmí*, etc.

Tota aquesta riquesa històrica, lingüística i cultural, arribada d'arreu del món, l'hem volgut reflectir en el llibre. Per això hem usat la variant dialectal del territori, reproduint les paraules de la gent que ens ha ensenyat les receptes que finalment hem seleccionat, perquè són, evidentment, només una mostra de les que es realitzen. Per evitar confusions al lector, hem elaborat un senzill vocabulari, que trobareu al final del llibre.

Avui encara, la major part d'aquestes receptes es transmeten de forma oral, generalment dins la pròpia família. Per sort, però, algunes també ens han arribat per escrit, en petites llibretes o a través d'apuntacions fetes en fulls i papers de tota mena, cosa lògica si tenim en compte que fins no fa gaires dècades el paper no era abundant a les cases. Les cuineres professionals, és a dir, aquelles que anaven als masos o a les cases a cuinar per a molta gent en ocasió de noces, bateigs o altres esdeveniments familiars, hi anotaven les seves receptes, i la resta de dones les dels plats que no feien habitualment.

La cuina tradicional és, com tot patrimoni popular, una herència viva. Cada generació l'adapta als productes, als estris, als electrodomèstics i al temps de què disposa. Les del llibre que teniu a les mans són receptes que no hem rescatat de l'oblit, sinó que continuen elaborant-se de forma casolana i tradicional, o de manera festiva, de vegades fins i tot extraordinària, i poc coneguda fora de la població que celebra la festa. I tampoc hem seleccionat cap recepta que inclogui aliments *moderns*, introduïts a partir del segle XIX.

Com succeeix arreu, i més en una zona tan diversa com les Terres de l'Ebre, algunes receptes són pròpies d'una determinada població o d'un determinat territori (el delta, la costa, l'horta, el secà, la muntanya), mentre que altres són comunes a tot arreu. Algunes tenen diferents noms segons la població, i altres compten amb infinitat de variants, que depenen tant de la localitat com de l'habilitat i de la imaginació de cada cuinera. Per això, quan l'ús d'una recepta no és general o aquesta té diverses denominacions, ho precisem; ho trobareu anotat després de cada preparació.

Pel que fa a la cuina de la festa, la influència de la tradició cristiana i del calendari litúrgic és, com a arreu de Catalunya, extraordinària. A les Terres de l'Ebre, aquesta influència ens remet directament als romiatges, als vots de poble, als sants locals i a les diades religioses més importants: Nadal, Quaresma, Tots Sants... També aquí, però, marquen la cuina del territori les festes profanes més destacades: Carnaval, Dijous Llarder, les festes majors... Podem assenyalar, com a fet curiós, l'ús a la Sénia de la paraula *manjoia*; designa una mena de mona de Pasqua típica només d'aquesta població, però desconeixem el seu origen i significat exactes.

Una bona part d'aquesta cuina festiva és també d'origen islàmic: el marsapà, les borrhaines, les paracotes, els pastissos i les casquetes, el panoli... Són receptes que es caracteritzen, com moltes altres del territori, per l'ús d'algunes espècies: la matafaluga, la saliandra i,

més antigament, el comí. Altres espècies com el pebre negre o el clau encara es designen al delta de l'Ebre amb les expressions que apareixen en els receptaris medievals: *salses fortes* o *salses coentes*.

El llibre acaba amb un apartat dedicat al rebost. Conservar els aliments ha estat durant segles una feina necessària i complexa, que l'arribada de les neveres i, més tard, dels congeladors ha facilitat fins a l'extrem. Antigament, però, des de la senzilla conservació dels caragols cristians, jueus o pedrenyers en cistelles, o la del pa i de les fruites (melons, mangranes, maçanes del ciri roig i del verd) posades només damunt els canyissos fins a les fórmules més complexes de cocció i d'ebullició, els mètodes i les tècniques de conservació s'han utilitzat per conservar un bon nombre d'aliments o de productes elaborats amb aquests.

A les Terres de l'Ebre es manté la fabricació casolana i tradicional d'una gran quantitat de conserves, que gairebé abasten tots els procediments coneguts i a l'abast de la gent. Al llibre trobareu conserves per dessecació: la cansalada viada, el xapadillo, el polp o els bolets secs, tomates de penjar o herbes per fer infusions. També trobareu conserves per fermentació: most, suc de codonys o formatge tendre. També hi ha conserves en sal, en sosa, en sucre, en oli, en vinagre i en alcohol: olives, confitures de cabell d'àngel i de moniato, frito, rovellons, escabetxos, ratafia, etc. I, per fi, trobareu conserves per esterilització, que són les més modernes: de tomata, de bajoques, de pèsols, de bolets, etc.

La cuina tradicional de les Terres de l'Ebre té unes grans qualitats que ja defensaven al territori els metges higienistes de les primeres dècades del segle xx, preocupats per l'arribada de llibres de cuina *amb minjars extranys*, que anaven desplaçant plats sans i equilibrats com les sopes de frígola. A l'apèndix trobareu, a tall d'exemple, un dels molts poemes i escrits que van dedicar a les receptes tradicionals.

Aquesta cuina tradicional és, a més a més d'una forma de gaudir, una manera de mantenir el nostre patrimoni etnològic, una herència molt important per a la vida moderna i per a la cultura contemporània, per les seves qualitats.



La cuina de cada dia

OLIVES ROSTIDES

Ingredients

- olives negres
- sal grossa



» Fem una foguerada. Triem les olives ben vives, és a dir, que siguin sense adobar, madures i ben toves, i les anem tirant damunt les cendres (no a les brases, perquè les olives es cremarien).

» Les anem traient de seguida, les xafem una mica amb els dits, de manera que surti una mica de molla, i després les suquem a la sal, que tindrem preparada en un plateret.



Aquestes olives es mengen al camp, com a aperitiu abans de dinar, a l'hivern, especialment quan es pleguen les olives. A la Terra Alta, tradicionalment, es rostien així, com veurem, per acompanyar les *clotxes*.