

## RECEPTES CENTENÀRIES

Aquí trobem tot un recull de receptes centenàries de la cuina del nostre poble, gairebé oblidades i que han estat la base de la riquesa gastronòmica del nostre país. També hi ha un llistat d'altres plats típics de l'època.

Les receptes de Sant Vicenç de Castellet han estat extretes del llibre La Teca (títol complet La Teca : la veritable cuina casolana de Catalunya) és un llibre de cuina del cuiner català Ignasi Domènech i Puigcercós (1874-1956), publicat per primera vegada el 1924.

Aquestes receptes han estat recopilades i elaborades en diferents diades festives per l'Associació Cultural i Gastronòmica 'Ceps i Manduca' de Sant Vicenç de Castellet.

Per altra banda, també hi ha un llistat d'altres plats i menjars més casolans de l'època que menjaven les classes populars de costum o en diades assenyalades.

### "Conill guisat a l'Estil Boada"

#### **Descripció de Domènech**

El pintoresc poblet de Boada (Barcelona) està situat al raval de Castellgalí, prop de Sant Vicenç de Castellet, i gaudeix de gran bellesa panoràmica i d'esplèndides muntanyes, en les quals abunden les herbes aromàtiques, que serveixen per condimentar els guisats i també de les que s'usen per a la fabricació dels licors.

El plat de conill guisat amb què van obsequiar-me en un dinar d'amistat uns veïns d'aquest magnífic poblet, va ser preparat per la senyora de la casa, excel·lent cuinera dotada de grans coneixements, tant de l'art culinari com de mestressa de casa. Agraït per les seves atencions, com també pels molts detalls que varen facilitar-me referents als plats típics d'aquest laboriós poblet, dono a conèixer la recepta d'aquest succulent guisat.

#### **Ingredients**

- 1 conill tendre (netejat)
- 70 gr. de cansalada o pernil greixós
- 50 grams d'ametlles torrades
- 20 grams de xocolata
- 12 llenegues (bolets)
- 2 tomàquets escalivats
- 2 alls
- Oli, sal, canyella i llard

Agafem un conill tendre i el tallem a trossos regulars, incloent també el cap partit per la meitat. Posem damunt del foc una cassola de terra, envernissada interiorment, hi tirem una cullerada plena de llard, 70 grams de cansalada o bé pernil greixós tallat a trossets. Es sofregeix fins que s'hagi fos tot el greix, i seguidament es tira el conill, remonent-lo soviet fins que quedi ben daurat. Aconseguit això es ruixa amb poca aigua i es tapa la cassola perquè segueixi coent-se a



poc a poc. Quan tot estigui ben cuit hi afegim una picada composta de 50 grams d'ametlles torrades i 20 grams de xocolata, tot finament picat al morter i dissolt després amb aigua bullent per tal que quedi claret; s'hi tira la sal necessària i que vagi coent-se amb la cassola tapada.

Mentre el conill es cou, preparem una bona quantitat de bolets dels anomenats llenegues, que, nets i tallats a trossets, es posen a la paella amb oli, llard i sal corresponent i se sofreigeixen a foc viu; quan ja estiguin sofregits s'aboquen a la cassola de conill i que tot junt segueixi coent-se. Quan falti un quart d' hora perquè tot estigui cuit, es prepara una segona picada amb dos tomàquets escalivats, sense pells ni llavors, dos alls i un polset de canyella, tot finament picat al morter i suavitzat amb un raquet d'oli cru perquè quedi una salsa espessa, la qual abocarem també a la cassola de conill sacsejant-la perquè s' uneixi bé tot el conjunt. Es rectifica de sal i sense que arrenqui el bull es treu del foc la cassola i es porta a la taula.

### **" Lluç a la Torre del Breny "**

#### **Descripció de Domènec**

(Poblet situat prop de la vila de Castellgalí, Barcelona)

Segons una llegenda popular, la Torre del Breny va ser construïda en una sola nit per un savi diable. Una vella, amiga d'aquest diable arquitecte, li portava les pedres que necessitava, que tenien prop d'un metre de llarg. A la fi, veient que la vella continuava portant a l'espatlla una de les grans pedres, va dir-li amb veu de tro: 'seny, no t'has adonat que ja he acabat Torre del Breny'. I desaparegué com si l'hagués engolit la terra, deixant la vella esglaiada.

#### **Ingredients**

- 1 lluç (aprox. 1 Kg.)
- 1 dotzena de panses per comensal
- 1 dotzena d'ametlles
- 1 dotzena avellanes
- 2 alls
- 1 ou
- Unes fulles de julivert
- Oli, sal, canyella en pols, farina, pebre negre i suc de llimona.

Escollirem un lluç d'un quilo de pes, que una vegada net i separat el cap el tallarem en dotze rodanxes. Després prepararem per a cada comensal una dotzena de panses i un ou bullit. Les rodanxes de lluç, assaonades amb sal i suc de llimona, es passen per farina i es fregeixen a la paella amb abundant oli molt calent. Ja fregides i escorregut l'oli, es passen en una cassola de terra envernissada interiorment i s' hi tiren les panses (sense cues ni pinyols), que ja tindrem netes i escaldades.

Tot seguit es fa una picada al morter amb dos alls, unes fulles de julivert, una dotzena d' ametlles i una d'avellanes (les dues coses torrades o pelades), canyella amb pols i pebre negre mòlt,



poquet de cada espècie. Quan aquest ingredients formin una pasta, tirem l'oli sobrant de fregir el lluç, més una regular quantitat d'aigua bullent.

Aquesta salsa s'escampa pel damunt del peix perquè obtingui més cos durant la cocció, que ha de ser lenta i a cassola tapada durant deu minuts.

Se serveixen col·locat en una plata i adornat amb un ou bullit partit per la meitat per a cada persona.

### **"Patates i Bolets a la Vallhonesta"**

#### **Ingredients**

- 1 Kg de patates
- 2 Kg de bolets (fredolics)
- Oli d'oliva, llard i sal

Es couen patates en abundància, és a dir, calculant les racions com si fossin unes senzilles patates guisades, comptant que s'han d'afegir els bolets amb aigua i sal. Quan estiguin cuites s'escorren i es matxuquen bé, i s'afegeix una mica del mateix brou.

Tot seguit ens posarem a guisar els bolets, que ja estaran nets i tallats a bocins i en quantitat abundant. Posarem una paella al foc amb llard (també pot ser oli), s'hi tiren uns trossets de cansalada, i quan estan ben fregits s'hi tiren un o dos alls a bocinets o sencers si són petits, sacsejant-los fins que comencin a daurar-se, aleshores es barregen les patates aixafades acabades de coure, fins que siguin espesses.

Seguim refregint tot el conjunt fins que quedi en forma de truita, rodona i plana per tots dos costats, i s'hi tiren unes gotes d' oli perquè quedi ben daurada, es posen en una plata i es serveixen acabades de coure.

### **"Conillet o Colomins amb suc del Pla de Bages"**

#### **Ingredients**

- 1 conill
- 1 cullerada de llard
- 1 cabeça d'all
- 1 branca de canyella
- 1 copa d'aiguardent fort (brandy, conyac, etc..)
- 1 fulla de llorer, farigola i orenga (lligades en un ramet)
- 70 gr. de xocolata
- sal, pebre



Aquesta recepta de conillet, si poseu bona cura en guisar-la, us sorprendrà pel seu gust boníssim. El cas és que es talla el conill a trossos no molt grossos, per rostir-los una mica a la paella ; després es posen dins d'una olla de terra, amb una bona cullerada de llard, una cabeça d'all, canyella en branca i sal.

Es posa l'olla al foc regular i es tapa amb una cassola de terra amb aigua. Mentre es va refregint a poc a poc, cada dos o tres minuts es destapa l'olla per remenar el conill, agafant l'olla amb les dues mans. Passats uns deu o dotze minuts en aquestes operacions s'hi tira una bona copa d'aiguarent fort, un xic de pebre més una fulla de llorer, farigola i orega ( lligades en un ramet, amb una mica de fil ), i per últim 70 grams de xocolata dissolta amb una quantitat regular d'aigua bullent.

En aquest punt, es continua la cocció, amb l'olla tapada amb la cassola de l'aigua. La cocció ha de ser lenta. La seva salsa, un xic curta, és a dir, sense que n' hi hagi massa.

Així és com s'aconsegueix el veritable punt suculent del nostre platet de conill. En cas que per mitjà d'una cocció feta a poc a poc els resultés la salsa escassa, es poden afegir petites quantitats d'aigua. Es rectifica de sal.

En el moment de servir es retiren la cabeça d'all, la canyella en branca i , per últim, el ramet d'herbes seques aromàtiques.

### **"Cargols a la Vallhonesta"**

#### ***Descripció de Domènec***

Vallhonesta és un pintoresc poble enclavat entremig de Manresa i les muntanyes de Montserrat, ric per la quantitat i qualitat de les seves herbes aromàtiques, de molta vàlua per a la cuina i per als fabricants de licors.

#### ***Ingredients***

- 2 Kg de cargols (dejunats i nets)
- 250 grams de costella de porc
- 250 grams de botifarra negra
- 75 grams de pernil salat
- 200 grams de pinyons pelats
- Oli, sal, pebre negre i farina.

Posarem una cassola de terra al damunt d'un bon foc juntament amb una tasseta d'oli i 250 grams de cap de costella de porc salada i tallada a trossets. Ho deixarem sofregir fins que el cap de costella despregui tot el greix; aconseguit això, afegirem a la cassola 250 grams de botifarra negra tallada a rodanxes primes, 75 grams de pernil tallat a bocins, i ho sofregim tot junt.

Quan ja estigui sofregit, si tiren dos quilos de cargols lleugerament empolsats amb pebre negre; es deixa bullir sense oblidar-se de continuar remenant, s'agafa una cullerada de farina i s'hi tira pel damunt i es remou fins que la farina agafi una mica de color, i aconseguit aquest punt es cobreixen els cargols amb aigua o bé amb un brou senzill.



Es deixen bullir lentament, amb 200 grams de pinyons pelats, i es rectifica de sal. Passats uns vint minuts d'ebullició, ja es poden portar a taula.

Aquest cargols són molt gustosos i, com veieu, sense exageració de salsa.

#### **Notes complementàries:**

Quan sofregim la costella es pot afegir una copeta de brandi i flamejar-la per cremar l'alcohol. Això ens ajudarà a treure greix de la costella i donarà un millor toc a la salsa final.

### **"Cargols a l'Estil Boada"**

#### ***Descripció de Domènech***

Boada és un poble de Catalunya on es crien exquisits cargols, i on el romaní és abundant. La típica recepta que ressenyaré és succulenta.

Prescindirem dels detalls que hem explicat altres vegades, com és el de fer-los dejunar, netejar-los diferents vegades i posar-los a coure en aigua freda, amb algun llegum, llorer, farigola, etc., en poca quantitat.

#### ***Ingredients***

- 2 Kg de cargols (dejunats i nets)
- 125 grams de cansalada viada
- 250 grams de botifarra blanca
- 125 grams de pernil magre
- 100 grams de pinyons torrats i pelats
- 1 o 2 rovells d'ou
- Oli, sal, pebre negre en pols, menta fresca, llard i farina.

Prescindirem dels detalls que hem explicat altres vegades, com és el de fer-los dejunar, netejar-los diferents vegades i posar-los a coure en aigua freda, amb algun llegum, llorer, farigola, etc., en poca quantitat.

Posarem una cassola al foc amb una cullerada sopera d'oli i un altre de llard; es comença per fregir 125 grams de cansalada viada tallada a bocinets. Quan la cansalada estigui ben fregida, o més ben dit enrossida, s'afegeixen 125 grams de pernil magre i 250 grams de botifarra blanca, totes dues coses tallades a petits bocins. Quan tot això quedi ben assaonat, es tiren els cargols, que ja hauran estat cuits a banda, s'assaonen bé, es remouen i s'afegeix pebre negre en pols (perquè siguin un punt picants), un xic de menta fresca i una cullerada grossa de farina. Es remena amb la paleta i es cobreix amb brou senzill; si no en tenim, podem desfer dos cubets de brou amb més de mig litre d'aigua bullent i resulta el millor brou familiar.

Continuem amb els cargols. Es remou tot el guisat, s'hi afegeixen 100 grams de pinyons torrats i pelats i es deixa coure amb la cassola tapada o ben a poc a poquet fins que la salsa quedi força espessa.



Aquesta és la característica d' aquest guisat de cargols.

Es rectifica de sal.

Es tindran preparats un o dos rovells d'ou desfets amb una cullerada de brou i, quan faltin pocs moments per servir-lo, s'hi tiren sacsejant bé la cassola, amb l'objectiu que els rovells quedin ben units a la salsa i queden disposats per menjar-los.

## **ALTRES RECEPTES**

### **"Foie del Bages amb pera caramel·litzada i anous "**

S'ha anomenat foie del Bages perquè aquesta albergínia tan pròpia de la Catalunya Central ens recorda el foie gras

#### ***Ingredients***

- 2 albergínies blanques del Bages
- 2 peres Conference
- 2 cullerades de sucre
- 100 g d'anous amb closca
- 1 pensament de farina
- 1 trosset del verd d'una ceba tendra
- Julivert, oli d'oliva, sal, pebre negre
- Unes gotes de vinagre de bóta

Escaliveu les albergínies al forn a 180°. Un cop cuites, peleu-les senceres. Talleu-les a lòbuls o medallons de 2 cm de gruix. Peleu les peres, talleu-les per la meitat. Poseu en un cassó al foc el sucre i un raig d'aigua. Quan comenci a agafar color, caramel·litzeu les peres lentament (afegiu-hi una mica d'aigua perquè es coguin).Talleu-les a làmines.

Trenqueu les anous i tritureu-les amb una mica d'oli, sal i vinagre. Afegiu-hi el julivert i el verd de la ceba ben picats. Empolseu els medallons amb una mica de farina i daureu-los en una paella a foc mitjà.

Emplateu l'albergínia i la pera i salseu amb el trinxat d'anous.

### **"Bacallà a la Manresana"**

- 4 talls de bacallà del morro (dessalat)
- 100 g d'espínacs frescos
- 40 g de pinyons fregits
- 40 g de panses de Corint
- 10 prunes seques
- 200 g de cebes de Figueres
- 2 alls



- 100 ml de moscatell
- farina
- oli d'oliva
- julivert
- pebre

Per començar, poseu en un bol les panses, les prunes i el moscatell i deixeu-ho macerar durant una hora.

Després, reserveu els fruits secs, coleu el moscatell, poseu-lo en un cassó i deixeu-lo reduir a foc suau durant una estona. Mentrestant, en una paella amb oli fregiu el bacallà prèviament enfarinat.

Quan estigui dauradet, retireu-lo i reserveu-lo sobre paper absorbent. A continuació, en una paella amb una mica d'oli sofregiu la ceba tallada en juliana i els alls laminats. Després, escaldeu els espinacs, refredeu-los en un bol amb aigua freda, piqueu-los i reserveu-los. Tot seguit, poseu a la paella de fregir el bacallà, els espinacs, el sofregit de ceba i all, els fruits secs macerats, el bacallà fregit i la reducció de moscatell i deixeu-ho coure tot junt durant un parell de minuts. Finalment, afegiu-hi els pinyons i el pebre, remeneu-ho bé i deixeu-ho coure un minutet més. I ja per acabar, emplateu el bacallà i poseu-hi al costat els espinacs amb la fruita seca.

### **"Canelons de confit d'ànec amb salsa de bolets"**

#### ***Ingredients***

- 20 plaques de canelons
- 2 cuixes d'ànec confitades amb el greix
- 3 escalunyes
- 100 cc de crema de llet
- oli d'oliva

Per a la salsa de bolets:

- 75 g del greix d'ànec
- 100 g de bolets de temporada
- 40 g de farina
- 500 cc de llet
- 1 c/s de vi de Porto
- 50 g de semicuit de fetge d'ànec
- sal i pebre

Per començar, escalfeu un cassó amb aigua i un raig d'oli i quan arrenqui el bull, poseu-hi les plaques dels canelons.

Quan estiguin cuites, refredeu-les en un cassó amb aigua freda. A continuació, en un cassó amb una mica de greix d'ànec sofregiu l'escalunya picada. Quan estigui dauradeta, afegiu-hi la cuixa d'ànec prèviament esmicolada i la crema de llet i deixeu-ho sofregir durant uns minuts.

Després, poseu-ho en un bol i tritureu-ho amb el túrmix. Tot seguit, poseu les plaques de canelons sobre un drap, farciu-les amb el sofregit d'ànec, emboliqueu-les fent els canelons i reserveu-los.



Per fer la salsa de bolets, en un cassó amb una mica de greix d'ànec sofregiu els bolets tallats a dauets. Quan estiguin dauradets, salpebreu-los, afegiu-hi el Porto i deixeu-ho reduir durant uns minuts. Després, afegiu-hi la farina, remeneu-ho bé fins que estigui ben desfeta, poseu-hi la llet i continueu remenant-ho fins que us quedi una salsa com la beixamel, durant uns 5 minuts aproximadament.

I ja per acabar, emplateu els canelons, cobriu-los amb la salsa de bolets i poseu-hi una mica de semicuit de fetge d'ànec ratllat per sobre.

## **CUINA POPULAR**

- Carn d'olla, amb pilota, orellot i cua de porc
- Escudella de pagès
- Bledes cuites
- Sardines fregides
- Minestra de verdures
- seques amb botifarra
- Fideus a la catalana
- Popets estofats amb patates a la catalana
- Estofat de bou
- Samfaines
- Esqueixades
- Bacallà a la llauna
- Canelons
- Faves a la catalana
- Bacallà amb panses i pinyons
- Pastís de cireres amb confitura de cabell d'àngel
- Cigrons amb cansalada
- Sopa de pa / farigola
- Arròs a la marinera
- Col amb cansalada
- Pèsols ofegats
- Ànec rostit
- Carquinyolis
- Panellets
- Coques de llardons
- Mató amb mel i sucre
- .....





## MENÚS POPULARS DE L'ÈPOCA

- Escudella de brou; Cigrons amb cansalada; Pa de pessic; Aiguardent de nous; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Sopa de pa; fesols amb naps; Carquinyolis i vi ranci; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Escudella de pagès; Carn d'Olla; Coca de llardons; Digestiu: Aromes de Montserrat; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Amanida; Seques amb botifarra; Coca de fruita; Moscatell; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Amanida; Peus de porc amb mongetes; Mató amb mel o sucre; Vi de missa; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Esqueixada de bacallà; Estofat de bou o vedella; Tortell; Aiguardent de nous; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Arròs a la marinera; Bacallà a la llauna; Confitura de Cabell d'àngel; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Samfaina; Mongetes estofades; Crema catalana; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Col sortint de l'olla amb cansalada; Tarregada; Confitura de codony; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Pèsols ofegats; Bacallà fregit amb panses i pinyons; Pastís de cireres amb cabell d'àngel; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Cargols a la vinagreta; Conill amb herbes; Xocolata desfeta amb melindros; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Costelles i llom fregides i confitades amb oli de por; Ànec rostit (mai amb peres o taronja); Mató de casa; Vins rosat o negre; Cafè malta.
- Civils amb tomàquet fregit; Oca amb rabassoles; Coca/Moscatell; Vins rosat o negre; Cafè malta.