



LA COCINA DE PRIMAVERA

La cocina mediterránea estalla en todo su esplendor con la llegada de la primavera, se transforma en una reconfortante brisa de aire fresco en verano, cuando el calor invita a comida sana y ligera, y deja un regusto saludable al paladar con la llegada del otoño, cuando el frío vuelve a llamar a la puerta de casa. Barcelona, como si de una flor se tratara, se abre con toda su lozanía con el fin del invierno e invita al visitante a disfrutar de su gastronomía más variada e imaginativa. Las playas toman vida de día y de noche, y este ambiente marino que los barceloneses sienten como suyo y que saben transmitir a

los turistas, invita a degustar una buena **paella** o una **fideuá en la orilla del mar**.



Barcelona es el reflejo más fiel de la cultura culinaria catalana, que recoge los frutos de la costa y de la montaña. Y, con la llegada de la primavera, no sólo se transforma el paisaje, que toma tonalidades más intensas, sino que

también los platos cogen colores más vivos, con un claro predominio del rojo y el verde.

Así es normal que el pimiento, la achicoria salteada a la paella, la col lombarda, los rábanos, los tomates cherry y los tomates maduros, tomen protagonismo junto a las diferentes clases de lechuga, que dan vida a unas ensaladas cada vez más innovadoras.

Es un buen momento por combinar las **alcachofas**, la escarola, el **bacalao** y el queso,



para comer unas habitas frescas a la menta o, sobretudo, para experimentar con los **espárragos**, cada vez más habituales como complemento de un segundo plato. Todo, en sintonía con el clima y el territorio. Tanto es así que el mar invita a degustar el pescado azul. El **atún** y el **salmón fresco** o **la anchoa**, que se pueden encontrar en cualquier mercado de la ciudad, transmiten todo su gusto hechos, sencillamente, a la plancha.

Es en esta época cuando **“las chatonadas”** (ensalada de bacalao y salsa a base de almendras) todavía se erigen en símbolo de la comunión de los catalanes en tomo su tradición culinaria. Las frutas y las verduras parecen tener un sabor más intenso y compartir un mismo destino que las une en primeros platos exquisitos. Tampoco es extraño que cada vez sean más populares las parrilladas de verduras en una cultura que siempre ha valorado mucho los ingredientes que le aporta su tierra.

En Barcelona, confluyen dos mundos culinarios, también, durante la primavera y el verano. Por una parte, se puede encontrar la cocina de siempre, que arranca de sus raíces medievales y llega a nuestros días con una gran riqueza de matices. Y por otro lado, encontramos los representantes más vanguardistas de la nueva gastronomía, moderna y experimental, y que, aun así, nunca gira la espalda al Mediterráneo. Este es el referente en torno al cual se elaboran platos como la ensalada verde de primavera, el magret con col lombarda y uva, el tambor de pimientos y queso, la canota de fresas con nata o los arroces salpicados de almejas y mejillones.



La cocina de esta época del año, acompañada de un buen vino y de un cava, es **rica en proteínas y vitaminas**, pero sobre todo en **sabores, aromas y colores**. El calor invita a rehuir los platos empalagosos y las sopas calientes, y el buen comensal siempre reserva un agujero para disfrutar de unos buenos postres, que empiezan por las **monas de Pascua**, siguen por el **tonel de San Juan** y acaban con los indispensables **helados del verano**. Buen provecho.

LA COCINA DE OTOÑO

Barcelona tiene, en otoño, una estimulante cita con la cocina. En el último trimestre del año la gastronomía catalana es una tentación, con singularidades propias de la tradición local. Y es que los fogones son también una poderosa motivación para una visita a la capital catalana, donde le esperan la solidez de los productos agrícolas y de la pesca, la profesionalidad del sector y el gran momento de creatividad de sus chefs.



Barcelona es el gran punto de venta de los alimentos cultivados, cosechados o pescados en sus cercanías (incluso de más lejos); sus mercados, que antes eran el centro del abastecimiento de los ciudadanos, se han convertido además en un reclamo turístico para dar a conocer la riqueza de los productos de temporada. El otoño es tiempo de tubérculos como las patatas y los boniatos, y de **productos del huerto** como calabazas, berenjenas, pimientos, alcachofas, coliflores, espinacas, acelgas y nabos, y legumbres como las alubias.

Sobre el mes de octubre llegan las **piezas de caza** de pelo y pluma (jabalíes, liebres, palomos, codornices, perdices, etc.), guisadas en estofados, civets y otras fórmulas pensadas para dar melosidad y domesticar carnes de sabor más potente que las obtenidas en las granjas. Cabe reconocer, asimismo, el mérito de la charcutería catalana, capaz de conservar lo mejor de la carne del cerdo. En el campo, por San Martín, el 11 de noviembre, empezaba la matanza del cerdo y su aprovechamiento cárnico; estos meses son, pues, ideales para adquirir butifarras, fuets, bulls y otras delicias embutidas.



En cuanto al mar, es la mejor época para las **sepias, calamares, gambas rosadas, almejas o pulpos** y, entre los peces, la **palometa, el pez espada, el lenguado** o el mero. La cocina marinera aprovecha estas capturas para hacer arroces, sopa o segundos



gustosos y sanos, combinando a menudo las legumbres y verduras con los pescados (y también las carnes, o ¡incluso pescado y carne a la vez!), en una práctica culinaria ciertamente antigua conocida como *mar i muntanya* y que es uno de los rasgos definitorios de una gastronomía variada y sin

prejuicios... creativa, por así decirlo.

En diciembre empieza a llegar a los mercados volatería con pedigrí, como los patos (el de pata negra del Penedés), ocas, pavos, pintadas, pollos de granja (como el de pata azul del Prat), etc., aves de categoría, inconscientes del festivo destino (para los comensales) que les espera hacia finales de mes, cuando formen parte del banquete navideño, ya en invierno.



Mención aparte merecen las **setas** que, por su condición de fortuitas y aleatorias han mantenido indemne su adscripción otoñal.

Estos frutos del bosque se incorporan a la mayoría de platos de la estación, principalmente acompañando a los guisos de carne. Destacan, por su popularidad, el nízcalo, el hongo negro, los higróforos o la trompeta amarilla, aunque existen decenas de variedades, casi tantas como las curiosas denominaciones locales que las indentifican: *trompetas de la muerte*, *amanitas*, *negrillas*...



El calendario dulce catalán tiene una cita muy importante en otoño: el 1 de noviembre, Todos los Santos. Ya los días anteriores a la fiesta pueden verse por la ciudad diversos puestos que ofrecen cucuruchos con **castañas asadas y boniatos**. Saborearlos durante un paseo por las calles en una tarde fría es uno de los pequeños placeres que los visitantes no deben perderse. El mismo 1 de noviembre es costumbre comer **panellets**, unos productos de repostería cocidos

al horno y elaborados con una pasta de almendra, azúcar y huevos, con adición de varios frutos secos y, recientemente, con un abanico de gustos más amplio.

LA COCINA DE INVIERNO



El invierno es la estación más idónea para degustar la variada carta de **sopas** que propone la ciudad de Barcelona. Además de la **escudella barrejada**, destacan otras bien distintas como la sopa de cebolla gratinada, plato típicamente barcelonés, la sopa de pescado a base de rape, congrio, pescado de roca, sabroso y duro, que siempre se acompañan de una picada de ajo, pan frito, almendras y avellanas tostadas y algunas especias. o también la sopa de farigola, una sopa de ajo que, si bien se toma en todo el país, en esta zona se perfuma con tomillo, una hierba que transforma todo su aroma.

Los calçots, cebolletas asadas que se comen mojadas en una salsa especial parecida al romesco, pueden disfrutarse en esta época. La llamada **calçotada** es un plato exquisito y a la vez un espectáculo gastronómico.



En la segunda mitad del siglo XIX la cocina italiana conquistó nuestra ciudad y ésta adoptó un plato que se ha convertido en festivo e insustituible el día después de Navidad. El día de San Esteban las familias catalanas comen los exquisitos **canelones gratinados**.



Hacia el final del invierno nos esperan las **habas a la catalana**, gustoso y nutritivo guiso, que se cocina con butifarra negra y tocino. Los mejores meses para degustarlo son febrero y marzo.

Si apetece un buen estofado, la mejor opción es el **fricandó**. Los meses de invierno son también muy apropiados para pedir un plato barcelonés por excelencia: el ***bacallà a la llauna***. La cocina de Barcelona es muy variada porque recoge las mejores propuestas venidas de los distintos rincones de Cataluña, desde el interior hasta el mar Mediterráneo.