



LA CUINA DE PRIMAVERA

La cuina mediterrània esclata en tot el seu esplendor amb l'arribada de la primavera, es transforma en una reconfortant alenada d'aire fresc a l'estiu, quan la calor convida a menjar sa i lleuger, i deixa un regust saludable al paladar amb l'arribada de la tardor, quan el fred torna a trucar a la porta de casa. Barcelona, com si d'una flor es tractés, s'obre amb tota la seva ufanor amb la fi de l'hivern i convida el visitant a gaudir de la seva gastronomia més variada i imaginativa. Les platges prenen vida de dia i de nit i aquest ambient marí, que els barcelonins senten com a seu i que saben transmetre als

turistes, convida a degustar una bona **paella** o una **fideuà vora el mar**.



Barcelona és el reflex més fidel de la cultura culinària catalana, que recull els fruits de la costa i de la muntanya. I, amb l'arribada de la primavera, no només es transforma el paisatge, que pren tonalitats més intenses ,

sinó que també els plats agafen colors més vius, amb un clar predomini del vermell i el verd. Així és normal que el pebrot, la xicoira saltejada a la paella, la col llombarda, els raves, el cirerol o els tomàquets madurs prenguin protagonisme al costat de les diferents classes d'enciam, que donen vida a unes amanides cada cop més innovadores.

És un bon moment per combinar les **carxofes**, l'escarola, el **bacallà** i el formatge, per menjar



unes favetes fresques a la menta o, sobretot, per experimentar amb els **espàrrecs**, cada cop més habituals com a complement d'un segon plat. Tot, en sintonia amb el clima i amb el territori. Tant és així que el mar convida a degustar el peix blau. La **tonyina i el salmó frescos o l'anxova**, que es poden trobar a qualsevol mercat de la ciutat, transmeten tot el seu gust fets, senzillament, a la planxa.

Es en aquesta època quan **les xatonades** (amanida de bacallà i salsa a base de ametlles) encara s'erigeixen en símbol de la comunió dels catalans entorn la seva tradició culinària. Les fruites i les verdures semblen tenir un sabor més intens i compartir un mateix destí que les uneix en primers plats exquisits. Tampoc no és estrany que cada cop siguin més populars les graellades de verdures en una cultura que sempre ha valorat molt els ingredients que li aporta la seva terra.

A Barcelona, hi conflueixen dos mons culinaris, també, durant la primavera i l'estiu. Per una banda, s'hi pot trobar la cuina de sempre, que arrenca de les seves arrels medievals i arriba als postres dies amb una gran riquesa de matisos. I al costat, hi trobem els representants més avantguardistes de la nova gastronomia, moderna i experimental, i que, tanmateix, no gira l'esquena en cap moment al Mediterrani. Aquest és el referent al voltant del qual s'elaboren plats com l'amanida verda de primavera, el magret amb col llombarda i raïm, el timbal de pebrots i formatge, la carlota de maduixes amb nata o els arrossos salpicats de classes i musclos.



La cuina d'aquesta època de l'any, acompanyada d'un bon vi d'un cava, és **rica en proteïnes i vitamines**, però sobretot en **sabors, aromes i colors**. La calor invita a defugir els plats embafadors i les sopes calentes, i el bon comensal sempre reserva un forat per gaudir d'unes bones postres, que convencen per les **mones de Pasqua**, segueixen pel **tortell de Sant Joan** i acaben amb els indispensables **gelats de l'estiu**. Bon profit.

LA CUINA DE LA TARDOR

Fins i tot avui dia, en què el calendari rural ha deixat de ser el preeminent en la societat, determinen la culinària tardorenca l'arribada dels primers freds, que demanen plats més calòrics, i de les primeres pluges, que conviden a estar-s'hi més temps a casa i, per tant, permeten elaborar plats amb coccions més llargues. Totes aquestes receptes incorporen ingredients que es troben en el moment òptim del setembre al desembre.



Barcelona, gràcies a la seva condició de gran ciutat, ha estat i és el gran punt de venda dels aliments conreats, arreplegats o pescats de les rodalies (i de més lluny i tot); els seus mercats, que abans eren el centre de l'abastament dels ciutadans, ara han esdevingut, a més, un reclam turístic per donar a conèixer la riquesa dels productes de temporada. La tardor és l'època de tubercles com les patates i els moniatos, i de **productes de l'hort** com carbasses, albergínies, pebrots, carxofes, coliflors, espinacs, bledes i naps, i llegums com ara les mongetes.

Molts d'aquests ingredients participen de les escudelles (sopes vingudes a més que combinen llegums i verdures amb els trossos de carn més durs) i, en el cas de les hortalisses, a més, de la samfaina (pacient mescla de verdures sofregides a la paella). Pel que fa a la fruita dolça, abunden el raïm que no s'ha veremat amb la promesa d'un bon vi, mandariners, magranes, codonys, figues i móres. A més de consumits a les postres, també poden acabar compartint plat amb les carns a molts segons, en una combinació sorprenent i deliciosa. També la fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.), a més de formar part de postres llaumineres, s'inclou a la majoria de picades, un trinxat de diversos ingredients que es fan al morter i que s'afegeix al final de les coccions per aportar-hi color, consistència i sabor.



Pels volts de l'octubre arriben les **peces de caça** de pèl i ploma (senglars, llebres, colomins, guatlles, perdius, etc.), guisades en estofats, civets i d'altres fórmules pensades per donar melositat i domesticar carns més potents de sabor que les obtingudes a les granges. Tot i això, cal reconèixer el mèrit de la xarcuteria catalana, capaç de conservar el millor de la carn del porc. Al camp, per Sant Martí, l'11 de novembre, començava la matança del porc i el seu aprofitament càrnic; aquests mesos són doncs ideals per adquirir botifarres, fuets, bulls i altres delícies embotides.

Pel que fa a la mar, és la millor època de les **sípies, calamars, gambes rosades, escopinyes o pops** i, entre els peixos, de la **palomida**, el **peix espasa**, el **llenguado** o el **mero**. La cuina marinera aprofita aquestes captures per fer-ne arrossos, sopes, o segons



gustosos i sans, combinant de vegades les llegums i les verdures amb els peixos (i també les carns, o fins i tot peix i carn alhora!), en una pràctica culinària ben antiga que es coneix com a mar i muntanya i que és un dels trets definitoris d'una gastronomia variada i sense prejudicis... creativa, si voleu.

Acostant-se el dia de la Puríssima Concepció, el 8 de desembre, comença a arribar als mercats aviram amb pedigree, com els ànecs (com el de pota negra del Penedès), oques, galls d'indi, pintades, pollastres de granja (com el de pota blava del Prat), etc., aus de categoria, inconscients del festiu destí (per als comensals) que els espera cap a finals de mes, quan formin part de l'àpat nadalenc, ja a l'hivern.

Esment apart mereixen els **bolets**, que per la seva condició de fortuïts i aleatoris han mantingut indemne la seva adscripció tardorenca i una litúrgia social associada, la de les excursions dels barcelonins a la seva recerca (els més mandrosos al Montseny; els més pacients al Pre-Pirineu), en una peculiar pràctica de contacte amb la natura i de proveïment alimentari que val la pena



experimentar. Aquests fruits boscans s'incorporen a la majoria de plats d'aquesta època, sobretot acompanyant els guisats de carn. En destaquen per la seva popularitat el rovelló, el cep, les llenegues o el camagroc, però n'hi ha desenes de varietats, gairebé tantes com les curioses denominacions locals que les identifiquen: trompetes de la mort, ou de reig, fredolic...

El calendari dolç català té una cita molt popular a la tardor l'1 de novembre, Tots Sants. Ja els dies abans a la diada es poden veure per la ciutat diverses parades que ofereixen en paperines **castanyes torrades i moniatos**. Menjar-los tot passejant pels carrers en una tarda freda, és un dels petits plaers gastronòmics que els visitants no es poden perdre. El mateix 1 de novembre també és costum prendre els **panellets**, uns productes de rebosteria cuits al forn i elaborats amb una pasta a base d'ametlla, sucre i ous, amb l'addició de diversos fruits secs i, recentment, d'un ventall de gustos més ampli.



LA CUINA D'HIVERN



L'hivern és l'estació més idònia per degustar la variada carta de **sopes** que proposa la ciutat de Barcelona. A més a més de **l'escudella barrejada** en destaquen altres de ben diferents, com la sopa de ceba gratinada, plat típicament barceloní, la sopa de peix a base de rap, congre, peix de roca, savorós i dur, que sempre s'acompanya amb una picada d'all, pa fregit, ametlles i avellanes torrades i algunes espècies. o també la sopa de farigola, una sopa d'all que, si bé es menja a tot el país, en aquesta zona es perfuma amb farigola, una herba que en transforma tota l'aroma.

També és un bon moment per tastar els calçots, cebes tendres fets a la brasa que es mengen sucats en una salsa especial semblant al romesco. L'anomenada **calçotada** és un plat exquisit i a la vegada un espectacle gastronòmic.



Durant la segona meitat del segle XIX la cuina italiana va conquerir la nostra ciutat i aquesta va adoptar-ne un plat que s'ha convertit en festiu i insubstituïble l'endemà de Nadal. El dia de sant Esteve les famílies catalanes mengen els exquisits **canelons gratinats**.



Cap al final de l'hivern ens esperen les **faves a la catalana**, gustós i nutritiu guisat que es cuina amb botifarra negra i cansalada. Els millors mesos per degustar-lo són febrer i març.

Si els ve de gust un bon estofat, la millor opció és el **fricandó**. Els mesos d'hivern són també molt apropiats per demanar un plat barceloní per excel·lència: el **bacallà a la llauna**.

La cuina de Barcelona és molt variada perquè recull les millors propostes vingudes de diferents indrets de Catalunya, des de l'interior fins al mar Mediterrani.