



# GP Postal Gastronòmiques

Certament, una de les bases de la cuina, tant la tradicional com la moderna i creativa, són els productes de l'hort. Les nostres mares, àvies, etc., amb aquests productes han realitzat creacions superbes i seculars— pensem, per exemple, en les «faves ofegades»—, mentre que els cuiners i altres creadors culinàries ens deleixen el paladar amb noves propostes en les quals les hortalisses (i també els llegums i cereals) són les protagonistes, no unes meres comparses.

## L'hort, l'horta, el tros i el camp

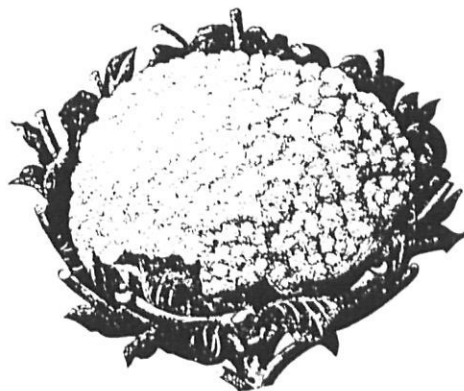
Per hort entenem un terreny de regadiu, no gaire extens, on hom conrea especialment hortalisses i fruiters. Si aquest hort té un regadiu regular i un cultiu intensiu, i fins i tot industrial, tenim l'horta: un terreny tan important que, als Països Catalans, ha

donat fins i tot nom a una comarca (l'Horta de València) i antics pobles (Horta, a Barcelona).

Com a variant de l'horta tenim el verger, si hom només el destina al

## L'hort gironí

Jaume Fàbrega



conreu d'arbres fruiters. Tots aquests mots equivalen al francès *jardin*, mot que, en català, reservem al terreny on només es cultiven flors o plantes ornamentals.

A més, tenim el camp, que sol ser de secà, o bé el tros (expressió ben viva a les comarques de Lleida, on ha donat nom als plats o *cassoles de tros*). A vegades, un camp concret rebia també un nom particular: «l'artiga» (d'artigar un terreny), etc. Tenim, també, l'«hortal» (hort entre parets, mot vigent a Menorca). Els cultivadors, reben el nom de pagesos, hortolans o terrassans (Blanes).

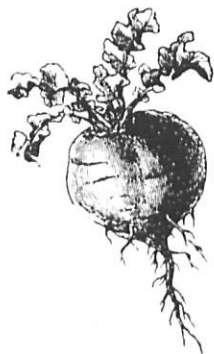
En català, doncs, posem un vocabulari considerablement més ric que el francès en aquest sector: hort, horta i jardí enfront de *jardin*; hortalisses, verdures, llegums, *marmanya* (mot antic) enfront de *légumes*. Per tant, emprar l'expressió de «verdures del jardí», com fa algú, és un gal·licisme innecessari. També un gal·licisme molt freqüent en l'àmbit de la restauració és l'ús de «llegums» en el sentit francès, amb el significat d'hortalisses.

ses i verdures. És un terme emprat sovint pels cuiners i per males traduccions. Per exemple, en un volumet titulat *Lliçons pràctiques de cuina*, remarcable publicació catalana (per l'època, l'any 1922) que formava part de la Col·lecció Minerva, «Col·lecció popular dels coneixements indispensables», fet a base de receptes franceses, a l'apartat de «Llegums» hi ha receptes com les següents: «Pèsols a la francesa» (que si de cas foren uns llegums frescos), «Coliflor a la polonesa», «Flam d'espinacs», «Carbassons a la florentina», «Tomatecs a la gratin», etc.



Un repertori variat

Les hortalisses són, genèricament, les plantes herbàcies comestibles que hom conrea als horts. Es poden subdividir en verdures (hortalisses de fulla, com les cols, els espinacs, si bé, per extensió, se sol aplicar a d'altres hortalisses), llegums frescos o secs (tan importants a Catalunya: faves, pèsols, tirabecs...) i llegums que també es menjaven en sec o en fresc (mongetes, cigrons, fesolets, lleties). Hi podem incloure productes específics com són les fruites no dolces (tomà-



quets o «tomates», pebrots, albergínies o «esbergínies»), les dolces (préssecs, albercocs o «abricocs», pomes, peres, codonys, que la cuina catalana tracta sovint com a hortalisses de cuina) i les seques, clau de volta de la nostra cuina (ametlles, avellanes...). Esmentem també els tubercles (patates o «trufes», moniatos) i fins i tot les flors («badocs» o flors de carbassera). També parlem a vegades d'«enciam» en un sentit genèric, incloent l'enciam pròpiament dit o lletuga, però també l'escarola, la xicoira o «xicoirna», l'api o «àpit», etc.

En resum, per productes de l'hort o hortalisses entenem un ampli espectre alimentari que podem classificar de la forma següent:

1) Fruitos: albergínia, carbassa, carbassó, pebrot, tomàquet, cogombre; meló, síndria, etc.

2) Llavors i tavelles: fava, pèsol, mongetes i fesolets, tirabecs, xiulets, cigrons tendres...

3) Fulles i tiges: col, enciam, escarola, xicoira, espinac, bleda, julivert...

4) Tiges o brots joves: espàrrec, api...

5) Arrels: nap, salsafi, rave, pastanaga, xirivía, bleda-rave...

6) Bulbs: alls, cebes, escalunyes, porros, calçots...

7) Tubercles: patates, moniatos...

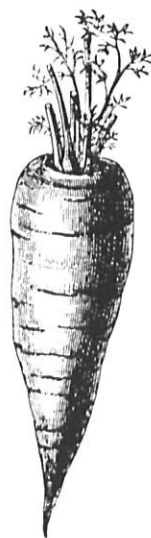
8) Inflorescències: carxofes, bròquils i col-i-flors, badocs...

9) Grans i cereals: blat, ordi, fajol...

10) Parts especials (inflorescències, grills, etc.): brotons o espigalls, grelos gallecs, grills o grells de ceba, coguls o espigues o trompes d'all. Podem incloure en aquest apartat algunes hortalisses-condiment, de tipus o origen silvestre, etc: card o carxofera borda, borrajta, tàpera, creixens, etc.

### Cuina pobre, cuina rica

Les hortalisses formen part de l'alimentació des dels mateixos orígens de l'home i la dona. La imatge de l'home prehistòric només caçador i devorador de carn no correspon exactament als darrers coneixements. No és estrany pensar que arrels, fulles i fruites silvestres formessin part de la seva alimentació. Però això ja queda com quelcom consolidat des del neolític, amb l'invent de l'agricultura. Almenys des de 10.000 anys abans de la nostra era, a les actuals contrades mediterrànies de Síria i Palestina (per exemple, als entorns de Jericó) ja es



conreaven alguns vegetals i, especialment gramínies com el blat i l'ordi, però també lleties, pèsols, etc. S'han arribat a fer germinar grans procedents de tombes egípcies; a Xina i a la resta d'Àsia semblantment, l'ús dels vegetals és tant o més antic, començant per l'arròs. No oblidem, tampoc, l'aportació americana —blat de moro, patates, mongetes... —i l'africana— cereals, tubercles, vegetals



de fulla— o hindú —albergínies, etc. A les diverses excavacions gironines de llocs prehistòrics (de Serinyà al Puig d'en Roca, de Torroella a Banyoles), es constata ja el consum de cereals i hortalisses diverses per part dels nostres avantpassats.

La cuina vegetal, a més, ha romàs com a la cuina fonamental de la major part del món, de l'Índia al Japó antic, passant per bona part d'Àfrica i la Xina actual. Fins i tot en l'alimentació mediterrània (que no «dieta mediterrània», terme que considero absurd i inexacte) els vegetals són l'aportació fonamental; la carn hi és sempre un «condiment», no un «aliment». Aquesta és la que podríem dir-ne «cuina dels pobres» (que molta gent que procedim

de pagès encara hem conegut), que ara se'ns revela com a molt sàvia dietètica i ecològica, per la seva adaptació a les primeres matèries pròpies i cicles naturals i, a més, d'un alt interès gastronòmic, per la imaginació esmerçada en la transformació culinària d'aquests aliments a fi de fer-ne plats abellidors. Aquesta «cuina dels pobres», però, ja des de l'edat mitjana, s'oposava a la «cuina dels rics». Hom sap que des del segle XII, tant a Catalunya com en d'altres incipients nacions feudals, l'aristocràtica basava la seva dieta en el consum de carn, aliment carregat d'un profund simbolisme de classe i poder. La institució del magre i l'abstinència per part de l'església catòlica s'han d'inserir en aquest context: no menjar carn ni que fos ocasionalment era un fort sacrifici per als rics, ja que igualava la seva dieta a la dels pobres.



Per això alguns textos medievals, a manera de tòpic, es fan ressò de prejudicis envers les hortalisses. Així, Francesc Eiximenis, a *Com usar bé de beure e menjar* diu que, a imitació de Crist, no hauríem de menjar coses simples com les



lenties, més pròpies de les bèsties... Aquest text produiria satisfacció a alguns gormants reputats, que han fet gala (com a mostra d'una equivocada exquisidesa gastronòmica) de la seva fòbia per les verdures.

Catalunya, terra de pagesos esforçats, terrassans, llauradors i hortolans, ha estat famosa des d'antic per la seva horta. Els viatgers que hi passen a partir del segle XVI n'escriuen llibres plens d'admiració per les hortes que hi troben, i per l'abundància i la qualitat dels seus productes, alguns poc coneguts. Per exemple, el britànic Artur Youg descriu, entre altres, les hortes de la Selva i el Gironès (s. XVIII). Parlant de la zona de la Granota (Sils), diu «El sòl és ric, negre, profund. Les garbes encara són als camps, però ja han sembrat els fesols. Aquí cullen pèsols, blat de moro, faves...».

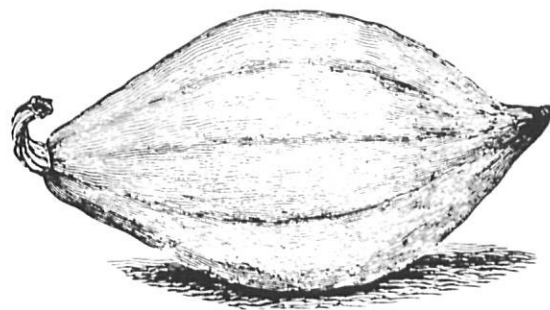
Però encara hem vist, prop de les ciutats i en el medi urbà (per exemple a Girona) la subsistència d'aquests horts familiars. En efecte: a part de l'amor per l'experimentació i la introducció de nous cultius propi de barcelonins, empordanesos, valencians, etc., almenys des dels segles XVI, els àrabs ens havien portat productes —com les carxofes, els espàrrecs o les albergínies— desconeguts, en general a l'Europa d'aquells temps (però coneguts a Espanya i Sicília).

En els nostres receptaris medievals hi apareix un

dels més importants repertoris europeus d'hortalisses del seu temps, com són: albergínia, all, ametlla (emprada per a les picades i per fer llet d'ametlles, ingredients bàsics de la nostra cuina antiga), arròs, bleda, borrajta, carbassa i carbassó, carxofa, ceba,

d'herbes de cuina i aromàtiques i fruites seques, agres i dolces, molt presents en tota mena de plats.

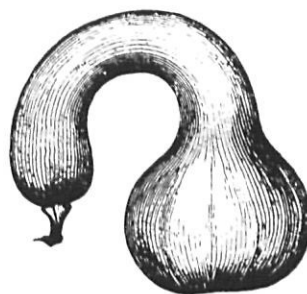
Per documents reials, sabem que, si bé ocasionalment, els personatges importants també consumien plats a base d'hortalisses, com cols, espinacs, etc.



cigró, cogombre, col, endívia o escarola, escalunya (que encara es troba al Montsià), escorçonera, eruça (herba que encara s'empra a Catalunya Nord, dita també ruca), espàrrec, espinac, fava, fonoll, forment o blat (emprat com a gra equivalent a l'arròs, picat), julivert (molt present en tota mena de plats i salses), lletia, lletsó, lletuga o enciam, magrana agra (per fer salses), morritort (mena de mostassa, ara no emprada), nap, ordi, pastanaga blanca (que encara trobem a les Balears, on es distingeix del *pastanagó*), poma (emprada també en cuina), porro, taronja agra (per a salses), verdolaga, a part d'un nombre elevat

En els receptaris catalans de l'època, dels segles XIII al XV, hi apareixen plats superbs a base d'ingredients vegetals, alguns dels quals perfectament reciclables com a plats refinats i moderns. Eiximenis, per exemple, esmenta diversos ingredients vegetals, com els alls, les cebes, les lenties, l'arròs, els melons (que antigament no eren dolços) i diverses menes de fruita (figues, préssecs, fruita seca...).

D'aquests plats medievals a base d'hortalisses n'hi ha d'esplèndids. Per exemple, les albergínies amb formatge o «Albergínies en cassola» (*Libre de Sent Soví*) (recepta que també apareix recollida per Robert de Nola), les cebes farcides del *Sent Soví*, i també guarnicions, farinetes i purés a base de porro, xirivia (avenat, esparreguat, farines, lletugat, midó, ordiat, pastanagat, sèmola, xeroviat, etc.) En aquest mateix llibre, així com al *Libre del Coch* de Robert de Nola, hi apareixen d'altres exquisides receptes, com els espi-



nacs amb oli i formatge ratllat, el blat picat, l'arròs al forn, arròs amb brou de carn, el potatge de farro o blat, la cebollada o potatge de ceba, les «albergínies espesses», «a la morisca», les «carabasses espesses» (puré), porriola de ceba, «potatge modern» d'espinacs, bledes i borratges, cols amb espàrrecs (Arnau de Vilanova), etc.



El gran hort de Catalunya, el petit gran hort de Girona

Els Països Catalans, doncs, constitueixen una de les contrades mediterrànies més importants per la profusió i qualitat dels seus productes hortofrutícoles. I amb ells, les comarques de Girona, de microclimes tan diferenciats— i on es passa del de tipus mediterrani del Pla de l'Estany, en pocs quilòmetres, al de tipus alpí de la Garrotxa.

Cal destacar zones productores importants, com són la de la Catalunya Nord (la Salanca, el Riberal, etc.), ja famosa a l'edat mitjana, productora d'enciam, escaroles, porros, herbes de cuina, carxofes morades, espàrrecs (de la Salanca, de Pesillà de la Ribera). No oblidem els melons, pomes, albercocs, kiwis, etc. Alguns d'aquests cultius es reproduïxen a l'Alt Empordà, on cal destacar les cebes vermelles (i blanques) de Figueres, els

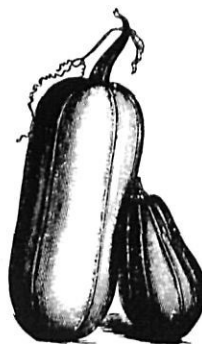


napes de Capmany, les cireres, els exquisits melons de Colera, continuant amb el Baix Empordà —pèsols, pomes, peres, préssecs, nectarines...— D'altres productes vegetals —si bé no pròpiament hortalisses— són l'arròs de Pals (i antigament de l'Escala), el sègol o sègle del Ripollès, el blat (emprat com a vegetal, «de coure», «escairat», «picat», «blanquejat» —Selva—, etc.), les peres de coure (per bullir) de la Cerdanya, el Ripollès, etc., i altres. Cal parlar de les estupendes «tomates de penjar» (dites «caganeres» a la Selva). L'Alt Empordà, el Pla de l'Estany, etc., eren també terres d'«olivets» o olivars, ara decadents. Una altra zona és la de Selva, Gironès, Pla de l'Estany, etc., on destaquen les cebes, els tomàquets, les xicoines, les cols, els alls, els naps, etc. Com a productes específics hi ha els alls de Banyoles, les «tomates peres» (dites també roses, o de Montserrat), els naps negres i salsafins (Pla de l'Estany). Són també apreciades els pèsols de Girona i del Baix Empordà. A la Garrotxa, al seu torn, es vanten de posseir, gràcies al terreny volcànic, hortalisses úniques: des del



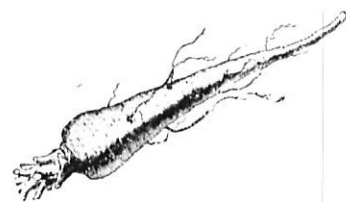
fajol (si bé, naturalment, no és una verdura) a les cols, passant per les trumfes, el blat de moro (base del «farro»), els naps, les castanyes (que retrobem a la Selva i al Pla de l'Estany, i que antigament es consumien com a hortalissa) o les cebes dolces.

Troblem productes —alguns ja esmentats— específics com els naps de Capmany, les carxofes morades, els fesols o mongetes de Santa Pau, els alls de Banyoles, els naps de Tallendre o Cerdanya, els nap-cols de Tossa de Mar, les cebes de Figueres, les trumfes de Sant Hilari, les cols d'hivern de la Cerdanya o



la Garrotxa o els fesolets (que ja consumien els romans) dits també mongets, banyolins, caragirats, escurça-tites, etc. No oblidem una hortalissa típicament gironina, el bitxo (dolç) o de confitar desconegut a Barcelona i que retrobem a les Balears i a l'Europa oriental. Aquí, en canvi, del bitxo coent en diem «cirereta» o «cireret» («pebrina» a Catalunya Nord). A Girona, que sàpiga, no es cultiven les nyores ni els pebrots de romesco, que marquen la frontera de la cuina meridional dels Països Catalans (a partir del Garraf).

Ja tocant la regió de Barcelona destaquen les hortes de Blanes i de l'Alt



Maresme, que forneixen bona part de les hortalisses de la capital catalana. Hi ha tomàquets o «tomàques», pebrots, cols, col-i-flores, cebes i alls tendres, enciams, raves, bledes, espinacs, apis, bitxos, pebrots, etc. Hi ha destacables productes específics, com les patates de Mataró, els pèsols de Llavaneres, les mongetes del ganxet de Tordera —que tenen una gran fama, sense oblidar les d'Arbúcies— i d'altres de locals. Esmentem també nous cultius, com les endívies del Pla de l'Estany.

Dins el nostre context alimentari, algunes de les hortalisses i llegums més apreciats són els següents: mongetes (llegum fonamental dels catalans, seques, verdes i «de desgranar»), patates o trumfes, cols (també molt apreciades) bledes, espinacs, carxofes, cigrons o «ciurons», tota mena d'enciams (llarg,



francès, del sucre...), escaroles, xicoines, naps i salsafins, raves, pastanagues, carbassons, carbasses i rabequets; col-i-flores o «bròquils», moniatos (que es posaven també a l'escudella) i, arreu, cebes, alls, tomàquets, pebrots i albergínies, faves i pèsols.

Jaume Fàbrega