

# Introducció

Aquest llibret que teniu a les mans, titulat '*La cuina dels castells*', és un receptari de plats bastant antics; molts d'ells són de la cuina medieval i, per tant, he procurat restaurar-los, per tal que pugueu cuinar-los a casa vostra sense cap dificultat.

Els castells, fortaleses de pedra amb unes portes de gran altura, de fusta i plenes de claus negres de ferro, eren habitats per gent amb títols nobiliaris: marquesos, comptes, reis, etc. Aquestes eren les úniques persones que, en aquell temps, tenien cuiners i cuineres; com també eren els únics que podien disposar d'espècies, pebre, canyella, safrà, gingebre, etc.

Pel que fa al poble, acostumava a cuinar d'oïda. La gent s'anava preguntat com es cuinava la carn, el peix o els diferents tipus de plats, i les receptes circulaven d'aquesta manera. Cal destacar que l'alimentació era més aviat pobra. Tenien pocs recursos i, normalment, menjaven productes els quals disposava el seu territori. Era, per tant, una alimentació autòctona: pràcticament tot circulava entre el pa, l'ordi, el blat, les cebes, els alls, les arengades, el bacallà salat, les carbasses, la farina o la cansalada.

Catalunya gaudeix de dos llibres de receptes escrites en català. Un és el llibre de '*Sent Sovi*', del 1324, que està molt ben guardat i custodiat a la Universitat de Barcelona. Jo mateix l'he vist, però no l'he pogut tocar, ja que no està permès. Una persona especialitzada te'l porta, en un carret de rodes. Aleshores, li indiques quina o quines pàgines vols veure i la persona en qüestió, amb uns didals de goma posats als dits, va girant les pàgines. Entre aquell silenci i tants milers de llibres a les prestatgeries, alguns guardats en vitrines, el cor et comença a bategar molt fort. És una experiència realment enriquidora.

Tenim també un altre llibre important de cuina, titulat '*Llibre de Coch*', del 1490, que va establir-se per mantenir les prescripcions de l'església.

Tots dos són llibres que recopilen receptes de cuina fetes per molts cuiners. El de Sent Sovi són receptes més simples i fàcils de treballar a la cuina, mentre que les del Llibre de Coch són més cuinades i elaborades.

Després d'aquest petit recordatori de la cuina literària catalana, és hora que ens centrem en aquest llibret sobre la cuina dels castells.

Aquest és un llibre de receptes de cuina antiga que he procurat adaptar un xic a la modernitat, a la vostra cuina del dia a dia. Alhora, us deixo un espai per la vostra saviesa culinària i teniu tota la llibertat per afegir més ingredients a les receptes que desitgeu, o potser treure'n algun que no sigui del vostre gust.

Sobretot, he procurat fer un treball literari gastronòmic amb humilitat, després de l'experiència d'haver passat 50 anys amb el devantal lligat a la cintura i amb 13 llibres de receptes publicats.

Feu un bon ús d'aquest receptari, i no deixeu de recordar als més petits de la casa que la cuina és una part fonamental de la cultura dels pobles.

Vull agrair al Sr. Vicent Font i Bernaus, el president del Consell Comarcal de la Noguera, la seva gentilesa i la seva afició a la cuina antiga, la dels nostres avantpassats.

Així que poseu-vos un devantal i, amb esforç i paciència, fareu unes receptes autèntiques i adaptades a la cuina dels nostres temps.

Josep M. MORELL i BITRIÀ



# Entrants







## Olives confitades

*La següent recepta per a preparar olives mortes amb sosa càustica és la que utilitzava la meua mare Ines, de Cal Blanc d'Alfarràs. Val la pena dir, però, que els ingredients que hi posem per fer-les més gustoses són molt particulars de cada casa. A uns els agradarà amb més gust d'all, a uns altres amb un gust més picant, o a uns altres amb més sabor d'herbes seques. Podeu escollir el gust que més preferiu.*

*L'olivera, arbre mil·lenari i patrimoni de la humanitat, és l'arbre més antic de la Mediterrània, a causa de la seva perfecta adaptació al clima solejat que tenim al nostre país. Els fruits que en pengen, en forma de perles, a més a més de fer un bon oli, són també ideals per un bon aperitiu, sempre i quan les olives estiguin ben preparades i confitades al seu punt.*

*Els llibres antics comenten que el pa amb olives era el menjar dels penitents. Posaven les olives en vinagre durant uns dies i ja estaven preparades pel consum.*

### **Ingredients (per a 2 kg d'olives)**

5 litres d'aigua  
30 g de sosa càustica granulada  
30 g de sal  
2 branquetes de farigola (sense flor)  
2 grans d'all  
1 fulla de llorer  
1 cullerada sopera de bolets de pebre negre  
1 trosset de bitxo picant

### **Manera de preparar-ho**

Poseu 3 litres d'aigua en un recipient de plàstic i hi afegiu la sosa càustica. Ho remeneu, amb compte de no esquitxar-vos, fins que la sosa estigui desfeta. Aleshores, afegiu-hi les olives, torneu-ho a remenar una mica i ho deixeu reposar 24 hores, sense tocar-ho. Si les olives són de tamany petit, com les arbequines, amb 15 hores n'hi haurà prou.

Passades aquestes hores, us adonareu que l'aigua s'ha tornat marronosa. Això passa perquè la sosa, en atacar les olives, els ha tret la fortor que porta la seva carn. Aleshores, heu de rentar les olives amb aigua de l'aixeta. Un cop netes, deixeu-les en remull durant 3 dies. Cada dia heu de canviar l'aigua.

Per a preparar el confitat, poseu 2 litres d'aigua en un recipient i hi afegiu els 30 g de sal i la resta d'ingredients esmentats, barrejant-ho bé. Quan la sal estigui desfeta, hi afegiu les olives, que ja teniu mortes i netes, i ho remeneu per tal de repartir tots els ingredients per l'aigua.

Disposeu d'uns pots de vidre nets i poseu-hi les olives, procurant que quedin cobertes d'aigua fins a dalt del pot. Deixeu els pots en repòs al llarg de 5 dies i ja podeu menjar-vos les olives.

Advertiment: un cop preparades i posades als pots, les olives no es poden deixar massa més temps en repòs, ja que es tornarien massa toves.

Cal comentar que algun aficionat a l'oliva posa un rajolinet d'oli a les olives. El que signa aquesta recepta ha provat de fer-ho i no li funciona gaire bé: és una qüestió de gustos personals.



## Olives negres mortes

*Les olives, quan neixen als arbres, són de color verd. Si les deixem a l'arbre un temps més, abans de collir-les, es tornen de color negre i, si encara no les collim, la seva pell s'arruga una mica. És important destacar que les olives negres tenen un gust molt amarg. Les baixes temperatures invernals ajuden a matar aquest gust. De fet, en algunes cases de pagès, una vegada les olives s'han collit es deixen en llocs de la casa on faci més fred: d'aquesta manera no seran tan amargues.*

*La forma de preparació és còmoda i fàcil. A més a més dels ingredients que cito, algunes cases tenen per costum posar-hi algun ingredient més, segons els gustos personals de cadascú: més fortes de sal, amb un regust més dolç, amb herbes seques aromàtiques de les serralades de la província, etc.*

### **Ingredients (per a 2 kg d'olives)**

2 kg d'olives negres arrugades  
1 taronja (només la pell trossejada)  
½ llimona (només la pell trossejada)  
5 cullerades d'oli  
4 pessics de sal  
2 pessics de sucre  
3 pessics de pebre en pols  
4 branquetes de farigola (sense flor)  
1 fulla de llorer trossejada  
1 branqueta de roure

### **Manera de preparar-ho**

Disposeu d'un recipient fondo, com un bol de vidre o de plàstic, una cassola de fang, etc.; i hi poseu tots els ingredients. Durant 15 dies, i una vegada cada dia, doneu unes voltes al recipient per remenar bé els ingredients, i deixeu-ho reposar en un lloc fresc.

Passats aquests dies, ja podeu guardar les olives en un pot de vidre: ja estaran preparades per a degustar-les.

Advertiment: és important que les olives estiguin arrugades. És la senyal que ja estan mortes, és a dir, que ja no tenen el gust tan fort de les olives crues.