

Universitat Oberta de Catalunya

Llicenciatura en Humanitats



Globalització i alimentació.

El cas de la comarca

de la Garrotxa.

Alumna: Montse Costa Marcé

Tutor: César Carreras Monfort

Consultora: Teresa Ferriz Roure

Juny 2005



Agraïments

Gràcies a totes les persones que han col·laborat deixant que les entrevistés: a la Carme, la Teresa i l'Adrià de la Vall de Bianya; a l'Assumpció i l'Enric de la Vall d'en Bas, a la Júlia i a en Francesc d'Olot, i a en Miquel de l'Hostal dels Ossos; a tots ells moltes gràcies per la seva bona disposició i paciència. I un agraïment molt especial per a en Joan Manuel i la Fina del Restaurant les Cols per la seva generosa i amable acollida.

Finalment voldria agrair a en César Carreras, la Teresa Ferriz i en Jaume Vallverdú els seus consells i observacions, que han ajudat a donar forma a aquest projecte.



Índex

1. Presentació	5
2. Objectius i hipòtesis de treball	8
3. Marc teòric	10
4. Metodologia	13
5. L'alimentació tradicional a la Garrotxa	16
5.1 Primers plats	17
5.2 Segons plats	19
5.3 Les postres	22
5.4 El menjar de les celebracions	23
5.4.1 Les festes majors	23
5.4.2 La matança del porc	24
5.4.3 L'espellonar	24
5.4.4 La sega	24
5.4.5 Dijous Llarder, Quaresma, Rams, Pasqua	25
5.4.6 Nadal	25
6. L'alimentació actual a la Garrotxa	26
6.1 Les cuines privades	26
6.1.1 La cuina quotidiana	27
6.1.2 Els àpats dels diumenges i dies festius	31
6.1.3 Els hàbits de compra	33
6.2 Les cuines dels restaurants	37
6.3 La cuina a les escoles	41
7. Productes locals de la Garrotxa	43
7.1 L'agricultura a la Garrotxa	43
7.1.1 La Cooperativa SAT Vall d'en Bas i les agrobotigues Verntallat	45
7.1.2 Els mercats i fires	47
7.2 L'associació Ben Bé d'Olot	47
7.3 Productes locals amb forta projecció comercial: els iogurts la Fageda i l'aigua Sant Aniol	48
7.4 La Mostra Gastronòmica de la Garrotxa i l'Associació Cuina Volcànica	49
8. La globalització a la Garrotxa	50
8.1 Els cultius transgènics i híbrids	50
8.2 El McDonald's i el moviment de protesta <i>A Olot al McDonald's ni Mú!</i>	51
9. Conclusions	53



10. Referències bibliogràfiques	60
11. Annex 1. Entrevistes	63
1.a) Carme, Teresa i Adrià	63
1.b) Júlia	79
1.c) Assumpció	85
1.d) Francesc	89
1.e) Restaurant Els Ossos	95
1.f) Restaurant Les Cols	100
12. Annex 2. Menús de restaurants de la comarca	105
13. Annex 3. Els menús de les escoles	107
14. Annex 4. Menú de la 20a Mostra Gastronòmica de la Garrotxa	108
15. Annex 5. Retalls de premsa	109
16. Annex 6. Receptes de cuina volcànica	113



1. Presentació

Volem respondre a qüestió de si a la Garrotxa els hàbits alimentaris viuen un procés de globalització o no. La Garrotxa, per la seva situació geogràfica, viu d'una forma relativa el fenomen de la globalització, entesa com una major interrelació i interdependència entre diferents comunitats. És una comarca amb un component rural prou fort, on la gastronomia –estretament vinculada al turisme– hi ocupa un lloc important.

Entenem com a globalització de la cuina el fet que els ingredients i els plats que s'han consumit tradicionalment s'hagin deixat de banda en favor d'altres, o dit d'una altra manera, que s'hagi passat d'una cuina tradicional feta amb productes autòctons a una cuina internacional o de mercat amb productes forans.

Hi ha hagut canvis en l'àmbit social i particular que han comportat una modificació de la nostra forma de vida, dels nostres hàbits, i també de les pautes alimentàries. Alguns dels canvis més importants han tingut lloc en les estructures familiars: s'ha passat de la família extensa a la família nuclear, i han aparegut amb força altres models familiars¹, com les famílies monoparentals i unipersonals. La incorporació majoritària de la dona al mercat laboral i el fet que els fills s'independitzin més tard, són dos elements importants que també han tingut repercussions en l'organització familiar i en els hàbits d'alimentació.

El radical desenvolupament dels mitjans de transports i de comunicació han transformat els nostres ritmes de vida, que es caracteritzen per la pressa i la manca de temps: sempre anem corrent i tenim menys temps per dedicar a la cuina, a la compra i als àpats. Això ha fet que hagin augmentat els àpats que es fan fora de casa, també a causa dels horaris laborals i escolars: es menja a l'empresa, al menjador de l'escola o al restaurant. Tot i que hem de tenir en compte que el fet de “menjar fora”, constitueix també una activitat lúdica i social.

La falta de temps ha modificat els nostres hàbits de compra: s'ha passat de la compra gairebé diària en botigues petites o de barri, a la compra setmanal en grans superfícies; tot i que paral·lelament s'ha produït un augment del nombre de botigues d'alimentació especialitzades –en productes de *gourmet*, i en productes de cultiu biològic o d'elaboració artesanal–.

¹ Segons dades facilitades per l'INE amb motiu del Dia Internacional de la Família, a Espanya hi predomina el model de família nuclear amb dos fills (22,2%), però han augmentat les llars unipersonals, que representen un 20,3%, i les parelles sense fills, (19,4%).



El nostre ràpid ritme de vida i la millora en les tècniques de conservació dels aliments ha fet augmentar el consum de productes congelats; i sobretot ha disparat el consum de plats precuinats i *fast food* que sovint tenen un alt contingut calòric i elevades quantitats de greixos saturats. També ha augmentat el consum de productes de pastisseria i fleca industrial, especialment entre nens i adolescents, que moltes vegades han canviat el clàssic pa amb xocolata o l'entrepà del berenar per un pastisset industrial. L'alt contingut de greixos i sucres que tenen els plats precuinats, el fast food, i els pastissos industrials provoquen problemes de salut, propis de les societats desenvolupades: colesterol, hipertensió, sobrepes o obesitat; que comporten un augment del risc de patir malalties secundàries associades, com ara problemes circulatoris i coronaris i diabetis.

Els experts ja han donat la veu d'alarma: a Espanya el 13,9% dels nens de 2 a 24 anys són obesos i el 26,3% tenen sobrepes. Si l'obesitat i el sobrepes augmentessin a un ritme constant, d'aquí a deu anys el nostre país tindria el mateix índex de sobrepes que hi ha a l'actualitat als Estats Units, on afecta el 60% de la població. Per tal de corregir aquesta tendència el Ministeri de Sanitat ha engegat l'estratègia Naos –Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat–, que desenvoluparà diverses campanyes per fomentar uns hàbits dietètics equilibrats i per fomentar la pràctica de l'exercici físic; un exemple n'és la ja engegada campanya *Mou-te contra l'obesitat infantil*, que compta amb la col·laboració de la Lliga Espanyola de Bàsquet.

D'altra banda cada cop parem més atenció i rebem més informació envers la nostra salut: els mitjans de comunicació ens alerten constantment que la nostra alimentació està empitjorant de forma progressiva i significativa, i sovint insisteixen en l'estreta relació que té amb una menor qualitat de vida a curt i llarg termini. Això fa que la societat sigui més conscient de la importància de corregir els seus hàbits i de la necessitat de seguir una dieta equilibrada.

Aquesta preocupació ha arribat a la indústria alimentària i el resultat ha estat l'aparició al mercat de productes beneficiosos per a la nostra salut: sense sal, baixos en greix, sense sucre afegit, que combaten el colesterol, prebiòtics, biològics, amb vitamines afegides, etc., tota una gamma d'aliments destinats a un públic que cada vegada s'interessa més per la relació entre els hàbits alimentaris i la salut.

Les alertes sanitàries que hem viscut en els darrers anys, també poden provocar una davallada en el consum de determinats aliments: possiblement el consum de vedella va baixar al principi de la crisi de les vaques boges; o el del salmó de piscifactoria quan un estudi va posar de manifest que el seu consum habitual podia perjudicar la nostra salut. Aquests canvis poden ser puntuals o bé si es



mantenen en el temps poden acabar modificant les pautes de consum.

El que mengem no només condiciona la nostra salut sinó també el nostre físic, i la importància de l'aparença estètica és una de les idees predominants en la societat actual. La qüestió estètica també influeix en els nostres hàbits alimentaris: certs aliments s'eviten per tal de no guanyar pes o per perdre'n; tot i que d'acord amb els especialistes es pot menjar de tot sempre i quan se segueixi una dieta equilibrada, i això no implica eliminar tots els greixos i sucres sinó consumir-los amb moderació. Malauradament en alguns casos una exagerada preocupació per l'aspecte físic acaba comportant trastorns alimentaris que afecten de forma important la salut, com l'anorèxia o la bulímia; malalties pròpies de les societats modernes i desenvolupades.

Des d'un punt de vista totalment diferent, no hem d'oblidar que cada vegada hi ha més cultures que conviuen juntes: a la ciutat d'Olot l'any 2005 hi ha un 15% d'immigració². El fet que arribi gent d'altres països també comporta canvis en l'alimentació: cada vegada més tenim a l'abast nous productes, per exemple la canya de sucre, cuscús, fideus d'arròs o les *tortitas* mexicanes, són productes que anys enrera eren considerats gairebé exòtics mentre que ara els podem trobar a les nostres botigues. De totes formes, cal tenir en compte que a la Garrotxa la immigració provinent d'altres països és un fenomen encara recent i per tant és poc probable que trobem variacions en els plats tradicionals per causa del mestissatge cultural.

L'objectiu de l'estudi és saber si tots aquests canvis que hem explicat breument han influït en els hàbits alimentaris a la Garrotxa, de forma que s'hagi produït un desplaçament en els ingredients i els plats que tradicionalment s'hi ha consumit.

Per tant, l'estudi s'adreça a un públic molt ampli, heterogeni i no necessàriament especialitzat. Pot ser d'interès per a tothom qui vulgui conèixer la realitat gastronòmica de la nostra comarca.

Ara bé, si tenim en compte que la gastronomia és una forma d'expressió i el reflex de la manera de fer i ser d'una societat, aquesta anàlisi també pot ser interessant per al públic especialitzat, principalment antropòlegs i sociòlegs. L'estudi també pot ser un punt de partida per a professionals de la salut que a partir del coneixement dels productes que habitualment es consumeixen i les seves formes de preparació, poden treballar millor tant la prevenció de malalties com la modificació de determinades conductes per tal que la població segueixi uns hàbits alimentaris més sans. El coneixement dels hàbits

² Segons dades del Pla Local de Joventut d'Olot, elaborat pel Departament de Joventut de l'Ajuntament d'Olot, presentat el maig de 2005.



alimentaris de la Garrotxa també pot resultar atractiu per a professionals de la restauració, o d'altres professionals del camp de l'alimentació o del turisme.

2. Objectius i hipòtesis de treball

L'objectiu és avaluar si s'ha mantingut l'alimentació tradicional de la Garrotxa, o si per contra s'ha globalitzat.

Per respondre a la pregunta de si la cuina s'ha globalitzat podríem investigar quins ingredients que ara es consumeixen no formen part de l'alimentació tradicional; però aquesta línia d'investigació no ens aportaria dades significatives per al nostre treball perquè d'entrada ja sabem que s'han introduït nous aliments i noves formes de conservació i elaboració arreu, també a la Garrotxa. De forma semblant el fet que certs aliments que abans es conreaven a l'hort propi o que es compraven frescos ara es comprin congelats o precuinats no és tant significatiu per a l'objectiu de la recerca com el fet que l'aliment es continuï consumint o que el plat tradicional es continuï cuinant.

El mètode de treball per esbrinar quins plats i ingredients de la cuina tradicional garrotxina se segueixen consumint serà saber què i com es cuina a les llars garrotxines a diari, els caps de setmana i els dies de celebració; i per tenir una visió completa caldrà veure també quina cuina es fa als restaurants garrotxins.

Hi ha d'altres aspectes, que tot i ser complementaris també ens ajudaran a respondre la pregunta objecte de la recerca, i que per tant cal tenir en compte com a objectes d'estudi secundaris; són els següents:

- Ens cal saber si es fan tots els àpats a casa habitualment, i si se'n fan fora, ens cal saber amb quina regularitat, què es menja i on. Els treballadors que fan algun àpat fora, poden dur-se el menjar preparat de casa, o bé van al restaurant, i els nens és probable que mengin als menjadors escolars o a les llars d'infants; en qualsevol cas ens interessa saber què mengen.
- Esbrinar si els costums associats a les pràctiques culinàries tradicionals continuen vius: la matança del porc o del xai, l'elaboració casolana de confitats, conserves, mermelades i formatges, o de ratafia. Probablement descobrirem que mentre la matança del porc es continua fent, la del xai en canvi és probable que no sigui habitual. L'elaboració casolana de confitats, conserves i mermelades es possible que es continuï fent a les cases de pagès, com a forma de conservació de



verdures i fruites, però segurament hagi caigut en desús entre la població urbana, que els compra ja preparats. Pel que fa a la producció casolana de formatges, segurament haurà caigut en desús fins i tot entre la població rural. En canvi la tradició d'elaborar ratafia casolana probablement és encara vigent.

- Ens interessa recollir informació sobre les cuines dels restaurants: volem saber si continuen oferint a les seves cartes i menús els plats tradicionals; i si els cuinen de forma tradicional o si s'hi han afegit ingredients nous o diferents formes de cocció.
- Molts restaurants de la comarca fan “cuina volcànica”, una cuina pensada com a atractiu turístic que vol recuperar els plats i els ingredients tradicionals garrotxins; però és possible que s'hagin volgut recuperar plats tradicionals tot fent alguna modificació en els ingredients o en les formes de cocció, o bé que s'hagi recuperat el protagonisme d'algun aliment tradicional de la Garrotxa però que ara es cuini d'una forma diferent o es combini amb aliments que no formin part de la tradició gastronòmica garrotxina. En relació amb la cuina volcànica, també serà interessant saber si aquest tipus de cuina té més adeptes entre els turistes i visitants de la comarca o entre la població de la comarca.
- L'existència de restaurants dedicats a la cuina ràpida, i d'establiments de plats preparats s'ha de tenir en compte³ però caldrà valorar quins àpats es fan en aquests llocs i en quines ocasions i què s'hi menja, en quines ocasions es van a buscar plats preparats, i quins tipus de plats, tradicionals o no, es preparen en aquests establiments.

Un cop definit l'objectiu i els mètodes de treball, anem a parlar tot seguit de les hipòtesis:

- Alguns plats tradicionals els continua consumint només la gent gran però no tenen gaire acceptació entre els joves.
- Per falta de temps es cuinen els plats tradicionals només els caps de setmana o els dies de festa.
- Aliments que abans es menystenien pel fet de considerar-se un aliment propi de les capes socials

³ A Olot, capital de la Garrotxa, en el moment de començar aquest estudi, setembre de l'any 2004 hi trobem dos restaurants xinesos, tres pizzeries, una quarta pizzeria que únicament serveix a domicili, un establiment especialitzat en amanides i entrepans, i una hamburgueseria. A la comarca hi ha establiments especialitzats en la preparació de plats cuinats i diversos restaurants de la comarca també fan plats preparats per emportar-se.



més pobres, ara en canvi s'han revaloritzat i són apreciats.

- Aliments que s'hauran revaloritzat perquè havien format part de l'alimentació tradicional garrotxina i ara es volen recuperar.
- El consum de peix ha augmentat a la Garrotxa, i també hi ha hagut una variació en els tipus de peix consumits.
- Encara que hagi augmentat el consum de peix, continua consumint-se més carn.
- Abans la carn que més es consumia era la de porc, però ara el seu consum està bastant equiparat al consum d'altres tipus de carn.
- Augment del consum de carn de pollastre.
- Disminució de l'ús del llard o el sagí per a la cocció d'aliments, que segurament hauran estat substituïts per olis vegetals.
- Disminució del consum de greixos.
- Els esmorzars actuals són menys abundants i han canviat els ingredients per d'altres menys calòrics; ja no es fan esmorzars forts, "de forquilla", sinó que ara són més lleugers.
- El sopar també constitueix un àpat lleuger, d'un sol plat o fins i tot constituïts per un plat fred.

3. Marc teòric

En preguntar-nos si s'ha produït una transformació en els hàbits alimentaris en una regió concreta, que és el motiu d'aquest treball, la primera pregunta que ens fem és quins factors intervenen en l'elecció del aliments que es consumeixen.

El materialisme cultural ho explica dient que els aliments escollits tenen un "saldo" més favorable d'avantatges pràctics i de cost positiu que el dels aliments rebutjats; o sigui que en els aliments escollits es produeix un "ajustament òptim a les coaccions ecològiques i econòmiques" (Harris, 1995). Per Jaume Fàbrega (2000), en l'elecció dels ingredients hi intervenen múltiples factors: geogràfics i



històrics, polítics –l’aculturació, els descobriments o el comerç–; factors socials, com el seu simbolisme o el valor nutricional o les qualitats que se li atribueixen, i factors culturals i religiosos que determinen que alguns productes, tècniques o barreges d’aliments siguin desaconsellables o fins i tot estiguin prohibits.

De la intervenció de tots aquests elements moltes vegades no en som conscients quan escollim un aliment determinat; no ens adonem que tendim a escollir els aliments d’acord amb la seva aportació nutricional i de les nostres necessitats nutritives i calòriques. Així, el fet que escollim aliments més calòrics quan necessitem una major aportació d’energia ens sembla una tria conscient, pensem que la tria fem només perquè ens ve de gust menjar allò, però la tria té una part que és inconscient i que ve dictada pel nostre organisme i pels nostres condicionants socials i culturals, que ens assenyalen quins aliments són més apropiats que consumim en cada ocasió.

La dimensió simbòlica i social dels aliments és molt important; la cuina se situa “en el cor de la identitat, social i individual: proporciona una ‘xarxa’ per considerar el món i situar-s’hi, per incorporar-se al món i incorporar-lo.” (Fischler, 1995:87). La funció simbòlica i social dels aliments i dels àpats també intervé en l’elecció dels aliments: probablement no menjaran el mateix per dinar un pagès o un executiu en un àpat de negocis, un adolescent en un menjador escolar o un oficinista que prengui el menú d’un restaurant; perquè apart de les diferents necessitats nutricionals d’uns i altres, no hem de menysprear el simbolisme social del menjar en les diferents situacions plantejades.

També hem de tenir en compte que hi ha aliments que es consideren més apropiats per consumir en la intimitat de l’àpat familiar –els llegums, per exemple– i d’altres aliments que són més propis de les celebracions –com el marisc–. La forma de preparació dels aliments pot per sí sola canviar la dimensió simbòlica i social dels aliments. En aquest sentit Lévi-Strauss (Citat per Fischler, 1995) distingeix entre una “endocuina”, quotidiana i familiar, i una “exocuina” pròpia de les celebracions o destinada als convidats, cadascuna de les quals té unes formes d’elaboració dels aliments que els són pròpies; així, consumir els aliments bullits o guisats és propi de l’endocuina, mentre que el rostit és una forma de preparació típica de l’exocuina.

Però més enllà d’aquestes consideracions, que són generals i aplicables a diferents cuines, podem parlar d’una cuina pròpia de cada regió, amb uns aliments i unes formes de preparació típiques, i amb uns costums culinàries i unes normes culinàries pròpies. Com recull Fischler (1995), totes les cultures tenen categories i regles alimentàries, referents a què s’ha de menjar, quan i com, i al que no s’ha de menjar.



Es parla de *pattern* (patró) en relació amb les normes de conducta i de comestibilitat que aplica una societat concreta (Douglas, 1972; Douglas i Nicod, 1974; Douglas, 1979, citat per Fischler, 1995).

Les cuines d'arreu es caracteritzen per l'ús tradicional d'ingredients específics, però també se n'hi incorporen de nous; de fet és la paradoxa de l'omnívor a què fa referència Fischler (1995:62-63): la constant oscil·lació entre la neofobia –el temor i la resistència als aliments desconeguts– i la neofília –l'exploració i la necessitat de canvi i de novetat–. Aquesta paradoxa la resol la *cuina*, entesa com la transformació dels aliments.

La incorporació de nous ingredients a la cuina garrotxina no ha de significar que s'hagin perdut aquells sabors que podríem reconèixer com a identificadors d'aquesta cuina, justament en el sentit dels “flavor-principles” de Rozin (Citat per Fishcler, 1995), que actuen com a “identificadors gustatius que tornarien recognoscible, i per tant acceptable, una preparació culinària, fins i tot si, per altra banda, els ingredients comporten elements estranys al sistema” (Rozin, 1976; Rozin i Rozin, 1981, citat per Fischler, 1995).

Una de les hipòtesis de treball és que molt probablement descobrirem que certs aliments han caigut en desús; o que han estat substituïts. Les substitucions poden haver estat provocades per factors econòmic, de valor d'ús, de comoditat d'ús, o per la valoració simbòlica o gustativa (Fischler, 1995:156). Quan parlem de substitucions alimentàries solem pensar en les que es produeixen en època d'escassetat en pro d'aliments més barats; així per exemple, a la Garrotxa en època de gana no era estrany el consum de petits ocells, com veurem en parlar de l'alimentació tradicional garrotxina. Un altre aliment del qual també n'ha davallat el consum és l'arengada; hi ha hagut una substitució de tipus ascendent, però també cal tenir en compte que l'arengada era altament calòrica i el percentatge de població que treballa al camp o a pagès ha davallat significativament. Però les substitucions d'aliments també es poden donar quan sorgeixen informacions que posen en dubte la qualitat dels aliments; va ser el cas de les vaques boges, en què el consum de carn de vedella va ser temporalment substituït per d'altres carns, o més recentment el cas de la contaminació del salmó, què també ha provocat un fenomen de substitució.

Les substitucions també poden ser ascendents, en pro d'aliments que simbòlica o gustativament siguin valorats més positivament. És possible que plats com les sopes de pa hagin no es consumeixin ara perquè abans es feien per aprofitar les sobres de pa sec; en canvi ara les condicions econòmiques permeten el consum d'altres aliments més cars, i amb un valor simbòlic i nutritiu més elevat. Els ingredients que conformen la Cuina Volcànica, productes locals de la Garrotxa, alguns dels quals



havien experimentat una davallada en el consum, ara poden veure's revaloritzats i experimentar una substitució ascendent.

Per conèixer el *pattern* de l'alimentació garrotxina, anem a analitzar de forma estructural els plats, els menjars i el conjunt dels hàbits alimentaris.

4. Metodologia

Per a la recollida de dades utilitzarem les entrevistes i l'observació participant. D'entrada vam descartar l'ús d'enquestes perquè aporten una informació molt generalitzada, que no ens permetria extreure una idea prou fidel i extensa.

Les entrevistes permetran que les persones responguin de manera oberta i que introdueixin totes aquelles matisos que creguin necessaris. El fet que existeixi un pacte previ entre l'entrevistador i l'entrevistat – ha calgut buscar una hora i un lloc que anessin bé a tots dos– i que l'entrevistat sigui conscient de l'objectiu de l'entrevista facilitarà que les seves respostes siguin més concretes, àmplies i pensades, i de ben segur més sinceres. A l'hora de fer les entrevistes s'ha preparat un esquema de preguntes obertes que després s'ha anat adaptant en funció de les respostes i de les diferents situacions de persones entrevistades. S'ha procurat que les preguntes fossin prou obertes per deixar que cadascú expliqui tot el que vulgui; alguns han respost de forma breu, d'altres han explicat com preparaven algun plat, o en quines ocasions el menjaven, i d'altres han aportat records de plats i ingredients d'èpoques passades⁴.

L'observació participant també s'ha utilitzat per a la recollida de dades, i la informació que ha aportat ha estat útil tant per plantejar les preguntes de les entrevistes com també per obtenir informació sobre la cuina tradicional garrotxina, o dels hàbits d'alimentació actuals. La bibliografia consultada també ens aportarà dades en aquests sentits.

⁴ Les transcripcions de les entrevistes es recullen a l'annex núm. 1, i han seguit les convencions següents:

- Les paraules en espanyol i els barbarismes estan escrits en cursiva.
- Les pauses molt curtes s'han indicat amb comes; per indicar pauses més llargues s'han utilitzat punts, (. .) cadascun dels quals representa un segon de durada de la pausa.
- Només s'han utilitzat majúscules al principi de cada intervenció.
- Els parèntesis indiquen fragments difícils d'interpretar o bé els que han sorgit dins l'entrevista però no guarden relació amb el tema estudiat.
- Els claudàtors s'han utilitzat per donar informació de context o d'entonació.



Atenent a la resposta inicial que planteja l'estudi, cal estudiar dos àmbits: el de les cuines privades i el de les cuines dels restaurants. Així doncs, caldrà realitzar entrevistes a famílies de nuclis de població grans i petits, de diferents edats, amb una situació social representativa de la societat garrotxina. També caldrà obtenir dades de la cuina que ofereixen els restaurants de la comarca –mitjançant entrevistes a les persones que els regenten–. En aquest cas, s'ha pensat en estudiar dos restaurants amb un tipus de cuina ben diferenciada; un que pertanyi a l'*alta cuina*, i un altre que ofereixi una cuina més casolana.

Les entrevistes, pel que fa a l'estudi de les "cuines" privades s'han fet a quatre famílies representatives de la situació social i demogràfica que trobem a la Garrotxa; tant per edats com per estils de vida, tal i com veurem a continuació:

- L'Adrià, la Teresa i la Carme. Són membres d'una família de quatre persones, formada pels pares, de setanta anys i escaig, l'Adrià i la Maria; i les dues filles, de quaranta anys i escaig, la Teresa i la Carme, que viuen en una masia a Capsec, a la Vall de Bianya. Els dos pares i la Carme treballen al mas, mentre que la Teresa treballa a Olot, al sector serveis, amb horari de matí i tarda. A l'entrevista també hi pren part la Montse, una amiga de la Teresa i la Carme, de quaranta anys, que viu a Olot. La família de la Vall de Bianya és representativa del sector rural, molt important a la Garrotxa. L'Adrià ens podrà informar de la cuina garrotxina més tradicional que es feia a pagès, i la Teresa i la Carme ens permetran veure'n l'evolució.
- Assumpció. És la mare d'una família de quatre persones, integrada per l'Enric i l'Assumpció, el matrimoni, de quaranta i pocs anys, i els seus dos fills: en Dani, de disset anys i l'Anna de nou. Viuen en una masia a Sant Privat d'en Bas, un poble que pertany al municipi de la Vall d'en Bas. L'Enric treballa a Olot, al sector serveis, amb horari intensiu de matins i l'Assumpció treballa a la Vall d'en Bas, també al sector serveis, amb horari partit. Els dos fills estudien: en Dani a l'IES Montsacopa d'Olot, i l'Anna a l'Escola Verntallat de les Preses, i tots dos dinen a l'escola. Tot i que la família de la Vall d'en Bas també viu en una zona rural, ens aportarà una visió diferenciada de l'anterior família, per qüestió d'edats, i també perquè ni l'Assumpció ni l'Enric no treballen al sector agrícola o ramader.
- Francesc. Té quaranta-quatre anys i viu amb la seva mare, de setanta anys. Viuen en un pis a Olot. En Francesc treballa a Olot, al sector serveis, amb horari partit. Ens aportarà informació de l'alimentació de les famílies que viuen al centre d'Olot, allunyades de l'àmbit rural. La mare és d'origen andalús, i en Francesc va néixer a Olot; en aquest sentit també són una família



representativa d'una situació que es dona sovint a la Garrotxa i serà interessant veure com la mare s'ha adaptat a la cuina garrotxina, i quins elements hi podem trobar de les dues cuines.

- Júlia. Té vuitanta-sis anys, i viu en una casa al barri de Sant Roc, d'Olot. Ens aportarà informació sobre com és l'alimentació de la gent gran que viu a la ciutat; i a l'igual que l'Adrià, ens podrà explicar com era la cuina de la seva infantesa. La Júlia també és representativa de la població garrotxina: la comarca té una població molt envellida⁵, i gran part d'aquesta gent gran viu sola.

Pel que fa a les entrevistes a persones que regentin restaurants de la comarca, s'han fet a:

- Joan Manuel i Fina. Propietaris del restaurant *Les Cols*, un restaurant regentat per Fina Puigdevall des de l'any 1990 que elabora alta cuina. Destaca per la incorporació a la seva carta de productes tradicionals de la Garrotxa. La presentació dels plats està especialment cuidada i les racions que es serveixen són moderades. *Les Cols* va aconseguir una estrella a la Guia Michelin el novembre de 2004.
- Miquel. Un dels propietaris del restaurant *Hostal dels Ossos*. Els seus pares van començar a regentar el restaurant des de l'any 1976; actualment hi treballa bona part de la família. Els propietaris del restaurant *Hostal dels Ossos*, que va ser fundat l'any 1846, ofereixen una cuina casolana, de racions abundants i típica de la Garrotxa –basada en els fesols, la carn de perol i la “cuina de cassola” –. És un dels disset restaurants de la comarca que ofereix “Cuina volcànica”; i participa anualment en la *Mostra Gastronòmica de la Garrotxa*.

A totes les persones entrevistades se'ls ha informat de quin era l'objectiu d'aquest treball, i a tots ells se'ls ha demanat permís per citar els seus noms aquí, qüestió a què tots han accedit. Igualment se'ls ha demanat permís per enregistrar les entrevistes, i en aquells casos en què s'hi han mostrat disconformes o reticents, s'ha optat per no enregistrar-les i prendre apunts.

⁵ Segons dades del Pla Local de Joventut d'Olot, elaborat pel Departament de Joventut de l'Ajuntament d'Olot, presentat el maig de 2005; la piràmide d'edat de la ciutat d'Olot, mostra que el percentatge de gent gran és superior al de la mitjana de Catalunya.



5. L'alimentació tradicional de la Garrotxa

L'anàlisi estructural és el que pretenem fer en aquest treball per tal de posar de relleu quin és el *pattern* actual de la Garrotxa; i si es tracta d'un patró alimentari proper al tradicional o si per contra hem de parlar d'un patró influït per la globalització. Per poder contrastar les dades que recollirem a través de les entrevistes hem de saber quin és el patró alimentari tradicional de la Garrotxa.

La cuina tradicional garrotxina té formes de cocció, ingredients i plats que s'emmarquen clarament dins la tradicional catalana; Roca (2004:13-18) assenyala com a bases de la cuina catalana el sofregit, la picada, l'allioli i l'allioli negat, la maionesa, el sagí, l'aigua de coure llegums o verdures, el brou de carn, el brou de gallina, el suc de rostit; el romesco i el brou de peix; excepte els dos darrers, tots els altres ingredients conformen també la base de la cuina garrotxina.

Però mentre que el conjunt de la cuina catalana és clarament mediterrània; hi trobem verdures i hortalisses, fruites, cereals, llegums, peix, fruits secs, i en menys quantitat carn i lactis i s'utilitza l'oli d'oliva per cuinar, en canvi no podem utilitzar aquest adjectiu per descriure la cuina tradicional garrotxina, que elabora molts més plats de carn que no de peix i utilitza greixos animals per a cuinar.

Els trets diferencials de la cuina garrotxina estan determinats principalment per la situació geogràfica i per les condicions climàtiques de la comarca. La Garrotxa és una comarca allunyada del mar: això fa que hi hagi un predomini del consum de carn, i hi trobem plats propis de la cuina de plana, com l'escalivada o el bacallà esqueixat, mentre la seva proximitat a la muntanya explica la presència dels plats de caça i de la cuina de muntanya: les escudelles, els *platillos*, els farcellets de col o l'estofat de porc senglar.

Pel que fa al clima la Garrotxa té uns hiverns molt freds, tardors i primaveres fresques amb pluges abundants: aquestes condicions demanen una alimentació substanciosa per poder suportar els rigors climàtics, i més encara en unes cases que antigament solien comptar únicament amb una llar de foc. Cal tenir en compte també que antigament la majoria de la població treballava en l'agricultura i la ramaderia, activitats que comporten un esforç físic considerable, fet que explica la necessitat d'obtenir una aportació calòrica important.

Les particulars característiques geològiques de la comarca, gran part de la comarca està situada en una zona volcànica i les condicions climàtiques han estat molt favorables per a determinats cultius, que a la Garrotxa creixen amb un sabor característic, fins al punt que alguns han arribat a tenir nom propi: a



la Garrotxa podem parlar dels fesols de Santa Pau, les patates de la Vall d'en Bas, els naps negres, o el fajol –cultivat gairebé exclusivament a la Garrotxa–. Tot seguit veurem com en són d'importants aquests productes en la tradició gastronòmica garrotxina.

5.1 Primers plats

Si la Garrotxa és una comarca amb hiverns molt freds, no és gens estranys, doncs, que a la seva cuina tradicional hi trobem tot un reguitzell de sopes, des de les senzilles sopes de pa –bullides o escaldades–, fins a l'escudella de la carn d'olla, més elaborada. Algunes de les sopes amb més tradició a la comarca són: la sopa de pa torrat, de carbassa, *l'arveixinai*, un brou que es feia aprofitant l'aigua on s'hi havien bullit llegums o verdures, el brou bufat, aprofitant l'aigua de bullir les botifarres; totes són sopes consistents, i per tant, considerades d'hivern. Es feia també sopa de pilotilles, que era un plat de festa major.

També es feien sopes més lleugeres: d'herbes, menta i farigola principalment o de verdures. A la Garrotxa s'anomena *escudella* qualsevol sopa que tingui pasta, com l'escudella d'arròs i fideus. Les pastes que s'utilitzaven en la sopa eren els fideus, els pistons (pasta petita), les conxites (galets), i els macarrons. La sopa de peix era un plat excepcional anys enrera, a causa de la situació geogràfica de la comarca i del mal estat de les vies de comunicació.

En parlar de primers plats hivernals també hem de fer referència a les sèmols: d'arròs, de blat, i la més habitual a la comarca: la sèmola de blat de moro que aquí s'anomena *farro* i que era un plat quasi de diari temps enrera, sobretot per sopar. El farro es feia amb arveixinai, amb brou bufat, amb brou de verdures, o també simplement amb aigua; i sovint s'hi afegia sagí, i de vegades rostes de cansalada o un ou batut.

A la Garrotxa el sector agrícola era molt importants anys enrera, per això les verdures i hortalisses són una part important de la cuina garrotxina: des de les amanides fins als plats més elaborats.

Les amanides tradicionalment es preparaven amb les verdures de temporada, moltes vegades les que hi havia a l'hort, i ocasionalment s'hi afegien confitats: bitxo, pebrot, col, bròquil, pastanaga, tomàquet verd, taronges agres –un producte molt consumit anys enrera–, pèsols, faves i mongeta tendra.

Pel que fa a les hortalisses, cal destacar que la Garrotxa és un dels primers llocs de Catalunya on es van conrear patates, que a la comarca es coneixen amb el nom de *trumfes*. Es menjaven de moltes



maneres: bullides i aixafades amb oli i amb rostes de cansalada fregides, acompanyades amb d'altres verdures o soles, en puré, al forn; i són l'ingredient principal de plats d'àmplia tradició a les comarques "de pagès", com les patates estofades o el trinxat. A Olot tenim un plat típic de creació relativament recent: les "patates d'Olot", o "patates de la Deu", nom del restaurant que les va inventar; antigament també conegudes com a "patates d'en Bretxa". Es diu que a l'any 1943 l'alcalde olotí Pere Bretxa va demanar als propietaris del restaurant la Deu que li preparassin algun plat diferent, el matrimoni Reixach acabava d'arribar del viatge de noces a Mallorca, i van adaptar un plat que hi havia degustat de patates farcides amb carn de xai. Les "patates d'Olot" són dues làmines de patata que es farceixen amb una barreja de carn de porc i de vedella, beixamel, ceba, tomàquet, brandi i herbes aromàtiques; un cop farcides es passen per ou batut i es fregeixen.

L'escalivada és un altre plat tradicional, que es menjava amb una arengada a la brasa, amb botifarra negra o amb *rostes* de cansalada.

D'altres verdures tradicionalment consumides eren: el carbassó i l'albergínia, que es menjaven arrebossats com a guarnició, i el carbassó sovint també en puré. També eren plats comuns els farcelllets de col, les bledes bullides i amb rostes de cansalada, el bròquil arrebossat o gratinat; i les verdures farcides de carn: albergínia, carbassó i carxofes. D'altres plats que sovintejaven a la Garrotxa eren els pèsols i les faves estofades o també anomenades a la catalana, que era un plat de festa.

Els llegums són una altra part important de la gastronomia garrotxina. Els llegums que més es consumeixen a la Garrotxa són els coneguts fesols de Santa Pau, que es mengen fregits i amb botifarra, amb cansalada o amb carn de perol, també es mengen simplement amanits amb oli o amb allioli o bé guisats. Un altre llegum que es consumia a la Garrotxa, però de forma menys freqüent, és el fesol banyolí (fesols marronosos amb un ull negre al mig). Els cigrons es menjaven amanits amb oli o bé fregits i amb cansalada, guisats, o bé bullits i combinats amb d'altres verdures (habitualment amb patates, pastanagues i bledes bullides, segons informació recollida en l'observació participant). Tant els fesols com els cigrons fregits havien estat plats habituals a l'hora d'esmorzar a les cases de pagès, perquè es tracta de plats barats i energètics. Les lleties es consumien menys, i es menjaven amb suc, o bé amb xoriç, pollastre o conill, o simplement amanides amb oli.

L'arròs a la cassola de la Garrotxa tenia verdures, sofregit, una picada d'all i julivert, carn –de porc, cansalada, botifarra negra, aviram, pollastre, conill; i sovint també colomins o bé ocells petits–. L'arròs garrotxí també té peix; que abans era bàsicament peix de riu –anguiles i crancs de riu–, i més endavant s'hi afegiren cloïsses, sèpia o calamars, musclos i gambes–. Tradicionalment es menjava



l'arròs a la cassola els dijous o els diumenges.

També es consumia pasta: fideus, macarrons i canelons, fideus a la cassola, macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet i carn picada, i els canelons farcits amb carn de rostit. Eren considerats plats per a ocasions festives: “per a un compromís, fideus; per a una festa petita, macarrons i per a la festa grossa canelons” (Costa Bayona, 1988:44). D'altres plats de pasta com els *spaghetti*, els *tortellini* o la *lassanya*, no tenen tradició culinària a la comarca.

Els embotits constitueixen un punt i a part quan parlem de la gastronomia de la Garrotxa; era i continua essent habitual que se'n mengin cada dia, a qualsevol àpat; sovint per esmorzar amb pa amb tomàquet, de vegades a l'hora de dinar junt amb l'amanida, i els sopars d'estiu consistien moltes vegades en pa amb tomàquet i embotit (fuet, llonganissa, peltruc, botifarra i pernil).

A les cases de pagès a mig matí i mitja tarda es solia fer “la beguda”, que paradoxalment tenia com a protagonistes els embotits: un tall de llonganissa, cansalada, botifarra o pernil acompanyat de vi negre.

5.2 Segons plats

Anys enrera a la Garrotxa moltes famílies criaven animals per a consum propi: gallines, conills, de vegades ànecs, i es solia engreixar un porc que assegurava el subministrament de carn per a la família durant tot l'any. Si ens remuntem als anys més immediats de la postguerra, anys de penúria i fam, l'aviram es criava per vendre'l, i només es consumia en ocasions especials.

Quan a les cases de pagès es tenien gallines, i per tant ous frescos, els ous es menjaven senzillament fent-hi un forat a la clova i xuclant-los; i per a la mainada i per a les persones convalescents o malaltisses es preparava una *bullon*: un ou cru batut amb llet i sucre; que es prenia com a reforçat a mig matí o mitja tarda.

Les truites fetes només d'ou es solien menjar a les cases de pagès per esmorzar. També es menjaven truites de farina, perquè atipaven molt i no calia emprar més d'un ou. De truites farcides, se'n menjaven d'alls tendres, de cebes tendres, d'*esparguls* (nom que es dona en alguns llocs de la Garrotxa als espàrrecs de bosc), de carbassó i de cama-secs. També es feien truites de fesols, de cigrons i de verdures per aprofitar les que han sobrat del dia anterior; i a les cases de pagès fins es feien truites amb les sobres de farro.



Un altre tipus de truita de què n'hem trobat referències a la bibliografia, és la truita de *croquetes* o *cresquetes*; una barreja d'ou batut i cervell de xai o de porc escaldat i aixafat, condimentat amb sal i pebre, que es tirava a la paella a cullerades formant petites truites. Un altre plat típic de la Garrotxa són els ous a la Caputxina: ous durs farcits amb carn de caneló, arrebossats amb ou i pa ratllat i fregits, que es mengen amb salsa de tomàquet.

Pel que fa a la carn, tot i que abans era habitual que les cases tinguessin llar de foc, no era habitual menjar carn a la brasa; el més habitual era menjar la carn guisada.

La carn més consumida a la Garrotxa era la de porc. Del porc se'n feia botifarres negres, de perol o de parrac, d'ou, llonganisses, llonganissetes, pernils, lloms i baiones; a banda de la carn, del porc també se n'extreien greixons, cansalada, greix per cuinar i sagí; es preparaven conserves de caps de costella i pilotilles, i pans de fetge i sang (una mena de paté fet amb fetge, cansalada i greix o bé amb sang, cansalada i greix). El cervell de porc es menjava en pilotilles o se'n feien croquetes.

El pollastre es menjava rostit o al forn, i en èpoques d'escassetat era un plat de festa major. No és tradició menjar pollastre a l'ast a la Garrotxa; en canvi sí que ho és menjar el pollastre a la brasa. Del pollastre, igual que del porc també se n'aprofitava tot: els menuts s'utilitzaven per fer brou i se'n menjava la sang fregida, dels galls també se'n menjava la cresta fregida.

La carn de conill també s'ha consumit molt a la Garrotxa: a la brasa amb allioli, a la cassola amb pilotilles, guisat amb tomàquet i pebrot, o bé amb l'arròs a la cassola.

L'ànec rostit amb naps o amb salsafins eren plats de festa major. L'oca amb peres es menjava també en celebracions, tot i que no era un plat tan habitual com l'ànec. Abans ja hem dit que es menjaven colomins amb l'arròs, i també es cuinaven rostits o a la graella.

El platillo és un dels plats tradicionals de la comarca, que tant pot ser de pollastre i conill amb bolets, com d'ànec.

El xai es menjava guisat: cuixes i espatlles de xai rostides, o les costelles a la brasa. Era costum a la comarca de menjar costelles amb pa amb tomàquet i amanida els diumenges per sopar. Del xai també se n'aprofitaven altres elements: es menjava el cap i peus o pota i tripa o bé la sang i perdiu (menuts del xai), anys enrera era habitual menjar-ho per esmorzar els dies de festa o bé els dies de fira; actualment és un costum que s'ha perdut.



A la Garrotxa també es menjava carn de vedella; però així com hi havia matances de porc i de xai, no n'hi havia de vedella, que sempre es comprava a la carnisseria. El bistec es considerava un plat per a malalts i convalescents; es menjava a la planxa o a la paella però rarament a la brasa. L'escalopa és un plat comú, de diari. La vedella rostida i la vedella guisada amb bolets són plats de diumenge, en canvi a la Garrotxa no és costum cuinar carn de vedella al forn. De la vedella també se'n menjaven els menuts, especialment el fetge. A Olot, els dies que hi havia curses de braus, es menjava *picadillo* i estofat de toro.

Els plats de caça, si bé no es menjaven sovint a la Garrotxa, també formen part de la tradició gastronòmica de la comarca. El porc senglar té una carn molt dura i per això es menjava tallat a daus i estofat; a la brasa només s'hi menja la carn del llom o les cuixes. La llebre es menjava estofada, és un plat llarg de fer, triga de tres a quatre hores a coure's, també es menjava civet de llebre; però a la comarca de llebre cada vegada n'hi ha menys. El conill de bosc tendre s'utilitzava per fer-ne arròs, o si no es menjava estofat amb patates o amb naps. Les perdius es solien comprar i es feien rostides; i les guatlles es menjaven guisades o bé fregides amb all i julivert. La carn de tord i de merla no és tan apreciada, i es menjava a la brasa o a la paella amb all i julivert, o bé s'aprofitava per a l'arròs. Anys enrera, i en èpoques de gana es menjaven ocells petits (pardals, cardines, pinsans, etc.); avui en dia la cacera n'està prohibida.

La carn de cavall no ha tingut mai gaire èxit a la comarca, i en determinades èpoques fins i tot no se'n trobava a la carnisseria; anys enrera s'havia comprat aquesta carn perquè era barata i es cuinava amb salses fortes per dissimular-ne el gust.

Un plat tradicional a la comarca eren les pomes *de relleño*, farcides de carn, que es menjaven com a plat principal o com a guarnició.

El peix no era un ingredient habitual a la comarca pels motius que ja hem exposat. Tradicionalment el peix més consumit era el bacallà: a la llauna, amb samfaina, o amb ous i panses. A part del bacallà, també es consumien arengades, ja que constituïen un plat energètic i barat. També es consumia peix en conserva: sardines, tonyina i filets d'anxova, i calamarsos de llauna per cuinar l'arròs a la cassola.

Era habitual menjar peix de riu, pescats als rius de la Garrotxa (Fluvià, Brugent, Llierca i Ser): hi havia carpes, barbs, bagres, anguiles i crancs; actualment la salut dels nostres rius ha canviat i no és aconsellable menjar peix de riu, que a més és escàs. Quan va començar a arribar peix fresc es menjava: rap, lluç, lluces i llucets, calamars i sèpia, sardines a al brasa, i també peixos guisats, com la mussola



amb salsa de tomàquet, el congre guisat, i el verat, que a més de menjar-se fregit o arrebossat també es menjava farcit amb cansalada, olives, all i julivert.

Un badoc arreu dels Països Catalans és una flor de magraner oberta, però a la Garrotxa els *badocs* són les flors del carbassó cuinades; d'acord amb la bibliografia es consumien com a plat únic, arrebossats amb ou, farina, all i julivert picat, sal, pebre i nou moscada, o bé farcits amb pasta d'oliva i anxova (Costa Bayona, 1988:53).

Els cargols són un plat molt popular a la comarca, es mengen a la planxa o a la brasa, o bullits, amb salsa, vinagreta o allioli, o bé a l'adoba.

Els bolets també són molt apreciats: les múrgules, els moixernons, els cama-secs, les vaquetes, els escarlats, els ceps, els negrits o fredolics, els rovellons i els escarlots. Temps enrera moltes cases de pagès preparaven conserves de bolets, i també es feien bolets confitats, que es menjaven d'aperitiu o guisats.

5.3 Les postres

Comencem parlant de la postra més típica de la Garrotxa: *les farinetes de fajol*, es preparen bullint la farina de fajol amb un pols de sal i un xic d'oli, i quan es ben espessa es treu del foc, es posa en un motlle i es deixa refredar. Un cop freda, se'n tallen llesques d'un centímetre i mig i es fregeixen, se serveixen ensucrades o amb mel. Les farinetes són una postra d'hivern, perquè són un plat bastant consistent.

Els *badocs*, la flor del carbassó de què havíem esmentat a l'apartat anterior, també es menja com a postra: s'arbossen amb ou i farina i se serveixen espolvorejats amb sucre.

Unes postres habituals eren qualsevol tipus de fruita, crua o cuïta, antigament moltes cases preparaven fruites confitades. També era habitual que es fessin melmelades casolanes, de fruites o de carbassa: la melmelada de cabell d'àngel. Les melmelades abans es menjaven sovint per postres, amb pa o amb galetes.

Unes postres molt habituals temps enrera, que també es podien servir per a berenar, era el *suca-mulla*: pa ruixat amb vi negre, i amb espolvorejat amb sucre. També es menjava de postres, o per esmorzar, el pa amb la nata de la llet, espolvorejat amb sucre o amb una mica de mel.



Un producte del bosc molt popular a la Garrotxa és la castanya, que es menjaven bullides, i sobretot, torrades. També es menjava fruita seca o grana de capellà, que se solia servir acompanyada d'una copeta de moscatell, garnatxa o vi ranci.

El flam, la crema catalana, i el mató també eren postres habituals a la Garrotxa, i eren d'elaboració casolana. També es menjaven galetes, que es solien guardar en una capsa metàl·lica: es menjaven galetes de Santa Coloma, galetes de Camprodon, i també carquinyolis, *cubanos*, ametllats, *maries*, i galetes de pasta fullada. Les galetes també es solien servir amb algun licor.

Finalment parlem de la ratafia, un licor que a la Garrotxa es solia preparar de forma casolana, amb aiguardent, herbes remeieres i espècies, es posava a sol i serena durant quaranta nits i després es colava; cada casa tenia la seva pròpia recepta que guardava gelosament. solia aparèixer a taula quan es servien galetes.

5.4 El menjar de les celebracions

5.4.1 Les festes majors

En un àpat de festa major, moltes vegades el primer plat era el clàssic entremès: una amanida amb ou dur i embotits, anxoves, bacallà esqueixat i bolets confitats. L'escudella de "pilotilles" també era considerat un plat de festa; igual com els pèsols i les faves estofades. De segon plat es solia menjar canelons; i de tercer ànec rostit amb naps o salsafins, o oca amb peres, tot i que no era un plat tan habitual com l'ànec.

L'arròs a la cassola era considerat un plat de festa major a pagès, i fins i tot era un plat habitual als àpats de casament. Quan se'n menjava a les festes majors, l'arròs venia després de l'entremès i podia constituir plat únic.

En algunes cases benestants, es matava un xai per la festa major, llavors per dinar es menjaven les cuixes i les espatlles rostides, per sopar les costelles a la brasa, i el segon dia de festa es menjava el *platillo*: xai estofat amb pèsols o amb samfaina, era un plat que permetia aprofitar els trossos de carn que havien quedat del dia anterior. Per postres a vila hi havia el costum de menjar un plat de nata; també es menjava crema catalana, o fruita seca, i més endavant es menjava coca, tortell o coques de llardons.



5.4.2 La matança del porc

La matança de porc era un dia de festa grossa, i és un costum que encara segueix viu a moltes cases de pagès. Abans de començar la matança es menjaven torrades amb allioli i barreja (vi dolç i aiguardent), coca, galetes, i un cafè amb llet o un cigaló. Un cop el porc és mort, i mentre es va preparant, s'esmorza: sopa de pa, fesols amb allioli o bé amb fetge fregit, llom i carn magra del porc que s'ha mort, sang fregida amb ceba, galetes, i barreja. Per dinar es menjava una amanida d'escarola, tomàquet i ceba, i després arròs amb cansalada de porc i cap de costella, pollastre i conill; el segon plat és la carn del porc a la brasa, i de postres, grana de capellà i galetes; si bé Llongarriu (1995) assenyala com a menú del dinar els dies de matança de porc, l'escudella i carn d'olla, i assegura que l'arròs a la cassola es menjava per sopar.

D'acord amb Costa (1988), per sopar es feia un brou amb els ossos, cansalada, morro i orelles, de segon plat pilotilles amb "davantal de la pagesa" també anomenades "pilotilles amb davantal de la senyora": eren unes pilotilles embolicades amb el tel de les entranyes del porc. També es menjava cap de costella o costelles a la brasa o amb un sofregit de ceba i tomàquet, llonganissetes a la brasa o a la paella (a la Garrotxa és com s'anomenen les botifarres per cuire), i de postres galetes i grana de capellà. Als convidats i a les persones a qui es volia obsequiar se'ls donava el *tast*, que solia consistir en un tall de carn magra o llom, botifarres de sang o de perol, i llonganissetes.

5.4.3 L'espellonar

A pagès, a part de la matança del porc hi havia altres ocasions especials: quan s'havia d'espellonar els veïns de les masies s'ajudaven i també esdevenia una ocasió especial. Espellonar és una feina molt dura, i per això es consumien aliments molt calòrics: castanyes torrades, arengades a la brasa, botifarra, acompanyat de vi o barreja. L'últim dia de feina, la casa que havia rebut l'ajuda obsequiava amb el *quartó*: un sopar a base de mongetes amb botifarra de sang o de perol, galetes i aiguardent.

5.4.4 La sega

Una altra ocasió especial era la sega; era una altra tasca duríssima que també demanava un menjar consistent. La jornada es començava menjant pa amb xocolata i barreja, per esmorzar es menjava sopa amb un tall de ventresca. Cap a les deu del matí es menjava amanida i botifarra; a les onze es feia beguda i es menjaven embotits. Per dinar hi havia escudella, carn d'olla i cafè. A la tarda es tornava a fer beguda, aquest cop amb amanida i un arròs molt líquid. Per sopar es menjava un plat de sopa. I al camp durant la jornada, s'hi enduien galetes, càn timers i porrons.



5.4.5 Dijous Llarder, Quaresma, Rams, Pasqua

El Dijous Llarder era costum fer un esmorzar fort a base de confitats, escalivada, fesols amb carn de perol i botifarra esparracada, i de postres coca de llardons. Si es deixava la celebració pel dinar, aleshores es solia menjar fesols amb embotit, truites de llardons i de botifarra de perol, i coca de llardons.

Per Quaresma els ingredients per excel·lència eren els ous i el bacallà: es menjaven truites de farina, i el bacallà es cuinava fregit amb tomàquet i pebrot, o bé esqueixat amb patata bullida i ou dur, o en empedrat; el bacallà amb ous i panses era un plat de festa major de quaresma.

Per Rams a la comarca també es seguia el costum de menjar tortell per Rams: el tortell d'Olot, amb aroma de matafaluga i el de massapà eren els tradicionals, més endavant s'hi van afegir els tortells de nata, crema i trufa. També era costum menjar mones per Pasqua.

5.4.6 Nadal

Per esmorzar el dia de Nadal era tradició menjar xocolata desfeta. Un informant m'ha explicat que a la xocolata desfeta s'hi afegia ruda, una herba silvestre que matava "els cucs" que abans es deia que tenien la mainada.

El dinar de Nadal consistia en un bon entremès, i després el plat fort: el capó, la pintada o el gall d'indi rostit eren els plats típics del dia de Nadal, i en temps d'escassetat, també ho era el pollastre rostit. I de postres, no podien faltar les neules i els torrons; anys enrera els que més es menjaven eren els fets a Amer, població de la comarca veïna de La Selva. Eren uns torrons fets amb farina, mel i ametlles i recoberts amb pa d'àngel en porcions individuals; però no era dur com el d'Alacant, sinó que s'estireganyava en menjar-lo. Més endavant van arribar els torrons d'Agramunt i els de Xixona, i a les pastisseries de la comarca es van començar a elaborar els de rovell d'ou cremat, xocolata i massapà amb fruita. El pa amb torró, principalment amb torró de Xixona, també es menjava sovint per berenar o per esmorzar.



6. L'alimentació actual a la Garrotxa

6.1 Les cuines privades

Recordem, molt breument, que les entrevistes s'han fet a una família formada pels pares grans i les filles de mitjana edat, que viuen a la Vall de Bianya (Adrià, Teresa, Carme); a una família formada pels pares de mitjana edat i dos fills, un d'ells adolescent, que viuen a la Vall d'en Bas (Assumpció); una família formada pel fill de mitjana edat i la seva mare, que viuen a Olot (Francesc), i una senyora d'avanzada edat que viu a Olot (Júlia).

Anem a veure, a través de les dades obtingudes en les entrevistes, quina és l'alimentació actual a la Garrotxa, però abans, comentarem algunes qüestions generals relacionades amb els hàbits alimentaris.

Primer de tot cal dir que la majoria dels entrevistats fan tres àpats al dia –esmorzar, dinar i sopar–; només una de les famílies entrevistades, formada per una parella amb fills, solen menjar alguna cosa a mig matí i a mitja tarda.

Pel que fa a les hores dels àpats, la majoria de les famílies entrevistades té un horari fix d'àpats; només en Francesc⁶ ha respost que el sopar “fluctua una mica d'acord amb les activitats”, i l'hora del sopar és a “cap allà · · les deu, a vegades quarts de deu, a vegades més tard”; a l'altre extrem hi ha la Júlia⁷, d'Olot, que sopa sempre a la mateixa hora: “la meva hora sol ser més, ara, les sis quarts de set · · de vegades també són les set, però, per regla general, ara sempre sopo més aviat.”

En les famílies en què algun dels seus membres treballen o van a escola, els horaris dels àpats estan condicionats pels horaris laborals i escolars, i això també fa que no dini tota la família junta; aquests són els casos de la família de l'Assumpció⁸ de la Vall de Bas –els nens mengen a l'escola i els pares no coincideixen a l'hora de dinar– i d'en Francesc d'Olot. Cal dir també, que de totes les famílies que s'han entrevistat, en cap d'elles no hi ha ningú que es vegi obligat a dinar fora de casa per motius laborals.

Pel que fa a la persona encarregada de fer els àpats, en dues famílies hi ha més d'una persona que

⁶ Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]

⁷ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]

⁸ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]



cuina: a la família de la Vall de Bianya⁹ s'ho combinen entre la mare i la filla que treballa al mas; tot i que l'altra filla habitualment fa les postres els diumenges i dies de festa. Cuinar també és una tasca repartida a la família d'en Francesc¹⁰, d'Olot, "cuina la meva mare, habitualment · · però · · · força habitualment també cuino jo · · és dir, els dinars, bàsicament els prepara ella, no [?] els sopars habitualment els faig jo". En les altres dues famílies entrevistades sempre és la mateixa persona l'encarregada de cuinar: a la família de l'Assumpció¹¹ és ella qui cuina, excepte plats molt puntuals, com l'escudella i carn d'olla, que cuina la seva mare. La Júlia d'Olot¹² viu sola, i per tant és ella qui s'encarrega de preparar-se l'esmorzar i el sopar cada dia, i ocasionalment, quan no va a dinar de restaurant també es prepara el menjar.

6.1.1 La cuina quotidiana

Començarem aquest apartat parlant del primer àpat del dia. Per esmorzar gairebé tres de les quatre famílies entrevistades mengen pa torrat –pa blanc, només en Francesc d'Olot pren pa integral–, i el prenen només amb un raig d'oli, o bé amb melmelada, formatge o embotit: pernil dolç i salat i gall d'indi. Cal destacar que la gran majoria dels entrevistats prenen cereals per esmorzar de forma habitual –en prenen la família de la Vall de Bianya, la d'en Bas, i la Júlia d'Olot–, en canvi, de iogurts per esmorzar només en pren una família, la de Vall de Bianya.

Per beure, tots solen prendre prenen cafè amb llet, i un dels entrevistats –en Francesc, que viu a Olot– pren te ocasionalment. La meitat de les famílies entrevistades ha precisat que sempre pren llet desnatada; la família de la Vall de Bianya, i la Júlia, que viu a Olot. A la família de l'Assumpció, els nens prenen la llet amb cacau, tot i que el cacau no sembla quedar restringit només als nens, perquè a la família de la Vall de Bianya, l'Adrià ha explicat que: "Hi ha moltes coses que són molt bones · · *cola cao*, *nesquik*, en poses un parell de cullerades a la llet i ostres · · és molt bo"; per tant és probable que en prenguin ocasionalment.

A mig matí, només una de les famílies entrevistades fa un refrigeri; es tracta de la família de la Vall d'en Bas, l'Assumpció¹¹ explica que els nens s'enduen a l'escola un entrepà de pa amb tomàquet i embotit: pernil, formatge o xoriç, i ressalta que "els nens sempre és entrepà de pa, mai *bollycaos* ni coses d'aquestes". L'Assumpció menja a la feina un entrepà petit, mentre que l'Enric a mig matí pren un tallat.

⁹ Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

¹⁰ Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]

¹¹ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]

¹² Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]



Abans de passar a parlar dels dinars i sopars, hem de dir que totes les famílies entrevistades utilitzen olis vegetals per cuinar. Per amanir, totes les famílies utilitzen oli d'oliva. Per fregir, en Francesc¹³ utilitza oli de blat de moro, les famílies de Vall d'en Bas¹⁴ i Vall de Bianya¹⁵ utilitzen oli d'oliva, i la Júlia¹⁶ no cuina fregits.

Passem a l'àpat del dinar. Dues de les famílies entrevistades –la de l'Assumpció, de la Vall d'en Bas, i en Francesc, d'Olot–, prenen sempre una mica d'amanida. De primer plat, la família de l'Assumpció pren “tres dies verdura, un dia llegum i el dijous arròs”. Per a en Francesc “el primer plat sol ser, o bé de purés, puré de llenties o de cigrons · · ah · · també puc prendre, de vegades pasta, macarrons i tal · · això combinat un dia una cosa, un altre dia l'altra, també patates amb carxofes, patates bullides amb pastanaga, o així”. L'Adrià, la Teresa i la Carme de la Vall de Bianya, mengen “Verdura, pasta · · arròs un dia”, “patata i col, patata i bròquil · · coses que collim de l'hort, eh [?] · · ara a l'hivern · · a l'istiu també, molta cosa de l'hort, *tomates*, carbassons · · · també fem sopa de carbassó.”

La Júlia dina habitualment al Casal de la gent gran a Olot, i m'explica que el dia de l'entrevista ha menjat “patata i mongeta tendra”, i l'amanida ha format part de l'acompanyament del segon plat; i que si un dia es queda a dinar a casa “*lo* meu és patata i ceba que em va bé, o pasta, i · · i de vegades també, no vull pas dir que el dia abans, vaig allà a la plaça, i un dia compraré · · un dia llenties, (...) o aquells fesols que en diuen *binyolins*, que no fan tant de mal i no carreguen tant.”

Per tant veiem clarament que la verdura forma part habitual de la dieta de totes les famílies entrevistades, i la majoria també prenen amanida diàriament; l'han citat tots els entrevistats excepte la família de la Vall de Bianya. Els llegums formen part habitual dels dinars de totes les famílies entrevistades; encara que la família de la Vall de Bianya no els ha citat expressament quan se'ls ha demanat que solien menjar per dinar, més endavant m'explicaran que sempre solen anar comprar els llegums ja cuits.

La pasta ha estat un altre aliment majoritari, citat per tres de les quatre famílies entrevistades –la família de la Vall de Bianya, en Francesc d'Olot, i la Júlia també d'Olot. Cal destacar que les dues famílies que viuen en zones rurals tenen fixat de menjar arròs un dia a la setmana per dinar, l'Assumpció ha especificat que és el dijous, el dia en què tradicionalment es menja arròs a la Garrotxa.

¹³ Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]

¹⁴ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]

¹⁵ Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

¹⁶ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]



Pel que fa al segon plat del dinar, la família de la Vall de Bianya¹⁷, pren “molta carn a la brasa”; quan els pregunto quina carn mengen més em responen que “molt de pollastre”, però també mengen “un cop a la setmana vedella o · · un bistec diguéssim · · i *lo* altre *pode* porc”. La família de l’Assumpció, de la Vall d’en Bas¹⁸, de segon plat prenen “pollastre, o bistec”, quan li pregunto quina carn solen menjar més em respon que “la carn ho combinem. Pollastre també molt, perquè la mare els cria”

En canvi en Francesc¹⁹ prefereix el peix: “de segon plat, m’agrada molt prendre peix, peix · · vol dir una mica de lluç, o peix blau”, que prepara a la brasa, el peix blau fregit, i de vegades cuit al forn. També menja “una hamburguesa, d’aquestes fetes així, casolanes, o · · · una mica de pollastre”. M’explica que pel que fa a la carn menja “bàsicament, només pollastre, eh [?] és *lo* que s’escau més, per la manera de cuinar i de fer”.

La Júlia²⁰ m’explica que el dia de l’entrevista, al Casal de la Gent Gran, de segon plat “ ho han acompanyat amb salsitxes per darrera de · · de pollastre, i *después* amb escarola i tomàquet, i un parell d’olives negres · ·”

Un plat tradicional que també mengen les famílies entrevistades que viuen a pagès és l’escudella i carn d’olla. La família de la Vall de Bianya m’explica que: “També per dinar a vegades fem escudella · · això encara no s’ha pas perdut · · escudella i carn d’olla no s’ha pas perdut · · doncs això, escudella també · · un dia a la setmana a l’hivern”. Quan li pregunto a l’Assumpció si solen menjar carn d’olla, em respon: “Carn d’olla, sí que en mengem a vegades, els dissabtes. Però no la faig jo, porta molta feina, i la fa la meva mare.”

Passem finalment a les postres del dinar, aquí de nou hi torna a haver una resposta gairebé unànime: la família de l’Assumpció de la Vall d’en Bas menja sempre fruita, en Francesc pren “una fruita, o un iogurt, bàsicament és això · · i de vegades, moltes vegades res, no [?] , perquè si menges massa després estàs molt pesat”; i la Júlia m’explica que també ha menjat fruita: “avui ens ha tocat menjar *platanos*, però com que jo no em van gaire bé, he menjat una taronja · · “.

Gairebé cap de les famílies entrevistades té el costum de berenar a mitja tarda; l’excepció són els nens de la família de l’Assumpció de la Vall d’en Bas, que m’explica que: “a mitja tarda per berenar l’Anna menja un entrepà petit o una poma”.

¹⁷ Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

¹⁸ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]

¹⁹ Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]

²⁰ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]



En el sopar, tots coincideixen en què fan un àpat lleuger. La Carme, de la Vall de Bianya²¹ ens explica que sempre solen menjar “una bona amanida”; en canvi la família de l’Assumpció es decanten més per la sopa: “per sopar faig molts *caldos*, un dia sopa de peix, un dia sopa de verdura o crema de carbassó”, i en Francesc d’Olot²² per la verdura “solo prendre, o bé una mica de verdura bullida (...) m’agraden molt les patates bullides amb una mica de pastanaga i una mica d’oli”. Per tant en el sopar, hi ha força unanimitat a l’hora d’escollir verdures i hortalisses com a primer plat; ja sigui en amanida, verdura bullida o en puré.

Un altre primer plat del sopar per a les famílies que viuen en entorns rurals, són les sèmole, i el farro, la família de la Vall de Bianya m’explica que: “encara la setmana passada en vam menjar aquí casa de farro”; la família de la Vall d’en Bas²³ també en menja, de sèmola: “Sí, d’arròs, i de blat de moro a vegades, però als nens no els hi agrada gaire, els hi agrada més la d’arròs i la normal, la de blat”; en canvi les dues famílies que viuen a Olot, no tenen el costum de menjar sèmola.

La Júlia d’Olot²⁴ sopa pa amb tomàquet amb pernil dolç o salat, o formatge, i no menja segon plat; en canvi les altres famílies entrevistades sí. La família de la Vall de Bianya diu que “un dia hi sol haver · · · una truita · · un altre dia hi sol haver · · · porc, un altre dia peix · · un altre dia croquetes, o coses lleugeres (...)”. La família de la Vall d’en Bas prefereix menjar peix per sopar, un dia a la setmana mengen sardines i el fill calamars, i un altre dia un ou passat per aigua, però “de carn poca, per sopar, un dia *pode* pollastre a la brasa, però poca carn, per sopar (...)”, i els dissabtes sempre sopen peix: “dissabtes per sopar, sempre faig peix al vespre, *almejas*, sèpia, lluç, *lo* que sigui..”. En Francesc, d’Olot, m’explica que o bé menja la verdura amb tonyina o bé de segon plat menja una truita a la francesa.

Per tant podem constatar dues qüestions: la primera és que tant la família de la Vall d’en Bas com de la Vall de Bianya, que per dinar mengen habitualment carn, en canvi en el sopar solen prendre peix; i la segona és que tres de les quatre famílies entrevistades solen menjar ous per sopar; en canvi no han esmentat que en prenguessin per dinar.

L’Assumpció de la Vall d’en Bas²⁵ menja pizza per sopar esporàdicament, “els dimarts quan vaig a gimnàs, o els dies que vaig a assaig de teatre, faig pizza i llavors jo ni sopo, (...) però com que no hi ha

²¹ Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

²² Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]

²³ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]

²⁴ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]



temps, faig una pizza i els nens estan contents.. però de tant en tant només...”; i en Francesc d’Olot²⁶ també en menja de vegades per sopar “la pizza sí, la compres al súper, te la fas quan vols · · re, deu minuts la tens torradeta i · · però no és pas, és un recurs, no [?] (...) però no és habitual, no · · és allò que ho tens al congelador, ben bé pel moment aquell que no saps què *carambes* sopar”. La Júlia d’Olot²⁷ i la família de la Vall de Bianya²⁸, no solen menjar pizzes.

De postres, la Júlia d’Olot pren un iogurt –de cereals o de pruna–; la família de l’Assumpció²⁹ també sol prendre iogurt de postres per sopar, de vegades fruita o macedònia, el fill sempre pren iogurt, excepte quan hi ha macedònia, i l’Anna, la filla, pren un *Actimel*. En Francesc d’Olot, pren “o un flam, o pa amb melmelada”.

Fem una petita conclusió dels aspectes més destacables d’aquest apartat: per començar, hem vist que la majoria de les famílies entrevistades fa tres àpats al dia. En l’esmorzar, hi hem trobat aliments tradicionals –les torrades amb un raig d’oli– al costat d’aliments d’incorporació recent, com són els cereals. Pel que fa al dinar, hem vist com les hortalisses, verdures i llegums hi tenen una presència molt important. El sopar en la majoria de famílies entrevistades consisteix en dos plats i postres, i de nou les verdures i les hortalisses hi són presents, en forma d’amanides, purés o verdura bullida. També hem constatat que la carn es sol prendre per dinar, mentre que per sopar es menja peix o ous. Pel que fa a les postres, tant del dinar com del sopar, queden limitades a la fruita i els iogurts.

6.1.2 Els àpats dels diumenges i dies festius

Un cop hem vist quina és la cuina de cada dia, anem a veure quina és la cuina dels diumenges. Es preguntava als entrevistats si el diumenge tenen per costum de fer un àpat especial; tres de les famílies entrevistades han respost que sí, que mengen coses diferents al què mengen entre setmana, i sovint també plats més elaborats, cas de les famílies de la Vall de Bianya, de la Vall d’en Bas, i de la Júlia d’Olot, que sol menjar al Casal de la Gent Gran; i que ens ha explicat que el menú del diumenge, a més de ser més elaborat també consta d’un plat més –tres, en lloc dels dos dels menús de diari–.

La família de la Vall de Bianya sol fer “un arròs una mica més bo”, i de vegades algun guisat, menys que abans: “guisats també s’han perdut força, però · · encara se’n fa algun · · vedella per exemple”. De vegades mengen costelles a la brasa, que també és un plat especial perquè entre setmana no solen

²⁶ Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]

²⁷ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]

²⁸ Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

²⁹ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]



menjar xai. També m'expliquen que de vegades mengen canelons, però els van a buscar preparats: “abans sí que els fèiem però ara ja . . .”. En canvi, solen menjar unes postres especials, postres casolanes preparades per la Teresa.

L'Assumpció de la Vall d'en Bas, prepara “un *amanit* ben maco, i amb més coses, carn de cranc, endívies”, escalivades, i carn a la brasa, “un tall de xai i un tall de llom”. Ocasionalment cuina plats més elaborats: “calamars *rellenos*, o piquillos, (...) farcellets de col, perquè els diumenges t'hi pots dedicar una mica més”, i de vegades també mengen canelons, cuinats a casa. Quan mengen peix, “*trutxes*, llenguado”, també cuina carn, “pel nano i els homes, que tenen més gana, sempre faig una mica de tall perquè si no, no queden tips”. L'escudella i carn d'olla que per a la família de la Vall de Bianya era un plat de diari, per a la família de la Vall d'en Bas és un àpat per al cap de setmana, propi del dissabte, m'explica l'Assumpció.

En Francesc d'Olot³⁰, diu que no solen cuinar plats més elaborats el diumenge, al contrari: “plats especials vol dir que s'han de cuinar més, llavors això implica més elaboració, més temps de dedicació (...) doncs acabes, la veritat, preparant-los encara menys”; i per això solen prendre amanida i per estalviar feina sovint solen anar a buscar un pollastre a l'ast; tot i que aquest fet ja constitueix un tret diferenciador respecte a la cuina diària, i una altra diferència està en les postres, que solen ser de pastisseria: “les postres, veus [?] unes pastes, això, sobretot si tens visita de família de fora, doncs s'afegeix això i queda tot arreglat.”

Finalment, la Júlia³¹, que dina al Casal de la Gent Gran; fa un dinar especial, perquè com ja hem dit els diumenges tenen tres plats “. i a *llavors* va acompanyat amb vi, també, i unes postres molt bones, però, jo de vi no en bec, però, només que també hi entra”. M'explica el menú del darrer diumenge: hi havia crema de marisc, tot i que ella va menjar “fideuets d'àngel, i pastanaga, una cosa ben bullida que no fos forta”, de segon plat van menjar espàrrecs amb pernil, i després “aquells pollastrets petits que en diuen picantó, i el varen acompanyar amb unes patates i xampinyons, que quedava molt bo”. Les postres també van ser especials: “era molt bo, hi havia xocolata, hi havia . . . com si fos nata, però tampoc era nata, no sé, un gust molt bo, que no vaig *poguer* entendre ben bé, si era, *hasta* com un torró de *jijona* amb alguna cosa”.

Pel que fa als dolços tradicionals, la majoria de les famílies entrevistades sol menjar bunyols per Quaresma; en canvi els panellets només els ha esmentat l'Assumpció.

³⁰ Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]

³¹ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]



Els dies de festa algunes de les famílies entrevistades opten per anar de restaurant, per estalviar-se feina i que tothom pugui participar de la festa; és el cas de la família de la Vall de Bianya³²: “ara si fem una festa, *goita* un dia anem a *Ca la Gracieta* i convidem allà · · i som catorze o quinze allà, dines pagues i *ets* acabat [!] (...) *aixís* tots fem festa · · “. La Júlia d’Olot³³ m’explica que abans tenien per costum anar de restaurant: “anàvem a fora a celebrar el sant del meu fill, de les meves · · en *fin* · · i el *cumpleanys* i coses *aixís* · · “; en canvi ara solen anar a buscar plats cuinats quan fan celebracions familiars: “un peix molt bo (...) altres vegades també porten, que et diré jo, per primer plat aquestes patates *rellenes*, que també semblen artesanes fetes a mà perquè són molt ben fetes, també *lo* que he dit, picantó, a vegades pollastre, a vegades peix · · segons, depèn”.

En canvi l’Assumpció³⁴ opta per cuinar i fer un àpat a casa, m’explica que quan hi ha festes assenyalades, mengen “coses que no hàgim menjat en tot l’any, o ben poques vegades”, i em posa com a exemple: “Cabrit per exemple, (...) o ànec rostit, o una cosa d’aquestes i feta de diferent manera. També mengem paté i salmó fumat, que potser no van gaire bé, suposo, però fa gràcia.. i per un cop..”. La família d’en Francesc³⁵ també solen menjar a casa quan hi ha alguna festa extraordinària; li pregunto si fan algun àpat especial: “Home, per Nadal, per exemple o festes així molt · · sí que és veritat que es fa · · fem una mica de cosa extra, no [?] Fem *lo* típic, una mica d’entremès · · aquestes coses, no [?] més entrants, més així (...)“

A tall de petit resum, hem vist que totes les famílies entrevistades fan un dinar diferent els diumenges, i un dels principals elements diferenciadors són les postres. En les famílies que viuen en un àmbit rural hi ha tendència a cuinar plats més elaborats el diumenge, i ocasionalment van a buscar plats preparats, mentre que en les famílies que viuen en un nucli urbà la tendència és a la inversa: solen anar a buscar plats preparats o bé mengen de restaurant. En les celebracions una part important de les famílies entrevistades opta per menjar al restaurant, o bé per anar a buscar plats preparats.

6.1.3 Els hàbits de compra

La majoria de les famílies fan una compra grossa al supermercat cada setmana, i després fan petites compres puntuals; l’única persona que no segueix aquesta pauta és la Júlia d’Olot, “això de les compres, jo no miro pas prim · · perquè, hi vaig quan ho necessito (...) i m’acostumo a comprar-ho aquí al costat de casa, i ja et dic, la jove a vegades ja me ‘carrega’, que com que ja va amb *fecha* que

³² Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

³³ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]

³⁴ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]

³⁵ Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]



no caduca fins de molt temps, doncs de vegades ella m'ho porta”.

Les dues famílies que viuen en un entorn rural, la de Vall de Bianya³⁶ i la de la Vall d'en Bas³⁷, tenen un hort on hi cultiven verdures i hortalisses per a consum propi. La fruita i alguna verdura que pugui faltar, m'explica l'Assumpció de la Vall de Bas que la compra “amb en *Mercader*, perquè surt més a compte que comprar-la al supermercat, i si són especialistes, també és més bona”. La Júlia no té hort, però “la patata i ceba, no la compro mai, perquè tinc una jove que és molt bona noia i a *casa seu* com que en tenen, ja me'n porta”, i la fruita “a prop de casa ja tinc aquests que en diuen els *Mercaders*, doncs els dijous a la tarda ja puc anar a comprar, el divendres i el dissabte · · però algun dia també m'ha fet mandra d'anar-hi per *algo*, i si el dilluns, no tinc mandra, arribo fins al Firal”. En Francesc d'Olot també sol comprar la fruita en una botiga especialitzada, però en canvi “la major part de verdura ve a ser congelada”.

A pagès la preparació de conserves en part s'ha suplert amb l'ús del congelador, però de conserves encara se'n fa alguna; la Montse, que participa en la conversa el dia de l'entrevista a la família de la Vall de Bianya, explica que la seva mare –que té més de setanta anys i viu a Olot– encara sol preparar conserves de bolets. La família de la Vall de Bianya explica que: “Moltes cases de pagès melmelades en fan · · conserves de *tomata* això sí, sí que en fem”, igual com la família de la Vall d'en Bas: “Conserva de *tomata*.. i ja hi ha una bona diferència ja, és pla més bona”

La família de la Vall de Bianya m'explica que quan tenien vaques feien formatge amb la llet; ara continuen elaborant formatge fresc un cop a la setmana, amb la llet que compren a *Can Preses*, una masia propera, perquè “amb la de compra sembla que no surt tan bo · · la llet és diferent eh [?]”

Tant la família de la Vall d'en Bas com la de la Vall de Bianya tenen aviram a casa, i per tant els ous són de les gallines que crien.

De dolços tradicionals, l'Assumpció de la Vall d'en Bas m'explica que “panellets per Tots Sants, els faig jo. I bunyols també en faig, sí”; mentre que en Francesc d'Olot em diu que “bunyols, en comprem unes miques ben bé per la cosa aquella”. I la Júlia³⁸ sol menjar-ne a casa del seu fill o al Casal “però si no, jo, si no me'n donen vaig en vaig a comprar”.

³⁶ Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

³⁷ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]

³⁸ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]



Pel que fa als embotits, la família de la Vall d'en Bas³⁹ mata porc un cop l'any, i per tant els embotits que consumeixen són d'elaboració pròpia: “fem botifarres, blanca, d'ou, fuet, llonganissa, llom.. I també el que fem és anar a comprar uns quants llimos a Can Riera, allà a en Bas, i llavors els salpebrem, els posem dintre d'una tripa, i tenim baiones, i ben bones”.

La família de la Vall de Bianya⁴⁰ no mata porc, i l'embotit el compren “per aquí a la vora, al supermercat no, l'embotit (...) aquí a l'estanc de Bianya, que sembla que és de confiança”. En Francesc m'explica que l'embotit “l'hem suprimit per les qüestions del colesterol, tenim colesterol o sigui que, d'embotits · · ben pocs “. La Júlia d'Olot⁴¹ tampoc no en sol comprar: “jo per comprar-ne no perquè comprar-ne d'allò, no en puc menjar gaire ara, a l'edat que tinc i tot eh [?]”, però en canvi de vegades li'n donen “ara també tinc una dona que em ve a fer una mica de feina perquè no puc, i ells com que maten porc (...) i ara me'n va donar, i caram, que és diferent el que em va portar ella en vist si un dia n'he comprat [!] és diferent com la nit i el dia fet de casa, ui [!]”

Al preguntar si compraven productes congelats, la Júlia d'Olot ens va dir que no, en Francesc d'Olot, com ja hem vist, compra verdura congelada, i l'Assumpció compra algun producte puntualment: “alguna vegada sí. Gambes per l'arròs, per exemple, a vegades.”

De plats precuinats la família de la Vall de Bianya en compra algun, i en Francesc d'Olot⁴² també, però considera que pocs, perquè “el més precuinat que se m'acut és la pasta fresca, no [?] els *raviolis* així que ja venen mig preparats, que moltes vegades agafes i pam, a l'aigua i punt, no [?] bullir-los i avall · · però d'altres cuinats no, precuinats no.” En canvi l'Assumpció de la Vall d'en Bas i la Júlia d'Olot no en compren mai.

Finalment destacar que les famílies que viuen a ciutat solen utilitzar el congelador per guardar-hi els productes congelats que compren; mentre que les famílies que viuen en un entorn rural l'utilitzen per congelar els plats que elaboren, o bé per conservar aliments però són ells qui els congelen. L'Assumpció sol congelar els plats que ella elabora: “Quan faig canelons en faig quatre *bandejas*, en faig més de cent, i llavors els congelo i els mengem quan ve bé, que ja només s'hi ha de posar la beixamel.”, i també congela els entrepanes per als esmorzars de mig matí: “Les congelo i queden molt bé, les suco amb *tomata* i oli, sal no n'hi poso, i les congelo i sembla acabat de fer.” I la família de la Vall de Bianya sol congelar els bolets, el pa, i també la carn: “l'any passat ens anaven a engreixar un

³⁹ Entrevista a Assumpció [realitzada el 25-02-05]

⁴⁰ Entrevista a Carme, Teresa i Adrià [realitzada el 19-02-05]

⁴¹ Entrevista a Júlia [realitzada el 21-02-05]

⁴² Entrevista a Francesc [realitzada el 04-03-05]



vedell · · i ens en vàrem quedar la meitat i el vàrem congelar”.

En aquest apartat hem vist que la compra setmanal al supermercat és comuna a la majoria de les famílies entrevistades, junt amb les petites compres puntuals entre setmana en botigues petites. Pel que fa a l’elaboració de conserves, únicament les famílies que viuen en un entorn rural en continuen fent, mentre que les que viuen al nuclis urbans han perdut aquest costum. Només hem trobat una família que continuï fent la matança del porc, però una altra de les famílies comprava mig vedell, amb la qual cosa podem concloure que en l’àmbit rural l’aprovisionament de carn continua essent un element important. I ja per acabar, hem vist que com les famílies que viuen en l’àmbit rural tenen més tendència a congelar aliments i plats que ells mateixos produeixen o elaboren, amb la qual cosa el congelador esdevé una nova forma de conservació d’aliments a llarg termini; mentre que les famílies que viuen a ciutat l’utilitzen per conservar aliments a curt termini, bàsicament per guardar els congelats que compren al supermercat.



6.2 Les cuines dels restaurants

Per a l'estudi hem escollit dos restaurants que ofereixen unes cuines molt diferenciades.



L'Hostal dels Ossos

D'una banda l'Hostal dels Ossos⁴³, amb una cuina popular, que “demana molta dedicació, cada dia comencem a les nou del matí”, que fan menús diaris i serveixen racions abundants: “la gent encara ve a atipar-se, tot i que en general per mantenir la línia es mira una mica la *quantitat* que es menja, però aquí no ens hi trobem gaire, que ens demanin menys ració”.

D'altra banda el Restaurant Les Cols elabora alta cuina: plats amb una presentació molt cuidada i amb menús degustació de temporada; la Fina Puigdevall⁴⁴, la propietària, ho defineix com “una cuina que utilitza pocs elements, i procurem que transmetin molt; es tracta de despullar els plats, i que només quedi l'essència, però que conservin la poesia”



El Restaurant Les Cols

L'Hostal dels Ossos és un dels disset restaurants de la comarca que s'engloben en el col·lectiu de Cuina Volcànica; una cuina basada en onze productes típics de la Garrotxa: els fesols de Santa Pau, les patates de la Vall, el porc senglar, els cargols, la tòfona, les castanyes, els escarlots, el fajol, el blat de moro, els naps i el porc. Com a exemples de plats de cuina volcànica que ofereix l'Hostal dels Ossos, hi ha: “la galta de porc amb bolets, el peu de porc amb naps, l'escalivada feta amb patates de la Vall, el remenat de fesols, el niu volcànic amb trinxat (...) el pica-pica volcànic que té tres plats freds i tres calents.”

El restaurant Les Cols no forma part de l'Associació Cuina Volcànica, m'explica la Fina que el motiu és deu a que “Per entrar a l'Associació de Cuina Volcànica hi ha un decàleg en el qual t'hi has de comprometre a l'hora d'adherir-t'hi, en el nostre cas hi havia alguns punts que estaven en desacord amb la nostra filosofia i manera de ser.”

Però tot i no formar part del col·lectiu de la Cuina Volcànica, a la carta de Les Cols hi predominen els ingredients propis de la Garrotxa, com explica la Fina: “Treballem amb els productes propis de la Garrotxa: el fajol, les patates de la Vall d'en Bas, els fesols de Santa Pau, el blat de moro, l'aviram de

⁴³ Entrevista a Miquel [realitzada el 09-03-05]

⁴⁴ Entrevista a Fina [realitzada el 11-03-05]



pagès (ànecs, pollastres), el porc, l'embotit, els cargols, el porc senglar, les castanyes, els bolets, el tortell d'Olot i la ratafia, i les herbes aromàtiques.”, m'explica més endavant que “la gent de fora valora molt que se'ls doni productes d'aquí, però també la gent d'aquí ho valora.”

En el menú degustació de Les Cols hi trobem també productes que tot i no formar part de la cuina volcànica sí que són tradicionals de la comarca com la remolatxa, la carbassa o la matafaluga; i també hi destaquen els productes elaborats a la comarca: el pa del forn d'Hostalets d'en Bas, el formatge de Farró, el quark de la Pinya, el tortell de Can Carbasseres, l'aigua Sant Aniol, la ratafia Russet i el iogurt de la Fageda.



El saló daurat del Restaurant Les Cols.

Al restaurant Les Cols, tenen un petit hort i també tenen gallines, d'on es proveeix el restaurant; els propietaris explicaven en una entrevista a *La Comarca d'Olot*, que la majoria de productes són proveïts per gent de la comarca: “estem en contacte amb la Carme Rovira, de Batet, que ens porta farro, cols; una altra persona ens porta cebes del Crosbat, el pa és dels Hostalets, si a la carta hi ha un ou, és d'aquestes gallines que tenim davant.”⁴⁵

A l'Hostal dels Ossos tenen una política semblant: van a recollir herbes aromàtiques a bosc i “els embotits i la carn es compren a proveïdors d'aquí”. En Miquel⁴⁶ també m'explica que han signat un acord “amb la Cooperativa de la Vall d'en Bas, perquè ens serviran patates de la Vall i naps negres”, i que compraran el fajol del Parc de Pedra Tosca, “a través de la Carme Rovira, que fa farinetes de fajol i les ven al Rengle, ella el cuinarà, perquè el fajol té tot un procés de cuinat”. Entre els productes que utilitzen també s'hi troben la ratafia Russet, l'aigua Sant Aniol i els iogurts de la Cooperativa la Fageda.

A banda d'això, tots dos elaboren alguns dels productes que trobarem transformats a les seves cartes: a Les Cols elaboren les confitures que serveixen junt amb la taula de formatges, per exemple, i a l'Hostal dels Ossos preparen el formatge fresc i el recuit.

Tots dos restaurants elaboren plats tradicionals garrotxins, per exemple al restaurant Les Cols cuinen brou d'escudella i carn d'olla, fesols de Santa Pau amb botifarra esparracada, crestes de gall, o cua de bou. A l'Hostal dels Ossos també fan escudella i carn d'olla, i a més macarrons, remenat de fesols, cargols, platillo, peus de porc amb naps i ànec amb peres; aquesta profusió de plats tradicionals és necessària, en opinió d'en Miquel de l'Hostal dels Ossos perquè “aquí, encara que podem fer plats

⁴⁵ Entrevista a Fina [realitzada el 11-03-05]

⁴⁶ Entrevista a Miquel [realitzada el 09-03-05]



nous, tothom ve a buscar el que hi ha a la Garrotxa, el que saben que és d'aquí, igual que si un se'n va a Galícia se n'hi va a menjar el *centollo*.”

Tant a Les Cols com als Ossos, els plats que tenen més èxit són els que utilitzen els productes tradicionals de la comarca. A Les Cols⁴⁷ m'expliquen que “la gent de fora sol demanar plats ben típics d'aquí, com per exemple els fesols de Santa Pau amb botifarra - visió particular o el Tortell d'Olot amb peres especiades, matafaluga i fruits secs.” En Miquel de l'Hostal dels Ossos⁴⁸ diu que del menú diari, el que té més èxit és “l'escudella i carn d'olla, (...) i els macarrons, que són fets com a pagès”, mentre que els caps de setmana serveixen molt “el remenat de fesols, i el niu volcànic, que és un trinxat de verdures amb una base de botifarra negra; també ens demanen molt les verdures a la brasa, o l'amanida de bolets (...) Els cargols, que és un altre plat típic de la Garrotxa, també ens els demanen molt. I de segon plat, el peu de porc amb naps, platillos, i l'ànec amb peres.”

Encara que coincideixin en alguns plats de la carta, no és el mateix plat el que serveixen un i altre restaurant: a Les Cols es reinventa el plat mentre que a l'Hostal dels Ossos es segueix fidelment la recepta original. Per exemple, els Fesols de Santa Pau amb botifarra esparracada -visió particular- de Les cols són uns medallons d'un color torrat elaborats amb puré de fesols i farcits de botifarra esparracada. En canvi a l'Hostal dels Ossos, si demanem fesols de Santa Pau amb botifarra esparracada, plat que també figura a la seva carta, ens els serviran d'acord amb la recepta i la presentació tradicional.

Una altra coincidència entre els dos restaurants és que ambdós lluiten per recuperar ingredients que tradicionalment s'havien consumit a la comarca; en són dos exemples el farro i el fajol.



Un dels menjadors de l'Hostal dels Ossos

El farro a l'Hostal dels Ossos el fan “amb el caldo de la carn d'olla, i amb unes virutes de pernil de gla fregit, i amb una mica de morro, orella i botifarra negra de porc.”, i pel que fa al fajol, el serveixen com a postres “fem cruixents amb un reduït de ratafia i mel o sucre. Posem un tall de taronja també, perquè és un menjar fort i la taronja descarrega.”, però també el serveixen com a aperitiu “farineta cruixent amb formatge fresc, que ens el fem nosaltres, o amb paté.”

En tots tres casos hi veiem elements nous respecte de la preparació tradicional: en el farro són les virutes de pernil de gla fregit, en les postres de fajol és el reduït de ratafia i en l'aperitiu de fajol, el fet

⁴⁷ Entrevista a Fina [realitzada el 11-03-05]

⁴⁸ Entrevista a Miquel [realitzada el 09-03-05]



de servir el fajol com a entrant ja és una novetat, com també el fet de combinar-lo amb formatge fresc o amb paté.

Per tant podríem dir que a l'Hostal dels Ossos segueixen les receptes tradicionals però també innoven en la presentació i en la preparació a l'hora d'introduir nous ingredients i presentar nous plats; m'explica en Miquel⁴⁹ que "la presentació hauria de canviar molt més encara", sense que això representi un trencament; ell pensa que "el futur és seguir mantenint la cuina, i tirar endarrera i recuperar plats, que es facin tan macos com puguis, això hi estic d'acord, el que no faria és canviar gaire la carta"

D'altra banda a l'Hostal dels Ossos continuen preparant plats de caça "perquè la gent en demana (...) dels disset restaurants de la comarca que fem cuina volcànica, almenys catorze o quinze fem algun plat de caça, sobretot de senglar."

En l'apartat de les postres, al costat de les noves receptes com el Mousse de ratafia amb nous, o la Pinya amb ratafia al flam cremat, segueixen presentant les postres tradicionals de la comarca "tenim les postres de tota la vida: crema catalana, flam, recuit amb mel, grana de capellà, pinya i préssec... (...) hi ha postres d'aquestes: la grana, la pinya i préssec, o el recuit, que a moltes cartes de restaurant ja no ho trobes, i la gent encara ho demana"

Una altra diferència important entre els dos restaurants és la freqüència amb què canvien la carta: al restaurant Les Cols la carta i el menú degustació es renoven a cada estació de l'any, i això contrasta amb l'Hostal dels Ossos, on "la carta pràcticament és la mateixa de quan vam començar, algun plat nou sí que hi ha, i ara la volem renovar i canviarem tres plats, però continuem fent els plats de sempre. La majoria són plats pràcticament del principi: l'escudella i carn d'olla, els cargols, l'ànec amb peres, que sempre han triomfat i que no han variat, només la presentació."

En Miquel de l'Hostal dels Ossos m'explica que d'esmorzars forts, de forquilla, se'n serveixen menys: "no tant com abans però encara se'n fan, amb carn a la brasa, torrades amb embotit, carn de perol. Se'n fan més els caps de setmana, dissabtes i diumenges."

El públic que acut als restaurant garrotxins ha canviat: a l'Hostal dels Ossos ho noten en què "potser fins fa dos anys, la gent demanava més escudella i carn d'olla a l'estiu que no pas a l'hivern, des de fa un parell d'anys ha canviat, i ara es mira més la temporada, es demana més els plats que toquen per la

⁴⁹ Entrevista a Miquel [realitzada el 09-03-05]



temporada”. Per als propietaris del restaurant Les Cols⁵⁰, “ha augmentat el públic que viatja on hi ha bons restaurants. Cada vegada més la gent li agrada menjar bé i valora més la cuina innovadora”

Els visitants de la Garrotxa busquen una gastronomia de qualitat, i per això tant a l’Hostal dels Ossos com al Restaurant Les Cols pensen que la formació i la constant innovació és important. En Miquel de l’Hostal dels Ossos considera que la Cuina Volcànica necessita modernitzar-se i buscar noves formes d’elaboració, perquè “té el problema que els plats són més d’hivern que d’estiu, i busquem la forma de passar-ho, fent d’una altra forma, fent plats freds o fent purés.” M’explica que ell ha après cuina “sense anar a estudiar perquè ho he vist sempre a casa, però trobo que la formació és molt bona”, i per aquest motiu cada any fan cursos “justament ara n’hem acabat un de quaranta hores amb en Pep Nogué, que és el que tenia en Joan de Can Roca.” La Fina Puigdevall, de Les Cols, va estudiar Hosteleria, i està d’acord en què “cal estar molt al dia en el tractament dels productes, introduint totes les eines i metodologies modernes”, i per això el seu equip de cuina “constantment assagem la incorporació de noves tecnologies o noves tècniques, tenint sempre en compte els productes d’aquí.”

Pel que fa al futur de la cuina garrotxina, tant en Miquel dels Ossos com la Fina de les Cols són optimistes: en Miquel diu aposta per la “cuina volcànica” perquè “es feta amb productes molt d’aquí, i cada cop se’n fa més ressò i la gent n’està més assabentada i pregunta més”; i la Fina pensa que “la cuina garrotxina té un bon futur (...) cada vegada més la gent coneix els nostres productes i les nostres tradicions”

6.3 La cuina a les escoles

Molts nens es queden a dinar a les escoles, per tant també és important parlar esment a quin tipus de cuina fan. Des del Consorci de medi ambient i salut pública SIGMA, i amb l’ajuda d’un dietista, s’elaboren els menús escolars de la comarca, i entre els plats n’hi podem trobar de tradicionals a la Garrotxa, com els macarrons, els fesols, l’escudella o el pollastre rostit; i també plats atractius per als nens, com les tallarines, les salsitxes amb patates fregides, l’hamburguesa de vedella i l’arròs amb salsa de tomàquet i ou.

Des de les escoles, cada mes es fa arribar als pares un full on hi ha escrits els dinars que faran els seus fills, i a més se’ls indica què haurien de menjar per sopar, i en quines quantitats. Aquest esquema (podeu consultar-lo a l’annex 3) inclou una taula dels grups d’aliments, exemples de sopars apropiats per a cada setmana, i un seguit de recomanacions, com ara que no se serveixin més de dos fregits per

⁵⁰ Entrevista a Fina [realitzada el 11-03-05]



sopar o que no es facin coccions fortes per sopar quan els nens n'hagin pres per dinar.

Els centres d'ensenyament promouen altres iniciatives per aconseguir que els seus alumnes tinguin uns hàbits d'alimentació més saludables.

Cada any conjuntament amb la Fundació d'Ajuda als malalts de càncer de la Garrotxa, les escoles organitzen una diada per als nens de primària, es munten petites parades amb fruita natural i se'ls convida a tastar-la i s'organitzen diferents activitats per promoure el consum de fruita entre els nens.

A l'abril de 2005, l'IES Bosc de la Coma ha engegat una idea que un any enrera que a l'IES SEP La Garrotxa ja fa un any que funciona, i que consisteix en vendre fruita fresca al bar de l'escola. Per tal de potenciar-ho, paral·lelament s'han dut a terme un seguit d'actes, Jaume Mir, professor de l'IES Bosc de la Coma, explica que s'ha treballat el tema a les aules sobretot amb els nens de primer curs, perquè són els que més temps s'estaran a l'escola. També s'han programat xerrades amb una dietista, la Laura Padró, qui pensa que "s'ha de reivindicar que el jovent faci esport, i mengin entrepans i de tant en tant dolços"; valora molt positivament aquesta idea perquè la fruita s'ha d'incorporar "però també d'altres coses", remarca, "i no ens hem de quedar només amb la idea de la poma".

En la iniciativa també s'hi ha col·laborat des de la Generalitat de Catalunya, perquè tal i com ha expressat Josep Guix, delegat del Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat a Girona: "volem que el territori estigui conreat i el paisatge faci goig, i si volem que els arbres fruiters tirin endavant i facin goig hem de consumir aquests productes", i destaca que la fruita és un producte de primera necessitat.



7. Productes locals de la Garrotxa

Entenem com a productes locals de la Garrotxa aquells que es consideren propis de la terra perquè formen part de la seva cultura i perquè hi ha una tradició de produir-los i elaborar-los a la comarca. Espeitx i Cáceres (2002), en el seu treball sobre la relació entre el turisme i els productes alimentaris locals a la Garrotxa, classifiquen els productes locals d'acord amb la següent taula:

- | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| i. | Produccions alimentàries elaborats amb matèries primeres de qualitat: per exemple, iogurts de la Fageda, les farinetes de fajol o el farro. |
| ii. | Produccions alimentàries amb formes de producció respectuoses amb el medi ambient: els productes ecològics o els productes d'agricultura integrada (patata de la Vall d'en Bas) |
| iii. | Produccions recuperades: per exemple, el fajol. |
| iv. | Produccions hortícoles basades en varietats velles: el fesol de Santa Pau i un bon nombre de productes d'horta i de fruiters conreats a la comarca, inventariats per Guillem Arribas, alguns dels quals encara es produeixen. |
| v. | Embotits artesans |
| vi. | Formatges artesans, iogurts ecològics |
| vii. | Mel artesana i derivats (vi de mel, pròpolis...) |
| viii. | Begudes artesanes: per exemple, la ratafia |
| ix. | Productes de recol·lecció: les castanyes, els bolets... |
| x. | Conserves artesanes i/o ecològiques |
| xi. | Productes de fleca: per exemple, el tortell de Rams, coca matafaluga... |

Taula 1.- Classificació dels productes locals de la Garrotxa

Nosaltres parlarem en primer lloc de l'agricultura a la comarca i dedicarem un apartat a la Cooperativa SAT Vall d'en Bas i les agrobotigues, i als mercats. En un altre apartat veurem iniciatives per promoure productes locals elaborats, com l'agrupació Ben bé d'Olot, que promou conjuntament la ratafia, els embotits i el tortell de flequer. I per últim veurem breument altres productes locals amb més difusió comercial, com els iogurts la Fageda o l'aigua de Sant Aniol.

7.1 L'agricultura a la Garrotxa

El sector primari representava a l'any 2001 un 3,75% de la població activa a la Garrotxa⁵¹, un percentatge superior al global de Catalunya, que a l'any 2001 era d'un 2,46%⁵². Encara que el sector agrícola i ramader hagi perdut pes específic dins la comarca, cal tenir en compte diferents iniciatives de tipus públic i privat que fan que el sector primari de la Garrotxa sigui un sector viu i dinàmic.

D'una banda, a l'IES Garrotxa des de principis dels anys vuitanta s'hi imparteixen els ensenyaments de la branca agrària, i des de les cooperatives també es duen a terme cursos de formació específica, i

⁵¹ Font: IDESCAT. La població activa de la Garrotxa a l'any 2001 es repartia d'acord amb els següents percentatges: 3,75% agricultura, 38,50% indústria, 10,87% construcció i un 46,88% serveis.

⁵² Font: IDESCAT.



jornades per a la millora dels productes; com les Jornades sobre els fesols a Santa Pau. D'altra banda, el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa treballa per millorar la qualitat de les espècies i per la sostenibilitat ecològica de l'agricultura, i en aquest sentit a Olot s'han fet cursos d'horticultura ecològica. Les diferents administracions també promouen l'agricultura sostenible; un exemple n'és la *Jornada de Producció Agrària Ecològica*, que es va celebrar el 23 de novembre de 2004, organitzada per l'Ajuntament de la Vall de Bianya, amb la col·laboració del Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat, i del Consorci de l'Alta Garrotxa, i on es van parlar de la producció ramadera ecològica.

A les diferents iniciatives cal afegir-hi que les característiques climàtiques i geològiques de la comarca són especialment propícies per a determinats cultius, i els confereixen un sabor distintiu.

El principal conreu de la comarca són els cereals i de forma especial el blat de moro, cultiu predominants a la comarca, en part gràcies a les ajudes de la Comunitat Europea per la producció d'aquest cereal. També es conreen plantes farratgeres, importants per a la ramaderia de la comarca.

Els arbres fruiters, si bé a la Garrotxa mai no s'hi han conreat de forma extensiva sí que es cultivaven per a consum propi, especialment determinades varietats de pomeres, perers, cirerers, o pruners, algunes de les quals en l'actualitat gairebé han desaparegut, com la varietat del pomer del ciri, una varietat autòctona esmentada per la propietària del restaurant Les Cols, que intentar recuperar-ne el cultiu. Les varietats locals de fruiters es conreen al centre de Can Jordà, propietat del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, en un intent de recuperar-les.

Els cultius garrotxins per excel·lència són els fesols i el fajol però tradicionalment també s'han cultivat patates, naps negres, carbasses; i hortalisses com mongetes, tomàquets, carbassons o albergínies. També cal esmentar les cebes de Sant Francesc, plantades als horts del volcà olotí del Montsacopa, que acull l'ermita de sant Francesc, d'aquí el seu nom, i que es distingeixen per ser especialment dolces.

Alguns d'aquests conreus han esdevingut protagonistes de la Cuina Volcànica, és el cas del fesol, el fajol, la patata de la Vall d'en Bas, el blat de moro o els naps negres.



Logotip dels fesols de Santa Pau

El fesol és considerat una varietat vella de la Garrotxa. El seu cultiu es va revifar a principis dels anys noranta per iniciativa de la pagesia del poble de Santa Pau, que en va fer una campanya de promoció. Tradicionalment es cultivava la varietat *Tavella grisa*, a la qual s'hi va afegir la varietat *Michigan*. El fesol es sembla entre juny i la segona quinzena de juliol i la collita es fa al setembre.

El fajol és un dels cultius que s'han recuperat. Abans, quan els camps de fajol omplien la Garrotxa i els pintors els plasmaven en els seus quadres, el fajol era un aliment de les classes populars i molt calòric que es consumia a l'hivern. El conreu de fajol va començar a decaure a mitjans del segle passat i es va recuperar als anys 80 i 90. Recentment l'Ajuntament de les Preses n'han promogut el cultiu a tot el Parc de Pedra Tosca i s'ha signat un conveni amb els restaurants de la Cuina Volcànica perquè aquests es puguin quedar la collita.



Al Parc de Pedra Tosca hi trobem aquest rètol que explica que s'hi cultiva fajol, ingredient de la Cuina Volcànica.

Pel que fa a la patata, la Cooperativa de la Vall d'en Bas comercialitza les "patates de la Vall d'en Bas", cultivades de forma sostenible. Les varietats de patates que tradicionalment s'han cultivat a la Garrotxa són la *Kennebec*, la més popular, de pell i carn blanca; en segon lloc la *Red Pontiac*, de pell vermella i carn blanca, i la *Saerla*, de carn i pell groga; es sembren entre finals de març i maig, i es recol·lecten entre agost i setembre.

Les varietats de blat de moro cultivades a la Garrotxa per obtenir-ne el farro eren la de la *Creu*, del *Queixal* i el *Blat de moro blanc*. El consum de farro va decaure a mitjans segle XX però s'ha recuperat des dels restaurants; amb la Cuina Volcànica el seu consum s'ha recuperat. El blat de moro es sembla a mig juliol i es recull als mesos de setembre i octubre.

Els naps negres es solien sembrar després del fajol, junt amb altres plantes que fossin resistents al fred. El seu consum també s'ha potenciat des dels restaurants de la comarca.

7.1.1 La Cooperativa SAT Vall d'en Bas i les agrobotigues Verntallat

La Cooperativa SAT Vall d'en Bas va néixer arran de la reparcel·lació agrària de la Vall d'en Bas. La Cooperativa que ha aconseguit dinamitzar el sector agrícola i ramader de la Vall amb diverses iniciatives; també és important el fet que organitza cursos i jornades de formació contínua.



Una de les primeres fites de la Cooperativa, va ser a mitjan dels anys vuitanta, quan va aconseguir aplegar la producció lletera de les aproximadament dues-centes explotacions de la comarca, que abans venien a les marques Ram, Ato i Nestlé. La Cooperativa va crear una marca de llet pròpia: la “Llet de les Valls d’Olot”, que també comercialitza formatge.

Amb la col·laboració de diferents administracions, la Cooperativa SAT Vall d’en Bas organitza la Fira de Sant Nicolau, que es fa al poble del Mallol a principis de desembre. Hi ha una mostra d’oficis artístics, una exposició ramadera, una fira on els artesans hi venen els seus productes, i una mostra gastronòmica on s’hi pot fer una degustació dels plats dels diferents restaurants de la comarca. De la Fira també cal destacar-ne el concurs de plats preparats amb trumfes, les patates de la Vall; per tal de promocionar-ne el consum.

Les agrobotigues Verntallat són una iniciativa de la Cooperativa SAT Vall d’en Bas, i actualment n’hi ha quatre a la comarca de la Garrotxa –a la Vall d’en Bas, Olot, Besalú i Sant Feliu de Pallerols– i una al Ripollès. S’hi venen productes i cultius provinents de la pròpia Cooperativa i d’altres cooperatives espanyoles, productes d’alimentació elaborats de forma artesanal, preferentment a la Garrotxa, i productes biològics.



Logotip de les agrobotigues Verntallat.

A les agrobotigues hi podem trobar patates de la Vall, fesols de Santa Pau, llet i formatges de les Valls d’Olot, formatge artesans elaborats a la Garrotxa, embotits artesans, ous, verdures, hortalisses, fruites; diversos tipus de pa elaborats per la pròpia Cooperativa, i melmelades d’elaboració artesanal.

A les carnisseries de les agrobotigues hi venen la carn dels animals criats als masos i granges que són socis de la Cooperativa Vall d’en Bas. La carn que s’hi ven està exposada amb una etiqueta que ens indica el nom del mas o la granja d’on procedeix la carn, i en el cas de la vedella s’hi indica també el nom de l’animal. També hi ha exposat el certificat veterinari que indica que la carn és apta per al consum.

Des de la Cooperativa SAT Vall d’en Bas i les agrobotigues s’ha aconseguit recuperar i rel·lançar el cultiu i el consum de les “patates de la Vall” i dels naps negres, i s’han signat diversos convenis amb l’Associació Cuina Volcànica, que d’una banda asseguren als restaurants el subministrament d’aquests productes que formen part de la cuina volcànica; i d’altra banda també asseguren la venda per als pagesos que els conreen.



7.1.2 Els mercats i fires

Pel que fa als mercats, a Olot el dilluns es celebra el mercat setmanal al Firal i al Firalet, i hi podem trobar parades de fruita i verdura d'agricultors de les comarques gironines. També a Olot, els dilluns i els dissabtes al matí es celebra un mercat, molt més petit, i molt popular entre els olotins i la gent dels pobles de l'entorn: el Mercat del Rengle.



Una parada del mercat del Rengle. Podem observar-hi bolets, flors i hortalisses.

Al Rengle només hi poden vendre particulars de la comarca, no hi poden parar els comerciants a l'engròs o botiguers, i per això els productes que estan en venda són productes que els venedors han cultivat al seu hort o jardí, que han collit a bosc o bé que han elaborat de forma casolana. S'hi poden trobar verdures, hortalisses, fruites, ous, mel, bolets i castanyes, conserves, melmelades artesanals, maduixes silvestres, flors, rams de flors silvestres, i rams de boix marí, quan s'apropa el Nadal.

A la Garrotxa també s'hi fan fires dedicades a productes locals: al gener a Santa Pau es fa la Fira de Sant Antoni, on s'hi poden degustar plats que tenen el fesol com a ingredient principal. Pel novembre a Besalú s'hi fa la Fira de la Ratafia, amb un concurs d'elaboració casolana d'aquest producte; a més de la ja esmentada Fira de Sant Nicolau a la Vall d'en Bas el desembre, on l'ingredient protagonista és la patata de la Vall.

7.2 L'Associació Ben bé d'Olot

L'Associació Ben bé d'Olot la formen tres empreses garrotxines: Embotits Japot, Ratafia Russet, i Can Carbasseres, totes tres elaboren productes locals. Amb la marca Ben bé d'Olot, es comercialitza un lot de tres productes típics garrotxins: embotits, ratafia i tortell de fleca.

Quan van engegar la iniciativa també van posar a la venda unes bosses de roba de quadrets a l'estil dels mocadors de farcell que antigament s'utilitzaven per transportar tota mena d'objectes, i sobretot aliments. Les bosses duïen el logotip de l'associació i es comercialitzaven com una opció sostenible a les bosses de plàstic dels supermercats; establint un paral·lelisme entre els productes que comercialitza l'associació –artesans en contraposició dels que es venen a les grans superfícies– i les bosses de roba.



Els tres empresaris, membres de l'associació Ben bé d'Olot, van viatjar el mes de novembre de 2004 a les localitats italianes de Bra i Pollenzo per conèixer de més a prop l'organització Slow Food, per veure si es podia engegar una iniciativa d'aquest tipus a Olot.

L'organització Slow Food –per definició contrària al concepte de fast food– va néixer l'any 1986 a Bra amb l'objectiu de promoure l'ecogastronomia, defensar la producció alimentària artesanal i l'agricultura sostenible, i restituir a la gastronomia el seu important paper cultural. L'organització Slow Food no limita la seva activitat a Itàlia, sinó que el seu àmbit d'actuació s'estén més enllà: han signat convenis amb associacions de diferents països per tal de recuperar espècies vegetals o animals, per recuperar el consum d'aliments que han caigut en desús, i perquè no s'oblidin els receptaris tradicionals. Des de Slow Food es van interessar en l'associació Ben bé d'Olot i van contactar-hi a través de la delegació que l'organització italiana té a la Catalunya Nord, amb la idea que Ben bé d'Olot pugui actuar com a nexa, per promoure a Olot campanyes d'educació alimentària, una Fira del gust, i a llarg termini per fer que Olot sigui una Slow City; una ciutat compromesa a millorar els hàbits alimentaris dels seus habitants des d'una actitud sostenible, que ha d'englobar tant el medi ambient com l'urbanisme.

7.3 Productes locals amb forta projecció comercial: els iogurts la Fageda i l'aigua Sant Aniol.

La Cooperativa La Fageda és un centre situat a la Fageda d'en Jordà que va néixer per tal de donar ocupació als disminuïts psíquics de la comarca. La Cooperativa va iniciar la seva activitat amb l'elaboració i comercialització de iogurts elaborats amb la llet que donen les vaques de la granja propietat de la mateixa Cooperativa. Els productes de la Fageda tenen uns alts paràmetres de qualitat, si tenim en compte que les vaques tenen una alimentació natural i que tant el procés de munyit com el de fabricació estan totalment mecanitzats.

Aviat la producció de la Cooperativa la Fageda es va anar diversificant i actualment fabriquen iogurts de diversos gustos, iogurts per beure, amb bífidus, flams i cremes catalanes. La seva producció actual és de dos milions de iogurts a l'any.

L'aigua Sant Aniol és un altre exemple de producte de la comarca amb una forta projecció comercial. El manantial d'aigua està situat a Sant Aniol de Finestres, i és una aigua de gran qualitat per la seva baixa mineralització i pel seu contingut en bicarbonats, calci i magnesi. L'aigua es comercialitza amb gas, amb gas suau i sense gas, i té una forta presència comercial a la comarca de la Garrotxa i arreu de



l'Estat; si bé també s'exporta, un dels països on és més apreciada és el Japó.

7.4 La Mostra Gastronòmica de la Garrotxa i l'Associació Cuina Volcànica

L'any 1977 es va fundar l'Associació d'Hostalatge de la Garrotxa amb l'objectiu de promocionar la gastronomia i el turisme sostenible. L'Associació compta actualment amb més de cent membres, entre restaurants, bars i establiments hotelers de la comarca, i cada any des del 1984, organitza la Mostra Gastronòmica de la Garrotxa.



Logotip de la Cuina volcànica.

El grup Cuina Volcànica es va constituir l'any 1994 i actualment aplega disset restaurants. El col·lectiu es va crear per recuperar i potenciar el consum dels ingredients més característics de la comarca i per crear-ne noves receptes, igual com també per recuperar i renovar plats tradicionals. (Podeu consultar receptes de cuina volcànica a l'annex núm. 5)

Els ingredients que conformen la Cuina Volcànica són els fesols de Santa Pau, les patates de la Vall, el porc senglar, els cargols, la tòfona, les castanyes, els escarlots, el fajol, el blat de moro, els naps i el porc; però el més interessant és constatar que en els propers anys aquesta llista pot créixer i s'hi poden afegir altres productes de consum tradicional a la comarca com la ratafia, el tortell de mataluga, o d'altres conreus, com les cebes de Sant Francesc.

Els restaurants que formen part del col·lectiu Cuina Volcànica tenen a les seves cartes plats elaborats amb els ingredients de la cuina volcànica, i cadascun d'ells elabora un menú de Cuina Volcànica.

A la XX Mostra Gastronòmica, celebrada l'any 2004, hi van participar setze establiments, i tot i que en les dinou edicions anteriors cadascun dels restaurants participants hi presentava un plat, en aquesta edició el funcionament va canviar i diversos restaurants presentaven un únic plat conjuntament. En l'edició del 2004 es van presentar onze plats elaborats amb els productes de la Cuina Volcànica (vegeu a l'annex núm. 4 la relació completa dels plats presentats). En tots els plats hi havia alguna innovació respecte de les receptes tradicionalment garrotxines: en alguns plats era la forma de cocció, com en la "Papillot de tonyina amb carbassa i escarlots"; o en la textura dels aliments, a la "Crema de fesols de Santa Pau amb cruixent de cansalada"; i d'altres vegades s'hi feien combinacions d'ingredients tradicionals amb d'altres aliens a la cuina garrotxina, com en el "Gelats de tòfona amb mascarpone".



8. La globalització a la Garrotxa

8.1 Els cultius transgènics i híbrids

En el butlletí de maig de 2001, l'Assemblea d'Entitats Ecologistes de Catalunya, denunciava que d'acord amb els registres del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación hi ha havia hagut conreus de blat de moro transgènic a la província de Girona a la campanya de 1999-2000, i assenyalava que a la Garrotxa, la superfície conreada amb COMPA CB, varietat transgènica del blat de moro, era de 100 hectàrees.

El mes de setembre de 2002, el grup d'IC-Verds va presentar una moció a l'Ajuntament d'Olot sobre els cultius transgènics, per demanar a la Generalitat que fes complir la normativa als camps de conreus transgènics i que estudiés els efectes del seu cultiu. A la moció s'hi explicava que, a la comarca de la Garrotxa s'hi conreava un blat de moro transgènic, el Compa CB.

El debat sobre els productes transgènics encara és obert, i els fets explicats posen de relleu que a la Garrotxa aquest debat també hi és ben viu. Els defensors dels transgènics afirmen que es poden aconseguir varietats resistents a plagues d'insectes, i millorar els aliments nutricionalment; que els aliments transgènics poden ajudar a combatre la fam i determinades malalties i també afirmen que tots els aliments transgènics abans han estat avaluats prèviament, tant en el seu aspecte sanitari com medioambiental. Els detractors consideren els transgènics com un símbol de globalització perquè els principals promotors dels productes transgènics són les grans multinacionals, també afirmen que el problema de la fam es podria solucionar sense haver de recórrer els transgènics. Des d'un punt de vista sanitari, temen que els transgènics puguin provocar resistències a antibiòtics i retards en el desenvolupament immunitari en els seus consumidors.

L'IRTA, Institut per a la Recerca i Tecnologia Alimentàries, té un camp d'assaig a la Vall de Bas, on almenys des de l'any 1998 hi ha realitzat proves amb varietats híbrides. Cal aclarir que una varietat híbrida, no és el mateix que una varietat transgènica; la diferència està en què en els híbrids no s'hi ha fet modificacions genètiques. Al camp de la Vall d'en Bas, durant quatre anys o més s'hi ha plantat blat de moro de les varietats híbrides Senegal, Golduca, Pr34b23 i Cecília, i durant tres anys s'hi havia assajat la varietat Corona. Hem d'assenyalar que el blat de moro conreat en camps de proves de l'IRTA no es destina mai a consum.

Consultades fonts de la Cooperativa SAT Vall d'en Bas sobre la presència de cultius transgènics a la



comarca, la resposta donada ha estat que des de la Cooperativa no es conreen varietats transgèniques, i que es vetlla perquè tothom acompleixi aquesta norma.

El debat sobre els productes transgènics encara és obert, i els fets explicats posen de relleu que a la Garrotxa aquest debat també hi és ben viu; encara que la postura general és contrària als transgènics, tant per part de les cooperatives agràries com dels consumidors.

8.2 Al McDonald's a Olot ni mú!

A l'any 2002 es va instal·lar a Olot un establiment de la cadena McDonald's. Des de que l'Ajuntament va donar a conèixer la notícia –el restaurant es va instal·lar en un terreny cedit per l'Ajuntament a l'empresa a canvi que urbanitzés la zona i es va fer a través d'una concessió municipal– van començar les protestes contra la instal·lació d'aquest establiment.



Logotip del moviment de protesta.

Es va formar la plataforma *Al McDonald's a Olot ni mú!* que a més de particulars aplegava vint entitats, molt heterogènies entre elles, de les quals únicament dues estaven directament vinculades amb la restauració o l'alimentació: el Mas Claperols –productor de formatges– i l'associació Ben bé d'Olot. Al col·lectiu també hi ha entitats ecologistes (Salvem les Valls, Agrupació Naturalista de la Garrotxa, Associació Protectora d'animals domèstics d'Olot i la Garrotxa), entitats del lleure (Agrupació Escolta Nostra Dona del Tura, Monitors Cooperants d'Olot, Esplais de la Garrotxa), partits polítics (IC-V, Els Verds-Alternativa Verda, Assemblea de Maulets de la Garrotxa), sindicats (CCOO, CNT, Unió de Pagesos), i d'altres ben diverses: Coordinadora d'estudiants dels Països Catalans, Col·lectiu pel comerç just, Coordinadora d'Ong's solidàries de les comarques de Girona i l'Alt Maresme, Associació Amics de la Bici, AV i amics de la Vall de Sant Cosme, i Olot Fotografia.

En el seu manifest contra el McDonald's el col·lectiu donava tot tipus de raons: evidentment n'hi havia de gastronòmiques, però també ecològiques, de sostenibilitat, denunciava la precarietat laboral dels seus treballadors, i l'explotació infantil pel que fa a la producció de joguines que regalen; i en resum el fet que aquest tipus d'establiment representava la globalització com a contraposició al model de ciutat sostenible i respectuosa amb l'ambient que defensava el col·lectiu.

La plataforma *Al McDonald's a Olot ni mú!* va organitzar diversos actes, entre els quals una xerrada sobre “El menjar ràpid i la nostra salut” a càrrec de Montse Arias, directora de la revista *The*



Ecologist, manifestacions, i un àpat alternatiu al Firal d'Olot consistent en fesols, botifarra a la brasa, pa amb tomàquet, coca i ratafia. El mateix dia de la inauguració del McDonald's el col·lectiu va fer una manifestació a la seu de l'establiment.

El mes de març de l'any 2005 l'establiment McDonald's d'Olot ha anunciat el seu tancament, per falta de clientela, que han atribuït a l'esclat de la crisi de les vaques boges quan l'establiment encara no estava consolidat i a la falta d'una persona que es fes càrrec de la franquícia i de la seva promoció. La plataforma *Al McDonald's a Olot ni mú!* ho atribuït al fet que els olotins prefereixen el menjar tradicional de la Garrotxa.



9. Conclusions

A través de la bibliografia hem vist quina era l'alimentació tradicional de la Garrotxa, després hem pogut observar a partir de les dades extretes de les entrevistes quin és el patró alimentari actual, tant pel que fa a particulars com a restaurants de la comarca. També hem vist quins són els productes locals i la situació del sector agrícola a la comarca; com també com havia arribat la globalització a la Garrotxa. Ara és hora de valorar totes les dades i respondre a la pregunta que ens plantejàvem inicialment: si s'ha globalitzat l'alimentació a la comarca de la Garrotxa.

Abans de respondre aquesta pregunta central, val la pena que donem resposta a les hipòtesis de treball que ens marcàvem quan encetàvem l'estudi.

a) Alguns plats tradicionals els continua consumint només la gent gran però no tenen gaire acceptació entre els joves.

Es dona en determinats plats que la gent gran menjava pel seu alt nivell calòric, com les arengades; o bé que consumien en èpoques d'escassetat, com el farro, i que en l'actualitat ja no es consumeixen per part de la gent jove. Per exemple, la família de la Vall de Bianya, en què els pares són grans i les filles són de mitjana edat, mengen farro habitualment; en canvi a la família de la Vall d'en Bas, tot i que també en mengen, els nens prefereixen la sèmola d'arròs o la de blat. Ara bé, cal tenir en compte que en el cas concret del farro s'intenta recuperar i promoure a través de la Cuina Volcànica, i caldrà veure quin serà el resultat, si tindrà èxit en els restaurants, i si això comportarà la recuperació del seu consum en les cuines privades.

b) Per falta de temps es cuinen els plats tradicionals només els caps de setmana o els dies de festa.

En les entrevistes hem pogut constatar que això es dona principalment en les famílies que viuen en àmbit rural: la família de la Vall de Bianya de vegades fan vedella guisada, arròs o una costellada; la família de la Vall d'en Bas els caps de setmana menja escalivades, carn a la brasa, farcelletts de col, canelons, i els dissabtes escudella i carn d'olla, plat que la família de la Vall de Bianya menja entre setmana. Pel que fa a les famílies que viuen en un entorn urbà, la Júlia sol menjar sempre al Casal d'avis, i el diumenge solen fer un àpat especial. En Francesc d'Olot, tot i que considera que els caps de setmana no preparen plats especials perquè es sol dedicar més temps a l'oci, també fan un àpat especial, solen anar a buscar un pollastre a l'ast, i mengen postres de pastisseria.



- c) **Aliments que abans es menystenien pel fet de considerar-se un aliment propi de les capes socials més pobres, ara en canvi s'han revaloritzat i són apreciats.**

Seria el cas del fajol, que abans es consumia perquè era barat i calòric, i el seu consum va decaure; en l'actualitat s'intenta recuperar des de la Cuina Volcànica, fins i tot se'n creen noves receptes, com els cruixents de fajol, o les farinetes de fajol amb paté o amb formatge fresc, cosa que demostra la seva revalorització com a ingredient.

- d) **Aliments que s'hauran revaloritzat perquè havien format part de l'alimentació tradicional garrotxina i ara es volen recuperar.**

Això es dona amb els ingredients que conformen la cuina volcànica; tot i que algun d'ells no s'hagin deixat de consumir mai, com les patates de la Vall, els fesols de Santa Pau o els cargols; d'altres sí que s'han revaloritzat perquè hi ha hagut la ferma voluntat de relançar el seu consum, com el fajol, els naps negres o el farro.

- e) **El consum de peix ha augmentat a la Garrotxa, i també hi ha hagut una variació en els tipus de peix consumits.**

Certament el consum de peix ha augmentat i ha passat a ser un plat quotidià. La família de la Vall de Bianya en menja algun cop a la setmana per sopar, mentre que per a la és un plat habitualment del sopar, i de vegades fins i tot mengen sopa de peix per primer plat; i en Francesc d'Olot el prefereix a la carn com a segon plat del dinar. Pel que fa a les espècies consumides, no hi ha hagut la variació que es pronosticava en el sentit que es continuen consumint les espècies tradicionals de peix –en Francesc d'Olot sol prendre peix blau o lluç, mentre que a ca l'Assumpció mengen sardina un dia a la setmana, i per sopar escopinyes, sèpia, lluç i calamars– però sí que ha decaïgut totalment el consum de peix de riu, a excepció del que es cria en piscifactories.

- f) **Encara que hagi augmentat el consum de peix, continua consumint-se més carn.**

En les entrevistes l'Assumpció de la Vall d'en Bas ha dit que la carn “si no és prima no m'agrada, si fos per mi ni en menjaria, cada vegada m'agrada *menos*”, però fins i tot de vegades quan cuina peix també prepara carn perquè, “els homes, que tenen més gana, (...) si no, no queden tips”. També en Francesc d'Olot prefereix menjar peix, però igualment ha manifestat menjar carn. Pel que fa a la resta de les famílies entrevistades, la Júlia no ha manifestat cap preferència, mentre que



la família de la Vall de Bianya considera que menjaven més peix abans que ara. Per tant hem de concloure que encara es consumeix més carn; possiblement perquè el consum de carn està més arrelat a la comarca, i encara s'associa el menjar carn amb el fet de tenir més força física.

g) Abans la carn que més es consumia era la de porc, però ara el seu consum està bastant equiparat al consum d'altres tipus de carn.

La família de la Vall d'en Bas i la d'en Francesc d'Olot han afirmat prendre sobretot vedella i pollastre; la família de la Vall de Bianya consumeix carn de porc, pollastre i vedella, i els caps de setmana solen menjar xai a la brasa. El fet que hagi disminuït el consum de carn de porc i s'hagi equiparat al d'altres tipus de carn, es deu probablement a dos motius: antigament la carn de porc era la més assequible econòmicament, amb el costum de matar porc les cases s'autoabastaven de carn per a tot l'any; mentre que ara és possible econòmicament adquirir altres tipus de carn. L'altre motiu probablement sigui per la voluntat de seguir una dieta variada, per motius de salut, ja que com veurem més endavant aquesta ha estat una preocupació manifestada per tots els entrevistats.

h) Augment del consum de carn de pollastre.

En aquest punt hi ha hagut unanimitat en totes les famílies entrevistades; totes han afirmat preferir el pollastre i ser la carn que més consumien, fins i tot la Júlia d'Olot que sol menjar fora de casa – al restaurant del Casal d'avis–, en els menús d'exemple que ens ha posat ha esmentat dos cops la carn de pollastre. L'augment del consum també es deu, probablement al fet que la carn de pollastre es considera més saludable per dur menys greixos que d'altres tipus de carn.

i) Disminució de l'ús del llard o el sagí per a la cocció d'aliments, que segurament hauran estat substituïts per olis vegetals.

Efectivament, hem pogut constatar que totes les famílies entrevistades cuinen amb olis vegetals: oli d'oliva per amanir, i moltes d'elles també per cuinar; l'altre oli que s'utilitza és el de blat de moro.

j) Disminució del consum de greixos.

Totes les famílies entrevistades han fet referència a la seva preocupació per la salut en algun



moment de l'entrevista, i han fet referència a problemes de colesterol, de cor i de pressió alta. Molts han afirmat evitar alguns aliments per motius de salut, o bé restringir-ne el consum, sobretot pel que fa als embotits, i també evitar cuinar amb massa sal, i evitar consumir aliments fregits. Per tant podem afirmar que realment hi ha una disminució del consum de greixos totalment conscient, més basada en motius de salut que no pas per motius estètics, ja que cap dels entrevistats els ha esmentat.

k) Els esmorzars actuals són menys abundants i han canviat els ingredients per d'altres menys calòrics.

Cap de les famílies entrevistades fa esmorzars forts, de forquilla; solen esmorzar pa torrat amb oli, o bé amb embotits, o melmelades o formatge, beuen majoritàriament llet amb cafè, els nens amb cacau i també hi ha qui pren te ocasionalment, també mengen cereals i iogurts. D'altra banda el propietari del restaurant els Ossos també ha afirmat que de vegades serveix esmorzars forts els caps de setmana, tot i que aquesta tendència ha experimentat una davallada. Cal recordar que els esmorzars forts a la Garrotxa se solien fer els dies de mercat, o bé quan hi havia una tasca a fer especialment dura. Els esmorzars forts de cap de setmana segurament responen a altres raons: el fet d'aixecar-se tard i fer un àpat que ja sigui un mig dinar –el *brunch*– i aquest és un concepte modern, que no té res a veure amb els esmorzars de forquilla tradicionals.

l) El sopar constitueix un àpat lleuger, d'un sol plat o fins i tot constituïts per un plat fred.

Tots els entrevistats consideren que fan un sopar lleuger; prenen primer plat –sopes i purés, verdures i amanides–, i un segon plat –peix, ous, croquetes, carn–, i de postres fruita o iogurt. Únicament la Júlia d'Olot fa un sopar més lleuger. Per tant hem de concloure que el sopar és un àpat més lleuger que el dinar, però a la Garrotxa encara hi ha el costum, a la majoria de famílies, de cuinar per sopar i de fer un àpat complet consistent en dos plats i postres.

Repasar les hipòtesis de treball ens ha permès fer un breu repàs i una valoració del conjunt de les dades i responent a la pregunta inicial d'aquest treball, podem afirmar que l'alimentació de la Garrotxa no s'ha globalitzat.

És cert que en les entrevistes a particulars hi trobem dades que denoten que a la Garrotxa hi ha hagut canvis en els hàbits alimentaris, com ara el fet que s'hagi passat de la compra quasi diària a la compra setmanal al supermercat, que alguns aliments i plats han deixat de consumir-se –les arengades, la



bullon, el suca-mulla– i també és cert que els plats tradicionals només se solen cuinar els caps de setmana i els dies de festa.

Però tenim molts més punts que noten que a la Garrotxa no podem parlar de globalització alimentària. Un dels més importants arguments és l'alta valoració per part dels particulars dels productes de la comarca; que es prefereixen perquè se'n coneix l'origen i se'ls té considera aliments de qualitat. Això explica l'èxit de les agrotigues, el fet que determinats productes encara es compren només a la botiga de barri –l'embotit– o que encara perduri la compra directa a proveïdors –la família de la Vall de Bianya que compra la llet per fer formatge a un mas veí, o la família de la Vall d'en Bas que compra els llocs per fer-ne baiones–. Molt lligat amb aquest fet, cal remarcar que tots els entrevistats s'han mostrat reticents a consumir productes precuinats, i *fast food*.

Un altre factor a tenir en compte és que en les cuines privades continuen mantenint-se els mètodes tradicionals de preparació dels aliments –a la brasa, verdures escalivades, guisats–. També hem vist que continuen vius els costums de matar porc, de fer conserves, i de tenir hort per a consum propi. Per tant podem concloure que en les cuines privades no es pot observar globalització en els patrons alimentaris de la Garrotxa.

D'altra banda en la cuina dels restaurants hem pogut observar com la gastronomia és un factor molt important per al turisme de la comarca. No hem d'oblidar que el turisme garrotxí té com a base potenciar tot allò que impliqui tradició i un sistema de vida natural: els atractius turístics de la comarca són el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, la Fageda d'en Jordà i els carretons tirats per cavalls que recorren la Fageda, els pobles de Santa Pau, Hostalets d'en Bas, Castellfollit de la Roca i Besalú, els vols amb globus, les hípiques, el carril bici que va des d'Olot fins a Girona, les gorgues de Sant Privat i Sadernes, l'excursionisme, etc. I la interrelació entre turisme i gastronomia és clara, només hem de veure l'eslògan amb què Turisme Garrotxa promociona la comarca: “La Garrotxa... un plaer. Paisaje, senderismo, reposo, buena cocina, mmm...”

El més interessant d'aquesta interrelació entre turisme, gastronomia i tradició és que no s'ha volgut retornar al passat fent una simple repetició de les receptes tradicionals de la cuina garrotxina, sinó que s'ha anat molt més enllà i s'ha fet un treball important de recerca i de recuperació d'antics conreus. Amb els productes que formen la Cuina Volcànica s'han creat noves receptes de cuina, que són les que donen un nou atractiu als productes locals: avui en dia a la gent no li cal menjar fajol perquè no hi ha fam, i la nostra capacitat econòmica ens permet escollir entre una gamma de productes; el que és interessant per tant, és que la Cuina Volcànica ha aconseguit rescatar el fajol de l'oblit; li ha inventat



noves receptes, n'ha rellançat el seu cultiu i li ha retornat un protagonisme que ja havia perdut.

Un altre aspecte interessant de la Cuina Volcànica és el seu dinamisme, ja que després d'analitzar totes les dades, es fàcil adonar-se que hi ha d'altres productes locals de la Garrotxa que es podrien incorporar a l'etiqueta de Cuina Volcànica, i és més que probable que acabi succeint així amb productes com el tortell de flequer, la ratafia o la ceba de Sant Francesc.

També hem vist com alguns dels productes locals de la Garrotxa tenen una forta promoció comercial; i això és important, tant per a la gent de la comarca que cada vegada és més conscient i està més orgullosa del fet de poder gaudir d'uns productes fets aquí i que tenen una alta qualitat, com per donar a conèixer la comarca a fora, principalment des d'una vessant gastronòmica.

No podem deixar d'esmentar que els productes locals també es promocionen des del turisme rural; de fet són productes complementaris en tant que tots dos tenen una forta vinculació amb la terra i amb les tradicions. Si consultem la pàgina web de Turisme de la Generalitat de Catalunya, veurem que a la Garrotxa hi ha més d'una setantena d'allotjaments de turisme rural; i aquests establiments es serveixen dels productes gastronòmics locals com d'un atractiu turístic afegit.

Resumint podríem dir que turisme, desenvolupament sostenible i gastronomia van del bracet a la Garrotxa; i d'això n'hem vist un bon exemple a través de les agrobotigues Verntallat, i d'altra banda no podem oblidar el Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa es membre de l'Associació Garrotxa Terra d'Acolliment Turístic, AGTAT. El desenvolupament sostenible és un aspecte molt present en totes les iniciatives turístiques de la comarca, de forma especial el programa *Leader Plus*, una iniciativa de la Unió Europea per implementar un programa de millora en la gestió econòmica ambiental i social, i al qual s'hi ha acollit restaurants, hotels i cases de turisme rural de la Garrotxa.

També hem vist com una hamburgueseria d'una important franquícia internacional que s'havia establert a la comarca de la Garrotxa ha hagut de clausurar l'establiment per falta de clients. Tot i que ells han apuntat com a causa les crisis alimentàries, aquest fet hauria hagut d'afectar igualment d'altres establiments, i en canvi no ha estat així. És probable que en la falta de clients d'aquest establiment hi hagi tingut molt a veure els hàbits alimentaris dels garrotxins, més decantats a consumir productes de la terra que no al menjar de tipus *fast food*.

Totes aquestes dades crec que són suficients per a concloure que l'alimentació de la Garrotxa no s'ha globalitzat, i també per ser optimistes respecte de la continuïtat de l'especificitat gastronòmica



garrotxina, que queda garantida mercès als productes locals de la terra, i a l'aposta decidida dels consumidors, empresaris i restauradors pels *flavor principles* garrotxins. Crec que aquest treball ha posat de relleu que els ingredients i les receptes tradicionals de la Garrotxa han guanyat la batalla enfront de la globalització, tant pel que fa al gust com a la seva qualitat, i que això no s'ha d'interpretar com una moda passatgera, perquè es perfila clarament com una tendència de futur.



10. Referències bibliogràfiques

- **Assemblea d'Entitats Ecologistes de Catalunya.** Butlletí electrònic de l'Assemblea d'Entitats Ecologistes de Catalunya, núm. 18 (9-05-01) [en línia]
<<http://aeec.pangea.org/butlleti/butlleti18.html>> [Consultat el dia 14-05-05]
- **Beck-Gernsheim, Elisabeth** (2003) *La reinvençió de la família. En busca de noves formes de convivència.* Barcelona, Paidós.
- **Cáceres, Juanjo, Espeitx, Elena** (gener 2004) *La Garrotxa: Agricultura i productes alimentaris locals*, a *Observatori permanent dels comportaments alimentaris.* [en línia]
<<http://www.observatori.info>> [Consultat el 22.04.05]
- **Cáceres, Juanjo, Espeitx, Elena** (juny 2004) *Mites i realitats de la percepció sobre la producció alimentària*, a *Observatori permanent dels comportaments alimentaris.* [en línia]
<<http://www.observatori.info>> [Consultat el 22.04.05]
- **Costa Bayona, Agustí** (1988) *Quin àpat!: usos, costums, maneres i tradicions de cuinar i de menjar a la Garrotxa.* Olot, Editora de Batet.
- **Espeitx, Elena; Cáceres, Juanjo** (2002) *La Garrotxa: Turisme i productes alimentaris locals*, a *Observatori permanent dels comportaments alimentaris.* [en línia]
<<http://www.observatori.info>> [Consultat el 14.05.05]
- “Empresa comprometida, empresa sostenible”, a *Tot Garrotxa. La comarca de los volcanes.* (2005) núm. 14, editat per Turisme Garrotxa.
- **Espinàs, Josep M.** (1975) *Del rebost i de la taula.* Barcelona, Pòrtic.
- **Fàbrega, Jaume** (1985) *La cuina gironina.* Grafitti Edicions.
- **Fàbrega, Jaume** (2000) *La cultura del gust als Països Catalans.* Tarragona, Edicions El Mèdol.
- **Fischler, Claude** (1995) *El (h)omnivor: el gusto, la cocina y el cuerpo.* Barcelona, Anagrama.
- **Generalitat de Catalunya, Departament de la Presidència** (1997) *Menjar a Catalunya. L'estil d'un poble.* Barcelona, Generalitat de Catalunya.
- **Generalitat de Catalunya, Departament d'Agricultura, Ramadera i Pesca** (2003) *Productes de la terra.* Barcelona, Generalitat de Catalunya.
- **Harris, Marvin** (1989) *Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura.* Madrid, Alianza Editorial.
- “Jornada de Producció Agrària Ecològica”, a *La Comarca* (18-11-04)
- “L'IES Bosc de la Coma vendrà fruita fresca al bar de l'escola”, a *Les Notícies d'Olot Televisió* (21-04-05)
- “La plataforma contra el McDonald's distribueix un fullet casa per casa d'Olot”, a *La Comarca* (18.07.02)



- **Lladonosa Giró, Josep** (1999) *La cuina catalana d'ahir i d'avui*. Barcelona, Proa.
- **Llongarriu, Ramon** (1995) *Un any a pagès*. Olot, Llibres de Batet.
- **López Querol, Antoni; Serra Gironella, Joan; Salvia Fuentes, Jordi** *Avaluació de nous híbrids de blat de moro per a gra a Catalunya. Resultats de l'any 2003 i recomanacions de sembra per a la campanya 2004*. [en línia]
<<http://www.ruralcat.net>> [Consultat el 14.05.05]
- **Nogué Puigvert, Pep** (2005) *La cuina de les terres gironines*. Valls, Cossetània Edicions, Col·lecció El Cullerot, núm. 9.
- **Pla, Josep; Català Roca, F.**(1981) *El que hem menjat*. Barcelona, Destino.
- “Presentació de la 20a Mostra Gastronòmica de la Garrotxa”, a *La Comarca* (18-11-04)
- **Ramón Vidal, Daniel** (octubre 2001) *Un acostament als productes transgènics*. [en línia]
<www.consumaseguridad.com/web/es/investigacion> [Consultat el 15.05.05]
- **Roca, Joan** (2004) *La cuina de la meva mare. Les millors receptes de la cuina catalana de tota la vida*. Barcelona, Columna.
- “Sanidad dice que España puede llegar a la obesidad de EEUU”, a *El Mundo Salud* (13.05.05) [en línia]
<www.elmundo.es> [Consultat el 14.05.05]
- **Schlosser, Eric** (2001) *Fast food*. Barcelona, Grijalbo.
- **Thibaut Comalada, Eliana** (2000) *La cuina dels països catalans. Reflex d'una societat*. Barcelona, Pòrtic.
- **Vila, Pep** (2000) *Les litúrgies del menjar a les terres gironines*. Girona, Diputació de Girona.
- “Visita de l'associació Ben Bé d'Olot a Bra i Pollenzo”, a *La Comarca* (18-11-04)

Netgrafia

- Web d'Aigua Sant Aniol
www.santaniol.com
- Web d'Al McDonald's d'Olot ni mú!
<http://www.solidaries.org/mcolot>
- Web d'Associació Garrotxa Terra d'Acolliment Turístic, Turisme Garrotxa
<http://www.agtat.es>
- Web de Cooperativa la Fageda
www.lafageda.com
- Web de Cuina Volcanica
<http://www.cuinavolcanica.com>



- Web del Departament de Comerç, Turisme i Consum
<http://www.gencat.net/ctc/>
- Web de Fesols de Santa Pau
www.fesolsdesantapau/info
- Web d'Idescat, Institut d'Estadística de Catalunya, Generalitat de Catalunya
www.idescat.net
- Web d'Irta, Institut per a la Recerca i Tecnologia Alimentària, Generalitat de Catalunya
www.irta.es
- Web del Restaurant Les Cols
www.lescols.com

Procedència de les imatges

- Imatge de la portada: col·lecció d'Imatges de Word 2002
- Fotografies de l'Hostal dels Ossos, pàg. 35 i 37
<www.turismegarrotxa.com>
- Fotografies dels Restaurant les Cols, pàg. 35 i 36
<www.lescols.com>
- Logotip de fesols de Santa Pau, pàg. 42
<www.fesolsdesantapau/info>
- Cartell del Parc de Pedra Tosca, pàg. 42
Fotografia feta per l'autora del treball, el dia 14.05.05
- Logotip de les agrobotigues Verntallat, pàg. 43
Fotografia feta per l'autora del treball, el dia 14.05.05
- Fotografia del mercat del Rengle, pàg. 44
<www.turismegarrotxa.com>
- Logotip de la Cuina Volcànica, pàg. 46
<www.cuinavolcanica.com>
- Logotip de *Al McDonalds a Olot ni mú!*, pàg. 48
<www.solidaries.com/mcolot>



11. Annex 1 - Entrevistes

- **Carme, Teresa i Adrià** [realitzada el 19-02-05 a la Vall de Bianya]
- **Júlia** [realitzada el 21-02-05 a Olot]
- **Assumpció** [realitzada el 25-02-05 a la Vall d'en Bas]
- **Francesc** [realitzada el 04-03-05 a Olot]
- **Miquel** [realitzada el 09-03-05 a Olot, Hostal dels Ossos]
- **Fina** [realitzada l'11-03-05 a Olot, Restaurant Les Cols]

Carme, Teresa i Adrià - Vall de Bianya

Què mengeu per esmorzar?

Teresa.- Mengem molt normal, suposo que és el mateix que a ciutat, *més o menos*, però ha canviat molt aquí casa també . . . ah . . . torrades, iogurts, formatge, llet, *mermelada*, pernil dolç també . . cereals, també els hi hem anat introduint ara, no [?]

Mengem molt normal, suposo que és el mateix que a ciutat, *més o menos*, però ha canviat molt aquí casa també . . . ah . . . torrades, iogurts, formatge, llet, *mermelada*, pernil dolç també . . cereals, també els hi hem anat introduint ara, no [?]

Carme.- Sí, sí . . . això.

Teresa.- Ara per exemple . . quan érem petites sí que en acabat ho fèiem diferent, fèiem “la beguda” també me’n recordo, hi havia embotit . . i ara ja ha *desaparegut* . . al *menos* aquí

Carme.- Sí *llavons* de matí només un *vas* de llet i *llavons* cap allà a les onze o *aixís* es feia “la beguda” que et deia . . embotit . . . pa amb embotit . . i de vegades una amanida de ceba i *tomata*

Teresa.- Això . . sí

Carme.- És *lo* d’abans, eh [?] ara ja . .

Ara ja no?

Teresa.- Sí quan nosaltres érem petites, jo més o menys encara me’n recordo.

Feu un àpat fort per esmorzar?

Carme.- No

Teresa.- No

Carme.- No es fa aquí a casa, però encara hi ha qui ho deu fer



Què mengeu per dinar?

Carme.- Sí pasta · · arròs un dia · · · molta carn a la brasa aquí a casa

Teresa.- Guisats també s'han perdut força, però · · encara se'n fa algun · · vedella per exemple · no [?]

Carme.- Sí

Mengeu més carn o més peix?

Carme.- Sí, més carn.

Teresa.- Sí, més carn que peix.

Quin tipus de carn mengeu més?

Teresa.- Molt de pollastre.

Carme.- Sí, molt de pollastre.

Teresa.- Molt de pollastre, conill · · · *bueno* aquí casa no, però per dir més *o menos*, no [?]

Carme.- Un cop a la setmana vedella o · · un bistec diguéssim · · i *lo* altre *pode* porc · · · la resta · · variat

El sopar és més lleuger?

Carme.- Sí, un sopar lleuger, una bona amanida · · *después* un dia hi sol haver · · · una truita · · un altre dia hi sol haver · · · porc, un altre dia peix · · un altre dia croquetes, o coses lleugeres, i molta amanida.

Només feu tres àpats? Em dèieu que abans es feia la beguda.

Carme.- Ara ja no · · esmorzar, dinar, sopar.

Teresa.- També per dinar a vegades fem escudella · · això encara no s'ha pas perdut · · escudella i carn d'olla no s'ha pas perdut · · doncs això, escudella també · · un dia a la setmana a l'hivern

Carme.- Escudella i carn d'olla

Teresa.- *En acabat* això també · · patata i col, patata i bròquil · · coses que collim de l'hort, eh [?] · ara a l'hivern · · a l'*istiu* també, molta cosa de l'hort, *tomates*, carbassons · · també fem sopa de carbassó.

Carme.- Sí

Teresa.- S'aprofiten molt les coses de l'hort, *lo* que hi ha · · la temporada diguéssim no [?]

Sempre feu els àpats a les mateixes hores?

Carme.- Sí, a la mateixa hora

Qui cuina?

Carme.- Entre la mare i jo, ho combinem una mica



La verdura la mengeu de l'hort o la compreu?

Carme.- Va com va, si no n'hi ha a l'hort en comprem · · però si n'hi ha a l'hort, de l'hort

Feu mermelades o conserves?

Carme.- Aquí casa. no, hi han moltes cases que sí

Teresa.- Moltes cases de pagès mermelades en fan · · conserves de *tomata* això sí, sí que en fem

Carme.- Conserves, sí, sí

Teresa.- A *Can Preses* en fan moltes de *mermelades* · · a *Can Preses* sí que en fan

Carme.- Conserves · · per conservar els bolets, també

Teresa.- Aquí ho havíem fet abans, ara no ho fem.

Carme.- Aquí els congelem.

Teresa.- Ara els congelem, havent-hi el congelador · · també · · ja s'ha canviat.

Montse.- La meva mare encara els conservava, i fins i tot tenint congelador · · congelar bolets · cap [!]

Teresa.- Ah veus [?] Sí, sí, sí

I la llet, d'on és?

Carme.- La comprem, perquè ja no tenim vaques · · però *mentres* munyíem les vaques · · · ah · · en compràvem encara però de la llet de vaca en fèiem formatge, no per beure, en fèiem formatge · · el formatge fresc, i ara encara · · *bueno* ara en comprem, a *Can Preses*, eh [?]

Teresa.- (rient) sí · · per fer el formatge

Carme.- Un cop a la setmana fem formatge fresc

Teresa.- Amb la de compra sembla que no surt tan bo · · la llet és diferent eh [?]

Montse.- Llet de cabra o de vaca [?]

Carme i Teresa.- De vaca

Carme.- Perquè la llet com que aquí a casa ens la bevem descremada, doncs val més · · doncs la comprem

Vosaltres mateu porc?

Carme.- Aquí casa ja no, ja fa tres o quatre anys que no

Teresa.- *Bueno*, no matem porc però també en mengem · · d'embotit · · de vegades · · en comprem

Carme.- Sí

Teresa.- I al vespre per sopar hi sol haver el plat, també

D'embotit?

Teresa.- D'embotit · · que no en mengem cada dia però de vegades en mengem · · ser-hi hi és, i a



vegades piquem a vegades no depèn de *lo atre* que hi ha, no [?]

Carme.- Sí.

Teresa.- (riu)

Carme.- De vegades no matem porc, però per exemple quan · · l'any passat ens anaven a engreixar un vedell · · i ens en vàrem quedar la meitat i el vàrem congelar, això també ho fem, això · · *bueno*, ens en anem més amb el vedell que no pas amb el porc · · · aquí a casa

Teresa.- Al ser més grans · · la mare amb la pressió alta · · quan ens ve bé comprem alguna coseta i, ja està, en mengem molt poc ara

I ous? Teniu gallines?

Carme.- Ous els de les gallines del galliner, sí, sí

Compren en botigues petites o al supermercat?

Teresa.- Depèn, sí · a vegades aquí a la Canya també n'hi ha · · en botigues de comestibles o aquí a l'Hostal Nou també n'hi ha · · depèn

Carme.- L'embotit bastant per aquí a la vora, al supermercat no, l'embotit

Teresa.- Un cop a la setmana o cada quinze dies · · al súper [?]

Carme.- Però embotit no n'hi comprem

Teresa.- Ah no, embotit no

Carme.- Aquí a l'estanc de Bianya, que sembla que és de confiança

(...)

Teresa.- Hi ha molta gent, aquí a Can Met, aquí a la vora que sembla més de confiança · · si ho és o no llavors ja · · (rialles) qui sap què hi posen, però

I la compra, quan la feu?

Carme.- Cada dia · · *bueno* un cop a la setmana una compra forta · · i llavors si falta alguna cosa, compres petites coses

Compren plats precuinats?

Carme.- Poca cosa, algun, però

Aneu a buscar plats cuinats?

Carme.- A vegades · · més aviat els fesols, els cigrons ja cuits · · un dia que tinguis pressa o el diumenge que no vols cuinar · · · canelons o *aixís*, però poques vegades



El diumenge mengem diferent de la resta de la setmana? Feu un àpat especial? O potser el diumenge no hi tantes ganes de cuinar?

Carme.- A vegades sí . . . de tant en tant

Carme i Teresa.- (rialles)

Montse.- Fas postres, no [?] tu Teresa

Teresa.- Això sí, jo faig les postres (rialles)

Carme.- Sí sí, unes bones postres . . . sí això sí

Teresa.- No, però de vegades un plat de vedella sí . . . però *vaja* no és pas que fem

Carme.- Un extra

Teresa.- Algun dia fas un arròs una mica més bo . . . per dir *algo* . . . o un dia fas d'allò, macarrons ai [!] canelons, que alguna vegada n'hem anat a buscar, *bueno* nosaltres ja no ho cuinem, abans sí que els fèiem però ara ja . . . (rialles) sabent que són bons . . . però no per fer una gran cosa especial . . . de vegades costelles, fem una mica, una costellada . . . allò una mica diferent, durant la setmana *pode* no en mengem de xai, *pode* és el dia que, si en mengem en mengem els diumenges

Carme.- Sí, moltes vegades . . . però *vaja*

I els dies de Festa Major, feu un àpat especial?

Carme.- Aquí a casa no és pas que ho fem molt . . . hi ha cases que sí que . . . el rostit, pollastre rostit, i canelons

(S'afegeix a la conversa el pare, l'Adrià)

Teresa.- És que aquí tampoc no som, de convidar gent, eh [?] . . . hi ha famílies que sí que . . . conviden el dia de festa major, el dia de . . .

Adrià.- *Pode* perquè s'ha perdut això, *antes* sí es feia

Teresa.- Abans sí, però ara . . . de moment estem parlant d'ara, no [?]

Adrià.- Abans . . . als seixanta, setanta, vuitanta

Teresa.- Abans sí

Adrià.- Sempre aquí casa . . . *coi* [!] per la festa quinze o vint havíem *set* [!]

Teresa.- *Bueno* sí, abans sí

Adrià.- Venien els oncles . . . les ties

Teresa.- A vegades sí que ho fan, a vegades de reunir-se tots els germans

Adrià.- I els germans també venien, i és clar, feies una colla . . . *pro* ara això s'ha passat, no sé, totes les cases igual . . . molta feina per les dones, perquè els homes ens *asseviem* a la taula i les dones . . . i ara si fem una festa, *goita* un dia anem a *Ca la Gracieta* i convidem allà . . . i som catorze o quinze allà, dines pagues i *ets* acabat [!]

Teresa.- I fora el merder a casa



Adrià.- I fora problemes a casa [!] tanta feina · · *aixís* tots fem festa · · si no en fan els de la taula en canvi els de la cuina han de pensar com uns negres

Teresa.- I a la taula poca estona

Adrià.- Sí, per això

Mengeu sèmola de blat de moro?

Adrià.- Ah, farro [!]

Teresa.- Farro sí, encara la setmana passada en vam menjar aquí casa de farro

Carme.- Sí, a l'hivern sí que en mengem de farro

Teresa.- Sí

Adrià.- Aquí temps endarrera en fèiem per esmorzar, i per dinar i per sopar · · com que no hi havia gaire *re* més

Teresa.- Menjar *lo* que hi havia

Adrià.- A casa un plat de farro i si hi havia pa fèiem sopes de pa, i escolta allò [!] · · i encara aquest dia en vàrem menjar

Teresa.- Sí la setmana passada o aquesta setmana en vam menjar, sí

Adrià.- De tant en tant encara ens agrada molt, a l'hivern, quan fa fred

Teresa.- A l'hivern sí

Adrià.- A l'hivern va molt bé el farro, és bo, i mira · · fas el plat gros de pagès, el farro

Teresa.- I fesols [?]

Adrià.- Farro i fesols eren les coses, és clar ara hi ha tantes coses que · ·

Teresa.- És més variat, ara

Adrià.- Sí, no es *correvia* com ara · · ara cada dia vas a Olot o a un *puesto* o *atre* i es compra · · *antes* no, *antes* aquí a pagès, no hi havia els guanys que hi ara · · *antes* anaves amb una bicicleta i només marxaves un cop de tant en tant · · però ara amb el cotxe vas i vens com te sembla, és un moment anar a comprar · · i en canvi *antes* havies de menjar *lo* que feies a la casa · · matar el porc · · i farro i fesols · · i és *aixís* · · · ha canviat molt això.

I truites de carbassó, o truites de verdures...?

Carme.- De carbassó, quan hi ha carbassons a l'hort · · truita de carbassó · · truita de verdura sí

Escalivades?

Carme.- Escalivada també · · més a l'estiu, sí, hi ha més verdura a l'hort

Teresa.- Pebrots, albergínies



I verdures farcides?

Carme.- No tant · · alguna albergínia · · però aquí a casa no

La verdura la feu bullida, hi afegiu cansalada?

Carme.- Bullida sí, cansalada no no

Adrià.- Sopa · · sopa amb cansalada [?]

Teresa.- No, verdura amb cansalada

Adrià.- *Antes* sí

Teresa.- Ara ·

Adrià.- Una *rosta* de cansalada encara hi queda bona · · ja ho és de bona, *lo* que passa és que no en podem menjar perquè · ·

Carme.- Pel cor no · ·

Adrià.- Un la pressió i l'*atre* una *atra* cosa i · ·

I per cuinar, què feu servir, llard o oli?

Teresa.- Oli, oli d'oliva aquí a casa.

Això també ha canviat...

Adrià.- Ui sí [!], ui si ha canviat això [!] (rialles)

Carme.- Abans també s'havia de menjar més fort perquè també la feina era molt més · · era més dura es cremava molt més, ara · · · abans era molt manual, es cremava molt més, i encara que mengessis fort

Adrià.- Jo *antes* no sé · · per exemple ara, ara fem tres àpats al dia, per dir una cosa, tres àpats fem, esmorzar dinar i sopar · · en canvi *antes* no · · *antes* ens aixecàvem, al *dematí* pa i xocolata, en *cabat* una estona, un plat de sopa, un plat de farro · · *después*, allà a dos quarts de deu, una amanida de ceba i *tomata* i un tall de pernil o cansalada, o una *rosta* d'aquestes · · a migdia dinàvem, a la tarda berenàvem, *después* sopàvem · · en canvi ara només tres àpats al dia i prou · · jo per mi anava més bé *antes* que ara, per això, perquè menjaves poc i sovint

Teresa.- Sí es *lo* que diuen.

Carme.- Sí, ho diuen, eh [?]

Adrià.- En canvi ara, com que es menja molt perquè és clar, només fas tres àpats al dia i *tens* de menjar · · per aguantar, clar

Teresa.- Tens més gana. · · quan arribes a l'àpat tens més gana.

Carme.- Sí, és clar.

Adrià.- La feina era molt més pesada *antes* que ara, ara a dalt del tractor no patim *re*, en canvi *antes*, tot era · ·



Carme.- Manual.

Adrià.- I amb les vaques llaurar amunt i avall, i amb l'euga · · i al temps de segar, vinga allà i el segar, i fer les garbes i fer els galions i portar-los i batre'ls, i *bueno* · · era molta feina això.

Montse.- Ja el gastaves el menjar.

Adrià.- Sí, i tant.

Teresa.- Valga'm Déu [!]

Montse.- Encara que mengessis fort, encara que mengessis cansalada en un moment ja ho tenies tot fora.

Teresa.- Sí · ·

Adrià.- És que al temps dels segadors, encara en feien més d'àpats · · perquè *llavons* ells, ui [!]- · al *dematí*, "trencar el cuc" que en dèiem, això, pa i xocolata · · en *cabat*, la sopa, *después* allà dos quarts de deu o *aixís* els hi duien l'amanida, i tall, mira, pollastre o costelles · · i a les onze encara un *atre* esmorzar arribava.. *llavontes* el dinar, la tarda, a les quatre de la tarda un *atre* berenar, a les set de la tarda un *atre*.. és clar, aquella gent pencava molt per això, vull dir que · · amb el volant, escola, suaven com uns carreters, pobres homes · · ara és *aixís*. Ara tot el dia a dalt del tractor i vinga va i au · · i un té una cosa i l'*atre* te l'*atra*, i tots tenim dolor i tenim coses i..

Teresa.- Abans també n'hi devia haver de dolor.

Adrià.- No pas tant com ara.

Teresa.- Però no hi havia gent grassos, *pode* abans [?]

Adrià.- No, pobrets · · secs, sense ventre enlloc.

Teresa.- (rialles)

Montse.- A l'haver canviat els hàbits de treballar i això, també canvien els hàbits de menjar.

Teresa.- Sí.

Adrià.- *Lo* que ara · · *antes* per exemple veies un home de cinquanta anys o una dona i els veies vells, entre que anava geperuda, i ara, en canvi ara la gent no sé ens aguantem bé, veus de setanta anys i encara · · · *e* molt diferent · · la manera de treballar d'ara o d'*antes* ha canviat tant que · ·

Abans es feien més guisats?

Teresa.- Això.

Adrià.- Sí les dones no paraven pas mai, les dones no podien pas parar mai.. quan acabaven d'arreglar un àpat ja podien anar per l'*atre* i sempre, i tot el dia estaven allà a la cuina · · *bueno* és clar, abans era · ·

Carme.- També hi havia molta més gent per les cases.

Teresa.- Sí, és clar · · al temps aquí a casa dels besavis, encara la mare aquest dia ho deia allà a *Can Presas* · · aquella olla grossa amb escudella, i això començaves al *dematí*, posaves tots els ingredients



allà, deixaves a la vora del foc, ai, allà sobre del foc · · i anar fent, fins l'hora de dinar · · entre que abans no s'escalfava l'olla, perquè era immensa, i l'aigua i tot plegat · · i fins a l'hora de dinar, estava tot el *dematí* allà, xup, xup, xup

Adrià.- Nou germans que hi havia, el pare i la mare onze, els avis tretze, i jo catorze · · és clar, aquella olla havia de ser · · pensa, que han quedat a les cases, tres, quatre, cinc · · · s'ha acabat allò d'aquelles famílies tan *numeroses*.

(...)

I per postres, què mengeu? He llegit que abans es solia menjar molt un plat de nata.

Teresa.- Devia ser a ciutat.

Adrià.- A pagès crema.

Teresa.- Ah, menjàveu crema [?]

Adrià.- Com que teníem llet · ·

Teresa.- Llet i ous.

Adrià.- Llet i ous i *polvos* que hi posen, no sé que hi posen · · crema sí, ara nata · · no · · jo no recordo, al *menos* a pagès · · crema sí, però nata no ho recordo.

Teresa.- Fruita.

Adrià.- Ara això de menjar un *pastel* d'ara, això no, això no hi era això · · hi havia galetes, i *metlles*, això sí.

Teresa.- Això, grana.

Adrià.- Grana de capellà, que ara en diuen.

Teresa.- Això abans, ara ja ha canviat.

Adrià.- Nata, nata, *bueno*, en menjàvem perquè la llet, com que era tan grassa, al *dematí* com era freda, passaves la cullera per dalt, per dalt aquell tel, i sucaves el pa.

Teresa.- Tota la nata que menjaven (rialles).

Adrià.- N'hi havia dos dits de grassa, i allò era ben natural.. i t'alimentava, eh?, ja ho crec, sí · · era un àpat bo, *antes* · · ha canviat molt això de la llet ara, ui, ara · · abans una vaca feia deu dotze *litros* cada dia i ara en fa trenta o quaranta, i és clar, al fer-ne tanta és aigua · · com més llet porten més aigua és · · en canvi abans tan poca tot era grassa, tot era llet allò · · ha canviat això, ha canviat tant, que · ·

I pa amb vi i sucre?

Carme.- El suca-mulla, sí.

Adrià.- Ah, amb vi [?] Ui [!]

Teresa.- (rialles)

Montse.- Per la meva iaia era el berenar, aquest.



Adrià.- Era el berenar això [!] quan anàvem a estudi, vinga, una llesca de pa *aixís*, ben sucada de vi i sucre · · ai festa [!] allò marxava · · allò era droga [!]

Montse.- Quan anava a casa de la meua iaia em deia, tens el suca-mulla a taula.

Adrià.- Per la mainada allò era un gran aliment eh [?] per això · · totes les mares ens *daven* d'allò, no sé de què venia, però · · tots, eh [!]

Teresa.- *Bueno vi pode* en fèieu vosaltres.

Adrià.- El vi el compràvem · · a vegades tenies un marge que hi havia quatre sarments d'aquelles, i feies per exemple.. mostera, ho feies bullir i allò era mostera · · no, no, a pagès es comprava el vi · · i vi de grau, eh [?]

(rialles)

Adrià.- Un vi de dotze o tretze graus que marxaves dret tot el *dematí* · · en canvi ara noi, ni un *trago* perquè si et fan bufar per la carretera ja n'ets [!]

(rialles)

Montse.- No, i amb la mainada també · ·

Adrià.- Això, això, mare de déu [!] · · i tan valents que *erems*, *antes*, o eren · · en canvi ara la mainada són de fang eh, per això, el jovent pugem · ·

Montse.- Jo me'n recordo cap als deu o onze anys, ben bé, el suca-mulla era claríssim, eh [?]

(...)

Adrià.- L'alimentació ha canviat tant, ara [!] · · és que era bo · · en tornant d'estudi sempre, el berenar era aquest, no hi havia res més.

Teresa.- I potser abans no es bevia cafè.

Adrià.- Sí, però era aquell cafè que llavors es bevia a trago, el cafè, era cafè de com *ne* dèiem, de malta?

Teresa i Montse.- Malta.

Adrià.- En bevies tant com en volies d'allò, i poc et feia *re*, en canvi ara, jo un got així, *poca*. mai, ara Déu me'n guard de beure-me'l [!] (...) però *antes* · · fèiem olles de cafè i en beviem sempre, tot el dia tiraves d'allà · · anava bé perquè es passava molt la set, no bevies tanta aigua · · ara tothom vinga *aiga*, vinga ampolles d'*aiga*, en canvi *antes* això no. [!] no beguis tanta *aiga*, que et farà mal, beu un got de vi [!] · · era al revés [!] en canvi ara, *aiga* i *aiga*, en canvi *antes* no, era al revés, un got de vi i ai festa [!] ja tiraves · · fa mal l'*aiga* deien [!]

De peix, que en menjàveu?

(...)

Teresa.- Abans per la Quaresma sí que es feia.

Adrià.- El divendres, normalment sempre · · bacallà, ous amb closca · · *abantes* el peix, me'n recordo



que · · a pagès *al menos*, anàvem a ribera, amb uns filats que teníem · · paraves el filat i allà hi fotiem una peixatada que espantava, aquests rius estaven tan plens de peix sempre · · i ara no hi ha res enlloc d'això · · no n'hi ha · · però *antes* de peix, valga'm Déu si en menjàvem [!], molt · ·

Teresa.- Tu per exemple en menjaves més abans que ara

Adrià.- I tant [!] · · era natural, això era bo a aquell temps · · fregit, ai festa [!], peixets *aixís* · · en dèiem barbs, els barbs · ·

Montse.- Barbs, i tant [!] jo n'havia pescat

Teresa.- La Montse també és pescadora · · [!]

(...)

Adrià.- Se'n menjava molt *antes*, molt, molt.

Teresa.- A pagès · · ara a casa no en mengem gaire, a les altres cases no ho sé.

Adrià.- És que tampoc ens ve bé gaire, és que jo, ara no sé que passa el peix · · si és que n'he menjat tant a la vida, que · ·

Teresa.- És que si has de fer peix per un, carn per l'altre, ous per l'altre [!] · · (rialles)

Montse.- Aquesta és la discussió a casa de la meva mare també. la meva mare carn, carn, carn

(...)

I llet amb un ou deixatat, jo n'havia menjat de petita.

Adrià.- La *bullon*. En dèiem *bullon*.

Montse.- I amb cervesa també · · i amb cafè

Adrià.- Sí, sí.

Adrià.- Era molt bo [!]

Montse.- Si, feies la novena

Adrià.- Si moltes vegades, si s'estava una mica flac o això, un *bullon* · · sempre

Montse.- Era la manera d'alimentar la mainada.

Teresa.- Això.

Adrià.- Ara et donen un xarop, *antes* feien un *bullon* [!]

(...)

Adrià.- Era l'aliment d'*antes*, *bullon* i pa *xucat* amb vi

Montse.- Aquests dos encara els vaig viure, aquests dos

Adrià.- Però ets molt jove tu Montse [!] · · *bueno* sí · ·

Montse.- Sí no, però allà a casa això del *bullon* quan teníem exàmens o així, *bueno* sempre la novena, eh [?] · · el pa *xucat* amb vi era de la iaia, ens ho feia la iaia només, fins cap als deu o onze anys

Carme.- La mare també ens en donava, quan estàvem engripades o *aixís*

Montse.- Això va durar, potser fins cap als deu, llavors ja vaig reduir una mica i quan vaig ser més



gran això del *bullon* ja ho vaig treure . .

Carme.- Sí també ens bevíem el *cola cao* . .

Montse.- El *Nesquik* allà a casa.

Adrià.- Hi ha moltes coses que són molt bones . . *cola cao*, *nesquik*, en poses un parell de cullerades a la llet i ostres . . és molt bo i més ràpid de fer *pode*, la llet ja te la porten bullida i envasada, només l'has de posar al *microondes*, allà i ja està, és ràpid . . en canvi *antes* la de les vaques la fèiem bullir, però ara . . . ara aquest *cuidado* que hi ha amb les vaques, *goiteu jo*, quan era petit, el vedell mamava per un costat i jo mamava per l'*atre* . . agafava una meta de la vaca, me la ficava a la boca . . xiu, xiu, xiu, ben tip de llet [!] i mai *vai* agafar res [!] . . mai [!] ni tuberculosi, ni d'això, en canvi ara aquest *cuidado* tot tan ben bullit, i és *com* n'hi ha més encara [!] . . no ho entenc pas, això [!] .

(...)

Adrià.- És clar el bestiar *antes* vivien d'herba . . herba per *burar* i els hi donàvem un grapat de *popa*, *popa*, remolatxa era la *popa*, i després un grapat de *segones* que ja sortia del blat de casa . . tot era natural, era ben natural, en canvi ara les vaques mengen . . *bueno*, encara ara hi ha una mica de mà però s'ha anat . . arriba un moment que . . . greixos, vaques que es moren les porten cap allà a Begudà, allà les cremen, aquell greix que surt, va pel pinso

Montse.- És clar és que és això [!]

Adrià.- Miren molt prim però en moltes coses no hi miren, de prim . . . en canvi *antes* se't moria una vaca, feies un clot a casa i la colgaves i . . ja estava . . ara no [!] ara s'emporten la vaca morta, cap allà la cremen, aquell greix que surt, que surt un greix, en fan moltes tries, inclús diuen . . perquè un transportista m'ho havia dit, que carregava a Begudà d'un greix molt fi blanc, molt fi, i el portaven a Barcelona per fer galetes . .

Teresa.- Pot ser . .

Montse.- Pot ser . .

Adrià.- Sí, sí . . [!]

(...)

Adrià.- Ara tot l'any hi ha *tomates* però no valen *re* les *tomates* . . aquestes de compra, si *foten* una *pelilla aixís* . . no valen *re* [!] en canvi vam tenir l'any passat unes *tomates* dolces i bones de l'hort, ostres tu, vas a casa . . en canvi aquestes de compra, no . . *vaja* és que ni per *xucar* pa tampoc [!]

Montse.- No, és que les obres i no, no . . és aigua [!]

Teresa.- Sí.

Adrià.- Amb una *tomata* de l'hort pots *xucar-te* tres llesques de pa [!] i queda ben vermell i fa un suc . . és molt diferent . . . és que la gent que viu en un Barcelona d'això natural no mengen res, eh [?] jo crec que no mengen res, tot és artificial, tot



Montse.- És que si venen a la Cooperativa mateix ho veus, i dius *ostra, pro* . . . compren unes quantitats [!]· però *bueno* industrials [!] tant de carn com de . . tot, i dius *ostra, pro* . . .

Adrià.- Sí.

Montse.- No vull pas dir que sigui d'alta qualitat, *pro* és clar, per ells [!]

Teresa.- Sí.

Montse.- Allò que vegades hi ha un cap de setmana i no vagis pas a buscar un pollastre de pagès perquè ho esgoten tot, eh [?] . . diu no, no, quan venen els de Barcelona aquí ens quedem sense res . .

Teresa.- (rialles)

Adrià.- *ya, ya, clar.*

Montse.- S'emporten llonganisses, fuets, *bueno*, tot [!]

Teresa i Adrià.- Sí, sí

Montse.- No és clar, ja ho entenc, perquè a Barcelona ells no . . .

Adrià.- No, no, i tant, i tant . . . diuen de Barcelona per això i allò i no . .

Montse.- Sí, però és a tot arreu, eh [?]

Adrià.- Per això les cases de pagès són tan buscades, perquè no n'hi ha per vendre, no n'hi ha . . perquè aquesta gent . . com poden escapar-se només un dia, poder anar a pagès i *aixís* . . *llimpien* els pulmons perquè els deuen tenir ben negres [!]

(...)

Pizzas o hamburgueses, en mengeu?

Carme.- No.

I entrepans?

Carme.- *Bueno* entrepans . . fem pa amb tomata . . . sí, pa amb tomata . sí, això sí.

I patates fregides?

Carme.- No, no.

Teresa.- Ara pensava que no sé el jovent d'aquí al barri . . per berenar . . em sembla que deuen berenar pa amb *tomata* i fuet, no mengen pas *bollycaos* ni pastissos d'aquests, em fa l'efecte . . . *pode* algun dia . . però em fa l'efecte que aquí a pagès . . . com ara els del Mas Casella o el jovent de l'Aulina . . . són grans ara, però . .

Adrià.- Oh, hamburgueses . . hamburgueses, d'això en dieu [?]

Teresa.- Sí.

Adrià.- Això sí que en mengen, eh [?]

Teresa.- Sí [?]



Adrià.- Sí, sí

Teresa.- (rialles)

Adrià.- I si els vols fer contents, que els hi portin això ·

Teresa.- Ah, *bueno*, pizzes tu vols dir · · pizzes a l'Aulina sí que sé que en fan.

Adrià.- Pizzes, se'n diu [?] allò rodó, gros [?]

Teresa.- Sí.

Adrià.- És porqueria allò.

Teresa.- N'hi ha que ho són i n'hi ha que no ho són de porqueria, depèn de com la fas.

Montse.- Si són fetes naturalment són bones, amb la farina de blat te la fas · · ara el problema és aquestes que compres *aixís*.

Teresa.- Jo a l'Aulina · suposo que se les deuen fer ells.

Adrià.- No sé.

Teresa.- No, es menja bo (rialles) encara ara es menja sa, més aviat. Perquè a la ciutat per exemple, vols dir que es menja pa amb fuet [?]

Montse.- Les meves nebodes sí, eh [?] Però jo quan vaig a buscar la Marta també ho veig, eh [?], que molts van abans allà a la pastisseria, els hi compren algun croissant o alguna cosa d'aquestes

Teresa.- Això, algun croissant · ·

Montse.- Jo penso *vejam* si la Marta ho veu i te'l demana, però no, no · · ella ja demana l'entrepà, una llesca de pa partida per la meitat, *xucada* amb tomata · · i com a molt mermelada · · però hi ha mainada que no, eh [?] que la mare ja els hi treu el *bollycao*, el croissant o ·

Teresa.- És clar és més pràctic, no [?] au va, això i avall · · *bueno* pràctic ·

Montse.- Si comptes el temps d'anar a comprar, i fer la cua i pagar · ja has fet la llesca de pa *xucat* i has fet el tall de fuet, eh [?]

Teresa.- Sí, sí.

Montse.- Vull dir que pràctic, tampoc ho és de pràctic.

(...)

Montse.- La Laura a vegades quan van al cine, que surten, que van al *BCrek*, ella demana una ampolla d'aigua i és l'única, tots *fantès*, *coca-coles* · · ella és l'única que demana una ampolla d'aigua, tothom *coca-coles*, sobretot *coca-coles*.

Teresa.- O un suc · · però no, a aquestes edats no · · la llauna i anar fent.

I de pa, en feu a casa o n'heu fet mai?

Adrià.- *Antes* sí, però ara el comprem · · havies de passar la farina pel sedàs · · passaves la farina i quan era ben fina *llavontes* agafaves i pastaves a la pastera, posar el llevat · · fèiem vuit o nou pans, que duraven vuit dies, eh [?] · com ara volem pa pel dia *casi* bé, es fa pel dia i com més tou millor,



com més calent · · *antes* no, sempre pa aquell, feien tres o quatre quilos, un *llamp* de pans *aixís*, i au [!], i *lo* que era molt bo perquè feien coca fogassa que en dèiem

Teresa.- Encara hi ha algun *puesto* que en fan.

Adrià.- Es feia una coca *aixís* llarga, o *dugues*, *aixís* llarga i era la coca · · era pa, *pro* com era tan tou · · i era molt bona · · · però el pa sí, ja ho crec que me'n recordo [!] · cada setmana un tip de pastar, cada vuit dies [!] però aquell pa com que era tan gros, es mantenia sempre · · la crosta era molt seca, era bona, i en canvi la *molleda* era tova, era bo · · · clar, i és lo que dèiem *antes* si era sec, *xucat* amb vi [!] i ja era tou

Teresa.- Ben estovat (rialles) · · · i ara no, el comprem cada dia o dia per *atre* · · també en congelem.

Adrià.- Ara ni en sabríem de pastar.

Teresa.- No, no · · i abans el feien integral.

Adrià.- Ni el forn tenim, mira, aquí a casa hi havia un forn i el vàrem espatllar [!] *bueno* en *fin* · · a totes les cases l'han tapat el forn, per obra o *lo* que sigui · · cosa que em va saber greu haver-lo d'espatllar, però en *fin*.

(...)

Montse.- A casa el meu pare en feia, ara finalment · · el meu pare en feia, pa integral feia.

Teresa.- Ah, això és veritat que ho havies dit que en feia.

Montse.- Tres o quatre pans d'aquest integral, cada dimecres · · tres o quatre hores allà pastant, esperar que pugés la massa i tot · · després al forn tenia uns *motllos*, que havia comprat uns *motllos*

Adrià.- Ah.

Montse.- I els posava al forn, i au · · · en canvi la mare no volia pas ni tastar-lo, eh [?] diu pa negre al temps de la guerra ja n'havia menjat i · · · sí, sí, ella tornant al temps de la guerra, *bueno* [!] · el meu pare, què en feia [?] quatre en feia, me'n donava un a mi · · i els altres tres se'ls quedava, el tallava, el posava al congelador per tota la setmana, i au.

Adrià.- Jo també m'agrada menjar-ne de pa integral, però · · i pa de blat de moro després a la Cooperativa d'en Bas en fan, igual hi anem a comprar els diumenges i si en tenen · · però és clar *l'ets* d'encarregar el dia *antes* o si no ja no n'hi ha · · · fan uns panets així petits, eh [?] de blat de moro, i és bo i amb una mica d'oli és bo · · massa bo que és [!]

Teresa.- (rialles)

Adrià.- Sí per mi hi han d'afegir *algo* més per això, eh [?] perquè *antes* en feien a pagès de pa de blat de moro i era groc com · · *vaya* era groc, groc, groc · · el que feien *abantes* · · i el que feien de fajol era ben negre negre · · · me'n recordo quan anaven a estudi que per exemple tu el duies de fajol i jo el duia de blat de moro, canviem-lo [?]

Teresa.- (rialles)

Adrià.- Ens semblava de canviar-lo.



Teresa.- *Lo dels altres sempre és més bo.*

Adrià.- Sí · · i és clar, l'any quaranta i quaranta-cinc, renoi [!] · · hi havia molta misèria, ja ho crec · · aquí a Espanya déu n'hi do *lo* que es va fer en aquella època · · els nostres pares *al menos* en van passar molta de misèria · · i la mainada també [!] però com que érem petits, no ens en recordem gaire de la gana, però déu n'hi do · · es va arriar molt de l'any cinquanta-cinc per amunt · · hi va haver un canvi.

(...)

I xocolata desfeta, en mengeu?

Teresa.- En mengem per Nadal, per Cap d'any · · (rialles) i el dia de Reis · · (rialles) la tradició!

Hi posàveu alguna herba, a la xocolata desfeta abans?

Teresa.- No ho sé la mare

Adrià.- Un brot de farigola em penso, o una fulla de *llaurer* · ·

Teresa.- Ostres, devia ser molt · ·

Adrià.- Alguna cosa hi posaven *antes*

Teresa.- Això ho demanarem a la mare ara que arriba de voltar · · (surt la Teresa)

Adrià.- Ep!, i tampoc no se'n menjava gaire de xocolata · · jo no me'n recordo pas de quan jo era petit, eh, de xocolata · · en menjava però no valia *pa re*, era una xocolata que semblava sorra, que no ho sé de que la feien aquella xocolata · · feien ració, llavors que era el temps de la ració, i feien una mesura de xocolata, una mesura de sabó per rentar les dones i · · un quilo de sucre · · però aquella xocolata no valia res, eh? Jo me'n recordo d'*antes*, que jo de petit, xocolata · · farro sí que me'n recordo, però xocolata no · ·

Teresa.- Diu la mare que hi posaven ruda, o a vegades herba menuda.

(...)

Adrià.- *Antes* això de la xocolata desfeta dèiem, ui... els capellans mengen de xocolata i en canvi nosaltres, no, saps [?] els capellans com que feien més ells, ja en podien menjar de xocolata desfeta, però l'altra gent.. era escàs això.

Teresa.- Això que deies que per esmorzar menjàveu pa i xocolata ja eres més gran [?]

Adrià.- Sí. Que me'n recordi jo ja era de l'any · · quaranta-cinc per *amont* · · l'any quaranta no me'n recordo pas, sis anys no te'n recordes pas · · fins els deu o dotze · · *llavontes* quan anàvem a estudi per berenar, com a molt, una arengada

Ah, sí, d'arengades en menjàveu?

Adrià.- La mare ens posava un tall de pa, ens en anàvem allà a Ca l'Enric, amb cinc cèntims, una



arengada · · i ja està · · hi havia aquells cascos grossos d'arengades

Teresa.- Encara n'hi ha.

Montse.- Pescateria salada.

Adrià.- Una arengada i au [!]· · escolta, ben bona que era.

Carme.- Què l'escalfàveu, a l'estufa de l'escola [?]

Adrià.- Aixís freda.

Montse.- Ja n'havia menjat, a la brasa · · allà amb l'estufa de llenya *aixís*, ostra..

Adrià.- Un plat de fesols amb una arengada a la brasa · · i un porró de vi sense *aiga* · · ves-li al darrera [!]

(rialles)

Adrià.- Ara tot això és perd també · · això de les arengades, ara · · no veig que ningú en compri mai, ni ni · ·

Montse.- La *meu* mare de tant en tant, encara un parell o així encara les compra

Teresa.- Sí [?]

Montse.- Molt de tant en tant, eh [?] potser un cop cada mes o cada dos mesos · · en compra una, *dugues*.

Adrià.- Sí, *bueno* sí · · per treure l'enveja aquella..

(...)

Júlia - Olot

Quins àpats fa al dia?

Júlia.- Mira jo m'acostumo a fer-ne tres, només · · tres àpats al dia, com *se conté*, esmorzar, el dinar, i sopar poca cosa perquè ja sóc gran.

Què sol menjar per esmorzar?

Júlia.- Mira't, a l'esmorzar sempre esmorzo a casa, i m'he acostumat molt a menjar cereals · · els menjo variats · · llet desnatada, cereals d'aquells que hi ha el pollastre, en *fin*, d'aquells de la silueta, dels grocs · · de tota classe.

I per dinar, què sol menjar?

Mira't, el dinar, allà al Casal, com que menjo al Casal de la gent grans, doncs ens fan coses molt variades · · primer mira, per suposat, mira, avui mateix hem menjat patata i mongeta tendra, *después* · · ho han acompanyat amb salsitxes per darrera de · · de pollastre, i *después* amb escarola i tomàquet, i un parell d'olives negres · · i per darrera avui ens ha tocat menjar *platanos*, però com que jo no em van



gaire bé, he menjat una taronja · · i per exemple, al vespre, que ja és una cosa més *dallos* a casa meu, un dia menjo · · pa *xucat* amb tomata i un tall de pernil dolç, un altre dia menjo formatge · · mira't, segons, un altre dia també en menjaré de salat, i · · coses *aixís* · · i *llavors* a darrera menjo molt · · un *llagut* · · i me'ls solo menjar de cereals, un altre dia de pruna, perquè · · · me van més bé per, per la meva salut.

Sol dinar sempre fora?

Mira, m'acostumo, els dies de feina, sempre a dinar al Casal, i els dies de cada dia conté sempre variat, i el diumenge, si el dia de feina són dos plats · · doncs el diumenge en tenim tres · · i a *llavors* va acompanyat amb vi, també, i unes postres molt bones, però, jo de vi no en bec, però, només que també hi entra · · i *después* jo a darrera, me solo acostumar, en comptes de llet i cafè perquè he notat que no m'anava bé, doncs, un dia bec farigola, un *atre* dia bec camamilla, etcètera · · i *después*, ara no tant, perquè · · hi ha algú dels que m'interessen que no poden venir, però anava molt a celebrar sants, *cumpleanys*, festes i *d'allòs aixís* · · però ara fa una temporada que no hi vaig tant, això no vol dir, que hi ha vegades que cada quinze dies hi *aré*, *atres* vegades tardaré més · · llavors vaig per aquests restaurants de per aquí a prop, perquè al ser gran, ja pels viatges i tot m'acostumo a anar aquí · · i mira, menjo *lo* que em ve bé aquest dia, com que em porten, trio *lo* que vull · · allà al Casal *tinc* que menjar *lo* que hi ha al dia, per · · ara, si és una cosa que veuen que em fa mal, també m'ho canvien.

I el diumenge, que dina al Casal, fan un àpat especial?

Sí mira, precisament, avui que em fas la pregunta, que és un dilluns, doncs ahir, que era un diumenge, et diré *lo* que hi havia · · el primer plat, hi havia, crema de marisc, però com que jo, el marisc, ara he notat que no em va bé, doncs a mi, ja em varen dir “eh, que el marisc no en vols[?]”, doncs ja em varen fer un plat, també perquè no mengés menys que els altres, però amb fideuets d'àngel, i pastanaga, una cosa ben bullida que no fos forta · · i *después* a darrera hi havia espàrrecs, amb pernil · · i jo, de pernil, també no me'n varen posar tant, però també em varen posar més espàrrecs · · i a l'últim de tot, hi havia, em crec que ho diré bé, aquells pollastrets petits que en diuen picantó, i el varen acompanyar amb unes patates i xampinyons, que quedava molt bo · · i *después* hi havia vi, però ja li he dit que bevia aigua · · i solo beure una copa de cava, però com que tampoc ahir no estava en condicions de beure-la, doncs tampoc la vaig beure · · i per postres, ens varen donar, com un gelat però no era gelat, ni tampoc no era *postra*, no sé com era, perquè · · era molt bo, hi havia xocolata, hi havia · · com si fos nata, però tampoc era nata, no sé, un gust molt bo, que no vaig *poguer* entendre ben bé, si era, *hasta* com un torró de *jijona* amb alguna cosa · · en fi, a mi em va agradar molt.



Els àpats que fa a casa seva, sempre sol menjar a la mateixa hora?

Per regla general, abans menjava més tard · · però, degut a l'edat que ara tinc, doncs m'he acostumat a menjar molt aviat, perquè també he notat que *paixo* més, i estic més bé al llit · · i · · i · · però hi ha vegades, que també menjo més tard · · però la meva hora sol ser més, ara, les sis quarts de set · · de vegades també són les set, però, per regla general, ara sempre sopo més aviat.

Quantes compres sol fer a la setmana?

Això de les compres, jo no miro pas prim · · perquè, hi vaig quan ho necessito · · perquè, la veritat, abans tenia de tot, no em faltava *re*, però com que ara, a casa m'hi estic tan poc, que, se *me* feien les coses malbé · · i *después* també em passa que segons què no ho puc guardar, perquè vaig perdent les forces a les mans · · abans tenia alguna *lata* per algun dia que *d'allò*, però ara tot això ja no ho puc tenir perquè igualment no ho puc obrir · · però, per exemple, galetes, i cereals i llet · · cebes i patates i coses *aixís*, i pasta, això sempre ho tinc que *al menos* si un dia no puc sortir que tingui *algo* per menjar · · galetes, coses que no fan mal.

A casa seva vostè elabora algun producte?

Júlia.- No, no, jo de fet · · ara faig molt poca cosa · · més ben dit, que no faig *re* [!] · · trec la pols, només un cop a la setmana, abans la *trevia* cada dia, i ara un cop a la setmana i encara tinc mandra de fer-ho.

I abans, solien elaborar algun producte, a casa?

Júlia.- La meva mare sí, que ho feia · · però jo no · · jo la veritat, no he pas fet mai res de tot això · · tot ho compro ja bo i fet · · si compro melmelada, doncs ja la compro d'aquesta envasada · · ara això sí, si hi ha una marca extra sempre agafo la · · · la millor, l'extra.

On sol comprar la verdura?

Júlia.- La verdura, no em faig quasi mai jo aquí · · perquè ja et dic, com que ja ens en donen allà al Casal, *después* aquí a casa ja no en compro · · perquè, si un dia em *tinc de* quedar, *lo* meu és patata i ceba que em va bé, o pasta, i · · i de vegades també, no vull pas dir que el dia abans, vaig allà a la plaça, i un dia compraré · · un dia lleties, pels dissabtes si no puc anar a dinar fora, que és el costum que tinc, que també vaig a dinar *llavors* de restaurant, i si un dia no hi puc anar *llavors* com que ja ho sé del dia abans, *llavors* me compro o lleties, o aquells fesols que en diuen *vinyolins*, que no fan tant de mal i no carreguen tant.



I la patata i la ceba, o la fruita, que abans comentava que en menjava, on la compra?

Júlia.- Mira't, la patata i ceba, no la compro mai, perquè tinc una jove que és molt bona noia i a *casa seu* com que en tenen, ja me'n porta · · quasi me n'han fet sempre la vida · · I *después* la fruita, si és que fa mal temps, ella també, només la telefono al *dematí* i ja m'ho porta ella si un dia no puc sortir · · i · · i els dies que hi vaig jo, com que *visco* a Sant Roc, i a prop de casa ja tinc aquests que en diuen els *Mercaders*, doncs els dijous a la tarda ja puc anar a comprar, el divendres i el dissabte · · però algun dia també m'ha fet mandra d'anar-hi per *algo*, i si el dilluns, no tinc mandra, arribo fins al Firal, abans d'anar al Casal, a buscar-ne.

Al supermercat hi compra alguna vegada?

Júlia.- Al supermercat sí, també hi vaig, però, ara com que m'he acostumat que no puc dur tant de pes, i el supermercat me queda apartat perquè compro a Olot, doncs, encara que sigui més car, compro *lo* mateix, mira't · · Ara avui mateix, la llet n'he agafat a allà baix al supermercat, a la Plaça, que està a prop del Montsacopa, i · · d'allò, però ja he trobat que em pesava massa perquè degut a l'operació que em varen fer, i m'acostumo a comprar-ho aquí al costat de casa, i ja et dic, la jove a vegades ja me carrega, que com que ja va amb *fecha* que no caduca fins de molt temps, doncs de vegades ella m'ho porta.

A triar, què prefereix menjar, peix o carn?

Júlia.- Jo sóc d'aquelles persones que m'agrada tot · · jo, abans quan era jo que me'n cuidava, menjava variat: peix i carn, sí · · ja ens en donen de peix, però no és el peix · · un dia sí, un dia que era un diumenge, en comptes de donar-nos carn ens varen donar cua de rap, que per cert va ser molt bona, acompanyada com amb una · · semblava pruna, però no ho sé; no ho era, però la veritat, els hi va quedar un rap molt bo · · però ara, amb això, diuen que el congelat d'allò, però per a mi no · · m'agradava més abans aquell temps, que per exemple nosaltres podíem menjar que en deien · · eh · · · · en deien · · d'allò, lluces, petites, aquelles lluces; *después*, en deien capellans, que per cert eren molt bons, també capellans, i m'agradava més perquè eren directe de la *pescateria* · · tot això que ara hi ha aquestes · · sí que ens en donen, unes que en diuen barretes, però jo allò tanta · · tanta sopa torrada no sé que és aquell *rebosat* m'emfalega massa · · no, no m'agrada tant · · i per això prefereixo més, de vegades una mica de bistec de vedella · · jo *lo* que m'agrada molt és el pollastre · · i ara també, per exemple, les ales, demà hi hauran ales, però jo, les ales les fan molt bones, però jo les prefereixo més que me les bullin, perquè com que sé que tenen molta grassa i també com que no em van bé, doncs al bullir, jo aquell suc ja no me'l d'allò, *aixís* és que les ales ja no són tan grasses.



De sèmola, que en menja?

Júlia.- No.

I d'embotit, si en menja, on el sol comprar?

Sí, però · · em pensava que deies si jo me'n feia, jo no · · sí, ja he dit al començament que jo a vegades menjo pa amb *tomaca* i una mica *d'allòs aixís*, però, ara també tinc una dona que em ve a fer una mica de feina perquè no puc, i ells com que maten porc · · jo per comprar-ne no perquè comprar-ne *d'allò*, no en puc menjar gaire ara, a l'edat que tinc i tot eh [?], però és *lo* més bo que hi ha, perquè cada cosa té un gust diferent i és per mi *lo* més bo, quan s'és jove, que no fa mal, és molt bo tot · · i ara me'n va donar, i caram, que és diferent el que em va portar ella en vist si un dia n'he comprat [!] és diferent com la nit i el dia fet de casa, ui [!], allò sí que em va recordar el temps dels meus pares, de tan bo que era [!]

Quan n'és el temps, té el costum de menjar bunyols o panellets?

Mira, tinc la sort que ara tenim una gent al Casal que val un imperi · · perquè, quan és el Ram, si és un dia que jo no vaig a casa dels meus fills perquè · · *bueno* en tinc només un de fill, eh [?], però dic fills perquè la meva jove és una filla · · doncs · · allà ja me donen · · si és dia de tortell mengem tortell, i si no al Casal també en donen · · i si ells és un dia de Pasqua, i m'ensopega que també aquell dia baix en allà, també menjo mona, en *fin*, per Nadal també mengem els torrons, mengem les neules, i els *brunyols* també alguna vegada ens en han donat, però si no, jo, si no me'n donen vaig en vaig a comprar, però no com abans.

Quan fan celebracions amb la família, van a menjar fora o a buscar algun plat cuinat o cuinen a casa?

Mira, abans, quan tots els meus néts eren més joves, ens *costumavem* molt a anar fora, principalment · · molt a fora, perquè jo he sigut sempre d'aquells que fer el menjar no m'ha agradat mai · · abans l'havia de fer per obligació, però des de que me'n podia estar, preferia més anar allà, i poder escoltar i sentir tot *lo* que deien els altres perquè si tu ho fas, tu estàs a la cuina i no *t'enteres* de *re* · · i m'agradava molt d'anar a fora · · i *después* quan vaig a casa dels meus fills, quan hi anàvem, també anàvem a fora a celebrar el sant del meu fill, de les meves · · en *fin* · · i el *cumpleanys* i coses *aixís* · · però ara fa una temporada que no ho fem tant, i van a buscar a vegades el menjar bo i fet, degut perquè és clar, un és aquí l'altre és allà, un s'aixeca més aviat l'altre més tard, i *llavors* ens reunim a casa de la jove, i *llavors* ho van a buscar bo i fet i també és bo però ja hi anem a fora també, ja.



Quins plats cuinats solen menjar?

Mira a vegades peix, que per cert, el van a buscar crec a *La Perla* · · això parlo quan vaig a casa la jove, perquè jo no que no hi vaig a buscar res, doncs un peix molt bo, que crec que és de *La Perla* i és boníssim, altres vegades també porten, que et diré jo, per primer plat aquestes patates *rellenes*, que també semblen artesanes fetes a mà perquè són molt ben fetes, també *lo* que he dit, picantó, a vegades pollastre, a vegades peix · · segons, depèn · · i *después* això sí, tinc una família que la que li agrada més el cava sóc jo · · ells prefereixen més, un bon vi de marca, però jo, m'agrada més · · el cava.

Vostè compra congelats, o plats preparats?

No · · ara no compro mai res, jo, *aixís* no compro mai res perquè · · abans sí, perquè aquí a Sant Roc que d'allò el dissabte en feien hi havia un *puesto*, però ara diu que en fan el diumenge i jo, com que sempre sóc d'aquelles que m'ha agradat molt caminar, ara de vegades em baixa el meu fill quan va a la piscina perquè també · · ja tinc vuitanta-sis anys, ja et diré la veritat, i també hi ha dies que no em ve tan bé de caminar i ell si va a la piscina em ve a buscar i *llavors* també em venen a buscar · · i m'estimo més anar *aixís* perquè allà tinc les amistats, hi tinc les amigues, i me la passo més bé allà al Casal que hi ha la gent del meu edat · · i allà me la passo bé.

A casa quin tipus d'oli fa servir per cuinar?

Jo, fregir ara ja no fregeixo mai res · · però per amanir sempre gasto *Carbonell*.

Oli d'oliva.

Oli d'oliva *Carbonell*.

Ha menjat mai pizzes, li agraden?

La primera pizza que vaig menjar, la vaig menjar ja fa anys i fora de casa, la vaig menjar a la província de Barcelona, a casa d'uns meus cosins, que no sabia pas que era · · me'n varen donar de *dugues* classes, la vaig trobar bastant bona · · i *después* també allà amb el meu fill, al principi que es feien, també n'hi *vai* menjar, però ara fa molt i molt de temps que no n'he menjat enlloc.

I menjar xinès, o menjar que no sigui el propi d'aquí?

Sí, quan es va inaugurar el *xinos* d'aquí a Olot diguéssim, que en diuen a la plaça Clarà, doncs allà, el primer dia que ho van inaugurar jo i una meva amiga ho vàrem anar a estrenar, i *después* més tard hi vàrem anar amb els meus néts · · i *después* una altra vegada hi vaig tornar a anar, però, des d'aquell dia ja no hi he anat més.



I entrepans, que en menja?

Entrepans no n'he sigut mai gaire *aixís* per dinar perquè jo trobo que és més bo sempre, i més saludable, menjar d'allò · · ara que un dia, que em varen *envitar* les *hermanes* de la Caritat per anar a Maria Reina a Barcelona, que és a prop de la Vall d'Hebron, doncs aquell dia és clar com que no tenia temps per anar a menjar, i jo la veritat, ni en sé preparar de d'allò · · i la meva jove em va dir no s'amoïni que jo ja li prepararé · · i la veritat, vaig quedar parada que en vaig tenir per tres àpats, en vaig tenir per · · era tan bo que en vaig tenir per tres cops i em vaig atipar ben bé · · i en allà aquelles *hermanes* ja ens tenien preparat, quan vàrem arribar que si d'allò, llet i cafè, i també en vaig beure una mica · · i *después* també el que volia beure taronja i d'allò · · no, no, va anar molt bé, i galetes i · · i és l'única vegada que jo puc dir que he marxat amb un entrepà.

I tisanes, en pren?

Sí, cada dia bec aigua de farigola, perquè ara *sela* que tinc una mica d'infecció i com que és el que va més bé doncs ara bec aigua de farigola · · i si no, camamilla, a vegades també bec una mica de flor de tei · · de tant en tant ·

Quin àpat dels que es feia abans troba més a faltar?

Jo dels àpats d'abans, jo no he sigut mai gaire bona cuinera, però la meva mare no sabia pas quin triar perquè era tan bona cuinera, que tothom quan passava per casa deien, coi, sembla una casa rica sempre fa aquesta olor · · i amb poca cosa d'allò, però, era degut perquè ella havia anat a servir a gent molt rica, precisament havia anat a servir amb un germà que havia sigut bisbe i tot · · i la veritat, ella n'havia sabut molt · · tant era que fes vedella com que fes conill com que fes pollastre, com que fes d'allò, de tot · · i venien uns meus *tios* que sempre deien, ui, quina vedella fa aquesta teva mare · · i *después* també *lo* que feia molt bo era la sopa de peix, i una sopa de pilotilles que a tothom els hi agradava molt · · però jo ja et dic, el meu dinar no el vull pas dir perquè jo *lo* que sabia fer més bé era la vedella, però *lo* altre, *aixís aixís*.

Assumpció - Sant Privat d'en Bas

Quins àpats feu al dia?

Assumpció.- Vols que et digui què mengem a cada àpat?

Sí.

Assumpció.- Doncs al matí, l'esmorzar, els nens prenen llet amb *Nesquik* i *Kellogg's*. L'Enric i jo mengem mig tall de pa torrat, amb oli o a vegades amb melmelada o amb formatge fresc.. poqueta



cosa a casa.. i la llet amb cafè. A mig matí jo sempre m'emporto mitja barreta de la Cooperativa, i la nena també, hi poso un dia pernil, un dia formatge.. Perquè els nens sempre és entrepà de pa, mai *bollycaos* ni coses d'aquestes. I el nen una barreta de can Dorca perquè té més gana, amb xoriç o pernil, el que sigui. Les congelo i queden molt bé, les suco amb tomata i oli, sal no n'hi poso, i les congelo i sembla acabat de fer. I l'Enric a mig matí fa un tallat.

Llavores per dinar, tres dies verdura, un dia llegum i el dijous arròs. D'*amanit* en faig un plat i tots anem picant. No hi ha gaire temps al migdia, a l'Enric li deixo a punt perquè no ens veiem per dinar, i els nens ja saps que mengen a l'escola. I de segon faig pollastre, o bistec, ho combino per no repetir. I de postres sempre fruita.

A mitja tarda per berenar l'Anna menja un entrepà petit o una poma. Jo berenar no que no ho faig, i l'Enric tampoc... I per sopar faig molts *caldos*, un dia sopa de peix, un dia sopa de verdura o crema de carbassó.. De segon un dia sardina, que va molt bé el peix blau i a l'Anna li agrada molt, que és una sort que li agradi.. A en Dani, no, eh?, a en Dani no li agrada i per ell li agafo calamars. Un dia fem un ou passat per aigua... De carn poca, per sopar, un dia *pode* pollastre a la brasa, però poca carn, per sopar... Els dissabtes per sopar, sempre faig peix al vespre, *almejas*, sèpia, lluç, *lo* que sigui. Per postres algun iogurt al vespre, en Dani sempre menja iogurt de postres, perquè la fruita no, li fa mandra pelar-la.. si un dia faig macedònia sí, llavors sí que en menja, però si no... Ah, i a l'Anna li agraden molt els *Actimels*, i ella sol prendre un *Actimel*. Ah, i un cop de tant en tant, un cop al mes o *aixís*, els dimarts quan vaig a gimnàs, o els dies que vaig a assaig de teatre, faig pizza i llavors jo ni sopo, perquè a mi no m'agraden, llavors jo menjo un iogurt, però com que no hi ha temps, faig una pizza i els nens estan contents.. però de tant en tant només...

Els diumenges feu un àpat diferent?

Assumpció.- Els diumenges hi ha més temps, pero la taula més arreglada, faig el menjar més ben presentat.. un *amanit* ben maco, i amb més coses, carn de cranc, endívies.. una bona escalivada, que ens agraden molt, les escalivades.. llavors carn a la brasa, perquè els diumenges tinc els meus sogres, i a la gent gran les cassoles no els hi van bé, i faig carn a la brasa, un tall de xai i un tall de llom... *Pode* un dia puc fer calamars *rellenos*, o piquillos, però coses més aviat senzilles. També a vegades farcellets de col, perquè els diumenges t'hi pots dedicar una mica més... O *trutxes*, llenguado. Ara, pel nano i els homes, que tenen més gana, sempre faig una mica de tall perquè si no, no queden tips.

Mateu porc a casa?

Assumpció.- Sí, un cop l'any. *Inclús* netegem els budells, jo sóc *budellera*, ho havia après de la meua iaia, es netegen amb llimona i vinagre, sí. I fem botifarres, blanca, d'ou, fuet, llonganissa, llom.. I també el que fem és anar a comprar uns quants llomillos a Can Riera, allà a en Bas, i llavors els



salpebrem, els posem dintre d'una tripa, i tenim baiones, i ben bones.

Quina carn mengeu més?

Assumpció.- La carn ho combinem. Pollastre també molt, perquè la mare els cria.

I els ous?

Assumpció.- Són de casa, sí, tenint pollastres..

I les verdures, també són de casa?

Assumpció.- Sí!.. *hasta* l'Enric té el seu hort.. són de casa. A l'estiu sempre, ara no, no hi ha gaire res, algun espinac, enciam també en tenim ara, però no pas tot el que vols.

I les verdures i les fruites, on les compreu?

Assumpció.- Amb en Mercader, perquè surt més a compte que comprar-la al supermercat, i si són especialistes, també és més bona.

De truites de verdura, o de carbassó... en feu?

Assumpció.- Sí, de carbassó, i d'espàrrecs a vegades.

I la carn, on la compreu?

Assumpció.- A una carnisseria que hi ha aquí al poble, no sé si ho coneixes, i força a la Cooperativa, perquè ho tallen molt bé, i ho tallen molt prim, i la carn ens agrada molt prima... I si els hi dius que t'ho tallin prim, t'ho fan prim, prim.. Jo la carn si no és prima no m'agrada, si fos per mi ni en menjaria, cada vegada m'agrada *menos*.

I el pa, on el compreu?

Assumpció.- A la Cooperativa.

Quantes compres feu a la setmana?

El divendres anem al supermercat i fem la compra grossa de la setmana. Llavors, coses que faltin, puntuals, potser tres cops a la setmana. Menys amb la carn, perquè tenim la sort que la carnisseria és molt a prop de casa, potser a 50 metres, i aquí anem al dia a dia, de vegades els truquem i l'Anna ho va a buscar i ja està. Si un dia volem menjar hamburgueses, doncs les anem a comprar aquell dia. Te les fan molt bé, et tallen la carn i te la trinxen davant teu, és carn, carn. I demanem que hi hagi poca sal i més pebre, perquè la sal no va bé a ningú. I al tenir la carnisseria tan a prop, ens estalviem d'haver-la



de congelar o d'haver de fer la compra de la setmana.

Feu conserves o mermelades a casa?

Assumpció.- Conserva de *tomata*.. i ja hi ha una bona diferència ja, és pla més bona.. Mermelada jo ni en menjo gaire, els dolços a mi no m'agraden gaire, per mi de pastisseries no caldria que n'hi haguessin, m'estimo més el salat.

A casa feu panellets, o bnyols quan n'és temps?

Assumpció.- Sí, panellets per Tots Sants, els faig jo. I bnyols també en faig, sí.

Quin tipus d'oli feu servir?

Assumpció.- Sempre oli d'oliva, per a tot; per cuinar, per amanir, per tot.

Aneu a buscar algun plat preparat?

Assumpció.- Algun pollastre, si vas a *marina* a l'estiu, sí.

Algun altre tipus de menjar, aneu a buscar a fora?

Assumpció.- No, no.

I plats precuinats, o mig preparats, en compreu?

Assumpció.- Ui, no!! No, no.

I congelats?

Assumpció.- Congelats de *La Sirena*, alguna vegada sí. Gambes per l'arròs, per exemple, a vegades.

Quan és alguna festa assenyalada, la Festa Major, o Nadal, què soleu menjar?

Assumpció.- Coses que no hàgim menjat en tot l'any, o ben poques vegades. Cabrit per exemple, que no sé.. però jo no en menjo gaire durant l'any, o ànec rostit, o una cosa d'aquestes i feta de diferent manera. També mengem paté i salmó fumat, que potser no van gaire bé, suposo, però fa gràcia.. i per un cop..

I canelons?

Assumpció.- Sí, veus, això me n'havia descuidat de dir-ho, que a vegades el diumenge en mengem.. Quan faig canelons en faig quatre *bandejas*, en faig més de cent, i llavors els congelo i els mengem quan ve bé, que ja només s'hi ha de posar la beixamel.



I carn d'olla?

Assumpció.- Carn d'olla, sí que en mengem a vegades, els dissabtes. Però no la faig jo, porta molta feina, i la fa la meva mare.

L'Assumpció ens ha de deixar, i continuo la conversa amb l'Enric.

Mengeu sèmola?

Enric.- Sí, d'arròs, i de blat de moro a vegades, però als nens no els hi agrada gaire, els hi agrada més la d'arròs i la normal, la de blat. Però mengem més sopa. Per exemple ahir, per sopar, l'Assumpció va fer sopa de peix, compra una *bandeja* d'aquestes per preparar caldo, d'aquestes de peix, i ho bull, i hi va posar macarrons. I de segon plat en Dani es va menjar un entrecot, i l'Anna i nosaltres dos vam menjar un parell de talls de *llomillo*. Ara avui per sopar l'Assumpció ha dit que faria una truita de farina, la fa ben gruixuda... i de segon no ho sé que farà, alguna cosa que hagi comprat a la carnisseria.

Mengeu pa amb vi i sucre?

Enric.- Ostres, no, en canvi de petit tant que n'havia menjat!

Francesc - Olot

Quanta gent hi ha a la família i de quines edats?

Soms la *meu* mare i jo, ella en té setanta i jo quaranta-tres.

Quin horari tens de treball?

Començo a treballar a dos quarts de nou fins a les tres · · i de cinc a set.

Feu els àpats junts?

Només els caps de setmana.

Quants àpats fas al dia?

Faig tres àpats · · l'esmorzar, dinar i sopar.

Els àpats sempre els fas a la mateixa hora?

No · · els caps de setmana és a l'hora familiar, no [?] l'hora que dinem, és aproximadament les dues, *mentres* que és clar, els dies de cada dia plegant a les tres, vol dir que dines a · · *quasi bé* a quarts de quatre.



I el sopar, sempre és a la mateixa hora?

El sopar, eh · · fluctua una mica d'acord amb les activitats, no [?] si per exemple vas a · · a · · no sé, a una xerrada, o et trobes amb alguns amics, o no sé, fas alguna cosa així · · · doncs · · dependent d'això varia, no [?] però sí, sol ser cap allà · · les deu, a vegades quarts de deu, a vegades més tard perquè · · també m'agrada estirar la tarda i fer altres activitats abans de sopar.

Que menges habitualment per esmorzar?

Per esmorzar doncs · · eh · · una torrada o torrades de pa · · integral, amb melmelada, de vegades · · una mica de formatge · · de vegades pa, una mica d'oli, cru, i una · · una mica de · · · com es diu això [?] gall dindi · · o de vegades una mica de pernil dolç, pernil salat · · poqueta cosa, eh [?] , però.

I per beure?

Per beure solo prendre o bé el cafè amb llet típic o bé una mica de te.

I per dinar?

Per dinar, doncs, de vegades · · això varia · · però a veure · · solo prendre una mica d'amanida, poca, no [?] , però sempre alguna fulla d'amanida, un tall de tomàquet, llavors el primer plat sol ser, o bé de purés, pure de llenties o de cigrons · · ah · · també puc prendre, de vegades pasta, macarrons i tal · · això combinat un dia una cosa, un altre dia l'altra, també patates amb carxofes, patates bullides amb pastanaga, o així més o menys · · de primer plat.

I de segon?

De segon plat, m'agrada molt prendre peix, peix · · vol dir una mica de lluç, o peix blau · · també intento fer-ho *lo* més variat possible, tot i que acabes no variant massa per allò de les presses · · i · · i de *lo* pràctic, no [?] però a veure, un dia peix, un altre dia igual em prenc una hamburguesa, d'aquestes fetes així, casolanes, o · · · una mica de pollastre.

I el peix, com el cuines?

Intento fer-lo cuit, no ben bé a la brasa perquè es queda molt esmicolat, però amb una mica d'oli, i tal, no [?] · · altres vegades, el peix blau per exemple és més bo fregit · · fregit així · · i algun · · molt poques vegades al forn, perquè és més laboriós i porta més estona.

I de postres?

De postres, prenc · · o bé una fruita, o un iogurt, bàsicament és això · · i de vegades, moltes vegades res, no [?] , perquè si menges massa després estàs molt pesat, no [?] i això és un problema a l'hora de



currar.

I per sopar?

El sopar és més lleuger sempre · · solo prendre, o bé una mica de verdura bullida, que sol ser congelada, eh [?] tampoc és que · · per allò de *lo* pràctic · · això, una mica de verdura · · de vegades trasllado · · això, m'agraden molt les patates bullides amb una mica de pastanaga i una mica d'oli, i una mica de tonyina, això és el meu plat nacional, per dir-ho així · · perquè és molt ràpid, *bueno* ràpid, molt immediat, es consumeix ràpid i així no · · i és fàcil de digerir, sobretot això, no [?] no et deixa pesat a la nit, llavors sol ser aquest el criteri · · igual em prenc també una truita a la francesa, eh [?] i a darrera *pues*, a vegades una mica de fruita o · · o un flam, o pa amb melmelada, que a mi m'agrada molt, depenent de *lo* bona que sigui la melmelada · · ·

Els diumenges i els dies de festa, mengeu diferent?

No especialment · · i cada vegada menys, eh [?] · · · cada vegada menys · · perquè es tracta de menjar i com que cada dia menges el que et ve de gust · · plats especials vol dir que s'han de cuinar més, llavors això implica més elaboració, més temps de dedicació · · i com que els dies de festa estan més destinats a fer coses així, una mica fora de la rutina i tal · · doncs acabes, la veritat, preparant-los encara menys, moltes vegades, que no elaborant-los més · · llavors la solució moltes vegades és anar a buscar un pollastre · · un pollastre a l'ast · · ja veus quins dies de festa, no [?] *pues* va així.

I aneu a buscar algun altre plat preparat?

No · · l'única cosa sol ser això, el pollastre a l'ast, perquè també és ràpid i tal i llavors amb una amanida i això · · i les postres, veus [?] unes pastes, això, sobretot si tens visita de família de fora, doncs s'afegeix això i queda tot arreglat.

Quantes vegades a la setmana soleu anar a comprar?

Doncs jo una vegada a la setmana, habitualment, al súper, per carregar · · i durant la setmana · · doncs home, potser sí que compres · · *pode* un parell de vegades el pa, el pa integral que es conserva més bé, puntualment que pugui faltar alguna cosa, però no, jo diria una vegada a la setmana vas a comprar, proveeixes i per avall.

Qui cuina habitualment, sempre cuina la mateixa persona?

No, diguem-ne que, cuina la meua mare, habitualment · · però · · · força habitualment també cuino jo · · és dir, els dinars, bàsicament els prepara ella, no [?] els sopars habitualment els faig jo.



Productes congelats o precuinats, en consumiu?

Congelats sí · · plats precuinats i aquestes · · aquestes qüestions, molt pocs · · la veritat és que *casi* que no · · és dir, el més precuinat que se m'acut és la pasta fresca, no [?] els *raviolis* així que ja venen mig preparats, que moltes vegades agafes i pam, a l'aigua i punt, no [?] bullir-los i avall · · però d'altres cuinats no, precuinats no.

Feu alguna conserva a casa?

No.

L'embotit, on l'aneu a comprar?

Mira, l'hem suprimit per les qüestions del colesterol, tenim colesterol o sigui que, d'embotits · · ben pocs · · ben bé quan ve el meu nebot, que llavors per berenar i així és *lo* més, una mica de fuet, una mica de pernil i tal · · tot i que jo també prenc una mica de pernil, per exemple, no [?] però la resta · · és clar que el pernil salat també és un embotit · · però la resta, pernil dolç i tal, em sembla que això no són considerats, o no s'han de considerar com a embotits [?] o *sí pode* [?] *pode* sí, eh [?] en aquest cas sí que estaria consumint embotits, veus [?] no els hi considero pel fet aquell que no són picants, no són salats, habitualment · · són baixos de sal · · però no deixen de ser embotits, és veritat, sí, sí · · però vaja, el típic embotit, xoriço · · tot això no.

Quina és la carn que mengeu més?

Bàsicament, només pollastre, eh [?] és *lo* que s'escau més, per la manera de cuinar i de fer.

Ja que em comentes tot això del colesterol, compres productes de dietètica?

Sí, sí, solo fer-ho, no de forma sistemàtica, eh [?] però d'una manera bastant · · bastant · · diguem-ne si habitual · · sí, sí, a més és un menjar que em resulta agradable.

I què compres?

Home doncs mira, m'agrada comprar, justament canelons · · canelons de verdures, per exemple, són molt bons · · també m'agrada comprar · · el tofu que fan alguns, també m'agrada comprar unes hamburgueses que al principi em semblaven bastant insípides i ara m'han acabat agradant · · hamburgueses d'arròs amb verdures · · llavors, eh · · tartaletes de verdures, és dir, un tipus de cuina així com sana pel fet aquest que tens ingredients que no són fregits, ni són massa *assassonats*, és dir massa salts ni massa tal, i que és agradable de menjar, es posa bé, no [?] determinades croquetes, que fan a vegades, no [?] depèn una mica de l'oferta de la casa que vas, no [?] i de la gent que els hi fa el menjar, és clar · · però *vaja* aquest tipus de coses.



La verdura i la fruita on les compreu?

La verdura, doncs en una botiga de verdures que hi ha a prop de casa, perquè és a prop de casa, no [?] però la major part de verdura ··· la fruita en aquesta botiga ··· però la major part de verdura ve a ser congelada.

De dolços de temporada: panellets, bunyols... en feu a casa?

No, no en fem ··· quan és la ··· no sé, bunyols, en comprem unes miques ben bé per la cosa aquella de ··· però no és pas una *afició* cuinar-ne.

Quan hi ha alguna celebració especial, Nadal, la Festa Major, feu algun àpat especial? O aneu a menjar al restaurant?

Home, per Nadal, per exemple o festes així molt ··· sí que és veritat que es fa ··· fem una mica de cosa extra, no [?] Fem *lo* típic, una mica d'entremès ··· aquestes coses, no [?] més entrants, més així ··· però molt puntualment, eh [?] Vull dir que, me n'adono que tot aquest sistema d'alimentació és bastant ··· busquem més lo ··· lo ··· satisfer una necessitat concreta d'alimentar-se, que no pas ··· hem perdut una mica, a casa, la ··· el plaer aquest del menjar, no [?] de la cuina, de les coses, tal, cuinar-les ··· ens hem tornat molt pràctics, per dir-ho així, no [?]

Quin tipus d'oli utilitzeu per a cuinar?

Doncs ··· oli ··· en mengem dos, per amanir i tal, olis d'oliva, i per fregir ··· doncs olis de blat de moro.

Mengeu pizzes, o menjar xinès, o així?

Home, pizzes, doncs com que són fàcils de preparar ··· doncs sí, de tant en tant.

Les prepares a casa?

Sí, sí, les preparo a casa sí ··· menjar xinès doncs no, no, primer perquè el xino està lluny, segona perquè no ho porten a casa, tercera perquè encara que ho portessin a casa em sembla que tampoc, no ··· no em crida gaire l'atenció ··· en canvi la pizza sí, la compres al súper, te la fas quan vols ··· *re*, deu minuts la tens torradeta i ··· però no és pas, és un recurs, no [?] allò que avui que faig, no [?] ··· què menjo, no [?] però no és habitual, no ··· és allò que ho tens al congelador, ben bé pel moment aquell que no saps què *carambes* sopar i tal, és més aviat un sopar que no pas un dinar això.

I canelons, vedella amb bolets, rostits, plats d'aquests que porten més feina?

Doncs no, d'això, la veritat és que, com que tinc una família que ··· la meva mare és andalusa, doncs aleshores els plats més elaborats són els plats andalusos, no [?] ··· que té el problema del cuinat amb



greixos a dojo · · vull dir · · bàsicament, no s'ha arribat a adaptar la *meu* mare a *lo* que és la cuina del país · · llavors continua conservant encara, la manera de fer, de cuinar, de la seva terra, i es dona la cosa paradoxal que com que, tampoc a casa · · ara perquè hi sóc jo només, no [?] , però a la meua germana tampoc no li va la cuina · · del sud, que és doncs sobretot molt greixosa, doncs, què ens trobem [?] que · · ella que els seus plats elaborats i cuinats eren justament aquests, no [?] · · el *potaje*, la no sé què, doncs com que no ens agrada ha deixat de fer-los però no els ha substituït tampoc per la cuina d'aquí però perquè hi ha com · · com una inèrcia · · amb això dels costums, tal · · una inèrcia a repetir allò que has après en la joventut, i aleshores poca curiositat també per què es menja aquí, com es menja, quines són les coses típiques, *llavors* això mai ho arribat a incorporar la *meu* mare, vull dir que no · · canelons, normalment mai de la vida, perquè no, no · · no en sap.

I arròs a la cassola, en mengeu?

És clar, ells tenen un altre tipus d'arròs, però sempre t'hi barrejaran tota mena de greixos · · és una cuina realment que · · el tocino, el xoriço, tota aquesta mena de coses que realment crea problemes · · al final tothom estem de colesterol fins a dalt de tot, i no entenem perquè, i és que és clar, vinga menjar històries d'aquestes · · doncs clar com que hem dit, no a aquesta cuina i l'altra cuina ella la desconeix · · doncs, aquests plats no són preparats, diem que estem d'un pragmatisme total, no [?] directament, tu no vols això [?] doncs no hi ha això · · i anem doncs ben bé a quatre coses comptades que · · una vida culinària ben trista, la veritat · ·

Mengeu sèmola?

Un dia potser · · però no, no, no m'agrada gaire.

Mengeu truites de farina?

Truites de farina [?] · · no.

I pa amb vi i sucre?

No, no, tampoc.

I aquest tipus de plats a què estava acostumada la teva mare, ara ha deixat de fer-los o els fa per ella?

Home, de tant en tant se'ls fa per ella · · eh [?] se'ls fa per ella per tal, no [?] i suposo que per recuperar una mica el que és la seva · · la seva · · el seu costum, no [?] però sí sí no, deixar-los deixar-los, no · · i sigui el que sigui el que cuini, ella encara continua conservant aquella manera de · · de fer, de condimentar, de tal, no [?] · · costa molt, costa molt que ella ho canviï · · aquests costums tan



arrelats, tan · · és molt cultural això de la cuina, eh [?] és un · · *bueno* te n'adones que tot ho és, no [?] , però justament el fet de la manera que cuinem és una qüestió de · · hem après una cosa i allò ho repeteixes, *bueno* és la teva oració, no [?] a la cuina reses amb ingredients, no [?] i sempre estàs · · fent el mateix rosari per dir-ho així, no [?] no en surts mai, ben bé.

Hostal dels Ossos - Batet, Olot

L'Hostal dels Ossos és un dels restaurants més típics d'Olot; per això m'he decidit a demanar-los que em deixin fer-los aquesta entrevista. Hi accedeixen molt amablement. L'*Hostal* està als afores d'Olot, per la carretera de Santa Pau, una ruta concorreguda per tots els qui visiten la Fageda d'en Jordà, el volcà Croscat o el poble de Santa Pau. Els olotins en canvi, el coneixen per ser el restaurant que queda quasi davant de la piscina de *Ca la Guapa*, avui ja clausurada.

A la façana de l'*Hostal*, s'hi poden veure uns ossos incrustats a la paret, que en sobresurten; aquests ossos hi són des de que es va inaugurar l'*Hostal*, i antigament servien perquè s'hi pogués lligar la brida dels cavalls mentre es dinava. És a aquests ossos que deu el nom l'hostal –i no pas als óssos de muntanya com es pensen molts visitants, tal i com m'explicarà després en Miquel rient, és fill dels propietaris i qui regenta en aquest moment el restaurant–.

L'*Hostal* té diversos menjadors, no fa gaire que l'amplien i n'hi han afegit un altre. A l'entrada, hi ha un banc de fusta igual al que es podia veure ja fa força anys a les cases de pagès. Les parets són plenes de fotografies de gent “famosa” que han visitat l'*Hostal*, al costat dels amos, algunes estan dedicades. Al menjador de la dreta, diverses taules prop d'una llar de foc; alguns estris de coure penjats a la paret. També plats de la Mostra Gastronòmica de la Garrotxa. Al passadís i en alguns dels menjadors, hi ha dibuixos de Cugat, el músic i també dibuixant, amic de la família. Al menjador principal, quadres de paisatges garrotxins i bodegons. Les taules tenen tovalles de quadres blanc i verd, o blanc i blau. Hem quedat a les cinc de la tarda, per tant ja no hi ha ningú xerrant. Ens asseiem en una de les taules per a l'entrevista.

Quin horari de cuina teniu?

Fem d'una a quatre de la tarda, però l'horari és flexible, si es demana abans, i els dissabtes i diumenges a vegades s'allarga fins les cinc de la tarda.

Serviu esmorzars forts?

No molts, no tant com abans però encara se'n fan, amb carn a la brasa, torrades amb embotit, carn de



perol. Se'n fan més els caps de setmana, dissabtes i diumenges.

Teniu menú diari?

Sí, sempre hi ha tres plats per escollir, de primer, i tres de segon i postres, i a més a més sol haver-hi un altre plat per escollir que no sigui a la carta. Per exemple, aquesta setmana, dilluns a més a més hi havia faves estofades, dimarts hi havia patates estofades, i avui hi havia fideus.

Quins són els plats del menú que tenen més èxit?

L'escudella i carn d'olla, que la fem dimarts, i els macarrons, que són fets com a pagès, i és curiós que la gent en demana molt.

I quins són els plats de la carta que la gent demana més?

Els caps de setmana ens demanen molt el remenat de fesols, i el niu volcànic, que és un trinxat de verdures amb una base de botifarra negra; també ens demanen molt les verdures a la brasa, o l'amanida de bolets, que és una novetat de la carta d'aquest any, que té molt d'èxit. Els cargols, que és un altre plat típic de la Garrotxa, també ens els demanen molt. I de segon plat, el peu de porc amb naps, platillos, i l'ànec amb peres. Jo crec que aquí, encara que podem fer plats nous, tothom ve a buscar el que hi ha a la Garrotxa, el que saben que és d'aquí, igual que si un se'n va a Galícia se n'hi va a menjar el *centollo*.

Us ve gent molt diferent els dies de cada dia i els caps de setmana?

En el dia a dia venen sobretot viatjants, i ara en èpoques de temporada baixa també ve molta gent de la costa o de Girona, gent que tenen botigues o restaurants, i que tenen tancat i volten. Els caps de setmana tenim més gent de Barcelona, també de Girona i província, i de la comarca. A l'estiu, el número u és la gent de Barcelona, però també ens ve aquí, molta gent del nord i de l'interior d'Espanya, de Saragossa, de Madrid...

Renoveu la carta molt sovint?

No, la carta pràcticament és la mateixa de quan vam començar, algun plat nou sí que hi ha, i ara la volem renovar i canviarem tres plats, però continuem fent els plats de sempre. La majoria són plats pràcticament del principi: l'escudella i carn d'olla, els cargols, l'ànec amb peres, que sempre han triomfat i que no han variat, només la presentació. Per mi la presentació hauria de canviar molt més encara, però això vol dir fer més lent el servei, i també encareix, perquè s'han de comprar plats nous, més grossos. També vol dir més cursets, que cada any en fem, justament ara n'hem acabat un de quaranta hores amb en Pep Nogué, que és el que tenia en Joan de Can Roca.



Què us demana més la gent, plats de peix o de carn?

Plats de carn, de peix quasi ni en tenim a la carta, hi havia un plat de salmó, que ara el canviarem, el traurem de la carta i hi posarem un *carpaccio de bacallà*, també hi ha l'*esqueixada*; però la gent demana més carn.

On compreu els embotits i la carn?

A les cases de pagès s'hi compra poc, els embotits i la carn es compren a proveïdors d'aquí. Havíem comprat molt, abans, a pagès, però era difícil perquè no et podien fer factura, i a més Sanitat obliga a dur uns controls, i era complicat. La vedella es compra a un proveïdor que ens assegura que tota la carn és de la comarca.

Teniu altres proveïdors de la comarca?

Treballem amb l'*Aigua Sant Aniol*, encara que no és ben bé d'aquí. També amb *Ratafia Russet*, la ratafia també és un producte garrotxí. Els iogurts són de la *Cooperativa la Fageda*, que és molt important, perquè són productes de qualitat i ells també estan molt interessats en què les cartes tinguin iogurts. El iogurt es pot treballar molt: s'hi pot fer crema de llimona, coques, gelats de iogurt... Ara fem reunions amb els de *la Fageda* per fer coses conjuntes amb ells.

La gent us demana que els serviu menys quantitat de menjar?

No, la gent encara ve a atipar-se, tot i que en general per mantenir la línia es mira una mica la quantitat que es menja, però aquí no ens hi trobem gaire, que ens demanin menys ració. Penso que això també depèn molt de com enfoques el restaurant, i jo crec que el nostre tipus de cuina és així. La cuina que fem nosaltres, avui en dia també es fa menys; també demana molta dedicació, cada dia comencem a les nou del matí, i costa molt trobar cuiners que vulguin començar tan aviat. Jo penso que la nostra cuina, com més temps passi més valorada serà, ara té més renom un altre tipus de cuina més elaborada, però penso que d'aquí uns anys el nostre tipus de cuina serà la cuina estrella.

Vosaltres feu "cuina volcànica".

Sí, la "cuina volcànica" es feta amb productes molt d'aquí, i cada cop se'n fa més ressò i la gent n'està més assabentada i pregunta més. Justament aquesta setmana hem signat un acord amb la Cooperativa de la Vall d'en Bas, perquè ens serviran patates de la Vall i naps negres. Això per nosaltres ens va bé, i això també és una ajuda per a la pagesia de la comarca. I la setmana que ve, per a les farinetes de fajol. Ens hem quedat tot el fajol que han plantat al Parc de Pedra Tosca, que el van sembrar pràcticament per als pintors; i nosaltres ens hi vam posar en contacte per veure que en farien d'aquell fajol, i nosaltres pràcticament ens l'hem quedat tot. El comprarem a través de la Carme Rovira, que fa



farinetes de fajol i les ven al Rengle, ella el cuinarà, perquè el fajol té tot un procés de cuinat.

Quins són els productes en què es basa la “Cuina volcànica”?

La “Cuina Volcànica” es basa en onze productes típicament garrotxins, que són, els fesols de Santa Pau, les patates de la Vall, el porc senglar, els cargols, la tòfona, les castanyes, els escarlots, el fajol, el blat de moro, els naps i el porc.

Quina és el futur de la “Cuina volcànica”?

Estem fent cursets i treballant molt, perquè la “Cuina volcànica” té el problema que els plats són més d’hivern que d’estiu, i busquem la forma de passar-ho, fent d’una altra forma, fent plats freds o fent purés, i seguir aprofitant els productes de la zona volcànica. La cuina volcànica es basa molt en onze productes, però n’hi podria haver més. Un dels punts forts seria potenciar les herbes aromàtiques, les que comprem al supermercat i tenim a casa. Nosaltres ara ens estem movent per aquí, amb l’ajuda de gent entesa, de gent de pagès, nosaltres coneixem la farigola o el llor, i els anem a buscar, però hi ha molta gent que no els saben conèixer.

Feu plats de caça?

Sí, perquè la gent en demana. Fem estofat de senglar amb patates, que té molt d’èxit. Encara que a Olot no estem al mar ni tampoc a l’alta muntanya, se’ns considera de muntanya i la caça és important a la comarca. Dels disset restaurants de la comarca que fem cuina volcànica, almenys catorze o quinze fem algun plat de caça, sobretot de senglar.

Quin plat elaboreu amb el blat de moro?

Farro. El farro s’ha de donar una mica a provar a la gent. Abans era un plat que es menjava per viure, ara el farro amb un bon caldo pot ser molt bo, nosaltres el fem amb el caldo de la carn d’olla, i amb unes virutes de pernil de gla fregit, i amb una mica de morro, orella i botifarra negra de porc.

Amb el fajol, abans comentaves que feu farinetes.

Sí, les farinetes és un producte que la gent hi treballa poc. És un producte de temporada. Nosaltres fem cruixents amb un reduït de ratafia i mel o sucre. Posem un tall de taronja també, perquè és un menjar fort i la taronja descarrega. També fem farinetes de fajol com a aperitiu; farineta cruixent amb formatge fresc, que ens el fem nosaltres, o amb paté. Veus, el formatge també és un producte que es pot treballar de moltes maneres.



Quins plats de la vostra carta són de cuina volcànica?

La vedella amb bolets no és cuina volcànica, però podria ser-ho, si la féssim amb escarlets. Hi ha la galta de porc amb bolets, el peu de porc amb naps, l'escalivada feta amb patates de la Vall, el remenat de fesols, el niu volcànic amb trinxat –que el fem amb botifarra, patata, abrigat amb una fulla de col i amb un tall de pastanaga a sobre–. Els embotits, els entremesos; hi ha el pica-pica volcànic que té tres plats freds i tres calents.

I en l'apartat de postres?

Tenim el *Mousse de ratafia amb nous*, i la *Pinya amb ratafia al flam cremat* que són postres de cuina volcànica; la pinya són tres contrastos molt bons, el mousse de ratafia també té molt d'èxit. També tenim les postres de tota la vida: crema catalana, flam, recuit amb mel, grana de capellà, pinya i préssec...

La gent continua demanant aquestes postres?

Sí, demanen molt recuit, o cremes o flams, també el *pijama* típic de tota la vida, que el servim una mica diferent, dibuixem una cara amb xocolata, també té molta sortida. Hi ha postres d'aquestes: la grana, la pinya i préssec, o el recuit, que a moltes cartes de restaurant ja no ho trobes, i la gent encara ho demana. El recuit ens el fem nosaltres.

També participeu cada any a la Mostra Gastronòmica: a cada edició hi presenteu un plat nou?

No, no sempre presentem plat nou. En vint anys de Mostra Gastronòmica, hi hem presentat sis plats nous, i a partir d'aquí sempre són plats que treballem de sempre. Modernitzem la cuina volcànica, però sempre utilitzant productes de la terra.

Quin creus que és el futur de la cuina garrotxina: els plats de tota la vida o una cuina més moderna?

Per a mi, el futur és seguir mantenint la cuina, i tirar endarrera i recuperar plats, que es facin tan macos com puguis, això hi estic d'acord, el que no faria és canviar gaire la carta. Tinc un nebot que estudia Hostaleria, i està molt bé que n'aprenqui, jo he après cuina sense anar a estudiar perquè ho he vist sempre a casa, però trobo que la formació és molt bona. Tot i que la cuina que ells aprenen, és clar, és molt diferent... Ells cuinen molt amb crema de llet, per exemple; nosaltres, a la nostra cuina no hi treballem, no en fem servir per a cap plat de la carta, també cuinen molt amb mantegues...

Heu notat alguna diferència, plats que abans la gent us demanaven i ara no, o a la inversa?

Potser fins fa dos anys, la gent demanava més escudella i carn d'olla a l'estiu que no pas a l'hivern,



des de fa un parell d'anys ha canviat, i ara es mira més la temporada, es demana més els plats que toquen per la temporada, l'escudella i carn d'olla és més pròpia de l'hivern.

Restaurant Les Cols - Olot

Quan em poso en contacte amb els propietaris del restaurant les Cols, per explicar-los que estic fent un treball sobre l'alimentació de la Garrotxa, i que voldria fer-los una entrevista, en Joan Manuel em fa una proposta que no puc refusar "Et convidem, vine un dia a dinar o a sopar, i després parlarem". És una proposta molt generosa i atractiva; que accepto encantada i agraïda.

El Restaurant Les Cols es troba a l'entrada d'Olot. Des de la carretera podem veure la masia, amb les parets de pedra, darrera un passeig de plàtans, on és l'aparcament. En entrar dins el restaurant, el paisatge es transforma. Un espai buit fa de recepció, i un enorme cub d'acer divideix visualment els espais del menjador i de la sala. Al menjador el ferro és el material predominant. El terra és de ferro, tot i que a simple vista, pel color, sembla fusta. Les parets són de color negre. Les taules són d'acer daurat, igual que les cadires, que es mouen amb rodes que queden ocultes. Les taules situades junt a la paret de vidre estan separades per làmines irregulars d'acer negre que divideixen l'espai; és en aquests separadors on hi ha els llums, tènues. A cada taula, dues llànties daurades, fan una llum tènue i càlida. Una de les parets del menjador és de vidre, i ens permet veure l'hort; on de dies hi ha les gallines que campen lliurement. Les línies depurades de tot el mobiliari, els contrastos del color –negre i daurat–, creen un àmbit reposat i serè.

Ens porten una petita carta, amb els plats que tot seguit ens serviran: el menú degustació; és el següent:

Menú

Copa de cava Raventós i Blanc
Pa, embotits d'Olot, farro, fajol

Brou d'escudella i carn d'olla
Bikini
Croqueta de botifarra negra
Moniato, remolatxa, formatge de Farró, cítrics
Fesols de Santa pau amb botifarra esparracada –visió particular–.
Arròs amb tòfona de la Garrotxa
Bacallà guisat amb crestes de gall
Cua de bou, botifarra blanca, ratafia, pinya a la brasa

Formatges catalans amb mermelades

Hivern de fruites, quark de la Pinya, most



Tortell d'Olot, peres especiades, matafaluga, fruits secs

Iogurt de la Fageda amb mel
Broqueta de maduixes a la catalana
Piruleta de carbassa i mandarina
Polo de ratafia

Pa del forn de llenya dels Hostalets d'en Bas

Peitán 03 D.O. Rías Baixas
Lurton Pinot Gris 04 Argentina
Finca Malaveïna 02 D.O. Empordà-Costa Brava
Ratafia Russet d'Olot

En llegir els plats del menú de degustació ràpidament hi podem reconèixer tots els productes, plats i aromes que conformen la cuina típica de la Garrotxa: embotit, farro, fajol, escudella i carn d'olla, botifarra negra, moniato, fesols, botifarra esparracada, tòfona, gall, cua de bou, botifarra blanca, pinya, quark de la Pinya, most, tortell d'Olot, matafaluga, iogurt de la Fageda, carbassa.

Ens serveixen el menú. Ens presenten el pa, que és d'Hostalets, i per als qui som de la comarca sabem que això es tradueix en elaboració artesanal i cocció en forn de llenya, tal i com ens explica que el cambrer que ens el serveix. Són pans de cereals, pa de pagès, pa de coca, pa de blat de moro. Servit el pa, ens presenta els olis; són tots catalans, de més àcids i més suaus.

Dues cambreres atenen la nostra taula, una d'elles duu la safata amb els plats, l'altra és qui ens els serveix, canvia els coberts, i qui ens presenta cada plat; a cada plat de nou el mateix ritual, que es desenvolupa com si es tractés d'una coreografia, amb els gestos precisos, el tracte és atent i cordial. També són tot un ritual els vins i el cava; el somelier ens els presenta cada vegada, ens descriu les seves propietats, ens explica amb quins plats el prendrem.

Servit el pa, i la copa de cava inicial, comença una desfilada interminable de plats; tots ells amb una presentació més que cuidada, artística. Si havíem reconegut els plats i els ingredients en llegir-los, ara comença un nou joc: es tracta de redescobrir-los després que la Fina Puigdevall i el seu equip els hagin reinventat, i hagin convertit els plats i ingredients de tota la vida en plats d'avantguarda; que hagin convertit els plats tradicionals en plats de la "nova cuina". Tot un joc de textures i de colors, que és, quan menys, sorprenent. En tastar-los hi reconeixem els gustos de la cuina garrotxina, els *flavor principles* de la terra, i ens meravellem del resultat, del procés de deconstrucció i reinvençió.

El plat *Moniato, remolatxa, formatge de Farró, cítrics* es converteix en una paleta de colors, textures i



gustos suaus, amb el contrapunt del cítric. I els típics i tan coneguts *Fesols de Santa Pau amb botifarra esparracada* s'han convertit en uns medallons, d'un bonic color torrat, farcits amb la botifarra esparracada.

Abans de les postres arriba el carretó dels formatges i les melmelades. Els formatges són tots catalans, i també n'hi ha de la comarca. Les melmelades, són d'elaboració pròpia.

Les postres, són tota una expressió d'imaginació i color. L'*Hivern de fruites, quark de la Pinya, most* és una altra composició poètica: petites boletes de merenga que ens recorden els flocs de neu, les textures suaus de les fruites, i del quark de la Pinya reconvertit en mousse, i el granissat de most; el gebre d'aquest deliciós *Hivern*.

La ratafia hi és present, líquida, i més tard en forma de modern i refrescant *polo*; i també és sorprenent la combinació de la carbassa –un ingredient que habitualment només trobem cuinat en sopa–, amb la mandarina, i encara ho és més que tots dos s'ajuntin per formar una piruleta.

Acabat el sopar, anem a trobar la Fina Puigdevall per felicitar-la. Ara puc estudiar bé l'espai de l'entrada; al vestíbul, un cub metàl·lic divideix el menjador de la sala. Al cub, hi ha la caixa, tot i que no la veiem, i damunt el cub, algunes cols. Al costat del cub, ens explica la Fina, és on s'hi ubiquen els carretons del pa i del formatge. Ens ensenya *la sala*; la imatge que habitualment s'associa a Les Cols, des que l'equip d'arquitectes Aranda Pigem Vilalta va dur a terme la reforma del restaurant, ara ja fa cinc anys. De nou, el material que hi predomina és l'acer, però ara el color predominant és el daurat. Una taula llarga i daurada abasta tota la sala, amb cadires d'acer daurades, igual que les del menjador, a banda i banda. Recorda les taules de les antigues cases de pagès, que aplegaven a les extenses famílies que hi vivien; també recorda les taules dels hostals. Aquí la filosofia és que aquesta taula la comparteixin diferents grups de persones, sempre deixant un espai de separació. A les parets, rínxols d'acer daurat, contribueixen a reforçar la lluminositat i la calidesa de *la sala*. Ens ensenya un dels reservats de les Cols, que dona al jardí. És un espai totalment diferent dels anteriors, però igualment acollidor i serè.

El celler s'ha construït a l'espai que havia estat la cisterna on s'emmagatzemava l'aigua de pluja de la masia. Un espai amb una volta al sostre, tancat per una enorme porta de vidre, que gira sobre un eix central. Tot seguit passem a la cuina. És tota d'acer inoxidable; hi ha gent treballant. La Fina ens explica que veiem tot un espai lliure –de fet, mitja cuina– perquè allà és on s'hi preparen els primers i segons plats, i com que ara ja tothom està fent postres ja ha pogut quedar aquella zona endreçada. A la



cuina, un espai delimitat amb vidres amb un petit estany, amb pedres al fons i heura a les parets, permet l'entrada d'abundant llum natural durant el dia; a banda que reforça el sentiment de pulcritud i calma que presideix tot el restaurant. Ens asseiem un petit moment a parlar.

Cada quant temps renoveu la carta i/o el menú degustació?

Nosaltres canviem la carta i el menú degustació cada estació de l'any. Ja saps que ens agrada treballar amb el producte de la temporada per això es fa necessari aquest canvi.

Com definiries la cuina que feu?

És una cuina que utilitza pocs elements, i procurem que transmetin molt; es tracta de despullar els plats, i que només quedi l'essència, però que conservin la poesia.

Quins són els productes característics de la vostra cuina?

Treballem amb els productes propis de la Garrotxa: el fajol, les patates de la Vall d'en Bas, els fesols de Santa Pau, el blat de moro, l'aviram de pagès (ànecs, pollastres), el porc, l'embotit, els cargols, el porc senglar, les castanyes, els bolets, el tortell d'Olot i la ratafia, i les herbes aromàtiques.

Utilitzeu molt els productes típics de la comarca, però no us doneu a conèixer com un restaurant que fa Cuina Volcànica, a què es deu?

Per entrar a l'Associació de Cuina Volcànica hi ha un decàleg en el qual t'hi has de comprometre alhora d'adherir-t'hi, en el nostre cas hi havia alguns punts que estaven en desacord amb la nostra filosofia i manera de ser.

Hi ha diferència entre els clients de la comarca i els que vénen de fora, en el sentit que us demanin plats diferents? He llegit a l'entrevista que us van fer a La Comarca que dèieu que la gent de fora valora molt més que se'ls donin productes d'aquí, però no sé si això es tradueix en què uns i altres demanin plats diferents?

És cert que la gent de fora valora molt que se'ls doni productes d'aquí, però també la gent d'aquí ho valora. Sí que és cert que la gent de fora sol demanar plats ben típics d'aquí, com per exemple els fesols de Santa Pau amb botifarra - visió particular o el Tortell d'Olot amb peres especiades, matafaluga i fruits secs.

Creieu que en els darrers anys la cuina garrotxina ha canviat? o dit d'una altra manera: els gustos del públic de la gent que us visita, ha canviat?

Actualment ha augmentat el públic que viatja on hi ha bons restaurants. Cada vegada més la gent li



agrada menjar bé i valora més la cuina innovadora.

Quin creieu que és el futur de la cuina garrotxina?

La cuina garrotxina té un bon futur. Creiem que cada vegada més la gent coneix els nostres productes i les nostres tradicions.



12. Annex 2 . Menús de restaurants de la comarca

Restaurant l'Òliba - Les Preses

Menú degustació

Sopa de pèsols amb pilotilla de sèpia
Croqueta de formatge de cabra amb poma
Pasta amb salsa de
Favetes amb calamars en la seva tinta
Magret d'ànec
Fricandó de vedella
Salmó amb cafè a la crema de whisky
Volcanet de fajol i ratafia amb gelat de canyella

Restaurant La Mongeta – Sant Jaume de Llierca

Exemple de menú diari

Amanida
Empanada gallega o Ous al plat o Spaguetti a la bolonyesa
Rodaballo a la crema de fonoll o Xurrasco a la brasa o Escalopa amb patates
Buffet lliure de postres: gelats, pastissos d'elaboració pròpia (tarta de poma, pastís de xocolata, pastís de crema, tarta de Santiago) i fruites.

Restaurant El Cullet - Montagut

Exemple de menú diari

Amanida
Arròs a la cassola o Meló amb pernil
Botifarra a la brasa o Llucets
Grana de capellà o Recuit o Fruita del temps o Galetes o Flam de coco.

Restaurant Les Pedretes – Olot

Exemple de menú diari

Amanida
Verdura o Fesols amb cansalada o Amanida de pasta o Amanida
Bistec de bou o Lluç arrebossat o Botifarra a la brasa o Llom a la brasa
Iogurt o Flam o Fruita del temps o Gelat o Crema catalana

Restaurant Hostal de Sant Salvador

Vall de Bianya

Menú cap de setmana

Aperitiu salat
Crema de carbassa amb formatge de cabra i cansalada del coll
Figs cremades amb foie
Pasta fresca amb trompetes de la mort i manxego curat
Canetó rostit amb saltat de bolets
o Calamarsos de platja amb vaquetes de pi i oli de la seva tinta
Pastís de xocolata amb escuma de coco

Restaurant Ca La Matilde

Sant Feliu de Pallerols

Exemple de menú – dissabte

Amanida catalana o Gratinat de patata i ceba o Crema d'espàrrecs
Lassanya o Macarrons o Fideuà
Lluç a la basca o Galta de porc o Pilotilles
Flam o Flam de coco o Pastís de formatge o Pastís de xocolata o Crema catalana o Iogurt o Fruita del temps

La cuineta, plats per emportar - Olot

Exemple de menú diari

Canelons o Croquetes o Sopa de ceba o Amanida de lleties amb anxoves
Cassola de Pilotilles i calamars o Peixet fresc fregidet o Hamburguesa d'arròs o Filet de llenguado al forn
Flam



La cuineta, plats per emportar - Olot

Plats setmanals

Amanides variades
Braç de tonyina
Canelons
Escalivada
Escalopes
Espaguetis
Filet de llenguado escalopat
Filet de lluç a la romana
Llegums cuites
Llibrets
Macarrons
Patates farcides
Peixet fregidet
Peus de porc amb naps o bolets
Pilotilles
Pollastre a l'ast
Pollastre variat
Rebossines
Sèpia amb pèsols
Sèpia amb pilotilles
Truita de patates
Truita de carbassó
Vedella estofada

La cuineta, plats per emportar - Olot

Plats de cap de setmana

Albergínies farcides
Bacallà a "la llauna"
Calamars farcits
Calamars romana
Carbassons farcits
Conill amb pebrot
Crep de verdures
Faves a la vinagreta
Fideuà
Mousse d'escalivada
Mousse d'espàrrecs
Ous a la caputxina
Paella
Pasta de full variada
Pasta fresca
Pastís de peix
Peix s/m
Platillo de vedella
Pollastre amb pilotilles i cebes
Sèpia a la planxa
Xocos
Xipirons



13. Annex 3 . Els menús de les escoles

CEIP Vertallat (La Vall d'en Bas)				
Menú 03/04	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dilluns Macarrons Truita amb pernil o croquetes Fruita	Dimarts Llentilles Bistec rus / llim arrebossat / lonza logurt / Petit Suisse	Dimecres Entremès Patates amb vedella o sípia Fruita	Dijous Puré (patata i tonyina / verdura) Pit de pollastre Galletes / Gelat / Préssec almirar	Divendres Arròs amb salsa de tomàquet i ou Lluc al forn o arrebossat Fruita
Sopar VERDURA FÈCULA CARN FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA PEIX FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA OUS LÀCTIC	Sopar VERDURA FÈCULA PEIX FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA CARN LÀCTIC
Dilluns Fidues amb carn / fideuà Peix arrebossat Fruita	Dimarts Cigrons Escalopa / Vedella lligada logurt / Petit Suisse	Dimecres Escudella Salsitxes amb patates fregides Fruita	Dijous Amanida de verdura Pollastre rostit Galletes / Préssec amb almirar	Divendres Entremès i pasta / Amanida variada Fruita farcida / Paella Fruita
Sopar VERDURA FÈCULA OUS FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA PEIX FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA OUS LÀCTIC	Sopar FÈCULA VERDURA PEIX FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA CARN LÀCTIC
Dilluns Tallarines / Espaguetis Ous farcits de tonyina o vedella Fruita	Dimarts Fesols Mandonguilles amb salsa logurt / Petit Suisse	Dimecres Escudella Fruita	Dijous Verdura Pit de pollastre Flam	Divendres Paella Peix Fruita
Sopar VERDURA FÈCULA PEIX FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA OUS FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA OUS LÀCTIC	Sopar FÈCULA VERDURA OUS FRUITA	Sopar VERDURA FÈCULA CARN FRUITA

Grups d'aliments	
VERDURA Enciam, tomàquet, mongeta, bledes, espinacs, pastanaga, endivies, col... Pa, arròs, pastes, llegums (cigrons, lletnies) i tubercles (patata, nap...)	FÈCULA 1 dia pasta / 1 dia arròs / 1 dia llegums / 1 dia patata / 1 dia pa...
ALIMENTS PROTEICS Carns vermelles (vedella, porc, xai, pernil...), carns blanques (pollastre, conilli, paó...), peix blanc (rap, lluç, bacallà...), peix blau (salmó, tonyina, verat...), ous, formatge...	ALIMENTS PROTEICS Freqüència setmanal recomanada; Freqüència setmanal recomanada; alterar carn vermella / carn blanca / peix blanc / peix blau / ous
POSTRES Fruita o làctic (iogurt, flam, Petit Suisse...)	COCCIONS No donar més d'1 o 2 fregits per setmana al sopar. Coccions fortes (guisat, fregit, rostit...), no donar-les al sopar si n'han dinat

Exemples (sopars aleatoris que poden servir d'orientació a l'hora de confeccionar els vostres menús)		
Grup A (ha de predominar la verdura per damunt de la fècula) Verdures saltejades amb cigrons Peix al forn amb patata i carbassó Flam Crema de verdures Kvass Bisteix a la patata amb anís	Grup B (ha de predominar la fècula per damunt de la verdura) Amanida de tonyina facsonji Pi amb tomàquet Truita d'espinacs Flam	Grup C (la quantitat de fècula i de verdura ha de ser la mateixa) Carrións de verdures Escudella amb patata Truita francesa Pera
VERDURA FÈCULA PEIX LÀCTIC	VERDURA FÈCULA PEIX FRUITA	FÈCULA VERDURA CARN LÀCTIC FRUITA



14. Annex 4 . Menú de la 20a Mostra Gastronòmica de la Garrotxa

- Aperitius, elaborats pel Grup de Joves Hostellers
- Còctel de tardor, preparat pel Bar Sa Dragonera
- Crema de fesols de Santa Pau amb cruixent de cansalada, presentat per Restaurant Self-Service La Garrotxa, Hotel-Restaurant La Perla, Restaurant La Deu i Restaurant Font Moixina.
- Enfilat de cargols i baquetes confitades amb vinagreta verda a la taronja, presentat per Restaurant Hostal dels Ossos i Restaurant Can Xel.
- Amanida de cigrons, lleties i blat amb escabetx de senglar, presentat per Restaurant l'Òliba, Restaurant Ca la Matilde i Restaurant La Curenya.
- Trinxat de naps de la Vall de Bas amb botifarra de perol, ceba escalivada i oli de botifarra negra", presentat pel Restaurant l'Hostalet, Restaurant Sant Miquel i Fonda Barris.
- Vieira gratinada amb galeta premsada de blat de moro i ciurenys, presentat per Restaurant Self-Service la Garrotxa, Hotel-Restaurant la Perla, Restaurant la Deu i Restaurant Font Moixina.
- Papillot de tonyina amb carbassa i escarlets, presentat per Restaurant l'Òliba, Restaurant Ca la Matilde i Restaurant La Curenya.
- Milfulls de llengua de vedella amb patata confitada de la Vall de Bas amb salsa de vi negre, presentat pel Restaurant l'Hostalet, Restaurant Sant Miquel i Fonda Barris.
- Peus de porc farcits de carn i castanyes, presentat pel Restaurant Cúria Reial, Restaurant Oliveras i Hotel Siqués-Cal Parent.
- Mousse de ratafia Russet", presentat pel Restaurant Cúria Reial, Restaurant Oliveras i Hotel Siqués-Cal Parent.
- Gelat de tòfona amb mascarpone, presentat per Restaurant Hostal dels Ossos i Restaurant Can Xel.
- Sopa de cítrics amb gelat de mel i cruixent de fajol, presentat per Restaurant Self-Service La Garrotxa, Hotel-Restaurant La Perla, Restaurant La Deu i Restaurant Font Moixina.
- Petit fours, elaborats pel Grup de Joves Hostellers.



15. Annex 5.- Retalls de premsa

El Restaurant Les Cols obté una estrella Michelin – La Comarca, núm. 1275, 10/12/04

La *Guia Michelin* d'aquest any ha estat molt generosa amb la cuina catalana, i especialment amb els restaurants regentats per dones. Catalunya té trenta establiments que apareixen a la *Guia vermella Michelin*, cinc dels quals s'han incorporat aquest any a l'edició del 2005. L'Hispania, d'Arenys de Mar, recupera l'estrella que va perdre el 1997, i els cinc nous reconeguts són el Hofmann i l'Alkimia, de Barcelona; l'Estany Clar, de Cercs; Les cols, d'Olot, i el Cingle, de Vacarisses. A més a més, tres restaurants de fora del país gestionats o assessorats per catalans tenen dues estrelles: La Broche i Santceloni, de Madrid, i la Hacienda Benazuza, de Sanlúcar la Mayor, a Sevilla.

No es pot negar que la cuina catalana està en uns nivells de gran qualitat i la *Guia vermella Michelin* no fa altra cosa que reconèixer aquesta realitat. S'edità per primera vegada l'any 1900, amb un tiratge de 35.000 exemplars i amb un eslògan que esdevindria profètic: "Aquesta guia neix amb el segle i durarà tant com ell". Deu anys després, sortí a la llum el primer mapa Michelin. Aquestes dues eines han esdevingut elements imprescindibles per a tots els que es mouen per Europa cercant qualitat. El prestigi d'aquesta edició i el fet que els establiments no puguin intervenir en absolut en el seu nomenament han fet que l'obtenció d'estrelles Michelin sigui el reconeixement més preuats dels restauradors.

Fina Puigdevall va obrir al públic olotí un restaurant que va anomenar Les Cols, tot un símbol de l'estima pels productes de la zona, a la masia on ella va néixer i ja integrada a la ciutat d'Olot. A poc a poc la simplicitat dels seus elements autòctons, la qualitat d'elaboració, l'ambient del restaurant i el tracte atent i natural han marcat el caràcter de l'establiment. Ben mirat, va ser Fina Puigdevall la que va donar el segell al seu restaurant.

La Comarca d'Olot ja es va fer ressò de l'obtenció de l'estrella Michelin, i vam ajornar l'entrevista una setmana per poder parlar tranquil·lament a la tornada del País Basc.

Fina Puigdevall és una persona hiperactiva, que parla amb tot el seu cos, i com ella mateixa reconeix, amb la mirada comunica més que amb les paraules. Participa en l'entrevista el seu marit, Joan Manuel Puigvert, una persona amb un tarannà aparentment diferent. Ell parla reposat, meditant les paraules, i moltes vegades fa d'interpret de la Fina. Com els bons plats, són dos condiments que es complementen i que, en conjunt, assoleixen un sabor de contrastos, però ben acoblats. Seiem al menjador, davant una gran finestra, des d'on podem contemplar les gallines que picotegen

unes fulles de col de la neteja de les que adornen l'entrada de l'edifici.

Fina Puigdevall ha entrat al món de les cuineres reconegudes del país. Darrerament ha participat en la presentació de propostes en sopars de prestigi, com al de la campanya "Art i Gastronomia", dins l'Any Dalí; al menú del sopar dels Premis Nadal; va participar al Palau Robert, en les exposicions de "La cuina dels genis del foc"; la Mostra Gastronòmica de la Garrotxa la premià amb el "Volcanet d'Or"; el primer de desembre d'aquest any, el sector de l'oli la distingí amb l' "Oliva d'Or", i el dia 2, als actes de la dinovena Nit del Turisme, a Barcelona, va ser la cuinera convidada per a l'elaboració de l'àpat.

Sovint les males llengües consideren que les estrelles Michelin es poden comprar.

Comprar, de cap manera! –responen tots dos. És una estrella de 104 anys d'existència i de prestigi. No és que es busqui. hem fet el nostre camí: vestir el restaurant dels nostres somnis i amb una cuina que defineixi la personalitat de qui la fa. Aleshores, si aquest camí que fas coincideix amb els criteris d'una guia del prestigi de la Michelin i et reconeix aquests mèrits, millor que millor.



Quina és la metodologia que segueixen els inspectors de la Guia Michelin?

Tothom en parla, però de segur ningú no en sap res. Els restauradors en parlem i, al final, quan veus que arriba algú que ve tot sol, ple de papers i de mòbils, penses “aquest pot ser un inspector”. La veritat és que moltes vegades passen i no es donen a conèixer, i quan ho fan, perquè volen veure les instal·lacions o aprofundir més, és després d’haver menjat i pagat el compte. En el nostre cas, només quan vam fer la reforma va venir un que es va donar a conèixer, com sempre, després de menjar i pagar. De tots els altres que hagin passat, ho podem intuir, però moltes vegades les intuïcions són errònies.

És cert que durant aquests prop de quinze anys d’existència de Les Cols no heu treballat només per aconseguir l’estrella Michelin, però que considereu que us ha fet obtenir aquest reconeixement?

És el reconeixement de la feina feta durant molts anys i per tot un equip que entenem que és com una perllongació de la família, per la complicitat que es crea en un treball tan intens com aquest. Als deu anys vam fer un plantejament de renovació, no només del local, sinó també de pujar un esglaó més en el nivell de cuina. Fa quinze anys del restaurant i cinc de la reforma.

Quan comenceu a treballar en l’elaboració d’un plat, quina selecció feu dels productes alimentaris, de la manera d’elaborar-los i de la manera de presentar-los?

Tenim molta mania d’emprar els productes de la zona. Tot allò que veus allà (assenyala l’horta que es veu des del menjador) és un viver de pomers del ciri, una varietat autòctona amb què treballem, col·laborem perquè a la Garrotxa es continuï plantant fajol, del qual fem farinetes, un pastís de fajol que donem com a aperitiu a tothom que ve; estem en contacte amb la Carme Rovira, de Batet, que ens porta farro, cols; una altra persona ens porta cebes del Crosbat, el pa és dels Hostalets, si a la carta hi ha un ou, és d’aquestes gallines que tenim davant.

És la suma d’aquestes coses –afegeix en Joan Manuel. Aspirem a fer una cuina que sigui el fidel reflex de la nostra manera de ser i de viure, i que transmeti molt amb pocs elements. Despellar els plats d’allò que no és essencial, però que no perdi la poesia. O sigui una cuina, sòbria, austera, essencial, que transmeti sinceritat, equilibri, arrelada a la terra i al paisatge i que treballi amb una visió particular dels productes de la Garrotxa: el fajol, la patata de la Vall de Bas; el blat de moro, l’aviram i els ous de pagès de la Vall de Bianya, i els fesols de Santa Pau. És a dir, el producte més íntim i familiar, amb el llenguatge d’avui.

La Fina intervé per dir que la gent de fora ho troba més especial que la d’aquí, que ho té més a mà: quan vénen els de Barcelona i els dones tot això, es meravella, perquè no ho troben enlloc. Això ha fet que el restaurant tingui un segell particular per l’ús d’aquests productes que no els troben enlloc més.

Durant els anys vuitanta, el model de cuina el marcaven els francesos i tots els restaurants d’aquí van usar i abusar de les cremes de llet. Als anys noranta, Catalunya desperta i s’adona que té una cuina autòctona i amb capacitat de creació com per establir un segell propi. Al Restaurant Les Cols, ens heu explicat la selecció que feu dels productes, però com els tracteu?

Cal estar molt al dia en el tractament dels productes, introduint totes les eines i metodologies modernes. Cuinem molt al buit, gairebé tot el que donem està desespinat i sense ossos i disposem de la maquinària més moderna. La cuina ha canviat molt en els darrers anys. Nosaltres, però, ens basem en el paisatge i en la natura, que són una font d’inspiració constant. La natura i el paisatge t’ho donen tot. Però per més coneixements que tinguis de la cuina, del paisatge o de la natura, l’art de creació és intuïtiu. Després ve el procés d’elaboració de tast, de fer i refer, abans no es posa a la carta. No acaba aquí, perquè tots els plats estan en constant experimentació cada vegada que s’elaboren. Tenim un equip de cuina encapçalat per Pere Planagumà i un cap de pastisseria que és en Jordi Puigvert, que



constantment assagen la incorporació de noves tecnologies o noves tècniques, tenint sempre en compte els productes d'aquí. Ens agrada molt enaltir els productes més humils.

Fa uns cinc anys, el Restaurant Les Cols va apostar per una reforma que va encarregar als arquitectes olotins Aranda, Pigem i Vilalta, i que va sobtar tothom. des de la tradició d'una masia de pagès que servia d'embolcall, van construir un interior avantguardista, que no deixa indiferent ningú. El reconeixement arquitectònic de l'obra en àmbit mundial ha fet que alguns clients d'arreu del món tinguessin curiositat per aquest restaurant, la cuina del qual no els ha defraudat. Les Cols, tant a la cuina com a la decoració –i cal no oblidar-se del tracte de tot l'equip–, conserva el saber fer de la gent seriosa, pausada i acollidora de la Garrotxa, i l'esperit emprenedor i capdavanter dels nostres empresaris, que ens ha fet sobreviure, malgrat les dificultats d'una terra que el mateix nom considera agresta i dura.

El recorregut pel restaurant transmet aquest acolliment que la Fina i en Joan Manuel volen transmetre. L'entrada, sobre un camí marcat per planxes de ferro i acotat per un petit estany que comunica el pati interior amb la cuina, ens situa davant una porta despullada dels tradicionals elements. No hi ha maneta, i cal empènyer-la per entrar en un espai des d'on es dibuixen dos ambients totalment diferents. El ferro negre i els vitralls arran de terra davant el galliner creen uns reservats només acotats per cortines de llum tallades per esberles laminades de ferro. El daurat de les taules i les cadires serveix de nexa amb la sala central, on la tradició situava la taula pairal. Una taula llarga, totalment daurada, amb cadires del mateix to i un cortinatge novament d'esberles laminades també daurades: tradició i avantguarda. Des del cortinatge metàl·lic, com si es tractés de les portes secretes de les cambres medievals, s'entreveuen uns reservats que poden passar totalment desapercebuts a la resta de clients. Un cub de ferro negre separa aquests dos ambients. Un cub que al mateix temps serveix per crear un ambient decoratiu, tot i que, en definitiva, fa de recepció de clients i una tasca tan prosaica com facturar.

La cuina haig de dir que em va sorprendre el primer dia que la vaig visitar, com cada vegada que tinc ocasió d'entrar-hi. És molt lluminosa, amplia i acollidora, asèptica i misteriosa. Disposa d'un estany, aïllat de l'exterior per parets de vidre. El que més sorprèn és la netedat, l'absència de fums i d'olors, fins al punt que arribes a dubtar que allà es cogui res. Com bé diu la Fina, la modernitat de la maquinària i les tècniques de cuina al buit transformen productes tradicionals en plats moderns. Entre els treballadors hi ha un japonès que fa una estada de dos anys per millorar el seu currículum.

No cal oblidar el celler, a cura de Ramon Las Heras. Una cava a nivell de menjador, amb una porta de ferro i vidre, que permet veure'n l'interior. Són vins entre els quals prevalen els de la terra. Disposen d'una magnífica carta de vins clàssics i novells, d'aiguardents, de cigars. Ara s'ha habilitat l'antiga cisterna de la casa per tenir el vi en perfectes condicions. El celler està inspirat en la mateixa filosofia de la cuina: donar molta importància a la producció autòctona.

Obtenir una estrella Michelin és una aspiració per a molts restaurants i al mateix temps una preocupació. La Fina i en Joan Manuel ens asseguren que continuaran treballant com ho han fet fins ara i no perdran en cap moment de vista les noves tendències del moment, tant de paladar, com de tècniques. Una estrella Michelin obre les portes a uns clients que es deixen aconsellar per aquesta guia i que la utilitzen en els seus desplaçaments a l'hora de seleccionar un restaurant. una estrella és una alenada d'il·lusió per als propietaris, per a l'equip i per a la ciutat. Des de la reforma, -confessen- han tingut molts visitants, però del que realment estan contents és que la gent de la Garrotxa ha continuat triant Les Cols. Tots dos estan satisfets de mantenir aquests clients i de compartir l'estrella amb l'equip de la casa, però molt especialment amb els clients de la Garrotxa, que, en definitiva, són els que fan possible el projecte.

Acabem aquesta entrevista amb una sessió de fotografies en què es pot veure el bon ambient de treball que hi ha en el que ells anomenen el



seu equip. Només una petita disputa entre la parella per veure qui es fa seva la virtut de saber rodejar-se de gent amb qui compartir el projecte i mantenir la il·lusió i la fidelitat d'aquests anys. Al final accepten que cadascun d'ells és el complement de l'altre. La creació,

l'espontaneïtat de la Fina ha servit perquè amb la metodologia i l'esperit comercial d'en Joan Manuel puguin estar celebrant que el Restaurant Les Cols ha obtingut amb aquesta estrella el reconeixement de la més prestigiosa guia gastronòmica.



16. Annex 6 .- Receptes de Cuina Volcànica

Lassanya de patata de la Vall de Bas amb civet de senglar i crema d'alls tendres

Ingredients

10 patates de la Vall d'en Bas, 1 kg. de senglar tallat a daus, 3 cebes, 2 porros, 5 talls gruixuts de cansalada, 200 cl. de crema de llet, t alls tendres, 4 grans d'all, 2 pastanagues, 2 litres de vinagre, 1 branca d'api, 2 fulles de llorer, 2 branques de farigola, 1 branca de canyella, la pell d'una taronja, brou, farina, sal, pebre, una mica de mantega.

Elaboració

Talleu les patates a rodanxes d'uns 3 mm. i poseu-les al forn en una safata coberta d'oli amb una fulla de llorer, farigola i un gra d'all, a 60 graus, fins que estiguin toves (1 hora aproximadament). Salpebreu i enfarineu el senglar i fregiu-lo. Coeu les verdures amb la cansalada a daus. Quan estiguin toves afegiu-hi el vi i deixeu-ho coure uns 10 minuts. Afegiu-hi el porc i cobriu-ho amb el brou. Amb el foc baix l'heu de coure fins que estigui tou (3h. aprox.). A mitja cocció afegiu-hi un farcell amb canyella, farigola, llorer i la pela de taronja. per fer la crema d'alls talleu-los a rodanxes i fregiu-los amb mantega. Llavors tireu-hi la crema de llet, sal, pebre i deixeu-ho tot una mica.

La lassanya la fareu tot alternant en una safata capes de patata i del civet trinxat. Acabarem posant-hi la crema d'alls pel damunt i gratinant-ho al forn.

Carpaccio de peus de porc amb fesols de Santa Pau

Ingredients

2 peus de porc, 50 g. de ceba, 50 g. de carbassó, 100 g. de botifarra negra, 200 g. de fesols de Santa Pau, sal, pebre, vinagreta d'herbes.

Elaboració

Bulliu els peus i desosseu-los. Salpebreu-los. En una paella sofregiu la ceba i quan agafi color afegiu-hi el carbassó i la botifarra, i deixeu-ho coure una mica, salpebreu-ho i passeu-ho pel picador. Tot seguit poseu-hi una meitat de peu de porc farcit i una altra meitat de peu i emboliqueu-los amb paper "film" com si fossin un caramel. Deixeu-los a la nevera fins que quedin presos. Quan estigui a punt traieu-los el paper "film", talleu-los ben fins i poseu-los al voltant del plat, deixant un lloc al mig on hi posarem els fesols. Ho amanirem tot plegat amb la vinagreta.



Mousse de castanyes

Ingredients

1 kg. de castanyes, 1 l. de nata muntada, 50 gr. de sucre, 50 cl. de whisky, 2 fulles de gelatina

Elaboració

Fem un petit tall a les castanyes i les bullim. Un cop cuites, les pelem, procurant no cremar-nos els dits, i després les triturem, junt amb el sucre, fins que quedin ben fines. Apart, escalfem el whisky en un cassó al foc, ho apartem i hi desfem la gelatina, ben escorreguda, que haurem tingut en remull en aigua fresca; ho afegim a les castanyes i barregem bé. Finalment, només ens queda afegir-hi la nata i ja ho podem posar al motlle, que haurem de refredar a la nevera. Com a motlle, es poden utilitzar copes amples i decorar-ho amb fideus de xocolata en el moment de servir-ho.