

La cuina tradicional pallaresa: “El paisatge posat a la cassola”

Identitat, cultura i paisatge

Aida Cortina Guàrdia

Treball Final de Grau de Llengua i Literatura Catalanes

Universitat Oberta de Catalunya

29 de maig de 2022

Directora: Helena Borrell

Consultors: Josep Camps Arbós i Narcís Figueras Capdevila

La cuina, tal com l'hem entesa, constitueix un patrimoni cultural tan important i amb tanta necessitat de preservació com la pròpia identitat.

Jesús Contreras
Terra, cuina i identitat

Agraïments

Aquest treball no hauria sigut possible sense el testimoni principal de la meva padrina, A. Vilanova de l'Hostal Vall d'Àssua, qui ha tingut la paciència de recordar, recollir i descriure tot el que necessitava. Les receptes són les que va heretar de la seva mare i representen la base del projecte i un enriquiment personal, sense les quals, el treball no hauria sigut el mateix.

També voldria agrair a P. de Visa de Can Mariano pel seu testimoni. Les seves aportacions han sigut de gran importància per poder construir, complementar i descriure com era la vida a pagès pallaresa i la cultura de l'aprofitament.

Vull mostrar el meu agraïment a la meva família, per descomptat. Els records d'A. Cortina, P. Grau i J. Cortina. han sigut indispensables per construir aquesta memòria col·lectiva. I a totes aquelles persones que em responien preguntes que no venien a lloc.

Vull donar les gràcies també, als restaurants del Pallars Sobirà, els quals van dedicar un tros del seu temps a respondre les enquestes perquè pogués extreure les dades que necessitava: la Fonda Farré, el Cafè Pessets, l'Hotel Castellarnau, l'Hostal Vall d'Àneu, l'Hotel La Morera, el Restaurant "Lo Pigal" de Casa Kiko, l'Hostal Can Josep, Casa Bellera, el Restaurant Can Punyetes i el Roch Hotel.

Finalment, quan em vaig plantejar aquest treball només tenia una idea al cap. D'alguna manera volia il·lustrar les receptes de la meva padrina i al mateix temps posar en valor tota la seva feina feta. És la cuina que m'ha alimentat al llarg de la meva vida, la que va ensenyar a les seves filles i la que m'agradaria preservar, ja que forma part de la meva identitat. Tanmateix, no sabia ni per on començar. Així doncs, vull donar les gràcies, a la directora d'aquest treball, Helena Borrell, per haver-ho fet possible. M'ha orientat, corregit i donat suport durant tots aquests mesos en els quals els dubtes i les pors se'm menjaven. També, als consultors Josep Camps Arbós i Narcís Figueras Capdevila pel seu guiatge. Moltes gràcies!

Abstract

La cuina forma part de la cultura de tothom. De fet, la cuina és cultura i presenta unes característiques que defineixen la societat en què s'inscriu, que mostra la nostra manera de ser i de fer, i alhora ens uneix com a poble. L'objectiu d'aquest treball és definir la cuina tradicional pallaresa —centrada en el Pallars Sobirà— i posar-la en relació amb la identitat dels seus habitants. A partir d'un recull de receptes tradicionals de la meva padrina, anirem descobrint les particularitats d'aquesta cuina. Aquest treball, doncs, compta amb una part teòrica, la qual es focalitza en el marc teòric de la cuina i la cultura i la cuina tradicional pallaresa, i una part pràctica, la qual exposa les diferents receptes tradicionals més característiques del Pallars Sobirà. Aquestes receptes s'han obtingut a partir de dues entrevistes i la col·laboració de diferents restaurants de la comarca i de cases de pagès amb l'objectiu de fer una comparació entre les receptes d'ara i les d'abans per saber quina és la gastronomia referent a la comarca, és a dir, la que la defineix actualment. La finalitat d'aquestes entrevistes, juntament amb la part teòrica, és saber quina ha estat l'evolució de la cuina en la modernitat i si s'ha mantingut la intertextualitat entre la cuina tradicional i la moderna, o si per contra, s'han perdut les arrels. En definitiva, aquest treball pretén posar un granet de sorra en la conservació de l'herència cultural que ens ha sigut transmesa i que, vulguem o no, ens defineix. Tal com diu la frase atribuïda a Josep Pla, som “el paisatge posat a la cassola” (Fàbrega, 2000, pàg. 9).

Paraules clau: cuina tradicional, identitat, cultura, paisatge, Pallars Sobirà

Sumari

I. INTRODUCCIÓ.....	5
1. Presentació del tema escollit.....	5
2. Objectius.....	6
3. Metodologia.....	7
II. MARC TEÒRIC: CUINA I CULTURA.....	8
1. Cuina i cultura.....	8
1.1 La cuina és cultura?.....	8
1.2 Som el que mengem.....	9
1.3 La cerca de la quotidianitat.....	11
2. La cuina tradicional del Pallars Sobirà.....	12
2.1 Cuina pallaresa: identitat, cultura i paisatge.....	12
2.2 Festa i tradició.....	16
2.3 La cuina tradicional pallaresa, avui.....	19
2.4 Gastronomia i turisme.....	21
2.5 El puntal de la casa: la dona.....	23
III. ANÀLISI COMPARATIVA.....	25
1. Col en vinagre.....	25
2. Allioli de pera de Cardós.....	25
3. Formatge de tupí.....	26
4. Amanida de xicoies.....	27
5. Farcellets de col.....	27
6. Vianda.....	28
7. Trinxat.....	29
8. Girella.....	30
9. Facit de Carnaval.....	31
10. Confitat de costella i llagonissa de tossino.....	31
11. Palpís de corder.....	32
12. Carn de bèstia viva.....	33
13. Capiota.....	33
IV. CONCLUSIONS.....	35
V. LÍNIES DE RECERCA FUTURES.....	37
VI. BIBLIOGRAFIA.....	38
VII. ANNEXOS.....	44
1. Receptari.....	44
2. Documentació fotogràfica.....	57
3. Glossari.....	65
4. Enquesta.....	69

I. INTRODUCCIÓ

1. Presentació del tema escollit

Avui en dia tothom sap què és la cuina, tothom en té una a casa i qui més qui menys l'utilitza. La cuina no és només el lloc on es transformen els aliments o l'art de saber cuinar el que després serà ingerit. La tècnica de preparar el menjar és un mirall que mostra el reflex del que som i d'on venim. La cuina ve precedida per un feina prèvia de la terra i de les persones que la treballen, de la climatologia que la condiciona i del paisatge que l'envolta. Sense aquests factors, la cuina de cada racó no comptaria amb unes particularitats que la fan especial i reconeixible. De totes maneres, la cuina també ve configurada per altres característiques que la fan única, com la gent i la seva manera de viure, les seves creences, la comunicació i socialització amb altres individus dins d'una mateixa comunitat, o les festes i les tradicions típiques d'un lloc. Totes aquestes condicions són el denominador comú de la modulació de la nostra identitat. És per això, doncs, que aquest treball pretén definir la cuina tradicional pallaresa i relacionar-la amb la identitat dels seus habitants a partir de les seves peculiaritats.

Per a la realització d'aquest treball, a més de l'ajuda dels receptaris i d'altres fonts d'informació que surten a la bibliografia, m'he basat en dues entrevistes presencials realitzades a restaurants de la comarca, les quals apareixen com a les comunicacions personals d'A. Vilanova de l'Hostal Vall d'Àssua i de P. de Visa de Can Mariano. També m'he basat en la resposta de deu restauradors que han col·laborat en aquest treball a través d'unes enquestes que els vaig fer arribar per correu electrònic, i en les aportacions de la meua família. Per aquest motiu, la gran part de les afirmacions i demostracions que es fan en els apartats relacionats amb el Pallars Sobirà i la seva cuina estan citades com a comunicacions personals. El resultat de les enquestes es poden trobar al punt quatre dels annexos.

La realització d'aquest treball no tindria sentit sense la intervenció d'A. Vilanova, la meua padrina i la protagonista d'aquest treball. Ella és d'Altron, un poblet molt petit del Pallars Sobirà, situat a la Vall d'Àssua. En aquest poble ha viscut tota la seva vida i és on va aprendre a cuinar i on en un futur obriria l'Hostal Vall d'Àssua. Com moltes altres cuineres de la comarca és filla de pagesos i des de ben petita va treballar tant a la cuina de casa com als prats per ajudar en el dia a dia familiar. Des de ben joveneta la seva mare ja la feia cuinar i així és com va heretar les receptes que més endavant utilitzaria per obrir el seu propi negoci. Va començar a cuinar a Cal Pastisser d'Altron a principis dels anys seixanta de forma més senzilla —lloc on va aprendre a moure's entre quantitats i mesures— per a treballadors d'obres de carretera, de les pistes d'esquí de Llessui —les quals obririen l'any 1966— per als primers turistes que voltaven per la zona i també per a la gent d'aquí. Finalment, l'any

1971 obririen, juntament amb el meu padrí, B. Guàrdia, la meva mare, M. Guàrdia, i la meva tieta, A. Guàrdia, l'Hostal Vall d'Àssua, hostel que va regentar fins el dia de la seva jubilació. A través de les seves arts culinàries i el treball dur de tot l'equip familiar del restaurant es va guanyar una clientela fidel que agraiïa aquella autenticitat de la cuina tradicional pallaresa i que avui en dia encara l'hi recorden, i això la fa sentir molt satisfeta per la feina feta (Annex 2, il·lustracions 14-19). Gràcies a la seva cuina i als seus coneixements a casa hem nascut i crescut amb aquesta cuina i és la que fem i mengem. Actualment, l'Hostal el segueix portant la família.

L'elecció d'aquest treball, doncs, neix de la necessitat pròpia de posar en valor un llegat gastronòmic i cultural que ens ha sigut transmès, el qual ha de tenir una continuïtat i una preservació si no es vol deixar en l'oblit tota la feina feta per les nostres padrines durant generacions. A la volta, estem parlant de l'obligació que tenim com a comunitat de refermar una identitat que ens caracteritza i ens defineix, ja que amb la globalització tot podria quedar homogeneïtzat. Si bé és cert que hi ha una gran feina de recuperació per fer, aquest treball només vol ser una petita contribució a la conservació del que considero la meva herència cultural.

2. Objectius

De quina manera la cuina pallaresa ens identifica als pallaresos? L'objectiu principal d'aquest treball és posar en relació la identitat pallaresa amb la seva cuina tradicional. A través de la nostra cuina es pretén descobrir qui som, si la nostra terra parla de nosaltres i ens dota d'unes particularitats que ens defineixen. En aquest treball es vol evocar l'herència cultural que ens ha sigut transmesa de generació en generació i que compon un patrimoni cultural que s'ha de mantenir, ja que és el bressol de la nostra identitat.

Per altra banda, també es vol comparar les receptes de cuina pallaresa de les nostres padrines amb les receptes que es cuinen al Pallars Sobirà actual amb la intenció de descobrir si la cuina ha sofert canvis, si ha sigut modernitzada però mantenint la base del producte o si se n'ha perdut la intertextualitat per complet, amb l'objectiu d'entreveure si la nostra identitat i cultura també s'ha vist modificada juntament amb la seva cuina. És a dir, si les arrels s'han conservat o les hem perdut.

En aquest treball, la festa i la tradició també tenen un paper molt important en la construcció de la identitat d'una comunitat en relació amb la seva cuina. Per aquest motiu es vol fer un recull d'algunes de les festes i tradicions que avui en dia encara perduren i enllaçar-les amb les seves receptes pallareses més populars, les quals només es fan en uns dies concrets de l'any. Altrament, també es voldria posar en valor la feina feta per les dones, ja que elles han sigut les grans protagonistes d'aquesta cuina. Finalment, es pretén descriure de quina manera

la cuina pallaresa també ajuda a promocionar la comarca, ja que el turisme gastronòmic també és cultura.

3. Metodologia

Aquest projecte s'ha estructurat en tres parts cabdals. Per una banda, tenim el marc teòric (II. MARC TEÒRIC), el qual està subdividit en dos apartats. El primer engloba el marc de la cuina i la cultura, en el qual s'estableixen les bases teòriques que sostenen la part pràctica en l'àmbit general. En aquesta part es pretén demostrar que la cuina és cultura i com els productes que mengem i la manera de cuinar-los ens donen una identitat, i alhora ens diuen com som i on pertanyem. Finalment, també parlarem de la necessitat humana de buscar les pròpies arrels.

Per altra banda, la segona subdivisió del marc teòric està centrada en la cuina tradicional del Pallars Sobirà. Aquest apartat està dividit en cinc subapartats més. En aquesta secció es vol posar en context la identitat pallaresa i com a través de la seva cuina es crea una connexió amb la cultura i el paisatge dels seus habitants. S'introdueix la cuina pallaresa i la festa i la tradició pallaresa relacionada amb el menjar. També es parla de com la seva gastronomia s'ha transformat en una nova forma de turisme i ha convertit la cuina pallaresa en un referent a la comarca. Finalment, també s'exposa la feina feta pel puntal de la casa, la dona.

El segon apartat d'aquest treball està configurat per l'anàlisi comparativa [III. ANÀLISI COMPARATIVA], la qual es correspon a la part pràctica del projecte. En aquesta secció s'analitzen dotze receptes recollides per la meva padrina i una per la meva tieta. Aquestes es comparen amb la d'altres restaurants i/o receptaris per veure quina ha estat la seva evolució. En total, s'ha pogut comptar amb la col·laboració de deu restaurants¹ de referència de la cuina tradicional i/o de muntanya del Pallars Sobirà. A més, també es posa en esguardament altres receptaris de fora de la comarca per definir les particularitats que la fan única.

Una altra part també molt important d'aquest treball són els annexos [VII. ANNEXOS], en els quals hi haurà descrits les diferents receptes que s'hauran analitzat juntament amb una fotografia. Així mateix, hi ha un apartat de documentació fotogràfica amb exemples de diferents festes i tradicions. Compta també, amb una secció dedicada al glossari de mots relacionats amb la cuina del dialecte pallarès que es citen en aquest treball i una segona secció amb mots del món rural que encara s'utilitzen al Pallars Sobirà, però que s'estan perdent. Aquestes paraules es troben marcades en negreta al treball, fet que indica que

¹ Es va enviar l'enquesta a un total de vint restaurants de la comarca i deu són els que van donar resposta. Són els següents: la Fonda Farré, el Cafè Pessets, l'Hotel Castellarnau, l'Hostal Vall d'Àneu, l'Hotel La Morera, el Restaurant "Lo Pigal" de Casa Kiko, l'Hostal Can Josep, Casa Bellera, el Restaurant Can Punyetes i el Roch Hotel.

formen part de la secció del glossari. Finalment, hi ha un resum amb les respostes a les enquestes enviades als restaurants col·laboradors.

II. MARC TEÒRIC: CUINA I CULTURA

1. Cuina i cultura

1.1 La cuina és cultura?

L'any 2010 la gastronomia va ser declarada Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat de forma oficial per l'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura (UNESCO, 2021). Per primera vegada es reconeixia formalment que la cuina era cultura.

Quan es parla de cultura no ens referim solament a l'alta cultura, com anar a veure una òpera al Liceu o llegir les novel·les de Jane Austen, sinó que abraça tota forma de cultura: des del més “sublim al més venal i vulgar” (Fernández, 2009, pàg. 61). Tradicionalment sempre s'ha volgut posar una distinció entre el que seria l'alta cultura i la baixa cultura, anomenada també, cultura de masses. De fet, moltes vegades la baixa cultura no és considerada ni cultura, ja que intel·lectualment no estarien al mateix nivell. Tal com afirma Mikita Brottman (2005), el que és interpretat com a “cultura” ve donat per uns valors que la història i la societat ha determinat com a popular o intel·lectual: “historicity invades the very nature of these modes of activity and their products” (pàg. XII). S'ha demostrat que amb els anys els conceptes d'alta cultura i baixa cultura són intercanviables. Per posar un exemple, Charles Dickens en el seu temps era considerat cultura popular, lectura per a tots aquells que no tenien accés a la burgesia. Avui en dia, però, Dickens és considerat un “clàssic” dins l'alta cultura. Amb el pas dels anys, doncs, el que ara és considerat popular, pot esdevenir alta cultura (Brottman, 2005, pàg. XI-XXIX).

D'aquesta manera, la cultura embolcalla tot tipus de cultures, incloent així totes les classes socials. La UNESCO² sosté que la cultura es defineix com tota aquella forma de vida heretada pels nostres avantpassats i que avui en dia perduren:

Cultural heritage does not end at monuments and collections of objects. It also includes traditions or living expressions inherited from our ancestors and passed on to our descendants [...]. The importance of intangible cultural heritage is not the cultural manifestation itself but rather the

² Per a més informació sobre l'Organització: <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003> [Consulta: 05 març 2022]

wealth of knowledge and skills that is transmitted through it from one generation to the next. The social and economic value of this transmission of knowledge is relevant for minority groups and for mainstream social groups within a State, and is as important for developing States as for developed ones. (UNESCO, 2021)

En conseqüència, es pot afirmar que la gastronomia és cultura. Partint d'aquesta base, no es pot parlar de cuina sense tenir en compte el vincle directe que s'estableix entre la cultura, el territori, l'economia, la política, la gent i el seu paisatge.

1.2 Som el que mengem

La cuina és una de les arts més antigues que els humans han practicat des del dia que van encendre el foc per primera vegada a la prehistòria. No només serveix per alimentar-nos, sinó que a la vegada defineix la manera de ser i de viure d'una comunitat alhora que se'n transmet la cultura. A través de la gastronomia d'un poble es pot descobrir com certs individus treballaven la terra, què podien cultivar, en què transformaven aquells productes i com eren menjats. El mateix passa en l'actualitat i és que ens comuniquem a través del menjar: l'acte de menjar és un símbol cultural, ja que alimentar-se també ens serveix per comunicar-nos i no només amb els del voltant de la nostra taula, sinó que també amb altres cultures, i a la vegada, ens serveix d'eina de transmissió cultural (Barthes, 2006, pàg. 205-221).

Cada cultura té unes regles, unes normes i unes conductes alimentàries, i en la majoria de regions el menjar és sinònim de compartir i socialitzar. En certs llocs es menja dret, en altres asseguts a terra i utilitzant el mateix recipient i, en altres països, per exemple, no és tan important menjar tots plegats. Ans al contrari, cadascú menja quan vol i pot. No obstant això, si ens referim a la societat més rural, a Catalunya es pot apreciar que la taula és un símbol molt important de reunió familiar, un acte social, de compartir, de celebració, de tradicions i de plaer: avui en dia alimentar-se ja no és només un aspecte vital humà sinó que també mengem per plaer. Tal com deia Joan Fuster, "l'acte de menjar és un fet cultural tan important com la contemplació d'un quadre excels o com l'audició d'un quartet de Beethoven" (citada dins de Fàbrega, 1997, pàg. 73). La cuina és una altra forma d'expressió artística que està relacionada directament amb el gust, però també amb la vista i l'olfacte. I és que cuinar no és només transformar uns aliments per a ser consumits, sinó que també comporta tenir una tècnica, de la mateixa manera que un fuster utilitza diferents tècniques per tractar la fusta. Una tècnica que s'ha après a casa o en escoles i que passa de generació en generació.

Cada país o regió es mostra a través de la seva cultura gastronòmica —a més d'altres símbols identitaris com les festes, les tradicions, entre altres—, i aquesta cultura dona uns atributs que caracteritzen la seva població. Dins d'aquest marc, podríem definir la cuina i el menjar

com un dels eixos del funcionament de qualsevol cultura, la columna vertebral del que som a través del que mengem: “Así la alimentación, como el lenguaje, expresa la tradición y la identidad de los grupos sociales, pero también su posibilidad de intercambio. La comida abre y cierra culturas [...]” (Barthes, 2006, pàg. 209). Conseqüentment, una persona és conscient de la cuina nacional o la de la seva regió —és a dir, que té cuina pròpia i una identitat— quan surt d’aquesta i es coneixen altres cultures, quan un es troba en un altre país on els productes no són els mateixos. Tal com comenta Contreras, un s’adona que aquestes característiques només són compartides entre els membres d’una mateixa comunitat:

[...] compartir uns hàbits alimentaris, una manera de comportar-se a taula, unes preferències i unes aversions alimentàries, proporcionen el mateix sentit d’identitat i pertinença i, per tant, de diferenciació respecte als «altres», per compartir un dret, una llengua, un calendari ritual i festiu, una moral, etc. (1999, pàg. 133)

Si ens centrem en Catalunya, veurem que aquesta es coneix per la seva cuina i dieta mediterrània, però va molt més enllà. Catalunya està formada per diversos paisatges i cada paisatge té una gastronomia única: no és només un paisatge mediterrani, és també un paisatge de secà, de muntanya, entre altres, i cada un d’ells aporta les seves particularitats a la cuina catalana a la vegada que fa que cada regió tingui les seves pròpies particularitats. Però com s’erigeixen aquests paisatges? Els paisatges que veiem avui en dia no són els mateixos que a l’antiguitat o inclús que fa seixanta anys. Els paisatges es veuen condicionats i afectats per unes condicions meteorològiques, però també per altres factors externs com l’economia, la política i els mercats. Al llarg dels segles la cuina ha evolucionat i s’ha transformat juntament amb el seu territori. Contreras (1999, pàg. 127-154) també afirma que la globalització i la demanda de certs productes ha provocat que molts pagesos deixin de cultivar determinats productes per altres que els pot aportar més economia. Això contribueix al fet que molts paisatges es puguin transformar i homogeneïtzar, de manera que perden diversitat local o a la inversa, i que la cuina pugui sofrir una transformació amb el temps.

La cuina catalana és una cuina que ha begut de moltes influències, principalment dels grecs, els romans i els àrabs. Més endavant es van introduir productes americans com el tomàquet, el pebrot o les patates, que actualment són dels ingredients principals que apareixen en tots els nostres plats. Més proper als nostres temps, Catalunya també beu d’influències italianes i franceses (Agència Catalana de Turisme, 2014, pàg. 11-17). Totes aquestes influències han contribuït a construir una cuina, una tradició i un patrimoni cultural. Tanmateix, la cuina catalana no només destaca pels seus productes i la seva cuina, sinó també pels seus cuiners i cuineres, els quals són els qui han catapultat Catalunya al món gràcies a la seva innovació, qualitat i creativitat. Catalunya és coneguda, gastronòmicament parlant, gràcies a uns professionals com Ferran Adrià, Ada Parellada, Santi Santamaria o Carme Ruscalleda —tots ells amb estrelles Michelin—, que amb la seva cuina avantguardista es van saber posicionar al capdavant del territori culinari mundial, prenent com a base els productes locals i dotant

la cuina catalana d'un prestigi de la qual mai abans havia gaudit. En els últims anys, cuineres com Carme Ruscalleda han fet un apropament més fort cap a l'equilibri entre la cuina de proximitat i la modernitat (National Geographic España, 2017). Actualment, cada vegada hi ha més productors i cuiners que basen les seves propostes gastronòmiques en la cuina de proximitat amb productes ecològics i d'alta qualitat.

El Pallars Sobirà no ha sigut diferent de la resta de Catalunya i, en el present, la seva cuina també es fonamenta en els productes de proximitat. Aquest treball, doncs, neix de la necessitat d'estudiar la cuina pallaresa des d'una vessant cultural i identitària. En els últims anys el valor que es dona als productes locals s'ha intensificat de tal manera que brollen de nou les inquietuds per aferrar-se a les arrels, a la cuina tradicional que ha marcat de generació en generació unes maneres de fer i de viure d'un territori i que ens defineixen com a poble. És molt important, doncs, descobrir quina és la cuina pallaresa tradicional moderna i si amb els salts generacionals se n'ha perdut la intertextualitat, és a dir, si les propostes gastronòmiques actuals —tot i regir-se pels productes que el nostre paisatge i els seus pagesos proveeixen— segueixen sent fidels a la dels padrins, els quals basaven la seva cuina amb la de l'aprofitament i la supervivència, i quin és el seu estat actual.

1.3 La cerca de la quotidianitat

En els últims anys la gastronomia també s'ha convertit en una forma de turisme. En el cas de les zones rurals, la gastronomia es mostra en forma d'historicitat i realitat, com una cosa que ha perdurat en el temps i que està molt arrelada en les tradicions d'aquell lloc. Molta gent busca aquest tipus de turisme per sortir de les ciutats i del ritme de vida frenètic en les quals el menjar ràpid marca la forma de viure i de treballar de les grans metròpolis i els seus habitants. La ruralitat s'ha convertit en una forma de turisme per anar en cerca de productes de Km0, de quotidianitat, de caliu casolà i d'utopies: en cerca d'un paradís que en la seva vida diària és inexistent per intentar connectar amb la forma de vida més primària. Alhora serveix per simpatitzar amb els productors locals i entendre la cura, l'esforç i la dedicació que necessita cada tros de terra perquè els aliments puguin arribar als plats del consumidor.

No és només el producte final el que comprem sinó tota la feinada que hi ha hagut al darrere i que poques vegades és reconeguda, coneguda i ben pagada. Aquest tipus de turisme gastronòmic, doncs, també serveix per donar més valor al sector primari i a tots els pagesos i productors locals. Ha nascut de nou l'essència del *terroir*, la de tastar la terra a través dels seus productes, la de valorar la terra, els seus productors, pagesos i artesans, valorar tot el que és tradicional i rural, sobretot ha nascut per reivindicar el producte local i la zona geogràfica:

[...] through the literal and metaphorical act of consumption, consumers evoke the country(side) and experience tastes that have been coded as local or traditional or as generally pertaining to the

specificity of Catalan experience even if it is not being portrayed to the specificity of the holistic way [...]. (Davidson, 2007, pàg. 50)

Catalunya, des de fa unes dècades, treballa per etiquetar tots aquells productes que en són originaris i que compten amb unes particularitats que els fan únics. A través dels distintius instaurats per la Unió Europea, la DOP (Denominació d'Origen Protegida) i la IGP (Indicació Geogràfica Protegida) el consumidor pot saber de quina zona geogràfica són aquests productes agroalimentaris que han sigut reconeguts per la UE, quines característiques tenen com a pròpies, la qualitat i perquè se'ls dona aquesta categoria:

Som productes típics, arrelats a un territori que els proporciona un caràcter específic, unes característiques organolèptiques excepcionals, un sabor inimitable i, en definitiva, una personalitat pròpia. Som el resultat de l'estreta relació existent entre el producte, l'entorn geogràfic, el saber fer i el talent humà. (Federació Catalana DOP-IGP, 2017)

Actualment (12 de març de 2022), Catalunya compta amb 12 DOP, entre elles la *pera de Lleida* o l'*Oli les Garrigues* i 10 IGP, com ara la *Vedella dels Pirineus Catalans*.³

Adicionalment, aquests distintius van servir per posar Catalunya al món i dotar de prestigi certes terres que per unes condicions o unes altres fan que es puguin collir uns productes excel·lents i, que, d'aquesta manera, es pugui valorar tant la terra, com el producte, com la persona que l'ha conreat. No obstant això, també va servir i serveix per mostrar que aquests productes són catalans, és a dir, que tenim unes fronteres i que, aquests, es diferencien de tots els altres llocs que no són catalans. Així doncs, no només està fet amb la intenció de donar a conèixer els productes i la seva terra, sinó que el govern de la Generalitat de Catalunya ho fa amb la clara intenció de marcar-los identitàriament i reforçar el sentiment de pertinença —ahora que fa créixer el mercat intern de consum—: “Catalunya, com té una llengua, un dret, uns costums, una història pròpia i un ideal polític, té una cuina” (Agulló, 1993:11, dins de Contreras, 135).

2. La cuina tradicional del Pallars Sobirà

2.1 Cuina pallaresa: identitat, cultura i paisatge

El Pallars Sobirà havia sigut una zona molt incomunicada, ja que no fou fins l'any 1922 —quan comptava amb 13.634 habitants (IDESCAT, s.d.)— que va poder gaudir per primera vegada d'una carretera principal d'accés a la comarca (Enciclopèdia.cat, s.d.). Més tard, cap als anys cinquanta i seixanta la comarca es pogué obrir més gràcies al turisme i la

³ Vedella dels Pirineus Catalans: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/distintius-origen-qualitat-agroalimentaria/dop-igp-q/enllacos-interns/fitxers-binariis/DT93-DOP-IGP-agroalimentaries-de-Catalunya.pdf>

construcció. El fet d'haver estat més reclosos durant més temps també va propiciar que pogués mantenir les seves particularitats i l'autenticitat durant un període més llarg. Una d'aquestes particularitats és que, gràcies a la baixa població i la gran quantitat d'extensió paisatgística, la comarca s'ha conservat gairebé intacta al llarg del temps (Consell Comarcal del Pallars Sobirà, s.d.) —tot i la disminució del conreu i l'augment de bosc i pastura—. A més a més, també ha ajudat a preservar el dialecte pallarès dels seus habitants, el qual es parla al Pallars Sobirà i al Pallars Jussà. El pallarès, de fet, és un dels elements culturals i identitaris més importants. Projectes com *Parlapallares.cat*⁴ o l'associació cultural *Cambuleta*⁵ promouen i treballen per mantenir l'ús del parlar pallarès. També compta amb un diccionari amb vocabulari temàtic del dialecte pallarès, anomenat *Aïna. Vocabulari temàtic del dialecte pallarès* (2007).

Tot i els esforços que s'estan generant per conservar el dialecte, com bé indica Laura Martínez (2014), hi ha diversos factors que estan afectant directament la preservació d'aquest. Per una banda, hi ha el despoblament per part de la gent jove que ha de marxar a estudiar o treballar fora de la comarca —els quals són el futur del dialecte—. En l'àmbit educatiu, per exemple, la majoria de mestres i professors no són de la zona. A més, el sistema educatiu actual establert pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat no té en compte les característiques pròpies dels dialectes de la regió. Finalment, en l'estudi de Laura Martínez (2014) també es pot copsar com l'arribada del turisme és un altre factor decisiu perquè els pallaresos passessin a parlar un català més estàndard a l'hora de dirigir-se als seus clients per poder ser compresos més fàcilment. Tot això provoca que poc a poc el dialecte es vagi difuminant fins a la seva possible desaparició (pàg. 35-36). Tanmateix, amb el pas dels anys, el Pallars no només s'ha forjat una identitat dialectal en relació amb el seu territori, sinó també amb una identitat culinària. En l'apartat de glossari d'aquest treball es poden trobar les paraules pallareses que s'han utilitzat relacionades amb la cuina que així ho demostra. A més, també s'hi poden trobar mots del món rural que s'estan perdent.

Segons Perucho, a *Gastronomia i cultura*, la cuina rural, de pagès i de muntanya és considerada la base de la cuina catalana (1999, pàg. 157). Aleshores, es pot afirmar que la cuina pallaresa forma part de la columna vertebral de la cuina catalana. La cuina pallaresa és una cuina que s'ha anat transmetent de generació en generació, de mares a filles, ja sigui de forma escrita o oral i que es basa en l'aprofitament de tots els recursos que la terra i les matèries primeres et donaven. Tots aquests recursos, però, venien molt condicionats per la climatologia. Els hiverns eren molt freds i els estius molt calorosos —s'ha de tenir present que quan més altura té el lloc, més crema el sol—, fet que significava haver de treballar en unes condicions molt dures. Si un any no plovia suficientment o gelava més tard del que tocava, no només condicionava la collita dels propers mesos, sinó també la fauna de la zona (Perucho, 1999, pàg. 38-40). No obstant això, la primavera i la tardor eren estacions més

⁴ Vegeu també: Parlapallares.cat (espainomada.com)

⁵ Vegeu també: [Cambuleta – Associació cultural](http://Cambuleta.com)

temperades. Els pagesos s'havien d'adaptar al medi i a la precarietat que aquest a vegades et podia donar. En conseqüència, la cuina depenia del seu paisatge.

Tal com ja s'ha comentat, la cuina pallaresa és una cuina que es caracteritza per la seva estacionalitat i la proximitat. Si bé és cert que avui en dia comptem amb electrodomèstics per guardar els aliments durant tot l'any i és fàcil proveir-se de productes que estan fora de temporada, en la majoria de restaurants pallaresos encara es respecta el menjar de temporada (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022). Una altra de les particularitats amb la qual compta aquesta cuina és que la flora i la fauna és molt diversa i a cada casa es cuinaven els plats segons el que es tenia per la zona. Per exemple, una persona que es vulgui cuinar un fricandó en una vall solana, no trobarà els mateixos bolets que les persones que viuen en valls més obagues (P. de Visa, comunicació personal, 7 de febrer de 2022).

Una altra peculiaritat que avui en dia encara defineix la cuina de muntanya i la pallaresa és la cultura de l'aprofitament. Com bé diu Fàbrega, “es pot menjar tot el que tingui quatre potes... excepte la taula...!” (1997, pàg. 81). S'ha de tenir present que la muntanya té molts poblets petits que es troben dispersats arreu de la comarca, els quals solien ser de difícil accés; això significava que només en els més grans hi arribaven queviures de fora. Aquest fet, comportava que tan sols es pogués baixar a Sort, la capital, un cop cada molt per comprar quatre coses indispensables, com per exemple arròs, cigrons o lleties seques (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022). Per consegüent, tal com també comenta A. Vilanova en la seva entrevista, “es vivia i es tirava del que teníem a l'hort i a casa” (Comunicació personal, 29 de gener de 2022).

La carn d'olla bullida del brou s'aprofitava per fer la carn dels canalons. Les viandes formaven part dels plats principals del dia i s'hi posava una mica de tot: llegums, arròs, pasta, **trumfes**, entre altres. La verdura bullida del dia anterior s'aprofitava per fer trinxat. Del porc tot servia: se'n feien xorissos, llangonisses, botifarres, cansalada, ungüents per a ferides, confitat, entre altres; i també del corder: “es feia **girella**, s'aprofitaven els **menuts**, el cap es feia al forn i de les potes i de la cua se'n feia un guisat. Tot s'aprofitava” (P. de Visa, comunicació personal, 7 de febrer de 2022). De les vaques se'n munyia la llet i se'n feien formatges. Dels tous de les abelles n'extreien la mel, dels camps en conreaven els cereals i fornejaven el pa, les gallines donaven carn i ous i de les oliveres en feien oli. La carn es guardava al carner del celler i s'hi penjaven els xorissos, els bulls, les secallones, el pernil salat, la cansalada, entre altres. Es posaven els ous crus en sal per a conservar-los més temps. Es feia conserva de tomata. De la verdura en feien confitats amb vinagre com la col, la coliflor, però també en aigua i sal. De la resta d'hortalisses, com ara les **tavelles**, les posaven al bany Maria en pots de vidre. El bosc donava una gran varietat de bolets que eren assecats o confitats, s'obtenia fruites silvestres i herbes aromàtiques, entre d'altres, però també donava una gran diversitat de caça: **tocino fer**, conills, llebres, perdius, guatles, cérvols,

daines o les truites de riu, per exemple. Feien codonyat, allioli de codonyat o de pera de Cardós, i de les fruites se'n feien confitures, melmelades o es deixaven assecar.

Quan es parla de cuina tradicional fa la sensació que ha de ser una cuina molt monòtona, ja que el plat principal del dia era la **vianda** i les sopes. Així mateix, era i és encara vista com una cuina feixuga per la quantitat d'estofats i guisats. Ans al contrari, com molt bé apunta Joan Roca en el pròleg de *L'essència de la cuina catalana* de Jaume Fàbrega, “la cuina tradicional també pot ser sana, equilibrada, natural i gustosa” (2013, pàg. 7), ja que tal com s'ha vist, al rebost es comptava amb una gran varietat de productes.

Tots aquests productes configuraven la base de la cuina tradicional pallaresa i s'aconseguien plats tan exquisits i típics com els que veurem a continuació, els quals avui en dia encara són cuinats. Dels primers plats en ressalten la vianda de carn d'olla, les sopes de pa, ou i ceba, el trinxat, el **freginat**, els purés de carbassa, carbassó, porros i mescla de verdures, caragols, canalons, farcels de col o l'amanida de **xicoies**. Dels segons plats en destaquen la truita de riu, el **palpís** de corder, la carn de caça, carn a la brasa, fricandó de vedella, botifarra negra, capipota, **truitada** de carreretes o d'altres bolets de la zona, confitat, freginat, peus de porc, cuixa de corder al forn, pollastre farcit amb prunes, civet de senglar, galtes de tossino al forn o la carn de bèstia viva. Pel que fa a embotits i formatges sobresurten el **facit**, la girella, el **xorís**, la **secallona**, la botifarra d'ou, el **bull de la llengua**, el formatge tupí o el **brossat**. Per postres tenim el **mostillo**, el flam i la crema catalana o de Sant Josep. Finalment, podem destacar altres plats com l'allioli de codony, l'allioli de peres de Cardós o el confitat de col en vinagre.

Després d'haver exposat la base teòrica de la cuina pallaresa i fent referència a la identitat i el paisatge, les entrevistades afirmen l'existència d'una cuina tradicional pallaresa tot i la semblança que hi pot haver amb la cuina de les comarques veïnes ja que es tracta de cuina de muntanya. El que es vol demostrar en aquest treball, doncs, és l'existència d'aquesta cuina i per a ratificar-la és necessari comptar amb una sèrie de trets que la construeixen: els productes, el dialecte, les festes, els rituals i les tradicions, el paisatge, la climatologia i sobretot la manera en com els seus habitants viuen i treballen la terra. La totalitat cultural és qui ens particularitza i en demostra l'existència per si sola. Al final, com molt bé diuen A. Vilanova i P. de Visa, el que marca la diferència és el paisatge, els seus productes i les tradicions que hi giren al voltant, però sobretot la tècnica, “l'element aportat pels segles, la seva lenta sedimentació i l'acumulació de les experiències del passat” (Perucho, 1999, pàg. 18), i la seva mestressa, ja que a cada casa hi ha una manera de fer, un caire diferent (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022).

En l'apartat d'anàlisi comparativa d'aquest treball s'analitzen els plats més destacats de la cuina del Pallars Sobirà que avui en dia encara perduren, com a suport de les entrevistes. Així mateix, es pot corroborar a través de les col·laboracions d'altres restauradors de la

comarca, els quals exposen la supervivència d'aquests plats. Es pot percebre com totes aquestes receptes comparteixen similituds amb altres de les comarques de la zona —el Pallars Jussà, l'Alta Ribagorça i l'Alt Urgell—, però se'n detallen les particularitats pròpies que les diferencien de les comarques veïnes, com ara la tècnica, la tradició i els seus ingredients.

2.2 Festa i tradició

En les zones rurals sempre hi ha hagut unes maneres de fer, de **conrear** la terra, una manera de viure, de celebrar uns costums i rituals posat en relació amb el món de la pagesia. Quan s'acabava de sembrar el blat per l'any següent, quan s'havia recollit tots els productes de l'hort de cara a l'hivern o quan els animals baixaven de la muntanya, per exemple, eren èpoques per agrair i donar les gràcies a l'anyada, a la terra. Sobretot, eren èpoques de celebracions familiars. El calendari pagès estava regit majoritàriament per les festes, les tradicions i les feines, però també per la religió. El calendari català estava marcat per la cristianització i en la gran majoria de les cases aquest manava quan es podia menjar carn o peix, si s'havia de cuinar amb oli o **llard**, entre altres. Tal com apunta Fàbrega (2000) la religió va dibuixar i dibuixa els nostres hàbits i conductes alimentàries i és que “si els catalans juntament amb la resta de llatins, mengem bacallà —un producte llunyà, nòrdic—, és per un antic principi religiós (la Quaresma)” (pàg. 21). Avui en dia, molts actes religiosos relacionats amb el menjar s'han perdut, sobretot pels canvis en la vida moderna, la industrialització, el canvi de costums, etc. (Fàbrega, 1997, pàg. 122).

La festa i la tradició al Pallars, però, segueix molt viva i també tenim un calendari que ens traça el nostre dia a dia. La majoria de les festes i tradicions les hem heretat de generació en generació, des d'aplecs, fires, el **Carnestoltes**, les festes majors d'estiu i d'hivern fins les congregacions més petites de cada poble, els quals també tenen els seus propis rituals i tradicions.

A partir de les comunicacions personals i el treball de camp s'ha recopilat informació sobre la festa i la gastronomia del Pallars Sobirà. Aquest apartat, doncs, pretén recopilar les tradicions més característiques relacionades amb el menjar que encara es conserven en l'actualitat, il·lustrar-ne la singularitat i saber si encara segueixen vigents o si, per contra, s'estan perdent.

- **Mandongo:** tot i ser una tradició que avui en dia s'està perdent a causa de les facilitats que proporciona la indústria alimentària, en algunes cases encara es segueixen ajuntant les famílies i duen a terme aquesta tradició de retrobaments, socialització i aprovisionament (Annex 2, il·lustracions 20-29).

El **mandongo** es feia en època de fred durant els mesos de desembre i gener, ja que en temps de calor la carn es podia fer malbé. A més, era quan no hi havia tanta feina al tros (A. Cortina, comunicació personal, 12 de març del 2022). El mandongo consisteix en la matança del **tossino** i en l'aprofitament de totes les seves parts, ja fos per menjar en els propers dies o per fer rebost per a la resta de mesos que seguien. Normalment a les cases de pagès acostumava a ser d'un o dos tossinos i en aquesta festivitat s'hi arplegava no només la família, sinó també la gent del poble. Com diu Jordi Torres, la matança era “la festa major a pagès” (2017, pàg. 45). Aquesta matança consistia en fer l'aprovisionament de carn per a tot l'hivern, per aquest motiu hi havia cases que en feien més d'una a l'any. Era un ritual que començava de ben matí, just quan la llum afluïa i s'allargava fins la nit.

A primera hora es quedava per fer la **palbra** amb torrades d'all i oli i gots d'anís, vi dolç o moscatell. Aquesta era la manera d'agafar força, ànims i temperatura de bon matí. Durant el matí farien un segon esmorzar que consistiria en menjar sopes i amanida de col confitada i per dinar era tradicional menjar sopa, amanida, **xulla**, conill guisat i taronges de postres. Un cop es tenia la panxa plena es procedia a fer la matança del tossino, feina que solien fer els homes. Mentrestant les dones s'encarregaven de recollir la sang en calent i la barrejaven amb el pa que havia estat tallat finament el dia anterior i s'havia reservat, per tal de preparar l'**amassat** que després es convertia en els bulls de sang.

El pas següent consistia en pelar amb ganivets o socarrimar la pell dels tossinos per tal d'extreure tot el pelatge de l'animal, una feina que es destinava als homes. Un cop es tenia la pell neta, s'obria el tossino i s'anava classificant per parts —aquesta tasca normalment la feia una persona especialitzada—. Procedien a tallar les potes, i les deixaven al foc a terra per treure'ls les peülles i acabar-les de netejar. Mentrestant també es partia el cap, se'n tallaven les orelles i es posava en una **caldera** a bullir. I finalment, una de les tasques més pesades: la neteja dels budells, que realitzava la dona. Primer de tot els posaven en una **pastera** per extreure'n el greix i es començava la neteja. Un cop nets, els posaven en sal. Mentre s'anaven netejant les tripes s'extreïa tota la resta: el cor, el fetge, els ronyons, la **freixura**, les espatlles, els pernills, els costellams, els lloms...

Els pernills es guardaven per assecar-los. Les costelles i els lloms es penjaven per fer-ne confitat al cap d'una setmana. La resta de carns s'anava triant: la més magra per fer-ne xorís i llangonissa, la més grassa per els bulls de carn. La cansalada de tota la part de la panxa (cornes) es posaven a la caldera a bullir i de tot el bullit se'n feia la botifarra traïdora. El greix també es separava a part, i servia per afegir-ne a la botifarra de pa i ous, al bull de sang i a la botifarra negra. Era una tasca que la feien tan homes com dones. (A. Cortina, comunicació personal, 12 de març de 2022)

Les carns s'havien de triturar i amanir amb sal i pebre, la sang serviria per fer freginats, s'extreïa el llard i es guardava en pots a l'hivern combinar l'oli d'oliva i el llard per cuinar, s'aprofitava el morro, entre altres. Així doncs, del tossino no es llençava res.

I la tarda continuava igual d'intensa, tocava la tasca d'embotir, la qual seguia un ordre: primer el xorís, després el bull, la llangonissa, la traïdora, la botifarra negra, el bull de sang i la botifarra de pa i ous. Tots aquests embotits s'havien de lligar, feina que duien a terme les dones. A més, també s'havien de posar a bullir de manera esglaonada els diferents embotits. Podríem dir que és una de les feines en la qual home i dona treballaven conjuntament.

La matança acabava aquí i per celebrar-ho començava el sopar, el qual portava molta feina ja que s'hi acostumava a ajuntar molta gent. Es tastava la llangonissa per saber si havia quedat ben amanida, es coïen uns talls de **llomillo** o de carn magra, entre altres, però també es menjava un bon plat de verdura i d'amanida, i es finalitzava amb unes mandarines i fruits secs del rebost. Així doncs, el mandongo, no només era una festa de previsió i provisió, sinó també una festa per socialitzar, per fer grup, família i poble (A.Cortina, comunicació personal, 12 de març del 2022).

- **La calderada i el Facit de Carnaval:** el Carnestoltes és una de les festes més esperades de tot l'any pels pallaresos. Es una festa relacionada amb la disbauxa en la qual, antigament, en el món de la pagesia, era pràcticament obligatori no treballar, disfressar-se i esbargir-se. Eren uns dies que s'aprofitaven al màxim abans d'entrar en el període de restriccions marcat per la Quaresma (Torres, 2017, pàg. 64-65).

El dimarts de Carnestoltes, en algunes poblacions pallareses, es celebra la calderada (Annex 2, il·lustracions 35-36) que consisteix en un dinar popular per a tot el poble a base de vianda, truitades i altres productes que s'hagin pogut recollir. Durant el Carnaval, ja sigui la mainada o la gent gran van a trucar per les cases a demanar aliments. Cadascú és lliure de donar el que vulgui i amb tot el menjar que es recull es prepara aquest dinar popular —normalment s'acostuma a donar ingredients per elaborar la vianda i les truitades—. Colles de famílies i amics disfressats es reuneixen per dinar junts en un dia festiu abans de tornar a la rutina diària marcada pel calendari. Avui en dia, en poblacions com Sort, Rialp o Esterri d'Àneu segueixen celebrant aquesta jornada festiva, de reunió social i de germanor (Comunicació personal, 27 de desembre de 2022).

Adicionalment, durant el Carnestoltes es molt típic menjar un embotit pallarès, el facit —que prové del verb pallarès **facir**—, el qual només és cuinat per aquestes dates i fora del mandongo. És un embotit que també prové de l'aprofitament i està fet a base d'ous, pa, panses i cansalada. Aquest aliment també forma part del menú que es serveix a la calderada. Avui en dia, encara hi ha algunes cases que fan el seu propi facit, però la majoria de persones el compren a les carnisseries o als productors locals. És un producte que va estar a punt de desaparèixer, però que gràcies a associacions gastronòmiques com l'Associació

Gastronòmica La Xicoia⁶ i les mateixes carnisseries, ha pogut ser reivindicat i identificat com a imprescindible dins la cuina tradicional pallaresa.

Per a preservar aquest plat tan característic a la capital del Pallars Sobirà es fa un taller a l'escola per a que els nens aprenguin a fer facit i també es realitza un concurs entre els diferents establiments del poble per elegir el millor facit i girella del Carnestoltes.

Durant l'any també es duen a terme diferents fires arreu de la comarca amb productes de proximitat, de productors i artesans locals. La Fira de Tardor de Sort, per exemple, permet tastar tot tipus d'embotits, pa, formatges, oli, entre altres. A més a més, també et permet conèixer els artesans locals que es dediquen tant a la pell, a les joies, com a la roba. A la Fira de Tardor de Sort també se li afegeix la Mostra d'ovella Xisqueta (Annex 2, il·lustració 37). El Pallars Sobirà també compta amb altres actes culturals durant l'any que distingeixen la identitat dels seus habitants, com per exemple, la Fira d'Oficis i Menestrals, la Fira del Ferro, la Fira de Bruixes del Pallars, el FEMA Gastrofilm dins el Festival de Música Antiga dels Pirineus (FEMAP), en el qual s'exposen i es degusten productes d'elaboració pallaresa, la Fira de Santa Teresa —dedicada a la ramaderia—, els aplecs en ermites, el concurs de gossos d'atura o les Falles d'Alins i d'Isil —les quals van ser declarades Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO l'any 2015 (UNESCO, 2021).

Totes aquestes activitats, no només permeten exhibir els nostres productes i tradicions dins la comarca, sinó que afavoreixen que la comarca sigui coneguda arreu de Catalunya. Aquestes activitats són actes de germanor acompanyades de festa i música, són dinars a l'aire lliure amb amics, família i gent del poble (Annex 2, il·lustracions 30-34). Són unes festes que es converteixen en un intercanvi de béns, de tradicions i de cultura (Consell Comarcal del Pallars Sobirà).

2.3 La cuina tradicional pallaresa, avui

La inserció de la dona al món laboral i que les dues persones de la casa treballessin a jornada completa ha comportat un dels grans canvis per a la cuina tradicional. Des del punt de vista industrial, però, l'aparició de la tecnologia alimentària i de les normatives sanitàries també ha propiciat l'empobriment del gust. En les últimes dècades els aliments processats han augmentat degut a la falta de temps en el dia a dia de la societat, per les presses, pel turisme, entre altres, com molt bé apunta Jesús Contreras (1999, pàg. 151). Els consumidors busquen productes de ràpida cocció per tenir temps de cuinar-los —ja siguin congelats, precuinat o per emportar.

⁶ La Xicoia és una associació gastronòmica de professionals de la restauració de la cuina pallaresa: <https://www.catalunya.com/la-xicoia-16-14003-13?language=ca>

Avui en dia, el ritme de vida que tenen les famílies a les grans ciutats és insostenible, de tal manera que cada vegada es fa més difícil poder dedicar quatre hores a cuinar un bon brou de carn d'olla, a fer un fricandó o un bon estofat. És difícil trobar productes de qualitat —o voler-los anar a comprar en un altre lloc que no sigui una cadena de supermercats— i a bon preu, ja que aquests no poden competir amb els de les macrogranges i el comerç internacional. Per altra banda, és més barat comprar el menjar mig preparat que gastar en llum i gas per cuinar plats que necessiten molta elaboració i cocció. Amb la globalització, les prioritats dels pagesos van mudant segons les demandes del mercat i l'economia, intentant invertir en un sol producte i exprimint-ne el seu sòl al màxim, ja que aquest producte els aporta un rendiment econòmic més gran. A més a més, els pesticides i altres químics que s'utilitzen per accelerar el més ràpidament possible el creixement del producte i no deixar que la terra reposi, provoca que el producte final sigui de baixa qualitat. En conseqüència, els aliments queden afectats de tal manera que provoca que la cuina actual estigui completament homogeneïtzada. I és que la majoria de plats preparats o de grans franquícies són processats amb els mateixos condiments alimentaris i acaben tenint el mateix gust. Com molt bé indica Josep Bernabeu dins l'article de Maria Josep Picó i Garcés a la revista *El Mètode*,

L'homogeneïtzació de l'alimentació, la pèrdua dels sabers i els sabors locals, la ruptura dels cicles de la natura, juntament amb una producció intensiva i enormement tecnificada ens ha dut a una modernitat alimentària caracteritzada per l'allunyament de l'ésser humà del seu entorn natural. (2016)

Tot això pot provocar una pèrdua d'identitat culinària i cultural, que s'afebleixi l'interès per la cuina tradicional i que, per tant, es produeixi una degradació de la nostra cuina. La part positiva dins d'aquesta negra realitat és que el desgrat que tot això ens ocasiona també serveix per crear l'efecte contrari: voler recuperar el gust i el sabor autèntic del menjar, voler mantenir les tradicions, elaborar els plats com es feia abans, etc. Tot aquest interès perquè la nostra cuina no desaparegui és un altre senyal d'expressió d'identitat catalana (Contreras, 1999, pàg. 148).

Si bé és cert que la cuina pallaresa i la seva gastronomia han evolucionat i s'han introduït nous plats, la majoria de restaurants que serveixen cuina tradicional continuen fent servir productes de proximitat o dels que cultiven a casa. No és el mateix menjar cuina pallaresa al Pallars en el qual pots menjar producte local que ha sigut cultivat en una terra específica i amb molta cura per uns pagesos que estimen la seva terra, que fora d'ella. No és el mateix menjar una bona vianda al Pallars que menjar-la en una terra de mar. En l'exemple que Escohotado (2014, pàg. 90) posa al seu llibre sobre la xistorra —en el qual exposa que per poder menjar una bona xistorra és bàsic que la matèria prima sigui del lloc i no fabricada amb porcs de diferents llocs del món comprats al major, entre altres—, podríem dir el mateix de la vianda, “el plat bullit per antonomàsia” (Rella dins de Castellarnau; Luque; Vereda;

entre altres, 2015, pàg. 11): tota la carn que el brou necessita és local, mentre que els grans establiments o franquícies reuneixen tot tipus de carn que prové de tot arreu i comprat a un preu més baix i, potser, inclús, importada. El producte fora del seu lloc i servit abundantment en franquícies no és el mateix. Són llocs en els quals s'abusa de les salses o dels condiments per elaborar els plats, on el producte no és fresc i en el qual, majoritàriament, són congelats.

Sí que és veritat, però, que trobar productes de qualitat avui en dia és més difícil a causa de les restriccions i el control en la manipulació d'aliments. Per als restaurants o establiments que venen directament als clients no és el mateix fer un flam amb llet de la vaca acabada de munyir i amb ous de les gallines de casa, que haver de comprar aquests productes al supermercat. El gust se'n veu repercutit. En aquest punt, però, entren totes les petites empreses que es dediquen als productes ecològics i locals, els quals compten amb obradors per poder vendre els productes autòctons de temporada sense que hagin de passar pel major (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022).

Així i tot, el Pallars Sobirà no s'ha vist tan afectat per la globalització com sí que ha passat en les grans ciutats i això ha permès que la intertextualitat, la connexió entre la cuina tradicional i la moderna, s'hagi pogut mantenir tal com es demostrarà en l'apartat de l'anàlisi comparativa. Ha pogut conservar la seva essència gràcies a l'haver estat un lloc tancat durant molt de temps, la qual cosa ha provocat que moltes tradicions continuessin. Aquesta ruralitat i antiguitat han caracteritzat des de sempre el Pallars, on els productes poden ser qualificats de comptar amb una màxima qualitat i on la identitat segueix inalterada.

2.4 Gastronomia i turisme

La gastronomia és una de les formes de turisme i cultura que més ha crescut en els últims temps arreu del món, i al Pallars no ha sigut diferent. Avui en dia, el turisme gastronòmic és una forma excel·lent per viure una experiència singular i autòctona, ja que a través de la gastronomia, de l'alimentació d'una comunitat, podem arribar a conèixer la forma de vida rural que caracteritza la zona, la cultura i la identitat dels seus habitants. Les particularitats dels seus productes estan definits pel paisatge i el clima que el formen, però també pels pagesos que amb les seves pràctiques modulen i fan créixer la terra. El turisme ha donat molt valor als productes locals i als seus pagesos.

El Pallars Sobirà és una comarca que viu molt, a part de la ramaderia, de l'esport d'aventura i el turisme de muntanya, els quals abracen tot tipus de col·lectius, des de famílies, jovent o grups grans. A partir dels anys seixanta els esports de muntanya com l'esquí i més tard el ràfting van obrir el camí a una gran transformació de la comarca. Diferents negocis relacionats amb el turisme es van posar en marxa, fet que va influir positivament en el desenvolupament local. Parafrasejant Fusté (2015), el turisme va permetre a la comarca establir una "connexió entre gastronomia, territori i comunitat" (pàg. 295).

S’ha de tenir present que fins fa aproximadament vint anys la cuina moderna era la que es volia representar al Pallars Sobirà. Tot i que un 58,3% —entre col·laboradors i entrevistades— asseguren haver cregut sempre en la cuina pallaresa, un 41,6% afirmen que durant un temps va semblar que el menjar pallarès era bast i estaven més ben valorats els plats moderns. D’aquesta manera, es donava més valor a “allò que ens és llunyà”, com diu Fusté (2015), i és que en aquell moment era considerat pels mateixos restauradors que la gastronomia tradicional no tenia prestigi suficient. Així doncs, amb l’inici de la globalització, com en altres llocs, el Sobirà no va ser diferent i també es va veure afectat pel que és considerat, en paraules de Fusté, el “menyspreu al que ens és més proper” (pàg. 295).

No obstant això, des de ja fa uns anys que una gran part dels restauradors treballen per donar una forta empenta a la cuina tradicional pallaresa. El punt d’inflexió ve marcat en la creació de l’Associació Gastronòmica La Xicoia l’any 2003 —en la qual hi estan agrupats diferents restaurants de la comarca—⁷. Naixia amb la intenció de “difondre els atractius i les característiques de la cuina del Pallars” (Agència Catalana de Turisme, s.d.).

Cada vegada la gent és més conscient de les qualitats dels seus productes i la diversitat del paisatge estacional pallarès. Va créixer una necessitat de tornar a les arrels i ensenyar-les a tothom. Actualment, la cuina pallaresa s’està convertint en un reclam turístic, no només pels seus plats tradicionals, sinó també pels productes típics de la comarca, i és que un dels factors clau que es tenen molt en compte a l’hora de decidir un lloc on anar és la gastronomia de la zona. Si mirem les estadístiques dels anys 2018 i 2019 —en prepanidèmia— veurem que els indicadors que ens proporciona el lloc web de l’Oficina de Turisme del Pallars Sobirà sobre els turistes que pregunten informació genèrica, entre el 70 i el 80% demanen per senderisme i mapes per recórrer la zona, i entre un 5 i un 7% pregunten per gastronomia, la qual engloba restaurants, fires, productors locals, entre altres. Aquestes estadístiques demostren que la gastronomia configura una part important dins l’oferta comarcal i suma a tota la proposta local (Bloc de l’Oficina de Turisme del Pallars Sobirà, 2022).

El Restaurant **Fogony**,⁸ situat a Sort, és un bon exemple de la importància de donar valor als productes locals de gran qualitat. A finals del 2021 va ser guardonat per 17è any consecutiu amb una estrella Michelin gràcies a la seva cuina que combina tradició, modernitat i sostenibilitat. Aquest restaurant familiar ha sabut col·locar els productes pallaresos i de proximitat al mapa, fet que ha dotat de gran valor la cuina pallaresa. L’esmentat guardó ha incentivat que el restaurant sigui de parada obligatòria en una visita al

⁷ Els restaurants que formen part de l’agrupació de La Xicoia són: Ca l’Andreu, Cafè Pessets, El Pigal, Fonda Farré, Hotel Castellarnau, Hotel de Rei, Hotel els Puis, Hotel La Morera, Hotel Montaña, Hotel Pessets, Hotel Poldo, Hotel Roya, Pensió Andrevà, Pensió Can Mariano, Pensió Trainera i el Roch Hotel (Agència Catalana de Turisme, s.d.).

⁸ Segons es pot consultar en el seu lloc web: <http://www.fogony.com/>

Pallars. Compta amb un menú Km0 i treballen sota el concepte de l'*Slow Food* el qual inclou tota una varietat de plats fets amb productes de proximitat.

Slow Food is a global, grassroots organization, founded in 1989 to prevent the disappearance of local food cultures and traditions, counteract the rise of fast life and combat people's dwindling interest in the food they eat, where it comes from and how our food choices affect the world around us. (Slow Food, 2015)

Actualment, la gastronomia pallaresa és considerada un referent a la comarca, atès que per al turista es transforma en una experiència de pertinença cultural. Com bé diu el lloc web del Consell Comarcal, “el Pallars Sobirà és terra de gurmets. Tradicional o moderna, la cuina local representa un dels grans pols d'atracció de la comarca” (Consell Comarcal del Pallars Sobirà). De fet, el 80% dels col·laboradors creuen que cada vegada la gastronomia pallaresa pesa més com a reclam turístic de la comarca. No obstant això, les entrevistades A. Vilanova i P. de Visa creuen que encara hi ha molt camí per recórrer i que s'ha de mantenir i anar més enllà en la promoció de la cuina tradicional pallaresa, ja que al final és la que ens identifica.

Aquell que menja es converteix en part d'una cultura, ja que estan determinades culturalment, col·loquen aquell qui menja en un univers social i en un ordre cultural. (Bessièrè dins de Fuster, 2015, 299)

2.5. El puntal de la casa: la dona

No podem parlar de cuina rural sense mencionar a les protagonistes d'aquest treball, les que han fet possible que aquesta herència cultural passi de generació en generació, les responsables que s'escarrassaven “a administrar els productes frescos o els del rebost, o provisions de tot l'any” (Fàbrega, 2014, pàg. 16) i les autores d'aquesta cuina tradicional pallaresa: les dones. I és que la cuina necessita temps i dedicació i, com diu P. de Visa, “darrere hi ha un esforç que a vegades no es valora” (Comunicació personal, 7 de febrer de 2022). La majoria d'elles van començar a cuinar per necessitat, per obligació o perquè ja era quelcom amb el que havien sigut ensenyades des de petites i continuaven el negoci familiar (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022).

A les cases de pagès, tal com explica A. Vilanova, des de ben petites les ensenyaven a cuinar, a matar conills, a posar trampes per caçar llebres i a cuinar per als de casa. Els homes treballaven al tros durant el dia, però la feina no era igualitària. A més de cuidar-se de les feines més comunes de la llar i la criança dels fills, la cuina era una feina que omplia la majoria d'hores del dia: s'havia d'anar a buscar llenya per encendre el foc a terra. Damunt del foc a terra hi penjaven els **cremall**s, en els quals s'hi penjava el calder. D'aquella olla en sortiria tot el menjar del dia, però no només per a la família, ja que també s'havia de fer una segona cuinada per alimentar als **tossinos** —normalment a base de trumfes bullides—. És a dir, també s'havien d'encarregar de l'alimentació i la neteja de tots els animals que es tenien

guardats sota casa. “A sota casa vam tenir tossinos fins al voltant del seixanta cinc, llavors en vam tenir en una quadra al costat de casa fins als anys noranta. Havíem tingut conills, però ja fa anys que ens els vam treure, el que sí que seguim tenint són gallines” (J. Cortina, comunicació personal, 13 de maig de 2022). A casa d’A. Vilanova es van tenir tossinos fins a principis dels 2000 i conills fins al 2005 aproximadament, tot per a l’autoconsum. Abans també havien comptat amb gallines i coloms (A. Vilanova, comunicació personal, 13 de maig de 2022).

Tot i que hi havia cases on la dona es podia permetre més luxes, la gran majoria que tenien **bestiar** a casa també s’havien d’encarregar de munyir les vaques i les cabres de bon matí. Les que ja comptaven amb fills més crescuts rebien l’ajuda d’aquests —si eren dones, ja que si eren homes de seguida els enviaven al tros amb la resta—. I així començava la jornada de la dona.

En J. Cortina, fill de família de pagès, ens explica que durant el dia i en diferents vegades, mares i filles portaven menjar al tros per als homes: esmorzaven i sopaven a casa, però feien les **deu-hores** i se’ls portava amanida i xorís. Si a l’hora de dinar estaven en un tros llunyà també se’ls portava el dinar i si es trobaven a prop de casa no calia portar res. A mitja tarda feien la **brena**, que normalment ja se l’havien endut de casa dins el **morralet**: una mica de pa amb formatge, pernil i cansalada. L’estiu, sobretot, es convertia en una de les èpoques més dures de l’any per a les dones, ja que normalment és quan s’acumulava tota la feina de l’hort i del tros (Comunicació personal, 27 de desembre de 2022).

De tota la collita que farien a l’estiu en sortrien els plats que configuren la cuina tradicional pallaresa, però tal com ressalta Maria Barbal en el pròleg del receptari *Cuina pallaresa* (2017),

[...] a la matèria, li cal les mans destres que saben transformar-la. I aquí arriba el moment de lloar la mestressa pallaresa que té com a qualitats més grans ser generosa i estalviadora alhora, amant de les tradicions i de la modernitat última. (pàg. 6)

Si bé és cert que una de les claus de l’empobriment de la cuina tradicional és el fet que la dona entrà al món laboral i la falta de temps en un món globalitzat, tal com ja s’ha comentat anteriorment, la situació actual de la dona al Pallars ha sofert una notable milloria, afortunadament. En el sector de la pagesia es segueix sense comptar amb uns horaris establerts, ja que la climatologia és normalment qui marca el tempo i el ritme de vida. Sí és veritat, però, que la maquinària i les noves tecnologies han facilitat moltes de les feines. En el sector de la restauració es pot apreciar com la dona encara és la que té més presència a les cuines dels restaurants pallaresos, tot i que cada vegada hi ha més homes que estan al capdavant o compartint el lloc de treball.

III. ANÀLISI COMPARATIVA

En aquest apartat es fa una anàlisi comparativa de tretze receptes que s'han considerat de les més característiques per definir la cuina tradicional pallaresa. Aquestes receptes són de la meva padrina, A. Vilanova, exceptuant el formatge de tupí que és de la meva tieta filla també de pagesos, P. Grau. Aquests plats, exceptuant el formatge de tupí, eren cuinats a casa i al restaurant que va regentar fins a la seva jubilació la meva padrina. La majoria de receptes les va aprendre de la seva mare i, en aquest treball, a través de receptaris, entrevistes i col·laboracions de dotze restauradors de la comarca em proposo analitzar quina ha estat l'evolució d'aquests plats i en quin estat es troben en l'actualitat: si es manté la intertextualitat entre la cuina tradicional i la moderna o si, per contra, el plat s'ha vist modificat per complet; com són cuinats avui en dia, si es segueixen cuinant o els compren preparats, o si estan desapareixent.

L'anàlisi ens servirà per demostrar que la cuina tradicional pallaresa existeix, i que els coneixements culturals i culinaris heretats per les nostres padrines compten amb una identitat i unes característiques que fan que aquesta cuina sigui genuïna del Pallars.

1. Col en vinagre (Annex 1.1, il·lustració 1)

El confitat de col en vinagre és una recepta molt típica del Pallars Sobirà, però també d'altres comarques de muntanya. És un aliment de temporada d'hivern on "la col ha d'haver rebut almenys una gelada" (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022). És un plat molt fàcil de fer i agraït, ja que a més d'acompanyar l'amanida també servia sobretot per poder menjar una mica de verdura durant les èpoques en què aquesta mancava. A més, confitar la col d'aquesta manera permetia i permet tenir aquest producte durant tot l'any pràcticament.

En les obres consultades no hem trobat res al respecte de la confitura de col en vinagre, exceptuant en el llibre de *Cuina Pallaresa* (2017), fet que podria significar que almenys la forma com s'elabora el producte s'identificaria com a pallaresa. No obstant això, en aquest receptari la preparació divergeix una mica del de l'annex 1.1, ja que la col no és escaldada prèviament i es fa coure meitat d'aigua i de vinagre en una cassola. A més a més, hi afegeixen all i llorer. Al final, però, la base és la mateixa.

Actualment, és un plat que es segueix cuinant de la mateixa manera tant a casa com en restaurants. El Cafè Pessets n'és un exemple, i és que a la seva pissarra sempre està a punt l'amanida de col i tomata, un plat d'obligatorietat.

2. Allioli de pera de Cardós (Annex 1.2, il·lustració 2)

L'allioli de pera de Cardós és una recepta molt comuna al Pallars Sobirà. Pot acompanyar diferents plats o es pot consumir sucant torrades de pa. És una conserva d'hivern que antigament era comú menjar-la per esmorzar.

Aquesta pera és típica del municipi de la Vall de Cardós, al Pallars Sobirà, i això fa que aquesta fruita es converteixi en un producte autòcton. Aquestes pereres són arbres d'hivern molt resistents al fred i els seus fruits en són molt apreciats, ja que aportaven la possibilitat de cuinar diferents tipus de conserves per passar l'hivern. Actualment, aquest arbre fruiter també es pot trobar a les comarques veïnes.

Troblem la recepta de l'allioli de pera al llibre de Marqués (2018) en el qual afirma que “al Pallars és obligatòria la pera de Cardós” (pàg. 164). En la resta de receptaris de la bibliografia no trobem l'allioli de peres de Cardós explícitament, però sí la variant més comuna, la de codony o la de pomes, també molt característiques de la cuina pallaresa. Fàbrega diu que “segons els pallaresos, el millor és amb pera de roure (anomenada *pera d'olla*) i assoleix el summum amb pera de Cardós” (2001, pàg. 164).

És una recepta que moltes cases continua mantenint avui en dia. El 50% dels restaurants col·laboradors enquestats, com ara la Fonda Farré o l'Hotel Roch, en segueixen cuinant per a casa o per als clients utilitzant productes de proximitat. No obstant això, es considera que entre les tretze receptes de l'anàlisi, aquesta és la tercera més votada com una de les que s'està perdent. Malauradament, és més comú trobar en els restaurants pallaresos l'allioli de codony.

3. Formatge de tupí (Annex 1.3, il·lustració 3)

El formatge de tupí és un formatge molt característic del Pallars Sobirà, tot i que també se'n pot trobar al Pallars Jussà, a la Cerdanya i a l'Alt Urgell. És un formatge fet a base de llet, **herba-col**, anís i oli. Segons el lloc web de la Gastroteca, el formatge de tupí “és el resultat del reaprofitament d'altres formatges, [...] fruit de l'experiència dels pastors que reaprofitaven els formatges vells i secs” (2019). La principal particularitat és que es guarda i es fermenta dins d'una **tupina** de terrissa. És un formatge que s'unta al pa i pot ser de llet d'ovella o de vaca.

La recepta de l'annex 1.13 és feta a base de llet d'ovella i a diferència de la que surt a *Cuina Pallaresa* (2017), la de P. Grau també porta oli. No trobem més referències del formatge de tupí en la bibliografia consultada —una altra vegada, aquest fet podria indicar-nos que la seva preparació és genuïna pallaresa—. La P. Grau és filla de pagesos, tot i que avui en dia ja no tenen ovelles a casa. Ens assegura que el formatge de tupí d'ovella era molt bo i

n’havien venut a Sort, però també a Vilamur —el seu poble— en el qual hi havia gent que hi pujava expressament per comprar-ne (P. Grau, comunicació personal, 1 de maig de 2022).

Actualment, al Pallars Sobirà és molt conegut el formatge de tupí que fan a la formatgeria del Tros de Sort. Aquest està elaborat amb formatges semicurats i curats de les seves pròpies vaques, aiguardent i oli. L’any 1995 i 1997 els va valer la Medalla d’Or a la Fira de formatges artesans del Pirineu —Fira de Sant Armengol— a la Seu d’Urgell, i la passada edició (2021) els va valer la Medalla de Plata.

4. Amanida de xicoies (Annex 1.4, il·lustració 4)

La xicoia (*Taraxacum officinale*) és una planta comestible i silvestre. Amb l’inici de la primavera, en els prats recent llaurats o en el bosc, es pot veure com neixen les primeres xicoies, planta que quan floreix s’acaba convertint en la coneguda “dent de lleó”. És una planta que es cull quan les seves fulles encara són tendres i blanques. Pot recordar a l’escarola per la seva amargor i, de fet, també pot ser coneguda com “escarola borda”, per exemple. És una amanida molt típica del Pallars Sobirà i de la cuina de muntanya, bàsica i exquisida alhora, que forma part de la cuina de l’aprofitament. Com bé diu Palau, “tot allò que la natura dóna sense que hi intervingui la mà dels humans ha servit per a pal·liar la fam en temps de vaques negres” (2001, pàg. 24). Aquesta planta també dona nom a l’Associació Gastronòmica La Xicoia.

És una recepta que es pot trobar en diferents receptaris de cuina de muntanya com a *La Cuina del Pirineu català* de Palau (2001) o *La Cuina de Pagès* de Fàbrega (2014). Ambdós recalquen que és una recepta característica de la cuina de muntanya, la qual també es pot trobar en llocs com Andorra, la Cerdanya o el Ripollès, per exemple. Al Pallars Sobirà continua sent un plat de temporada i en els restaurants només es trobarà durant la primavera. És cert, però que avui en dia hi ha viviers de xicoies i són comercialitzades.

La meitat dels enquestats, com per exemple “Lo Pigal” de Casa Kiko i Casa Bellera de Caregue, tenen l’amanida de xicoies a la carta quan n’és la temporada. Un 10% dels restaurants en tenen algun any i el 40% restant no la tenen a la carta. La gran majoria van a plegar-les ells mateixos, mentre que només un 12,5% en compra.

És una amanida que segueix molt viva i que al ser una planta silvestre i créixer de forma natural i salvatge no ha perdut la connexió entre la cuina tradicional i la moderna. En el present, quan no es tracta de l’amanida, també són cuinades d’una manera més moderna en forma de saltejats, tempures, com a acompanyament d’altres plats, en truitades, entre altres. A Andorra per exemple, és comú d’afegir cansalada virada a l’amanida (Andorra, s.d.).

5. Farcellets de col (Annex 1.5, il·lustració 5)

És un plat que fou molt típic a les cases de pagès del Pallars Sobirà. És un plat d'aprofitament ja que “en moltes cases on no abundava la carn es preparaven aquests farcellets, que amb l'arrebossat es convertia en un menjar molt gustós” (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022) —i de temporada d'hivern—. La col és un producte de la qual se'n feien molts plats. De les seves parts més blanques en feien farcellets i confitat, i de les fulles més negres en feien brou i vianda, per exemple.

En els llibres de *Cuina Pallaresa* (2017) i de *Les cuineres de Sils* (2003), hi apareix la mateixa recepta, però si mirem en els llibres de fora del Pallars que hi ha a la bibliografia com *L'essència de la cuina catalana* (2013) o *Gastronomia i cultura* (1999) no se'n veu cap rastre. En canvi, en el llibre de *La cuina del Pirineu Català* (2001) hi trobem els farcellets de col farcits. Segons Palau, és comú del Pallars, la Cerdanya i la Vall d'Aran. Al seu llibre s'utilitzen altres ingredients com el fetge de conill, la cansalada, l'all o el llard, mentre que a la recepta proporcionada per A. Vilanova no s'hi posen. No obstant això, és una recepta que pot acceptar variants depenent del que es tingui a cada casa, tot i que solia ser de carn de tossino.

Restauradors com l'**Hostal** Vall d'Àneu o l'Hostal Can Josep, ja sigui per a la clientela o per a casa, segueixen cuinant els farcellets de col farcits de carn. No obstant això, el farcellet sense farcit s'ha perdut bastant. De fet, els farcellets de col és el segon plat que més ha sigut seleccionat pels restauradors col·laboradors com un dels que més s'està perdent. La gran majoria que en segueixen cuinant els fan farcits de carn seguint les receptes tradicionals, com apunten el 87,5% dels enquestats. Aquest fet corrobora que, tot i ser un plat que si no es manté acabarà desapareixent, els qui el segueixen fent el cuinen de forma tradicional, i això demostra que la manera de ser cuinats no divergeix de la forma en com es prepara actualment.

Avui en dia, però, en molts llocs d'arreu de Catalunya fan farcits més moderns amb ingredients asiàtics, arròs o verdures. N'és un exemple el programa *Cuines amb Marc Ribas* (2022) a Televisió de Catalunya, el qual els cuina amb moniato, gingebre i castanyes.

6. Vianda (Annex 1.6, il·lustració 6)

La vianda era un dels plats més representatius en el dia a dia rural. Es menjava cada dia i servia de plat únic. Després de la postguerra va ser un plat que entrà en decadència i és que la gent estava cansada de menjar cada dia vianda, la monotonia avorria (Pla, 2004). Avui en dia, ens trobem en el cas contrari: les viandes s'acostumen a fer en dies més especials i en molts llocs s'ha deixat de fer, ja que és un plat car de cuinar. A més a més, no tothom disposa del temps necessari per elaborar durant hores un bon brou. Així doncs, molta gent opta per comprar el brou envasat en brics. Tal com opina Pla, “aquesta carn d'olla, mesocràtica,

ciudadana i industrial, és la que ha degenerat tant aquests últims anys i s'ha convertit en un plat translúcid i trist (2004, pàg. 75).

No obstant això, aquest és un plat que, actualment, es troba en pràcticament tots els menús de la comarca, sobretot durant la temporada hivernal. En el present es tracta d'un plat molt apreciat i tal com Fàbrega cita a Cabré a *l'Essència de la cuina catalana*, "L'escudella i carn d'olla són en gastronomia allò que la corda és en una orquestra simfònica: la base" (2013, pàg. 64).

La primera diferència que podem trobar amb altres receptaris és que en la d'A. Vilanova no hi ha vedella, ja que abans els únics animals que s'hi posaven eren els de carn que tenien a casa, mentre que les vaques es guardaven per la llet. Més endavant sí que es va incorporar els ossos de vedella per fer el brou. Al receptari de Perucho, per exemple, no hi posen gallina, però sí naps. Un altra diferència, és que tant en aquest com en el de *Cuina Pallaresa* (2017) es serveix la carn en un altre plat de segon mentre que a la recepta de l'annex 1.6 es posava un tall de botifarra negra i un de botifarra blanca directament al plat. A més a més, veiem que no fan el brou i la vianda per separat, sinó que ho fan tot de cop en la mateixa olla.

Hi ha molts tipus de vianda i, al final, cada una s'adapta al lloc on es fa. La base, però, acaba sent la mateixa: aigua, les verdures que hi havia a l'hort i la carn que es tenia dels animals de casa.

A *La nova cuina del Pallars Sobirà* (2015) també apareix la vianda tal com la fan avui en dia a l'Hostal Vall d'Àneu. Trobem que la preparació és bastant similar a la d'A. Vilanova, tot i que no aparegui com fer el brou. A més, és un plat que segons els 100% dels enquestats el continuen fent com el feien les seves padrines i amb productes de proximitat per a conservar-ne l'autenticitat i el gust, com per exemple fan a Can Punyetes.

7. Trinxat (Annex 1.7, il·lustració 7)

El trinxat és un plat que tot i ser molt famós a la Cerdanya, no n'és exclusiu (Marqués, 2019), ja que també és molt popular en altres comarques de muntanya, com és el cas del Pallars Sobirà. En podem trobar al restaurant Can Mariano, per exemple. De fet, és un plat que podem trobar en la majoria de receptaris de la bibliografia i en tots es coincideix que la col ha de ser d'hivern. Tot i que avui en dia és més comú menjar-ne per dinar o per sopar, antigament era molt típic menjar-ne també per esmorzar.

El trinxat és un plat fruit de l'aprofitament de les verdures que s'havien cuit el dia anterior. La base és la col i la trumfa aixafada i en receptaris com *La cuina de Pagès* (2014) o *La Cuina del Pirineu català* (2001) no fregeixen all amb oli. Aquest últim però, utilitza cansalada virada i del suc que se n'extreu el barregen amb el trinxat. En canvi, en la recepta

d'A. Vilanova, per una banda s'utilitza l'oli dels alls fregits per barrejar amb el trinxat i, per l'altra, també es tira un raig de l'oli del suc de **rosta** al damunt.

També hi ha variants, hi ha qui ho cuina com si fos una truitada, afegint-hi ous o qui cou la trumfa i la col en una paella com si fos un saltejat. També és comú posar-hi arengades i no rostes. Altres variants són amb botifarra negra o bolets (Fàbrega, 2013).

8. Girella (Annex 1.8, il·lustració 8)

La girella és un embotit dels més representatius del Pallars Sobirà (Oficina de Turisme del Pallars Sobirà), tot i que també és propi del Pallars Jussà i l'Alta Ribagorça (Palau, 2001, pàg. 122). Aquesta última afirmació també es pot trobar a la pàgina web de la Gastroteca (Gastroteca.cat, 2019) i a Fàbrega (2018). És un producte fet a base de la freixura del corder, de cansalada, de pernil, d'arròs, de pa, d'ous i de **tripa** que també es fonamenta en la cuina de l'aprofitament i la subsistència.

Trobem les principals diferències en el receptari de la *Cuina del Pirineu català* (2001), en el qual hi afegeixen llet, però, en canvi, no hi posen la carn del cap del corder. Al receptari de *Cuina Pallaresa* (2017) s'especia amb canyella i safrà, i segons Fàbrega a l'article de Vilaweb (2018), en alguns llocs també hi afegeixen nou moscada. És una recepta que, tot i els diferents condiments que cada lloc li pugui posar —ja que això també depèn del gust de cada casa—, s'ha sabut mantenir i preservar al llarg dels temps sense haver sigut pràcticament modificada.

Mentre la meva padrina, A. Vilanova, només hi afegeix pernil, ja que ella considera que la girella d'aquesta manera quedava més gustosa, al receptari de *Cuina Pallaresa* (2017), per exemple, fan una barreja de pernil i cansalada i al de la *Cuina del Pirineu Català* (2001), només hi posen cansalada viada. A l'hora de ser menjada, hi ha qui l'acompanya amb sofregit de cap i pota del corder, arrebossada amb farina i fregida o guisada amb verduretes (A. Vilanova, 29 de gener de 2022).

Actualment, tot i que es tracta d'un producte elaborat de fer, fàcilment es pot trobar en els menús pallaresos, com per exemple en el del Cafè Pessets. El 60% dels restauradors enquestats afirmen comprar la girella mentre que un 40% encara en segueix fent a casa. La gran majoria defensen que és la mateixa girella que cuinaven les nostres padrines tot i que també entenen que el gust en pot variar mínimament, ja que no és el mateix engreixar els teus propis animals a casa que haver-ne de comprar la carn, per molt que sigui de proximitat.

En altres llibres que parlen de plats de muntanya o dels que conformen la base de la cuina catalana i la tradicional com *L'essència de la cuina catalana* (2013), *La cuina de pagès*

(2014) o a *Les cuineres de Sils* (2003), ja no fan referència a la girella, fet que dona suport a la idea que la girella és un producte Pallarès, si més no de la part nord-oest de Catalunya.

9. Facit de Carnaval (Annex 1.9, il·lustració 9)

És un farcit molt propi del Pallars Sobirà que sol ser cuinat durant les festes de Carnestoltes tot i que se'n pot menjar durant tot l'any, "el farcit forma part dels menjars prohibits, pecaminosos, o dels desitjos culinaris amb els quals la gent s'atapeïa abans de començar la Quaresma" (Gamissans, 2022).

És un embotit fet a base d'ou, pa, carn magra, cansalada i panses que s'ha recuperat, ja que s'estava deixant de fer. Les carnisseries, els restaurants i l'Associació Gastronòmica La Xicoia han tingut un paper molt important en aquesta revifada i el reivindiquen com un producte típic del Pallars (Lluvich, 2022). És un embotit que destaca, sobretot, per la seva dolçor.

No s'han trobat referències del facit de Carnaval en les obres consultades, només al lloc web de la Gastroteca (2019). És una recepta que s'ha anat transmetent oralment de generació en generació, com en el cas de la meva padrina, A. Vilanova. En podem trobar més informació en el reportatge de Talamàs i Grau (2022) del *Telenotícies comarques* en el qual l'única diferència amb el de la meva padrina és que ells hi afegeixen cansalada, tal com es feia abans. En aquest es mostra com els nens i nenes de l'escola aprenen a fer facit, una iniciativa per motivar a les futures generacions perquè no es perdi un dels plats que més és identificat amb el Pallars Sobirà.

És un embotit que es segueix cuinant de la mateixa manera que ho feien les nostres padrines, si bé és cert que hi ha qui ho prefereix amb més carn magra i altres amb una barreja de cansalada i carn magra. És un plat que requereix una certa elaboració i això suposa que molts restauradors o particulars el vagin a comprar directament a productors locals. Segons els enquestats, el 60% continuen fent el facit encara que només sigui per als de casa, mentre que un 30% el compra a les carnisseries. El facit, però, avui en dia es segueix trobant en pocs menús, ja que només es fa per l'època de Carnestoltes. El 77,8% dels restauradors, però, estan d'acord que la situació del facit està canviant, ja que cada vegada s'estan invertint més esforços per donar-lo a conèixer i que sigui reconegut com un dels plats representatius del Pallars Sobirà. Sense haver perdut el lligam entre la cuina tradicional i l'actual, és un dels menjars estrella que s'identifica genuïnament com a embotit pallarès.

10. Confitat de costella i llagonissa de tossino (Annex 1.10, il·lustració 10)

Es tracta d'un plat que antigament es preparava a l'hivern i se'n podia menjar durant tot l'any, ja que no sempre es disposava d'animals per matar. És a dir, és un plat que no s'havia

de menjar just després del mandongo. Aquesta recepta en concret és del confitat de la costella i la llangonissa del tossino, però també es poden confitar altres parts del tossino com el llimillo o la carn magra, tal s'indica en el llibre de Perucho (1999, pàg. 181).

En trobem diferències, per exemple, al llibre de *Cuina Pallaresa* (2017), en el qual hi afegixen llimillo. En aquest s'hi deixa reposar més dies la carn. Si busquem el confitat cuinat d'una manera més moderna que s'escapi de la forma tradicional pallaresa el podem trobar en la recepta d'en Marc Ribas al programa *Cuines amb en Marc Ribas* (s.d.) de TV3. En aquest el confitat és cuinat amb ceba, **garrota** i pell de taronja i llimona. En el mateix programa, l'Oriol Rovira (2005) fa un confitat de costella de porc confitada i rostida, la qual pinta amb mel per endolcir-la abans de posar-la dins l'oli i l'acompanya finalment amb un puré de cigrons.

És un plat que avui en dia el pots trobar en gairebé totes les carnisseries per emportar i, a més, el 50% dels restauradors, com “Lo Pigal” de casa Kiko o Casa Bellera, asseguren cuinar-ne al seu restaurant tant per casa com per als clients i de la mateixa manera que ho van aprendre de les seves padrines. Només un 10% no en cuina. A Can Mariano, per exemple, també és un plat demanat per esmorzar. En moltes cases de pagès, sobretot en les que es continua fent el mandongo, es molt característic fer confitat de costella i llangonissa de tossino.

11. Palpís de corder (Annex 1.11, il·lustració 11)

El palpís de corder és la cuixa del corder desossada. La recepta de l'Agustina Guillem (annex 1.11) i la del *Cuina Pallaresa* (2017) són pràcticament iguals i ambdues apareixen sense desossar —fet que podria indicar que antigament i originàriament la recepta original fos amb l'os—. En canvi, si mirem la recepta de *La Cuina del Pirineu català* (2001) la cuixa ha de ser desossada i divergeix una mica de les anteriors ja que aquesta embolcalla la cuixa amb llenques de cansalada. A més, hi afegixen ceba i tomata. És una recepta que no trobem en els llibres de la resta de la bibliografia.

Es pot comparar amb la recepta que cuina en Josep Castellarnau de l'Hotel Castellarnau que apareix a *La nova cuina del Pallars Sobirà* (2015). En aquesta, la cuixa és desossada i a l'hora de ser servida, després d'haver-se estat coent al forn durant uns trenta cinc minuts, és tallada com si fos un tall rodó. La presentació amb una salsa de ceba i bolets de la zona fa que sigui una versió més moderna, però mantenint-ne la base i afegint-hi productes locals.

El 80% dels restauradors col·laboradors asseguren seguir cuinant el palpís de corder en els seus restaurants, la qual cosa demostra que aquest plat té una certa demanda i és apreciat per la clientela.

12. Carn de bèstia viva (Annex. 1.12, il·lustració 12)

Aquest plat té l'origen en els pastors que cuidaven les ovelles. A les ovelles un cop arriba la tardor i tenen més o menys un any se'ls talla la cua perquè el **marrà** pugui **marrir** bé la femella, ja que amb la cua es fa més complicat. D'aquí ve el nom de “carn de bèstia viva”, perquè no cal que l'animal sigui mort per poder menjar-ne les cues. Era un menjar molt típic dels pastors (A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022).

A *La Cuina del Pirineu català* (2001), també es bullen les cues, però deixen les trumfes com un tema opcional. De fet, es podria acompanyar amb diferents verdures.

Un dels restaurants on es podia trobar carn de bèstia viva era al Cafè Pessets, en el qual havien modernitzat la forma de cuinar-les. La gran diferència és que no les feien bullir en una olla, sinó que les envasaven al buit amb **romer**, alls tendres i un raig de vi i les posaven a coure al forn durant unes set hores —unes quatre hores en un forn convencional—. D'aquesta manera s'aconseguia que la carn quedés tendra i que al mateix moment s'hagués bullit amb el seu propi suc. Colaven aquest suc, hi afegien una mica més de vi i ratafia per fer-ne una reducció i ho reservaven. Fregien una mica les cues i les preparaven per servir juntament amb un puré de nyàmpera i altres verdures. Finalment hi afegien unes cullerades de la salsa prèviament reservada (López, 2021).

És un plat molt popular del Pallars i l'Alta Ribagorça, si bé és cert que, gairebé cap dels restaurants enquestats el cuina actualment per als clients. Només el restaurant “Lo Pigal” de Casa Kiko segueix tenint aquesta recepta en el seu menú. També és cert, però, que avui en dia és difícil trobar-ne a les carnisseries —tret que sigui per petició expressa— per cuinar-les a casa. És una recepta que a les cases on no tenen ovelles s'ha anat perdent i no és fàcil comprar-ne. Als supermercats, per exemple, tampoc se'n troba. Tots aquests fets fan que sigui una recepta difícil de mantenir, sobretot pels qui la vulguin cuinar lliurement a casa. De fet, aquesta recepta és la més votada entre els restauradors col·laboradors com la que més possibilitats té de desaparèixer actualment.

13. Capipota (Annex 1.13, il·lustració 13)

El capipota és una recepta molt típica del Pallars, i és que comptem amb una raça d'ovella autòctona, la Xisqueta⁹. Aquesta recepta originàriament està feta a base de la carn del cap del corder i les seves potes. Tot i ser un segon plat, és molt característic trobar-lo en restaurants que fan esmorzars de forquilla. També és molt comú trobar-lo per acompanyar la girella.

⁹ Vegeu també: <http://www.xisqueta.cat>

A diferència de la de la meva padrina, Fàbrega a *La Cuina de Pagès* (2014) i a *l'Essència de la cuina catalana* (2013) hi posa també tripa. Segons aquest, ara és més comú trobar-ne de vedella, “ja que els menuts de xai són més difícils d’obtenir” (2014, pàg. 81). En Marc Ribas (2017), per exemple, també el fa de vedella, però no hi posa tripa. La seva versió és més picant, ja que hi afegeix pebre vermell picant i xoriç picant, però alhora manté la recepta de la seva mare.

Actualment és un plat que encara es pot trobar en els restaurants de cuina tradicional pallaresa, ja sigui sol o acompanyat. Per exemple, a Can Mariano fan capipota amb **fesols** o a Casa Bellera en fan per a ells, però també de vedella.

A tall de conclusió, es pot assegurar que en aquest apartat hi ha moltes altres receptes pallareses que es podrien haver tingut en compte i analitzat, com el xorís, la secallona o la botifarra d’ou, per exemple, i no perquè no estiguin en aquesta llista es considera que siguin menys representatives. Ans al contrari, però s’ha hagut de fer una tria degut a la normativa que la Universitat Oberta de Catalunya marca per a la llargada d’un Treball de Final de Grau de Llengua i Literatura Catalanes. Tanmateix, amb aquest nombre de receptes es pot veure com els restauradors de la comarca cada vegada estan donant més importància als productes locals i de proximitat. De fet, la totalitat dels col·laboradors han afirmat comprar en productors locals i de proximitat per assegurar la màxima qualitat dels seus plats.

També s’ha pogut veure com alguns d’aquests plats com els farcellets de col, la carn de bèstia viva i l’allioli de pera de Cardós podrien acabar de desaparèixer en la pròxima dècada si no es segueixen transmetent de generació en generació o es fan esforços per recuperar molta cuina tradicional pallaresa —tal com ha succeït amb el facit de Carnaval, el qual s’ha recuperat gràcies a la col·laboració de padrines, carnisseries i associacions gastronòmiques locals—.

Addicionalment, s’ha pogut constatar —després d’haver vist diferències i similituds amb altres receptaris i fonts de la bibliografia— com aquestes receptes no han perdut la intertextualitat —la connexió entre la cuina tradicional i la moderna—, tot i que el gust hagi pogut minvar mínimament a causa del sistema globalitzat i de moltes mesures sanitàries que s’han hagut d’imposar per poder vendre certs productes.

Gràcies a la col·laboració de les entrevistades i dels restauradors, es pot demostrar l’existència d’una cuina tradicional pallaresa, tot i poder compartir similituds amb altres zones de muntanya. És una cuina que ens ha sigut transmesa, la qual prové d’unes maneres de fer i de viure. És una cuina estimada i nostra que es vol seguir cuinant per a les següents generacions, però que, com tot, necessita un treball darrere si es vol aconseguir. De fet, el 70% dels col·laboradors asseguren seguir cuinant les receptes de les seves padrines i un 40% consideren haver-la modernitzat però mantenint-ne els ingredients principals per garantir la

base de la recepta. Es pot percebre, doncs, un tarannà, un sentiment de pertinença entre els pallaresos i la seva gastronomia.

IV. CONCLUSIONS

L'objectiu principal d'aquest treball ha estat posar en relació la cuina tradicional pallaresa, basada en la cultura de l'aprofitament, amb la identitat dels habitants de la comarca del Pallars Sobirà. Una cultura que ve definida per els recursos amb els quals les famílies comptaven i que s'obtenien de la terra, del que es tenia a casa i dels boscos, bàsicament de tot el que es podia arreplegar. En aquest treball també s'ha volgut tenir en compte a les dones i el pes que han tingut en la transmissió i la preservació de la cuina tradicional pallaresa, ja que elles n'han sigut el pilar.

L'estudi ens ha permès conèixer i descobrir part de la nostra identitat a través de la cuina tradicional del Pallars Sobirà en conjunció amb altres particularitats de la comarca com la llengua, les festes i tradicions i la cultura. Unes característiques que van molt marcades també per l'entorn i la vida a pagès, un sector que cada vegada va més de baixa i que ha donat pas al sector terciari amb els esports de muntanya i el turisme. S'ha pogut veure com aquesta cuina també ve marcada per l'evolució del seu paisatge —el qual és ric en flora i fauna diversa— amb la disminució del conreu i l'augment de la pastura i els boscos, juntament amb la climatologia de la zona.

A través del marc teòric general de la cuina i la cultura a Catalunya i després del marc pallarès s'ha pogut identificar certs factors que construeixen la cuina tradicional pallaresa: les condicions d'una comarca que pel fet d'haver estat durant molts anys tancada ha propiciat que la majoria de trets propis s'hagin pogut conservar fins a dia d'avui. Actualment, la globalització i la indústria alimentària estan tenint un paper important en l'augment d'aliments processats, l'ús de pesticides i altres productes químics que afecten directament a l'empobriment del gust i, en conseqüència, en l'homogeneïtzació de la cuina. El Pallars Sobirà, però, encara no se n'ha vist gaire afectat i per aquest motiu encara manté part de la seva autenticitat.

Un altre factor que s'ha pogut conèixer és l'estreta relació que estableix la cuina amb la festa i la tradició —tret identitari—, tal com s'ha pogut veure amb el Carnestoltes, la calderada i el facit de Carnaval o la socialització que es produeix en reunions de poble i família en la matança del tossino i el posterior mandongo.

Per altra banda, la informació proporcionada en el marc teòric i la posterior anàlisi comparativa de tretze receptes ens ha permès entendre l'estat actual de part de la cuina

tradicional pallaresa. Les receptes són d'A. Vilanova, la meva padrina i una de la meva tieta, P. Grau. A més de comptar amb diferents receptaris que estan inclosos en la bibliografia es van realitzar dues entrevistes i deu enquestes a restauradors del Pallars Sobirà que fan cuina tradicional pallaresa i de muntanya per poder desentrellar l'estat actual d'aquestes receptes i la seva evolució.

S'ha pogut comprovar que, actualment, no s'ha perdut la connexió entre la cuina tradicional pallaresa i la moderna de les receptes descrites tot i que se'n puguin fer versions més innovadores, ja que els productes i la manera de cuinar-los al Pallars Sobirà és la mateixa que la que feien les nostres padrines. Sí que és veritat, però, que el gust pot haver variat mínimament, ja que el que abans feia possible que el producte fos d'una excel·lent qualitat ara es veu marcat per unes normatives sanitàries que ho fan més difícils, com per exemple el fet de no poder utilitzar la llet de les vaques acabades de muntar, els ous de les nostres gallines o animals de caça directament. Aquests aliments s'han d'adquirir, han d'haver passat un control sanitari i no tothom té obradors a casa per manipular els seus propis aliments. El gust també es pot veure afectat per altres factors com l'ús de pesticides i productes químics en els horts.

Per altra banda, s'ha vist que molts plats continuen vius, però també que n'hi ha d'altres que s'estan perdent del tot de la generació de les padrines a la de les netes, com seria el cas dels farcels de col, de la carn de bèstia viva o de l'allioli de pera de Cardós. Són plats que només es segueixen fent en algunes cases i que els restaurants estan deixant de fer. Factors com la dificultat d'adquirir certs productes i la no transmissió generacional d'aquestes receptes fa que la seva possible desaparició en un futur proper sigui bastant alta. I és que tenim una gran responsabilitat per no perdre la nostra cultura i identitat. Avui en dia, sembla que tota la responsabilitat recau en els restauradors, però també és important la feina de transmissió de coneixements de les famílies als seus fills. Ha de ser un treball de tots plegats.

Tanmateix, s'ha d'agrair a restaurants, carnisseries i productors locals que segueixen elaborant i venent plats de proximitat per mantenir la cuina, així com a les associacions que treballen per recuperar i preservar aquests plats. S'ha pogut veure en el treball de recuperació de plats com el facit de Carnaval, en el qual s'han promogut diferents iniciatives com l'ensenyament d'aquesta elaboració a les escoles. Aquesta feina és essencial per a la conservació i transmissió de la cuina tradicional.

A través de tots els col·laboradors i entrevistats s'ha aconseguit constatar com, cada vegada més, la cuina tradicional pallaresa és la referent a la comarca. Les estadístiques de l'Oficina de Turisme del Pallars Sobirà sobre els visitants que demanen informació de serveis generals, demostren que la majoria —un 71%— pregunten per mapes i senderisme i entre un 5 i un 7% per restaurants, fires, on comprar productes locals, entre altres. Aquest fet demostra que sent una regió tant petita i amb tants pocs habitants, la gastronomia és una part

important a la suma de l'oferta comarcal. El turisme, doncs, no és només un element per recórrer la zona, sinó que també és excel·lent per donar a conèixer els productes, com els pagesos treballen aquesta terra i la cuina tradicional pallaresa, a més de la forma de vida, la cultura i el dialecte dels seus habitants. D'aquesta manera, la gastronomia no només és una gran eina de difusió per al turisme sinó també una d'adaptació per als nouvinguts a la comarca.

Per altra banda, mitjançant les dades obtingudes en les enquestes i les de les dues entrevistades, també s'ha pogut comprovar que si bé és cert que, durant un temps, la cuina més moderna era la que es volia representar, ja que no es donava suficient valor a la de casa —segons un 41,6% semblava que el menjar pallarès era bast—, actualment el 70% asseguren seguir cuinant les receptes heretades per les seves padrines i un 40% en mantenen la base per a l'elaboració dels seus plats. Clarament, ara hi ha un gran compromís pel producte pallarès, el qual es troba més ben valorat.

No obstant això, s'ha de seguir treballant per a la seva preservació. Una gran aposta per aquesta cuina i la seva difusió és necessària per adonar-se del valor i la riquesa amb la qual compta la comarca, i sobretot mantenir-la. El que està en joc és la nostra herència cultural, el nostre patrimoni culinari i tota la feina feta per les nostres padrines. La cuina ens defineix.

V. LÍNIES DE RECERCA FUTURES

Després de finalitzar aquest treball, hem identificat àrees en les quals es poden portar a terme futures recerques. Una de les fonts inesgotables de coneixement es troba en la memòria col·lectiva de les persones.

Les padrines i el padrins de la comarca tenen la informació que engloba la nostra memòria històrica, la que ens defineix en l'actualitat. Es podria fer una recerca exhaustiva per a la recopilació dels plats que s'estan perdent, dels plats perduts i de la cuina tradicional pallaresa actual. Un treball que no seria en forma de receptari, sinó memorístic, juntament amb les explicacions per a cada plat i les històries que hi giren al voltant, les quals s'identificarien amb les festes, tradicions, la climatologia, el paisatge, entre altres, de la comarca. D'aquesta manera es busca una definició i construcció més ferma de la cuina, la cultura i la identitat pallaresa. Aquest recull podria ser passat de generació en generació.

VI. BIBLIOGRAFIA

ACN (2020). *Tret de sortida al Carnaval de Sort amb la tradicional Festa del Mandongo* [il·lustració]. Vadegust. <https://vadegust.cat/actualitat/tret-de-sortida-al-carnaval-de-sort-amb-la-tradicional-festa-del-mandongo-3364/> [Consulta: 24 maig 2022]

Adrià, Ferran; Blumenthal, Heston; i altres (2006). Statment on the 'new cookery'. The Guardian.
<https://www.theguardian.com/uk/2006/dec/10/foodanddrink.obsfoodmonthly> [Consulta: 15 febrer 2022]

Agència Catalana de Turisme (2014). *Catalunya és gastronomia*, pp.11-17.
http://act.gencat.cat/wp-content/uploads/2014/09/01_Gastronomia_CAT.pdf [Consulta: 08 març 2022]

Agència Catalana de Turisme (s.d.). *Catalunya. La Xicoia*. Generalitat de Catalunya.
<https://www.catalunya.com/la-xicoia-16-14003-13?language=ca> [Consulta: 19 maig 2022]

Ajuntament de Sort [@ajuntamentsort] (05/03/19). *Puja el foc i la vianda de la #Calderada es va cuinant mentre el Requincuà reparteix coca i vi a lloms del ruc. Recordeu!, us esperem al Parc del Riuet a les 2, porteu plats i coberts! (preu:2€)* [il·lustració]. Twitter.
<https://twitter.com/ajuntamentsort/status/1102894864549711872> [Consulta: 24 maig 2022]

Andorra (s.d.). *Productes autòctons*.
<https://visitandorra.com/ca/productes-autoctons/receptes-d-andorra/amanida-de-xicoies/>

Barthes, Roland (2006). "Por una psico-sociología de la alimentación contemporánea", *Empiria: Revista de metodología de ciencias sociales*, 11, p. 213-221

Bloc de l'Oficina de Turisme del Pallars Sobirà (2022). *L'Oficina de Turisme. Estadístiques*. <https://otpallarssobira.wordpress.com/about/triptics/estadistiques/> [Consulta: 13 maig 2022]

Brottman, Mikita (2005). "Introduction: Popular Culture and Its Critics", *High Theory, Low Culture*, pp. XI-XXIX. Nova York: Palgrave Macmillan.

Casa Macianet (2011). *All i oli de codony* [il·lustració]. Casa Macianet. Vall Fosca.
<http://casamacianet.blogspot.com/2011/11/all-i-oli-de-codony.html> [Consulta: 24 maig 2022]

Castellarnau, Josep; Luque, Joan; Vereda, Antonio, i altres (2015). *La nova cuina del Pallars Sobirà*. Juneda: Editorial Fonoll.

Clarasó, Sílvia T (2014). *Col en conserva con vinagre* [il·lustració]. Chup Chup Chup. Cocina Natural sin complicaciones. <https://www.chupchupchup.com/2014/03/col-en-conserva-con-vinagre-aromatizado.html> [Consulta: 24 maig 2022]

Consell Comarcal del Pallars Jussà (2013). *Confitat* [il·lustració]. Portal turístic del Pallars Jussà. <https://www.pallarsjussa.net/ca/gastronomia/receptes/confitat> [Consulta: 24 maig 2022]

Consell Comarcal del Pallars Sobirà (s.d.). *Portal de turisme: La comarca*. <https://turisme.pallarssobira.cat/descobreix/la-comarca/> [Consulta: 29 març 2022]

Contreras, Jesús (1999). *Terra, cuina i identitat. Estudis d'història agrària*. Universitat de Barcelona. <https://raco.cat/index.php/EHA/article/view/99697> [Consulta: 12 març 2022]

Cuina Pallaresa. Receptari. (2017). Tremp: Garsineu Edicions.

Davidson, Robert (2007). "El Terroir and Catalonia". *Journal of Catalan Studies*, p. 58-72.

Enciclopèdia.cat (s.d.). *El cercador de referència en català. El Pallars Sobirà*. <https://www.enciclopedia.cat/ec-gec-0048585.xml> [Consulta: 05 març 2022]

Enciclopèdia.cat (s.d.). *Girella* [il·lustració]. Enciclopèdia.cat <https://www.enciclopedia.cat/gran-enciclopedia-catalana/girella> [Consulta: 24 maig 2022]

Espunyes, Josep (2021). *Món rural. Mots que es perden*. La Seu d'Urgell: Edicions Salòria.

Fàbrega, Jaume (1997). *Nació i deglució. Fílies i fòbies de la cultura del gust*. Lleida: Pagès Editors.

Fàbrega, Jaume (2000). *La Cultura del gust als Països Catalans. Espais geogràfics, socials i històrics del patrimoni culinari català*. Tarragona: El Mèdol.

Fàbrega, Jaume (2013). *L'essència de la cuina catalana. Receptes amb història i anècdotes per Jaume Fàbrega*. Barcelona: Comanegra.

Fàbrega, Jaume (2014). *La Cuina de Pagès. Receptes tradicionals del món rural*. Sant Vicenç de Castellet: Farell Editors.

Fàbrega Jaume (2018). *Bona Vida. Heu menjat mai girella? Girella i Haggis, d'Escòcia a Catalunya, passant per Joan Roca.* Wilaweb.

<https://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega/heu-menjat-mai-girella/> [Consulta: 22 març 2022]

Federació Catalana DOP-IGP (2017). Aliments d'origen. Productes catalans de qualitat certificada. *Qui som.* <https://www.alimentsdorigen.cat/quisom/> [Consulta: 08 març 2022]

Fernàndez, Josep-Anton (2009). "De les excursionistes calentes a les elegies de Bierville, i viceversa: els estudis culturals". En: Pons, Margalida ; Picornell, Mercè (eds.). *Literatura i cultura: aproximacions comparatistes.* Palma: Lleonard Muntaner Editor.

Fusté i Forné, F. (2016). *Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario.* *Dixit*, (24), 4–16. <https://doi.org/10.22235/d.v0i24.1166> [consulta: 28 febrer 2022]

Fusté i Forné, F. (2015). *El turisme gastronòmic: autenticitat i desenvolupament local en zones rurals.* Universitat de Girona. <https://dag.revista.uab.cat/article/view/v61-n2-fuste> [consulta: 04 abril 2022]

Gamissans, Júlia (2022). *Farcit de Carnaval, un embotit per pecar.* VAdeGust. <https://vadegust.cat/search/farcit+de+carnaval/> [Consulta: 09 abril 2022]

Gastroteca.cat (2019). *Formatge de tupí.* Prodeca. Promotora dels aliments catalans. <https://www.gastroteca.cat/productes-agroalimentaris/formatge-de-tupi/> [Consulta: 1 maig 2022]

Gastroteca.cat (2019). *Girella.* Prodeca. Promotora dels aliments catalans. <https://www.gastroteca.cat/productes-agroalimentaris/girella/> [Consulta: 22 març 2022]

Institut d'Estadística de Catalunya (s.d.). Estadística oficial de Catalunya. Generalitat de Catalunya. <https://www.idescat.cat> [Consulta: 02 març 2022]

Lázaro, Roberto (2017). *Tupí: un formatge "salvatge".* ElNacional.cat. https://www.elnacional.cat/enblau/ca/enblau-gastronomia/tupi-formatge-salvatge_129045_102.html [Consulta: 24 maig 2022]

Les cuïneres de Sils. Més de 200 receptes de cuina tradicional catalana, senzilles, saboroses i variades. (2002). Moncada i Reixac: La Magrana.

Lluvich, Marta (2022). *Sort reivindica el farcit de Carnaval com a embotit típic del Pirineu.* Viure als pirineus. <https://www.viurealspirineus.cat/articulo/pallars-sobira/sort-reivindica-farcit-carnaval-com-embotit-tipic-pirineu/20220221155708031198.html> [Consulta: 09 abril 2022]

López Iturriaga, Mikel (2021). El Comidista en EL PAÍS. *El guiso de carne en el que el animal no muere.* EL COMIDISTA. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9Rhsoxku9X4> [Consulta: 09 abril 2022]

López Iturriaga, Mikel (2021). *El guiso de carne en el que el animal no muere* [il·lustració]. El País. El Comidista. https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2020/11/10/articulo/1605031560_070781.html [Consulta: 24 maig 2022]

Marqués, Vicent (2018). *Història de la cuina catalana i occitana. Volum I. Les salses, Els aperitius, Les ensalades, Les sopes.* La Bisbal d'Empordà: Edicions Sidillà SL

Marqués, Vicent (2018). *Història de la cuina catalana i occitana. Volum II. Les olles, Les verdures.* La Bisbal d'Empordà: Edicions Sidillà SL

Martínez i Espinal, Laia (2012). *Farcellets de col* [il·lustració]. La petita vegana. Somiant amb un món vegà. <https://petitavegana.wordpress.com/2012/10/21/farcellets-de-col/> [Consulta: 24 maig 2022]

Martínez i Martín, Laura (2014). *Lo pallarès de la Vall Fosca. Estudi dialectològic sobre la parla pallaresa.* Treball Final de Carrera de Filologia Catalana. Universitat Oberta de Catalunya. <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/38381/6/lmartinezmartin1TFC0714mem%C3%B2ria.pdf> [Consulta: 26 abril 2022]

Mussola (2014). *Amanida de xicoies* [il·lustració]. La cuina de la Mussola. <http://lacuinademussola.blogspot.com/2014/03/amanida-de-xicoies.html> [Consulta: 24 maig 2022]

National Geographic España (2017). *La cocina de proximidad, una manera distinta de conocer Cataluña.* https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/cocina-proximidad-una-manera-distinta-conocer-cataluna_11446 [Consulta: 09 març 2022]

Palau, Pep (2009). *La Cuina del Pirineu català. Més de 100 propostes de cuina de muntanya.* Sant Vicenç de Castellet: Farell Editors.

Pérez Escohotado, Javier (2007). *Crítica de la razón gastronómica*. Barcelona: Global Rhythm.

Perucho, Joan (1999). *Gastronomia i cultura*. Tarragona: Edicions El Mèdol.

Picó i Garcés, Maria Josep (2016). *L'etnobotànic de Diània. L'homenatge de Bellreguard a Joan Pellicer reivindica la recuperació i continuació del seu llegat científic*. Mètode. Revista de difusió de la ciència. Universitat de València. <https://metode.cat/noticies/1-etnobotanic-de-diania.html> [Consulta: 30 març 2022]

Pla, Josep (2004). *El que hem menjat. Obra completa. Volum XXII*. Badalona: Ediciones Destino, S.A.

Proper (2022). *Concurs de girella i farcit* [il·lustració]. Proper. <https://www.proper.cat/esdeveniment/concurs-girella-farcit/> [Consulta: 24 maig 2022]

Ramoneda Carrera, Rosa; Anglada Bepin, Rosa M.; Fo Pinacho, Elena, i altres (2007). *Aïna. Vocabulari temàtic del dialecte pallarès*. Grup d'Estudis de Llengua i Literatura de Ponent i del Pirineu.

Redacció (s.d.). *Palpís de corder* [il·lustració]. Catalunya cuina. <https://catalunyacuina.com/carns/palpis-corder> [Consulta: 24 maig 2022]

Redacció (2021). *Sort es prepara per a la Fira de Tardor centrada en l'ovella Xisqueta* [il·lustració]. Pallars Digital. <https://www.pallarsdigital.cat/noticia/15685/sort-prepara-fira-tardor-ovella-xisqueta> [Consulta: 24 maig 2022]

Ribas, Marc (s.d.). *Cuines amb Marc Ribas. Confitat de costella de porc*. Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. <https://www.ccma.cat/tv3/cuines/recepta/confitat-de-costella-de-porc/2445/> [Consulta: 6 abril 2022]

Ribas, Marc (2017). *Cuines amb Marc Ribas. Capipota*. Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/cuines-amb-marc-ribas/capipota/video/5662159/> [Consulta: 1 maig 2022]

Ribas, Marc (2022). *Cuines amb Marc Ribas. Farcellets de col*. Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. <https://www.ccma.cat/tv3/cuines/recepta/farcellets-de-col/17616/> [Consulta: 6 abril 2022]

Rovira, Oriol (2005). *Cuines. Costella de porc confitada i rostida*. Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/cuines-amb-marc-ribas/costella-de-porc-confitada-i-rostida/video/5607288/> [Consulta: 6 abril 2022]

Saumell i Olivella, Eva (2020). *Cuina, teatre i modernitat. Barcelona, 1888-1918*. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili

Slow Food (2015). *About us*. <https://www.slowfood.com/about-us/> [Consulta: 27 abril 2022]

Talamàs Rosa; Saül Grau (20/02/2022). *Sort ja prepara el tradicional “facit” de Carnaval*. Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/telenoticies-comarques/sort-ja-prepara-el-tradicional-facit-de-carnaval/video/6031188/> [Consulta: 29 març 2022]

The cook monkeys (s.d.). *Cap i pota de ternera a la catalana* [il·lustració]. The cook monkeys. <https://www.cookmonkeys.com/cap-i-pota-de-ternera-a-la-catalana> [Consulta: 24 maig 2022]

Torres i Sociats, Jordi (2017). *La Vida a Pagès. Feines, festes i cuina*. Sant Vicenç de Castellet: Farell Editors.

United Nations, Educational, Scientific and Cultural Organization (2021). *What is Intangible Cultural Heritage?* <https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003> [Consulta: 05 març 2022]

Vilas, Albert (s.d.). *Escudella barrejada* [il·lustració]. Catalunya cuina. <https://catalunyacuina.com/guisats/escudella-barrejada> [Consulta: 24 maig 2022]

Villegas Terrin, Vanessa (2020). *Recetas Thermomix – Trinxat de col* [il·lustració]. Blogosfera thermomix. <https://thermomix-tarragona.es/vanessa-villegas-terrin/verduras-hortalizas-ensaladas/recetas-thermomix-trinxat-de-col/> [Consulta: 24 maig 2022]

VII. ANNEXOS

1. Receptari

1.1 Confitat de col en vinagre

- Fulles del cabdell de la col
- Aigua
- Sal
- Vinagre de vi negre o blanc

Es posa a bullir en una olla aigua amb sal i s'hi afegeixen les fulles de col senceres només un instant, per escaldar-les. Es retira la col i en un pot de vidre s'hi fica la col juntament amb una part de vinagre i tres de l'aigua —ja freda—, que hem utilitzat per fer bullir la col. Es tanca i es deixa en un lloc fresc de la casa durant almenys trenta dies per a que la col s'impregni bé del gust del vinagre.

Quan es vulgui afegir a l'amanida es talla al gust de cadascú.



Il·lustració 1. (Clarasó, 2014)

(A.Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.2 Allioli de pera de Cardós

- Peres de Cardós
- All
- Oli

Es posen a bullir les peres fins que es vegin cuites. Es pelen i se'n treu el cor i les llavors. S'aixafen amb una forquilla i es barregen amb l'oli i els alls trinxats al gust de cadascú.

Per a conservar-ho es posa en pots de vidre i es fan bullir al bany Maria.

També es pot fer barrejant peres de Cardós i codonys com el que es pot veure a la fotografia.



Il·lustració 2. (Casa Macinet, 2011)

(A.Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.3 Formatge de tupí

Les ovelles es munyien un cop al dia i de la llet que se n'extreia es colava dins d'un recipient amb un drap de lli i una tovallola per treure totes les impureses.

➤ Per fer el formatge serrat:

- Llet
- Herba-col
- Sal



Il·lustració 3. (Lázaro, 2017)

➤ Per fer el formatge tupí:

- Mare de tupí
- Bocins de formatge sobrers
- Anís
- Oli
- Aigua

En una cassola al foc es posava la llet acabada de col·lar, només perquè tingués una mica de temperatura. Hi afegíem el suc de l'herbacol xafada — herba que collíem a l'hort—. Es deixava durant unes dues hores fins que la llet quedava presa.

S'agafava la quallada amb les mans i es posava en una escorredora i s'anava xafant per fer sortir tota l'aigua. Després es passava a una formatgera, s'omplia, i amb les mans, durant molta estona, s'anava estrenyent perquè sortís tot el líquid. El sòlid que quedava dins la formatgera es convertia en el formatge. Es treia de la formatgera, es posava damunt d'una taula, s'hi tirava sal i s'anava girant cada cert temps. Llest per menjar!

El formatge, a vegades, es trencava i es podia fer malbé. Quan això passava el posaven ratllat dins d'una tupina de terrissa. Aquí dins també s'hi posava bocins d'altres formatges que es tenien a casa que havien sobrat. Es barrejava tot amb oli, anís i a vegades un raig d'aigua. La tupina s'havia de remenar bastant sovint i s'anava tastant per saber si ja estava al punt i s'hi anava afegint anís i oli. Finalment, es tapava amb un drap. Es deixava fermentar durant un temps en un lloc fresc abans de ser menjat en unes bones llesques de pa. Era molt important no deixar acabar mai la mare de la tupina.

(P. Grau, comunicació personal, 1 de maig de 2022)

1.4 Amanida de xicoies

- Xicoies
- Sal
- Oli
- Vinagre

Es talla l'arrel de les xicoies i es netegen bé ja que porten molta terra. Es posen en una plata i s'amaneixen amb oli, sal i vinagre. En altres cases també s'amaneix amb un trinxat de tomata, all picat, oli sal i vinagre.



Il·lustració 4. (Mussola, 2014)

(A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.5 Farcellets de col

- Fulles de col
- Ou
- Farina de galeta o de **blat**
- Oli
- Sal

➤ Si es volen fer farcits:

- Carn picada de tossino
- Carn picada de vedella
- Julivert



Il·lustració 5. (Martínez i Espinal, 2020)

S'agafen les fulles blanques de la col i es posen a bullir en aigua i sal sense que arribin a ser cuites, s'emboliquen en forma de farcellet i s'arrebossen amb ou i farina. Es posa a fregir amb oli en una paella i ja tindriem els nostres farcellets de col.

Opcional: hi ha cases que afegeixen un raig d'anís al farcellet de col abans d'arrebossar-lo amb ou i farina per a que sigui més gustós.

Si aquests farcellets es volen farcir, es pot coure en una paella a part una barreja de carn picada de vedella i tossino —antigament només de tossino— amanida amb all, pebre i julivert. Quan tinguem la carn cuïta es posa dins del farcellet: s'embolica la carn amb la col. Es xafen una mica perquè no s'obrin i s'arrebossen amb ou i farina. Es posen a fregir amb oli i ja ho tindriem.

(A.Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.6 Vianda de carn d'olla: "Com més coses s'hi posin millor"

➤ Com preparar un bon brou:

Carn:

- Corder sense greix
- Braons de corder
- Coll de corder
- Gallina
- Tossino
- Orella i peus de tossino
- Carcanades de pollastre



Il·lustració 6. (Vilas, s.d.)

Verdura:

- Garrota
- Api
- Fesols

S'agafa una olla i es posen tots aquests ingredients a bullir en aigua i sal durant ben bé 3 hores.

Un cop ha passat aquest temps, es cola i es reserva. Es torna a omplir l'olla d'aigua una altra vegada i es fa una segona bullida d'un parell o tres d'hores més.

D'aquesta manera obtindrem dos brous, un de més fort que pot servir per fer sopes i viandes, i un de més fluix que podem afegir a plats com el fricandó, guisats, etc.

➤ Per fer la vianda:

- Garrota
- Trumfa
- Col escaldada
- Arròs
- Fideus
- Cigrons cuits
- Fesols cuits
- Pilotes de tossino i corder
- Botifarra negra i blanca

*Al brou de la primera bullida s'hi afegeixen les garrotes i trumfes tallades finament, la col prèviament escaldada, un **sarpat** d'arròs i fideus, i els cigrons i fesols cuits.*

A part es preparen unes pilotes amb carn de tossino i corder i s'hi afegeixen. Finalment, hi afegiríem un tall de botifarra negra i un tall de botifarra blanca.

Un cop vam deixar de fer el mondongo a casa també vam deixar de posar un tall de botifarra negra i un tall de botifarra blanca a la vianda. Actualment, el procediment que faig a casa per fer la vianda és el mateix i només hi poso la pilota al final.

(A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.7 Trinxat

- Col
- Trumfa
- All
- Oli
- Sal
- Rosta



Il·lustració 7. (Villegas Terrin, 2020)

Es posa a bullir amb sal la col i la trumfa per separat. Un cop estan cuites s'agafa una forquilla i es trinxa la col i la trumfa juntes fins que queda tot com una massa aixafada.

Per altra banda, es fregeixen amb uns bons raigs d'oli uns grans d'all fins que aquests estan ben rossos. L'oli es posa al trinxat i els alls es llancen. Un cop tenim l'oli i el trinxat ben mesclat es posa dins d'una paella com si es fes una truitada. Es deixa fer rossa d'una banda i se li dona la volta fins que l'altra banda també quedi rossa.

Mentrestant, es posen a coure les rostes en un altra paella.

Quan ja tenim el trinxat ben ros i preparat per servir s'hi posa al damunt les rostetes i es rega el trinxat amb l'oli sobrant d'aquestes.

(A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.8 Girella: “Molta gent hi posa cansalada però trobo que el pernil hi dona més bon gust”

➤ Preparar la girella:

- Estómac del corder
- Cap del corder
- Freixura del corder
- Tripa
- Ous
- Pa
- Pernil
- All
- Julivert
- Sal i pebre



Il·lustració 8. (Enciclopèdia.cat, s.d.)

La girella es fa amb l'estómac del corder. De cada estómac cadascú pot fer els “retallonets” que vulguin segons la mida de la girella que un vol obtenir.

En una olla amb aigua es posa a bullir la carn del cap del corder, la freixura i la tripa fins que estigui cuït. Es reserva. Mentrestant en una cassola s'hi posen els ous, el pa, l'all i el julivert trinxat, el pernil i uns sarpats d'arròs. S'hi afegeix la carn, la freixura i la tripa que prèviament havíem bullit i s'amassa tot. Es salpebra. Un cop ho tenim ben remenat, anem omplint les bossetes que hem fet amb l'estómac i ho cosim.

Preparem una olla d'aigua i posem les girelles a bullir durant aproximadament una hora. Passat el temps, es treuen de l'aigua i es deixen refredar.

➤ Preparar el sofregit:

- Potes de corder
- Tomàquet
- Ceba
- All
- Sal i pebre

Es netegen i es pelen les potes. Es posen a bullir les potes. Un cop cuït se n'esmicola la carn i es reserva.

En una paella es posa un raig d'oli i es fa un sofregit amb ceba, all i tomata. S'hi afegeix la carn de les potes, és salpebra i es deixa que tot faci “xup-xup” uns trenta minuts per a que agafi gust.

La girella es talla a rodanxes, es fregeix una mica a la paella i s'hi afegeix el sofregit per a que agafi gust.

(A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.9 Facit de Carnaval

➤ Ingredients:

- Estómac del tossino (o bé un budell ample del tossino)
- Ous
- Pa
- Carn magra
- Panses

En un bol es posen els ous, el pa i la carn magra molguda del tossino (cap de llomillo, per exemple) i un sarpat de panses al gust. Abans s'hi posava cansalada ja que de la carn magra se'n feien pernils, costelles, llomillo, entre altres, i s'aprofitava la cansalada ja que era més abundant (o cansalada virada). Avui, però, el prefereixo només amb pernil. Es salpebra i es barreja tot. Un cop està ben amassat es posa dins l'estómac fins que aquest està ple. Es cosís.



Il·lustració 9. (Proper, 2022)

És posa a bullir en una olla aproximadament durant uns trenta o quaranta minuts (depenent de la grandària de l'estómac). Un cop està cuit, es treu i es deixa refredar. Es talla a rodanxes i es fregeix amb un raig d'oli. Llest per servir!

(A. Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.10 Confitat de tossino “i així teníem tossino per a tot l’estiu”

- Costelles de tossino
- Llangonissa a talls
- Sal
- Pebre
- Oli d’oliva
- Alls
- Fulles de llorer



Il·lustració 10. (Consell Comarcal Pallars Jussà, 2013)

Es posen les costelles i la llangonissa en sal i pebre ben amanit i es deixa reposar durant un dia. Es col·loca tota la carn dins d’una olla i s’hi afegeix oli fins que aquest cobreix la carn —pot ser oli d’oliva o de gira-sol, al gust de cadascú—. Es posa a bullir fins que la carn queda ben rosseta.

Un cop tenim la carn cuïta es fica tot el contingut en tupines, tant l’oli com la carn i s’hi afegeix uns grans d’all crus, uns granets de pebre i dos o tres fulles de llorer. Es tanca la tupina i es deixa reposar uns vint dies abans de començar a ser menjat.

(A.Vilanova, comunicació personal, 29 de gener de 2022)

1.11 Palpís de corder

- 1 cuixa de corder
- Cansalada
- All
- Oli
- Pebre
- Sal
- Conyac
- Vi blanc
- Aigua



Il·lustració 11. (Redacció, s.d.)

Primer de tot s'agafa la cuixa de corder i se li talla el braó que sobresurt. D'aquesta manera es deixa la cuixa de forma rodoneta. Es fa uns forats per tota la cuixa amb el ganivet i dins hi posem la cansalada i els alls trossets. Es salpebra.

En una cassola es posa oli i es rosteix la cuixa. A mig coure s'hi tira el conyac i el vi blanc. Si fa falta suc s'afegeix aigua per a que no s'enganxi a l'olla.

Un cop la cuixa està rostida es tapa la cassola i es deixa coure una estona més.

****aquesta recepta és d'Agustina Guillem, mare d'A. Vilanova, tal com ella la cuinava***

(A. Vilanova, comunicació persona, 29 de gener de 2022)

1.12 Carn de bèstia viva

- Cua de corder
- Trumfes
- Alls
- Oli
- Sal
- Pebre



Il·lustració 12. (López Iturriaga, 2021)

Es pelen i es netegen les cues. Es posen a bullir en aigua i sal entre tres quarts d'hora i una hora aproximadament.

Mentrestant, en un recipient a part, fregim les trumfes tallades a rodanxes juntament amb els alls. Quan les cues estan cuites s'hi posa pebre i s'afegeixen dins la casseroles on hi ha les trumfes i els alls a mig coure. Si fa falta suc s'afegeix aigua per a que no s'enganxi a l'olla.

Es tapa i es deixa coure una estona més.

(A. Vilanova, comunicació persona, 29 de gener de 2022)

1.13 Cap i pota

- Cap de corder
- Potes de corder
- Ceba
- Tomata
- All
- Julivert
- Oli
- Sal
- Pebre



Il·lustració 13. (The cook monkeys, s.d.)

Es netegen el cap i les potes. Un cop està tot net es posa a bullir en aigua. S'hi tira la sal. Quan la carn està cuïta, es treu i es deixa refredar una mica.

*Es treu la carn del cap i s'**esmenuga** a trossets petits. Es fa el mateix amb les potes.*

Mentrestant, es fa un sofregit amb oli, ceba, tomata, all i julivert. S'hi posa la carn de les potes i del cap. Es salpebra.

Es deixa fer xup-xup una estona per a que la carn agafi gust. Llest per servir.

(A. Vilanova, comunicació persona, 29 de gener de 2022)

2. Documentació fotogràfica

Hostal Vall d'Àssua i la família



Il·lustració 14. Altron, Pallars Sobirà



Il·lustració 15. Hostal Vall d'Àssua



Il·lustració 16. A. Vilanova i família



Il·lustració 17. A. Vilanova amb un client del restaurant



Il·lustració 18. A. Vilanova a la cuina



Il·lustració 19. Conill facit

Matança del tossino i mandongo a Llagunes, Pallars Sobirà



Il·lustració 20. La matança del tossino



Il·lustració 21. La matança del tossino 2



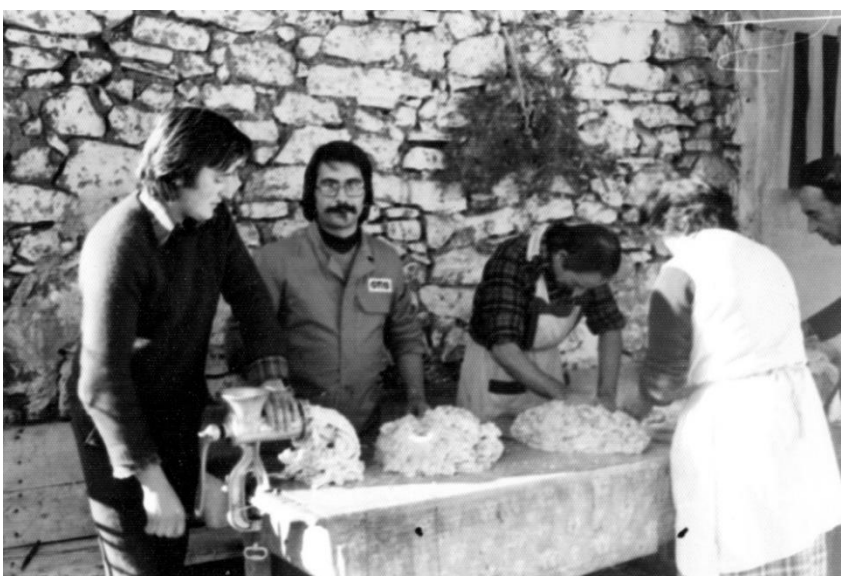
Il·lustració 22. S'obre el tossino i es parteix



Il·lustració 23. S'obre el tossino i es parteix 2



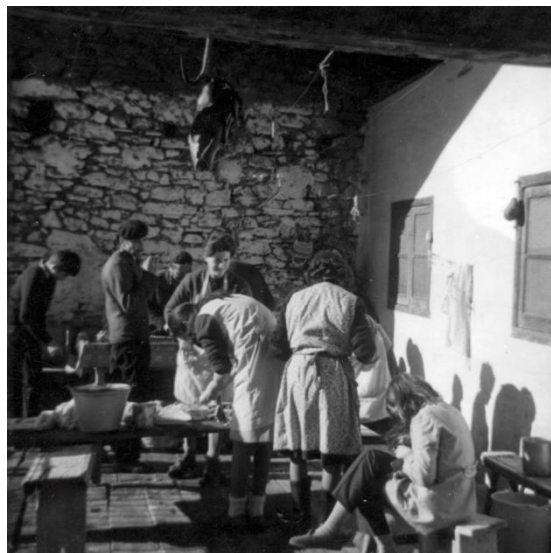
Il·lustració 24. S'obre el tossino i es parteix 3



Il·lustració 25. Mangondo



Il·lustració 26. Mandongo 2



Il·lustració 27. Mandongo 3



Il·lustració 28. Mandongo 4



Il·lustració 29. Mandongo 5

Dinars i sopars del poble de Llagunes, Pallars Sobirà



Il·lustració 30. Dinar de Sant Joan a Sant Joan de l'Erm, Alt Urgell



Il·lustració 31. Diferents plats que es porten als dinars de poble



Il·lustració 32. Dinar a les Comes de Rubió, Pallars Sobirà



Il·lustració 33. Dinar a les Comes de Rubió 2



Il·lustració 34. Sopar de Festa Major de Llagunes

Altres



Il·lustració 35. (Ajuntament de Sort, 2019)



Il·lustració 36. (ACN, 2020)



Il·lustració 37. (Redacció, 2021)

3. Glossari

Els mots pallaresos i les seves descripcions que apareixen a continuació han estat nomenats en diferents moments d'aquest treball i han sigut extrets literalment del llibre *Aïna. Vocabulari temàtic del dialecte pallarès* (2007).

- Amassades *fpl* Quan s'ha obert el porc i tret les vísceres i les costelles, cal desfer els ossos i començar a treure i triar les carns; les millors i més magres (llom, rellom, espatlla...) són per a l'amassada del xorís; després, amb les que són una mica més grasses i vermelles, es fa l'amassada del gras-i-magre o llangonissa, i amb les més sangonoses, el cor i les artèries, els ronyons i, en algunes cases, la melsa, es fa l'amassada de la llangonissa traïdora. Després es tria el greix de les cornes i es posen a coure a la caldera amb les llengües, les freixures i els bisbots (estómacs). Quan s'acaba de triar es comença trinxar la carn amb la màquina i es va guardant a les pasteretes de fusta per adobar-la i així queda triada en amassades. Es comença per l'amassada del xorís, la segona és la del gras-i-magre, la tercera de la traïdora, després les d'ou i cornes que quan s'han cuit a la caldera també es trinxen, i finalment es fa la de la sang. El fetge es trinxa cru juntament amb les carns del cap i cansalada viada de la panxa i es guarda per fer l'endemà el pa de fetge i el paté. [...].

- Bestiar *m* Conjunt d'animals de quatre potes del corral. [...].

- Blat *m* Sègol. [...].

- Brena *f* Berena, menjar que hom porta en anar de camí o treballar fóra de casa. [...].

- Bull de la llengua *m* L'embotit per excel·lència de tot el mondongo i per això es guardava per al vinaire, i per a les grans ocasions. Per fer-lo, s'escalfa la llengua, es pela i s'embolica amb un drap i es premsa amb un pes al damunt; amb la carn picada de la llangonissa adobada amb sal i pebre negre s'omple la màquina d'embotir, la llengua es talla a tires i es posa dins del budell cular, i es va omplint de carn picada amb la màquina d'embotir. Cal anar amb molt de compte per tal que la llengua quedi al bell mig del budell. Es lliga, s'escalfa a la caldera i s'asseca al celler. Es menja sec, com el xorís. [...].

- Caldera *m* Calder gros d'aram que s'usava per fer coure els bulls i minúcies del mondongo. [...].

- Confitat *m* Es fa amb costella del poc i la llangonissa, després de deixar-los reposar vuit dies. [...].

- Facir *v tr* Farcir. [...].
- Fogony *m* Vent càlid o amb força graus de diferència, procedent del nord, que fon la neu. [...].
- Freginat *m* Sang i fetge barrejat amb mel. Tradicionalment, és el segon plat en el dinar de Festa Major. [...].
- Freixura *f* Pulmons. [...].
- Garrota *f* Pastanaga. [...].
- Girella *f* Embotit fet amb pa, arròs, vísceres de corder i espècies, embotit dins del païdor del corder. [...].
- Herba-col (*Cynara cardunculus*) *f* Família de les compostes. Herba semblant a la carxofera, la flor de la qual s'usa com a quall per fer formatge. [...].
- Llard *m* Membrana de greix que embolica els budells. [...].
- Mandongo *m* Conjunt d'operacions que es fan, quan el porc és mort i obert, per elaborar la carn i els embotits. [...].
- Marrir *v tr* Prenyar el marrà l'ovella. [...].
- Morralet *m* Bossa blanca de lli per portar la brena (menjar pels treballadors al camp). [...].
- Mostillo *m* Espècie de pastís fet amb farina, mel i molls de nou. [...].
- Palbra *f* Mossec que es feia el dia del mandongo abans de matar el porc. [...].
- Palpís *m* Cuixa de corder metxada amb alls i cansalada que es fa rostir a la cassola. [...].
- Pastera *f* Estri gran de fusta per matar i després pelar el porc. [...].
- Romer (*Rosmarinus officinale*) *m* Família de les labiades. Herba aromàtica. [...].

- Rosta *f* [...] és una llonza prima de cansalada que es cou a la brasa o a la paella i es menja amb la verdura, especialment amb col i trumfa (trinxat). [...].
- Sarpat *m* Grapat, allò que et cap dins la mà. [...].
- Secallona *f* És la llangonissa seca. [...].
- Tocino fer *m* Porc senglar [...].
- Truitada *f* Truita d'ous. [...].
- Tupina *f* Tupí de terrissa per guardar el confitat, la mel, la col confitada, etc. [...].
- Vianda *f* Escudella barrejada feta amb carns de porc, trumfes i cols. [...].
- Xorís *m* És el millor embotit del porc que es fa amb la primera amassada, s'emboteix amb budell ample i recte (semicircular) i es deixa assecar premsant-lo perquè agafi la forma típica de huit. [...].
- Xicoia (*Taraxacum officinale*) *f* Família de les compostes. Planta acaule (sense tija) les fulles de la qual es mengen amanides. Creix als prats i és diürètica. [...].
- Xulla *f* Tall de carn magra de porc. [...].

Els mots i les seves descripcions que apareixen a continuació també han estat nomenats en diferents moments d'aquest treball i han sigut extrets literalment del llibre *Món rural. Mots que es perden* (2021). Es tracta de mots relacionats amb el món rural. Són paraules que encara s'utilitzen al Pallars Sobirà —però que s'estan perdent— i que estan connectades amb la forma de viure i de treballar en zones rurals.

- Brossat *m*. Massa blanca i mantegosa que resulta de l'amatonament de la part caseosa de la llet. [...].
- Carnestoltes *m*. Nom habitual del carnaval als Països Catalans. [...]. Pràcticament desplaçat per *carnaval*.
- Conrear *v. tr.* Sotmetre —la terra, una planta— a certs treballs i cures perquè sigui més fèrtil, perquè doni més fruit. [...]. Avança *cultivar*.

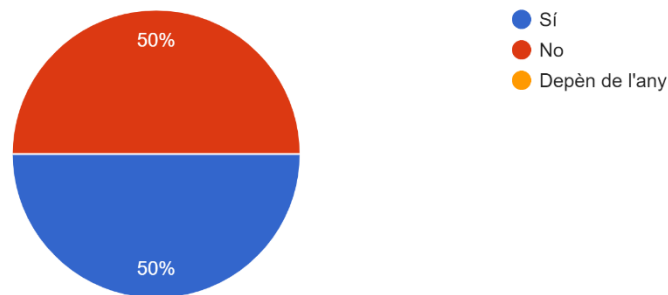
- Cremalls (o Escremalls) *m. pl.* Cadena amb ganxos, penjada a la xemeneia del foc, que serveix per a penjar-hi les olles, els perols, etc., i escalfar o cuinar el menjar. [...].
- Deu-hores *f. pl.* Menjada que feien els pagesos, cap a les deu del matí —hora solar—, consistent en pa, llonganissa, pernil, formatge, nous, ametlles, etc., regat amb aigua i vi. [...].
- Fesol *m.* Fruit de la fesolera. [...]. Pràcticament desplaçat per *mongeta*.
- Hostal *m.* Lloc on hom s'estatja transitòriament, fora de la seva residència habitual. [...]. Pràcticament desplaçat per *hotel* i *pensió*.
- Llomillo *m.* Peça de carn, magra i gustosa, molt apreciada de l'esquena del porc. [...]
- Marrà *m.* Mascle de l'ovella no sanat. [...].
- Menuts *m. pl.* Entranyes d'un animal mort cuinades, especialment del corder i les de l'aviram. [...].
- Tavella *f.* Beina o embolcall de la mongeta tendra. [...]. Comença a sentir-se el castellanisme *mongeta verda*.
- Tripa *f.* Trossos d'estómac i intestins de remugadors que hom consumeix amb adobs picants. [...].
- Trumfo -a *m. i f.* Tubercle comestible de la trumfera, ric en midó i en vitamina C. [...]. Pràcticament desplaçat per *patata*. [...].

4. Enquesta

Les gràfiques següents corresponen a les respostes a les vint-i-una preguntes que van ser enviades als diferents restaurants de la comarca, dels quals vaig obtenir deu respostes. Els restaurants que han col·laborat en aquesta enquesta són els següents: la Fonda Farré, el Cafè Pessets, l'Hotel Castellarnau, l'Hostal Vall d'Àneu, l'Hotel La Morera, el Restaurant "Lo Pigal" de Casa Kiko, l'Hostal Can Josep, Casa Bellera, el Restaurant Can Punyetes i el Roch Hotel.

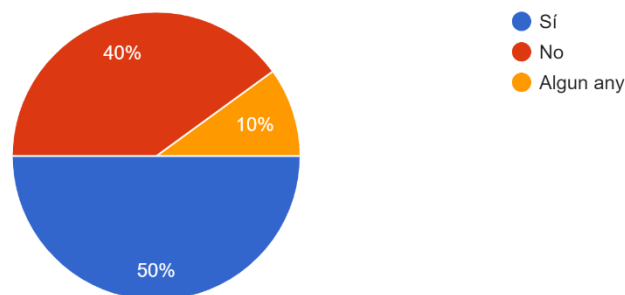
Allioli de pera de Cardós. En seguiu cuinant ja sigui per casa o per als clients?

10 respuestas



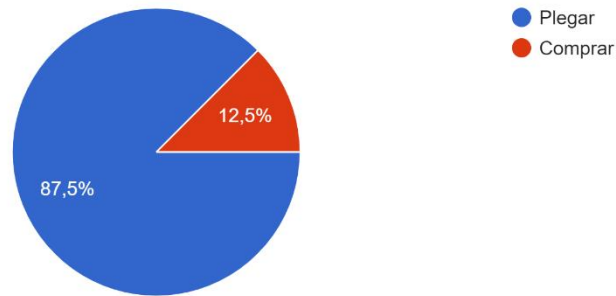
Xicoies. A la carta teniu xicoies durant la seva temporada?

10 respuestas



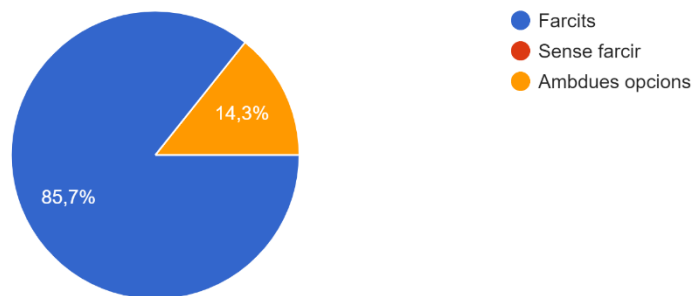
Xicoies. Les aneu a plegar o en compreu?

8 respuestas



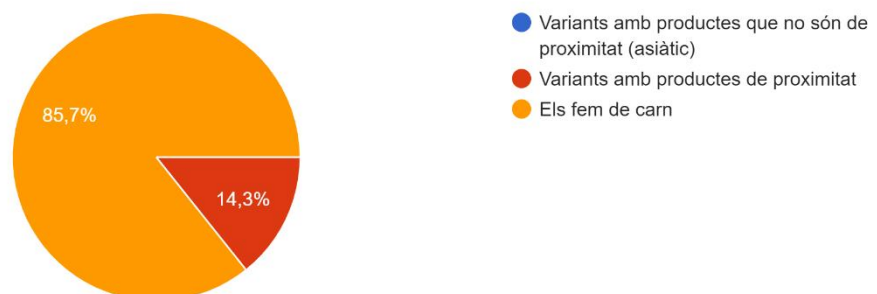
Farcellets de col. Els feu farcits o sense farcir?

7 respuestas



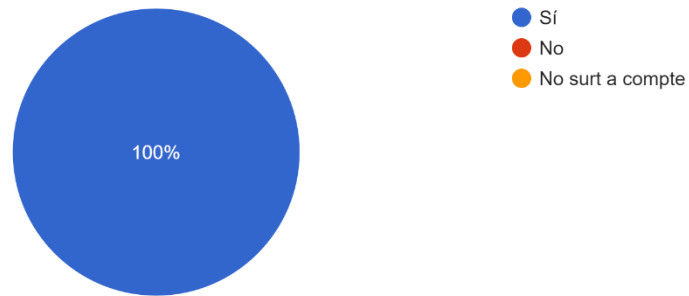
Farcellets de col. Els farciu de carn com es feia tradicionalment o en feu variants?

7 respuestas



Vianda. L'elaboreu amb productes de proximitat?

10 respuestas



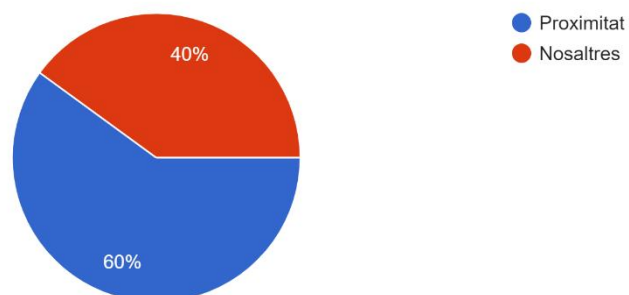
Girella. Considereu que es continua menjant la mateixa girella que feien els nostres padrins o se n'ha perdut el gust?

10 respuestas



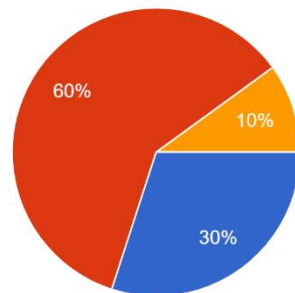
Girella. Compreu girella a productors de proximitat o la feu vosaltres?

10 respuestas



Facit. Feu facit per als vostres clients o el compreu fet?

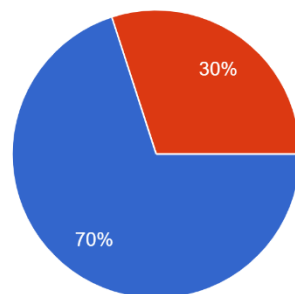
10 respuestas



- Comprem el facit a productors locals per als clients
- Fem facit (encara que sigui només per als de casa)
- Comprem el facit, però només per als de casa

Facit. Per què no es troba en més menús dels restaurants pallaresos? És un plat que no agrada?

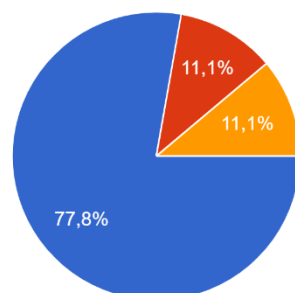
10 respuestas



- És un plat que només es demanat durant l'època de Carnestoltes, però no es ven gaire
- És un plat que només es demanat durant l'època de Carnestoltes, però es ven molt
- És un plat que no agrada gaire i per aquest motiu no es troba en els menús

Facit. Creieu que és un producte que s'està perdent?

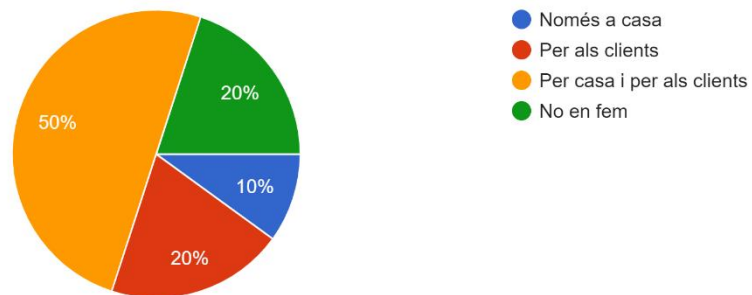
9 respuestas



- No, en els últims anys s'estan fent molts esforços perquè aquest plat torni a ser un dels més representatius a la comarca, com per exemple ensenyar-ho als nens i nenes de les escoles
- Sí
- No, però s'hauria de promocionar encara més.

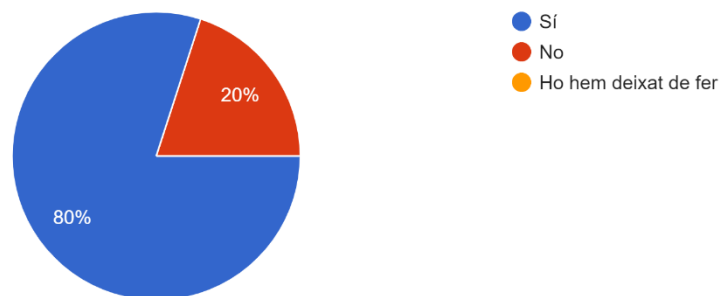
Confitat de costella i llonganissa de tossino. En cuineu per a casa o per als vostres clients?

10 respuestas



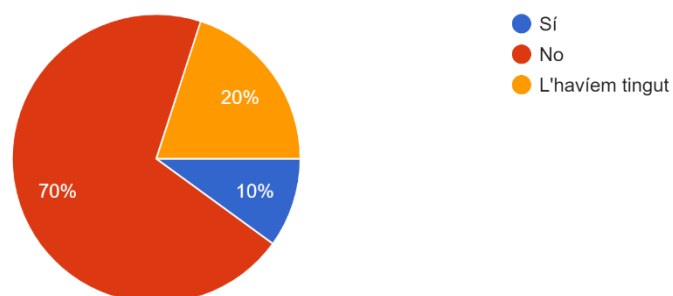
Palpís de corder. En cuineu al vostre restaurant?

10 respuestas



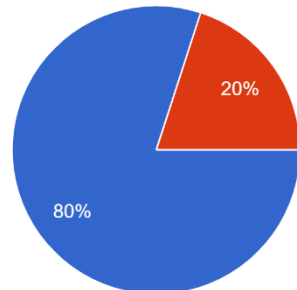
Carn de bèstia viva. Es un plat que teniu en el vostre menú?

10 respuestas



Carn de bèstia viva. Creieu que és una recepta difícil de mantenir, sobretot per poder adquirir el producte?

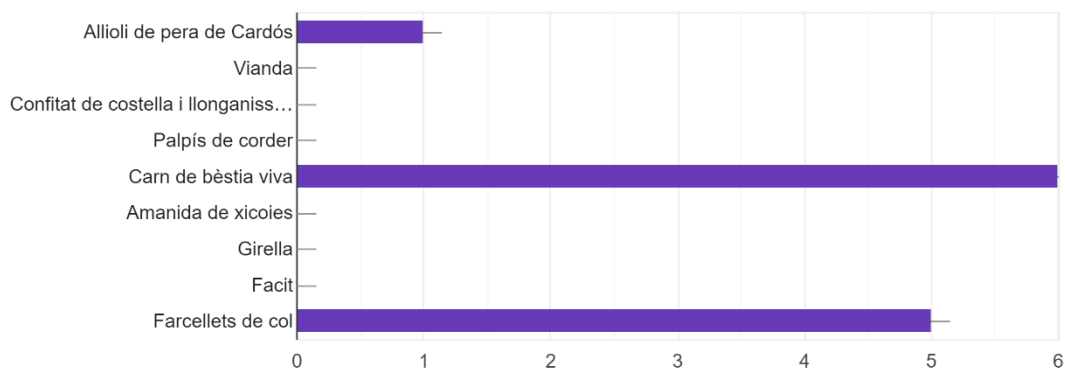
10 respuestas



- Si, per a les persones que en vulguin fer lliurement a casa.
- No, a totes les carnisseries en pots anar a comprar.

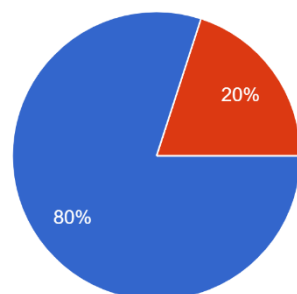
Preguntes generals 1. Creieu que algun dels plats anteriors s'està perdent?

7 respuestas



Preguntes generals 2. Creieu que es dona més importància ara als productes locals que fa 20 anys?

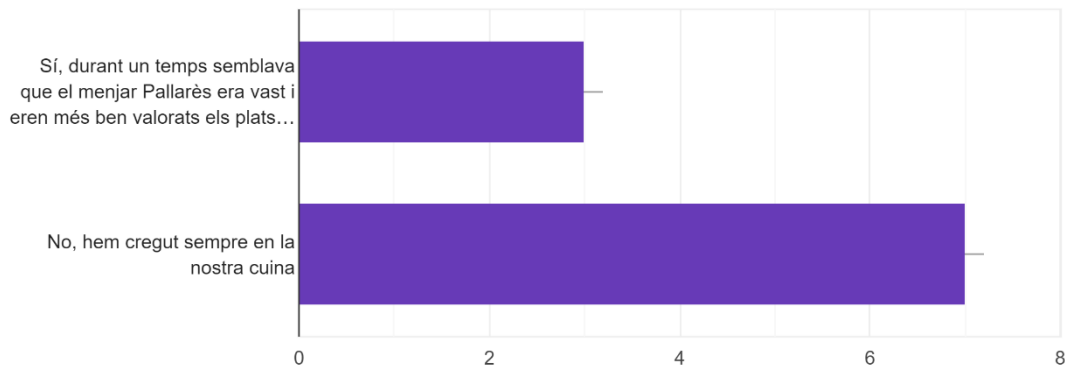
10 respuestas



- Si
- No

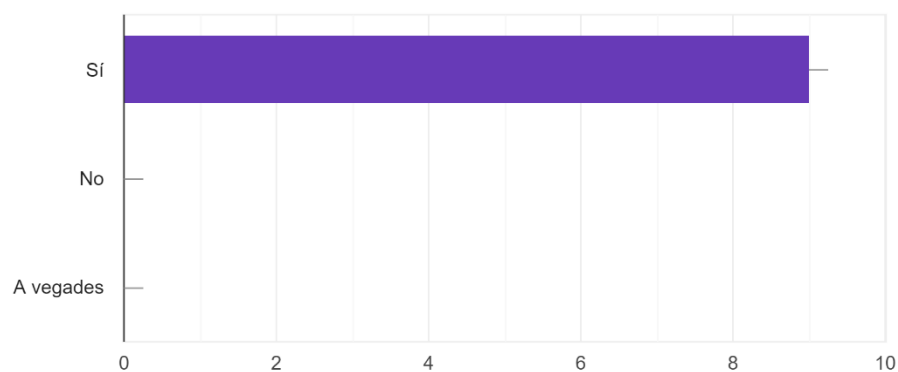
Preguntes generals 3. Considereu que la cuina pallaresa no ha estat suficientment valorada pels mateixos pallaresos fins fa uns anys?

10 respuestas



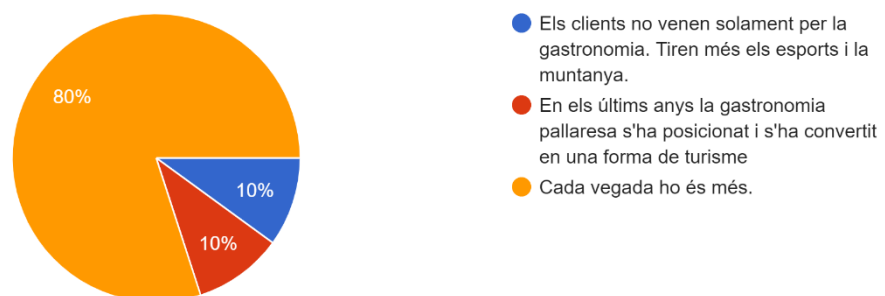
Preguntes generals 4. Per elaborar els vostres plats compreu productes locals i de proximitat?

9 respuestas



Preguntes generals 5. Creieu que la cuina pallaresa funciona actualment com a referent turístic a la comarca? És a dir, els turistes venen a la comarca ...ents, etc., o la gastronomia també és un referent?

10 respuestas



Preguntes generals 6. Aposteu per la continuïtat de la cuina tradicional pallaresa (o més moderna) sense perdre la intertextualitat de les receptes que han passat de generació en generació?

10 respuestas

