

GASTRONOMÍA CATALANA

La cocina catalana es puramente mediterránea y, como tal, combina productos de la tierra y del mar. No obstante, la variedad de platos es considerable en función de la localización geográfica, y algunos de ellos han traspasado las fronteras de Cataluña ganando amplia popularidad.

Se habla de tres ingredientes básicos que no pueden faltar en la mesa catalana: el trigo, el aceite de oliva y el vino. Pero la cocina mediterránea es mucho más y a menudo encontramos condimentos como el azafrán o la canela, verduras como el tomate, la cebolla y el ajo, legumbres como las lentejas, los garbanzos y los guisantes, cereales y arroz, frutas como la naranja, la uva, la cereza o la pera, pescados como el bacalao, el atún, la anchoa y mariscos de todo tipo, carnes ligeras como el pollo, el conejo, el caracol o también el cerdo y el cordero, entre otros muchos.

El plato catalán más conocido fuera de sus fronteras es posiblemente el “pa amb tomàquet”. Se trata de un alimento sencillo, originalmente propio de las zonas agrícolas, consistente en una rebanada de pan sobre la que se ha restregado medio tomate maduro y se ha aderezado con aceite de oliva y un poco de sal. Normalmente se acompaña con algún embutido o anchoa, y constituye un ejemplo típico de lo que suele denominarse la dieta mediterránea. Para su elaboración se utiliza un pan redondo, llamado pan de payés, que puede tostarse y acompañarse de ajo restregado previamente al tomate.

Otro de los platos típicos catalanes es l'escudella, un caldo procedente de hervir una pelota de carne y acompañado de garbanzos, patata y col, acompañado de fideos gruesos. Además pueden añadirse verduras como la cebolla, el puerro, las zanahorias, etc. La escudella suele ir acompañada de la carn d'olla, que puede servirse conjuntamente o por separado. La carn d'olla contiene básicamente butifarra negra, butifarra blanca, pelota de carne, carne tierna de ternera, cordero, pechuga de gallina o pollo y careta de cerdo.

L'escudella ha pasado de ser un plato diario (escudella los días laborables y arroz el fin de semana) a convertirse en un plato para ocasiones especiales, como por ejemplo en Navidad o días festivos de invierno.

El significado de la palabra escudella es el del cuenco donde se servían antiguamente las sopas y los platos que contenían algún tipo de salsa. Se tiene constancia escrita de su preparación ya en el siglo XIV.

He aquí una receta de una escudella:

ESCUDELLA

Para el caldo:

Un cuarto de gallina

1 pollo a cuartos

4 huesos de espinada de cerdo

1 pie de cerdo

2 huesos de ternera, de la parte de la rodilla

1 hueso de jamón

1 butifarra negra

1 butifarra blanca

2 cebollas grandes peladas y a cuartos

2 zanahorias peladas y a cuartos

1 puerro a trozos

1 nabo pelado y a cuartos

1 chirivía pelada y a cuartos

1 ramita de apio a trozos

1 patata grande

100gr garbanzos secos, que habremos puesto en remojo la noche anterior .

Una hoja de laurel

- Con una gasa nueva, hacemos un saquito con los garbanzos y el laurel, y lo atamos con hilo de bridar.
- En un cuenco ancho hundimos los huesos y el pie de cerdo en agua y vinagre. Lo dejamos así 10 minutos, esto lo hacemos para desangrar los huesos.
- Sacamos los huesos del agua con vinagre y los ponemos en una cazuela honda, la mas grande que tengamos en casa, la mía es de 6 litros.
- Le añadimos el resto de ingredientes menos las butifarras, los garbanzos y las patatas, y cubrimos con agua hasta llenar la olla.
- La ponemos a fuego fuerte hasta que arranque el hervor.
- Una vez ha empezado a hervir, bajamos el fuego a medio-bajo y lo dejamos cocer, tapado, unas 3-5 horas.

- Iremos controlando el caldo, y veremos que va saliendo una espumilla gris y como un aceite, esto son las impurezas de los huesos, con un cucharón lo iremos quitando con cuidado de no llevarnos demasiado caldo.
- Nos reducirá bastante, si vemos que nos reduce mucho, le agregamos un poco mas de agua, pero sin excedernos.
- Cuando queden unas 2 horas para colar el caldo, agregamos el atadillo de garbanzos, podemos atarlos con hilo de bridar al asa de la cazuela, esto lo hacemos para que no se nos dispersen por toda la olla.
- Cuando quede una horita para colar el caldo, agregamos las butifarras y la patata limpia y a cuartos.
- Mientras el caldo cuece, haremos las pelotas.

Para las pelotas:

150g carne de cerdo picada
150g carne de ternera picada
1 ajo picadito muy fino
Perejil picadito muy fino
1 rebanada de pan
Leche
Sal y pimienta al gusto

- Remojamos el pan con la leche. Lo escurrimos y reservamos.
- Mezclamos el resto de ingredientes con el pan y amasamos bien hasta que esté todo bien incorporado. Salpimentamos al gusto.
- Formamos pelotas del tamaño que más nos guste.
- Reservamos.

Acabado:

El caldo
Galets al gusto
Las pelotas
Harina

- Colamos el caldo por un colador, y luego por una media, para que nos quede bien fino y limpio de impurezas.
- Reservamos la carne de la olla: los pies de cerdo, el pollo, la gallina y los garbanzos que sacaremos del atadillo, la patata, las butifarras y lo disponemos en una fuente.
- En este punto podemos dejar enfriar el caldo y la carne de olla, y guardarlos tapados en la nevera hasta el día siguiente, pero es opcional.
- Ponemos a hervir otra vez el caldo.
- Rebozamos las pelotas en la harina y las añadimos al caldo.
- Añadimos los galets, y los dejamos hervir hasta que estén blandos, esto dependerá del tamaño y la marca.
- Rectificamos el caldo de sal.
- Servimos primero el caldo con las pelotillas y los galets, luego servimos la fuente con la carne, los garbanzos y las patatas y que cada uno se sirva lo que quiera en el plato.

Fuente: <http://www.lacuina.com/2013/12/receta-escudella-el-caldo-de-navidad.html>

En las zonas costeras son típicos los platos que incluyen el pescado. Uno de los más conocidos y original del norte de la Costa Brava y del Maresme es el *suquet de peix*. Consiste en un plato a base de pescado y patata, sencillo de preparar y que solían preparar los pescadores después de la jornada de trabajo utilizando el pescado que no habían podido vender.

Receta:

Ingredientes

- 1 kg pescado en trozos (escórpora, rape, dorada...)
- 8 gambas
- 3 tomates maduros
- el corazón de una cebolla
- 5 dl de caldo de pescado o de agua
- 500 gr de patatas

Para la picada

- 50 gr. de almendras tostadas
- 2 rebanadas de pan, perejil
- 2 ajos, unas hebras de azafrán
- sal, pimienta, aceite de oliva

Preparación

1. En una cazuela con aceite de oliva, sofreímos todos los ingredientes de la picada durante 2-3 minutos hasta que se doren. Los pasamos a un mortero, machacando hasta obtener una pasta. Reservamos

2. En el aceite utilizado para este sofrito, añadimos la cebolla cortada fina, cuando empiece a dorarse añadimos los tomates pelados y también cortados finos. Lo dejamos sofreír unos 3-4 minutos. A este sofrito, le añadimos el caldo de pescado o el agua. Removemos y añadimos las patatas peladas y cortadas en rodajas de medio centímetro. Pasados unos minutos, a la picada que hemos reservado en el mortero, se le añade un poco de caldo para trabajarla un poco más y la incorporamos.

3. Cuando las patatas estén a medio hacer, se añaden los pescados, bien en rodajas o cortados por el lomo. Cuando estén casi listos se añaden, por último, las gambas. Se comprueba el punto de sal. Se deja reposar y se sirve bien en la misma cazuela o en platos individuales.

Fuente: <http://www.sabormediterraneo.com/recetas/suquet.htm>

La **crema catalana** es uno de los postres más típicos de la cocina catalana y documentado ya en la Edad Media. Se trata de una crema pastelera a base de huevo, harina, leche y azúcar. El día típico para comer crema catalana es el día de la festividad de San José, el 19 de marzo, pero es un postre que podemos encontrar en el menú de prácticamente cada día del año.

Receta de crema catalana:

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 4 yemas de huevo
- 2 cucharadas de maizena
- Canela en rama
- Corteza de limón
- 200gr de azúcar

Preparación:

Para preparar esta sabrosa receta de Crema Catalana, lo primero que hemos de hacer es calentar la leche en un cazo, echándole la canela y la corteza de limón.

Mientras tanto, batimos las yemas de los huevos junto con el azúcar y la maizena; y lo mezclamos con la leche caliente, la canela y las cascaras de limón hasta que coja cuerpo

y espese. Por último, se reparte esta mezcla en los pequeños cuencos, se echa una capa de azúcar por encima y se quema hasta que caramelice.

Y ya está lista esta estupenda receta de **Crema Catalana**.

Fuente: <http://www.recetacremacatalana.com/>

La edad de oro de la cocina catalana

La cocina catalana vive actualmente una época de esplendor y cuenta con varios cocineros de renombre internacional. Destacan, por ejemplo, Ferran Adrià, propietario de uno de los restaurantes que han hecho historia en la cultura gastronómica catalana al ser declarado mejor restaurante del mundo. Otra cocinera de renombre es Carme Ruscalleda, con restaurante en Cataluña y Japón y galardonada con cinco estrellas Michelin. Una de las características principales de su cocina es la aportación de elementos innovadores a la cocina tradicional catalana. Destaca igualmente el restaurante Celler de Can Roca (Girona) donde los hermanos Joan y Jordi Roca lograron que su restaurante fuera elegido por la revista Restaurant Magazine en 2013 como el mejor restaurante del mundo.

Vinos y cavas

Cataluña es un país rico en el cultivo de la viña y en la producción de una gran variedad de vinos, ya sean tintos, rosados, blancos, dulces o afrutados. Los vinos catalanes están protegidos por denominaciones de origen, que garantiza el origen geográfico y la calidad del vino, así como que su elaboración responde a determinados criterios como la variedad de uva utilizada, las prácticas vitícolas, enológicas y de envejecimiento. Para que un vino pueda ser clasificado en una denominación de origen concreta es necesario que sea sometido a toda una serie de controles analíticos y de degustación a fin de confirmar su calidad.

En Cataluña existen once denominaciones de origen diferentes para el vino:

Alella

Catalunya

Conca de Barberà

Costers del Segre

Empordà

Montsant

Penedès

Pla de Bages

Priorat

Tarragona

Terra Alta

Además de las denominaciones de origen de vino existe una denominación de origen adicional para el cava. Se trata de un vino espumoso elaborado siguiendo un método tradicional que es idéntico al método para la elaboración del champagne en Francia, pero adaptado a las variedades autóctonas del territorio donde se elabora principalmente, la comarca del Penedès.