

FUNDACIÓ  
**PROMEDITERRÀNIA**



# **Els orígens de la cuina del peix al Baix Empordà**

## **LA CUINA DE BARCA**

Joan Lluís Alegret  
Miquel Martí Llambrich  
Alfons Garrido Escobar  
Ramon Boquera Serret  
Jaume Badias Mata

*Els orígens de la cuina del peix al Baix Empordà:  
la cuina de barca*

**Autors:**

Joan Lluís Alegret

Miquel Martí Llambrich

Alfons Garrido Escobar

Ramon Boquera Sarret

Jaume Badias Mata

Palamós. Fundació Promediterrània per a la conservació, l'estudi i la difusió del patrimoni marítim

Publicació: Agost 2012

*Aquest projecte ha estat possible gràcies al programa d'Ajuts a Projecte d'Abast Local o Comarcal (2010ACOM00025) de l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca del Departament d'Universitat i Empresa de la Generalitat de Catalunya, el Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana i l'Institut Ramon Muntaner*



**Agència  
de Gestió d'Ajuts  
Universitaris  
i de Recerca**



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Cultura**



**INSTITUT RAMON MUNTANER**  
*Fundació privada dels Centres d'Estudi de Parla Catalana*

## **Sumari de contingut**

1. Introducció .....	4
2. La cuina de barca.....	9
3. L'ofici de ranxer.....	12
4. La cuina d'una barca.....	16
5. Fogons i atuells .....	18
6. Els peixos.....	21
7. Els ingredients .....	26
8. El brou, caldo o fumet.....	30
9. La picada.....	33
10. Allioli .....	36
11. Vi del porró.....	39
12. Els menús a bord.....	41
13. Menjar el ranxo a bord.....	45
14. De la barca a casa.....	49
15. Conclusions: la cuina del peix, avui.....	52
16. Annex. Receptes de barca.....	54
17. Bibliografia.....	69

## I. Introducció

*“La millor cuina és sempre la més senzilla”*

Josep Pla.



S'ha arribat a escriure que a bord de les barques de pesca els pescadors catalans van donar origen a la quinta essència de la cuina del peix. El tradicional “ranxo”, aquell menjar comunal reduït a un sol plat que alimentava a la tripulació, és, en paraules de Jaume Fàbrega, un *“plat senzill però d'execució sofisticada que aconsegueix a la perfecció els requisits de facilitat i valors nutritius - ús de l'allioli i de les patates”*. Efectivament, la cuina dels pescadors es caracteritza per un ús d'ingredients humils i una execució senzilla, destinada a aconseguir una funció bàsica: atipar la tripulació.

En aquest sentit, els pescadors del Baix Empordà van ser protagonistes en la gènesi i expansió d'aquesta cuina popular, d'extracció humil, econòmica i intuïtiva, que paral·lelament es reproduï i perfeccionà a les llars, a les barraques de la costa i a l'àmbit professional dels restaurants en darrer terme. Avui la cuina dels pescadors és una de les icones de la identitat marinera del litoral català.

Al llarg de la costa catalana, els pescadors van assolir autèntiques fites culinàries, moltes de les quals són objecte de la seva corresponent campanya gastronòmica: el suquet de peix, el cim-i-toma, l'all cremat, el romesco, el niu, els mar i muntanya, l'arròs de l'art, els arrossejats, l'allipebre.... De fet, la societat moderna, en la cerca constant de nous atractius per l'oci, ha posat recentment l'ull en la cuina dels pescadors. La forja d'un nou segment de turisme cultural, més interessat i compromès amb els destins que visita des d'un punt de vista identitari i patrimonial, valora cada cop més la possibilitat de gaudir d'experiències que l'acostin als passats i a la cultura popular del territori a través de la recreació.

En la memòria del projecte *“La cuina del peix a la comarca del Baix Empordà: implicacions per a la indústria turística i el sector pesquer”*, del 2010, els autors d'aquest estudi posàvem de relleu, a partir de l'anàlisi de la cuina professional, com la cuina del peix dels restaurants bascula cada cop més cap a la recuperació de la tradició. Dèiem, seguint a Contreras, que s'observa un retorn a les arrels gastronòmiques del país, a la *“regionalització de la cuina”* a través de la qual s'explota la tradició com a recurs gastronòmic, en el marc d'una tendència turística a *“consumir el passat”* en forma de restes arqueològiques o artesanies, passant pel patrimoni gastronòmic local, per les *“receptes de l'àvia”*. En aquest sentit, el producte comercial de la *“cuina dels pescadors”*, que es pot trobar a una bona colla de restaurants, s'ha adaptat perfectament a aquest nou segment turístic.

Si consideràvem que els restaurants de la Costa Brava apunten a la tradició com a nou valor en alça en les seves propostes gastronòmiques, la Fundació Promediterrània va considerar oportú dirigir els esforços a investigar quin són aquells referents que conformen en l'imaginari col·lectiu aquest patrimoni gastronòmic popular. Hom parla habitualment del tipus de cuina que els pescadors feien a la barca o a la platja en arribar de pescar, tot definint-la amb conceptes com autenticitat, singularitat, identitat, proximitat, frescor. A llarg de la costa catalana proliferen els llibres de receptes que recuperen la cuina de tradició pesquera. Ara bé, la recuperació d'aquesta cuina no està exempta de perills, atès que en bona mesura s'ha perdut – ja no es cuina a les barques, o es fa molt poc –, i la indústria viu de les recreacions. Com diu Contreras: *“el patrimonio es recreado no tanto, o no necesariamente, tomando un referente auténtico o*

*real del pasado, como sustentado en ambientes simulados, en los cuales la “copia”, muchas veces, es más “perfecta” que el original que representa.”*

Davant d'aquesta constatació, la Fundació Promediterrània, en el marc del nou equipament cultural de l'Espai del Peix i gràcies a la col·laboració de l'AGAUR, el Centre de Promoció de la Cultura i Tradicional Catalana i l'Institut Ramon Muntaner va engegar el projecte de recerca “*Els orígens de l'oferta restauradora de peix al Baix Empordà: la cuina de barca*”. El projecte parteix de la idea que bona part de l'oferta restauradora de peix de la Costa Brava utilitza el terme “tradicional” per dotar de valor afegit i autenticitat els plats de peix i marisc de les seves cartes. Però el coneixement sobre la “gastronomia marinera” procedent del llegat socioeconòmic i cultural del col·lectiu pesquer, allò que li atorga el valor popular i tradicional, és encara deficient. Una de les hipòtesis és que probablement s'estigui abusant d'un producte “tradicional” que en realitat no ho és. Per això, la recuperació del patrimoni gastronòmic pesquer, a través de la documentació i l'anàlisi del seu estat, permetrà distingir millor la tipologia d'oferta en els restaurants i evitar abusos als consumidors.

La millora en les condicions de treball a bord i els canvis en els horaris han reduït progressivament la importància de l'alimentació a bord. Avui dia la cuina originària dels pescadors ja no es troba a les barques sinó en les llars particulars dels últims ranxers i dels seus descendents. Els pescadors intenten mantenir la base per a l'elaboració dels plats més tradicionals del seu receptari, però en aquests nous àmbits la cuina marinera de barca ha gaudit d'una important sofisticació. Així, un mateix plat admet diferents interpretacions segons l'àmbit on es cuini: més senzill a bord, més complex a casa, arribant al barroquisme culinari als restaurants.

## **Objectius**

Entre els objectius del present estudi, cal destacar:

- La documentació de receptes i la recopilació de coneixement expert de la gent de mar involucrada en l'alimentació dels pescadors.
- Entendre els processos de transmissió del coneixement expert que identifica els ranxers i el seu trasllat a altres àmbits, domèstic i professional.

- Establir les bases per a l'elaboració d'un proper corpus gastronòmic de la cuina del peix del Baix Empordà a través de la selecció de diferents receptes proposades per persones expertes i experimentades, vinculades al sector pesquer.
- Involucrar la comunitat pesquer local en el procés de valorització de la cultura i el patrimoni marítim i pesquer local i de la comarca per mitjà del coneixement, promoció i difusió de la cuina marinera tradicional.
- Dotar de nous continguts actualitzats l'equipament cultural de l'Espai del Peix, un projecte de la Fundació Promediterrània i l'Ajuntament de Palamós

## **Metodologia**

La Fundació Promediterrània ha promogut la participació de la comunitat pesquera local en el projecte. Durant els mesos de maig a novembre de 2011 es van identificar i contactar amb diferents personatges de Palamós i de la comarca del Baix Empordà coneixedores i expertes en la cuina del peix, vinculades professionalment o familiarment al sector pesquer. Se'ls va proposar que participessin en una sessió de cuina en directe en la que elaborarien una recepta pròpia de les barques de pesca o molt habitual entre el col·lectiu pesquer. També es va convidar a participar cuiners professionals amb un coneixement contrastat sobre la temàtica del projecte.

A les instal·lacions de l'Espai del Peix, a Palamós, es organitzar, enregistrar i documentar 12 sessions de cuina en les que van participar pescadors retirats, dones i filles de pescadors i cuiners professionals. La dimensió de l'activitat va dur a incloure-la en la programació pròpia de l'equipament cultural sota el títol "Recerca en Viu", amb l'ànim d'acostar la recerca a la societat tot permetent la participació activa dels assistents.

Durant la sessió es feien una sèrie de preguntes dirigides a documentar no només la recepta, els ingredients i procediments de l'elaboració del plat, sinó de la vida i treball a bord de les barques de pesca, posant especial èmfasi en el tipus de cuina que s'hi duia a terme. Les sessions van donar com a resultat més de 20 hores d'enregistraments que posteriorment van ser editats i transcrits per a la seva utilització.

Cada sessió de cuina anava acompanyada d'una sessió fotogràfica per documentar en imatges els ingredients i procediments associats a la recepta. S'han comptabilitat prop d'un miler de fotografies, disponibles per a la seva consulta i utilització a Documare, el centre de documentació del Museu de la Pesca.

Per a la redacció de la memòria s'ha usat també el contingut de diversos enregistraments que el Museu de la Pesca ve realitzant des de l'any 2000 en el marc de l'activitat Converses de Taverna, en concret aquelles sessions del cicle dedicades a la cuina del peix i a la cuina dels pescadors. Les converses s'han transcrit i utilitzat al llarg del text de la memòria final.

Paral·lelament s'ha dut a terme un buidatge documental en diferents biblioteques i hemeroteques cercant referències sobre la història de la cuina marinera. El corpus documental resultant s'ha usat sobretot per contrastar algunes afirmacions i en l'elaboració de la present memòria, i es relaciona a la bibliografia final.



## 2. La cuina de barca

“No crec que els mariners d'aquella època, que se sentien més aviat empaitats per la cassusa, cuinessin res més que un grapat de peixos torrats a la bruta sobre un foc de quatre canyes seques. La cuina marinera es va mostrar matusserament grollera i mancada de polidesa durant un gavell d'anys, primer a bord dels caros y dels llaguts i, després, a bord de les barques de sardinal i de les barques aparellades a vela i rem que tiraven en parella l'art anomenat bou...”

Ramon Doll. *Pescats, nets i menjats*



La cuina del peix a bord de les embarcacions ha estat una pràctica comuna de les societats marítimes al llarg de tots els mars del món, i com a tal, no tenim una idea exacta del seu origen. Tota la vida s'ha cuinat i menjat en mar. Fenicis, grecs, romans... els navegants de l'antiguitat ja cuinaven als vaixells de mercaderies que solcaven la Mediterrània el segon mil·lenni abans de Crist. Així i tot, la cuina del peix catalana, la que aquí ens interessa, es troba en el fonament de l'alimentació quotidiana dels pescadors que tenien en el llagut de pesca - l'embarcació típica de la costa catalana - la seva segona llar. La conjugació del tipus de recurs a explotar, els horaris laborals la necessitat de menjar mentre es treballa va configurar un tipus de cuina singular, condicionada per la inestabilitat del medi de treball, els requeriments de la feina diària,

la precarietat dels mitjans i la frescor dels seus ingredients. Aquesta cuina distingida ha arribat fins als nostres dies com un element d'identitat de la gent de mar, símbol de la cultura marítima i nou producte mercantil de la mà dels restaurants en el marc de la posada en valor de les “*cuines regionals*”.

Seguint a l'enogastrònom Jaume Fàbrega – gran coneixedor de la cuina del peix del país - la cuina de bord, o de barca, és una cuina funcional destinada a alimentar la tripulació, sense llicències, elaboracions complexes ni barroquismes culinaris. A grans trets, és una cuina precària en mitjans, d'elaboració ràpida, saciant en el contingut i energètica en lo nutritiu. A més de saludable, és d'una sofisticació extraordinària perquè optimitza magistralment els pobres ingredients dels quals parteix: el peix, el brou, la patata, l'arròs i els fideus, la picada, l'allioli... L'elaboració austera i directa atorga al plat importants propietats nutricionals i alimentàries. La funció principal de la cuina de bord era donar energies suficients a uns pescadors sempre afamats, els quals, havent de fer tota la feina mà, patien un gran desgast físic.

Assentats en alguna taverna marinera, els pescadors més vells encara recorden la gana que van passar. En ocasions, era degut a llur proverbial pobresa material, que els mantenia en un estadi de marginació econòmica i social. O a l'extraordinari esforç físic a què obligaven unes operacions de pesca molt poc mecanitzades. Antigament, abans de la motorització, les feines a mà a bord comportaven una elevada despesa calòrica que s'havia de suplir amb una alimentació igualment abundant.

*Avui està tot mecanitzat i cada cop es fa menys esforç físic, però antigament tot anava a força de braços. I si començaves a les 5 del matí a fer força de braços, a les 8 ja tenies una gana et mories perquè havies cremat totes les calories de l'esmorzà.*

Ramon Boquera

Amb tot, no era que els pescadors estiguessin mal alimentats del tot. Si algú prova d'embarcar-se, notarà que el vaivé de l'embarcació li fa treballar l'estómac, i la segregació continuada de fluids gàstrics genera en l'organisme una sensació constant de gana. Cuinar i menjar a bord, doncs, venia a solucionar aquesta qüestió fisiològica associada al medi de treball.

La rapidesa en la preparació responia a la necessitat de començar i acabar el plat en un sol moment. No hi havia una preparació prèvia tret de la neteja del peix o de les

verdures. El cuiner sovint compaginava diferents tasques a la vegada. Per això havia de ser un plat senzill de cuinar, que no obligués a prestar excessiva atenció a la cocció.

Val a dir que, malgrat que la cuina marinera emprí tot tipus d'espècies, la cuina de barca pròpiament es circumscriu quasi absolutament a les barques d'arrossegament. Són aquelles que surten a pescar de dia, entre la matinada i el vespre. Durant dècades a les barques de "bou", i després a les "vaques", s'hi va esmorzar, dinar i sopar. El corpus culinari de bord, doncs, es compon d'espècies i receptes pròpies d'aquella pesquera: peixos de fons, bentònics, i marisc pescat amb l'art de bou. A les teranyines, ben poques vegades s'hi cuinava, si no era que venien a ports llunyans que obligaven a sojornar a la barca. Llavors sí sortien a la llum plats elaborats amb sardina o anxova. La cuina de la flota artesanal, en canvi, és una cuina d'en terra. Un pescador artesanal podia ser un bon cuiner, però no tenia l'experiència de cuinar a bord.

L'àmbit de treball atorguen bona part de l'atractiu a la cuina de barca: el peix, els ingredients, el ranxer, les tècniques i els procediments, els atuells, els horaris i les condicions d'ingesta... Avui la percebem entre l'exotisme d'un món força desconegut i la nostàlgia dels temps perduts. La recuperació d'aquesta cuina de la mà de la recerca etnològica com de la restauració comercial ajuda a configurar un element patrimonial de gran valor, una cuina els sabors de la qual ens evoca el model de vida del col·lectiu de pescadors catalans bastant mitificats. Malgrat la prostitució que ha patit de la mà d'alguns cuiners desaprensus, la memòria de la comunitat pesquera manté encara intacte bona part del pòsit cultural que concentra la cuina del peix i la gastronomia marinera, traslladada amb èxit a molts restaurants de la nostra comarca.

### 3. L'ofici de ranxer



El contacte quotidià del pescador amb el peix, amb el seu medi i la seva diversitat, el predisposa a ser-ne un menjador habitual i un bon cuiner. Almenys, això pensava Pla, com no!, en parlar de la gent de mar:

*“De peixos, n’hi ha tanta varietat, que tots volen la cuina que els correspon exactament. En aquest país, la cuina del peix és tradicional i antiquíssima. Si no hem de recular, la tradició s’ha de mantenir literalment. S’ha de mantenir per no rebaixar l’entrada dels peixos de primera qualitat. S’ha de mantenir per augmentar la qualitat dels peixos mediocres. Aquesta visió general de la cuina del peix exigeix molts coneixements i una gran experiència. És per aquesta raó que he sostingut moltes vegades que els millors cuiners d’aquest país són els de marina, vull dir els que han treballat, almenys inicialment, en la cuina del peix.”*

En mar, als cuiners de les barques de pesca en deien ranxers o més quotidianament “ranxeros”. Aquella figura professional encarregada de cuinar a bord el plat del dia, el conegut ranxo, era important dins de la tripulació, respectada i criticada en la mateixa proporció. Per exemple, la fama d’alguns ranxers traspassava el llindar de la barca i es difonia per tot el port. Tothom recorda cuiners reconeguts per llur habilitats als fogons i la qualitat dels seus ranxos. Per a molts d’ells era una tasca vocacional, feta

amb gust i passió, heretada dels pares o oncles i apresada a bord en companyia de cuiners pescadors experimentats.

Algunes barques duïen a bord el seu ranxer, fix, el qual rebia un quartó o mitja part més per aquesta feina. Però cada barca era un món en els afers del menjar, i no a totes cuinar tenia la mateixa consideració. La feina als fogons tampoc agradava a tothom. Quan els altres pescadors dormien a les lliteres o jugaven a les cartes mentre l'embarcació arrastrava l'art, el cuiner havia de pelar les patates, netejar el peix, fer la picada i coure el ranxo. Això sí, el cuiner havia de participar com la resta de tripulants en quasi totes les operacions de la pesquera. Només es lliurava de fer les guàrdies.

*“La tripulació menjaves cada dia a la barca. Si no eres bo, no et volien. I si no t'agrada no pots ser mai bo (...) Fer de ranxo a bord d'una barca és pesat, molt pesat. I només guanyat una part. Al principi menjaven tots d'una ribella i abocaves allí. Si abocaves, jo que estava aquí volia el tall del de davant, l'altre te saltava... i després van sortir els plats. Ara el cuiner fa plats, perquè saps on poses el peix. Ja saps a qui li agrada una cosa o l'altra. Però tot i això te diuen: “escolta, que a mi també m'agraden els caps, o a mi també m'agraden les cues, això està dolç, això està salat”. Però lo pitjor per un cuiner és que es faci un menjar i es tiri.*

Sisquet Benaiges

Els ranxers no sempre satisfieien els gustos de tots els remitgers, i alguns es veïen fortament qüestionats. Per això, a moltes barques es va acabar imposant un sistema de torns entre els membres de la tripulació: cada setmana un mariner cuinava, i un altre fregava la cassola.

*Un ranxero a bord d'una barca no es veu i sempre està malparlat per la marineria...*

Josep Mateu

*El ranxer sempre quedava malament. Un dia el patró de la barca va agafar la palangana i la va bolcar d'enfadat. I a partir de llavors ho vam fer una setmana cada un... Ningú volia fer-ho, perquè mentre els altres anaven a les lliteres, a tu te tocava penjar fent el ranxo. El que sí passava és que cada setmana a un mariner li tocava rentar la cassola...*

Sindo Salvador

Els més vells recorden que la figura del nano o “xiquet” era clau en la perpetuació de la figura del “ranxero” a bord. Entre les tasques encomanades a aquests principiants en mar hi havia la de ventar el foc per preparar les brases per cuinar, o fer el “gasto” de la setmana a les botigues del poble. Aquest contacte amb la cuina i els ingredients provocava sovint que el “nano” aprengué també a cuinar i perpetués la feina de ranxer a mesura que anava creixent.

L'etapa d'aprenentatge dels joves ranxers als fogons era una barreja d'imitació, assaig i error. En un primer moment hi havia una clara transmissió de coneixement cap als joves que mostraven un cert interès en l'assumpte de la cuina. Podien ser o no familiars; en general, els mestres dels nois eren els pares o els oncles, deixant una empremta molt clara en el record del pupil. Els ranxers rememoren sovint el mestratge dels pescadors amb els que van iniciar-se en els principis de la cuina del peix a bord. Ventant, tallant, preparant, mesurant, picant, afegint, traient, calculant, barrejant i remenant a ordres del seu mestre, els aprenents adquirien els primers coneixements i habilitats.

*Al meu pare li agradava molt cuinar i si a un li agrada la cuina s'hi fixa. Com més coses fas, més vas aprenent. "Avui ho faré així, demà ho faré d'aquella manera", vas posant coses, si veus que te surt bé... si no, pues ho faig diferent*

Sisquet Benaiges

"Els ranxos no són tots iguals: cadascú té la seva idea". Efectivament, un cop dominat el corpus bàsic, cada ranxer definia i perfeccionava l'estil propi. Modelava el seu perfil i aplicava la seva personalitat al ranxo a partir de la transgressió canònica, la innovació metodològica, la invenció de noves receptes, la introducció de variants o l'adopció de pràctiques culinàries procedents de la immigració. En aquest sentit, el concepte de "secret", tan habitual en altres aspectes de l'activitat pesquera, continua funcionant quan hom és reticent a parlar d'un ingredient sorpresa afegit a la picada o una tècnica que fa el ranxo més saborós.

La cuina a bord és una cuina intuïtiva, sense regles, temps ni mesures estandarditzades. Quan es disposen a explicar una recepta, els ranxers no pontifiquen, insinuen. Per això parlen d'un grapat d'allò, una mica d'allò altre, un manat d'això, més o menys, a ull, quan estigui cuit, al gust... Aquesta indefinició en els ingredients, les mesures i els temps va donar peu a l'evolució culinària tant a les barques – no es la mateixa cuina fa cent anys que l'actual – com sobretot a les cases i a la barraca.

*Què som, quatre? Doncs quatre grapats... més o menys. Va, hi posem un, dos, tres, quatre... i un per la cassola.*

Miquel Fiol

Aquest procés d'aprenentatge, que segons diuen els ranxers més experimentats dura tota la vida, explica el progressiu enriquiment del corpus de la cuina marinera mediterrània, una mixtura de tradició canònica – codificada en multitud de manuals i receptaris – i innovació sobre la base, això sí, del peix i ingredients de primera qualitat.

## 4. La cuina d'una barca



La feina del ranxer a bord no ha estat mai fàcil, i continua sense ser-ho malgrat els avenços tècnics i en el disseny dels bastiments. Antigament, quan la flota la formaven llaguts a vela, la cuina de la barca era un espai més o menys improvisat que compartia funcionalitats amb altres feines de bord. Es fogons s'ubicaven a sotacoberta, a la part de proa, al costat d'una escotilla per on sortia el fum. Allà el foc quedava resguardat del vent i l'aigua, malgrat que no era una cuina molt còmode. La instal·lació de la cuina al pont de la barca és una iniciativa que, a Palamós, data de la dècada de 1960. Amb la inversió i la millora en el disseny, les embarcacions destinaren un espai millor a la cuina i a la feina del cuiner.

Però malgrat totes les millores aplicables, la cuina de la barca és inestable i molt incòmode. Encara que el mar estigui en calma, hi ha moviments, vibracions i sorolls per tot arreu. El brandar de l'embarcació fa difícil estar dret davant de la cassola. Intentar abocar el caldo del peix i les patates per fer el rossejat tot lluitant contra els elements



amb onatge fort, era una tasca complicada que havia acabat més d'una vegada en la pèrdua del ranxo. A bord no es feien fregits perquè l'oli roent era un perill.

*Si hi havia mar, podia ser que bolqués la ribella i et caigués tot el caldo. Una vegada, a bord del "Miguel", vaig fer escudella, estàvem al Putxet i feia mal temps, i amb un cop de mar tots els cigrons van fer cap a popa i van caure pels forats per on surt l'aigua. I lo que va quedar allà ho vam recollir i un altre cop a l'olla i tapa-ho..*

Sindo Salvador

*"El dilluns feies menjar d'en terra, però no sé per què, sempre feia mal temps, i teníem problemes per aguantar el caldo de l'escudella"*

Joan Llaveró

*Era molt complicat. Sobretot quan havies d'abocar el suc, havies de demanar ajuda, i anar salvant cada coll de mar... i cuidado que l'altra no s'escaldés amb l'aigua calenta (...) Lo dolent era que quan feies escudella sempre feia mal temps, i clar, una olla tan estreta, sempre havies d'afegir aigua perquè amb el brandar se vessava*

Sisquet Benaiges

L'espai de la cuina era generalment petit, on hi cabien una persona o dos. La distribució estava pensada per optimitzar els espais dels pocs armaris i calaixos, tot facilitant els moviments del cuiner. A bord tot va falcet, enganxat o tapat. Als fogons, per exemple, l'olla anava lligada amb uns caps o collada amb uns ferros per evitar que bolqués. Els estris havien d'estar ben guardats al calaix i un travesser creuava les lleixes perquè pots i cassoles no rodessin per terra amb un cop de mar.

Les barques més modernes compaginen la cuina pròpiament amb una taula i uns bancs on menja la tripulació, convertint-se aquest en un important espai de socialització. Però si fa bon temps, es menja a coberta.

## 5. Fogons i atuells



Els ranxers s'havien d'espavilar a cuinar amb uns mitjans molt precaris. Per cuinar el ranxo havien de ser suficients un fogó i uns pocs atuells, els indispensables. La cuina de barca és, en aquest sentit, un exemple d'austeritat material i eficàcia intel·lectual, que no deixa lloc a excessos ni floritures gastronòmiques.

En la preparació dels aliments per menjar-los, quasi sempre hi intervé l'escalfor transformadora del foc, sigui de flama, de brasa o de planxa. Els ranxers posaven èmfasi en la importància d'un bon foc. Un foc potent, constant i regular és essencial en la terminació final del ranxo, sobretot quan es cuinava per a desenes de tripulants exigents. Diuen que quant més foc, més bo surt el plat.

*Lo foc és lo principal. Has de mirar que quan poses el suc toqui el foc a per tot, perquè així es va posant espès. Lo suc, com més espès, més fort es fa, i ho has de corregir amb la sal. (...) Jo sempre trobo que lo més important perquè el ranxo sigui bo és lo foc. Si tens un bon foc, li poses una mica més de picada al caldero i el ranxo et surt més bo. Quan més foc, més bo surt...*

Sisquet Benaiges

*Una dita marinera afirma que per fer un bon suquet es necessita un boig, un avar i un lliberal: un boig pel foc, un avar per l'aigua, i un lliberal per l'oli.*

*Pere Costa*

En l'origen de la cuina marinera, s'usava un fogonet de carbó, anomenat burguera, una peça quadrada de terrissa ubicada a la proa de l'embarcació, sota coberta. Allò servia tant per fer bullir la cassola com per cuinar les graellades de peix que acostumaven a esmorzar els pescadors. Una tasca principal del "nano" era encendre i ventar el foc de les brases. S'intentava encendre sempre amb estelles, perquè quan s'usava un drap amb petroli, la pudor que desprenia marejava a tota la tripulació. Amb les cuina al pont, l'operació millorà substancialment. Allà s'instal·len els primers fogons de gas, l'eficàcia dels quals permeten reduir el temps de preparació dels plats. Però sempre amb flama. Segons els experts, un ranxo que pot quedar bo si es cuina en plaques d'inducció o en vitroceràmica.

A la cuina del pont també es podien desar millor els pocs atuellts que es duïen a bord: una olla o "caldero" per fer brou, una cassola, una escorredora, una paella, les graelles... Jaume Fàbrega apunta que l'autèntica cassola per cuinar a la barca un bon suquet havia de ser la coneguda cassola catalana, de ferro fos i fons bombat. Si queia quedava abonyegada, però almenys no es partia per la meitat com les de terrissa – preferides, en canvi, si hom cuina a terra. Donat el vaivé de l'embarcació, les parets de la cassola havien de ser prou altes per evitar que el líquid sobreixís. Podem dir que la cassola ha estat el "bressol" on acomodar una llarga llista de plats de la cuina de barca.

Al costat de l'olla i la cassola hi havia sempre unes graelles. Les graellades de peix eren quasi diàries, si no com a plat principals, sí com a acompanyament del ranxo, per esmorzar o per berenar. La facilitat de coure el peix en elles, mentre es fa alguna altra cosa, explica que estiguessin en funcionament bona part del dia. En canvi, no hem documentat que a bord hi hagués cap planxa, ni que es cuinés al forn.

La mà de morter combina perfectament amb l'estampa marinera de la cuina del peix. La base cònca era de terrissa i el mànec, de fusta. No es poden comptar les hores que els ranxers han passat pim-pam a bord, elaborant picades i alliolis. La força amb que afeixaven els alls, el pa, els fruits secs, era parella a la dels seus braços musculats

per la duresa de la feina en mar. Amb tot, la comoditat del braç triturador, el “turmix”, ha acabat d’arraconar la mà de morter de moltes cuines.

*Ara la faig amb el turmix. Saps què passa? Que el morter és una antigalla, a la barca t’estaven una hora per fer la picada, pim pam, pim pam. Ara, ho pusses tot el turmix, i és un moment...*

*Sisquet Benaiges*

L’escurridor és un altre atuell de cuina essencial en la cuina del peix, més que en cap altra cuina popular. Perquè en el menú habitual del pescador, en acabar de coure el primer plat el suc s’escolava amb l’escurridor, s’eliminaven els residus sòlids i les espines, es cuinava el segon: el rossejat.

La paella era prou important a bord quan s’havia de coure la picada o fer el sofregit, però, com veurem, no es solia utilitzar per fregir. I tot acompanyat de la resta d’atells imprescindibles: espàtules de fusta, ganivets...

## 6. Els peixos

*“A les acaballes del segle passat, la implantació dels motors va modernitzar les embarcacions i els arts d’arrossegament, i els vells pailebots, goletes, barques de mitjana i de bou van anar desapareixent. Així, encara es va poder anar més lluny. Les importants calades de principis de segle ja portaven a terra espècies llavors noves, com el rap, la gamba, l’escamarlà, l’escòrpora roja, el lluç, el tabanc, el quelet, el serrà penegal, la molla de fons, etc. Amb aquests nous ingredients, es van fer les primeres passes envers un altre estil d’adobar i coure: es van posar les bases del que anys després seria la senzilla i succulenta cuina marinera...”*

Ramon Doll. *Pescats, nets i menjats.* (1997)



Parlar de cuina marinera és parlar de cuina del peix. La diversitat biològica de la Mediterrània afavoreix que aquesta cuina marinera catalana sigui enormement rica en aromes, sabors i textures, elaborada tant amb les espècies més fines, delicades i cotitzades a la subhasta, com les més rudes, austeres i econòmiques. Llur simplicitat facilita que el peix es mostri tal com és i conservi totes les particularitats gustatives, organolèptiques i nutricionals.

Menys el dilluns, la resta de dies es menjava peix, sempre peix; una manera sàvia d'estalviar: “*Si hi havia peix, no estaves per anar a la botiga*”. L'elecció del peix pel ranxo depenia de diferents factors. Un era la tècnica de pesca emprada: no s'agafaven les mateixes espècies a l'arrossegament que al sardinal, l'encerclament, el tresmall o el palangre. La disponibilitat tenia a veure també amb els caladors i l'eixamplament del radi d'acció de les barques. A mesura que es va anar a pescar més enfora, la nòmina d'espècies es diversifica: en uns caladors abundava el peix de batalla més ordinari, molta reballa; en altres, el peix de roca; més enfora, es capturava sobretot gamba i rap. Així, segons les espècies a disposició del cuiner, el ranxo tenia un o altre aspecte i resultat.

*Si anàvem a Abissínia agafaves una canana negra grossa, quatre gambes i quatre escamarlans – perquè la canana negra ben neta és més bona que el calamar -, la tallaves, feies un sofregit i la feies amb fideus.*

*Si anaves en fora agafaves quatre penegals, dos escolans, un rapet, quatre escamarlans, quatre xoriços... i amb allò feies el ranxo.*

Sindo Salvador

*Amb lo que millor fèiem el ranxo nosaltres era amb garneu, amb un rap que sigues maco, si hi havia penegals, i si agafaves un cap-roig depèn de la mida, si anava per vendre o pel ranxo... Tot aquest peix feia un suc molt bo per fer el rossejat de fideus o d'arròs.*

Ramon Valls

Quan només es feia una calada, el peix era del dia anterior. Quan es feien dos i tres bols diaris – les barques més petites que pescaven en terra fent “l'alba” - el ranxer podia triar entre el peix del primer bol, recent pescat. Pocs patrons posaven objeccions a la tria del ranxer quan escollien bons exemplars de raps, garneus, penegals, escolans, maires, lluços, uns escamarlans, unes gambes... Altres, malgrat això, tendien a triar entre el peix més ordinari o entre aquell que estava “tocat”, tot reservant el de més valor per vendre'l a la subhasta i fer el jornal. Els calderos de bastina, per exemple, era molt habituals a les barques d'arrossegament perquè era un peix quasi sense cap valor: l'escrita, mussola, pestrils... Però en aquest aspecte no hi havia una llei general, i a cada barca els criteris eren diferents.

*“lo més ordinari era per nosaltrus...! El bo el portàvem a plaça.”*

*“No gastaves el peix bo, perquè es volia fer diners. Feiem servir escòrpores, serrans, sards... peix que si no és venia al dia, s'havia de retirar.”*

*“Ni lo més bo, ni lo més dolent: lo que venia a mà. Un rap, un gall, una polla...”*

L'elecció depenia també del “temps de cocció” de l'animal. Per exemple, a bord es cuinava poc el pop, perquè la seva cocció requereix entre 30 i 50 minuts, un temps que molts cuiners no tenien per fer el ranxo. La rapidesa és una característica de la cuina de barca imposada pels ritmes de treball.

Triar un o altre peix depenia també dels gustos de la tripulació i del fràgil equilibri a seguir per acontentar a tothom. N'hi havia per exemple, que estaven tips de trobar gambes o escamarlans al ranxo – un sentir molt diferent als costums actuals... Per això els pescadors d'arrossegament canviaven cubetes de gamba per peix de reballa de les barques que anaven en terra, per fer més suportable el “suplici” del ranxo diari.

*Els gamberos, els que anaven a la gamba, per no haver de menjar cada dia gamba amb fideus, donaven un ranxo de gamba a les barques petites i elles et donaven un ranxo de peix: quatre rates, dues aranyes, peix de roca... i després en feien un caldero.*

*Josep Martí*

Les barques d'arrossegament es nodrien de la collita del bou: raps, garneus, escrita, gatets, gats vaires, pop, mussola, gamba, escamarlans... Les d'encerclament, de peix blau: sardina, anxova, sorells i verats. A les de palangre, si pescaven gatets, els pelaven i els fregien. I els pescadors d'arts menors – que no cuinaven a bord però sí en arribar a en terra – tenien una gamma més àmplia de peixos a escollir, generalment de molt bona qualitat: rascasses, lluernes, déntols, orades, llobarros, congres...

Els pescadors més vells consideren que molts peixos que antigament es consumien molt a les barques avui s'han deixat de menjar “perquè la gent no sap com menjar-los, i nosaltres sí.” El capet, el gerret o els moixos eren peixos habituals a la dieta pescadora, peixos “bastards” a plaça perquè poca gent vol. O la maire sencera, amb l'estómac ple de gambeta, a la brasa, era la preferida per alguna gent de mar – havia de ser pescada del dia, l'endemà ja no era tan bona.

Els mateixos pescadors d'arrossegament també gaudien amb ranxos de peix blau. Molts d'ells s'havien format a l'encerclament quan eren joves. De fet, bona part del corpus culinari de les “vaques” es podia traslladar a l'encerclament només canviant els peixos de fons per peix blau. El romesco, per exemple, podia elaborar-se amb peix de roca o peix blau, al gust.

*La sardina, el verat... tot això per fer arròs, fideus o arròs a la masqueta, tot això... és boníssim. La gent pensa "ara aniré a comprar, garneus, raps, penegals", per cuinar a casa. I la sardina o el verat per ranxos d'aquest, també és boníssim.*

Sisquet Benaiges

La cuina de barca incorporava espècies més inusuals, com la tortuga, el porc de mar, el peix lluna o el dofí, avui pràcticament desaparegudes del corpus culinari mariner. Els pescadors consideraven algunes d'elles espècies exquisides, però necessitaven un adobament previ. La tortuga s'havia de netejar molt bé perquè la pell és molt greixosa; després s'havia de fer una llarga cocció. El porquet és un tauró amb una pell molt rasposa. La seva carn delicada s'acompanyava amb un romesco. Menjar dofí a bord era habitual, perquè els pescadors els caçaven amb dofineres o directament a trets per evitar que es mengessin les xarxes i competissin pel peix. Eren ranxos excepcionals, molt celebrats per la tripulació.

*El dofí s'ha de bullir molt bé perquè té molta sang. Quan agafàvem un ens els partíem. Deixàvem tres o quatre talls per ranxo. La teva part la salaves a casa i en dies de mal temps en tenies per un romesco (...) Les tortugues també eren molt bones, però s'havien de saber netejar perquè tenien molta grassa, i si no ho feies bé amargava. L'agafàvem, la partíem, però no la fèiem mai a bord, sinó casaescú a casa.*

Sindo Salvador

Altres espècies de consum popular en el passat han caigut en dessús en la cuina actual. La morena, per exemple, ja no es consumeix com abans. Els pescadors també recorden menjar gerrets o tot tipus de peix blau a graellades, molt celebrades per una tripulació sempre afamada. Avui aquests peixos no tenen gaire valor, o gens, fins al punt que ja no se'n troben a moltes subhastes.

Per contra, espècies sense cap valor en el passat són ara un luxe a l'abast de quasi ningú. Els pescadors afirmen haver llançat per la borda tones de llongos que ara tindrien un valor incalculable. I es continuen sorprenent que en els casaments de l'alta societat es hi hagi llongos al menú. També passava amb el sastre, un cranc petit molt valorat actualment.

Un animal que abans no tenia gens valor i ara va a preu d'or és el sastre, una mena de cranc amb les potes llargues. Abans anàvem a calar a la Malica i agafaves 15 caixes d'escamarlans i 20 de sastres, i el que havies de fer era agafar-los i tirar-los en mar.



Igual que el llongo. Quan anàvem a Roses en cinc minuts agafaves 50 caixes de llongos, i tots a l'aigua perquè no t'ho compraven. En guardaves una dotzena pel ranxo... i ara valen una fortuna

*Moltes espècies abans no tienen gens de valor, i ens ho menjàvem només nosaltres. Els llongos, per exemple, les llimes... Nosaltres sempre posàvem quatre llongos al rossejat. Toca'ls, ara! El pòp roquer mateix, nosaltres li fotíem una palissa i en fèiem un rossejat, però des de que els gallegos ho van posar de moda...*

*Ramon Valls*

*A la cala en dèiem pastissets, a Palamós espartenyas. Els llongos havies d'anar de pressa per llançar-ho a l'aigua perquè si et quedaven a coberta al sol aviat quedava com un moc. Si els volies guardar preparaven un samal amb aigua. Abans carregàvem, i no sabíem el que teníem. Avui valen una fortuna.. Una vegada vaig fer el sacrifici de guardar-ne i portar-ne mig quilo a la meva xicota quan festejàvem, i a la que vaig marxar van anar tot a la basura. I una altra vegada un campellero que venia amb nosaltres va veure com menjàvem llongos a bord i va dir "estos catalanes... és que se lo comen todo!"*

*Joan Llaveró*

*Els gatets són un peix boníssim, però s'han tirat sempre l'aigua perquè no val rés... buenu, ara començar a pagar-se algo... no sé si van a tres o quatre euros el quilo. El problema del gatet és que s'ha de pelar.*

*Sindo Salvador*

## 7. Els ingredients

*“En principi, doncs, si el peix és bo, val més deixar les patates per un altre moment – per a moments familiars més fatídics.”*

Josep Pla. La Costa Brava



Al llarg de la història, els diferents receptaris de cuina ens han llegat una gran informació sobre els ingredients que acostumaven a acompanyar el peix en la cuina casolana. Hom parla en proporció diversa de cereals i pa (pa ratllat, fideus, arròs, farina), fruits secs (ametlles, pinyons, prunes, passes, avellanes), llegums (pèsols, fesols, cigrons), fruita (taronja, llimona), matèries grasses (oli, manteca de vaca, llard o mantegam), dolços (sucre, mel), verdures i hortalisses (ceba, all, bròquil, col i flor, porros, rave, patates, escarxofes, carbassa, col blanca, espinacs, pebrots, tomàquet) i espècies i herbes aromàtiques (safrà, clavells, orenga, julivert, hierbabuena, pebre dolç, canyella, llima, llorer, nou moscada, marduix, menta, colís, ciliandre, nyora...)

Evidentment, a la cuina d'una barca només podríem trobar-hi uns pocs ingredients d'aquesta llista, per una senzilla raó d'optimització d'espai. Així, ateses les condicions

de treball, la cuina de barca es caracteritza per la humilitat dels ingredients que incorpora, en una mixtura de textures i sabors que exemplifica la màxima filosòfica “*la perfecció de la senzillesa*”.

*Nosaltres hi solíem portar patates, fesoles, cigrons cuits, alls, llaunes de sardina, llaunes de tonyina, un fuet... Perquè generalment a la baixada molts se feien un peix, però molts altres també agafaven un tall de pa i una sardina o un tall de fuet... generalment a la baixada, si venies d'Abissínia o del Putxet, tothom menjava alguna cosa...*

Josep Martí

Definir la cuina de barca és parlar de peix, de patates, de tomata, pebrot, pèsols, fruits secs, d'arròs i fideus, l'oli i sal... ingredients originaris del país, econòmics, disponibles a qualsevol “colmado”, de consum popular. La seva combinació acaba de configurar quasi bé la totalitat de la cuina dels pescadors. La inclusió d'ingredients forans és un recurs propi d'alguns restaurants actuals, com la mantega i la crema de llet, totalment inèdits en la cuina catalana tradicional.

Les patates, en aquest sentit, era l'ingredient més freqüent a la cuina de les barques, malgrat que la seva incorporació al receptari mariner és tardana, només a partir del segle XIX. Les propietats organolèptiques de la patata lliguen perfectament amb les necessitats de la cuina pescadora. És humil, econòmica i saciant, ideal per calmar uns estómacs afamats. A bord, el ritual d'esqueixar la patata permet s'impregni millor dels sabors i que la fècula espesseix els suc. Dóna volum, consistència i textura als plats. Els suc resultants són millors per sucari-hi pa.

*Aquest esqueixar la patata fa que ens quedi més bona, el gust del que nosaltres cuinem entra més bé dins de la patata, i alhora ajuda a fer el brou gruixut, perquè tots aquests trossets i branquillons esmicolats ajuden a que el brou quedi una mica més gruixut.*

Ramon Boquera

La patata sembla el pal de paller de la cuina de barca, tot gira al seu voltant. En la cocció “*la patata mana*”: el peix s'afegirà abans o després depenent de l'estat de cocció de la patata – que canvia segons la varietat escollida.

Sempre s'han associat la ceba a la cuina del peix – la de barraca, de fonda, de casa, la cuina festiva – però hi ha qui diu que “*la ceba està renyida amb el peix*”. De fet, els plats que incorporen all no solen portar alhora ceba. A la barca no era habitual fer sofregits

de ceba però porten massa feina i volen paciència, però a les cases i a les fondes la ceba era més comuna. Hi ha moltes classes de sofregits. El més habitual entre els pescadors incorporava ceba, tomata i julivert. El negre fosc de la ceba caramel·litzada donava color a tot el plat: llegeixis arròs negre, no per la tinta de sèpia (no!), sinó per la ceba.

En l'elaboració de les salses que donen textura al plat de peix s'incorpora sovint la tomata. Se'n tira a moltes receptes, no a totes, sobretot per donar color. Alguns cuiners són contraris a usar-ne. De fet, tothom coincideix que un excés de tomata perjudica tot el plat, perquè és un ingredient molt àcid que desvirtua els gustos finals. “Només l'has com d'ensenyar perquè, si no, tot és tomata!”. Si veiem que ens hem passat amb la tomata, poder tirar una mica de sucre per compensar. S'afegeix un cop la picada ha agafat color i es deixa coure uns instant abans d'abocar el caldo per coure les patates.

*Arribats a aquest punt, s'hi pot posar tomata o no, és opcional, és per donar un to de color que res més. Igual que hi posem tomata hi podem posar aigua i pebre vermell dolç i faria el mateix efecte. És més per donar un to de color al suquet, perquè si ens passem de tomata, llavors tot té gust a tomata.*

Ramon Boquera

Uns paquets de fideus i d'arròs de Pals no faltaven mai al migrat rebost de la barca de pesca. Entre els gastrònoms que han escrit sobre la cuina del peix no se'n parla tant, però l'aportació nutritiva de la pasta és molt important pel pescador. A la barca, els fideus o l'arròs acostumaven a ser el segon plat, cuits amb el brou del caldo del peix i les patates, assaonat amb allioli. El rossejat era un acompanyament que sumava a la tasca d'atipar una tripulació famolenca després de xorrar l'art. Segons alguns ranxers, a la barca s'elaboraven fins a tres variants de plats d'arròs: arròs del caldo, arròs a la masqueta i arrossejat, escollides segon l'humor del cuiner i el temps que feia en mar. Als restaurants, la reinterpretació de la cuina marinera situa plats com el rossejat de fideus – mal anomenat fideuà si estem parlant dels pescadors de la Costa Brava –, l'arròs a banda o l'arròs negre – acompanyat de peix de primeríssima qualitat – entre el top ten. La paella, en canvi, d'origen valencià i falsament atribuïda durant dècades als pescadors locals, ha passat ocupar un segon terme.

*Quan tinc el sofregit una mica fet, hi poso els fideus i els rossejo una mica amb el sofregit, i de seguida ja hi poso l'aigua o el brou. Com que el fideu és una cosa que accepta més o menys aigua – sempre queda bé – el pots fer més caldós o menys caldós, sempre queda bé. Accepta coses que l'arròs no accepta, l'arròs és més delicat.*

Miquel Fiol

Entre la fruita, a bord s'utilitzava poc la llimona per cuinar. Avui és habitual veure gent que aboca suc de llimona al peix, una pràctica que, segons Jaume Fàbrega, no ha estat mai tradicional entre els pescadors de la Costa Brava, però sí més usual entre els de la Marina Baixa. De fet, té un punt d'aberrant espatllar el gust del peix recent pescat amb el suc àcid de llimona. Però com recorden en Quim i en Manel Marquès, al litoral català sí s'usava el suc de llimona com a desinfectant de la ribella quan aquesta, per algun motiu, feia dies que no es rentava.

A les barques no faltaven mai tampoc els pots de cigrons i de fesols, que s'abocaven sovint al caldo per donar consistència a la vianda. Els pèsols, per exemple, acompanyen un bon grapat de plats mariners: des de la famosa sípia amb pèsols fins al congre amb patates i pèsols. De fet, els llegums eren un comodí que, amb gràcia, es podia barrejar amb quasi qualsevol plat.

Un ingredient que no inclou el receptari popular dels pescadors és l'ou. Alguna evolució de la cuina de casa sí n'afegeix per fer una emulsió amb l'allioli, una espècie de maionesa per amanir els fideus rossejats, però tampoc no ho fa tothom.

## 8. El brou, caldo o fumet



Bona part de la cuina de bord usa brous, també coneguts com caldos o fumets. Aquest brou és el resultat de coure en aigua una sort de peixos i crustacis perquè deixin anar la seva substància i aconseguir un líquid saborós el gust del qual impregna les patates, l'arròs, els fideus...

No sempre s'usa el brou. De fet, tots els plats de la cuina marinera es poden coure només amb aigua. I fins i tot, per fer suquet, per exemple, alguns ranxers només usaven aigua, no brou. En algunes barques s'usava una barreja d'aigua de mar i aigua dolça.

Podem dir que hi ha dos tipus de brous o caldos: el de barca i l'elaborat expressament per coure un altra plat, generalment en terra. El de la barca era sempre el resultat de coure el peix i les patates en cuinar el "peix del caldo". Llavors entre el cuiner i un ajudant s'abocava aquell brou als fideus o l'arròs rossejat per cuinar el segon plat. L'operació tenia el seu perill, perquè el brandar de l'embarcació podia fer que el caldo es perdés abans d'arribar a l'olla.

Ara bé, l'èxit de molts ranxos depèn de la qualitat del brou. Si el caldo és molt bo, es pot treballar el plat amb espècies més austeres, tot aconseguit un resultat igualment excel·lent. Amb l'elecció acurada dels peixos s'aconseguien els matisos desitjats i sabors perfumats adequats a cada tipus de plat. S'acostuma a barrejar-hi moltes

espècies diferents. Alguns barrejaven diferents classes de peix: blanc, blau i d'escata, tot atorgant el seu toc particular. La base de molts caldos és el peix de roca, amb espina i gustós. El "peix de sopa" del mercat és una sort de peixos petits, que no es solen menjar que condimenten el brou forma excel·lent. També s'afegeixen caps i espines d'altres peixos.

*Què feia canviar el gust de l'arròs o els fideus? Pues el peix que havies posat per fer el suc amb patates. Si el fas amb un rap, amb un gall, amb una escòrpora, amb una polla, amb verats... quedarà un gust o un altre.*

*Ramon Costa*

Per fer el brou, s'aboca el peix en una olla, es cobreix d'aigua freda i s'encén el foc. Un cop bull, s'abaixa el foc i es deixa coure uns vint minuts. Si cou molta estona el caldo és massa fort, es diu que "sardineja". Si queda aigualit, el tornem a bullir una estona més.

El brou de marisc és fosc i més gustós, recomanat en plats de molta personalitat, com els mars i muntanya. En una cassola es couen quatre o cinc minuts crancs, caps de gamba... Afegim una picada d'all, julivert, avellanes i salsa de tomata i deixem coure tres minuts. Ho cobrim d'aigua i contem 20min des de que comenci a bullir. Ho colem, aixafant els caps de les games i els crancs.

A bord de les barques, el brou era el resultat de coure el peix i les patates del primer plat. La substància d'aquell brou servia després per coure i donar gust als fideus rossejats que acostumaven a menjar de segon. Els pescadors saben que per abocar-ho als fideus, el brou ha de ser ben calent: si és fred no cou, bull.

*Quan es feia peix amb patates amb molt de caldo, el peix era com bullit. Els pescadors l'nomenaven "peix del caldo". Llavors entrava en joc la picada o l'allioli negat per donar el gust al plat; si no, perdia tot el mèrit amb el suc.*

*Joan Llaveró*

La quantitat de brou en la cocció és una qüestió d'experiència culinària. Els pescadors més vells apunten que els fideus, com més caldo tenen, queden més bons, al contrari que l'arròs, que queda esclatat si la quantitat de caldo no és l'adequada. En el suquet tampoc es pot abusar perquè la salsa queda aigualida i fa de mal suc. Per això s'ha d'anar controlant la quantitat de brou en relació al nivell de cocció perquè quedi el suc just. Això sí, tothom coincideix que el brou – o en el seu defecte l'aigua – s'ha d'abocar ben calent, que la cassola no pari mai de coure... damunt d'un bon foc.





## 9. La picada



La picada és un dels fonaments de la cuina catalana i marinera en particular. És una sort d'ingredients aixafats amb morter que serveixen per amanir els plats. La seva funció és lligar, donar cos i realçar el gust de les salses. És una espècie de catalitzador per a l'expressió dels sabors i les textures. El suquet, per exemple, casa les patates amb el peix mitjançant la picada. És un tret particular de la cuina mediterrània catalana, que no comparteixen la resta de cuines europees.

La picada defineix el plat, l'arrodoneix, li atorga la personalitat i diferència. En aquest sentit, ha d'aportar sabors però deixant sempre que sigui el peix qui expressi i acaparihi el gust principal del plat. Per això, segons la recepta o l'espècie amb que es cuini, la picada adopta un o altre perfil a mans del cuiner més experimentat. Com la mateixa pesca, la picada ha anat evolucionant, perfeccionant-se i guanyant matisos. Segons alguns informants, a la barca es conjugaven uns pocs ingredients: una cabeça d'all, una

mica de julivert i una cullerada de pebre vermell per donar color. La tomata va ser una introducció tardana, comprada a pots, si bé va acabar consolidant-se “perquè ens deien que era més saludable”. Però tant el pebre vermell com la tomata acomplien la important funció de donar color als plats. Als mariners, sobre tot als del Baix Empordà, els agrada els plats acolorits de vermell. La cuina marinera valenciana, en canvi, és més tirant a groguenca, un color que desincentiva la gana dels pescadors de la Costa Brava.

*Els espanyols mengen per la vista. Ja pot ser un molt cuiner el manso aquell, però a vegades fill meu està molt blanc allò, fot unes empastrades que deixa'l anar! No li veus mai la tomata, tot blanc!! Posa-li una mica de color groguet barraca i tot canvia...*

Sisquet Benaiges

La llista d'ingredients de la picada es va enriquir fins a l'extravagància culinària, sobretot a les cases i als àpats de barraca. Els romescos – no confondre amb la salsa romesco dels calçots, és més aviat un plat que s'inspira en ella –, per exemple, incorporen pa fregit i els fruits secs. També es pot afegir nyora, vi o xocolata, però no tothom està disposat a fer-ho. També es pot triar entre les avellanes, les ametlles, els pinyons... o tots tres alhora.

*A les barques es feien moltes picades. Sempre portàvem fruits secs, all, julivert...*

Ramon Boquera

*Segons la gent que érem posaves més o menys picada. Però jo no he posat mai ni nyora, ni julivert, ni ametlles torrades, ni xocolata...*

Sisquet Benaiges

*Com que el pescador té una cuina molt senzilla però molt bona, amb una picada ho teníem tot resolt. Que fèiem uns gatets amb patates, doncs vingà, pa fregit i un raig de vi negre; si feien un arròs caldós, doncs el vi negre no hi havia necessitat, però també hi havia una picada. La picada forma part de l'alimentació dels pescadors (...) Depèn del plat. Si faig un mar i muntanya sí que poso xocolata, però habitualment no la faig servir.*

Mercé Brull

L'all és l'ingredient estrella de la picada marinera. Planta humil, atorga el gust característic de molts plats, però en excés dóna molta fortor i crea cert rebuig entre els estòmacs més delicats. El pa acabat de fregit abocat al morter ajuda a coure l'all, encara que es pot suplir per una galeta. La barreja final depèn d'on i amb qui s'ha après a cuinar.

Allà on hi ha picada amb all no hi ha sofregit de ceba, o a l'inrevés. A la cuina de barca una exclou l'altra. No tenen temps de fer dos preparacions. De fet, el sofregit de ceba és un base culinària per a la cuina del peix en terra , on es té més temps i paciència per esmorteir la ceba.

Si es té a l'abast, ningú s'estalvia d'afegir a la picada el fetge del peix. Cuit i barrejat amb la picada, el fetge marca molt més el sabor de la salsa i, segons els pescadors, no hi ha fetge de cap peix que no sigui bo. En canvi, el vi és un ingredient ocasional que depèn del gust del ranxer. Si s'afegeix, és sempre amb molta moderació perquè llavors protagonitza els sabors. Això sí, en els plats de peix blau acostumen a gastar vi blanc, no negre.

La picada es pot afegir al principi o al final de la cocció, en els últims minuts. La gent de mar acostuma a afegir-la al principi, tot sofregint-la amb oli d'oliva. Per una banda el gust de l'all no és tan marcat, però lliga millor el suc de molts plats. Per altra, és una tècnica més ràpida que haver de fer un sofregit. Pot ser crua: all cru, pa sec, julivert, avellanes o ametlles torrades. Si s'aboca al final, és millor xatonar la pasta amb una mica de suc de la cassola.

La picada és millor fer-la al moment, no dies abans, perquè aguanta més el gust. Alhora de picar, la densitat de la pasta depèn del gust del cuiner. Una picada lleugera, per exemple, permet notar més el gust dels fruits secs. Però si s'està a casa, passar la barreja d'ingredients per la trituradora fa que la picada sigui més fina i el suc queda més dens, ideal per sucari-hi pa.

La importància de la picada en la cuina marinera explica que per a molts ranxers, la seva elaboració, els ingredients i proporcions, siguin un dels principals secrets que conserva, només rellevat als seus descendents si es dediquen també a la cuina.

## 10. **Allioli**

*Algun vell pescador, que hi havia anat embarcat, parlava de ranxos de rap i de garneu – amb quatre patates – com quelcom absolutament fabulós. El que en tot cas vaig notar fou que a l'hivern els pescadors tenen una cuina diferent de la que fan a l'estiu. És la mateixa cuina, és clar; però a l'hivern, a les olles i suquets de peix, hi posen sempre una cullerada o dues d'allioli, i aquest, subratllat, no solament augmenta el sabor, sinó que dóna una gran eufòria al cos i un cert assedegament a la gola. El vi augmenta l'eufòria i tot plegat crea un estat d'esperit que ajuda a passar el fred.*

*Josep Pla. Bodegó amb peixos.*



El peix és un aliment lleuger, bo per mantenir la figura, amb una càrrega calòrica molt moderada. En una època en què el menjar no sobrava i les tasques manuals provocaven un gran desgast físic, el peix, per si sol, no s'adequava a la necessitat de saciar els estómacs i recuperar el cos. Per això, la cuina del peix tradicional tenia la virtut de convertir els plats de peix en elaboracions altament calòriques i alimentoses. Havia diferents mètodes per aconseguir-ho, malgrat que el més usat en mar fos l'ús de l'all.

De fet a l'all se li atribueixen diferents virtuts i propietats nutricionals. A bord, es creia que impedia el mareig, o millor, treia el fred. La salsa allioli és una institució de la cuina catalana, una de les més característiques de la cuina de mar. Empra sols all, oli d'oliva i sal. En una mà de morter s'aixafen els alls a mesura que s'hi tira oli per crear un salsa espessa, de to groguenc i molt forta. A vegades s'hi afegeix un ou, i queda una pasta semblant a la maionesa.

*Sense ou, els que hi posen ou és un cuento. Una cabeça d'all i sal, molta sal, que agafi... i després fot-li al vi, ja veuràs que és bo. Si li poses ou, és de malalt.*

*Sindo Salvador*

L'allioli és un condiment essencial de la cuina marinera, que li atorga bona part de la seva personalitat. Complia, però, la funció de suplir l'escassetat calòrica del peix per a alimentar la tripulació encara que ingerís poca quantitat d'aliments a bord. L'allioli afegia a quasi tot, des del suquet al rossejat.

*Se feia molt allioli. Per passar la fred, un bon morterat d'allioli. Una bona cabeça d'all i molta sal, que agafi. N'hi havia que tenien molta traça, amb tres o quatre dents d'all feien un morterat que a penes tenia gust d'all.*

*Ramon Valls*

*L'alloli, depèn de qui el fa, es pot arribar a no poder menjar. Si te'l fa un pescador pescador, maldecap per menjar-te'l perquè t'hi posarà dos cabeces d'all i...*

*Josep Martí*

Hi ha diferents tipus d'allioli adaptats a cada modalitat culinària. A les barques hom acostumava a fer un allioli "negat", afegint més oli del necessari. Aquesta salsa líquida s'abocava al final, sobre el plat, amb funcions aromatitzants i espessidores si hi ha hagut un excés de caldo. També s'afegeix quan el peix s'ha de gratinar al forn, rebaixant una mica la seva fortor. Als fideus s'abocava una emulsió d'allioli de morter més conjuntat,

espès, de gust marcat. No cal dir que l'allioli també es menja directament sobre una torrada – quan n'hi havia -, acompanyat d'un peix a la brasa.

*Nosaltres hi posaven un morterat d'allioli: quan estava allò a punt, reparties allioli per sobre i donaves foc fort perquè quedés com gratinat.*

*Ramon Costa*

*En molts plats de peix blau, s'hi afegixen un parell de cullerades d'allioli per donar substància i textura al plat.*

*Miquel Fiol*

*D'allioli se'n n'hi posava a tot, fins i tot a una llauna de sardines! Ei, però tu posaves el morter al mig, i qui en volia n'agafava i qui no en volia no. Diferent era que fessin un plat amb un allioli negat, però almenys a les barques que jo vaig anar ho posàvem al mig.*

*Josep Martí*

Fer l'allioli porta estona. Si no hi havia temps, el ranxer ho suplía amb una salsa originària del sud de Catalunya, anomenada balandra: brou espesseït amb pa i enriquít amb una picada – si bé s'han documentat algunes variants d'aquesta salsa tan característica.

*Quan fèiem el peix i les patates, el peix quedava sense substància perquè tiràvem el brou per fer els fideus o l'arròs. Per això s'acostumava a fer la balandra: en una paella posàvem dos alls, una mica de tomata, farina i una mica del suc del peix i allò ho abocàvem sobre el peix i quedava més bo. Quan hi havia temps fèiem allioli, i quan no, fèiem una balandra.*

*Joan Llaveró*

Si una cullerada d'allioli reforça el to del plat, tothom coincideix que en excés li resta tota la qualitat. Els pescadors mesuraven amb cura la quantitat a barrejar. Si el peix era bo, no calia imposar-li gustos amb massa salsa, sinó deixar expressar-se al mateix peix. Perquè com deia Pla, autoritat en les coses del menjar, “*un plat de rascassa amb allioli, i patates, i on només se senti l'alloli, és dolent*”.

## 11. Vi del porró



Qualsevol pescador reconeix que si una cosa que no faltava mai a bord, aquesta era el vi del porró. Si hom mira en el fons fotogràfic diferents escenes de pesca, se'n adona de la omnipresència del tradicional porró. Com l'allioli, el vi acomplia una funció calòrica i nutricional important entre la tripulació i per això se'n bevia abundantment. Alguns afirmen que a penes bevien aigua al llarg del dia, sinó vi a raig directament dels molts porrons que corrien per coberta.

El vi formava part de l'alimentació, com a ingredient i com a acompanyament líquid. La tradició culinària catalana associa la cuina del peix al vi blanc, fresc i delicat. A les barques, en canvi, el protagonista era el negre, sempre vi negre. Generalment es tenia més a mà, no calia refredar-lo i acompanyava més amb les menges potents, fortes i calòriques de la cuina marinera.

*Algun o altre bevia aigua, però pocs. Vi, el porró de vi sempre estava ple. El compràvem a la Selvatana, a Can Morera...*

Sindo Salvador

Efectivament, el vi era el complement indispensable de qualsevol ranxo, sobretot si s'hi havia afegit una mica de "bitxo", que feia venir molta set. Entre la flota de Palamós, la tradició ha estat veure vi de Calonge, un punt fort. "El de Ca la Maria de Cadaqués – comenta en Sindo - es podia tallar amb el ganivet!". A Sa Riera, en canvi, preferien el vi dels Masos de Pals, més dolç. La norma era beure el vi del porró, mai amb got, al igual que l'aigua es prenia sempre del càntir, mai amb got.

El vi també s'afegia en l'elaboració d'alguns plats, sobretot per donar gust i color a la picada. No s'havia d'abusar, només unes gotetes o un petit raig al morter. A la cuina marinera de casa s'utilitza amb més freqüència que a la barca, tant el vi negre com el vi blanc. Alguns l'usen per "desglaçar", per hidratar la cassola i evitar que el menjar es cremi a l'olla.

Hom recorda dies cèlebres en que a bord es van acabar les provisions de vi. Sempre hi haurà una certa discussió sobre si alguns mariners n'abusaven. En tot cas, molts també recorden que el brandar de la barca queien moltes coses per terra, però que el porró de vi no queia mai, sempre hi havia algú disposat per collir-lo al vol.



## 12. Els menús a bord



Ja hem dit que la cuina marinera, i la catalana en particular, és d'una gran riquesa i molt variada. La mixtura d'espècies, ingredients i coccions sembla no tenir fi, com demostren els molts receptaris que des del segle XIV recullen el corpus culinari del país. No obstant, a bord de les barques la tradició, la facilitat i l'economia restringien aquesta riquesa a uns pocs plats, donant peu a una alimentació dels pescadors bastant repetitiva.

Fins ben entrada la segona meitat de segle XX, les llargues jornades de treball obligaven la tripulació a esmorzar, dinar i sopar a la barca. La flota d'arrossegament, per exemple, sortia a pescar a les 6 del matí. Mentre navegaven cap a calador, el ranxer per tots o cada remitger pel seu compte es preparava l'esmorzà. Era un àpat senzill i lleuger: quatre peixos a la brasa del dia anterior i una amanida per acompanyar; tot i que, si hi havia gana, es podien fer tantes graellades com calgués.

*Nosaltres fèiem per esmorzar una graellada de peix que havies guardat del dia abans. Si feies “alba” aquí davant, agafaves gerret i en feies una graellada amb una mica d’oli i vinagre i era molt bo. També podies agafar deu o dotze maires, un parell per cada un, i amb allò esmorzaves.*

Sindo Salvador

El dinar dels pescadors de la Costa Brava, en canvi, era bastant monòton i repetitiu. Hi ha un gran consens entre tots els ranxers alhora d’explicar què es dinava habitualment a bord d’una barca: el “caldero”, és a dir, una cassola de peix amb patates amb una picada de primer, i un rossejat d’arròs o fideus de segon cuit amb el caldo del peix – aportació, segons l’Albert Ros de Blanes, dels caleros de l’Ametlla a la cuina gironina. Per coure el rossejat – mal anomenat “arrossejat” si parlem de fideus -, un mariner ajudava el ranxer a abocar el brou sobrant a l’altra cassola. Era l’arròs “a banda”, com en deien els mateixos pescadors. Una cullerada d’allioli potenciava el sabor i l’energia calòrica del plat, tant al primer com al segon plat. Si la tripulació quedava amb gana, el menú s’acompanyava amb una nova graellada de peix, i es feien tres plats

*Per fer un plat de peix a la barca, posaves oli i quan estava ben calent li tiraves la picada. Un cop rosseta, posaves les patates a baix i ho cobries d’aigua. Al poc, hi posaves el peix i ho deixaves fer. Quan estava, escorries el suc i amb ell fèiem fideus, arrossejat, arròs a la masqueta... Quan no hi ha havia res, feies sopa de pa: rossejaves el pa i li tiraves el suc del peix*

Sisquet Benaiges

*Per dinar agafaves un rap, tres o quatre panegals, un escolà d’aquell grossos... els feies a talls i amb patates, i després amb el caldo feies arrossejat o fideus rossejats. Llavors a darrera una graella de maires, o quatre lluçets...*

Sindo Salvador

*Ens vam fer un fart de menjar pop amb patates, gatets amb patates, gatets amb pops...*

Joan Llaveró

*Nosaltres alhora de dinar menjàvem guisat: pop, patates, romesco, escrita, gatets... plat i després quatre peixos fregits i rostits. A sopar sempre era peix del caldo i rossejat, arròs o fideus, sopes rossejades de pa. Si sobraven uns quants rosegons de pa, el cuiner deia: demà sopa.*

Ramon Valls

Els “calderos” es podien alternar amb suquets, arròs a la masqueta o “blanquillos”. Però el que avui són plats sorprenents carregats de tradició i història, que es paguen a preu d’or als restaurants, pels pescadors es convertien en un suplici. La rutina en mar els feia menjar sempre el mateix. Pescar sempre als mateixos caladors convertien la

‘collita’ en bastant monòtona. Això donava peu a situacions avui un punt surrealistes, com que els “gamberos” de Palamós canviessin caixes plenes de gamba per morralla a les barques petites: quatre cintes, dues aranyes, una escórpora...

*Te feies un tip de fer arròs amb gambes, perquè no hi havia res més, i es queixaven: un altre cop arròs amb gambes...!*

Ramon Valls

*Jo a bord vaig avorrir el pop, vaig avorrir l'escrita, vaig avorrir els gatets. Nosaltres fèiem molt la vida aquí a la Somera, i vinga pop, i vinga escrita... Esperaves a dilluns, que dilluns no tocava, menjàvem carn...*

Sisquet Benaiges

El peix del ranxo, com dèiem, depenia del sistema de pesca, però la tradició culinària a bord de la resta de flotes no canviava substancialment: a les teranyines, suquets de peix blau, fideus d'anxova, fins i tot arròs amb anxova salada quan hi havia gana i poc per menjar. Els sardinals de Sa Riera, per exemple cuinaven en arribar en terra un suquet de sardina que menjaven amb una torrada de pa – quan n’hi havia – i una sardina a sobre. A manca de pa, feien servir un tall de suro.

*Es pot fer amb anxova o amb verat, amb sardina ja no queda tan bé. Perquè no quedi fort, jo el solo salar un cop el menjar ja està fet, perquè el peix blau és un peix que té bastant de gust i pot quedar massa fort o greixos... però vaja... tothom ho fa a la seva manera.*

Miquel Fiol

Alguns dies d'excepció es cuinaven altres àpats més inusuals a bord. Si les barques que anaven més enfora agafaven un gall o un garneu maco, el feien en suquet. També mataven la gana amb una torrada i el fetge del gatet, o un tall de peix que havien assecat prèviament al pal major.

*Abans se secava molt de peix a les barques a l'hivern – hi havia més vent que ara -, sobretot tauronets: gatets, mussoles, pestrils... també maires, muixina, pop. Per exemple, el pop roquer sec i pelat a la planxa és boníssim. La mussola seca, a la brasa i un cop feta es desfà i s'afegeix oli. S'havia de menjar calent perquè en refredar-se es feia molt dur.*

Joan Llaveró

Generalment, el dilluns les barques grosses trencaven la monotonia i a bord es menjava diferent: es feia menjar d'en terra. Era el dia de la carn, de les costelles, de les botifarres i els bistecs. Per Pla, el ranxo que més agradava al pescador era la “vedella amb pèsols i el braç de gitano”. Possiblement la sentència fos cert a tenor de la dieta

d'aquells infeliços homes de mar: peix, per esmorzar, dinar i sopar. I Si no hi havia carn, s'optava per un peix diferent: el bacallà salat, un aliment abans humil - avui car - amb una llarga tradició culinària marinera a bord i en terra.

*Una dia a la setmana, dilluns o divendres generalment, es menjava carn: una escudella, una vedella amb pèsols o un conill rostit. També es consumia bacallà sec, guardat a la barca com a reserva per si mancava el menjar.*

Sindo Salvador

*“De carn, ben poca!”. Cuinar a bord un estofat o unes costelles amb fideus era una situació excepcional durant la setmana. Generalment es reservava el dilluns. La resta de dies es menjava sempre peix.*

*Lo dilluns menjaves menjar d'en terra, i el temps era tan punyetero que sempre feia mal temps. I molts de dies feies escudella, i el mal de cap era per aguantar el caldo dins de l'escudella. Tenia que bullir dos hores allò! Cada vegada aigua, i aigua, perquè anava blandant allò...*

Joan Llaveró

## ***Menjar el ranxo a bord***



L'hora de ranxo era una cerimònia quotidiana, un ritual amb les seves regles, processos, símbols i prohibicions que conformaven un codi de comportament ben presents entre tots els mariners. Era un moment de trobada, de compartir, de reforçaments de solidaritats i de cohesió de les tripulacions. Generalment era un moment alegre, on es reia i es feien bromes, es parlava sobre pesquera, sobre els guanys, de la vida... També es discutia, moltes vegades pel mateix menjar.

L'estampa clàssica de la cuina de barca és la tripulació dinant en un mateix plat, una palangana rodona de metall anomenada ribella on s'abocava el ranxo. La ribella facilitava la socialització en haver de compartir tots la manduca d'un mateix recipient. Els plats són un "invent" relativament tardà en la pesca. I quan no hi havia diners ni per culleres, s'arreglaven amb una tall de ceba o un tall de suro. L'escenografia es completava amb una caixa de peix del revés, a mode de taula improvisada, al voltant de la qual s'assentaven els remitgers i el patró en un acte de comunió gastronòmica regada amb una gran dosis de vi del porró.

L'elaboració del ranxo havia començat potser abans de sortir de port. Mentre es navegava cap al calador, estigués a prop o més lluny, a la cassola es coïen els ingredients del plat del dia. En arribar-hi, es llançava l'art a l'aigua i la tripulació es relaxava. Si es té present que antigament tot es feia a mans, és normal que a quarts de deu del matí els mariners ja tinguessin gana. Era, doncs, l'hora de dinar.

En abocar el ranxo al gibrell o ribella, tothom començava a menjar de seguida: "*Quan menjàvem ningú parlava, perquè si t'aturaves per parlar els altres es menjaven lo teu!*". El dret consuetudinari, el costum, establia unes normes alhora de gaudir amb pau social d'aquell bé comunal. Una regla estricta era que el comensal només podia menjar la porció que li tocava a just davant. Només podia allargar el braç si el seu company havia girat la cullera – símbol de que el pescador renunciava a menjar més – o si li permetien, a la preguntar "*que puc saltar...?*"

*"Sempre hi havia algú que et deixa "agafa d'aquí davant...", però si no t'ho deia, no podies, era sagrat, allò..."*

Ramon Valls

*Quan menjaves de la ribella, menjàvem drets. Abocaves i sempre hi havia un que volia el que tenia l'altre. I agafaven la ribella i deien "tomba!", i la giraven! (...) I va arribar un dia que vam dir: va, farem servir plats. Però, ai ai, a l'hora de repartir, a un li agrada el cap, a l'altra la cua, i altra li ha de posar això... Anaves, posant i veies que algú ja rondinava, que no estava d'acord... era també un problema*

Sisquet Benaiges

*Un dia em van fer anar a can Cateura i vaig demanar una ribella, i no sabien el que era... "Una palangana", vaig haver de demanar...*

Joan Llaveror

Segons els ranxers, les discussions entre la tripulació per raons del ranxo eren habituals. No sabem què tenien de fonamentades o era part de la quotidianitat i la rutina a bord. En tot cas, algú sempre trobava el ranxo massa salat, o massa cuit, o poc fet; altres no volien aquest o aquell peix, els caps o les cues, o n'estaven tips de fideus, patates i gambes. En el moment d'abocar a la ribella, les discussions eren si a un o altre li havia tocat el cap o un tall més gran de peix. Tota aquella xerinola animava el moment de la menja col·lectiva, sense que mai arribés més enllà.

*Abans no hi havia plats. Menjàvem tots de la ribella. Perquè els plats són un mal assumpte. A un li agradava el rap, a l'altra el congre, a l'altra no li agradava el panegal... Si fas peix, perquè fas peix; si fas fesols, perquè fas fesols, si pop, perquè fas pop. No hi ha ningú que*

*estigui content. Te feies un tip de fer arròs amb gambes, perquè no hi havia res més, i es queixaven: un altre cop arròs amb gambes...! I no posis dos tall del mig a un i a l'altre dos caps!*

Sindo Salvador

Si havien anat a pescar als caladors de més enfora, com Abissínia o al Putxet, els pescadors aprofitaven per berenar alguna cosa de baixada. No era un menjar molt elaborat, potser un tall de pa amb una sardina o una llauna de tonyina. Altres posaven un peix a les graelles. En canvi, si pescaven més a prop, no tenien més temps que per triar el peix, i llavors berenaven a casa.

En arribar en terra, la barca s'havia d'esperar a vendre el peix. La subhasta a veu que s'estilava antigament a les llotges de la Costa Brava, junt amb un increment progressiu de la quantitat de peix desembarcada, allargava la subhasta fins ben entrat el vespre. Per això, mentre esperaven o un cop acabat de vendre, molts pescadors sopaven a bord un nou ranxo cuit amb el peix de la collita del dia. No es diferenciava gaire del dinar: picada, oli, peix, patates, fideus, arròs, etc. La pobresa de molts pescadors portava a llurs famílies a baixar al port cada vespre a sopar també a bord. Dones i fills dels tripulants, amb el consentiment paternalista del patró, sucaven en el rossejat. Així la família al complert s'estalviava un àpat en moments on el menjar no sobrava: : “*sopar a bord... menys gasto per la família!*”. Mig Palamós recorda haver sopar alguna vegada a una barca amarrada al moll. Si feia fred, sopaven a sotacoberta, a l'escalfor del motor.

*Llavors sopaven i tot a la barca. Com que estaven tot el dia, aprofitaven per sopar abans de vendre el peix. Les barques anaven entrant entrant. A vegades tenien deu barques a davant, i tenien temps de sopar...*

Encarnació Martí

*I sopaven a bordo també. O sigui que menjaven peix per esmorzar, dinar i sopar. Menys els dilluns. Els dilluns es menjava carn.*

Mercè Brull

Fins i tot els primers turistes estrangers arribats a Palamós a la dècada dels 50 i els 60, s'atansaven a les barques encuriosits per l'estampa i atrets pels olors que desprenien els ranxos. Sovint eren convidats pel patró a compartir la manduca a canvi d'alguna ampolla de licor, cigarretes o simplement per xerrar una estona.

*Els pescadors convidaven als turistes a sopar a bord, sobretot si eren noies joves. A vegades pactaven sortir a pescar l'endemà, i els turistes convidats diuen a bord cava, whisky o galetes per a la tripulació. Si la barca duia un toldo en sortir, volia dir que portava turistes a bord.*

**Ramon Valls**



### 13. De la barca a casa



Si ens fos lícit parlar de les essències de la cuina del peix, aquestes les hauríem d'anar a buscar probablement a les barques de pesca. Podríem dir que aquell fou un laboratori on es destil·là un tipus de cuina popular que ràpidament passà a l'àmbit domèstic de les cases i als espais lúdics de socialització dels mateixos pescadors: les barraques.

Sens dubte, la cuina del peix en mar i la cuina en terra és diferent, com ho són també els seus protagonistes. No només per les condicions que imposa els mitjans de la cuina de bord o la rapidesa obligatòria en la seva elaboració. La cuina feta a casa no és la mateixa que la de barca, tant per les tècniques d'elaboració com pels ingredients i la composició dels plats. La cuina no es mou, procediments com rentar el peix són tasques senzilles de portar a terme, no es necessita l'ajuda de ningú. Per exemple, una feina feixuga com fer la picada amb el morter es transforma en una instant quan s'usa el "turmix". Diuen que amb el braç triturador tot queda més bo perquè el suc és més espès. Als pescadors els agrada seguir les tradicions, però també els agrada la comoditat i menjar bé.

*A casa no blandes, no has de lligar el caldero, allí t'has d'aguantar, has de demanar a algú que t'aguanti la ribella per rentar el peix amb aigua dolça.... se treballa millor a casa. La base*

*és la mateixa, però sí, jo faig servir el turmix... Jo he fer servir molt, molt el morter, però a casa faig servir el turmix, la picada et queda més desfeta.*

*Sisquet Benaiges*

A casa també es cuinaven plats amb coccions diferents a les de la barca. Si a la barca l'estrella és el peix a la brasa, als pescadors els agrada més a casa el peix fregit. La morralla es menjava quan s'estava a casa perquè, com hem dit, a bord no es fregia perquè a les esquitxades de l'oli. El brandar l'embarcació i colls de mar podien enviar el caldo a terra, de manera que s'havia d'anar amb molta cura en l'operació de buidar el suc a la cassola per fer els fideus. En canvi a casa aquesta operació no comportava més problemes.

La pesca ha estat tradicionalment una ocupació masculina, associada a la marcada divisió sexual treball propi de la pesca. Però quan les lliçons es traslladaven a les cuines d'en terra, no només aprenien homes, sinó també les dones i filles dels pescadors. Elles són les protagonistes de bona part del desenvolupament de la cuina del peix, de la seva progressiva transformació en realitats més complexes. De l'arcaic peix amb suc i patates de les barques deriven elaboracions molt més evolucionades, la introducció de nous ingredients i noves formes de cocció que han enriquit la cuina popular del país.

*“Als catorze anys no em van donar feina a la fàbrica perquè encara era molt petita, i no vaig entrar fins els quinze. Durant aquest any vaig aprendre a cuinar, bé, em feien cuinar. Quan arribaven a casa els meus pares volien el dinar fet. Un dia fèiem gatet, l'altre fèiem arròs amb canana, maireta amb suc...”*

*“Em va ensenyar a cuinar el meu pare: Pau Brull, “Titella”. Va anar en mar als 8 anys, fill d'una família numerosa. Què hi feia? Pelava patates, ventava el foc, omplir el canti, pelar all, a fer el gasto... Lo de cuinar li va venir de més gran, quan estava casat.*

*Mercé Brull*

Parlant amb les dones dels pescadors hom se'n adona que hi ha una divisió sexual alhora de parlar de la cuina del peix. Quasi bé totes les dones afirmen que van aprendre a cuinar de mans dels seus pares i dels seus marits, als que qualifiquen dels veritables especialistes en la cuina del peix. Fos mirant com ho feien, o aprenent a base dels seus consells, hi hagué una transmissió del coneixement generacional. Les dones i filles dels pescadors reproduïren la cuina de la barca a casa. Cert és que elles innovaren en molts aspectes per fer progressar aquella cuina primigènia i austera en

plats molt més complexes, afavorides per les condicions més acollidores de la cuina domèstica. No obstant, també afirmen que quan es tractava de cuinar per a una celebració especial, a vegades eren els mateixos homes qui prenen el comandament de la cuina.

A la barca, l'economia del temps estandarditzà molts procediments fins definir un model culinari popular però circumscrit a l'àmbit professional. Per això, als ranxers també els agrada innovar a casa en allò que les limitacions de la barca els impedeixen. Introdueixen nous ingredients a les picades i proven amb noves proporcions, coccions i procediments. Si a la barca fan la picada abans d'abocar les patates, a casa o fan al revés. I si a la barca no hi posen vi, a casa sí. És un sistema d'assaig i error que dur portant-se a terme des de fa centenars d'anys i que ha fet evolucionar la cuina marinera.

*Tu has anat aprenent i has anat fent més coses. Perquè abans un suquet era una picada d'all, una mica de tomata, una mica de julivert, dues gotetes de vi, quatre peixets, i xup xup. Això era lo simple suquet. Ara, tu fas suquet per bastanta gent, i amb això no te'n sortiràs. Has de fer una picada més sofisticada, amb pa fregit, quatre ametlles... que tingui consistència, perquè si no et quedaria massa clar. Allò ja és un suquet més arreglat.*

*Joan Llaveró*

La cuina de barraca és una sofisticació de la cuina de barca en la qual també s'introdueixen nous processos i nous ingredients amb un toc festiu i voluminós. En aquell context els pescadors catalans crearen tot tipus d'associacions culinàries. Per exemple, s'inventaren els particulars mar i muntanya – únics a la gastronomia europea -, plats sofisticats i complexos que barregen molts ingredients: peixos i mol·luscs, ocells, conills, ous durs, etc...

*Els pescadors havien anat per marisc o treien un peix. Aplegats els fruits de la terra i de la mar, el cuiner elaborava un arròs gros i un plat de complement. Després el cafè, amb la copa i el puro de ral.*

*Josep Pla*

## **14. Conclusions: la cuina del peix, avui**

*La gent de terra endins es fon pel peix. Als pescadors i en general la gent de mar, els agrada més la carn, i el plat de carn que aprecien més és el guisat de vedella amb pèsols. Són molt aficionats també a la confiteria: són llaminers i els dolços els agraden.*

*- Jo podria viure de vedella amb pèsols, de braços de gitano i de vi ranci –vaig sentir proclamar un dia a un pescador amb un aire d'embalidament molt acusat.*

*Josep Pla. Aigua de Mar.*

Cuinar a la barca de pesca és avui una tradició en clara decadència. Moltes tripulacions mengen entrepans i precuinats portats de casa, i ja fa molts anys que no s'hi sopa. Les poques barques on encara s'hi cuina el ranxo estan equipades amb electrodomèstics moderns que faciliten la tasca del ranxer quan elabora unes receptes que, en molts casos, ja no concorden amb els cànons de la cuina del peix més tradicional. Els ranxers que havien cuinat a bord són d'edat avançada i la majoria ja estan retirats. Quan es parla amb ells hom se'n adona que mantenen la mateixa passió per la cuina de la barca, però també són conscients que a casa es menja infinitament millor. La transformació tècnica, econòmica i social del món de la pesca ha conduit a un retraïment considerable de la importància de la cuina i el menjar entre les tripulacions. I la fi de l'aïllament i la marginació socials dels pescadors, gràcies a les millores en les condicions de vida i treball del col·lectiu, ha permès que la pesca deixi de ser una font de diversitat alimentària com ho era en el passat.

*A mida que les condicions de vida de la gent de mar ha anat pujant, el nivell de la cuina a bord ha anat baixant*

*Josep Mateu*

L'austeritat que caracteritza la cuina de barca és un dels testimonis més eloqüents de les dures condicions socials que van viure els pescadors durant bona part del segle XX. La mitificació de les cuines populars des d'una òptica urbana, desarrelada i descontextualitzada amaga la cruesa que significava haver de menjar dia sí dia també de la collita del bou o de la teranyina. Com hem vist, la cuina del peix a la barca és austera, econòmica, senzilla i sobretot repetitiva. La senzillesa del menú a bord arribava a afartar als mariners, fins i tot quan es menjava gamba de Palamós cada dia. En l'opinió dels pescadors sobre la seva cuina s'hi barregen dosis d'enyorança dels temps

de joventut amb un cert afartament de menjar, potser cada dia, peix del caldo i fideus rossejats.

Però fora de la barca, el receptari dels pescadors s'ha revaloritzat junt amb peixos abans depreciats (com els llongos, les gambes o les llagostes), tot saltant dels fogons de barques i cales a les més selectes taules. La tradició és un recurs que en l'àmbit del turisme gastronòmic cotitza a l'alça, un valor que es paga car. Això es comprova en la proposta de moltes cartes de restaurants que eleven els plats d'origen humil a *delictessens*, en ocasions a preus prohibitius només a l'abast de la burgesia més acomodada. En alguns casos hom pot arribar a menjar recreacions bastant aproximades del que eren els antics suquets de pescadors, elaborades amb espècies econòmiques sense més pretensions. En altres, en canvi, un mestissatge poc escrupolós de gustos o una manca de coneixement del llegat mariner desmereix el resultat encara que s'utilitzin les espècies millors i més cares.

En el marc de la gastronomia i el bon menjar, la degeneració i la barreja amb ingredients i tècniques culinàries foranes i extemporànies ha cohabitat amb la mitificació de la cuina popular i l'essencialisme gastronòmic. El gust de la societat per recuperar i consumir el passat ha portat un sector cada cop més important de la hostaleria i el turisme a cercar els orígens de la cuina de barca com a font d'inspiració. Com a experiència sensorial i cultural, s'associen a la cuina dels pescadors uns valors 'positius' contraposats als de la vida moderna: singularitat, autenticitat, proximitat, frescor, naturalitat..., enfront al pejoratiu del fast food, la globalització i l'estandarització dels gustos, la depredació de la natura, la pèrdua de diversitat... I aquesta cerca de l'autenticitat porta a incloure el terme "pescador" en moltes referències culinàries per indicar l'origen de la recerca o en els noms dels establiments, els quals adopten formes de clara vocació marinera.

La normalització de la cuina popular del peix i la seva inclusió en el corpus alimentari habitual de les llars passa per un coneixement de la realitat històrica i per la justa valoració del que significa i el que aporta. Aquest projecte serveix per començar a reconstruir aquest patrimoni per posar-lo al servei de la societat catalana i d'aquelles corrents de la gastronomia que, bonament, intenten recuperar les arrels de la seva identitat.

## **15. Annex. Receptes de la gent de mar**

A continuació es recullen algunes de les receptes que els participants en l'activitat "Recerca en Viu", destinada a la documentació i anàlisi de les receptes de barca, van cuinar en directe entre els mesos de maig i juny de 2011 a l'Espai del Peix, convidats pels membres del projecte.

També es recull la recepte que Ramon Boquera, membre del projecte i cuiner, va presentar al programa 'Cuines' de TV3 el 27 de gener 2012 basada en el patrimoni gastronòmic popular del port de Palamós

## SUQUET DE CONGRE A L'ESTIL PESCADOR

Ramon Boquera. Pescador i cuiner. Palamós.

### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

---

- 800 grams de congre
  - Tomata
  - Patates
  - Aigua
  - Oli i sal
- Per la picada
- Julivert
  - 5 alls
  - Avellanes
  - 2 llesques de pa fregit

### PREPARACIÓ

---

Fregim el pa en oli d'oliva. Preparem els ingredients i fem la picada amb el mà de morter.

A la cassola sofregim la picada amb oli d'oliva. Mentrestant, esqueixem les patates pelades i les aboquem a la cassola. Piquem la tomata i l'afegim. Ho fregim tot.

Un cop cuita la tomata, afegim l'aigua i deixem coure les patates. Quan li quedi poc a les patates, aboquem el peix prèviament salat a la cassola i ho deixem coure.

### EMPLATAT

---

Podem servir el suquet en plats individuals. Antigament, a les barques de pesca tots els pescadors menjaven d'un únic plat, anomenat gibrell o ribella.

*Recepta presentada al programa 'Cuines' de TV3*

## **ROMESCO DE CANANES NEGRES AMB PATATES**

*Sisquet Benaiges. Pescador de Palamós*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- Canana negra
- Patates
- Per la picada
- 8 alls
- 5 llesques de pa
- 1 cullerada petita de colorant
- Tomàquet fregit

### **PREPARACIÓ**

---

Netegem i tallem les cananes i pelem i esqueixem les patates.

Fregim les llesques de pa. A la mateixa cassola afegim el tomàquet triturat i un cop fregit hi afegim el alls. Ho retirem, afegim el colorant i ho triturem tot amb el turmix en un got triturador.

En una cassola posem coguem les patates amb una mica d'oli. Aboquem la canana a continuació, i afegim per últim la picada a sobre de tots els ingredients barrejada amb una mica d'aigua. Esperem que bulli i rectifiquem de sal.



## **GATETS AMB PATATES**

*Mercè Brull. Filla de pescador. Palamós*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- 1 Kg de gatets pelats
- Fesoles
- Patates
- Oli
- Sal

Per la picada

- All
- Julivert
- Avellanes
- 6 llesques de pa fregit
- 1 got de vi negre
- 1 cullerada de pebre vermell dolç

### **PREPARACIÓ**

---

Si no venen pelats de la peixateria, pelem els gatets, els tallem i els escaldem amb aigua calenta en una escorredora.

Amb la mà de morter fem la picada d'all, julivert, avellanes, pa fregit, el gotet de vi negre i el pebre vermell.

En una cassola sofregim la picada durant 5 minuts i hi afegim l'aigua calenta. Afegim les patates pelades i esqueixades i ho deixem cuinar 10 minuts a mig foc. Finalment afegim els gatets i els fesoles i ho deixem coure 5 minuts més.

## **FIDEUS AMB ANXOVES**

*Miquel Fiol. Pescador d'encerclament. Palamós*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- 1 kg d'anxoves
- Fideus
- Brou de peix
- Vi blanc
- All
- 200 gr de tomàquet madur net i triturat
- 1 manat de julivert
- oli i sal

### **PREPARACIÓ**

---

En una cassola sofregim la picada d'all i julivert. Un cop rossa, afegim la tomata i els fideus, i tot seguit el got de vi blanc, i remenem uns minuts fins que els fideus agafin color.

Afegim el brou de peix i deixem coure els fideus. Quan estiguin a punt, afegim per sobre les anxoves fresques. Servim el plat acompanyat d'una cullerada d'all i oli, al gust.

## SUQUET DE CONGRE

*Florian Pi. Pescador de Sa Riera (Begur)*

### INGREDIENTS (4-6 PERSONES)

---

- 1 Congre de 1,5 Kg
- Brou de la cua del congre
- Alls
- Un fetge de rap
- Pa torrat
- Tomata
- Julivert
- Farina
- Ametlles

### PREPARACIÓ

---

Filetegem l'all i el sofregim en una cassola amb oli. Quan l'all és ros aboquem el julivert trinxat i la tomata, i ho remenem una estona. Afegim les patates i el congre a la cassola i el cobrim amb el brou que hem fet amb la cua del mateix congre.

Barregem aigua i farina en un got i l'afegim al suquet per donar-li textura

A banda, fem una picada d'all i julivert, una llesca de pa torrat i el fetge de rap. Afegim la picada al final de la cocció per sobre del congre.

Servim.

## **SÍPIA AMB PÈSSOLS**

*Bàrbara Borràs. Peixatera. Filla i dona de pescador. Palamós*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- 2 sípies
- Pèsols
- 1 galeta
- Xocolata
- Ametlles i avellanes
- Julivert
- Alls
- Safrà
- Ceba
- Oli i sal

### **PREPARACIÓ**

---

Netegem amb cura les sípies. En una cassola amb una mica d'oli barregem i sofregim les sípies netes i la ceba tallada a daus.

A banda preparam una picada amb all i julivert i la barregem quan la sípia estigui a mig fer. Escaldem els pèsols i els afegim a la cassola amb aigua calenta. Tot seguit i hi tirem una picada d'avellanes i ametlles. Deixem coure.

En una paella fregim la melsa de la sípia i la incorporem a la cassola. Finalment tirem per sobre una picada de galeta i xocolata.

Servim

## **FIDEUS ROSSEJATS**

*Fina Romero. Cuina i dona de pescador. Palamós*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- Rap, rata i aranya negra
- Patates
- Fideus
- Alls fregits
- Pa
- Tomàquets nets i tallats
- Ous
- Oli de gira-sol i sal

### **PREPARACIÓ**

---

Amb el braç triturador fem una picada amb 9 grans d'all, 5 llesques de pa, 1 got de vi blanc i tomàquet.

Esqueixem les patates i les aboquem en una cassola. Ho barregem amb el peix net i tallat, la picada i aigua calenta. Ho deixem coure.

Fem l'allioli amb 4 o 5 dents d'all, vinagre, sal, un ou sencer i oli de gira-sol, que quedi una mica negat.

Un cop cuit el peix i les patates, separem el brou que sobra, amb el qual farem els fideus. Afegim l'allioli al peix i les patates.

A banda sofregim els fideus en una cassola amb oli de gira-sol, remenant-los amb una espàtula. Un cop rossos, retirem l'excés d'oli que pugui haver quedat i els coguem amb el brou que em separat del peix i les patates.

Mengem primer el peix i les patates, i de segon els fideus rossejats.

## **ARRÒS A LA CASSOLA AMB CANANA**

*Encarnació Martí. Filla i dona de pescador. Palamós*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- 1/2 canana negra
- 200 gr de gambeta
- 100 gr de pèsols
- 8 salsitxes
- 1 branca de julivert
- 3 grans d'all
- Arròs
- Ceba
- Tomata
- Oli i sal

### **PREPARACIÓ**

---

Netegem les cananes. En una cassola amb una mica d'oli s'hi barreja la ceba tallada a daus, les salsitxes, la tomata i la canana. Es cou tot junt.

A banda preparam una picada amb l'all i el julivert, i es barreja a la cassola. Ho coquem tot. Afegim l'arròs i es cobreix d'aigua calenta per bullir. A punt d'acabar, es rectifica de sal i s'afegeixen les gambetes netes i els pèsols i ho deixem coure.

Servim

## **ARRÒS AMB SARDINES**

*Yumma Ousmane. Pescador d'encerclament*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- 10 de sardines
- 2 pebrots verds
- Ceba
- Bou de peix
- Suc de llimona
- Arròs
- Tabasco
- oli i sal

### **PREPARACIÓ**

---

Tallem els pebrots i la ceba a juliana i ho sofregim en una cassola. Tot seguit es couen les sardines amb brou de peix. Quan estan cuites es treu tot de la cassola i en el mateix recipient s'hi tira l'arròs i una mica de suc de llimona i es cou.

Un cop l'arròs és sec es retira i es serveix acompanyat de les sardines i el pebrot.

## **PORQUET AMB PÈSOLS**

*Sofia Aixarch. Peixatera i filla de pescadors*

### **INGREDIENTS (4-6 PERSONES)**

---

- Un peix porquet
- Fesoles
- Cargoles de terra
- Patates
- Pebrot vermell sec
- Alls
- Vi negre
- Oli i sal

### **PREPARACIÓ**

---

Cuina el porquet requereix una preparació prèvia. S'obre, s'esvicera i es sala com un bacallà. El dia abans de cuinar-lo es deixa en remull. Al matí, es rasca la pell sota l'aixeta i es trosseja.

Per començar a cuinar es fa una picada de alls crus i pa fregit.

Posem oli en una cassola, la picada i les patates esqueixades. S'afegeix pebrot vermell sec i un got petit de vi negre. Deixem coure la barreja, i afegim el peix, els cargols i les fesoles mesura que es vagi coent tot.

Servim



## **BLANQUILLO DE CONGRE**

*Fermí Navarro. Cuiner del Restaurant La Galera. Palamós.*

### **INGREDIENTS**

---

- 1 Kg congre gran rodelles
- 500 g patates
- 6 Cebes grans
- 100 ml d'oli d'oliva
- 500 ml d'aigua mineral

### **PREPARACIÓ**

---

En una cassola de ferro colat sofregim amb oli d'oliva les patates esqueixades i la ceba tallada al foc. Quan encara no hagi agafat color, afegim l'aigua i deixem coure.

A banda fem un allioli negat trinxant els alls al morter i afegint oli.

Afegir sal al congre. Quan les patates estiguin toves afegiu l'allioli negat, corregiu de sal, deixeu reposar i serviu.

## **ARRÒS AMB CANANES, ESPINACS I FESOLS DEL GANXET.**

*Germanes Samarra. Dones i filles de pescadors. Palamós*

### **INGREDIENTS**

---

- 800gr de canana blanca
- 600 gr d'espínacs crus
- 200 gr de mongeta del ganxet
- 400 gr d'arròs (bomba)
- 4 dents d'all
- 150 gr de tomata ratllada
- 1 gr pebre vermell dolç
- Sal i oli d'oliva

### **PREPARACIÓ**

---

En una cassola amb un raig d'oli d'oliva, sofregim la canana tallada a rodelles. Remullem i fem bullir les mongetes del ganxet. Reservem l'aigua de la cocció. Mentrestant netegem i escaldem els espínacs, els refredem i els escorreguem.

Preparem una picada al morter amb els alls, la tomata ratllada, el pebre vermell dolç i un polsim de sal. Afegim la picada a la cassola i la sofregim. Un cop la tomata cuïta, hi afegirem l'aigua de la cocció de les mongetes, aproximadament un litre. Tirem l'arròs. A meitat de cocció, uns 8 minuts, afegim les mongetes i els espínacs, tastem el punt de sal, i acabem de coure a foc més suau, uns 8 minuts més.

Servim

## **POP AMB PATATES**

*Joan Cuadrat. Cuiner de l'Espai del Peix. Palamós*

### **INGREDIENTS**

---

- Pop blanc
- Patates
- Oli d'oliva verge
- Aigua mineral
- Pebre vermell dolç "afumat"
- Llor
- Grans de pebre
- Sal
- Vinagre de vi blanc

### **EL LABORACIÓ**

---

Un cop net i descongelat, bullim el pop blanc en aigua amb grans de pebre, fulles de llor i sal durant uns 40 minuts.

Coem les patates al forn a uns 170° uns 35 minuts (segons la mida de les patates). Després les pelem i tallem a rodelles.

Fem una vinagreta amb l'oli, el vinagre, el pebre vermell i un xic de sal.

Tallem el pop i amanim la patata. En uns motlles rodons posem les patates i les presem fins aconseguir un bloc. Decorem amb algun brot d'herba i unes gotes de vinagreta al voltant del plat.

## **SOPA DE CAP DE RAP**

*Josep Martí. Pescador i subhastador de la confraria. Palamós*

### **INGREDIENTS**

---

- 1 cap de rap
- 1 barra de pa
- 4 litres d'aigua
- Oli i sal

Per la picada

- 2 llesques de pa
- Ametlles
- Alls
- Julivert
- Tomates sencers

### **PREPARACIÓ**

---

Sofregim els alls i el pa i ho aboquem al morter. Hi afegim les avellanes, el julivert i 2 tomates sencers pelades. Ho triturem tot.

En una olla sofregim la picada amb una mica d'oli. Hi afegim aigua abundant i hi fem bullir el cap de rap durant uns 35 minuts. Un cop bullit, retirem el rap i colem el caldo perquè no quedi cap espina. Desfilem la carn del cap del rap i la reservem.

Mentrestant hem fregit una dotzena de llesques de pa. Les barregem amb el caldo i ho deixem coure uns 20 minuts més. Un cop cuit tot, hi passem el braç triturador (turmix) fins convertir-ho en una sopa espessa. Finalment hi barregem la carn del cap del rap. Servim.

## **16. Bibliografia**

Álvarez, Critino. *Rancho de a bordo: la cocina de nuestros pescadores*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1995.

Arjona Cabello, Carme. *La Cuina del Serrallo : 121 receptes del barri mariner de Tarragona*. Valls : Cossetània, 1999

Colman, Andrew. *Catalan cuisine: vivid flavors from Spain's Mediterranean coast*. Harvard Common Press, 2006

Contreras, J. “El patrimonio alimentario en el área mediterránea”. Tresserras, J.; Medina, X. *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. Barcelona: IEMED. Universitat de Barcelona, 2008, p. 17-38

Davidson, Alan. *La Cocina del Mar Mediterráneo : identificación y recetas de la fauna comestible*. Barcelona : Omega, cop. 1996

Doll, Ramon. *Pescats, nets i menjats: marisc i ranxos mariners*. Barcelona: Noray, 1996

Fàbrega, Jaume. *El llibre del peix: el més complet manual i diccionari del peix, el marisc i la seva cuina, amb més de 80 receptes d'arreu del món*. Barcelona: La Magrana, 1996

Fàbrega, Jaume. *Els quatre elements i les arrels del menjar: els oficis de la terra, el mar, el bosc i la muntanya a la regió de Girona*. Girona: Diputació, 1999

Fàbrega, Jaume. *La Cuina : gastronomia tradicional sana*. Barcelona : Mediterrània, 2007

Fàbrega, Jaume. *La Cuina de Josep Pla : a taula amb l'autor de El que hem menjat*. Barcelona : Edicions de la Magrana, 1997

Fàbrega, Jaume. *La Cuina de l'Empordà i la Costa Brava*. Barcelona: La Magrana, 1990

Fàbrega, Jaume. *La Cuina del peix : del lluç arrebossat a la caldereta de llagosta*. Barcelona : Mina, 2006

Fàbrega, Jaume. *Història i teoria del suquet*. Palamós: Càtedra d'Estudis Marítims. Museu de la Pesca, 2004.

Fàbrega, Jaume. "La cuina del peix a la barca." *Argo*, 2011, núm. 9, p. 22-21

Ferrerós, Joan; Valls, Josep. *Barques i fogons: del Ter a Portbou*. Tarragona: Edicions El Mèdol, 1991

García, Xavier. *La vida marinera a Vilanova i la Geltrú*. Barcelona: Selecta, 1980

Garrido, Alfons. "Ranxo de pescadors: l'essència de la cuina de mar". *Descobrir Cuina*, 2007, n° 82, p. 74-82

Marqués, Quim; Marqués, Manel. *Cuina marinera: les millors receptes de peix d'ara i de sempre*. Barcelona: Columna, 2010.

Pla, Josep. *Cinc Històries de Mar*. Barcelona: Destino, 2001

Puigcarbó, Antonio. *Brasas a bordo*. [Barcelona] Icaria, 1996

Quadrada, Mariona. *Cassoles de peix*. [Tarragona : El Mèdol], 1995

*Ranxets: la cuina a Torredembarra*. Torredembarra: El Mèdol 1990

Solé i Torné, David. *Amb la mar al cor la cuina a Tarragona*. Tarragona: El Mèdol 1993

Solé i Torné, David. *Peix, cuina i tradició*. Tarragona: El Mèdol, 1997

Solé i Torné, David. *El romesco: història, tècniques i receptes*. Barcelona: Cossetània, 2003

Thomas, Carlos. *Recetas de cocina para pescadores*. Madrid : Susaeta , [1999].