



Portar la cuina medieval als restaurants de Vic i comarca

L'Escola d'Hostaleria d'Osona ha elaborat una selecció de receptes medievals amb l'assessorament d'un cuiner professional i expert en cuina històrica. Les receptes proposades als restaurants han volgut ser el màxim de fidels a la recepta original recollida en un dels quatre receptoris de l'època, i així les tastareu si us acosteu a algun dels restaurants d'Osona Cuina i de l'Associació d'Hostaleria d'Osona que participen de la campanya gastronòmica *Portar la cuina medieval als restaurants de Vic i comarca*.

També us volem convidar a portar la cuina medieval a casa vostra i és per això que us llistem les receptes. Heu de tenir en compte que alguns dels ingredients recollits són de difícil obtenció i alguns dels procediments proposats poden ser adequats o simplificats per poder cuinar la recepta més fàcilment (per exemple, podeu substituir l'omnipresent morter medieval per un triturador elèctric que us farà la feina més fàcil). Us marquem amb un (*) aquells ingredients que podeu eliminar o substituir per algun altre de similar (en la majoria dels casos parlem d'espècies). Us proposem llegir i entendre la recepta en el seu conjunt i fer-hi les variacions que us semblin i més us agradin per poder gaudir, i tastar, un bocí de cuina medieval a la vostra taula.

A sota del nom de cada recepta hi podeu llegir una breu descripció del resultat i, al final, els restaurant on podreu tastar-la. Després de les receptes, trobareu uns apunts sobre la cuina medieval catalana, així la podreu conèixer una mica més. Esperem que us agradi!



Llenques de formatges

Pot ser un aperitiu o unes postres. Unes làmines de formatge arrebossat i fregit que s'acaba amb sucre pel damunt.

Ingredients

190g de farina
130g d'aigua
2,5g de llevat fresc
6 rovells d'ou
15 talls de formatge curat d'ovella (tipus serrat)
Oli d'oliva verge extra
Sucre

Elaboració

En un bol barregem la farina, l'aigua i el llevat esmicolat. Fem una pasta i ho passem a la taula. Ho pastem tres minuts i ho deixem reposar dins del bol uns 15 minuts. Tornem a pastar tres minuts més i posem la massa en el bol tapat durant unes dues hores.

Mentrestant, traiem la pell al formatge i el tallem a llesques de 0,5 cm de gruix. Una vegada la massa hagi fermentat, la barregem amb els rovells d'ou. Hem d'obtenir una massa llisa i força líquida (si cal, afegim una mica més d'aigua).

En un pot petit o fregidora, escalfem l'oli i fregim els talls de formatge prèviament sucats generosament amb la barreja de massa i rovells. Fregim fins que agafi un color daurat i reservem sobre paper absorbent. Finalment, arrebossem cada llenca amb sucre i servim calent.

On ho podem tastar?

Restaurant Devici, Bar de Vins. Vic.

Menjar blanc

Una pasta basada en brou de pollastre, ametlla i pit de pollastre lligada amb farina d'arròs. Acabada amb sucre i espècies. L'elaboració medieval per excel·lència.





Ingredients

500g de brou de pollastre
50g d'ametlla en pols
20g de farina d'arròs
50g de pit de pollastre cuit
15g de sucre blanc
Espècies (nou moscada, canyella, clau)
Sal

Elaboració

En un morter barregem l'ametlla amb 1/4 part del brou de pollastre fins a obtenir una pasta. Afegim la resta de brou i deixem reposar durant unes hores. Colem el líquid per un colador fi i posem el líquid obtingut en un pot o cassola, serà la llet d'ametlles.

Posem la farina d'arròs en un bol i dissolem amb una mica de la llet d'ametlles. A part, piquem el pit de pollastre cuit i el dissolem amb aquesta llet d'ametlles barrejada amb farina d'arròs. Hi afegim la resta de la llet d'ametlles i ho posem en una olla. Hi afegim el sucre i un pessic de sal. Coem uns 30 minuts a foc suau. Barregem sovint per evitar que s'enganxi.

Servim calent en bols hi escampem una mica de canyella, clau i/o nou moscada per sobre. També una mica de sucre.

On ho podem tastar?

El Nou Desmai. Aiguafreda.

Ametllat

Una sopa calenta basada en un brou càrnic que s'acaba amb escarola i cigrons.

Ingredients

2 pollastres sencers
5 litres d'aigua
1 peu de porc cru partit per la meitat
200g de cigrons cuits
¼ d'escarola





Elaboració

En una olla, posem els dos pollastres i cobrim amb l'aigua freda. Ho portem a ebullició molt suau i ho coem durant 20 minuts. Escumem i afegim el peu de porc. Coem durant una hora i retirem de l'olla els dos pollastres que seran quasi cuits. Coem 2 hores més el peu de porc i deixem que vagi reduint fins a tenir uns 1000 ml de brou. Coem i reservem.

Trossegem el pollastre sense pell, tallem l'escarola a juliana. Al moment del servei, posem a l'olla de brou el pollastre trossejat, l'escarola i els cigrons cuits. Coem durant 5 minuts tot el conjunt i ho corregim de sal.

Congre fresc en pa o panada de congre

Una massa de pa cuita al forn, tipus empanada, amb un interior de congre aromatitzat amb espècies i herbes aromàtiques.

Ingredients

- 500g de congre (o un altre peix)
- 300g de massa de pa amb oli
- 0,75 de pebre llarg (*)
- 0,8g de galanga (*)
- 2 claus
- 0,5g de canyella
- 0,4g de farigola fresca
- 0,5g de romaní fresc
- 0,5g de sàlvia fresca

Elaboració

Bullim el congre amb aigua bullint amb sal fins que sigui ben cuit. Estirem la massa de pa a un gruix aproximat de 0,5 cm. Tallem dos cercles de 15 cm de diàmetre, un serà la base i l'altre la tapa. Esmicolem el congre sense pell i espines i ho barregem amb les herbes fresques i les espècies prèviament picades a morter. Farcim la panada i la decorem amb les restes de massa amb formes que resultin estètiques i curioses. Pintem amb rovell batut. La coem a 180 graus durant uns 20 minuts aproximadament fins que sigui cuita.



Salsa Almadroc

La salsa medieval més reconeguda. Alls i formatges, deixatats amb aigua i oli (i amb rovell d'ou opcional). Pot acompanyar múltiples elaboracions vegetals o animals.

Ingredients

150g formatge curat
1 gra d'all
80g d'aigua tèbia
30ml d'oli d'oliva verge extra
1 rovell d'ou
sal

Elaboració

Fem una pasta picant l'all (pelat) i la sal. Seguidament afegim el rovell i emulsionem amb l'oli fins aconseguir una salsa similar a un all i oli. Afegim el formatge ratllat ben picat amb el morter i l'aigua. La textura final ha de ser espessa i lligada.

On ho podem tastar?

El Bart. Vic.

Salsa Pebrada

Salsa espessida amb fruita seca i especiada. Pot acompanyar carns o peixos.

Ingredients

30g d'ametlla torrada
0,75g d'avellana torrada
10g de pinyons
20g de pa fregit
30ml de vinagre o suc de llimona
3g de pebre negre en gra
2g de barreja d'espècies (canyella, cardamom, matafaluga, clau, anís estrellat, etc.)
2 rovells d'ou dur
300ml de fumet de peix (pot ser brou de carn o aigua segons l'ús final de la salsa)



50g de ceba sofregida
sal

Elaboració

Barregem tots els ingredients secs amb la ceba sofregida i fem una pasta amb el morter. Afegim el vinagre o suc de llimona i el fumet de peix (o altre líquid). Coem a foc lent durant 10 minuts i colem.

On ho podem tastar?

Opera Barroca i la Taverna del Call. Vic.
Thymus. Manlleu.

Salsa Paó

Salsa complexa, càrnica, àcida i especiada que pot acompanyar carns o altres viandes.

Ingredients

400ml de brou de gallina (o pollastre)
100g de vísceres de moltó (*)
100g d'ametlles crues pelades
50g de cors de conill o gallina (*)
40g de llard de porc
40g de cansalada viada
200g de cebes escaldades (o crues)
20g de suc de llimona
15g de mel
0,5g de nou moscada
0,5g de canyella
0,7g de gíngebre en pols
2g de clau
80g de fetges de gallina cuits
50g de greix de rostit (opcional)



Elaboració

Fem un brou no massa concentrat amb el brou i les vísceres de moltó (aquest pas es pot ometre). En un morter piquem les ametlles fins aconseguir-ne pols. Deixatem amb una mica del brou fins a aconseguir una pasta. Afegim aquesta pasta a la resta de brou i colem per estamenya o colador per aconseguir una llet d'ametlles.

Fregim el cors de conill i gallina, la cansalada i les cebes tallades fines amb el llard de porc. Piquem a morter els ingredients fregits i ho afegim a la llet d'ametlles. Reservem el greix del fregit apart. Afegim el suc de llimona, la mel i les espècies mòltes. Deixem bullir durant 10 min. Ha de quedar un color lleugerament bru. Lliguem amb el greix de fregir els menuts o amb greix de rostit si en tenim. Afegim el fetges de gallines picats a morter, barregem i seguidament colem la salsa per colador fi.

On ho podem tastar?

Ca La Cinta. Sant Agustí de Lluçanès.

Salsa Camellina

Salsa càrnica, agre i especiada, que pot acompanyar carns o altres viandes.

Ingredients

- 80g d'ametlla crua
- 300g de brou de gallina (o pollastre)
- 100g de fetge de gallina cuit
- 15g de vinagre blanc
- 0,6g de canyella
- 2 claus
- 0,7g de gingebre en pols
- 0,4g de nou moscada
- 0,6g de pebre llarg (*)
- 60g de suc de magrana agre (*) (el podeu substituir per vinagre o eliminar-lo de la recepta)

Elaboració

Piquem les ametlles en el morter i barregem amb el brou. Deixem reposar fins que sigui fred i després ho colem per un estamenya o colador fi. Piquem els fetges i els barregem amb l'elaboració



anterior. Ho posem a bullir en una olla amb el suc de magrana, el vinagre i les espècies picades. Ho rectificuem de sal i ho colem.

On ho podem tastar?

Gastropub - Restaurant La Gola del Llop. Torelló.

Salsa llimonea

Salsa lleugera, àcida i especiada amb un gust dominant a llimona.

Ingredients

300g de brou de gallina (o pollastre)
300g d'ametlla crua
40g d'aigua
15g de panses
30g de sucre
50g de suc de llimona
1g de gingebre en pols

Elaboració

Piquem les ametlles en un morter i les deixatem amb el brou de gallina. Piquem les panses i les afegim al brou. Ho fem bullir durant 10 minuts a foc lent. Seguidament afegim el sucre i el gingebre. Quan hagi bullit 10 minuts més afegim el suc de llimona i coem a foc lent fins que s'incorpori bé el suc de llimona. Passem per estamunya o colador fi i reservem.

On ho podem tastar?

Cafeteria Restaurant 'La Biblioteca'. Vic.



Allada blanca

Una pasta semblant a un allioli proposada per acompanyar receptes de peix.

Ingredients

- 3 grans d'all
- 80g de molla de pa
- 300g de fumet de peix blanc (o aigua o brou)
- 30g d'oli d'oliva verge extra

Elaboració

Pelem i piquem els alls en un morter. Hi afegim la molla de pa remullada amb el fumet (o en aigua o brou). Hi afegim l'oli i la resta de fumet (o aigua o brou). Ho fem bullir fins a aconseguir la textura desitjada, un punt espessa i lligada.

Salsa Julivertada

Una salsa amb base de fruita seca, espècies i herbes que es pot utilitzar per acompanyar múltiples elaboracions vegetals o animals.

Ingredients

- 15g de fulles de julivert
- 0,6g de canyella en pols
- 3 claus
- 1g de gingebre en pols
- 0,7g de pebre negre
- 30g d'avellana torrada
- 30g de vinagre
- 45g de vi blanc
- 30g de pa torrat
- 20g de mel



Elaboració

Netegem les fulles de julivert i les eixuguem. Les piquem juntament amb les espècies i les avellanes torrades. Afegim el vinagre, el vi i ho acabem de triturar amb el pa torrat i la mel.

On ho podem tastar?

Mas Monells. Sant Bartomeu del Grau.

Flaó

Unes postres làctiques basades en mató, ous i menta que encara avui es cuinen de forma tradicional a les illes balears.

Ingredients

Per la massa del flaó:

- 60g de sucre
- 450g de farina
- 100g d'ou
- 50g de llard
- Ratladura de llimona
- Oli d'oliva verge extra

Pel farcit de mató

- 8 ous
- 150g de mel o sucre
- 1kg de mató
- Menta fresca

Elaboració

Per la massa del flaó:

Barregem tots els ingredients menys la farina amb un batedor o cullera fins que sigui homogeni. Afegim farina poc a poc, fins que quedi ben integrada i obtinguem una massa ben lligada. Reservem a la nevera 1h tapada amb un drap. Estirem la massa amb un corró i farina a la taula fins a aconseguir un gruix de ½ cm aproximadament. Disposem la massa en un motlle de 24cm de



diàmetre folrat de paper de forn o untat amb mantega i farina. Punxem la massa i la precoem a 180º 10 minuts. Seguidament la deixem refredar.

Pel farcit de mató:

Batem els ous i el sucre fins que doblin el seu volum. Afegim el mató fins que quedi ben integrat. Piquem la menta i l'afegim a la mescla.

Per la cocció:

Omplim les tartaletes amb el farcit de mató i allisem. Coem a 170ºC fins que sigui cuita. Ho podem comprovar punxant el centre amb un ganivet i comprovant que surti net. Ha de quedar ben daurat de la superfície. Deixem refredar i decorem amb sucre llustre.

On ho podem tastar?

El Casino de Vic. Vic.

El Nou Desmai. Aiguafreda.

La Competència. Vic.

Llet feta al forn

Una llet especiada i quallada amb ou cuita al forn.

Ingredients

500ml de llet

3 ous

50g de mantega

1 branca de canyella

Anís estrellat

Safrà

50g de sucre



Elaboració

Bullim la llet i hi infusionem les espècies. Tirem la llet sobre els ous i hi afegim la mantega a daus. Barregem fins a aconseguir una textura homogènia. Posem en motlles de ferro o fang individuals tipus flamera i coem a 160°C durant uns 30 minuts aproximadament.

On ho podem tastar?

Cafeteria Restaurant 'La Biblioteca'. Vic.

Vi piment

Una beguda especiada i aromàtica que medievals es bevien per acabar l'àpat, moltes vegades combinada amb neules.

Ingredients

3,3g de canyella
1,7g de gíngebre en pols
0,3g de clau
48g d'aigua de roses
96g de mel
1,2 litres de vi blanc

Elaboració

Moldre totes les espècies (o disposar-ne ja mòltes). Barregar-les amb la mel, l'aigua de roses i el vi i remenar. Deixar macerar en fred, almenys 24 hores. Colar i servir.



APUNTS DE CUINA MEDIEVAL

La cuina medieval catalana va ser una de les grans cuines medievals de l'Europa de la baixa edat mitjana (entre els segles X i XV). El coneixement sobre com es menjava i quins productes es consumien a l'època medieval els adquirim a partir dels referents escrits que han arribat fins als nostres dies. Disposem de quatre manuscrits del segle XV i XVI que són els principals referents però també disposem d'informació a partir de la lectura dels llibres de comptabilitat de les cases benestants, altres fonts literàries on es descriuen banquets i esdeveniments, testaments on es deixen pertinences de cuina i altre documents diversos de l'època.

Només el clergat, nobles, burgesos i escriptors i generalment les classes que es podien permetre el saber llegir i escriure són les que tenien accés, i d'on segurament van sorgir, els quatre manuscrits mencionats. És per aquest motiu que la cuina medieval de la que tenim documentació, i que coneixem, és la cuina de l'excepcionalitat, la cuina rica, la cuina que utilitzava productes que no estaven a l'abast de tota la població.

Els quatre manuscrits de cuina medieval catalana que amb els que s'ha treballat per fer la tria de les propostes gastronòmiques per aquesta Prèvia del Mercat Medieval han sigut el Llibre de Sent Soví, el Llibre d'aparellar de menjar, el Llibre de totes maneres de potatges i el Llibre de Coch de Robert de Nola.

Us apuntem breument les característiques principals de la cuina catalana medieval de l'època.

- Tots aquests llibres recullen l'alta cuina del moment ja que és la que es documentava. Aquesta cuina doncs no és representativa del que consumia tota la població sinó del que es menjava a les cases benestants.
- La carn era considerat l'aliment més apreciat. Concretament les aus i sobretot les que volaven (gallines, capons, grues, paons, etc.) ja que estaven més properes a Déu i aquesta era una consideració de prestigi per tots els aliments més propers al cel (com també passava amb la fruita fresca provinent dels arbres fruiters). També tenien bona consideració els moltons i bous (sempre capats). El porc era poc habitual als receptaris ja que era considerat a l'abast de tota la població. En tot cas, el que més s'apreciava del porc era la cansalada i el llard. Es consumia més llard que oli exceptuant el període quaresmal en que l'oli d'oliva era el greix substituït pel fet de no poder consumir carn durant aquest període.
- La tècnica per excel·lència de cocció de les carns eres el mig-raust. Aquesta consistia en coure generalment una au a l'ast, trossejar-la i acabar de coure-la dins la salsa escollida (camellina, pebrada, paó...). Aquesta tècnica catalana va ser exportada a altre cuines d'Europa i se'n fa esment en diversos manuscrits italians, entre altres referències escrites.



- El peix era un ingredient molt important sobretot en període quaresmal i va ser a partir del llibre de Mestre Robert quan es comença a divulgar el seu consum fora de quaresma. El peix salat era menys preuat ja que era el format que més es consumia entre les classes populars, sobretot en forma de tonyina i sardines (arengades). Entre les formes de cocció més habituals era fer-lo a la graella, en panades o bullit en fumets amb vi blanc i sucres agres com vinagres, agràs o suc de llimona (molt similars als escabetxos d'avui).
- En relació a les verdures, hi podem trobar totes aquelles que provenien d'Europa o Àsia, aquestes últimes, moltes d'elles arribades a la Península Ibèrica a través de la cultura àrab. Per exemple, en aquella època ja existien alguns tipus de carbassa (la que avui utilitzem per cuinar el cabell d'àngel), de mongetes (com les de l'ull negre), l'albergínia, i els espàrrecs i cereals com l'arròs, ingredient molt present en format de farina d'arròs. També s'hi troben altres verdures com el nap, el porro, la ceba, la xirivia, l'enciam, la ruca silvestre i els raves. Totes aquestes verdures les podem coure a la brasa o serveixen com a guarnició de diverses elaboracions.
- Catalunya tenia un contacte gastronòmic estret amb la cultura àrab i d'aquí també la utilització d'altres aliments als receptaris com el sucre de canya, els cítrics, les ametlles, el meló, les síndries, el mencionat arròs o els fideus (que en aquella època es denominaven alatria).
- Les salses eren una elaboració molt important i present en la majoria de receptaris. La majoria tenien com a base la llet d'ametlles i es lligaven amb menuts, fruits secs, ous crus o cuits i pa.
- El gust àcid i agre era molt present en moltes elaboracions i s'obtenia principalment a partir del suc de llimona, del vinagre, el suc de magranan o l'agrà.
- Les espècies que provenien de la cultura asiàtica, eren un ingredient car i rar que aportaven distinció i riquesa a les receptes on eren utilitzades. Per aquest motiu, la majoria de receptes dels manuscrits inclouen una o més espècies entre els ingredients utilitzats.