



Especial **Gastronomia hivernal**



Barra Mar's
GASTROBAR

ESPECIALISTES EN TAPES I BACALLÀ

@barramars_andorra

Tel: +376 850 840 / +376 328 332

Avinguda Dr. Mitjavila, 8 AD500, Andorra la Vella

www.barramars.com

Les bondats de la cuina de muntanya



La cuina andorrana, està molt influenciada per la gastronomia espanyola i francesa, encara que també compta amb plats propis

La cuina de muntanya porta la definició en el propi nom, i per tant es refereix a la cuina tradicional que es feia a les zones muntanyenques, com ara Andorra. Actualment, triomfa durant tot l'any, però si hi ha una època en què destaca és durant l'hivern. Una bona sopa de ceba sap de meravella quan ens la prenem en una borda, asseguts en una taula propera a la llar de foc. I això només per començar perquè la varietat gastronòmica que tenen les poblacions de muntanya poden ser pràcticament infinites.

Característiques generals

- Els aliments utilitzats són locals (Km0)
- Depèn del que es troba a l'entorn
- És estacional, és a dir, que es cuina segons els aliments obtinguts en cada època de l'any.
- Els plats acostumen a ser calòrics i consistents, ja que acostumen a ser zones on es passa molt fred.

Plats típics de la cuina andorrana

En el cas de la cuina andorrana, evidentment està molt influenciada per la gastronomia espanyola i francesa, encara que també compta amb plats pro-

pis. En qualsevol cas, té imprescindibles que li venen donats sobretot per la seva ubicació geogràfica i les dures condicions de vida que obligaven a elaborar plats senzills però energètics, i per tant basats en la carn de vedella, bou o cabrit, així com la procedent de cacera, peix de riu com la truita, així com formatges, hortalisses, trufes (patates) bolets, i fruits del bosc. I no ens podem oblidar de les conserves, sobretot melmelades i confitures, ni de la mel i els embotits. De fet, a Andorra hi ha amb denominació d'origen com la bringuera (feta amb el cap del porc i el cansalada) i la donja (elaborada amb llong de porc i que es prepara a la brasa).

- **Trinxat:** és dels plats més típics. Es fa amb col, patates, all, cansalada, sal i oli, i un bon exemple de cuina de subsistència, dels més tradicionals de la Cerdanya, Alt Urgell i Andorra, i que té el seu origen al segle XV, que es diu aviat.
- **Escudella:** plat de cullera fet amb verdures de temporada i carn de porc. Al Nadal es fa una sopa amb pasta anomenada sopa de galets.
- **Carn de cacera:** els plats més coneguts s'elaboren amb civet, llebre o porc senglar, habitualment estofats amb verdures i bolets.

- **Truita a l'andorrana:** un cop enfarinada, la truita es rosteix amb pernil i després se li afegeixen ametlles o nous, i es serveix acompanyada de verdures.
- **Canelons a l'andorrana:** es tracta d'una variant de la recepta original catalana i que afecta principalment al farcit, ja que en lloc de fer-ho amb vedella s'utilitza xai, a més de carn de porc i pollastre.
- **Bolets:** els més habituals són els boletus, rovellons, fredolics, múrgoles i camasecs. Es fan servir en cremes, arrossos, salses i en plats de carn.
- **Cargols a la llauna:** es cuinen a la brasa i es condimenten amb diverses espècies. Se serveixen acompanyats d'allioli.
- **Crema andorrana:** similar a la crema catalana, la diferència radica en la decoració, ja que en comptes de sucre cremat porta una capa de clares muntades a punt de neu. <



Gastronomia de kilòmetre zero

Una de les millors maneres de conèixer un país és degustant la seva gastronomia. A través dels seus plats es pot saber molt més de la seva identitat i cultura que llegint una guia turística. Andorra és coneguda internacionalment per la qualitat de les seves pistes de neu esquiables i com a destí de *shopping* però afortunadament ja fa temps que també és un destí pel que fa als seus fogons, i són molts els visitants que arriben atrets pels seus sabors únics.

L'Andorra Taste, la primera trobada internacional de gastronomia d'alta muntanya que es va celebrar l'any passat (i que tindrà una segona edició enguany) entre

d'altres mostres gastronòmiques que tenen lloc a parròquies com la Massana i Ordino, ha donat visibilitat als productes de primera qualitat de kilòmetre zero del país, que es coneixen i valorin, i amb els quals s'elaboren plats autèntics de cuita pròpia passats pel sedàs de la influència dels països veïns.

Ingredients de kilòmetre zero

A les creacions gastronòmiques andorranes no poden faltar les carns de qualitat: una vedella que compta amb el segell d'Indicació Geogràfica Protegida; o la carn de bou, de cordero, de cabrit i de poltre, que també disposen del segell de Carn de qualitat controlada d'Andorra. Són un pilar bàsic de l'economia andorrana i punt cabdal a les llars del Principat, juntament amb la carn de cacera de muntanya com el porc senglar i

Andorra té productes de primera qualitat de kilòmetre zero amb els quals s'elaboren plats de cuita pròpia passats pel sedàs de la influència dels països veïns

la llebre. Sense oblidar-nos de la pesca de riu que aporta peixos tant extraordinaris com la truita d'aigua dolça.

Pel que fa als embotits del Principat es podria escriure una tesi completa. Són un element fonamental de la cuina andorrana, ja que encara avui dia es continuen elaborant a la manera tradicional i amb ingredients excel·lents. Els sibirites no haurien de deixar de tastar les botifarres, llonganisses, bull i altres especialitats artesanes com la donja.

Formatges, hortalisses, bolets i llegums completen l'oferta sostenible del país, a la qual haurien d'afegir les plantes aromàtiques pròpies d'aquesta latitud i que es comercialitzen per ús culinari com ara la menta, l'hisop i el serpoll, així com les mermelades ecològiques, fetes amb fruites locals com

fruites del bosc, maduixes, gerds o groselles.

Per la seva part, la mel d'alta muntanya del Principat també s'ha guanyat per mèrits propis un lloc al podi de productes de qualitat que tant es pot degustar sola o en algun dels plats creats pels millors xefs del país.

On degustar els plats més tradicionals

A les bordes, antigues cases tradicionals de muntanya que originàriament servien per guardar el ramat, la cuita i assecar el tabac però que en molts casos s'han convertit en restaurants.

Amb una decoració càlida i acollidora (en molts casos, amb una llar de foc com a epicentre) es pot degustar una carta típica envoltats per la impactant natura del país. ◀

La Glorieta

RESTAURANT TÍPIC DE CUINA CATALANA

“Els bons plats no provoquen augment de pes, sinó que augmenten la felicitat”

Entrevista: Irina Rybalchenko

“La Glorieta” és un restaurant típic de cuina catalana situat a la Seu d'Urgell. Aquest lloc tranquil i ben situat és ideal per fer dinars i sopars familiars, trobades amb amics i festes divertides. Però, el principal avantatge d'aquest restaurant són els plats tradicionals catalans elaborats amb mestratge, imaginació i molt amor. Hem parlat amb Albert Formenti, el xef de cuina, dels seus secrets culinaris, el principal del quals és, segons afirma ell mateix, recordar sempre: com, quan i per què?

—Si us plau, expliqui'ns la història de l'Hotel La Glorieta, les seves tradicions gastronòmiques i el concepte del seu restaurant?

—El 1894 el lleonès Domingo Nistal de Cabo, que s'havia instal·lat a la Seu procedent de la seva Astorga natal, va comprar una parcel·la de terra i uns horts a uns artesans que tenien un taller de ceràmica.

Domingo Nistal, que coneixia l'ofici de la restauració per haver treballat al càfè “Univers” al centre de la Seu, va muntar un petit hostal i li va posar el nom de “La Glorieta dels Pirineus”.

A partir del 2005, els meus pares van agafar el relleu de la família Nistal. I ara, a començaments de l'estiu del 2022, jo vaig decidir agafar les regnes del negoci familiar.

—Què significa aquest nom?

—Glorieta és una paraula castellana que significa placeta amb jardí. Efectivament, el lloc formava una petita plaça envoltada d'hortos, aixecada sobre el riu Valira, a tocar amb l'antic pont medieval i amb unes excel·lents vistes sobre el pla de la Seu. A més, estava situat en el vell camí que unia la Seu amb Castellciutat i es dirigia cap el sud de la comarca.

L'hostal “La Glorieta dels Pirineus”, o simplement “La Glorieta”, aviat es va fer un nom

entre els pagesos i els vilatans que acudien dels pobles de la Ribera d'Urgellet, Vall de Castellbó, Valls d'Aguilar, Organyà, etc., al mercat de la Seu i paraven o s'allotjaven a les seves estances. També era popular entre els mateixos urgellencs que acudien a dinar, sopar o, simplement, per fer un càfè i es delectaven amb la contemplació del paisatge sobre la vall.

Als anys cinquanta i seixanta van començar a arribar, sobretot a l'estiu, famílies procedents de diverses ciutats catalanes, especialment de Barcelona, que sojornaven a l'hostal durant una setmana o quinze dies, on apreciaven l'hospitalitat familiar, el menjar casolà i la tranquil·litat que donava estiuajar en una casa en ple Pirineu.

La Glorieta es convertí en un dels pocs hostals de la comarca que oferien turisme d'estada i no de pas com era l'habitual.

—Digui'ns algunes paraules sobre la teva trajectòria professional.

—Vaig néixer a la Seu d'Urgell i he viscut des de ben petit entre cuines, ja que la meua família sempre ha estat vinculada a la restauració.

Vaig començar els meus estudis a l'Escola d'hoteleria de Cambrils i vaig continuar formant-me a cuines com la Torre del Remei, Mas de Torrent, Miramar, El far de Sant Sebastià, La fèneta*, Restaurant Aquarius* i al Restaurant Alàs, fins arribar a treballar a l'hotel Coma d'Ordino com a Xef de cuina durant 8 anys.

—Què proposa vostè i què prefereix la gent?

—El que proposo és una cuina catalana, basada amb bons sofregits i bons caldos i sense cap mena de secrets. Ofereixo menús tancats, degustació de plats de temporada, suggeriments, platejats, i postres que també són d'elaboració pròpia. Tot els plats són oferts amb un tracte familiar i proper.

Els nostres clients des de sempre es deixen aconsellar per mi, això, com a cuiner, ja constitueix una molt bona senyal.

—Parli'ns de les característiques de la cuina catalana: quins ingredients fa servir més?

—La cuina catalana s'emmarca dins la cuina mediterrània i n'és un exemple típic. D'altra banda, cal destacar-hi la presència local de cuines diferenciades en major o menor grau, com la xurra (a les comarques xurres i

falta alguna cosa, la compro a un altre lloc. Per exemple, el foie gras el compro a França, les tòfones les compro a Organyà.

—I quin formatge prefereix, el local o el francès?

—M'agraden tots, soc molt formatger (riu). A casa intento sempre tenir formatges locals de petits ramaders, de la nostra cooperativa Cadí o d'altres comarques catalanes.

Encara que també el formatge francesos estan boníssims.

ALEX MOSTAKOV



la Canal de Navarrés), la castellana (al Baix Segura, la Vall de Cofrents, la Plana d'Utiel i altres parts de l'Alt Vinalopó i el Vinalopó Mitjà) i l'occitana (a la Vall d'Aran i la Fenolleda). Igualment cal aclarir que la cuina catalana ha deixat petjada a Múrcia gràcies a la seva població històricament catalana.

Amb la cuina seguim als antics ibers, fenicis, grecs, romans, jueus i àrabs. Com ja he comentat depenent de la zona geogràfica varia una mica; però, per a mi, com a premissa, la cuina catalana es basa en bon sofregits, bons caldos, els mar i muntanya tan preuats i únics de l'Empordà. Intento fer servir els productes locals de temporada. Si

—Si us plau parli'ns una mica de les festes gastronòmiques catalanes, com se celebren?

—Per Nadal fem la sopa de galets, el primer plat més habitual del dinar de Nadal (el segon pot ser gall dindi farcit). En la seva elaboració s'empra una pasta anomenada galets que destaca per ser d'una mida considerable. Conté una pilota de carn picada, els quatre evangelistes (quatre tipus de carn: porc, vedella, xai i pollastre) i els set sagraments: cigrons o mongetes, patates, naps, pastanaga, api, col verda i xirivia. A l'hivern també celebrem la festa de l'Escudella. Aquest plat, molt calòric, es cuinava per ajudar els més necessitats en una època de penú-

ries. Els escudellaires es posen a treballar a les set del matí, fent el foc per coure el brou. Cap a les nou, col·loquen les calderes i les omplen d'aigua. En aquest mateix moment és quan comencen a introduir els primers ingredients: sal, oli i llard. En unes calderes a part, s'hi va coent la carn: vedella, carn magra, costella, botifarra negra i pollastre. Aquesta escudella, potser, és l'única de Catalunya que no fa servir verdures.

La Garoinada, és una de les campanyes gastronòmiques de les comarques gironines més coneguda i de major tradició. Va néixer l'any 1992 i el seu producte principal són les garoines. Aquesta festivitat se celebra en ple hivern, durant les minves de gener i fins al mes de març quan el mar està tranquil i la garoina està en el seu millor moment. Ara s'acosta la calçotada, una festa original de Valls. La calçotada és molt més que un gran plat. És una bonica excusa per celebrar una trobada familiar o amb amics a l'aire lliure. Aquesta tradició gastronòmica centenària té com a protagonistes els calçots, que es preparen a les graelles, amb el foc ben viu, i es mengen amb una salsa típica, la salvixada, semblant a la salsa romesco.

Al febrer celebrem també la Festa del Trinxat, principal mostra gastronòmica de la Cerdanya. Aquesta cita gastronòmica pretén valorar els productes de la terra...

A l'estiu celebrem La sardina, mengem la coca de Sant Joan... És cert que a Catalunya hi ha moltes festes i tradicions gastronòmiques.

—Hi ha algun secret que utilitzi per la preparació dels seus plats?

—Per a mi, no hi ha secrets culinaris. Treballo sempre amb amor i intento transmetre sentiments en els plats que faig. Vull que el client es sorprengui i sigui feliç, que vulgui tornar.

—Existeix l'opinió que les bones receptes, sempre que es facin servir productes de qualitat, no provoquen augment de pes. Estàs d'acord?

—No, no provoquen augment de pes, sinó que augmenten la felicitat. No hi ha res millor que un restaurant, independentment de la categoria o tipus de cuina, al qual és un plaer tornar. <

Sant Valentí, una celebració gastronòmica



Sembla una tradició més del dia dels enamorats acabar la jornada amb un sopar de celebració de l'amor de parella. El romanticisme passa per la cuina i en un bon restaurant es pot commemorar la felicitat al mateix temps que es degusten un bon grapat de plats elaborats per aquesta ocasió tan especial. La variant de tenir un detall dolç amb la persona estimada també té molts adeptes i són moltes les botigues especialitzades que enllesteixen capses amb bombons de tots els sabors.

I no ens podem oblidar de la vinculació amb les maduixes, tot un símbol del romanticisme

d'aquest dia i que beu de la tradició romana d'associar aquesta fruita amb la figura de Venus, la deessa de l'amor i la bellesa. Pel que fa la seva unió amb la xocolata, aquesta no té tants anys, ja que va ser al 1964 quan la Sra. Lorusso va tenir la idea de submergir maduixes en xocolata calenta per promoure la venda d'aquest producte a la seva botiga de Chicago.

Origen

Tot i que molts pensen que aquesta celebració té un punt de partida comercial, el cert és que no és així. De fet, caldria remuntar-se a l'Antiga Roma, al segle tercer, per trobar el seu origen, quan el bisbe Valentí realitzava casaments secrets entre joves ena-

morats contradint la prohibició de l'emperador Claudi que en temps de guerra preferia que els soldats estiguessin solters. Valentí va ser condemnat a mort i des de llavors la seva figura està associada a l'amor.

Sant Valentí al món

Aquesta festivitat també té característiques pròpies segons el país. Si vols conèixer la tradició d'alguns d'ells, continua llegint.

- **Japó:** el país nipó té una curiosa festivitat que va néixer al 1936 a partir d'un anunci de la confiteria fundada per un expatriat rus, per donar a conèixer les seves xocolates com un regal de luxe. Des de llavors, el 14 de febrer

les dones regalen xocolata als seus estimats. I els homes? Al Japó, aquests regalen obsequis de color blanc a les dones seguint una altra tradició.

- **Gal·les:** tot i que ho celebren a finals de gener, els enamorats gal·lesos també fan una demostració molt simpàtica: regalen flors i culleres de l'amor, un cobert de fusta amb forma de clau que simbolitza la clau del seu cor.
- **Alemanya:** destaquen les galetes de gíngebre i mel amb forma de cor.
- **Dinamarca:** al país de Hamlet, el dia de Sant Valentí es regalen Gaekkebrev, petits poemes i rimes divertides

des que tenen com a destinatàries dones que han d'esbrinar qui els hi envia.

- **Corea del Sud:** els homes que no reben cap detall de xocolata tenen la tradició de celebrar l'anomenat com a Dia Negre anant a menjar *jajangmyeron*, un plat de fideus negres cuinats amb salsa de mongetes.
- **Finlàndia:** els finlandesos aprofiten aquest dia per enviar postals als seus estimats i preparen un dolç molt típic, el *mokkapaat*, considerat com la seva versió del *brownie* de sempre.

Sant Valentí en cinc pel·lícules al cinema

El món del cinema no escapa al romanticisme d'aquest dia i són moltes les pel·lícules que es poden veure en parella per commemorar l'amor.

- 1. Dia dels enamorats (EE. UU. Director: Garry Marshall. 2010):** una mostra de diferents històries d'amor i desamor que es creuen durant el dia de Sant Valentí.
- 2. Love Actually (Regne Unit. Director: Richard Curtis. 2003):** encreuament de les vides de diverses parelles a Londres durant els dies previs del Nadal, amb l'amor com a lei motiv.
- 3. La boda del meu millor amic (EE. UU. Director: P.J. Hogan. 1997):** comèdia romàntica on veiem la núvia d'Amèrica (Julia Roberts) en un paper poc habitual: la jove enamorada del seu millor amic que veu com es casa amb una altra noia.
- 4. Quan Harry va trobar Sally (EE. UU. Director: Rob Reiner. 1989):** aquesta és la història d'amor per excel·lència del cinema: neuròtica, divertida i amb el rerefons de Nova York, que sempre ajuda.
- 5. Encanteri de lluna de (EE. UU. Director: Norman Jewison. 1987):** una vídua italo-nord-americana compromesa s'enamora bojament del seu cunyat per l'influx de la lluna plena. <



*Un cor dolç de xocolata mes una dedicatòria d'amor personalitzada
=
El regal perfecte per a un dia de Sant Valentí gourmet!*

Jeff de Bruges

*Avinguda Meritxell 42
AD500 Andorra La Vella
882 882*

  @jeffdebruges.andorra



**Menú diari amb una àmplia selecció de pizzes
i hamburgueses, fondue, paella,
amb una gran barbacoa on poder cuinar
qualsevol carn a la brasa**

**Avda. d'Encamp, 25, AD200, Pas de la Casa, Andorra
telf. +376 855211 web. www.restaurantelcarlit.com**