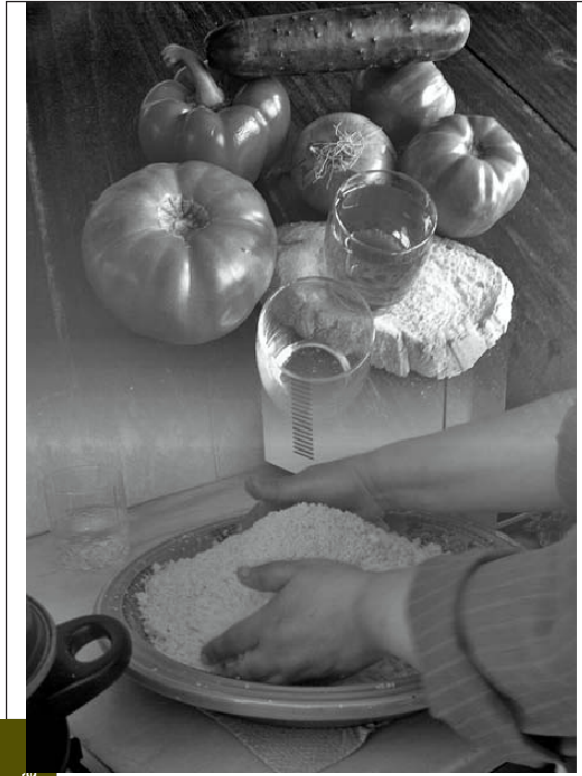


# Les cuines de Cassà

Arxiu Municipal - Ajuntament de Cassà de la Selva



A  
M  
C  
S

Maig 2009 - núm. 19 / 2a è

*Cada estranger ens porta amb ell una mica del seu país d'origen: la llengua, els ideals, els costums i, també, de la seva cuina.*

JOVES  
C  
E  
L  
L  
S

PIE  
S  
JOVES



**La cuina de les diferents cultures que conviuen a Cassà**

*Per Àlber Fernàndez Bosch*

## **Agraïments**

Després de realitzar aquest treball de recerca, haig d'agrair a moltes persones el seu ajut, ja que sense elles mai no hauria aconseguit dur-lo a terme.

Per una banda, estic molt agraït a tots els entrevistats, malgrat que algunes entrevistes les hagi hagut d'excloure. Tota la informació rebuda, la tinc en molt alta estima i no només m'ha servit per desenvolupar aquest treball, sinó que, a més, he après un munt d'altres coneixements aliens al treball.

Per altra banda, vull agrair també a amics i coneguts tot el temps que m'han dedicat i la col·laboració que m'han ofert, ja que m'han facilitat contactes i, malgrat que algunes vegades no hagin estat factibles, els estic molt agraït pel fet d'haver volgut col·laborar.

Tanmateix, també estic colossalment agraït a tots aquells que m'han permès endinsar-me a les seves cuines i m'han ensenyat a realitzar els seus menjars. Amb aquestes visites no tan sols he assolit els objectius del treball, sinó que he passat una molt bona estona; ha sigut una experiència molt agradable i generosa i n'he sortit sempre molt complagut.

Tampoc no em vull oblidar dels meus pares, del meu tutor de recerca, d'amics més propers i sobretot de la Nàstia. Els estic molt i molt agraït, ja que sense ells i el seu suport i la seva paciència, mai hauria pogut realitzar aquest treball i m'hauria rendit davant de la tasca tan laboriosa que se'm presentava.

Moltes gràcies a tots.

**A**vui dia, a Catalunya, ens trobem en els àmbits nacional, comarcal i municipal amb una gran diversitat de cultures.

Cada estranger ens porta amb ell una mica del seu país d'origen: la llengua, els ideals, els costums i, també, de la seva cuina, que és del que vull parlar en aquest treball de recerca.

He escollit elaborar una recerca sobre aquest tema perquè m'agrada cuinar i conèixer diferents cultures. Un dels meus objectius principals ha consistit a conèixer millor la gastronomia d'altres països.

En aquest treball de recerca em centro en les diferents cuines que els habitants de Cassà elaboren actualment com a referents de la gastronomia dels seus països d'origen.

Quan em refereixo a la cuina actual em refereixo als ingredients i a les tècniques d'elaboració dels plats típics i festius, però també m'interessa la cuina diària de les famílies, el pressupost familiar dedicat a l'alimentació, l'aportació que fan els diferents plats per a una bona dieta, etc.

Per fer aquest treball he començat estudiant la immigració a Cassà, per adquirir una idea dels tipus de cultures que hi conviuen. Tot seguit he escollit les "poblacions diana" en les quals em centraré. A continuació he buscat informació sobre aquests països i la seva gastronomia. I, finalment, he acabat aquest primer treball teòric relacionant la cuina i l'alimentació com a font de salut per tal de poder realitzar una futura dieta equilibrada.

A partir de les dades extretes en aquesta primera part, he fet el treball de camp.

Per elaborar-lo he realitzat entrevistes a nousvinguts, visites a les llars on he



vist elaborar els plats escollits de les diferents cultures i finalment he proposat una dieta equilibrada setmanal amb els plats prèviament elaborats i explicats. Per dur a terme tots aquests processos he realitzat fotografies, anotacions per escrit, filmacions i enregistraments sonors.

Així, després d'aquest treball de camp i de realitzar com a objectiu pràctic del meu treball una dieta equilibrada amb els plats seleccionats de les diferents cultures estudiades, he comprovat sobre el terreny la realitat d'aquestes gastronomies i he validat els continguts del treball teòric previ.

### **La immigració a Cassà**

Avui dia, a causa de la globalització i d'altres factors que no vénen a compte, ens trobem amb unes diferències

molt grans entre el primer món i el tercer món. Els habitants dels països pobres es veuen obligats a immigrar cap als països rics. Un dels motius principals pels quals abandonen la seva terra i emigren cap a un nou país és l'esperança d'aconseguir una qualitat de vida a la qual al seu país natal no poden optar.

En pocs anys la immigració ha augmentat de manera exponencial. Actualment la població a nacions com Catalunya, França, Anglaterra, etc., ja no és sols l'originària del país sinó que hi ha una gran barreja entre els habitants originaris d'altres països i els autòctons. Cassà de la Selva és una de les moltes destinacions d'immigrants a Espanya. Es pot dir que és un poble molt receptiu d'immigrants de diverses nacionalitats i de diferents continents.

A Cassà, hi conviuen més de cinquanta nacionalitats diferents, però en aquest treball optaré per referir-me tan sols a les vuit nacionalitats amb més components.

Aquest resum de les diverses procedències en què centraré el treball, el podem veure reflectit a la següent taula.

## ORÍGENS DELS IMMIGRANTS

### Europa

La majoria d'immigrants que provenen d'Europa són de Romania. El principal motiu de la seva emigració és la gran dificultat de guanyar-se la vida al seu país. Solen venir sense documents i es dediquen als serveis: hostaleria, comerç, etc. Els homes també treballen a la construcció. Els estalvis del sou que cobren, com la majoria d'immigrants d'altres països, els envien a la família, ja que allà qualsevol ajuda econòmica és ben rebuda.

### Amèrica

Procedents de Sud-amèrica i Amèrica Central a Cassà de la Selva hi ha uns 124 habitants. La majoria són d'Hondures, Colòmbia i Bolívia. Aquests, en arribar a Espanya, tenen més fàcil l'adaptació, ja que l'idioma oficial dels seus països és el castellà.

En arribar a Catalunya solen dedicar-se a feines que es consideren de baixa categoria: els homes, al sector industrial i al terciari; les dones, a l'ajut de persones grans, neteja de cases i altres feines semblants.

### Àfrica

És el continent que aporta més immigrants a Cassà. Actualment n'hi ha censats un total de 770. D'Àfrica ens arriben dues cultures molt diferents: la de l'Àfrica negra i la de l'Àfrica proeuropea. Vénen amb esperances d'una millor qualitat de vida. En un principi arriba el cap de família i/o els fills més grans amb la intenció d'instal·lar-se i trobar

feina. Un cop obtinguts aquests resultats; la dona i els fills més petits també vénen cap al nostre país.

L'adaptació en aquests dos casos és més difícil, ja que es troben amb alguns contratemps:

Un nou idioma totalment diferent. La nostra cultura mediterrània és molt diferent a la seva cultura d'origen.

Els seus trets físics característics són molt diferents: el color de la pell, els diversos pentinats, etc. Aquest punt és un dels que dificulten més l'adaptació. En molts casos, qualsevol de les dues cultures provinents del continent africà no són ben rebudes.

Veient aquestes dades podem concloure que la immigració a Cassà és molt important. Actualment els immigrants representen el 10% de la població. En el meu treball parlo dels costums culinaris d'algunes d'aquestes cultures com una manera d'establir relacions d'interès, reconeixement i respecte pels nousvinguts, i també com una possible aportació cultural al nostre ric patrimoni gastronòmic.

### PAÏSOS SOBRE ELS QUALS TREBALLARÉ

| País       | Nre. d'habitants censats | País     | Nre. d'habitants censats |
|------------|--------------------------|----------|--------------------------|
| Gàmbia     | 243 h.                   | Mali     | 99 h.                    |
| Marroc     | 205 h.                   | Bolívia  | 54 h.                    |
| Romania    | 135 h.                   | Hondures | 44 h.                    |
| Mauritània | 119 h.                   | Colòmbia | 26 h.                    |

Dades extretes el 10/05/2007 de l'AMCS (Font primària escrita)

## Salut i cuina

L'alimentació és la base per a la salut i també per al propi benestar. De la mateixa manera que menjar massa greix provoca excés de colesterol, no menjar suficients proteïnes tampoc no és sa. Per tant, l'alimentació ha de consistir en una dieta equilibrada on trobem la quantitat adequada de tots i cadascun dels nutrients que necessita el nostre cos per mantenir-se sa.

És important que els aliments que consumim siguin productes frescos i de temporada, ja que amb els mètodes de conservació se solen perdre algunes de les propietats essencials dels aliments.

Per portar una vida sana es poden seguir els models de la piràmide d'aliments que indica de manera proporcional la quantitat que hem de menjar de cada aliment. Aquest cop es representa amb aliments que són bàsics per una alimentació sana. Vegem un exemple de piràmide d'aliments:

En el nivell de baix hi figuren els cereals, els llegums i les patates. Aquests productes són rics en hidrats de carboni. S'aconsella menjar un o dos plats de pasta, patates, arròs o llegums al dia.

En el segon nivell hi observem les verdures i hortalisses. Són aliments rics en sals minerals i vitamines. Cal menjar un plat de verdura diari i alguna amanida. Les verdures i les hortalisses es caracteritzen per proveir les vitamines A i C.

Al mig de la piràmide d'aliments hi ha la fruita fresca, que és rica en sals minerals i vitamines. Convé menjar-ne dues o més unitats al dia. També hi ha la llet i els derivats làctics, que són rics en proteïnes, greixos i sals minerals.

S'han de prendre diàriament dos o tres gots de llet o l'equivalent en iogurts i formatge. Els làctics són importants perquè contenen calci i fortifiquen els ossos.



No hem de perdre de vista les proteïnes. Els aliments que aporten aquests nutrients són la carn, els ous i el peix. És necessari menjar dos aliments d'aquest grup al dia.

En el pic de la piràmide d'aliments hi trobem els greixos, que són necessaris, però no se'n pot abusar perquè poden provocar problemes de salut. Aquests són els productes que hem de consumir menys i que menys ens convé d'abusar-ne.

Hem d'alimentar-nos d'una manera sana, però tenir una bona alimentació no només consisteix en això. També s'ha de tenir en compte el metabolisme de cada persona, l'activitat física que desenvolupa, l'edat, el sexe i la fase de creixement en què es troba cadascú. Així doncs, per a una persona jove, és important menjar molts hidrats de carboni, ja que sempre està en moviment. En canvi una persona gran s'ha d'alimentar de productes que li aportin energia però que, a més, li serveixin per tenir cura dels ossos... És a dir, dins de la dieta equilibrada cadascú hi ha de trobar el seu lloc.

### El treball de camp

El treball de camp consta d'entrevistes i visites a les llars d'immigrants, que m'han servit per recollir informació, receptes i dades dels diferents països escollits. He elaborat cadascuna de les receptes obtingudes i he calculat el cost del plat.

També a partir dels plats escollits de cada país, la Carolina Soto, una especialista en dietes que treballa en una farmàcia de Cassà, ha confeccionat una dieta equilibrada per a una setmana.



### Les entrevistes i els seus resultats

He fet un total de vint-i-quatre entrevistes. D'aquestes, n'hi ha tres de cadascun dels països escollits.

Pel que fa a les preguntes d'identificació inicial, 6 de les 24 persones entrevistades van arribar a Cassà abans del 1999; 15 de les 24, després del 99, i 3 de les 24 no em van contestar. Totes han emigrat soles o amb les seves famílies en busca de millor qualitat de vida. La majoria de persones entrevistades provenen de les ciutats més grans i/o capitals dels seus països.

A la qüestió de quants àpats fan al dia, 16 de les 24 persones entrevistades han respost tres; 1 de les 24, cinc; les 3 persones colombianes, quatre, i 4 persones entrevistades, que discrepen amb els seus compatriotes, m'han contestat que fan quatre àpats.

Pel que fa als aliments que solen menjar als seus països, cada país en tenia de particulars, però exceptuant el Marroc i dos entrevistats particulars,



l'arròs ha coincidit en tots ells. Als països costaners, el peix és un aliment molt consumit. Per a tots els immigrants, menys els procedents de Romania, 2 de Mauritània i algun cas aïllat més, la fruita forma part d'aquesta llista de menjars habituals.

Respecte als plats típics i habituals, la majoria de països tenen plats particulars i exclusius del país en concret. S'han d'exceptuar els tres països de l'Àfrica negra escollits, ja que tenen molts plats habituals comuns i les seves cuines s'assemblen molt.

### Els productes

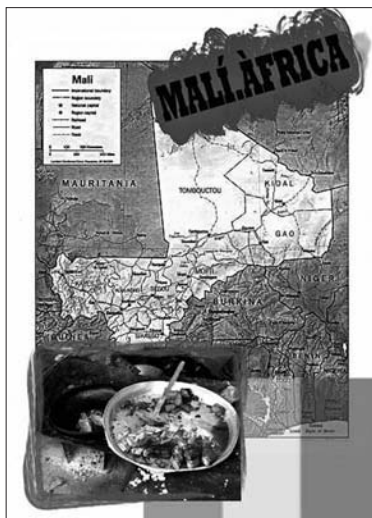
La majoria de productes de tots aquests països, exceptuant els de Bolívia, es poden trobar a establiments de Cassà i rodalia. Els entrevistats d'Àfrica, com que són tots musulmans, compren la carn a botigues àrabs, ja que els animals que es mengen han d'haver mort d'una manera determinada. A part, altres productes, només



els troben a botigues africanes o carnisseries àrabs. Pel que fa als hondureny i colombians, compren la majoria de productes a supermercats d'aquí, però alguns fruits i/o alguns altres productes només els troben a botigues de menjar africà o llatí. Els romanesos són els que ho tenen més fàcil, perquè troben tots els productes al supermercat i a establiments d'aquí. Els bolivians, com que tenen una cuina basada en productes frescos i autòctons, poden elaborar alguns plats amb productes de supermercats i botigues llatines, però per fer els més tradicionals no poden aconseguir els ingredients.

Pel que fa a la pregunta de si continuen elaborant el menjar del seu país des que han arribat a Cassà, hi ha hagut diferents respostes. Els romanesos elaboren els mateixos plats que a Romania. Els africans s'han adaptat força a la nova cuina d'aquí, sigui per comoditat o perquè aquí no tenen tant de temps per cuinar. Elaboren els seus plats només els dies festius. Els

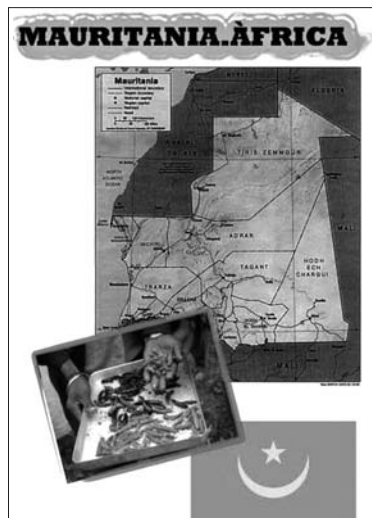




colombians i hondurenys també han canviat l'estil de cuina, i els bolivians, malgrat que no els sigui fàcil trobar els ingredients, cuinen igual que al seu país.

Amb el menú diari proposat a cada entrevistat he pogut veure la importància de cada àpat i com els estructuraren. Tots els països excepte el Mali fan un horari solar; és a dir, esmorzen entre les 06.00 h i les 08.00 h, dinen entre les 1200 h i les 13.30 h i sopen entre les 18.30 h i les 20.00 h. Per als hondurenys i colombians, l'esmorzar és l'àpat més complet del dia. Per als altres entrevistats, l'àpat més important és el dinar. Tots els països coincideixen a fer un sopar lleuger.

A cada entrevista hi figura alguna consideració o curiositat. La majoria d'entrevistats manifesten el baix nivell de qualitat de vida del seu país. A tall d'exemple he conegut dades curioses, com ara que els entreprens a Hondures no existeixen: ells fan *empanadilles*. A Colòmbia, el peix i l'aigua no els agra-



den, i durant el dia es beu cafè. A Bolívia, els plats contenen molts ingredients, però de productes làctics, quasi mai se'n mengen, perquè són molt cars. Els plats del Marroc són molt elaborats. Els africans acostumen a dinar després de resar i mengen amb les mans. A Gàmbia i el Mali sempre es menja arròs. I com a última curiositat, a Romania la majoria de cases crien els seus propis animals i quan n'han de comprar per menjar els compren sencers i fan tot el procés de preparació.

### Les receptes

En aquesta apartat hi consten les receptes escollides i realitzades a diferents llars de cassanencs provinents dels països estudiats en aquest treball. Tot i que en un començament em proposava fer més visites, val a dir que no és fàcil aconseguir que et permetin observar i col·laborar en la preparació dels seus plats, ja que el sol fet de tenir un desconegut a casa ja és un fet



inusual, i encara més si observes, preguntes i fas fotografies de la seva cuina i de com preparen el menjar. Però també haig de dir que sovint he sortit carregat de dades per al meu treball, de noves coneixences, i amb algun plat o porció d'algun producte dels que hem preparat.

En total presentaré dotze receptes de plats i begudes, i set esmorzars.

Cada recepta consta del nom del plat i de la persona que me l'ha facilitat, una petita aproximació sobre la història i el paper del menjar en el país, els ingredients, el procés d'elaboració, les fotos corresponents i alguna curiositat.

Pel que fa al cost del menjar, he sumat el preu dels ingredients comprats en establiments de Cassà, ja que ells també els hi compren. A continuació, també ho he dividit de tal manera que es vegi quin és el cost per persona.

A continuació, introduixo totes les receptes realitzades i estudiades dels diferents països escollits.

## ENCHILADAS HONDUREÑAS

Les *enchiladas hondureñas* són un plat molt complet. Estan constituïdes per: *tortitas* de farina de blat de moro, verdures, carn picada, salses i ous. Juntament amb els *nacatamales* són dels plats més típics d'Hondures, però he escollit les *enchiladas* perquè, tot i que els hondurenys entrevistats em van manifestar la mateixa fama i importància per als dos plats, aquestes no són tan complicades ni laborioses de fer. A més, per fer les *enchiladas*, a Cassà es poden trobar tots els ingredients, cosa que no passa amb els *nacatamales* i altres plats hondurenys.

### Recepta de Katy

#### Llista d'ingredients (per a 6-8 persones)

Cost total aproximat: 8,25 €

Cost per persona: 1,38 € - 1,03 €

| Ingredients   | Quantitats    | Lloc de venda                                       |
|---|---------------|---|
| <i>Tortitas de maíz</i><br>(en cas de no trobar-ne es poden fer amb blat de moro) | 10 unitats    | Supermercat   |
| Carn picada de porc o vedella   | ½ Kg          | Carnisseria/<br>supermercat                         |
| Ceba  | 1 unitat gran | B. hortalisses/<br>supermercat                      |
| <i>Chile</i> (o pebrot verd)  | 1 unitat      | B. hortalisses/<br>supermercat                      |
| Col   | ½ unitat      | B. hortalisses/<br>supermercat                      |
| Ous bullits   | 4 unitats     | Supermercat   |
| Formatge sec o parmesà ratllat  | al gust       | Supermercat /<br>carnisseria /<br>Botiga de làctics |
| Sal i espècies  | al gust       | supermercat<br>/ b. llatina                         |
| Salsa   | al gust       | escull el cuiner                                    |
| Tomàquet  | 3 unitats     | B. hortalisses/<br>supermercat                      |



### Elaboració

En cas de no aconseguir les *tortitas*, es poden fer fàcilment amb farina de blat de moro. Només s'ha de barrejar i amassar un parell de cullerades de farina amb una mica d'aigua. Després, igual com si es tractés d'una pizza, amb les mans se li va donant aquesta forma arrodonida.

### Primer pas

Es fregeixen les *tortitas de maíz* amb oli roent fins que quedin daurades. Un cop fredes se'n fiquen una o dues per plat.

A continuació, es cou a foc lent: la carn picada, la cebeta i el pebrot picat, la sal i les espècies escollides. Tot seguit es tallen la col i els ous bullits.

Es prepara la salsa de tomàquet o qualsevol altra salsa que es prefereixi.

### Segon pas

S'aboca una mica de la carn, la cebeta i tots els ingredients a cada *tortita de maíz* freda. Per acabar, s'hi posen els talls de col i es banya tot amb la salsa.

Al cim s'hi posen rodanxes d'ou bullit, tomàquet i formatge sec o parmesà ratllat.

Un cop fet aquest últim pas, ja podeu menjar les famoses *enchiladas hondureñas* que, com podreu comprovar, amb poc més d'uns quaranta-cinc minuts ja estan fetes.

## EMPANADILLES

Les *empanadilles* són un menjar molt típic i habitual a les llars colombianes. Se sol menjar a l'hora d'esmorzar i de sopar. Consisteix en una massa de farina, aigua i sal, farcida de verdures, formatge, tonyina, carn picada, salsitxa, tomàquet, etc. Aquesta massa es fregeix, a diferència de les *arepas*, que són semblants però que s'acostumen a fer a la brasa.

Colòmbia té un gran nombre de receptes, i moltes són de consum molt habitual. He escollit aquest plat de la cuina colombiana perquè se'n menja quasi diàriament, deixa moltes possibilitats al cuiner per innovar i, a diferència d'altres plats, els ingredients es poden trobar fàcilment.

### Recepta de Roxana

#### Llista d'ingredients

(per a 6-8 persones aproximadament)

Cost total aproximat: 2 € - 3 €

Cost per persona: 0,25 € - 0,50 €

| Ingredients                            | Quantitats                     |
|--|--------------------------------|
| Farina de blat de moro                 | 2 tasses                       |
| Sal                                    | al gust                        |
| Aigua calenta                          | La necessària per fer la massa |
| Oli o mantega                          | 1/3 de litre                   |
| Sofregit de salsitxa, tomàquet i ceba. | Unes 15 cullerades             |

### Elaboració

#### Primer pas

A la farina de blat de moro, s'hi aboca sal i, a poc a poc i intermitentment, aigua calenta perquè quedi una massa homogènia i es cogui mínimament. Es va remenant amb una cullera de fusta, i al final s'hi posa un rajolí d'oli de gira-sol i es remena una mica més.



#### Segon pas

Un cop obtinguda una massa homogènia es deixa reposar uns cinc minuts. Es fa una piloteta amb una mica de la massa i es posa dins una bossa de congelar. S'aixafa de tal manera que quedi un cercle prim. Al centre, s'hi posa el farciment i es doblega per la meitat. Amb un plat o un motlle se li dona forma de mitja lluna.

#### Tercer pas

Es treu l'empanada de la bossa i es posa en una paella plena d'oli de gira-sol. Es fregeix pels dos cantons i es posa en un plat amb paper de cuina per treure l'excés d'oli.

#### Curiositats

A Colòmbia aquest plat porta molta més feina, ja que allà el blat de moro cadascú se'l mol a casa seva i això demana força estona.

En el condiment de les *empanadilles*, s'hi acostuma a posar tabasco o alguna salsa picant.

D'oli d'oliva, no se'n produeix, i quasi mai se'n menja. Per això la majoria de plats estan cuinats o amanits amb oli de gira-sol.

## CHANKA DE POLLO

La *chanka de pollo* és un plat molt conegut a totes les regions de Bolívia. El seu ingredient principal és el pollastre, un aliment molt apreciat pels bolivians. La clau del seu èxit està en el fet que és senzill d'elaborar i relativament ràpid. Poden variar els ingredients, i és un plat molt gustós i apreciat. He escollit aquest plat perquè els bolivians entrevistats l'havien reconegut com a típic de Bolívia, i no massa complicat. El mengen sovint, fins i tot a Cassà, ja que tots els seus ingredients es poden trobar fàcilment.

### Recepta de Feli

#### Llista d'ingredients (per a 4 persones)

Cost total: 4 €

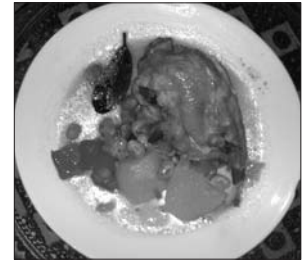
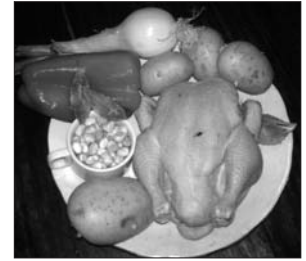
Cost per persona: 1 €

| Ingredients          | Quantitats |
|----------------------|------------|
| Pollastre petit      | 1 unitat   |
| Patates              | 4 unitats  |
| faves tendres        | ½ tassa    |
| ceba llarga amb cues | 1 unitat   |
| Pebrot vermell       | 1 unitat   |
| Llorer               | 2 fulles   |
| Sal                  | Al gust    |
| Aigua                | 1,5 litres |
| Oli                  | Al gust    |

### Elaboració

#### Primer pas

Es renta el pollastre i es talla a talls grossos. Es posa a coure amb un litre i mig d'aigua. Al mateix moment s'hi posa la part més gruixuda de la cebeta pelada i tallada a talls grossos, el pebrot tallat a quatre talls, i el llorer, la sal i l'oli al gust.



#### Segon pas

Al cap d'una estona de coure el pollastre, s'hi aboquen les patates pelades i tallades a talls grossos. Mentrestant, en un cassó o olla a part es couen al vapor les faves i les cues de la cebeta pelades, tallades i salades fins que queden toves.

#### Tercer pas

Finalment se serveix tot junt. El pollastre fa de base del plat, al cim s'hi posen les faves, les cues de la cebeta, la patata bullida, un tall del pebrot i s'hi aboca una mica del brou sobrant d'on havíem cuit el pollastre.

#### Curiositats

És un plat senzill i poc carregós que per sopar pot escaure molt.

## ARRÒS AMB ESPINACS

L'arròs amb espinacs és un plat molt habitual a l'Àfrica negra, i també a Mali. Els seus ingredients principals, a part de les espècies i el punt que li vulgui donar el cuiner, són els espinacs i l'arròs, dos aliments que a Mali es mengen freqüentment.

He escollit aquest plat, no només per ser típic de Mali sinó perquè és senzill d'elaborar i els ingredients utilitzats són fàcils de trobar. Tant en el treball teòric com a les entrevistes als cassanencs de Mali, van reconèixer aquest plat com a típic del seu país.

### Recepta de Mohamed

#### Llista d'ingredients (per a 4/6 persones)

Cost total: 2,22 €

Cost per persona: 0,55 € - 0,37 €

| Ingredients      | Quantitats        |
|------------------|-------------------|
| Espinacs frescos | ½ Kg              |
| Arròs            | 200 grams         |
| Oli de cacauet   | 5 cullerades      |
| Sal              | Al gust           |
| Aigua            | Més d'1,5 litres. |



#### Elaboració

Es netegen i es piquen els espinacs. A continuació es fa bullir en una olla un litre i mig d'aigua amb cinc cullerades d'oli i una mica de sal. Tan bon punt arrenqui el bull, s'hi afegeixen els espinacs i es couen durant 10 minuts. Després d'aquest temps, s'hi afegeix l'arròs ben net, que s'havia netejat amb força aigua i s'havia escorregut. Es deixa bullir durant uns 18 minuts més i ja es pot servir.

## TE AMB MENTA

És un te molt famós i begut al Marroc, que té un gust dolç i una aroma de menta inconfusible. Es beu molt calent i durant tot l'any, fins i tot a l'estiu.

| Ingredients                      | Preparació  |
|----------------------------------|---|
| Una cullerada i mitja de te verd | Es col·loquen tots els ingredients dins d'una tetera. S'hi posa aigua molt i molt calenta (bullint) i es tapa. A continuació es deixa reposar |
| Cinc cullerades de sucre         | S'acostuma a servir molt calent i en gots o tasses molt ornamentades  |
| Fulles de menta                  |   |



## CUSCÚS DE VERDURES

El cuscús de carn o de verdures és, sens dubte, el plat més conegut de la cuina marroquina.

El cuscús fet a base de sèmola de blat mòlta però sense acabar-se de convertir en farina, es cuina al vapor en diferents fases. Sol tenir gustos molt aromàtics, a causa de les abundants i variades espècies i als suc dels brous que s'hi aboquen.

Aquest plat se sol cuinar els divendres, dia sagrat dels musulmans equivalent al diumenge cristià.

Depenent de la zona del Marroc o de cadascuna de les famílies, el cuscús es pot cuinar d'una manera o d'una altra; però el que comparteixen totes les receptes és, sens dubte, la gran quantitat de feina que porta i aquest gust tan especial i típic del seu país.

### Elaboració del brou, les verdures i el pollastre

#### Primer pas

Es netegen el pollastre i les verdures. En una cassola, s'hi posa el pollastre tallat en sis parts, una ceba tallada a rodanxes, mitja cullerada de safrà, mitja més de pebre negre, canyella en pols, gingebre, una cullerada de sal i dos vasets d'oli. Es posa a foc moderat.

Al cap d'una estona s'hi posa més o menys un vas d'aigua, perquè les espècies no es cremin.

Tot seguit s'hi posen dos o tres branquetes de julivert i una mica més d'aigua.

#### Segon pas

Quan el pollastre està fet, se separa del brou i es guarda a part fins que el posem en el cuscús.

#### Tercer pas

En el brou, s'hi van afegint les diferents verdures.

Primer de tot, quatre naps tallats per la meitat.

Al cap d'uns quinze minuts, s'hi afegeix un litre d'aigua i les altres verdures: un pebrot verd, una pastanaga, un carbassó, una col, una ceba, cent grams de cigrons cuits i una cullerada petita de sal.

Es fa bullir a l'olla de pressió durant uns trenta minuts.

#### Quart pas

Quan ja està fet, se separen les verdures del brou amb un colador, se li tira el suc al damunt i es torna a colar.



### Recepta de Chomissa Ajbar

#### Llista d'ingredients (per a 15 persones)

Cost total: 20,09 €

Cost per persona: 1,34 €

| Ingredients         | Quantitats       |
|---------------------|------------------|
| Ceba                | 3 unitats        |
| Pollastre           | 1                |
| Safrà               | +/- 3 cullerades |
| Pebre negre         | +/- 2 cullerades |
| Canyella en pols    | +/- 3 cullerades |
| Sal                 | Al gust          |
| Espècie de gingebre | 1 pessic         |
| Oli                 | 1 vas i mig      |
| Julivert            | 3/4 branquetes   |
| Naps                | 4                |
| Pebrot verd         | 1                |
| Cuscús              | 1,5 Kg           |
| Cigrons bullits     | 100 grams        |
| Panses              | 400 grams        |
| Sucre               | 2 cullerades     |
| Aigua               | Indefinida       |
| Col                 | 1                |
| Carbassó            | 1                |
| Pastanaga           | 1                |

S'hi afegeix més o menys mig litre més d'aigua calenta. Podem aprofitar l'aigua amb la qual havíem cuit al vapor el cuscús. (vegeu més endavant).

Tot seguit, es cou tot junt durant uns deu minuts més.

### Elaboració de les panses i de la ceba

En una cassó, s'hi posen: tres cebes mitjaneres tallades a rodanxes, mitja cullerada petita de canyella en pols i un polsim de pebre negre. Es fa coure a foc molt lent durant aproximadament una hora.

A continuació, s'hi afegeix un tassó de panses de Corint, una altra cullerada petita de canyella en pols i dues cullerades de sucre.

Es deixa coure juntament amb la ceba uns quinze minuts més.

### Elaboració del cuscús

#### Primer pas

En una plata es posa el cuscús tot fent una forma de volcà amb les mans. Al forat del centre, s'hi afegeix una mica d'aigua i s'amassa.

Es deixa reposar uns moments i s'hi torna a afegir una mica més d'aigua i es torna a amassar. Altres vegades s'unten les mans d'oli o mantega i s'amassa tot el cuscús.

Mentre es fa el brou de les verdures, a poc a poc es va amasant el cuscús amb poca aigua i oli.

#### Segon pas

Quan el cuscús està ben amassat, es posa a coure en una olla de vapor durant uns trenta minuts. Es treu del foc, s'hi afegeix una mica d'aigua freda i es torna a amassar amb les mans.

Es torna a posar a l'olla de vapor a foc ràpid durant uns cinc minuts més i ja està fet.

### Elaboració final del cuscús amb verdures

Quan el cuscús ja està fet, es posa en una plata i es fa una muntanya, al mig, s'hi tira el suc del cassó on havíem cuit les cebes i les panses.

A continuació també s'hi tiren al damunt unes quantes cullerades del brou de pollastre i verdures.

Es torna a fer la muntanya i s'hi afegeix més brou.

Finalment, es posa el pollastre al damunt, s'hi afegeix més brou al voltant, després la verdura i al final la ceba amb les panses.



### ARRÒS AMB SALSÀ DE CACAUETS

L'arròs amb salsa de cacauets és un plat molt típic de Gàmbia, i també de l'Àfrica negra. Consisteix en un plat amb arròs i salsa, del qual l'ingredient més destacat és la salsa de cacauet. He escollit aquest plat perquè tots els gambians entrevistats i la informació extreta del treball teòric coincidien en el fet que l'arròs amb salsa de cacauets és el plat més típic i habitual del país. A més, tots els seus productes són fàcils d'aconseguir. La crema de cacauet es pot obtenir a qualsevol botiga africana.

#### Recepta d'Aya

##### Elaboració: Primer pas

Es neteja l'arròs amb aigua, s'escorre i es bull. Mentrestant, es fa la salsa.

En una cassola, s'hi posa un litre d'aigua (aproximadament), l'oli i la sal. Quan arrenca el bull s'hi aboca la carn picada, la ceba i els dos grans d'all ben picats, 2 cullerades de salsa de tomàquet concentrat, 3 de crema de cacauets, el pebre negre i es deixa al foc uns 10 minuts més.

##### Segon pas

Tot seguit, s'apaga el foc i es tritura fins que queda una salsa homogènia. Es deixa reposar i ja es pot servir amb l'arròs. Es pot adornar amb tomàquets i altres verdures.

#### Lista d'ingredients (per a 5-6 persones aproximadament)

Cost total: 4,7 €

Cost per persona: 0,94 € - 0,78 €

| Ingred.     | Quant.       | Ingred.           | Quant.       |
|-------------|--------------|-------------------|--------------|
| Arròs       | 250 grams    | Aigua             | La suficient |
| Oli         | El suficient | Salsa de tomàquet | 2 cullerades |
| Sal         | Al gust      | Crema de cacauets | 3 cullerades |
| Ceba        | 1 unitat     | All               | 2 grans      |
| Carn picada | 500 grams    | Pebre negre       | Al gust      |

## ARRÒS AMB PEIX I MANDIOCA

L'arròs amb peix i mandioca és un plat molt habitual a les llars africanes. De peix, se'n menja molt, ja que és econòmic i n'hi ha molt i de moltes classes. Pel que fa a la mandioca o iuca és un tubercle molt produït i menjat a tot l'Àfrica negra. Es poden trobar tots els ingredients a qualsevol botiga africana. He escollit aquest plat com a representant de la cuina de Mauritània, ja que a les entrevistes m'havien mencionat la gran utilització de peix i la iuca en els seus plats. Això també ho vaig trobar al treball teòric previ.

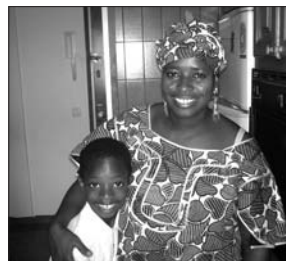
### Recepta de Nyanya

#### Llista d'ingredients (per a 6-8 persones)

Cost total: 12,32 €

Cost per persona: 2,05 € - 1,54 €

| Ingredients                           | Quantitats    |
|---------------------------------------|---------------|
| peixos mitjans (peix blanc)           | 4 unitats     |
| Mandioca                              | ½ Kg          |
| Arròs fi                              | ½ Kg          |
| Albergínies africanes                 | 1 unitat      |
| Tomàquets madurs                      | 2 unitats     |
| Pebrots africans<br>(o bitxos d'aquí) | 3 - 4 unitats |
| Grans d'all                           | 3 unitats     |
| Ceba                                  | 1 unitat      |
| Pebre                                 | Al gust       |
| Oli de cacauet                        | El necessari  |
| Sal                                   | Al gust       |



#### Elaboració

Primer de tot, es pela la mandioca, es talla i se li treuen els fils del centre. Es tallen els altres condiments i es reserven.

Es neteja i es talla a talls grossos el peix i s'assaona amb sal, una mica de pebre i l'all picat. A continuació, es fregeix fins que queda daurat.

En una cassola es fa un sofregit ràpid amb la resta de condiments. S'hi posa la mandioca tallada i s'hi afegeixen 4 gots d'aigua. 10 minuts després s'hi afegeix l'albergínia i es deixa coure uns 8 minuts més.

A continuació, es treu i es reserven l'albergínia i la mandioca en un recipient tapat.

Es renta l'arròs fins que l'aigua surt clara, i s'afegeix a la cocció. Es rectifica de sal, i uns minuts abans que l'arròs estigui cuit, s'hi incorpora la mandioca, l'albergínia, el peix i els pebrots o bitxos sencers. S'acaba la cocció i se serveix calent i guarnit amb els ingredients cuits.



## SERMALE

El plat més conegut i amb renom de Romania és, sens dubte, el *sermale*. Com que és tan laboriós, només es fa l'esforç de cuinar-lo per Nadal, quan una família rep visites o en d'altres dies importants.

Consisteix en uns rotlles molt típics d'allà, amb una capa de col i farcits de carn picada i diversos ingredients.

He escollit aquest plat perquè a les entrevistes prèvies tots els romanesos entrevistats em van reconèixer com a plat típic el *sermale*. A més, comporta una sèrie de característiques també manifestades a les entrevistes: és molt laboriós, porta carn picada, etc.

### Recepta d'Alisa Malsea

#### Llista d'ingredients (per a 10-15 persones)

Cost total: 12,42 € - 10,42 €

Cost per persona: 1,24 € - 0,70 €

| Ingredients                        | Quantitats                   |
|------------------------------------|------------------------------|
| Arròs rodó                         | 3-4 tasses de cafè           |
| Carn picada de porc i de pollastre | 750 grams                    |
| Col                                | Dues de mitjanes             |
| Ceba                               | 2 unitats                    |
| Salsa de tomàquet fregit           | Al gust (± 2 envasos petits) |
| Pastanaga                          | 2 unitats                    |
| Pebre negre                        | Al gust                      |
| Ous                                | 3 unitats                    |
| Oli de gira-sol                    | Al gust                      |
| Aigua                              |                              |

### Elaboració

#### Primer pas

Primer de tot es posen a bullir les cols fins que quedin molt toves. Mentrestant, es neteja l'arròs rodó (que es cou més ràpid que el normal) i es bull.

A continuació, en una cassola es fregeixen amb força oli les cebes i pastanagues prèviament pelades i tallades a dauets petits. S'hi afegeix quasi un vas de salsa de tomàquet i força sal. Al cap d'una estona s'hi posa l'arròs, i finalment el pebre. Es remena de tant en tant i es deixa coure a foc lent durant mitja hora aproximadament.



#### Segon pas

Mentre s'acaba de coure l'arròs amb la pastanaga i els altres ingredients, es preparen les fulles de col prèviament bullides. Cada fulla es talla per la meitat i se'n treu la part menys flonja (sol ser la del mig). Aquestes durícies es guarden per al final i les fulles es dipositen planes a qualsevol plat o recipient

#### Tercer pas

Un cop tinguem l'arròs amb els altres aliments a punt, el deixem reposar tapat. Al cap d'una estona, sense que s'hagi refredat, hi aboquem la carn picada, ho remenem i ho deixem reposar una estona. A continuació, hi posem els tres ous, els remenem i ho tornem deixar reposar.

#### Quart pas

A cada tall de les fulles de col bullides que havíem preparat hi posem una mica d'aquest "arròs" i l'emboliquem amb la mateixa fulla. Li donem una forma cilíndrica i posem els cilindres oprimits els uns amb els altres en una cassola. Prèviament, al fons de la cassola, s'hi posen les durícies tallades a daus que havíem separat de la col.

#### Cinquè pas

Un cop tenim tots els tallets posats i oprimits a la cassola, s'hi aboquen unes dues tasses d'aigua calenta i quasi un got de suc de tomàquet. Es posa al cim un plat amb un pes aixafant aquesta mena de "canelons" perquè en bullir no es desmunten i perdin la forma.

Es deixa bullir durant una hora a foc lent i ja es pot servir (es sol servir acompanyat amb pebrots picants.)

#### Curiositats

Al final de l'àpat se sol prendre una copa d'algun whisky o vodka.

Mentre he après a ca l'Alisa Malsea l'elaboració d'aquest plat, i he vist que malgrat que siguem de cultures força diferents, tenim moltes coses en comú.

## CREMA CHEC (pastís romanès)

És un pastís molt típic de Romania, constituït per tres pisos (coca, crema i nata). Malgrat que no és massa complicat, porta força feina.

He escollit aquesta recepta perquè a les entrevistes prèvies i al treball teòric he pogut comprovar que a Romania hi ha un gran nombre de pastissos i cremes. Aquest és força conegut i representatiu.

### Recepta d'Alisa Malsea

Consta de tres parts:

| Primera: preparació de la crema        |              |  |
|--|--------------|--|
| Ingredients                            | Quantitats   | Elaboració   |
| Ous                                    | 10 unitats   | Es barregen els ous, el sucre i la pela de llimona. A continuació s'hi afegeix la llet, es remena i es deixa reposar.  |
| Sucre                                  | 1 tassa      |  |
| Llet entera                            | 1 litre      |  |
| Pela ratllada de 2 llimones o taronges |              |  |
| Segona: preparació del chec:           |              |  |
| Ingredients                            | Quantitats   | Elaboració   |
| Ous                                    | 7 unitats    | Se separen les clares i els rovells. Al bol on s'han dipositat les clares, s'hi afegeix el sucre, la ratlladura de llimona, la vainilla i el pessic de sal. Es bat fins que queda a punt de neu. |
| Sucre                                  | 1 tassa      |  |
| Sal                                    | 1 pessic     | A continuació s'hi afegeixen els rovells, la farina i el llevat dissolt amb el suc de llimona. Es bat, i tot seguit s'hi posen les tres cullerades d'oli i es deixa reposar.                     |
| Vainilla en pols                       | Al gust      |  |
| Ratlladura i suc d'una llimona         |              |  |
| Farina de blat                         | 1 ½ tasses   |  |
| Llevat en pols                         | 15 grams     |  |
| Oli                                    | 3 cullerades |  |

### Tercera: preparació del pastís

En una cassola es fon el sucre (una tassa). Quan ja està ben desfet, s'hi aboca primer la crema i després el chec.

Tot seguit es posa al forn.

S'hi deixa a temperatura mitjana durant aproximadament una hora. Es coneix que ja està cuit quan el veiem molt inflat i la part de sobre amb una textura semblant a la de la coca. Es



pot comprovar si ja està clavant-hi un escuradents, i mentre surti enganxós vol dir que encara no estarà cuit del tot.

Un cop fet, es treu del forn i es posa de cap per avall a la safata on es vulgui servir. Al cim, s'hi posa una capa de nata i ja es pot servir.

Atenció: S'ha de vigilar molt a l'hora de girar-lo perquè no es trenqui

| Cost total                    | Cost per persona |
|-------------------------------|------------------|
| 5,75 €                        | 0,38 € - 0,57 €  |
| Temps aproximat de preparació | 30 minuts        |
| Temps aproximat de cocció     | 1 hora           |

### Curiositats

Té un gust semblant a la crema catalana, però és una mica més aromàtic i carregós.

S'ha d'anar molt en compte a l'hora de girar el pastís perquè molt fàcilment es pot desmuntar i perdre l'estructura. (Per aquest motiu no he pogut mostrar la foto final del pastís)

Aquests postres, les vam fer mentre esperàvem que s'acabés de coure el *semale*. No són gaire complicades ni porten gaire feina.

## GASPATXO

El gaspatxo és una sopa freda típica d'Andalusia que últimament es pot trobar a quasi tots els països, restaurants o llars. Es considera una de les millors sopes fredes.

El gaspatxo es pot prendre molt líquid, com si fos qualsevol beguda, o una mica més dens, fent una mena de puré al qual es poden afegir els famosos *tropezones*; que solen ser trossets de tomàquet, cogombre, pa, ceba, pernil serrà, patates fregides, etc.

A Andalusia se sol prendre durant els mesos d'estiu, ja que quan fa molta calor aquest plat refresca i treu la gana. També és el plat típic dels pagesos, perquè com que conté hidrats de carboni i sals minerals, els ajudava a superar, alhora, les dures condicions climatològiques i la duresa de la feina del camp.

Malgrat que a les diferents regions d'Andalusia, s'hi poden trobar diferents classes de gaspatxo, el més famós és el de Sevilla, que rep el nom de gaspatxo andalús.

### Recepta de Carmen Gallego i José Àvila

#### Llista d'ingredients (per a 6 persones)

Cost total: 1,8 €

Cost per persona: 0,3 €

| Ingredients                   | Quantitats    |
|-------------------------------|---------------|
| Tomàquets madurs              | 1 kg          |
| Cebes                         | 1 unitat      |
| Cogombre                      | 1 unitat      |
| Pebrot molt vermell           | 1 unitat      |
| Pa de motlle del dia anterior | 2 llesques    |
| Sal                           | 1 culleradeta |
| Oli d'oliva                   | 1 got         |
| Vinagre                       | 1/3 del got   |
| All                           | 1 gra         |



### Elaboració

#### Primer pas

Se separa la crosta del pa de motlle i es posen les dues rodanxes sense crosta en remull.

Es ratllen tots els ingredients menys el pa.

#### Segon pas

Es treu el pa del remull i s'aixafa fins que se li treu l'aigua. Es barreja amb tots els ingredients i es bat amb la batedora.

Un cop batut, s'afegeix més o menys un litre i mig d'aigua fresca, una culleradeta de sal, el got d'oli, dos dits de vinagre i es torna a batre.

#### Tercer pas

Un cop batut, es posa a la nevera i es deixa reposar unes dues hores.

S'hi poden posar els famosos *tropezones*, que poden ser trossets de pa torrat, de tomàquet, de cogombre, de ceba, etc.

Un cop s'ha posat el gaspatxo en plats o bols i s'hi ha afegit els *tropezones*, ja es pot prendre.

Atenció: Com més fresc, més bo!

## CREMA CATALANA

La crema catalana o crema de Sant Josep és una de les postres típiques del país català. Tradicionalment, la solien fer les àvies el dia de Sant Josep (19 de març), i d'aquí sorgí el seu antic nom. Avui dia, als restaurants i a les llars catalanes ens trobem aquestes delicioses postres durant tot l'any.

La recepta es basa en una mescla de llet, ou, sucre, i farina; però actualment, ha anat canviant de mica en mica. Com que no hi ha una sola recepta, depenent d'on la mengis, la crema tindrà la seva textura inconfusible i normalment el caramel cremat, però et podrà sorprendre amb els tocs personals del cuiner o el confiter.

Aquestes postres s'acostumen a servir en cassoletes de fang no massa grans, fent porcions individuals, però tanmateix, en els menjars familiars, se sol repartir a cada comensal d'una sola plata comuna.

### Recepta de Lola Cebrián

#### Llista d'ingredients (per a 10 persones)

Cost total: 2,62 €

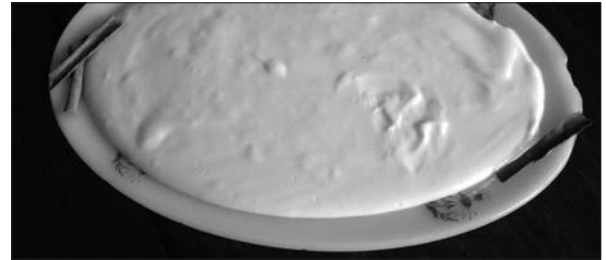
Cost per persona: 0,26 €

| Ingredients         | Quantitats                |
|---------------------|---------------------------|
| Llet                | 1 litre                   |
| Midó per a crema    | 50 grams                  |
| Rovells d'ou        | 5                         |
| Cullerades de sucre | 5 (més o menys 140 grams) |
| Canyella            | branca                    |
| Pela de llimona     | 2 o 3 talls               |

### Elaboració

#### Primer pas

Aboquem els cinc rovells d'ous (remenats) a la cassola on farem la crema catalana. Del litre de llet que tenim preparat, una part el posem en una tassa amb el midó i ho remenem bé fins que no quedi cap grumoll.



Aboquem la llet restant i la que havíem barrejat amb el midó. A continuació hi posem les cinc cullerades de sucre, els trosos de pela de llimona i la canyella.

#### Segon pas

Quan ho tenim tot ben remenat i hem obtingut un líquid uniforme ho posem a foc moderat.

És molt important que mentre tenim al foc la crema, no deixem de remenar-la i ho fem sempre en el mateix sentit ja que sinó es podria "tallar".

#### Tercer pas

Quan arrenca el bull traiem les peles de llimona i la canyella. Ràpidament ho aboquem a la plata, a la cassoleta o al recipient on volem dipositar la crema.

Un cop fet aquest últim pas, depenent del gust del cuiner, es pot refredar i servir així o, si no, un cop freda s'hi pot posar una capa de sucre per sobre i cremar-la amb una pala roent.

## ESMORZARS I BERENARS

Per escollir un esmorzar dels vuit països estrangers, he procurat seguir aquests tres criteris:

1. Que hagi aparegut a les entrevistes prèvies.
2. Com que és el primer àpat del dia, que no sigui massa complicat ni massa laboriós.
3. Que es mengi habitualment en aquell país.

Per la proximitat d'alguns països escollits i per altres causes m'he trobat amb esmorzars pràcticament idèntics que representen més d'un país.

Pel que fa al berenar, he procurat només mencionar els berenars dels països que a les enquestes hagi constatat que existeixen i s'elaboren. En fer aquest procediment m'he trobat amb un problema, i és que a cap país es fa un berenar entès com aquí. Alguns entrevistats mencionaven que per berenar es menja alguna fruita, te o cafè, però el país corresponent no complia la regla de seguretat. En tot cas, el berenar, en tots els països escollits, acostuma a ser un àpat lleuger.

## ESMORZARS

### Catalunya

Pa amb tomàquet, oli i sal, embotits i un got de vi

Tradicionalment, aquest era sens dubte l'esmorzar típic català. Als pobles, al camp i la gent gran encara manté força aquest esmorzar, però avui dia, en canvi,



a la majoria de les llars catalanes ens trobem amb esmorzars basats en cereals amb llet, cafè amb llet o suc.

### Gàmbia

Entrepà de lleties, suc i te

A Gàmbia, se solen preparar esmorzars amb masses de farina de blat de moro i aigua o lleties, acompanyats amb suc de diverses fruites o del mateix blat de moro. A més, el te sempre és present en tots els àpats.

### Marroc i Mauritània

Pa amb mantega i te

En aquests dos països veïns s'acostuma a menjar poc per esmorzar. Aquest àpat sol consistir en una mica de pa amb mantega o formatge acompanyat amb te o cafè.

### Mali

Peix amb pa i *hunde*

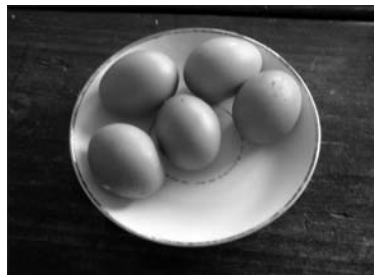
A Mali com que el peix és tan barat, se'n menja molt sovint, tant durant el dia com al començament d'aquest. De pa, també se'n menja molt, però és força diferent del d'aquí, ja que se'l fan a casa i amb ingredients diferents.

El *hunde* és un suc típic de Mali. Consisteix a bullir aigua amb cuscús de blat de moro i sucre. En surt una beguda amb petits grumolls, força densa, molt dolça i saborosa.

### Romania

Llet amb pa i paté

Romania és un país en el qual la llet és



molt abundant i estimada. En els esmorzars, en no ser un àpat social gaire important, es mengen, com aquí, cereals i altres aliments. Un esmorzar habitual, però, podria ser llet amb pa i paté.

### Bolívia

Pa amb mantega i melmelada, fruites i llet A Bolívia, a diferència d'altres països americans, l'esmorzar és més aviat lleuger. Se sol menjar pa amb mantega i/o melmelada, i fruites com els préssecs i els plàtans. Es beu llet o cafè per esmorzar.

### Almuerzo d'Hondures i de Colòmbia

Plat combinat

Consisteix en un plat complet i variat. Aquest esmorzar és molt carregat, ja que per a ells és l'àpat més important del dia.

L'esmorzar conté: plàtan fregit, *tortitas de maiz*, ous remenats amb mantega i empanades d'alguna sobra del dia anterior. Se sol beure cafè i suc. (Aquest suc, per exemple, pot ser el sorbet de curuba)

### SORBET DE CURUBA:

És un suc molt típic de Colòmbia. Conté, per cada dotze curubes madures: 4 tasses de llet, 1 i 1/2 d'aigua, 12 cullerades de sucre i 2 cullerades de crema de llet.

Primer de tot, s'obren les curubes per la meitat i se n'extreu la polpa, que es liqua juntament amb els altres productes amb l'ordre anteriorment escrit fins a obtenir una mena de sorbet homogeni que s'acostuma a beure fresc.



## Dieta setmanal equilibrada

Els plats que he tractat de cada país, els he distribuït amb l'ajuda de la Carolina Soto, llicenciada en farmàcia i en CTA, Ciència i Tecnologia dels

Aliments, de tal manera que ens proporcionin, aproximadament, la quantitat adequada de tots i cadascun dels nutrients.

Pel fet que falten alguns nutrients

necessaris per fer una dieta equilibrada completa, hi hem afegit alguns plats coneguts per completar-la. Aquests estan indicats amb aquest símbol: (\*\*)

## Exemple de dieta multicultural saludable per a una setmana

| Àpat     | Dia 1               | Dia 2                                  | Dia 3                                 | Dia 4  | Dia 5                                  | Dia 6                           | Dia 7                                    |
|----------|---------------------|--|---------------------------------------|--|--|---------------------------------|--|
| ESMORZAR | Esmorzar de Bolívia | Esmorzar català                        | I tall del pastís romanès i un làctic | Esmorzar del Marroc i Mauritània                   | Esmorzar de Romania                    | Esmorzar de Romania             | Cereals integrals amb llet i fruita (**) |
| DINAR    | Cuscús (Marroc)     | Arròs amb peix i mandioca (Mauritània) | Sermale (Romania)                     | Enchilada (Hondures)                               | Amanida amb peix a la planxa (**)      | Macarrons (**) i crema catalana | Almuerzo (Hondures i Colòmbia)           |
| BERENAR  | Qualsevol fruita    | Un iogurt                              | Qualsevol fruita                      | Té amb menta (Marroc)                              | Qualsevol fruita i/o un iogurt         | Qualsevol fruita                | Un iogurt                                |
| SOPAR    | Gaspaxo (Espanya)   | Empanadillas (Colòmbia)                | Esmorzar de Gàmbia                    | Arròs amb salsa de cacauets (Gàmbia) i iogurt (**) | Pa amb tomàquet i truita francesa (**) | Llegums i carn a la planxa (**) | Arròs amb espinacs (Mali)                |

## Conclusions

Fer aquest treball de recerca sobre *Les cuines de Cassà* m'ha permès no només conèixer i aprofundir aspectes sobre les gastronomies dels diferents països, sinó que, a més, he après molt sobre altres aspectes aliens al treball de recerca. Per exemple, com es la vida als seus països, com viuen ara, què opinen ells dels cassanencs i de la nostra cultura, etc.

Aquest treball també m'ha permès entrar a les seves llars, que acostumen a ser molt diferents de les nostres. Moltes tenen una decoració més semblant a la de les llars del seu país que a les catalanes. Jo m'he sentit molt afortunat sentint-los parlar el seu idioma i observant-los a les seves cases, ha sigut com viatjar per diferents països.

Malgrat que hagi entrevistat immigrants procedents de punts molt distants del món, tots tenen el mateix motiu per a l'emigració: millorar la seva qualitat de vida. Gràcies a les coses que m'explicaven dels seus països, he pogut veure que, a Cassà, comprar aliments no ens és cap problema, tenir un plat cada dia a taula tampoc, i l'escolarització, tothom se la pot permetre.

Malgrat que he constatat que tots aquests països tenen una qualitat de vida molt baixa, també he pogut copsar que tenen una important cultura i una gran riquesa gastronòmica. Països com Romania, Bolívia, Colòmbia i els altres cinc escollits tenen tradicions culinàries i costums que als països més desenvolupats, a poc a poc s'han perdut, per exemple, els dinars familiars setmanals o el procés d'obtenir els aliments col·laborant tota la família (des de conrear les verdures fins a criar els animals, matar-los, preparar-ne la carn, cuinar els plats, etc.).

També he après tècniques de cuina de diferents països, a més de la gran varietat de plats que es poden fer amb uns mateixos ingredients (com vaig poder comprovar amb la cuina romanesa).

El resultat pràctic del meu treball són les receptes que proporciona i el model de dieta equilibrada per a una setmana, perquè de tot aquest altre aprofundiment en la vida i les vivències de les altres cultures, només us en puc transmetre les sensacions que he experimentat.

A més, fent aquest treball, també he après

a organitzar-me, a recollir i tractar molta informació i a seleccionar-la per acomplir els objectius del treball. I això de vegades ha estat difícil perquè la informació que necessitava estava molt dispersa.

Pel que fa a la meua visió final d'aquest treball, n'estic molt satisfet. A part de complir els objectius proposats inicialment, he inclòs nous apartats en la redacció final que complementen la recerca. Per altra banda, m'ha plagut molt realitzar-lo i valoro molt els coneixements adquirits, ja que la cuina i les relacions interculturals són dos aspectes que m'agraden molt i en els quals m'encanta aprofundir.

Gràcies a aquest treball he descobert que la cuina no només és una tasca quotidiana, sinó que també ens pot ajudar a entendre'ns entre les diferents cultures, ja que la comunicació i el gust per compartir hi són sempre presents.

Per això aquest treball també pot ser un inici o una introducció a d'altres recerques posteriors que amplii els objectius i ajudin a una major coneixença i convivència entre els diferents ciutadans que avui dia vivim a Cassà i, per extensió, a qualsevol indret de Catalunya.

El treball guanyador del VI premi de recerca Plecs Joves, tutoritzat per Xavier Viñas i Teixidor, ha estat adequat pel seu autor per a aquesta publicació. Aquest premi guardona el millor treball de recerca de batxillerat de l'IES Cassà segons les bases establertes per conveni, signat durant el mes de març de 2003, entre l'Ajuntament de Cassà de la Selva i l'IES Cassà.

**Fotos:**

Àlber Fernández Bosch

**Fitxa**

AMCS. Arxiu Municipal de Cassà de la Selva

Rambla 11 de Setembre, 107

Tel. 972460005

Fax 972464371

arxiu@cassa.cat

www.cassa.cat

Arxivera: Dolors Grau i Ferrando

Edita: Ajuntament de Cassà de la Selva

Impressió: Palahí AG - [www.palahi.cat](http://www.palahi.cat)

Dipòsit legal GI-1989 / 92

Tirada: 200 exemplars

Amb la col·laboració de:



Diputació de Girona

