

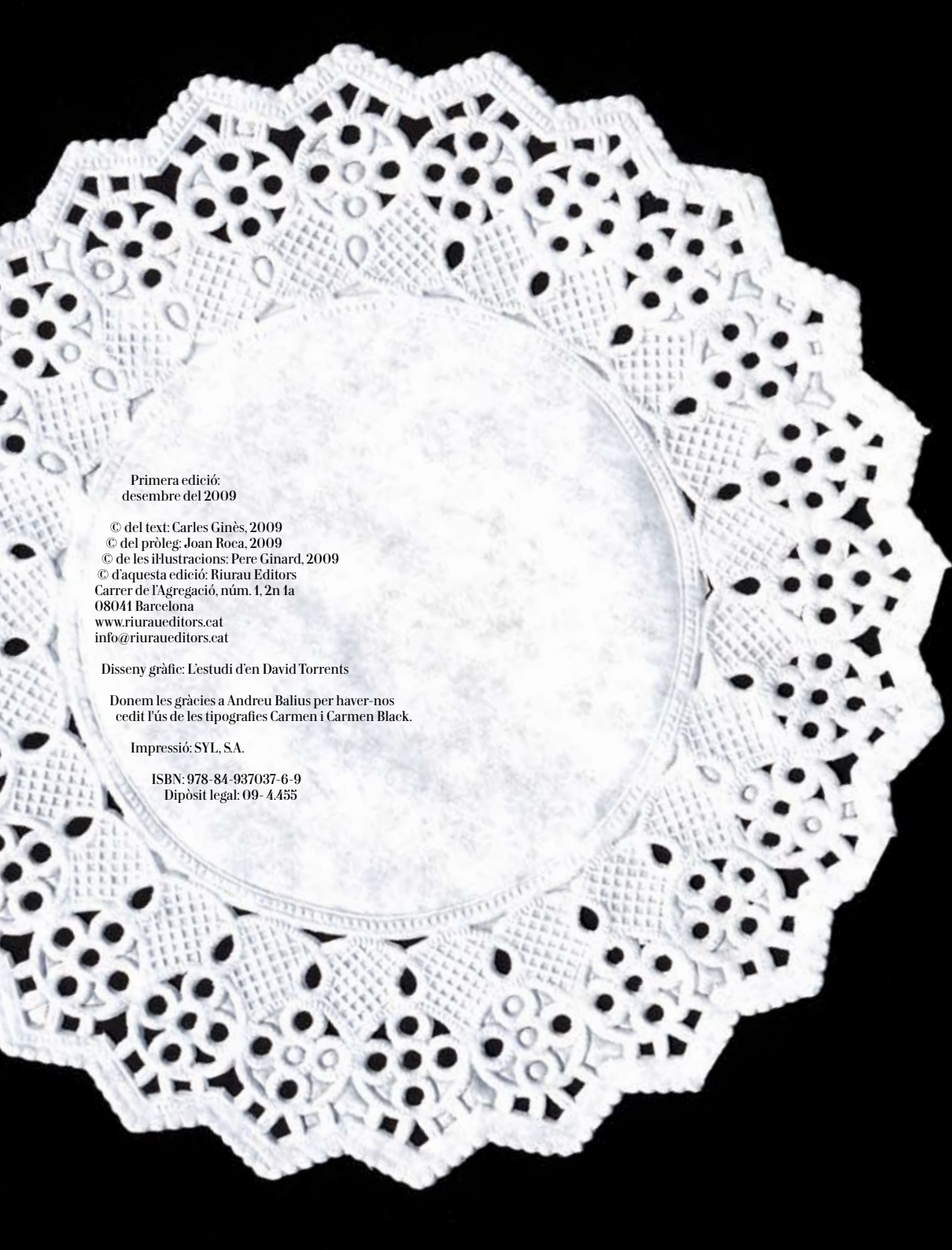
El que es menjava a casa
La cuina de Girona i els seus voltants

Carles Ginès

Pròleg de Joan Roca

Il·lustracions de Pere Ginard

E·R·O·I·U·R·O·A·R·U·S



Primera edició:
desembre del 2009

© del text: Carles Ginès, 2009
© del pròleg: Joan Roca, 2009
© de les il·lustracions: Pere Ginard, 2009
© d'aquesta edició: Riurau Editors
Carrer de l'Agregació, núm. 1, 2n 1a
08041 Barcelona
www.riuraueditors.cat
info@riuraueditors.cat

Disseny gràfic: L'estudi d'en David Torrents

Donem les gràcies a Andreu Badius per haver-nos
cedit l'ús de les tipografies Carmen i Carmen Black.

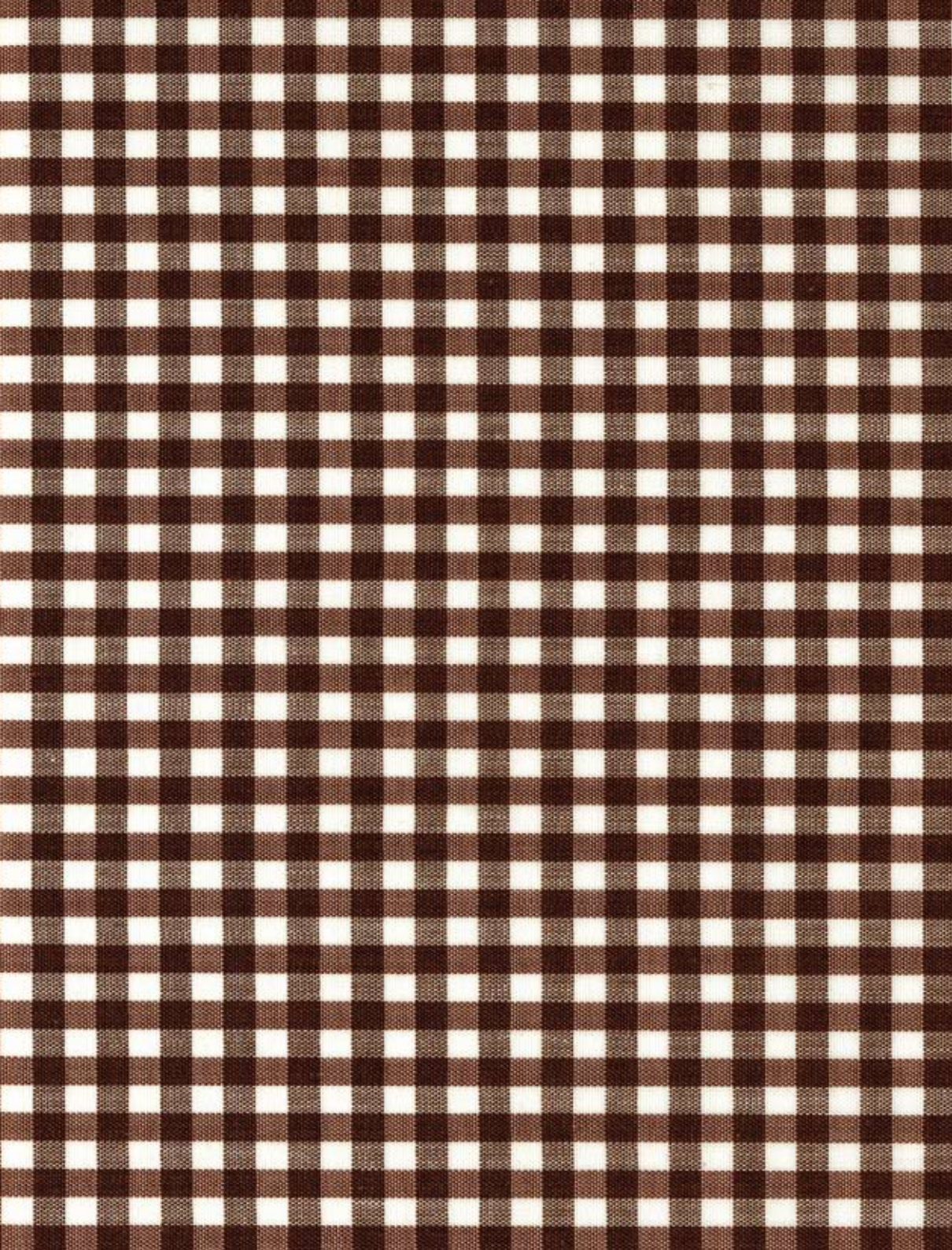
Impressió: SYL, S.A.

ISBN: 978-84-937037-6-9
Dipòsit legal: 09-4455



Taula de continguts

Dedicatòria	5
Pròleg	6
Introducció	9
Primers plats	21
Segons plats	83
Postres	143
Berenars	163
Sobre l'autor	177
Índex de plats	178





Dedicatòria

Aquest llibre és dedicat a les àvies Carme i Lourdes, les autèntiques autores del llibre; a la meva mare Dolors, sense ella aquest llibre no hauria vist mai la llum; al meu pare Josep Maria, la meva desídia ha comportat que no pogués veure'l; a tu, Pura, allà on siguis, gràcies per la teva llibreta; a les meves filles Helena, Laura i Mariòna, als meus néts Lluc i Neus, aprofiteu-lo bé; i als meus germans Francesc, Montserrat, Josep Maria, Pere, Maria Àngels i Marta, que varen poder gaudir, com jo mateix, d'aquesta cuina senzilla i única, elaborada per mans mestres.

PRÒLEG per Joan Roca (del Cellar de Can Roca)



M'agrada molt la targeta de presentació de Carles Ginès. Hi diu senzillament: aficionat. Fa una colla d'anys que ens coneixem, i a casa sempre hem sentit un gran afecte per la família Ginès, que, a banda de clients, són bons amics. Hem gaudit de la seva confiança cega en molts dels actes que ens han encomanat tant en l'àmbit empresarial com en el familiar. Val a dir que coneixem bé la família, i que aquest recull d'història més íntima que ara comparteixen amb els amics i els gurmets d'arreu l'observem amb els ulls oberts.

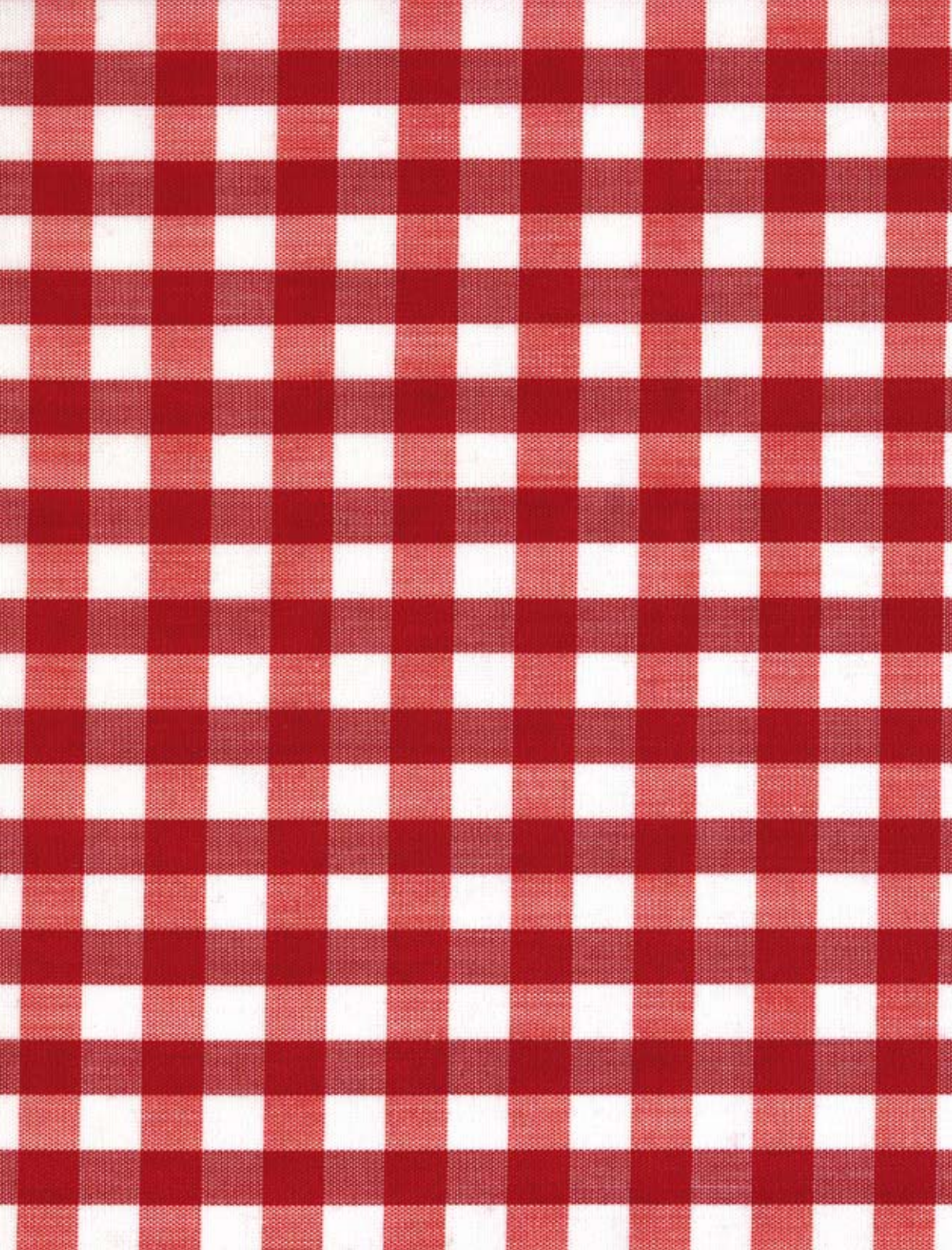
Recordo amb respecte i estima el patriarca de la família, en Josep Maria Ginès, que va ser president de la Cambra de Comerç de Girona durant els anys en què jo exercia de sotsdirector de l'Escola d'Hostaleria de Girona. Alguna vegada havíem compartit taula a l'escola en actes institucionals. Sempre que el sentia parlar parava les orelles per si se m'enganyava alguna cosa de la seva serena saviesa. Era just quan nosaltres havíem obert el restaurant, i sovint em deia: «Nois, ho feu molt bé, formeu un gran equip. Si us enteneu bé entre els germans, arribareu molt lluny.»

El bagatge de la família Ginès a taula parada em mereix molt de respecte, i el que han menjat, sobretot a casa seva, els dóna una gran credibilitat en l'àmbit gastronòmic. En Carles, l'aficionat, és un home d'una gran sensibilitat, expert en gastronomia, micologia, música clàssica, fotografia, ornitologia, en l'art de la conversa i també en el de l'escriptura. Ara ens presenta un llibre extraordinari, un autèntic treball de recerca gastronòmica dins de l'àmbit familiar. Una recopilació de les receptes de les seves àvies i la seva mare, el pòsit de la transmissió generacional més saborosa. Una veritable síntesi d'allò que es cuinava i es menjava a Girona i als seus voltants durant el segle passat.

Enmig de vivències personals, ens explica minuciosament les receptes. Cadascuna té un comentari que ens situa en les circumstàncies, l'àvia autora, el lloc i la temporada en què es cuinava, i tan interessant és el comentari com la recepta mateixa. Cal remarcar, d'altra banda, la tasca de l'il·lustrador Pere Ginard, que ens presenta una feina excepcional i captivadora.

Aquest llibre és, en definitiva, una eina valuosíssima per a ajudar-nos a preservar la cuina tradicional de Girona, terra d'encreuament de camins que sempre ha acollit tècniques culinàries i receptaris que ha acabat fent seus. És també la constatació que el gran moment de la cuina moderna catalana no existiria si no l'hagués precedit una gran cuina tradicional.

Si llegint aquest llibre sentiu bones dosis de nostàlgia, de records de paisatges, d'olors, de sabors i d'històries viscudes al voltant de la gastronomia, cuineu tal com explica en Carles i reviuem moments de felicitat. Si no ho sentiu, és que sou molt joves i per tant us recomano que prengueu aquesta obra com a llibre de capçalera en la vostra cuina, que en reproduïu les receptes, que cuineu per a vosaltres i per a la gent que estimeu. Us sentireu uns aficionats afortunats.



INTRODUCCIÓ per Carles Ginès



**** El perquè d'aquest llibre ****

Abans de començar la redacció d'aquest llibre estava convençut que calia recopilar tot aquest bagatge gastronòmic familiar. A l'hora de posar-m'hi, vaig veure la dificultat de recollir unes receptes que tenia al cap, però de les quals no hi havia res escrit enlloc. Més tard, quan hi vaig ser pel mig, vaig creure que aquesta tasca seria impossible i, desmoralitzat, la vaig deixar i agafar dos o tres cops. Era conscient de la quantitat de literatura, i bona, que hi ha sobre un tema que des de l'antiguitat ha fet vessar litres de tinta. Vaig pensar que allò que volia fer no interessaria a ningú més que a mi.

Llavors la insistència de la meua mare, que volia que els fills, els néts i els bes-néts heretessin aquest patrimoni, va fer que em tornés a interessar per la feina i que, amb el seu imprescindible ajut, pogués recopilar una bona colla de les

receptes que les àvies van fer servir per a donar-nos menjar durant tants anys. I allò que primer havia de ser un quadern familiar ha esdevingut aquest llibre, que té com a objectiu donar a conèixer el que vàrem menjar a casa en aquella època d'infantesa i joventut.

Sé que potser aquest llibre arriba tard, perquè avui la manera de cuinar ha canviat radicalment. Aquesta cuina té en contra, en aquests moments, uns hàbits familiars nous, marcats per la imprevisió, conseqüència del tràfec que tots portem a sobre. Abans, els dijous es feia arròs, els diumenges macarrons i entre setmana escudelles i grana. Hi havia gairebé per a cada dia un plat marcat. També la manca de temps de la dona per a aquestes labors, conseqüència del treball fora de casa, el costum de sortir a menjar de restaurant els caps de setmana, la saludable planxa i moltes altres coses, faran potser que aquest llibre serveixi per a poca cosa. Perquè, de llom per a decorar una llibreria, tampoc no en té.

Però penso que, en aquesta mar d'inconvenients, hi ha un col·lectiu inte-

ressat per aquesta cuina que requereix temps i paciència: les dones que trobo als matins al mercat del Lleó de Girona i algun home de la meua edat, jubilat prematurament, volent o sense voler, que també es dedica a aquestes labors. Tots ells saben comprar, i d'això dedueixo que també deuen saber cuinar. Aquest llibre és per a tots ells, i alhora és un homenatge a les àvies Carme i Lourdes, unes grans cuineres, però per sobre de tot unes grans dones que em varen estimar molt.

**** L'origen d'aquesta cuina ****

La cuina de les meves àvies és tan curiosa com difícil de definir. És un aiguabarreig de receptes molt complicat d'enquadrar en un tipus de cuina determinada. A vegades s'hi aprecien unes pinzellades de cuina empordanesa sense acabar-ho de ser, a voltes s'acosta a la cuina marinera de l'Empordanet, o a la cuina que feien els tapers a les Gavarres. També té uns certs tocs de cuina francesa. Però jo, després de pensar-hi molt, he arribat a la conclusió que la que domina és la cuina que es feia a Girona i a la seva rodalia fa una colla d'anys.

L'àvia Carme (1894–1984) era filla de Cassà de la Selva. De molt petita va quedar òrfena de pare i mare, i va viure sota la tutela d'una seva àvia, de la qual sempre em parlava amb afecte. De joveneta va treballar en cases de senyors, alguns de la nostra ciutat, d'altres vinguts del centre d'Espanya, on

va aprendre a cuinar al costat de les senyores. Als estius també anava a ajudar unes seves cosines, procedents també de Cassà de la Selva, que tenien un hotel a Sant Pol de Mar. La seva afició a la cuina la va portar també, a la dècada dels 50, a intercanviar receptes amb un gran cuiner d'un balneari de Caldes de Malavella. Per a nosaltres era «la baba del tio», ja que, a més de la nostra mare, tenia un altre fill, l'oncle Pere, l'únic oncle que teníem.

L'àvia Lourdes (1890–1975) era filla de Terrades. Eren vuit germans, i amb els seus pares —el besavi Pere era mestre, fill de Llers, i la besàvia Concepció era de Cistella—, varen recórrer uns quants pobles de l'Empordà: Terrades, Llançà, Cistella... Practicava una cuina senzilla, basada a saber comprar i a no espatllar el producte. Familiarment l'anomenàvem la baba Lourdes.

Suposo que ara començareu a entendre una mica el tipus de cuina que es feia a casa, i llegint cada recepta podreu saber, quasi com jo mateix, si l'autoria correspon a una àvia o a l'altra.

La meua vida gastronòmica ** al costat de les àvies **

Crec que la història de cada persona s'escriu a partir de les vivències que té en els primers mesos de vida. El gran poeta empordanès Carles Fages de Climent, en el primer sonet del seu magnífic llibre *Les bruiçes de Llers*, diu:

*La mare em deia que, essent criatura,
em bressolava una dona de Llers.
Suau embruix que en mi encara perdura,
em prenc la vida com si fos en vers.*

Aquest fet va condicionar, pel que sembla, el futur de la criatura, que havia d'esdevenir poeta.

La meva afició a la gastronomia es va teixir al voltant d'una costella de pal. En una de les primeres fotos que tinc, de quan era molt petit, se'm veu llepant una costella de la barnilla. Jo llavors m'estava moltes estones a casa l'àvia materna, l'àvia Carme, perquè la meva mare acabava d'obrir un negoci. En aquella època no hi havia biberons, i com que jo era de vida, l'àvia em feia callar amb una costella.

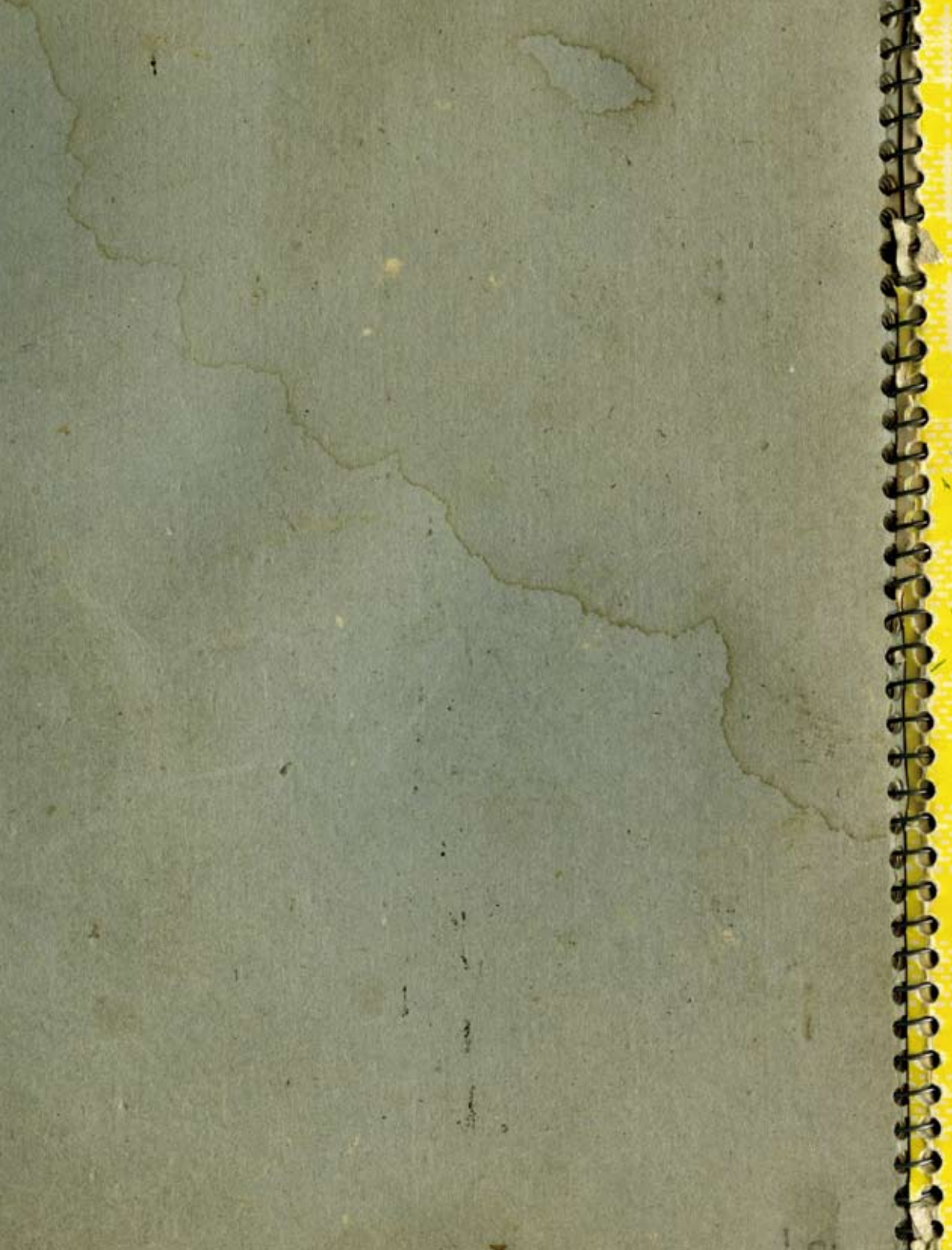
Ja de més grandet, aquella afició a llepar va anar sent substituïda per una menja més consistent, la que feien les àvies a casa. A les àvies els agradava, a l'hora dels àpats, comentar la compra del dia i la confecció dels diferents plats. I a través d'aquestes vivències diàries, em vaig trobar immers, sense voler, en un món en què cada dia aprenies una lliçó nova sobre la compra dels productes i la seva elaboració.

De més endavant recordo especialment les anades amb l'àvia paterna, l'àvia Lourdes, al mercat de la plaça del Lleó, per a comprar a les revenedores de fora i de dintre la plaça, i recordo la seva tècnica en el regateig. Anava tard a la compra perquè, segons la seva teoria, això feia

que les pageses abaixessin els productes per no haver-los de tornar a casa. Quan arribava, feia un volt a totes les parades sense comprar, deixant-se festejar i fent veure que no li interessava res, que anava a plaça a passeig, vaja. A la segona volta deixava que li oferissin els productes sense mostrar un interès excessiu. En aquesta fase crec que anava pensant què podia fer per dinar. A la tercera volta preguntava preus, i llavors començava la dura tècnica del regateig: que si tres per un duro, que si m'ho quedo tot a quant, etc., etc. La meva sensació de ridícul en aquella edat feia que no em sentís gaire còmode en aquestes situacions. Hi havia dies en què les negociacions s'encallaven i arribava tard a casa, i això feia que a l'hora de dinar les coses no estiguessin a punt. Nosaltres havíem de volar cap al col·legi i l'avi Josep feia tard a la feina. Ja se sap, tot té la seva contrapartida. Crec que l'àvia s'agafava aquest viatge diari a plaça com un esport, un exercici, perquè, si ho penso bé, voltava molt, però acabava sempre comprant a les mateixes persones.

Aquesta pràctica va quedar tan arrelada en la meva persona que quan vaig anar a plaça pel meu compte, no vaig poder evitar fer el mateix, encara que amb resultats molt escassos. Al final ho vaig deixar córrer. Ara, quan vaig a comprar, vaig sempre allà mateix, em donen el que volen i pago el que em diuen. Pobra àvia, si aixequés el cap, tots els seus ensenyaments no m'han servit per a res.

Tant una àvia com l'altra anaven a plaça cada dia. Els frigorífics encara havi-





primers
plats



Albergínies amb casaca

Ingredients
per a 6 persones
8 albergínies negres
mitjanes
2 ous
3 cullerades
soperes de farina
1 tassa de llet
oli d'oliva
sal

Pelegu les albergínies, traieu-ne la cua i talleu-les pel llarg a llesques primes. Saleu-les i poseu-les en una escorredora. Deixeu-les una estona perquè treguin el suc picant. Prepareu la pasta per a fregir-les: desfeu la farina en la llet, afegiu-hi els rovells d'ou batuts, la sal i una cullerada petita d'oli. Barregeu-ho tot fins que agafi la consistència d'una crema no gaire espessa. Al final afegiu-hi les clares batudes. Poseu oli abundant en una paella, passeu cada tall d'albergínia per la pasta que heu fet i feu-les coure a poc a poc. Deixeu-les en una plata sobre paper absorbent i serviu-les ben calentes.

Se solien fer per a acompanyar la carn, però també com a primer plat.

Temporada: estiu i començament de tardor.

Albergínies amb tomata

Ingredients

per a 6 persones

6 albergínies negres
mitjanes
2 kg de tomates
madures
3 grans d'all
fulles de julivert
molla de pa de la
vigília
oli d'oliva
sal

Renteu les albergínies, traieu-ne la cua i, sense pelar, talleu-les pel llarg, d'un gruix aproximat d'un centímetre. Saleu-les i poseu-les una estona en una escorredora. Eixugueu-les amb l'ajuda d'un paper absorbent. Fregiu-les després amb oli, en una paella, i deixeu-les a continuació sobre un paper de cuina perquè s'escorrin. Poseu un raig d'oli en una paella gran o en una cassola i ratlleu-hi les tomates. Sofregiu-les amb un pols de sucre i sal durant 30 minuts. Afegiu-hi les albergínies i feu-les coure fent xup-xup uns 5 minuts més, afegint-hi una mica d'aigua en cas que la salsa sigui massa espessa. Acabeu-les amb una picada d'all, julivert i molla de pa engrunada.

Aquest plat s'ha fet molt sovint a casa, i jo el solc fer encara dos o tres cops durant l'estiu. És agraït, ràpid de fer i agrada a tothom.

Temporada: de juliol a setembre.

Arròs a la milanesa

Ingredients

per a 6 persones

150 g de llom de porc
 150 g de cansalada viada fresca en una llesca
 150 g de pernil serrà en una llesca
 50 g de pèsols
 2 pebrots de llauna
 1 ceba mitjana
 2 tomates madures
 600 g d'arròs de País
 1 boleta de mantega
 2 cullerades soperes de formatge ratllat
 oli d'oliva
 sal
 1,8 L d'aigua

Saleu el llom, talleu-lo a bocins molt petits juntament amb la cansalada i poseu-los a rossejar en una cassola amb oli. Separeu-los. Afegiu a la cassola la ceba picada o ratllada i, un cop acaramel·lada, al cap de 15 minuts aproximadament, la tomata, un pols de sucre i el pernil tallat a daus. Coeu-ho uns 15 minuts més. Mentrestant, feu bullir els pèsols uns minuts i escalfeu el forn a 180°. Afegiu a la cassola el llom i la cansalada que heu separat i remeneu-ho unes quantes vegades perquè s'escalfi. Tireu-hi l'arròs en sec i sofregiu-lo una mica. Afegiu-hi l'aigua bullent i feu-lo anar a foc fort durant 5 minuts. Poseu-hi la mantega, els pèsols, els pebrots tallats a tires i el formatge. Deixeu-ho a punt de sal i acabeu-ho de coure al forn uns 12 minuts més.

Una altra possibilitat és no posar-lo al forn i acabar-lo a la mateixa cassola, que és el que feien a casa quan encara no tenien forn. No es feia gaire sovint, però agradava molt a la mainada, perquè no hi havia gaires entrebancs. Era l'arròs preferit del meu germà Pere. Cada cop que el menjo penso en els *risottos*.

Temporada: tot l'any.

Arròs de bacallà esqueixat

Ingredients

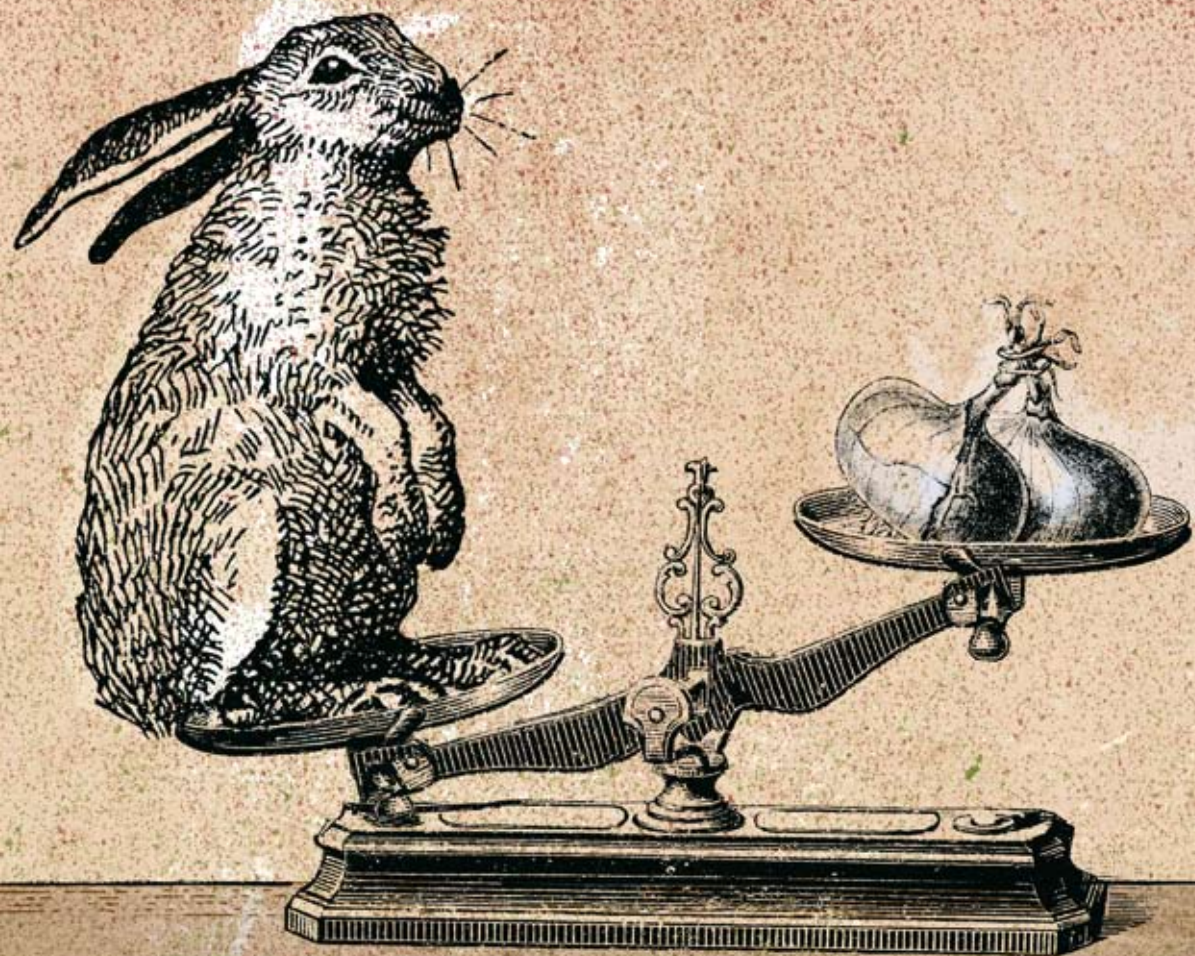
per a 6 persones

360 g de bacallà
esqueixat
600 g d'arròs de
Pals
2 cebes mitjanes
2 tomates madures
50 g de pèsols
3 grans d'all
julivert
oli d'oliva
1,8 L d'aigua

Esqueixeu el bacallà sec i renteu-lo diverses vegades sota l'aixeta fins que quedi al punt de sal. Escorreu-lo bé i separeu-lo, procurant que no quedi compactat. Feu bullir una mica els pèsols fins que quedin grenyals. Piqueu la ceba i sofregiu-la amb oli en una cassola. Quan sigui rossa, al cap d'uns 15 minuts, piqueu o ratlleu les tomates i afegiu-les juntament amb el bacallà. Si la tomata és àcida, poseu-hi un xic de sucre. Feu-ho coure uns 15 minuts més, afegint-hi alguna llossada d'aigua freda de tant en tant si us queda eixut. Cap al final, tireu-hi els alls i el julivert picats. Aboqueu-hi l'arròs i remeneu-lo una mica en sec. Afegiu-hi l'aigua bullent i deixeu-lo coure uns 17 minuts, 5 minuts a foc fort i després lentament. Rectifiqueu de sal.

No es pot fixar el temps d'un sofregit. El que sí que us puc dir és que com més paciència tingueu per a fer-lo, més bo us sortirà l'arròs. El bacallà el podeu comprar remullat, però jo us recomano que feu aquesta operació vosaltres mateixos. L'àvia Carme, quan encara tenia fogons de carbonet, passava el bacallà per les brases abans d'esqueixar-lo.

Temporada: tot l'any, però segur per Quaresma.



Arròs de conill

Ingredients

per a 6 persones

½ conill tallat petit

1 pebrot verd

2 cebes grosses

2 tomates madures

petites

600 g d'arròs de

Pals

3 grans d'all

julivert

el fetge del conill

oli d'oliva

sal

1,8 L d'aigua

Agafeu una paella, poseu-hi un bon raig d'oli i rossegeu el conill degudament salat. Separeu-lo. Poseu la ceba picada, el pebrot tallat i el fetge en una cassola amb oli. Feu-ho coure tot plegat uns 15 minuts, afegint-hi una llossada d'aigua freda de tant en tant per a caramel·litzar la ceba. Separeu el fetge quan sigui cuit. Ratlleu-hi les tomates, afegiu-hi un pols de sucre i feu-les coure uns 15 minuts. Llavors afegiu-hi el conill, poseu-hi l'arròs en sec i remeneu-lo una mica. Aboqueu-hi l'aigua bullent i una picada feta al morter amb els alls, el julivert i el fetge del conill. Feu-lo coure 5 minuts a foc ràpid i 12 minuts més a foc lent. Saleu convenientment.

L'àvia Lourdes feia arròs de quasi tot: conill, costelló, salsitxes, menuts de pollastre, etc. Em diu la mare que l'àvia, moltes vegades, afegia una sardina crua a la picada. Diu que hi donava molt gust. La veritat és que jo no me'n recordo i m'ha sobtat molt.

Temporada: tot l'any i sempre que hi havia qualsevol retall del que fos a mà.

Arròs de miracles

Ingredients

per a 6 persones

1 llauna de tonyina
de 112 g

1 llauna de pebrot
vermell de 80 g

600 g d'arròs de
Pals

1 ou dur

1 ceba grossa

1 tomata grossa

un grapat de pèsols
(si n'és el temps)

uns brots de bròquil
verd (si n'és el
temps)

3 grans d'all

julivert

oli d'oliva

sal

1,8–2 L d'aigua

Feu bullir un xic els pèsols i el bròquil fins que quedin grenyals. Separeu-los. Feu bullir un ou en aigua i una cullerada de sal durant 15 minuts. Deixeu-lo refredar i peleu-lo. Separeu-lo també. Agafeu una cassola, poseu-hi un raig d'oli i sofregiu-hi la ceba picada durant 15 minuts. Afegiu-hi de tant en tant una llossada d'aigua freda si cal. Quan sigui cuïta, afegiu-hi la tonyina a talls i la tomata ratllada, un pols de sucre i feu-ho coure uns 15 minuts més. Tot seguit poseu-hi la picada d'all i julivert. Tireu-hi l'aigua bullent, després d'haver rossejat un xic l'arròs, i tot darrere el pebrot a tires, els pèsols, l'ou dur a talls i els brots de bròquil. Ho coeu 5 minuts a foc fort i 12 minuts més a poc a poc. Saleu convenientment. Ha de sortir caldós.

Vigileu perquè té tendència a enganxar-se. Deixeu una mica més d'aigua al foc per si n'hi haguéssiu d'afegir. És un arròs molt acolorit. Aquest arròs el vaig batejar amb el nom d'arròs de miracles, perquè l'àvia Lourdes el feia quan se li havia acabat tot, normalment els dilluns. També per diferenciar-lo de l'arròs de ninots, que es feia amb escamarlans. Agradava a les criatures, perquè no s'havia d'escurar res. L'àvia opinava que, si la llauna de tonyina era Massó, l'arròs sortia molt millor.

Temporada: tot l'any, sempre que hi hagués una llauna de tonyina al rebost.

Arròs de ninots

Ingredients

per a 6 persones

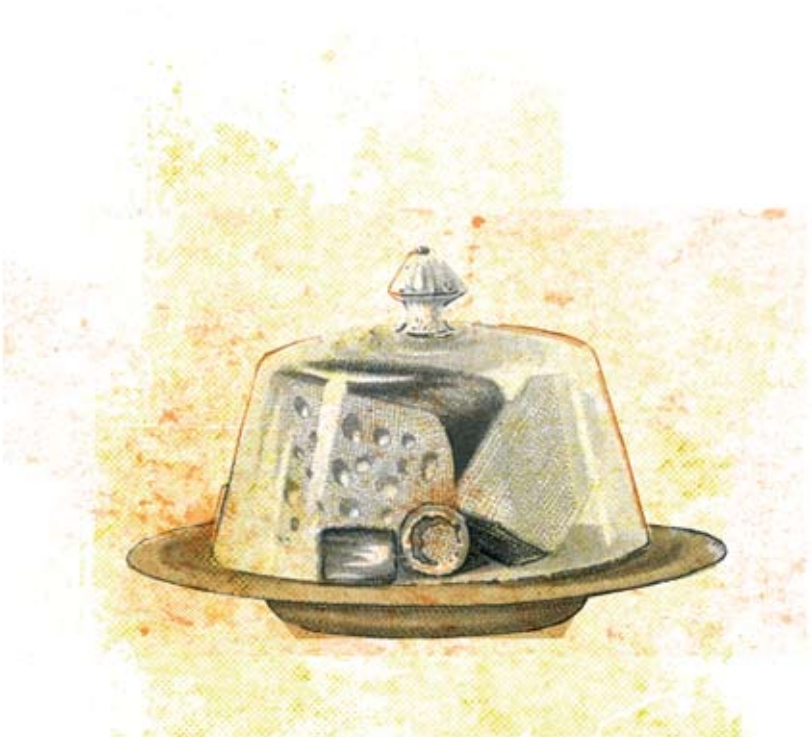
1 calamar gros de palangre
 12 escamarlans petits
 ½ kg de cloïsses
 1 pebrot verd
 2 cebes grosses
 2 tomates madures
 600 g d'arròs de País
 3 grans d'all
 julivert
 oli d'oliva
 sal
 1,8 L d'aigua

Poseu les cloïsses en remull amb una cullerada de sal, perquè treguin la sorreta. Agafeu una paella o una cassola, poseu-hi un bon raig d'oli i afegiu-hi el calamar net i trossejat, en fred, sense la tinta. Quan s'escalfi, remeneu-ho una mica i afegiu-hi la ceba picada i el pebrot a talls. Feu-ho coure a poc a poc durant 15 minuts, afegint-hi una llossada d'aigua freda de tant en tant per caramel·litzar la ceba. Llavors ratlleu-hi les tomates, afegiu-hi un pols de sucre i feu-ho coure uns 15 minuts més. A mitja cocció afegiu-hi els escamarlans i les cloïsses. Afegiu-hi també la tinta del calamar. Quan el sofregit estigui a punt, poseu-hi l'all i el julivert picats. A continuació poseu-hi l'arròs en sec i remeneu-lo una mica. Aboqueu-hi l'aigua calenta, feu-ho bullir 5 minuts a foc ràpid i 12 minuts a foc lent. Saleu convenientment.

Aquest arròs es feia sovint a casa. Per diferenciar-lo de l'arròs de miracles, que es feia amb la llauna de tonyina, i pensant en els escamarlans, el vaig batejar amb el nom d'arròs de ninots. Tant es pot fer en una paella, que quedarà més eixut, com a la cassola, que sortirà més caldós. L'àvia Carme solia fer-lo en paella i li sortia extraordinari. Deia que el truc era fer-lo amb escamarlans, mai amb gambes, ja que aquests li conferien una dolçor especial, i deia que havien de bellugar. També tenia la mania de no posar-hi massa tinta: la hi posava en dues vegades

per no excedir-se. Deia que això no era un arròs negre.

Temporada: tot l'any, principalment quan el peix anava bé de preu.



A decorative white lace doily with intricate floral patterns is placed on a brown and white checkered tablecloth. The doily is partially overlapping a white surface, possibly a plate or another doily. The background is a classic gingham pattern.

Sobre l'autor

Nascut a Girona l'any 1946, Carles Ginès i Gibert és pèrit industrial elèctric i empresari jubilat. Va treballar bona part de la seva vida en l'empresa familiar fundada pel seu avi. Ara viu plenament dedicat a les seves aficions. És membre fundador de l'Associació Micològica Joaquim Codina de Girona, i coautor, amb cinc companys més, del llibre *Bolets de les comarques gironines*, publicat l'any 1995. La seva afició per la fotografia, encomanada pel seu oncle Pere des que tenia vuit anys, l'ha portat a practicar diverses disciplines i a especialitzar-se darrerament en la fotografia ornitològica (en la modalitat de *digiscoping*), de la natura i de viatges. Actualment és president dels Amics del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà. L'afició a la ploma li ve del seu pare, i això el porta a escriure trimestralment a la revista *Forn d'Anells* de Fornells de la Selva, on publica articles d'opinió i de viatges. I no cal dir que l'herència de la seva mare i les seves àvies és la seva passió per la cuina, que ha volgut recollir en aquest llibre que ara publica Riu-rau Editors. A la seva web www.aficionat.com es poden veure bona part de les seves fotografies i dels seus escrits.

Índex de plats

Primers plats	21
Albergínies amb casaca	22
Albergínies amb tomata	23
Arròs a la milanesa	24
Arròs de bacallà esqueixat	25
Arròs de conill	27
Arròs de miracles	28
Arròs de ninots	29
Bacallà esqueixat	31
Bròquil amb beixamel	32
Calamar amb maionesa	33
Caldo vegetal	34
Canelons	36
Carxofes a la vinagreta	38
Carxofes empanades	39
Cigrons guisats	40
Col i patata amb xulla	41
Crema d'api	43
Croquetes d'albergínia	44
Croquetes de bacallà	45
Croquetes de cervell	46
Croquetes de pollastre rostit	47
Cualbres amb all i julivert	48
Ensalada russa	50
Escudella d'arròs i fideus	51
Escudella de vetes i formatge	53
Espinacs amb panses i pinyons	54
Faves ofegades	55
Fideus a la cassola	57
Llenties guisades	58
Macarrons	59
Ous durs amb tonyina i patata	60
Patates amb all i julivert	61
Patates viudes	62
Pinetells confitats	63
Pota i tripa a la vinagreta	64
Puré de patata al forn	66
Sopa de menta	67
Sopa de rap	68
Sopa de suc de cigrons	69
Sopa de suc de mongetes	70
Sopa juliana	71
Truita a la paisana	72
Truita de carxofes	73

Truita de ceba	75	Sang i fetge amb ceba	130
Truita de farina	76	Sarsuela	131
Truita de mongetes seques	77	Sépia amb patates i pèsols	133
Truita de patates	78	Turmes de xai fregides	134
Truita d'espinaes	79	Vedella a la jardinera	135
Vetes al forn	80	Vedella rostida amb patates noves	137
		Xai amb pebrot i tomata	139
Segons plats	83		
Albergínies farcides	85	Postres	143
Ànec amb naps de Capmany	86	Albergínies amb sucre	144
Bacallà amb ous durs, carxofes i pèsols	88	Bescuit glacé	146
Bacallà amb pebrot i tomata	89	Bunyols de Setmana Santa	147
Bacallà fregit	90	Bunyols de vent	149
Bistec amb all i julivert	92	Castanyes bullides	150
Bistecs plens	93	Coca de pinyons	151
Botifarres dolces amb torradetes	95	Compota de pomes	152
Calamars farcits	97	Crema	153
Congre amb pèsols	98	Croquetes de sèmola	155
Conill amb caragols	99	Flam	156
Conill amb pebrot i tomata	100	Peres dolces de Sant Joan	157
Conill rostit amb ceba	101	Préssec amb vi	158
Costelles de xai empanades	102	Taronja amb sucre	159
Costelló de porc amb patates	104	Torradetes de Santa Teresa	160
Curculles de peix	105	Tortada de galetes	161
Estofat de vedella amb patates	106		
Fricandó	107	Berenars	163
Guatlles rostides	109	Confitura de meló i síndria	164
Lletons de vedella rostits	110	Confitura de tomata	166
Llom amb prunes	111	Confitura de taronja	167
Llom entatxonat	112	Pa amb mantega i xocolata	168
Ou ferrat amb torrada	113	Pa amb oli i sucre	169
Peix a l'olla amb patates	114	Pa amb oli, vinagre i olives	171
Peix al forn amb ceba i tomata	116	Pa amb tel i sucre	172
Peix al forn amb pa ratllat	117	Pa amb vi i sucre	173
Peix amb suquet	118	Torrada amb all i arengada	174
Pilotilles	119		
Pit de xai amb pèsols	121		
Plat de Quaresma	122		
Platillo de pollastre amb escarlets	123		
Pollastre amb albergínies	124		
Pollastre amb farcellets de col	125		
Popets amb ceba	126		
Pota i tripa	128		
Ronyons de xai al xerès	129		

