



LA CUINA DE LES BÈSTIES

LA PRÈVIA DEL MEDIEVAL 2023

SALSES PER ACOMPANYAR LES BÈSTIES,
ALTRES ELABORACIONS
I PROPOSTES DOLCES



*osona
Cuina*





Aquest any 2023 la temàtica de la Prèvia del Medieval són les **Bèsties**. Aquesta temàtica és àmplia i, gastronòmicament parlant, existeixen una gran diversitat de bèsties que es cacen o es crien, es cuinen i es mengen. Aquest receptari recull algunes propostes culinàries amb les bèsties com a protagonistes alhora que diferents elaboracions paral·leles que poden servir per mullar-les (salses) o per complementar-les (propostes dolces).

Per elaborar aquest receptari, els alumnes de l'**Escola d'Hostaleria d'Osona** han treballat conjuntament amb un expert en cuina medieval, i n'ha resultat un seguit de receptes adaptades que podeu cuinar vosaltres mateixos o anar a tastar en algun dels restaurants que formen part de la **campanya gastronòmica de les bèsties medievals**. Abans d'endinsar-vos en olles i fogons medievals, us proposem la lectura d'uns breus apunts sobre la cuina de l'època per què disposeu d'informació bàsica sobre una tipologia de gastronomia que va brillar a Catalunya fa més de cinc segles i on les bèsties n'eren protagonistes.

APUNTS DE CUINA MEDIEVAL

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

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



*osona
Cuina*



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

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

- Tots aquests llibres recullen l'**alta cuina** del moment ja que és la que es documentava. Aquesta cuina doncs no és representativa del que consumia tota la població sinó del que es menjava a les cases benestants.
- La **carn era considerat l'aliment més apreciat**, el que anomenem en aquesta proposta gastronòmica **bèsties**. Concretament les **aus** i sobretot les que volaven (gallines, capons, grues, paons, etc.) ja que estaven més properes a Déu i aquesta era una consideració de prestigi per tots els aliments més propers al cel (com també passava amb la fruita fresca provinent dels arbres fruiters). També tenien bona consideració els moltons i bous (sempre capats). El porc era poc habitual als receptaris ja que era considerat a l'abast de tota la població. En tot cas, el que més s'apreciava del porc era la cansalada i el llard. Es consumia més llard que oli exceptuant el període quaresmal en que l'oli d'oliva era el greix substituït pel fet de no poder consumir carn durant aquest període.
- La tècnica per excel·lència de cocció de les carns eres el **mig-raust**. Aquesta consistia en coure generalment una au a l'ast, trossejar-la i acabar de coure-la dins la salsa escollida (camellina, pebrada, paó...). Aquesta tècnica catalana va ser exportada a altres cuines d'Europa i se'n fa esment en diversos manuscrits italians, entre altres referències escrites.
- El **peix** era un ingredient molt important sobretot en **període quaresmal** i va ser a partir del llibre de Mestre Robert quan es comença a divulgar el seu consum fora de quaresma. El peix salat era menys preuat ja que era el format que més es consumia entre les classes populars, sobretot en forma de tonyina i sardines (arengades). Entre les formes de cocció més habituals era fer-lo a la graella, en panades o bullit en fumets amb vi blanc i sucres agres com vinagres, agràs o suc de llimona (molt similars als escabetxos d'avui).
- En relació a les **verdures**, hi podem trobar totes aquelles que provenien d'Europa o Àsia, aquestes últimes, moltes d'elles arribades a la Península Ibèrica a través de la cultura àrab. Per exemple, en aquella època ja existien alguns tipus de carbassa (la que avui utilitzem per cuinar el cabell d'àngel), de mongetes (com les de l'ull negre), l'albergínia, i els espàrrecs i cereals com l'arròs, ingredient molt present en format de farina d'arròs. També s'hi troben altres verdures com el nap, el porro, la ceba, la xirivia, l'enciam, la ruca silvestre i els raves. Totes aquestes verdures les podem coure a la brasa o serveixen com a guarnició de diverses elaboracions.



osona
Cuina



- Catalunya tenia un contacte gastronòmic estret amb la **cultura àrab** i d'aquí també la utilització d'altres aliments als receptaris com el sucre de canya, els cítrics, les ametlles, el meló, les síndries, el mencionat arròs o els fideus (que en aquella època es denominaven alatria).
- Les **salses** eren una elaboració molt important i present en la majoria de receptaris. La majoria tenien com a base la **llet d'ametlles** i es lligaven amb menuts, fruits secs, ous crus o cuits i pa.
- El **gust àcid i agre** era molt present en moltes elaboracions i s'obtenia principalment a partir del suc de llimona, del vinagre, el suc de magranan o l'agrà.
- Les **espècies** que provenien de la cultura asiàtica, eren un ingredient car i rar que aportaven distinció i riquesa a les receptes on eren utilitzades. Per aquest motiu, la majoria de receptes dels manuscrits inclouen una o més espècies entre els ingredients utilitzats.



Alumnes a la cuina de l'Escola d'Hostaleria d'Osona



FITXA D'ELABORACIÓ: SALSA DE BOLETS

Classificat com: Salses per acompanyar les bèsties

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Netegem els bolets (nosaltres vàrem fer-ho amb rossinyols) de sorra i impureses.

Bullim els bolets amb aigua i sal fins que siguin cuits. Escorrem i reservem l'aigua.

Trossegem els bolets no massa petits. Piquem la ceba ben fina i el julivert.

En una cassola sofregim lleugerament la ceba i el julivert, afegim el pebre negre i el coriandre picats amb el morter.

Afegim el vinagre i una mica d'aigua de cocció dels bolets (podeu posar-hi una mica de brou d'au per suavitzar la salsa).

Coem 5 minuts, afegim els bolets i deixem coure 5 minuts més. La podem deixar reposar fins a l'endemà.



Gramatge/unitat	Ingredient
300 g	Bolets de temporada
70 g	Ceba
6 u	Grans celiandre
3 u	Grans de pebre negre
20 ml	Vinagre blanc suau o agràs
40 ml	Aigua de cocció dels bolets
2 u	Cullerades de julivert picat
q/s	Aigua per bullir els bolets

Llistat Al·lèrgens:

- Sulfits



FITXA D'ELABORACIÓ: SALSA D'OQUES

Classificat com: Salses per acompanyar les bèsties

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Netegem les carcasses de pollastre i guardem els fetges.

Rostim les carcasses de pollastre per extreure'n greix. Coem i reservem.

Posem a bullir la llet d'ametlla, un cop bulli, afegim els rovells i les espècies picades.

Incorporem el greix de rostit i el suc de llimona.

Fregim el fetge i l'afegim a la salsa, afegim sal i pebre i triturarem. Passem per colador.

Si cal, coem novament per espessir.



Gramatge/unitat	Ingredient
2 u	Aus
500 ml	Llet d'ametlla
60 g	Rovell
q/s	Espècies (canyella, clau, nou moscada, pebre negre i llavors de celiandre)
50 g	Llimona
q/s	Sal
q/s	Pebre

Llistat Al·lèrgens:

- Ous
- Fruits secs



FITXA D'ELABORACIÓ: SALSA DE CELIANDRE

Classificat com: Salses per acompanyar les bèsties

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Amb un morter (ho podem fer amb un vas triturador) piquem els grans de celiandre i els claus d'olor fins a fer-ne pols. Afegim la canyella.

Afegim les ametlles i les piquem.

Afegim el gingebre ratllat i ho piquem fins a obtenir una pasta ben lligada.

Afegim el sucre, el vi blanc i la sal. Emulsionem bé. Si la barreja ens ha quedat molt picada, la deixarem així.

Si ens agrada més fina, la podem colar.



Gramatge/unitat	Ingredient
20 g	Celiandre en gra
15 g	Ametlles crues pelades
q/s	Canyella en pols
5 g	Gingebre
3 u	Clau d'olor
20 g	Sucre
40 ml	Vi blanc
40 ml	Aigua
q/s	Sal

Llistat Al·lèrgens:

- Fruits secs
- Sulfits



FITXA D'ELABORACIÓ: SALSA LLIMONEA

Classificat com: Salses per acompanyar les bèsties

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Fem un brou de gallina (aigua i gallina). El colem i el reservem.

Piquem les ametlles en un morter i les deixatem amb el brou de gallina.

Piquem les panses i les afegim al brou.

Ho fem bullir durant 10 minuts a foc lent. Seguidament afegim el sucre i el gingebre.

Quan hagi bullit 10 minuts més afegim el suc de llimona i coem a foc lent fins que s'incorpori bé el suc de llimona.

Passem per estamenya o colador fi i reservem.

Gramatge/unitat	Ingredient
300 g	Brou de gallina
80 g	Ametlla crua
40 g	Aigua
15 g	Panses
30 g	Sucre
50 g	Suc de llimona
1 g	Gingebre en pols



Llistat Al·lèrgens:

- Fruits secs



FITXA D'ELABORACIÓ: SALSA CAMELLINA

Classificat com: Salses per acompanyar les bèsties

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Piquem les ametlles en el morter i barregem amb el brou.

Deixem reposar fins que sigui fred i després ho colem per un estamunya o colador fi.

Piquem els fetges i els barregem amb l'elaboració anterior.

Ho posem a bullir en una olla amb el suc de magrana, el vinagre i les espècies picades.

Ho rectificuem de sal i colem.

Llistat Al·lèrgens:

- Sulfits
- Fruits secs



Gramatge/unitat	Ingredient
80 g	Ametlla crua
300 g	Brou de gallina sense degreixar
100 g	Fetge de gallina cuit
15 g	Vinagre blanc
0.6 g	Canyella
2 u	Clau
0.7 g	Gingebre en pols
0.4 g	Nou moscada
0.6 g	Pebre llarg
30 g	Greix de pollastre
60	Suc de magrana agra



FITXA D'ELABORACIÓ: SALSA ALMADROC

Classificat com: Salses per acompanyar les bèsties

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Tot i que la recepta original utilitza el morter, depèn de la quantitat que en vulguem fer, ens serà més fàcil utilitzar un braç triturador.

Posem en uns vas tots els ingredients i triturarem fins a obtenir una salsa espessa. En aquest punt la tastem i corregim de sal. Si trobem fluix el gust a all, n'hi podem afegir una mica.

El millor és fer-la poc abans de menjar per tenir-la a temperatura ambient. Si la poseu a la nevera, la textura serà un pel més dura i caldrà atemperar-la abans de servir-la.

Gramatge/unitat	Ingredient
150 g	Formatge curat
1u	Gra d'all
80 g	Aigua tèbia
30 g	Oli d'oliva verge extra
1u	Rovell d'ou
1g	Sal

Llistat Al·lèrgens:

- Ou
- Làctics





FITXA D'ELABORACIÓ: SALSA JULIVERTADA

Classificat com: Salses per acompanyar les bèsties

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Netegem les fulles de julivert i les eixuguem.

Les piquem juntament amb les espècies i les avellanes torrades.

Afegim el vinagre, el vi i ho acabem de triturar amb el pa torrat i la mel.

Podem fer-ho en un morter o en un vas triturador si n'hem de fer una quantitat més gran.



Gramatge/unitat	Ingredient
15 g	Fulles de julivert
0.6 g	Canyella en pols
3 u	Clau d'espècies
1g	Gingebre en pols
0,7 g	Pebre negre
30 g	Avellana torrada
30 g	Vinagre
45 g	Vi blanc
30 g	Pa torrat
20 g	Mel

Llistat Al·lèrgens:

- Gluten
- Fruits secs
- Sulfit



FITXA D'ELABORACIÓ: PANADA

Classificat com: Altres elaboracions

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Estirem la massa d'empanada i la deixem reposar. Si la fem nosaltres, recomanem fer-la amb llard de porc.

Bullim les perdius en un brou d'au lleuger. Un cop ben cuites les esmicolem.

Tallem la cansalada a daus i la confitem a una cassola lentament. Un cop hagi deixat anar el greix, hi confitem la ceba.

Un cop la ceba tingui un lleuger color ros, afegim la perdiu esmicolada, el sucre i les espècies fetes pols amb el morter.

Deixem coure fins que quedi tot ben integrat i refredem.

Folrem un motlle rodó de 15 cm de diàmetre amb massa de panada. Farcim amb la perdiu i cobrim amb una altra capa de massa de panada, Tanquem fent pessics a la massa, pintem amb ou i decorem.

Coem les panades a 200° durant 45 minuts.



Gramatge/unitat	Ingredient
4 u	Perdiu o d'altres aus
400 g	Massa empanada
100 g	Cansalada
250 g	Ceba
1g	Canyella
3 u	Clavells de girofle
4 u	Pebre gra
100 g	Sucre blanc
1g	Nou moscada

Llistat Al·lèrgens:

- Gluten



FITXA D'ELABORACIÓ: MENJAR BLANC

Classificat com: Altres elaboracions

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Triturem les ametlles amb el brou d'au i deixem reposar a nevera durant unes 12 h.

Colem i obtindrem la llet d'ametlles.

Barregem la llet d'ametlles amb la farina d'arròs i el sucre en un cassó, ho posem a coure a foc lent fins que s'espesseixi. Ha de quedar una textura com d'una crema pastissera.

Barregem la carn d'au esmicolada i escudellem en cassoles de fang o plats semi sopers.

Decorem amb un polsim de canyella.

Gramatge/unitat	Ingredient
100 g	ametlla marcona crua
1 l	brou d'au suau
100 g	farina d'arròs
130 g	sucre
250 g	d'au del bullit del brou



Llistat Al·lèrgens:

- Fruits secs



FITXA D'ELABORACIÓ: CREMA DE MUSCAT

Classificat com: Propostes dolces

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Batem els rovells d'ou dins una cassola, juntament amb el sucre, la farina d'arròs i el moscat, fins que el rovell quedi blanquejat.

Seguidament, ho posarem sobre el foc, molt suau, i remenem contínuament fins que la mescla quedi espessa, és molt important que no bulli.

Retirem del foc. Deixem temperar a temperatura ambient i afegim les clares d'ou muntades a punt de neu. Remenem fins que quedi una crema escumosa.



Gramatge/unitat	Ingredient
15 u	Ou
375 g	Sucre llustre
2,5 cullera de postres	Farina d'arròs
25 ml	Vi moscat
q/s	Canyella en pols

Llistat Al·lèrgens:

- Ou
- Sulfit



FITXA D'ELABORACIÓ: BUNYOLS DE FORMATGE

Classificat com: Propostes dolces

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Pastem la farina, l'aigua, l'oli i l'aigua durant 10-15 minuts fins que en resulti una massa llisa i elàstica.

Quan aconseguim la textura desitjada afegim el formatge ratllat, o picat al morter i els ous. Seguim amassant fins que quedi tot ben unit.

Deixem reposar la massa fins que dobli el seu volum.

Fem porcions d'uns 20g i fregim amb llard o oli d'oliva suau.

Escorrem i arrebossem amb sucre i canyella.

Llistat Al·lèrgens:

- Gluten
- Ou
- Làctic

Gramatge/unitat	Ingredient
650 g	Farina fluixa
8 u	Ous
4 g	Llevat sec
5 g	Sal
500 ml	Aigua
300 g	Formatge d'ovella
70 ml	Oli d'oliva





FITXA D'ELABORACIÓ: GINESTADA

Classificat com: Propostes dolces

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Infusionem amb temperatura la llet d'ametlles amb el sucre, la canyella, el clau i el safrà. Deixem reposar fins que la llet sigui freda.

Barregem amb la farina d'arròs i coem fins que la barreja quedi espessa.

Servim en bols de fang o cassoles per crema.

Podem acompanyar la crema amb panses, avellanes, pinyons torrats o ametlles torrades.

També es pot servir amb neules que ja és una elaboració pròpia de l'època medieval.

Gramatge/unitat	Ingredient
1 l	Llet de cabra
40 gr	Farina arròs
100 gr	Sucre
q/s	Canyella
q/s	Clau
q/s	Safrà
q/s	Gingebre
q/s	Aigua de roses

Llistat Al·lèrgens:

- Làctic
- Fruits secs (opcional)
- Gluten (opcional)





FITXA D'ELABORACIÓ: NOUS CONFITADES

Classificat com: Propostes dolces

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Escaldem les nous tres vegades en aigua bullint per eliminar l'amargor. Si les podem pelar, el resultat serà millor.

Barregem la mel, l'aigua, el gingebre picat i els claus i fem arrencar el bull a la barreja en un cassó.

Afegim les nous i deixem bullir a foc lent durant uns 10 minuts fins que siguin ben cuites.

Les col·loquem en un recipient adequat i les deixem reposar, si pot ser durant una setmana, el resultat serà millor.

Al moment de servir podem afegir-hi festucs i pinyons i ens pot servir per acompanyar formatges curats, formatge fresc o mató, la ginstada o un arròs amb llet.

Gramatge/unitat	Ingredient
300 g	Nous
300 g	Mel
60 ml	Aigua
30 g	Gingebre
3 u	Clau d'espècia
q/s	Festucs, pinyons

Llistat Al·lèrgens:

- Fruits secs