

LES DONES I LA CUINA MARINERA

RECEPTES D'AQUÍ I D'ALLÀ
AMB PEIXOS DEL MEDITERRANI







**LES DONES I LA
CUINA MARINERA**

**RECEPTES D'AQUÍ I D'ALLÀ
AMB PEIXOS DEL MEDITERRANI**

Les dones i la cuina marinera
Receptes d'aquí i d'allà amb peixos del Mediterrani

© Grup d'Acció Local Pesquer (GALP) Costa Brava
© del text, Àgata Alberó Miralbell
© de les il·lustracions, Sònia Estévez

Edita:
Grup d'Acció Local Pesquer (GALP) Costa Brava

Coordinació editorial:
Àgata Alberó Miralbell

Textos:
Àgata Alberó Miralbell

Pròleg:
Grup d'Acció Local Pesquer (GALP) Costa Brava
i Ateneu Cooperatiu Terres Gironines

Il·lustracions, disseny i maquetació:
Sònia Estévez

Correcció:
Núria Gibert

Primera edició: Desembre 2024

ISBN : 978-84-09-68017-7
Dipòsit legal: GI 1854-2024

Imprès i enquadernat a Nexa Impressions, Girona

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat d'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91702 19 70 / 93 272 04 45).

Aquest projecte ha estat cofinançat per:



5 PRÒLEG

6 INTRODUCCIÓ

LES RECEPTES

10 TAGÍN DE MOLLA

12 GAT AMB PATATES

14 *BLANQUILLO, SUQUET DE LLUÇA*

16 *PASTELA MARROQUÍ DE PEIX I MARISC*

18 *ALATXA FARCIDA DE SHERMOULA*

20 *CHUPÍN DE RÍO*

22 MONGETS AMB SORELL

24 *BENACHIN*

26 *SATSIVI DE PALOMETA AMB SALSA DE NOUS*

28 CANANES AMB CEBÀ

30 DORADA HONDURENYA

32 PEIX A LA VERACRUZANA

34 EPÍLEG I AGRAÏMENTS



PRÒLEG

La cuina marinera és una tradició que transcendeix cultures i continents, font de sabors, colors i aromes que parlen del mar i dels qui hi han trobat el seu mitjà de vida. En aquest entramat gastronòmic, les dones hi han jugat un paper fonamental, tant com a guardianes de receptes ancestrals com a innovadores que han adaptat la seva herència culinària a les noves realitats del món modern.

Amb aquest punt de partida, el GALP Costa Brava i l'Ateneu Terres Gironines impulsen tallers per posar en valor el peix de llotja com a producte de proximitat. Alhora treballen per la cohesió social, compartint la cuina i posant en pràctica principis i valors de l'economia social i solidària com la intercooperació, la mirada feminista, la participació democràtica i l'interès per les persones, la comunitat i el territori.

Atès l'èxit de participació, aquestes dinàmiques iniciades a les aules gastronòmiques de Roses, Palamós i l'Escala es replicaran a Llançà, Sant Feliu de Guíxols i Salt. A les primeres sessions dones residents cuinaven les seves receptes familiars de cuina del peix, moltes vegades d'espècies tradicionalment poc valorades en el mercat, però de gran valor alimentari. Finalment en compartien els plats en un àpat conjunt. Compartir els coneixements, espai i els resultats de la cuina ha permès la coneixença entre dones de diferents col·lectius i orígens i la generació de complicitats al voltant d'una cuina i una taula i d'una visió i experiència comunes com a dones, independentment del seu origen o condició.

Per tot això, *Les dones i la cuina marinera* és molt més que un recull de receptes: és un homenatge a aquelles mestresses de casa que han sabut transformar ingredients frescos en plats plens de vida. Aquest llibre ens convida a esborrar fronteres, a descobrir com les diverses cultures mediterrànies, atlàntiques i pacífiques han construït una riquesa gastronòmica que s'uneix amb un mateix objectiu: compartir taula amb els que estimem.

A les pàgines següents trobareu una selecció de receptes que són un testimoni de la diversitat del nostre patrimoni culinari i també una invitació a aprendre sobre les tradicions que les envolten. Cada plat narrarà una història, cada ingredient serà un reflex de les arrels d'un poble, i cada preparació recordarà que la cuina és, en essència, un acte de comunió entre generacions.

Així doncs, apropieu-vos a la cuina amb curiositat i respecte per la cultura i deixeu-vos seduir per les aromes i els ingredients de màxima frescor i qualitat. Amb cada recepta, amb cada plat, es fa present l'ànima de les dones que, amb valentia i creativitat, han convertit la cuina en una forma d'art i de vida. Benvinguts a un viatge que ens uneix a través del mar, de les seves aigües i, sobretot, de les seves dones. Bon profit!

**GRUP D'ACCIÓ LOCAL PESQUER (GALP) COSTA BRAVA
I ATENEU COOPERATIU TERRES GIRONINES**

INTRODUCCIÓ

PER ÀGATA ALBERO
MIRALBELL



**ÀGATA ALBERO
MIRALBELL**
Activista i
divulgadora
gastronòmica

RECUPERAR LA CULTURA DE CONSUMIR PEIX MEDITERRANI

Al Mediterrani hi trobem unes 150 espècies de peixos comestibles, però la realitat és que se'n consumeixen un tant per cent molt petit i gairebé sempre els mateixos, sense importar la temporada ni la proximitat d'origen.

El desconeixement de la majoria d'espècies de peixos és un mal d'ara, no sempre ha estat així. Una vida massa ràpida, on cuinar ja no és ni una prioritat, ni una necessitat, sumat a les lleis d'un sistema alimentari ferotge, han fet que com a consumidors ens limitem a consumir quatre espècies comptades, aquelles que abans només es cuinaven els dies de festa.

Antigament les poblacions costaneres consumien una varietat molt més gran de peixos. I en alguns casos allò que abans no es valorava a penes, ara es pot trobar a les peixateries a preus desorbitats. Espardenyes o escòrpores, no fa tant, eren considerades productes de segona, per exemple.

Que si gats, que si capellans, que si molles, qualsevol diria que en aquest llibre les receptes són amb peix. Però és que en això de batejar els peixets els catalans també som molt creatius, passa com amb els bolets.

Des d'aquí us convidem a descobrir tots aquests peixos i a demanar-los a la vostra peixateria de confiança. Perdre la nomenclatura de totes les espècies comestibles que

es pesquen a Catalunya és perdre un patrimoni riquíssim que no ens podem permetre. El seu consum i, per tant, la seva valorització poden ser un bon remei contra l'oblit.

Aquesta font de proteïna tan valuosa que és el peix té al darrere un sector que cal preservar i que cada dia està més en perill d'extinció. I sí, si consumim peix de proximitat ajudarem a evitar que això passi.

LA LLAVOR

L'any 2022, quan a l'Aula Gastronòmica de Roses (Alt Empordà) estàvem duent a terme les activitats divulgatives del receptari sobre espècies termòfiles –agrupades al llibre titulat *La cuina del mar que arriba: el canvi climàtic al nostre plat–*, vam tenir dos tipus de públic. Per una banda estaven els que ens escoltaven encuriós cada vegada que anomenàvem una o altra espècie termòfila.¹ Persones que van anar descobrint tot de noms estranys que mai no havien sentit ni a casa ni a la peixateria.

Però per l'altra hi havia les reaccions de les persones del col·lectiu que en diríem +60. Tot sovint feien que sí amb el cap, afirmant que sabien perfectament de què es parlava. Recordo concretament una senyora que en acabar la sessió de cuina se'ns va acostar i ens va dir: «el *bísol*, el meu pare el pescava sovint i el portava a casa cofoi perquè el cuinèssim».

¹ Les espècies termòfiles són aquelles que s'adapten millor a l'augment de temperatura que està experimentant el mar degut al canvi climàtic.

La senyora estava parlant del bis, d'un peix molt semblant al verat; un peix que sovint ens donen a la peixateria sense explicar-nos que s'hi assembla però que no és exactament el mateix. Cal recordar que aquestes espècies anomenades termòfiles no és pas que siguin noves, són espècies que sempre hi han sigut però que ara proliferen millor a casa nostra, s'hi troben més a gust en aigües més càlides.

Aquell comentari del *bísol* ens va fer pensar. «Potser hauriem d'organitzar trobades amb dones com ella (jubilades o no, però de 60 per amunt) i que compartissin amb nosaltres part del seu saber sobre la cuina amb aquests peixos.» La idea seria aprendre receptes senzilles a l'abast de tothom.

A tot això s'hi sumava una altra idea que feia temps ens rondava pel cap; volíem contribuir a una convivència més amable amb el col·lectiu immigrant de moltes de les poblacions empordaneses. Feia temps que es detectaven certs problemes de convivència, prejudicis i desconeixement.²

Convidar a cuinar a dones originàries d'altres països i ara empordaneses també podria aportar un coneixement molt valuós i de retruc contribuir indirectament a valorar-les més. Així que la idea de posar a cuinar totes aquestes dones juntes podria ser un primer pas.

El treball previ van ser diverses trobades a espais com la Creu Roja, el Casal del Pescador o fins i tot en el marc d'un grup d'alfa-

betització. Aquelles jornades van servir per compartir coneixement culinari i començar a prendre nota d'ingredients i receptes. Mentre esmorzàvem plegades es van anar engrescant i així les vam convèncer perquè hi participessin.

LES JORNADES

Vam organitzar tres trobades el maig de 2023 i tres el maig de 2024 a Roses, l'Escala i Palamós. Per a cada una vam convidar també a dones vinculades al mar d'una o altra manera perquè ens acompanyessin i compartissin amb nosaltres aquella estona de fer-la petar mentre es cuinava.

La Carmeta, la remenadora de 86 anys que malgrat no s'hi veu, i gairebé no hi sent, va venir a totes les trobades que vam fer a Roses i ens va parlar de com amb set anys ja va iniciar-se en l'ofici de cosir xarxes. La Mar Vila, biòloga vinculada a la que va ser la Càtedra d'Oceans i Salut humana de la Universitat de Girona (UdG), va explicar-nos en què consistia la seva feina, quin és l'estat actual del mar i què són les espècies anomenades termòfiles. La Pat Bros, que a banda de profesora d'institut i mare, també és pescadora artesanal al Port de la Selva, ens va parlar del seu ofici i dels seus orígens, i entre d'altres temes va reivindicar que cal menjar més peix blau del Mediterrani i menys salmó. Ens va agradar rebre també la Marina Montsonís, activista, artista i escriptora de la Barceloneta molt

² A l'Alt Empordà la població total és de 146.767 i més de 37.000 són persones estrangeres (el que representa una mica més del 25%). Tant a l'Escala com a Roses representen una mica més del 30% i a Palamós, al Baix Empordà, són el 15% (Font: Idescat a 1 de gener del 2023).

vinculada al mar i a la pesca, per dinamitzar una de les sessions.

Vam riure, ens vam emocionar i vam compartir sabers al voltant de la cuina marinera i dels oficis del mar.

Per cada trobada vam proporcionar els bàsics que ens demanaven totes: pebrot, ceba, patata, all, oli, sal i espècies... però pel que fa als peixos, ja havíem advertit que serien els que aquell dia tinguéssim a l'abast. Seria una sorpresa. Això sí, però, serien peixos per a totes les butxaques, de proximitat i de temporada.

El guirigall que s'organitzava cada vegada que cuinàvem era fabulós i l'organització era impressionant, sorprenia veure com ràpidament ocupaven fogons i feien equips. Netejar peix ho feien en un pim-pam i normalment cuinaven el peix sencer o a rodelles, res de filets. Anaven per feina. El moment més solemne era sense cap dubte l'emplatat, per grups o parelles es posaven a buscar el plat o plata idonis per fer-ho, i gairebé d'amagat es conxorxaven per fer que tot plegat lluis bonic i exquisit.

EL RECEPTARI

Una petita mostra del que va passar a les jornades del 2023 i el 2024 és el que trobareu en aquest receptari:

—Receptes amb peix de proximitat i de temporada amb peixos poc valorats i poc coneguts.

—Receptes senzilles d'aprofitament sense ingredients sofisticats, on les elaboracions són gairebé sempre fàcils d'executar i tot s'aprofita, no es llença res.

—Receptes nutritives, que contenen tot el que ens cal. Un plat únic que satisfà totes les necessitats nutricionals d'un àpat equilibrat.

—Receptes inclusives, un plat per compartir amb tothom. Malgrat que algunes receptes porten vi, normalment no el vam afegir per respecte a les dones musulmanes que hi havia al grup. També s'ofereixen alternatives al blat i en el cas del picant es deixa a part perquè qui vulgui se'n pugui afegir.

I tot il·lustrat amb dibuixos preciosos de qui des del primer dia ens ha acompanyat en aquest projecte, la dissenyadora i il·lustradora Sònia Estévez que també ha estat qui ha maquetat aquest llibre tan bonic.

Esperem que el gaudiu molt.

Aquesta recepta d'origen bereber, i que rep el nom del recipient de fang on es cuina, es va preparar a les jornades de Roses el primer any. La Sannia, nascuda al Marroc i ara rosinca, i l'Esther, també de Roses, van resoldre un plat deliciós amb una molla* fresquíssima de la llotja de Roses. Com es tracta d'un plat molt tradicional del Marroc, a la trobada de Palamós també es va preparar, però aquesta vegada va ser amb sardines. Les encarregades de fer-ho van ser la Naoual, la Fàtima i la Baya, les tres del Marroc.

* La molla (mollera o bròtola) és un peix de carn molt suau i delicada amb una textura que recorda el lluç. El seu preu és molt més assequible ja que no té massa demanda i es considera un peix blanc. Es reproduïx entre el febrer i el maig, i s'alimenta de petits crustacis, mol·luscs, cucs poliquets i petits peixos. Es recomana consumir-la a la primavera.

Ingredients per a 4 persones

Una molla gran o 4 petites
1 pebrot verd
1 pebrot vermell
1 ceba de Figueres
1 tomata bombeta
1 llimona
Sal i oli verge extra (OVE)

La barreja per macerar:
coriandre, pebre dolç, suc de llimona, oli d'oliva, 2 alls trinxats, comí, sal i pebre

Procediment

Feu un tall lateral al peix i netegeu-lo bé per dins. Barregeu els ingredients pel marinat dins d'un bol i farciu-lo. Poseu-ne també per sobre, que quedi ben impregnat. Deixeu que maceri uns 15-20 min.

Talleu les verdures i la llimona a rodanxes i feu-ne un llit dins del tagín. Saleu i poseu-hi un bon raig d'oli.

Col·loqueu el peix pel damunt del llit de verdures i la llimona (prèviament marqueu-lo amb ganivet, feu dos talls o tres i inseriu-hi mitja rodanxa de llimona a cada tall).

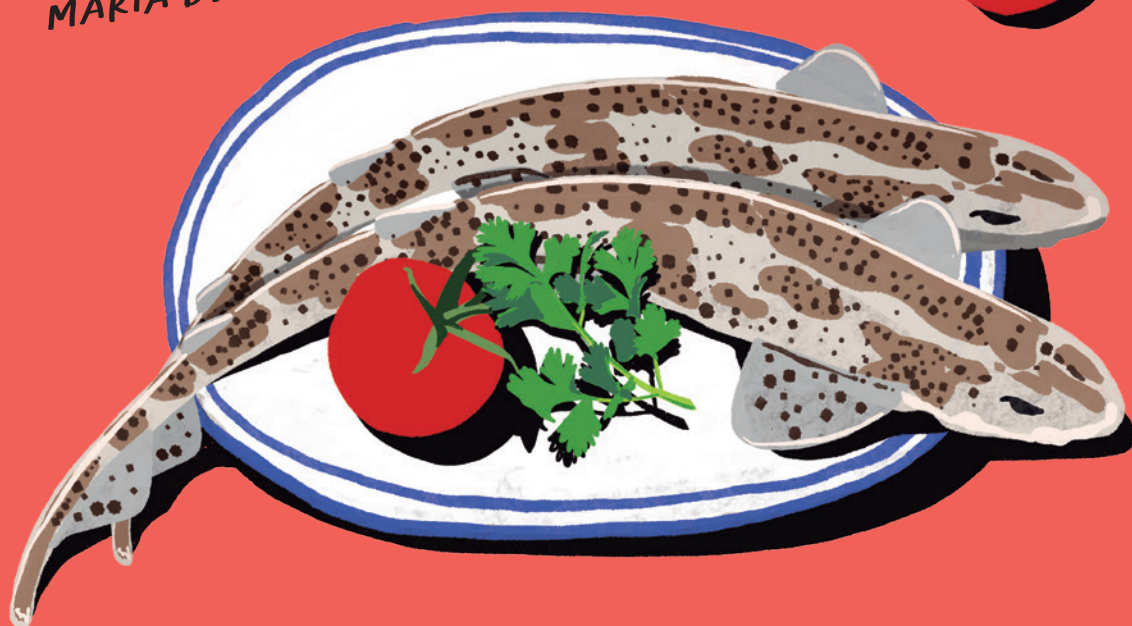
Esbandiu amb aigua el bol on heu fet el macerat i aprofiteu-la per posar aquesta aigua per sobre. Deixeu coure a foc mig ben tapat entre 25 i 30 min.

Serviu acompanyat de pa, us caldrà per sucar. Al Marroc el plat es posa al mig i tothom agafa la seva part amb un tall de pa de pita.



GAT AMB PATATES

MARIA DEL TURA I LOLA



La Maria del Tura és un dona originària d'Olot però que fa ja uns anys va traslladar-se a viure a Roses. Té un fill cuiner i li agrada molt cuinar. De receptes amb peix en sap moltes i la que ens proposà va ser una de molt senzilla però molt reconfortant. Una d'aquelles que tant ens cura quan estem malalts. La Lola, una companya del Casal del Pescador amb qui fa el curset de risoteràpia, la va ajudar.

* El gat o gatet és un tauró petit, un peix que normalment es descarta per la seva poca sortida comercial. Ideal per fer-ne suquet, el trobareu a les peixateries sense la pell. És molt adequat per cuinar-lo en suquets o adobat amb espècies tal com es fa amb el caçó, tot i que no té el reconeixement d'aquest (Font: historiesdemar.org).



Ingredients per a 4 persones

2 gats* sense pell
1 ceba
2 tomates
6 alls
1 patata grossa
Julivert
Sal
Pebre negre
Pebre vermell
Picada
Vi blanc (opcional)
Fumet (opcional)

Procediment

Talleu el gat a rodanxes.

Netegeu, peleu i talleu les verdures. Esberleu la patata perquè deixi anar tot el midó. Els trossos han de ser de la mida d'una mossegada.

Poseu-hi les espècies i la sal i el fumet (si en teniu, si no aigua). Deixeu que bulli a foc suau fins que la patata es pugui travessar amb un ganivet, calculeu uns 20 min.

Serviu en plat soper.



"BLANQUILLO", SUQUET DE LLUÇA CARMETA I REME

La Carmeta és una remenadora de xarxes ja jubilada originària de Roses però de família calera. Els *caleros* són els pescadors que emigraren de l'Ametlla de Mar (Baix Ebre), vila coneguda popularment com «la Cala». Ella va tenir clar que ens prepararia el que a casa seva es coneix com a *blanquillo*. La va ajudar la Reme que és de Justel, un poble petit de Zamora tocant a Galícia, i que ara fa uns anys viu a Garriguella (Alt Empordà), cuina cada dia i ho fa molt bé. Va al mercat de Figueres els dijous.



* La lluçà (o maire) és un peix de fons, que no s'ha de confondre amb el lluç o la mare de lluç (pescadilla en castellà). La seva carn és molt suau i se'l considera peix blanc (Font: José Ramón Pérez Serrán, Joserra, pescador i patró del vaixell l'*Harmonia* de la Confraria de Pescadors de Llançà).

Ingredients per a 4 persones

8 lluces*
2 patates mona lisa
1 ceba grossa
4 alls
Pa de pagès del dia anterior
Fumet o aigua
Oli d'oliva verge extra
Sal i pebre

Procediment

Fregiu dues llesques de pa de pagès del dia anterior partides per la meitat. Reserveu.

Sofregiu amb el mateix oli la ceba tallada a llunes.

Mentre, saleu i enfarineu les lluces i reserveu també.

Tot seguit sofregiu dins la mateixa cassola l'all laminat i de seguida les patates a rodanxes. Salpebreu.

Fregiu bé fins que quedin daurades i aleshores col·loqueu el peix cap i cuat.

Afegiu el fumet fins que quedi tot cobert.



A Roses van ser la Fàtima i la Sannia amb ajuda de l'Esther les encarregades d'elaborar la *pastela*. La Fàtima té una petita cafeteria a la plaça Catalunya de Figueres, la Marmita, i és una cuinera excel·lent. Allà hi serveix esmorzars i berenars tradicionals del Marroc però també tagins, cuscús i altres delícies. La Sannia i l'Esther són amigues, es van conèixer a la Creu Roja de Roses. A Palamós van ser l'Ouijdane, l'Hammar, l'Ikram i la Mimount les que van preparar la *pastela*, però en una versió individual.

"PASTELA"
MARROQUÍ DE
PEIX I MARISC
FÀTIMA, SANNIA I ESTHER

* El capellà és un peix blanc de cos allargat, ovalat i una mica aplanat lateralment. Es reproduïx entre febrer i maig. Es pesca amb art d'arrossegament i la talla mínima legal de captura és d'11 cm (Font: museudelapesca.org).

Ingredients per a 4 persones

500 g de gamba blanca
500 g de canana
500 g de capellans*
1 ceba
1 paquet de 250 g de fideus d'arròs
1 pebrot vermell
1 all
Julivert
Coriandre
Xampinyons
Pasta brick
Fideus d'arròs (els xinesos)
Mantega
1 ou
Harissa
(salsa picant molt usada a la cuina del Magreb)
Oli i sal

Procediment

Salteu el peix amb la picada d'all i julivert i l'oli, i reserveu. Primer el peix, després la canana i després la gamba, cada cosa per separat. (La canana vol estona i cal salar-la al final, sinó pot quedar dura. Reserveu 8 gambes sense pelar per guarnir.)

Traieu l'espinà del peix i esmicoleu amb els dits. Barregeu amb la resta de gambes pelades i la canana i escorreu bé perquè no desfaci la pasta brick quan munteu la *pastela*.

Sofregiu la ceba, els xampinyons i el pebrot, tot tallat petit. Un cop sofregit també extraieu el suc que pugui tenir i barregeu amb el peix.

Hidrateu els fideus d'arròs amb un fumet o amb aigua, escorreu-los bé i afegiu-los a la barreja.

Feu una pasta amb el pebre vermell, el julivert, el coriandre, l'all, el pebre negre i el comí, i l'afegiu també a la barreja.

Agafeu un motlle rodó de pastís i munteu la *pastela*. Primer poseu una capa de pasta brick pintada amb mantega o oli i col·loqueu diverses fulles sobresortint una mica del centre per tal de poder embolicar el farcit després (fent sempre el mateix procés de pintat). Col·loqueu el farcit i aneu tapant i pintant amb oli. Un cop cobert totalment cobriu amb una fulla de pasta brick que plegareu per sota com si es tractés d'un llençol per fer un llit.

Pinteu amb rovell d'ou i guarniu com més us agradi.

Enforneu a 180° durant 20 min.



Aquest és un plat clàssic que es fa a totes les cases del Marroc més costaner. És la primera recepta que proposen les dones marroquines quan se'ls demana per una recepta amb peix barat. La vam cuinar a l'Escala, a Roses i a Palamós. A Roses, el segon any, també la van preparar l'Amina i la Zohra. A l'Escala van ser dues noies, l'Assia i la Khadija, que són de Larache (un poble pesquer com l'Escala), les que la van proposar, i ens van explicar molt bé tot el que porta la *shermoula*.

ALATXA FARCIDA
DE "SHERMOULA"
MIMONA, ASSIA I SANNIA

* L'alatxa és una espècie termòfila molt semblant a la sardina.

** La *shermoula* és una mescla d'all, julivert i coriandre, que es tritura i es completa amb suc de llimona, oli d'oliva, pebre negre, comí, cúrcuma, pebre vermell i sal.



Ingredients per a 4 persones

1 kg d'alatxes*(o sardines)
Farina de cigró (o d'arròs)
Oli
Sal

Per a la shermoula**:

All
Julivert
Coriandre
Llimona
Comí en pols
Cúrcuma
Pebre negre
Pebre vermell
Oli d'oliva suau
Sal

Procediment

Netegeu les alatxes (cap, tripa i espina fora). Obriu com un llibre i separeu els dos llocs de manera que quedin dues parts.

Saleu i farciu les dues parts amb la shermoula i poseu una part sobre l'altre, com si fos un entrepà.

Arrebosseu amb farina de cigró o d'arròs i fregiu.

Serviu en una plata sobre un llit de julivert i rodanxes de llimona.



"CHUPÍN DE RÍO"

CECILIA I LOLA

* L'*armado* és un peix de riu que es pot trobar al riu Paranà i al Riu de la Plata. Es considera un peix blanc. La seva temporada de pesca idònia és la primavera i l'estiu (Font: cocinerosargentinos.com i eured.cu).



El *chupín* és la recepta típica de la Festa de l'*armado**, que se celebra a la costa argentina del riu Paranà. És un guisat elaborat normalment amb un peix de riu local: l'*armado*. En aquest cas s'adapta la recepta a un peix de mar: la molla. La va preparar la Cecilia, nascuda a Entre Ríos (Argentina) i ara escalenca. Ho va fer amb l'ajuda de la Lola, una dona manxega que per motius derivats de la feina del pare va venir de ben petita a Catalunya amb la seva família, i és també una gran cuinera.

Ingredients per a 4 persones

1 molla d'1kg
aproximadament tallada
a filets
2 cebes mitjanes
2 patates mitjanes
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
All i julivert al gust
1/2 kg de tomata
Pebre vermell i pebre negre
Aigua
Vi blanc (opcional)
1 llimona
Sal
Oli d'oliva

Procediment

Primer espremeu la llimona i ruixeu els filets. Salpebreu i reserveu una hora a la nevera.

Després talleu-los a trossos i reserveu-los.

Feu un sofregit de ceba, pebrot, all i julivert. Afegiu ara les tomates, el pebre vermell, el pebre negre i la sal i l'aigua. Deixeu que bulli 10 min.

Quan el sofregit sigui llest, afegiu la patata tallada a rodelles i deixeu que cogui un mica, que repregui el bull durant 5 min.

Poseu a sobre els trossos de peix amb compte, deixeu-los de 8 a 10 min. (No ho coeu massa perquè la carn de la molla de seguida està cuita, si la coem amb excés pot acabar desfeta.)

Retireu el peix amb compte amb una escumadora, deixeu reduir una mica més el brou i serviu.

Opcionalment es pot afegir una mica de vi blanc. Deixeu que evapori l'alcohol, això sí.



La Happiness té el nom que millor li escau. Nascuda a Nigèria i ara escalenca, és una dona alegre i amb molta empenta. La seva proposta ens va agradar molt perquè no és tan comú incorporar llegum als guisats de peix. De tots els peixos que vam portar va decidir quedar-se amb el sorell.

MONGETS AMB SORELL HAPPINESS



* El sorell és un d'aquells peixos amb mala premsa. Malgrat que es tracta d'una espècie d'un valor nutricional excel·lent, d'un gust exquisit i d'un preu molt econòmic, els sorells passen desapercebuts en els taulells de les peixateries (Font: historiedemar.org).

Ingredients per a 4 persones

300 g de mongets
o fesolets
2 filets de sorell tallats
per la meitat
1 ceba
Gingebre
Oli de palma vermell
(ecològic)
Pebre vermell
Pebre negre
Curri
Sal

Procediment

Poseu els mongets en remull la nit abans.

Feu un sofregit amb la ceba i l'oli de palma vermell.

Poseu a bullir els mongets amb aigua i sal dins una olla fonda. Quan faci el primer bull afegiu-hi aigua freda per parar la cocció i així ajudar a fer-los més tendres. Seguiu bullint fins que quedin tendres.

Sense parar la cocció, afegiu el sofregit, el gingebre ratllat, el curri, els pebres i la sal al bullit de mongets i remeneu. Afegiu després el peix i deixeu que cogui 5 min més.

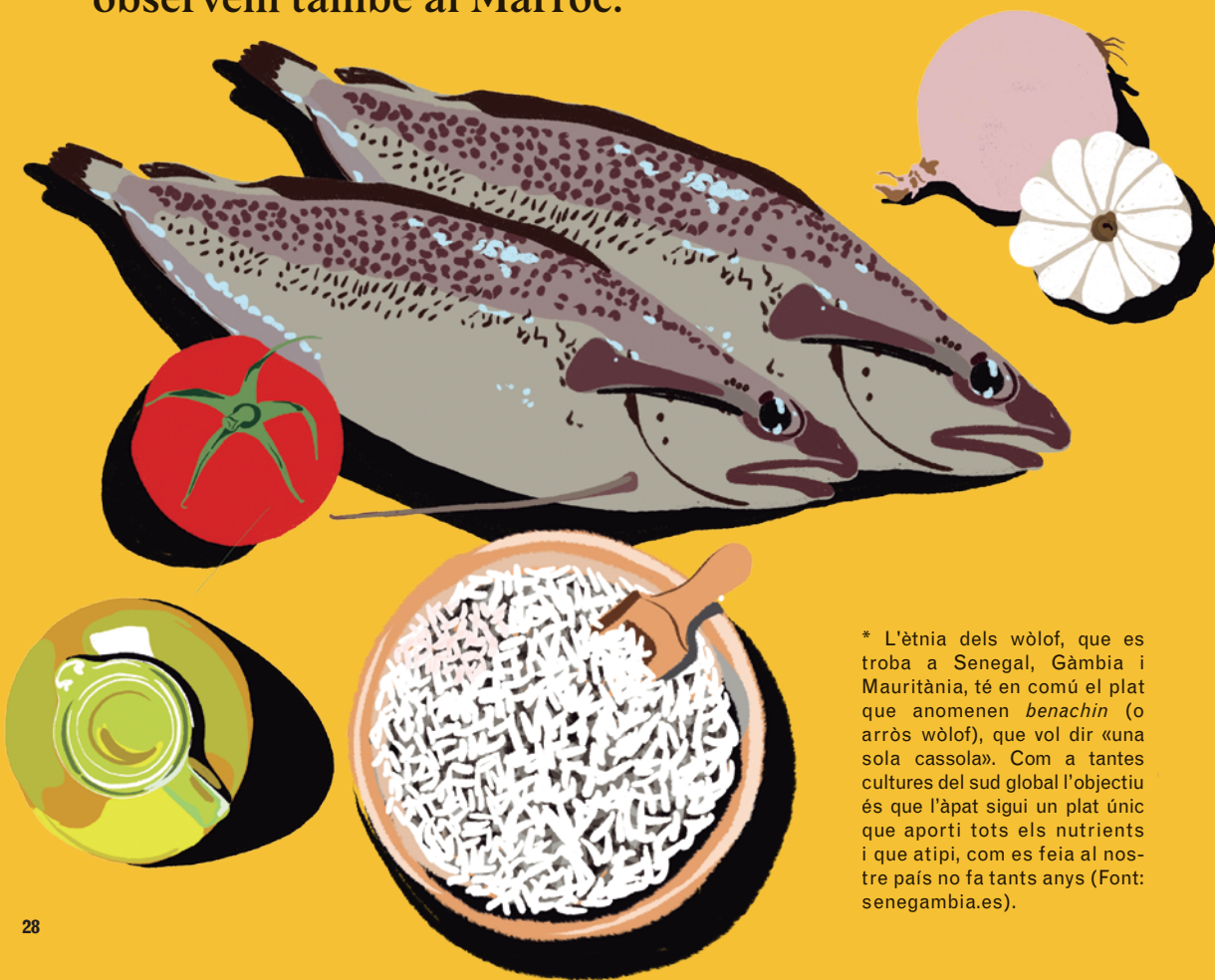
Apagueu el foc i serviu.



"BENACHIN"

ISATOU I FATOUMATA

La Isatou i la Fatoumata, nascudes a Gàmbia i ara escalenques, volien preparar un *benachin** amb dorada però no n'hi havia per a tothom, així que van adaptar-se i van fer el seu plat amb molla. L'únic inconvenient va ser que la carn de la molla era massa tendra pel que elles volien fer que era farcir el peix, un costum que observem també al Marroc.



* L'ètnia dels wòlof, que es troba a Senegal, Gàmbia i Mauritània, té en comú el plat que anomenen *benachin* (o arròs wòlof), que vol dir «una sola cassola». Com a tantes cultures del sud global l'objectiu és que l'àpat sigui un plat únic que aportí tots els nutrients i que atipi, com es feia al nostre país no fa tants anys (Font: senegambia.es).

Ingredients

per a 4 persones

2 molles mitjanes
2 tomates
1 ceba i 1 all
1 pebrot verd i 1 vermell
1 albergínia
1 iuca, 2 pastanagues i un tall de col
Concentrat de tomata
2 litres d'aigua
400 g d'arròs llarg
Oli d'oliva
Pebre vermell
1 fulla de llorer
Sal

Procediment

Feu un sofregit amb la ceba, l'all i les verdures i l'oli d'oliva i la sal. Reserveu.

Netegeu el peix i farciu-lo amb una part del sofregit que teniu reservat. Després fregiu el peix dins la mateixa cassola on heu sofregit les verdures i reserveu-lo també.

A continuació poseu el sofregit restant de nou a la cassola, afegiu el concentrat de tomata, el pebre vermell de seguida i l'aigua. Rectifiqueu de sal i quan bulli renteu, peleu i afegiu la iuca, la pastanaga, la col i la fulla de llorer i feu-ne un brou. N'hi haurà prou amb fer-lo bullir uns 40 min.

A continuació afegiu l'arròs, remeneu i quan sigui cuit apagueu el foc. Poseu-hi el peix a sobre per tal que es temperi i tapeu.

Passats 10 min, presenteu en una plata posant a la base l'arròs, i a sobre les verdures i el peix.



El *satsivi*, un plat georgià que fa festa, encara que originalment es prepara amb pollastre, també es pot cuinar amb peix. El que fa especial al *satsivi* és la seva salsa a base de nous (*bazhe*), que es barreja amb espècies. A Geòrgia aquesta recepta es pot acompanyar de *gomi*, un plat popular de la regió de Samegrelo, elaborat amb farina de blat de moro gruixuda i cobert amb tires de formatge *sulguni* i mantega.

La Natia nascuda a Geòrgia, i ara resident a Palamós, per elaborar-lo va comptar amb l'ajuda de la Migdalia de Veneçuela.

"SATSIVI" DE
PALOMETA
AMB SALSA
DE NOUS
NATIA I MIGDALIA

* La palometeta, també anomenada sorell de penya, és un peix blau que es distribueix principalment a l'Atlàntic oriental, mar Negre i mar Mediterrani. Prefereix les aigües càlides per sobre dels 25 °C. Al Mediterrani es reproduïx de juny a setembre. Es pesca principalment amb arts d'encerclament (teranyines), arrossegament, palangre de superfície i té una talla mínima legal de captura de 16 cm.

** El fenogre és una planta asiàtica i africana, de la qual es consumeixen tant les fulles com les llavors. És un dels ingredients principals de la pols de curri. Aquest toc amarg que té li dona el fenogre, que contrasta amb la seva aroma dolça que recorda la vainilla.

Ingredients per a 4 persones

4 filets de palometeta*
Farina
Oli

Per a la salsa:

400 g de nous
3 grans d'all
Sal
1 culleradeta de fenogre**
blau sec
1 cullerada de coriandre
1 cullerada de pebre vermell
1 culleradeta de calèndula

Procediment

Prepareu primer la salsa de nous (*bazhe*):

Tritureu les nous amb un molinet o un processador i reserveu en un bol. Aixafeu els alls al morter o utilitzeu un trinxador d'all.

Afegiu l'all, les espècies i la sal al bol de nous moltes i remeneu.

Afegiu 50 ml d'aigua calenta a la mescla i remeneu fins que quedi una textura cremosa.

Ara enfarineu i fregiu els filets de palometeta.

Serviu-los amb la salsa de nous per sobre.



Aquesta va ser una recepta improvisada al moment de la trobada. Veient que hi havia cananes*, la Sílvia no ho va dubtar, prepararien la recepta de la iaia Enriqueta, la seva àvia, una palamosina de sempre. Les cananes amb ceba són una recepta molt senzilla però exquisida. La va ajudar la seva amiga Carme, les dues són nascudes a Palamós.

CANANES AMB CEBA

SÍLVIA I CARME



* La canana, que en castellà s'anomena *pota*, és un mol·lusc molt semblant al calamar. La seva pell és més fosca que la del calamar, i les seves aletes són més curtes. Té la pell més dura, de fet per aquest motiu en general cal que la canana s'estofi quan es cuina. És un producte molt versàtil, nutritiu i econòmic (Font: laplatjeta.net i espaidelpeix.org).

Ingredients per a 4 persones

500 g de cananes
de mida mitjana
3 cebes de Figueres
Oli d'oliva verge
Sal

Procediment

Talleu la ceba a llunes (juliana ben fina) i sofregiu amb oli d'oliva i sal, a foc suau.

Quan sigui transparent afegiu les cananes i remeneu.

Tapeu i deixeu que faci xup-xup fins que la carn de la canana sigui tendra. Aproximadament uns 40 min.

Serviu i gaudiu.



DORADA HONDURENYA

LUZ MARINA

A la Luz Marina, originària del departament d'Holancho, Hondures, la va ajudar l'Asun, una barcelonina jubilada enamorada del mar i el sol empordanès. Va triar la dorada perquè a Hondures també és un peix comú.



Ingredients per a 4 persones

4 dorades (escatades i netes per dins)
1 plàtan *macho*
2 cebes de Figueres grosses
1 llimona
Oli d'oliva
2 tomates bombeta
Ou
Farina de blat
Farina de galeta
Oli de gira-sol
Oli d'oliva
Sal i pebre
Coriandre
Espècies al gust (comí, *ají*, pebre vermell,...)

Procediment

Primer prepareu l'*encebollado* (la ceba marinada): saleu i remulleu amb aigua la ceba tallada en juliana ben fina. Després retireu l'excés d'aigua i afegiu el suc d'una llimona, la tomata ratllada, coriandre trinxat ben fi, oli d'oliva, sal i pebre. Remeneu i deixeu reposar.

Talleu el plàtan a rodanxes, aixafeu cada rodanxa amb un cop de puny i fregiu-les amb oli de gira-sol. (Prepareu paper absorbent per quan les tingueu a punt, així evitarem que un cop fregides tinguin un excés d'oli.) Reserveu.

Marqueu les dorades amb el ganivet perquè es puguin fer per dins i no us quedin crues. Saleu-les i poseu-hi espècies al gust. Tot seguit arrebosseu-les senceres. Primer amb ou, després amb la farina de blat i per acabar amb farina de galeta, aleshores fregiu amb oli d'oliva.

Serviu acompanyades de l'*encebollado*.



PEIX A LA VERACRUZANA GINA I REME

* La papillota (del francès *papillote*) és una tècnica culinària que implica embolicar els aliments i coure'ls al forn de manera que es facin al vapor amb el seu propi suc.



La Gina ens va proposar de cuinar una recepta de Veracruz (Mèxic), una papillota de peix. Ella normalment li posa *ají*, però com sap que la gent aquí no està habituada a menjar tan picant no n'hi va posar. La va ajudar la Reme, la dona de Justel que ja fa uns quinze anys que viu a l'Alt Empordà.

Ingredients per a 4 persones

4 verats
1 ceba gran
10 xampinyons
2 tomates bombeta
Coriandre
Oli d'oliva
Sal
Orenga
1 fulla de llorer
Paper per *papillote**

Procediment

Preescalfeu el forn a 180°.

Renteu els verats per dins i per fora. Deixeu-los sencers, amb cap i tot.

Talleu la ceba a llunes, els xampinyons a làmines fines i la tomata a rodanxes.

Saleu i col·loqueu els verats dins un paper especial per papillota amb tot el que heu tallat al pas anterior. Regueu amb oli d'oliva i afegiu l'orenga i la fulla de llorer.

Emboliqueu-ho tot bé però deixant espai a la part de sobre (fent panxa) per tal que el propi vapor pugui coure bé el plat.

Deixeu coure uns 15 min.

Serviu un verat per ració acompanyat per la guarnició.





EPÍLEG I AGRAÏMENTS

A banda de les receptes que conté aquest llibre en vam cuinar d'altres també boníssimes. De receptes marroquines se'n van fer moltes, ja que a tots els grups hi van participar dones del Marroc: hem de pensar que són el col·lectiu més nombrós de dones migrants de l'Empordà. Que si *kefta* de sardina, que si la versió individual de la *pastela*, que si un tagín de sardines, ... El cert és que tenen un repertori molt variat. La Fàtima, de Roses, va preparar el que ella anomena peix reial, un llobarro farcit de gamba blanca i canana, especial per als dies de festa. I la Nahid ens va fer peix amb panses i ceba, una recepta que incorpora el dolç, al Marroc molt sovint farceixen el peix.

Andalusia hi va ser també present amb un verat adobat i fregit que es menjava sol. La Lola i la Isabel, del Casal del Pescador de Roses, van ser la mar de resoltes quan van veure que hi

havia peix de sobres i, a banda del verat, van netejar, arrebossar i fregir seitons. La Blanca va preparar una fideuada amb 4 ingredients amb ajuda de l'Angie.

A l'Escala, la Cesàrea, nascuda a Perú, ens va preparar *chicharrón de pescado*, la seva manera d'anomenar el peix quan s'enfarina i es fregeix.

I no podia faltar Argentina amb la seva *tarta de pescado*, una empanada senzilla però boníssima. La Gloria, nascuda a Argentina i resident a Palamós des de fa molts anys, és voluntària de Creu Roja, de l'Hospital de Palamós i de Càritas. En aquest cas va utilitzar el bis, un peix blau molt semblant al verat que forma part d'aquest conjunt d'espècies anomenades termòfiles, les que s'adapten millor al canvi climàtic i que actualment proliferen més al Mediterrani.

Cada jornada ve ser diferent, però totes van tenir un denominador comú: l'alegria de compartir. L'experiència és tan enriquidora i el sabor de boca que ens deixa a totes les dones que en formem part és tan dolç, que cada una de les trobades es va fer curta. Algunes d'elles van demanar de repetir l'experiència i algunes ens confessaven que per primer cop a la vida no es volien treure el davantal. Perquè barrejar cultures i barrejar ingredients és aprendre, és compartir, és integrar, és estimar-se i també... empoderar-se.

Gràcies a totes:

Baya Kaddouri, Ethelvina Wijdan, Fàtima Ouariachi, Gloria Zeitunian, Hajar Reduan, Halima Benhalla, Happiness Success, Ikram El Habri, Latifa, Migdalia Ubardine, Mimount Baouch, Naoual Toukha, Natia Endelazde, Oujidane Hammar, Carme Ferreres i Silvia Sabat de Palamós.

Angie López, Blanca Funes, Fàtima Zohra el Ouahabi, Lola Vaquero, Mar Vila, Pat Bros, Carmeta Barberà, Samira Aloul, Maruja Ibáñez, Maria del Tura Vilà, Ma. Isabel Ceada, Reme González, Ma. Carme Soler, Fàtima Zarwal, Karima el Haddachi, Fatima Bakkar, Amina Zriouil, Esther Mínguez, Imane Rahmouni, Nahid Bakkour, Samira Bousfia, Zohra Serroukh, Anna Ma. López, Sannia Amraoui, Mimouna Beouyenzar, Carme Rodrigo i Clara Melgar de Roses, Banyoles i Garriguella.

Rosa González, Cesàrea Morales, Fàtima Zahir, Isatou Jammeh, Fatoumata Jawo, Laila Hajla, Luz Marina Santos, Assia Kaddouri, Cecilia Portillo, Lola Corredor, Asun Rocasalvas, Reme González, Gina Bizueto, Khadija Bakhti, Najat el Mhamdi, Hanae Najin,

Fàtima Zohra el Ouahabi, Nahid Bakkour, Núria Arrufat i Montse Riba de l'Escala, Barcelona i Garriguella.

I a la Raquel Fenech de la Creu Roja Roses-Castelló d'Empúries, i a l'Olga Simarro, responsable del Casal del Pescador de Roses i ara regidora de Seguretat ciutadana; a la Clàudia de Cruz, regidora d'Acció social de l'Ajuntament de l'Escala i a les noies de l'Espai Jove de l'Escala (la Camila Ruiz i la Maria Capalleras); a la Lourdes Ferrando i la Tània Segué de l'Ajuntament de Palamós i a l'Ada Colomer de la Fundació Promediterrània. A la Mireia Esteve i la Judit Pagès del Grup d'Acció Local Pesquer (GALP) Costa Brava, i a la Ma. Carme Freixa de l'Ateneu per confiar. A en Joserra, patró de l'*Harmonia*, i a la Cristina Caparrós, armadora de la Barceloneta pel seu saber. A la Sònia per il·lustrar-ho tan bonic sempre i a la Núria i en Daco per les seves correccions i suggeriments que sempre em fan aprendre.

I als únics homes que vam deixar ser presents: en Javier Albarracín, consultor expert en temes mediterranis, i en Jordi Fulcarà, president del Grup d'Acció Local Pesquer (GALP) Costa Brava, per creure sempre en aquest projecte i donar-hi tot el seu suport.

I per acabar als ajuntaments i les confraries de Roses, l'Escala i Palamós per deixar-nos fer ús de les seves instal·lacions: Aula Gastronòmica de Roses, Maram de l'Escala i Espai del Peix de Palamós, i contribuir a fer difusió del projecte.



Les dones han tingut un paper fonamental en la preservació de les tradicions culinàries en totes les cultures. A la mediterrània en particular, el peix és un aliment bàsic i la seva preparació, cuina i consum són moments de trobada familiar i comunitària.

El receptari que teniu a mans convida a compartir coneixement culinari amb receptes senzilles a l'abast de tothom. Trobareu propostes, elaborades per dones empordaneses, del Marroc, Geòrgia, Argentina o Perú, amb peixos de proximitat i de temporada, de vegades poc coneguts i valorats. Llucos, molles, gats, alatxes... peixos del Mediterrani per fer suquets, farcits o tagins, receptes marineres d'aquí i d'allà.

Compartir un àpat fomenta la convivència i les relacions entre les persones. Aquest llibre és el fruit d'unes trobades on un grup de dones ho van fer possible creant un espai de creativitat i transmissió cultural a través de la cuina.



**GRUP D'ACCIÓ
LOCAL PESQUER**

COSTA BRAVA