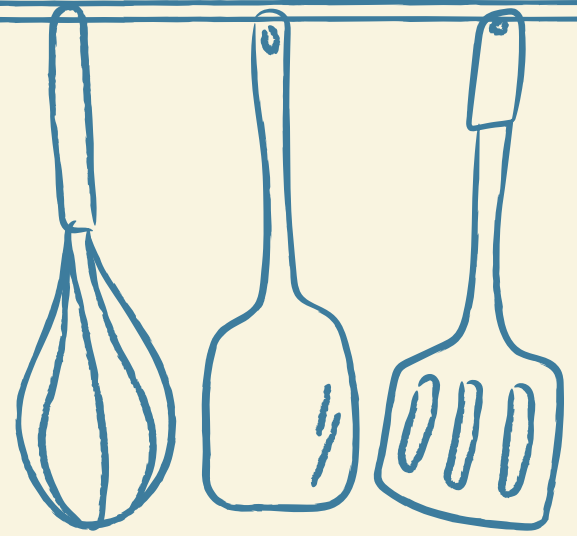




Cuinant la història

Quinant
la història



© d'aquesta edició

Associació Cultural Tabalà 2023

Edita

Associació Cultural Tabalà

ISBN

978-84-09-48210-8

Dipòsit legal

V-576-2023

Coordinació i redacció

Raymi Navalón Peris

Marta Grimaltos Soler

Correcció d'estil

Montse Francés Calatayud

Francesc Xavier Martí Juan

Disseny, maquetació i impressió

IPL gràfica. Lorenzo Santamaria 16. 46670 La Pobla Llarga

962 590 036 / www.iplgrafica.com



Cuinant
la història

ÍNDEX

7	Pròleg	
8	Gener	<i>Paella de faves, carxofes i alls tendres</i>
12	Febrer	<i>Les miques</i>
16	Març	<i>Guisao de penques</i>
20	Abril	<i>Arròs de floricol i alls tendres</i>
24	Maig	<i>Arròs al forn de faves i carxofes</i>
28	Juny	<i>Arròs al forn d'estiu</i>
32	Juliol	<i>Coca de pimentó i tomaca</i>
36	Agost	<i>Paella valenciana</i>
40	Setembre	<i>Fideuà</i>
44	Octubre	<i>Pastissets d'herbes</i>
48	Novembre	<i>Coquetes de verdures</i>
52	Desembre	<i>Arròs caldós de faves, carxofes i coloms</i>



Escaneja'm i entraràs a la xarxa social del projecte.

Pròleg

Feia deu anys que ens rondava pel cap la idea d'aquest projecte, i, possiblement i inconscientment, quan aterraren amb més força a les nostres vides les grans franquícies de menjar ràpid, la imposició de l'*American Way of Life*, el colonialisme cultural i les seues seqüeles (desforestació, gasos hivernacle, pèrdua de la biodiversitat, contaminació d'aigües, etc.). Pensàrem de posar el nostre gra d'arena per combatre l'augment de l'obesitat derivat d'aquest tipus de menjar i, alhora, donar visibilitat als productes de temporada i de proximitat, i també a la cuina del nostre poble. Finalment, i després de molta faena, passió, ajuda i esforç, ha esdevingut una realitat.

El llibre que teniu a les vostres mans és el producte final del projecte Cuinant la Història, una iniciativa solidària que ha tingut una durada de dotze mesos (febrer de 2022 – gener de 2023), organitzada i coordinada per l'associació Tabalà i uns quants jòvens de Castelló.

Hem anat casa per casa durant tot aquest temps i hem enregistrat i documentat una recepta de temporada per a cada mes de l'any; allí ens esperaven amb les portes obertes una persona jove i sa mare, son pare, sa tia o la seua àvia, per ensenyar-li a la gent jove tot allò que ens han transmés els nostres avantpassats sobre cuina i receptes tradicionals de Castelló. Nosaltres, simplement, hem tractat de recuperar-les, redescobrir-les i difondre-les mitjançant videoreceptes i aquest llibre. Algunes han anat perdent-se amb el pas del temps i d'altres, per raons diverses, es troben en perill de desaparèixer de les nostres taules.

El llibre ha estat cuinat a poc a poc, amb delicadesa i estima, assaborint cada moment i cada pàgina fins arribar al punt ideal de cocció. Trobareu anotades les dotze receptes mes a mes, de gener fins a desembre (encara que en les videoreceptes ho teniu de febrer de 2022 a gener de 2023), amb les instruccions detallades, perquè vos siga fàcil cuinar-les en ca vostra. També trobareu ací les fotografies del plat i de la parella que l'ha cuinat, un codi QR que podeu escanejar per veure la videorecepta i un xicotet apartat que hem anomenat «... I què més», on les persones que han cuinat aporten la part antropològica i anecdòtica de cada recepta.

Per acabar, i de manera ineludible, volem dedicar aquest llibre a totes aquelles persones que han participat desinteressadament en el projecte. També a aquells qui, cuinant per a les amistats, han utilitzat alguna vegada aigua de la séquia per fer la paella, als qui han torrat alguna vegada al bancal abans de posar-se a collir o als qui, amagant-se darrere dels foguers, cuinen perquè la resta de la gent pugui gaudir del comboi. I també a aquelles persones que ens han deixat, aquelles qui aprofitant els recursos que els donava la terra feien de la cuina, la tradició, les anècdotes i els encontres socials del seu dia a dia un mode de vida. Eixa manera de (con)viure i compartir ens inspira a tindre un millor futur, on les societats humanes siguen més solidàries, tolerants i respectuoses.

Esperem que vos agrade el llibre. Feu-ne un bon ús i bon profit!

PRIMER PLAT / CALENT

Paella de faves, carxofes i alls tendres

4 PERSONES • 15 MINUTS / 1 HORA • NIVELL



INGREDIENTS: ½ kg arròs Sènia | 1/2 conill | 1/4 pollastre | 4 trossos costelletes de porc | 1 kg carxofes | 1 kg faves | 2 garbetes alls tendres | sal al gust | pepe roig (1 culleradeta de cafè) | 2 ous bullits | safrà | 1 tassa (cafè) d'oli d'oliva | 12 pilotes | 1'5 l. d'aigua o caldo de pollastre
Per a les pilotes: 1/4 magre picat | pa ratllat | 1 ou | julivert | sal | 2 cullerades sagí | canella

ELABORACIÓ

Abans de començar a cuinar la paella, desgraneu les faves, peleu les carxofes i talleu-les en 6 trossos, talleu també els alls tendres.

A continuació, poseu en un bol tots els ingredients per a fer les pilotes, amasseu bé, quan estiga feta la pasta, feu boletes en la mà per a fer les pilotes.

1. Sense calfar, primer poseu l'oli i la sal al caldero i tot seguit enceneu el foc a poc a poc, ja que cal anar amb compte perquè no es creme l'oli i el caldero.

2. Amb l'oli ja calent, sofregiu les costelles, el conill i el pollastre en trossos menuts fins que agafen un color daurat.

3. A continuació, poseu les carxofes pelades i tros-sejades i les faves desgranades que heu preparat amb anterioritat i continueu sofregint.

4. Tot seguit, quan ja estiga ben sofregit, afegiu els alls tendres i continueu amb el sofregit una volteta.

5. Poseu la culleradeta de pepe roig i barregeu-ho tot sense que es creme.

6. Després, afegiu el litre i mig d'aigua o caldo i rectifiqueu de sal al gust.

7. Deixeu que el caldo agafe el bull perquè s'acabe de coure la carn.

8. Amb un ganivet, punxeu la carn, per comprovar el punt de cocció, i si és l'adequat, afegiu les pilotes i l'arròs. Repartiu l'arròs de manera uniforme i, perquè es quede ben repartit, moveu el caldero perquè vaja tot al lloc.

9. Abans d'acabar, deixeu bullir l'aigua o el caldo amb l'arròs durant 18 minuts. El foc ha de ser uniforme per tot el caldero i s'ha de jugar amb ell per arribar al punt desitjat.

10. Proveu un poc del caldo per si s'ha de tornar a rectificar de sal.

11. Una vegada passats els minuts de cocció i quan l'arròs estiga agafant-se al caldero (no socarrat), pareu el foc i deixeu reposar 2 o 3 minuts.

12. Finalment, emplateu, en calent, i poseu en cada plat un poc de cada ingredient. Si ho desitgeu, podeu menjar directament del caldero.

UTENSILIS DE CUINA

Bol
Taula de fibra per a tallar
Caldero
Cullerot
Cullera
Ganivet
Tassa de cafè per a
mesurar (de mitjana a
grandeta)

GENER





Maria José Doménech Martínez i Cíntia Daràs Castañeda

... *I què més?* 



Aquesta recepta que hem cuinat, ha sigut escollida perquè estem a l'hivern i les carxofes i faves són productes d'aquesta temporada.

És una recepta curiosa perquè la persona que ens l'ha transmesa posava alls tendres i la gent no tenia costum de fer-la així, ella deia que amb aquest producte estava més bona.

A més a més, una dada interessant que podem aprendre d'aquesta recepta és que a les carxofes no s'han de posar ni llima ni en julivert, ja que això fa que l'arròs no es quede negre i la gràcia de la paella de faves i carxofes està, en gran part, en aquest color negre verdós tan característic.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Les miques

4 PERSONES • 30 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: 2 barres de **pa** | 2 cullerades d'**oli d'oliva** de mida normal | 1 **ceba** | ½ kg de **cansalada** | 1 cabeça d'**alls** | 1 cullerada de **sal** | 1 cullerada de **pepe roig** |

ELABORACIÓ

1. Primerament, poseu el pa a remulla durant 1 dia, i el dia de després eixugueu-lo al colador.
2. D'altra banda, daureu 1 cabeça d'alls a la paella perquè l'oli agafe gust. Una vegada daurada, lleveu-la.
3. Talleu una ceba a trossos menuts i poseu-la a fregir fins que estiga daurada.
4. Talleu la cansalada a tires menudes, afegiu-la a la paella, mescleu-ho tot i sofregiu.
5. A continuació, aboqueu el pa a la paella i poseu-li sal i pepe roig.
6. Finalment ho remeneu tot fins que estiga ben fet.
7. Emplateu, i a gaudir!



UTENSILIS DE CUINA

Paella
Colador
Cullera de fusta
Ganivet





Carmen López Balaguer i Óscar Tomás Martí López

... I què més?



Es tracta d'un plat antic que es feia amb el pa que sobrava del dia anterior. Hui sols el recorden les persones majors com a una forma barata d'omplir la panxa quan no hi havia cap altra cosa. A casa de les persones riques afegien ou caigut i xoriço.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Guisao de penques

4 PERSONES • 1 HORA I 30 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: ½ kg de costelles de porc | 50 g d'oli d'oliva verge extra | 2 penques de carxofa | 2 creïlles (uns 400 g) | pepe roig | safrà | sal | caldo de pollastre | 1 rosqueta de pa | 2 dents d'all | julivert | 7 o 8 ametlles crues repelades

ELABORACIÓ

1. Netegeu i escaldeu les penques, talleu-les en trosos de 2 dits a un perol amb aigua i sal. Reserveu.
2. Sofregiu les costelles amb l'oli i les saleu.
3. Afegiu les creïlles trencades, s'ha de salar i mesclar tot.
4. Afegiu les penques i un poc de pepe roig. Tot seguit mescleu-ho.
5. Cobriu amb caldo de pollastre.
6. Afegiu safrà.
7. Deixeu que alce el bull i abaixeu el foc al mínim.
8. Rectifiqueu de sal i deixeu a foc baix durant 1 hora més o menys. El caldo ha de quedar espés.
9. Quan ja estiga, afegiu la picada del pa, alls i ametlles. Tot açò s'ha de sofregir en l'oli abans de posar les costelles. Poseu també el julivert.
10. Emplateu, i a gaudir!



UTENSILIS DE CUINA

Perol mitjà
Cullera de fusta
Ganivet





Alba Ramos González i Lucía Murillo Francés

... I què més?



Esta recepta la feia la meua àvia Pepica *la Xusa* quan jo era menuda, i sempre que la faig em duu bons records. Espere que la gaudiu tant com jo.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Arròs de floricol i alls tendres

4 PERSONES • 30 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: 1 floricol | 1 garbell d'alls tendres | 400 g d'arròs | oli d'oliva | safrà | pepe roig | sal | aigua

ELABORACIÓ

1. Llaveu la floricol i lleveu la pell externa dels alls tendres.
2. Trossegeu la floricol i els alls tendres.
3. Mentrestant, poseu a calfar aigua en una olla.
4. Una vegada pren el bull, afegiu les verdures a l'olla.
5. Deixeu bullir durant 15 minuts aproximadament a foc lent.
6. Afegiu safrà i sal al gust.
7. Afegiu l'arròs a ull perquè quede melós o, si ho preferiu, caldós.
8. Cuineu l'arròs al voltant de 10 minuts fins que estiga fet.
9. Deixeu reposar uns minuts.
10. Emplateu, i a gaudir!



UTENSILIS DE CUINA

Perol mitjà
Cullera de fusta
Ganivet





David Sanjuan Lamata i Santi Sala Company

... I què més?



Aquesta recepta és típica del temps de Quaresma, ja que no duu carn. Es fa amb productes de temporada. És una recepta transmesa de forma oral.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Arròs al forn de faves i carxofes

4 PERSONES • 40 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: ½ kg arròs | 1 kg carxofes | 2 kg faves | 1 garba d'allis tendres | 3 filets de cansalada entreverada | 1 litre de caldo de verdura | sal | pepe roig | safrà | oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. En primer lloc, peleu i trossegeu les carxofes, les faves, els alls tendres i la cansalada.

2. A continuació, renteu amb aigua la verdura. Cal escórrer bé l'aigua després de rentar-ho.

3. Després, afegiu l'oli a la paella. Una vegada l'oli estiga calent, sofregiu les faves i les carxofes.

4. Quan estiguen un poquet fetes, afegiu la cansalada i els alls tendres, i un poc de sal.

5. Tot seguit, una vegada estiga feta la verdura i la carn, poseu una culleradeta de pepe roig i sofregiu ràpidament (cal anar amb molta cura perquè el pepe roig es crema molt de pressa).

6. Poseu l'arròs en la cassola i afegiu les verdures i la carn sofregides, i el caldo de verdures amb un poquet de safrà.

7. Poseu l'arròs al forn, prèviament escalfat a 200°C, durant 18 minuts.

8. Emplateu, i a gaudir!

UTENSILIS DE CUINA

Paella
Cassola d'obra
Ganivet
Plats/Bols
Desbromadora







Emma Maria Correal Bernabeu i Carmen Martí Puertos

... I què més?



Aquesta recepta la feia ma mare quan era temporada de faves i carxofes. Antigament, als pobles, s'havien d'utilitzar els productes de cada temporada per cuinar. Recorde que, quan era temporada d'alguna verdura, la menjaves de totes les maneres fins a avorrir-la; però després, com que no tornaves a menjar-ne fins que tornara la temporada, et donava temps a oblidar-ho i, fins i tot, a trobar-ho a faltar.

Per altra banda, com que no hi havia neveres ni congeladors, quan era l'època de la matança del porc, arribat el mes de novembre més o menys, una de les formes de conservació natural era "el frito" i conservaven així la carn del porc.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Arròs al forn d'estiu

4 PERSONES • 40 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: 300 g d'arròs (mesurar-ho en un got o pitxer per a utilitzar el recipient per a mesurar el caldo més tard) | 50 g de **tavella** | 50 g de **garrofó** | 50 g de **bajoca** | 2 **creïlles** (de mida mitjana) | 2 **tomaques** | 1 **cabeça d'all** | 100 ml d'oli d'oliva | **sal** | **pepe roig** | **colorant**

ELABORACIÓ

1. Poseu els fesols a bullir amb un poquet de sal i un poc de colorant. Mentrestant, enceneu el forn a 150°C.

2. Mentre es fan els fesols i es calfa el forn, poseu oli en una paella. Feu un tall a la redona sense partir del tot la cabeça d'all. Quan l'oli estiga calent, poseu la cabeça d'all a la paella.

3. Talleu les creïlles a làmines (ni massa grosses, ni massa fines) i les poseu en la paella després de l'all. Sofregiu les creïlles, movent-les perquè no es cremen, fins que estiguen daurades.

4. Aboqueu l'arròs a la cassola d'obra i tireu-li damunt 1 cullera de mida de cafè de pepe roig.

5. Quan estiguen les creïlles fetes, aboqueu el sofregit (l'oli, les creïlles i l'all) a la cassola. Repartiu bé el sofregit perquè els grans d'arròs estiguen tots coberts d'oli (important!).

6. Amb una espàtula, aboqueu els fesols a la cassola, sense el caldo.

7. Després, aboqueu el caldo a la cassola i moveu-ho tot. La quantitat de líquid serà el doble de la mesura d'arròs que hàgem posat, és a dir, ompliu el got o pitxer amb el que heu mesurat l'arròs 2 vegades amb el caldo i aboqueu-lo a la cassola.

8. Partiu les 2 tomaques per la meitat.

9. Com a toc final, poseu la cabeça d'all al mig de la cassola d'obra i, al voltant, les tomaques.

10. Pugeu la temperatura del forn a 200°C i poseu la cassola durant uns 30 minuts. Comproveu que va eixugant-se la cassola i que s'evapora el caldo per deixar lloc a l'arròs eixut.

11. Emplateu, i a gaudir!

UTENSILIS DE CUINA

Cassola d'obra
Cassola per a bullir els fesols
Ganivet







Natàlia Server Benetó i Matilde Borja Talens

... *I què més?*



Era un dinar molt característic de l'estiu, pels ingredients que es gastaven, principalment les tomaques i els fesols, pròpies d'aquella època. Era un dinar eixut, no tenia caldo, no donava calor, així que era més adient per als calorosos estius del poble! Quan es servia l'arròs, era molt apropiat acompanyar-lo d'un bon plat de pimentó o tomaca en salmorra. Hi havia cases que posaven la cassola al mig i menjaven tots de la cassola directament, com si fos paella.

Abans, a mitjan del segle passat, ninguna casa disponia de forn propi. Per tant, s'havia d'anar als forns públics perquè l'arròs es cuinara. Això volia dir que s'havia de caminar una estona considerable des de casa fins al forn. La cassola pesava molt, el caldo estava calent i era molt fàcil cremar-se les mans en el trajecte. Era una faena de consideració! A més, de vegades, si no s'indicava bé, podia haver confusions amb les cassoles i s'acabava dinant un arròs que no era el que s'havia cuinat, sinó el del veïnat!



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

APERITIU / ENTRANT

Coca de pimentó i tomaca

4 PERSONES • 1 HORA I 15 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: 2 **pimentons verds** de mida normal | 3 **pimentons rojos** de mida normal | 1 kg de **tomaques** del terreny i de temporada | ½ kg de **farina** aproximadament | 2 pots de **tonyina** mida estàndard | 1 pessic de **sal** | 1 pessic de **sucre** | 2 **ous** bullits | 1 pot de **cervesa** | 1 got d'**oli d'oliva**

ELABORACIÓ

1. Talleu els pimentons a daus i ratlleu la tomaca.
2. Sofregiu els pimentons i la tomaca a foc lent i tapeu-ho durant uns 30 minuts. Poseu sal i un poquet de sucre per a reduir l'acidesa de la tomaca. Al mateix temps bulliu els 2 ous.
3. Mentrestant, prepareu la massa. Poseu en un bol el got d'oli, el pot de cervesa i 1 pessic de sal, i ho removeu tot amb les mans mentre afegiu a poc a poc la farina, fins que agafe una textura uniforme. Sabreu que està llesta quan la massa no s'apegue al bol.
4. Esteneu la massa de forma uniforme en la safata del forn. Pareu atenció i feu els marges un poc més alts que la resta de la massa.
5. Punxeu la massa amb una forqueta perquè no s'unfle.
6. Poseu la massa al forn durant uns 10/15 minuts a 250 °C perquè la massa es daure un poc. Quan estiga daurada, la lleveu del forn.
7. Afegiu la salsa que se vos ha quedat de tomaca i pimentó sobre la massa i cobriu-la en la seua totalitat.
8. Poseu la safata amb la massa i la salsa al forn durant uns 30 minuts a 250 °C.
9. Passats els 30 minuts, apagueu el forn i, sense traure la safata, escampeu per damunt de la salsa els ous tallats a peces i la tonyina de pot.
10. Obriu el forn un poc i deixeu la safata uns 10 minuts perquè acabe de reposar i lligar tots els ingredients.
11. Traieu la safata del forn i talleu la coca a trossets.
12. Emplateu, i a gaudir!



UTENSILIS DE CUINA

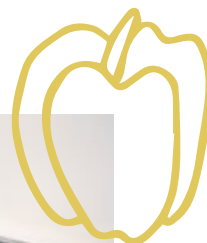
Safata de forn
Paella amb la seua tapadora
Bol
Rodet de cuina
Forqueta
Ganivet





Marta Grimaltos Soler i Amparo Grimaltos Mascarós

... I què més?



És una recepta tradicionalment d'estiu, ja que és l'època d'aquestes verdures. Moltes vegades es feia amb verdura que et donava alguna persona del veïnat, ja que hi solia haver bastant excedent i era una manera de treure-li profit. Era i és un aperitiu i/o berenar que, una vegada preparat, pot arribar a durar 2/3 dies.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Paella Valenciana

4 PERSONES • 50 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: ½ kg arròs | 1/4 conill | 250 g carn picada de porc | 100 g de fesol de la peladilla | pa ratllat | julivert | canella | safrà | pepe roig | sal | oli d'oliva | ½ kg de pollastre | ¼ kg de costelles de porc | 200 g de bajoca | 1 ou | 1 pimentó roig | 1 tomaca ratllada

ELABORACIÓ

1. En primer lloc, prepareu les pilotes. En un bol, poseu la carn picada de porc, ½ culleradeta sopera de sagí, 1 ou, un poc de julivert, un poc de canella i 1 culleradeta de sal. Mescleu i afegiu pa ratllat a ull fins que la mescla siga manejable. Feu les pilotes i reservar.

2. A continuació, peleu els fesols i trossegeu les baixques i el pimentó roig. Renteu amb aigua (cal escórrer bé l'aigua després).

3. Després, renteu amb aigua tota la carn i escorreu bé.

4. Tot seguit, ratlleu 1 tomaca gran madura.

5. Després, afegiu l'oli al caldero. Una vegada l'oli estiga calent, sofregiu la carn i el pimentó roig (utilitzeu només el foc del mig).

6. Quan estiga fet, aparteu a les vores del caldero la carn i retireu el pimentó.

7. Tot seguit, afegiu la verdura restant.

8. Una vegada estiga feta la verdura, poseu la tomaca ratllada i 1 culleradeta de pepe roig (aneu amb molta cura perquè el pepe roig es crema molt de pressa).

9. Poseu l'aigua. Quan comence a bullir, afegiu la sal i el safrà, i que bulla durant 15 minuts aproximadament. (cal que estiga lleugerament salada, ja que l'arròs xupla molt la sal).

10. A continuació, poseu l'arròs i les pilotes. Cuineu durant 8 minuts a foc alt, i 10 minuts a foc mitjà (jugueu sempre amb el foc i la quantitat de caldo).

11. Emplateu, i a gaudir!

UTENSILIS DE CUINA

Caldero
Ganivet
Plats/ bols
Desbromadora







Vicent Aranda Franco i Adriana Aranda Martí

... I què més?



Aquest plat es feia sobretot en quedades i combois familiars, cada diumenge en casa dels avis o pares. Era els dies on es solia reunir tota la família i es cuinava una paella valenciana.

Normalment els homes de la casa solien menjar-se-la en el caldero, i les dones i criatures en plat.

És un plat típic que sol agradar a tota la família.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Fideuà

4 PERSONES • 1 HORA • NIVELL



INGREDIENTS: 600 g de cigales | 250 g de gambes | 600 g de rap trossejat | 600 g de fideus del núm. 3 o 4 (es recomanen majorment del núm. 3) | 200 g tomaca picada | 1 culleradeta de pepe roig | 1/2 ceba ratllada o una sencera si és de mida mitjana/xicoteta | safrà en pols | 150 g d'oli d'oliva | sal | 2 litres de brou de peix

ELABORACIÓ

Per al caldo: 1 quilo de peix de roca amb 200 grams de cranc, 100 grams de verdures i 2,2 litres d'aigua, coeu-ho durant 45 minuts i deixeu reposar 25 minuts. En el cas de no tindre caldo casolà, podeu utilitzar caldo de peix envasat (encara que ja no serà el mateix). Important que el caldo estiga ben colat i sense massa gelatina.

Per fer la picada: All, julivert i un pessic de sal en morter.

Preparació:

1. Amb l'oli posat per escalfar, afegiu un pessic de sal. Quan l'oli estiga calent, afegiu les gambes i les cigales.

2. Tot seguit, quan l'oli prenga color i les gambes i les cigales estiguen ben daurades, retireu-ho tot.

3. Després, afegiu el rap, i el daureu per retirar-lo després.

4. Feu un poc de sépia fresca (opcional) i pegueu-li unes quantes voltes (a penes 1 minut o 2 sense deixar en cap moment que se'n passe, només s'ha de daurar lleugerament)

5. No retireu la sépia, afegiu la ceba i, sense deixar que es creme, seguiu remenant.

6. Afegiu un pessic de pepe roig, sofregiu-ho sense que es creme i, tot seguit, poseu la tomaca.

7. Remeneu i afegiu la picada (feta amb l'all, el julivert i un pessic de sal en morter) i tot seguit els fideus. Continueu remenant durant 1 minut perquè el fideu s'integre a la resta d'ingredients.

8. Després, afegiu els 2 litres de caldo.

9. Coeu 10 minuts a foc fort, afegiu el rap a meitat de cocció.

10. Col·loqueu les gambes de forma harmoniosa.

11. Comproveu el nivell de l'aigua fins que baixi prou i no deixeu que es consumisca. Podeu prendre com a mesura la mida de les bombolles del caldo, abaixant el foc quan veieu que aquestes siguin grosses.

12. Més tard, retireu del foc i deixeu-ho reposar 5 minuts sense tapar perquè el fideu acabi, finalment, de beure's el caldo.

13. Emplateu, i a gaudir!

UTENSILIS DE CUINA

Caldero
Cullera
Ganivet
Cullerot
Morter

SETEMBRE





Pili Sanz Pons i Enrique Pons Franco

... *I què més?*



Plat originari de Gandia, on a principis del segle XX el cuiner de la barca «Santa Isabel», veient que no tenia arròs va tirar d'enginy posant espaguetis trossejats. El canvi d'ingredient va eixir molt bé gràcies al potent sabor que tenia el plat.

Ací a Castelló, com cada diumenge, la família Pons té la tradició de reunir-se per menjar. Sempre alguna cosa en caldero, ja siga paella, fideuà, gaspatxos... Anem alternant per no avorrir-nos, també depén de la temporada de l'any. Tenim moltes manies, a alguns no els agraden les verdures, als altres no els agrada la carn... Però la fideuà sempre triomfa i a tothom li agrada. I, al final, la qüestió no és el que dinem, sinó el fet de reunir-nos cada diumenge i gaudir de la bona companyia.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

APERITIU / ENTRANT

Pastisssets d'herbes

4 PERSONES • 1 HORA I 30 MINUTS • NIVELL 

INGREDIENTS: herbes silvestres: llicsons, borraïna, fenoll (es poden afegir altres herbes silvestres com la cama-roja, borraïna, raïm de pastor o altres) | 450 g d'espínacs | 1/2 llima | 3 dents d'all | oli d'oliva | sal | 1 ou dur | un ou per pintar els pastisssets | 100 g de panses | 80 g de pinyons | mel | 3 claus | nou moscada | coriandre

ELABORACIÓ

Preparació del farcit: elimineu de les herbes silvestres allò que puga resultar massa dur per al comensal com la tija del fenoll si no està tendre. **1)** Poseu les panses a remulla amb un got de rom en un bol. **2)** Renteu molt bé les herbes silvestres i deixeu-les a remulla amb el suc de 1/2 llima. **3)** Un cop escorregudes, amolleu-les a la paella gran amb 20 ml d'oli d'oliva (un poc més d'una cullera normal) i 1 culleradeta de mida cafè de sal. Deixeu-ho coure a foc lent i remeneu-les de tant en tant amb la tapa posada. **4)** Afegiu les panses ben escorregudes. **5)** Després, coeu 1 ou en el casset amb aigua freda amb un pessic de sal i un raig de vinagre. Un cop bull l'aigua, compteu 11 minuts i retireu del foc. **6)** A la paella xicoteta, poseu 20 ml d'oli d'oliva i aboqueu els alls que heu trinxat molt menudets. Esteu a l'aguait i aconsegiu l'all d'un color daurat i que no se vos creme. **7)** Afegiu els alls fregidets a la paella d'herbes i remeneu. **8)** A la mateixa paella i amb l'oli de fregir els alls, daureu els pinyons, que, quan estiguen, també incloueu a les herbes. **9)** Poseu al morter 3 claus, raspeu la nou moscada i poseu 1 culleradeta mida postres de coriandre. Xafeu-ho i especieu les herbes. Poseu 1 cullerada de mel i torneu a remenar 3 minuts. Aparteu-ho del foc, tasteu de sal, i deixeu-les reposar tapades.

Preparació de la massa: 1) Poseu 1 got de cervesa, 1/2 got d'oli d'oliva i 1/2 got d'oli de gira-sol, sal i 1 culleradeta de rent de mida de cafè. Afegiu la farina, aproximadament 400 g. **2)** Amasseu fins aconseguir la consistència adequada. **3)** Després, enrotlleu amb paper film i deixeu-la una 1/2 hora en la nevera -si és més estona no passa res-. Així podreu treballar-la millor.

Preparació dels pastisssets: 1) Amb el motle feu els cercles de 13 cm de diàmetre, i ja podeu començar a posar el farcit en cadascun dels pastisssets. **2)** Tanqueu-los amb compte perquè no se'ns trenquen, i, seguidament, segelleu els costats amb la forqueta.

Al forn! 1) Quan ja ho tingueu tot fet, ho poseu al forn a uns 180°C, prèviament calfeu-lo per a estalviar temps. **2)** Haurà de romandre uns 20-30 minuts fins que agafen el color idoni i estiga ben cuita la massa. **3)** Emplateu, i a gaudir!

UTENSILIS DE CUINA

Morter, cassó, paella xicoteta, paella gran amb tapa, dos llibrells, safata, bol, escorredor gran, ganivet, cullera mida de cafè, cullera mida postres, cullera normal, forqueta mida postres, got d'aigua, espàtula de fusta, rodet, pinzell, safata de forn, full de paper vegetal, paper de film, motlle rodó de 13 mm.







Noé Verd Bayo i Trini Bayo Casanova

... I què més?



L'àvia ja feia aquests pastissets arreplegant herbes del camp per a fer-los. L'àvia li'n donava a l'avi quan se n'anava a l'hort amb el carro: se n'enduia per a dinar, ja que en aquella època anar a l'horta era una altra cosa. També quan agafaven el tren per fer algun viatge, l'àvia feia pastissets per a menjar durant el trajecte, els quals solia acompanyar amb ous durs.

Cal dir que poden fer-se sense utilitzar les herbes silvestres. Però aquestes li donen un toc més rústic i original. Antigament no hi havia supermercats com hui dia on ens ho donen tot fet.

Una altra dada curiosa és que en les cases no hi havia forns i totes les famílies anaven al forn de llenya del poble perquè cogueren infinitat d'aliments. Els pastissets també entraven en aquesta categoria, com la mona de pasqua o els arrossos al forn.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

APERITIU / ENTRANT

Coquetes de verdura

10 PERSONES • 1 HORA (UNA NIT DE REPÒS) + 30 MIN PER A FREGIR • NIVELL 

INGREDIENTS

Per a la pasta de les croquetes: 1 albargina grossa | 1 ceba grossa | tomaques en quantitat o bé tomaca trossejada de pot (dos pots de ½ kilo) | 2 dents d'all | oli d'oliva | sal | sucre | un poc de farina

Per al dia següent (fregir): 2 ous | oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Talleu la verdura molt menuda a daus. Poseu a fregir l'albargina, després la ceba i finalment incorporeu la tomaca.

2. Poseu un grapat de sal i un més menut de sucre.

3. En veure que ja s'està fregint, poseu 3 cullerades grans de farina i remeneu fins que quede una pasta-densa. Poseu-ho tot en un bol i deixeu-ho en la nevera.

4. Al dia següent, afegiu a la pasta 2 rovells d'ou i ho mescleu. D'altra banda, munteu les 2 clares.

5. Feu boletes amb la pasta i les arrebosseu en la clara a punt de neu.

6. Fregiu les coquetes.

7. Traieu les coquetes i poseu-les en un plat amb paper de cuina baix per absorbir l'excés d'oli.

8. Emplateu, i a gaudir!



UTENSILIS DE CUINA

2 pales de fusta
Paella
Bol
Taula per a tallar
Ganivet
Forqueta
Paper de cuina





Conchín Francés Torregrosa i Fàtima Della Bellver

... I què més?



Aquest menjar no es feia per res especial. Però sí que és de veres que en temps de guerra, qui tenia un poc de terra podia cultivar. Tot i que tingueres diners, no podies anar a comprar. A dia de hui es fan servir com a entrant, però abans eren un dinar o un sopar, en un entrepà, per exemple.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.

PRIMER PLAT / CALENT

Arròs caldós de faves, carxofes i colom

4 PERSONES • 1 HORA I 30 MINUTS / 2 HORES • NIVELL 

INGREDIENTS: ½ kg d'arròs Sénia | 2 coloms | 1 kg de carxofes | 1 kg de faves | 2 tomaques ratllades | sal | oli d'oliva | pepe roig al gust | safrà o colorant alimentari

ELABORACIÓ

1. En primer lloc, feu a trossos el colom i prepareu les faves i les carxofes.

2. A continuació, ratlleu les tomaques.

3. Després, poseu al foc el perol i un poc d'oli, poseu la carn, afegiu sal i sofregiu fins que estiga daurada, a foc mig.

4. Tot seguit, afegiu la tomaca i mescleu-la amb la carn fins que quede reduïda.

5. Afegiu les carxofes, poseu un poc de sal i sofregiu-les durant 5 minuts.

6. Quan estiga fet, poseu les faves, un poc de sal i mescleu-ho tot durant 5 minuts més.

7. Tot seguit, afegiu pepe roig i poseu aigua a ull de seguida perquè no es creme el pepe roig. Deixeu que bulla 20 minuts a foc lent.

8. A continuació, poseu el safrà o colorant i l'arròs i deixeu-ho bullir uns 17/18 minuts a foc mig. Durant aquest procés, proveu el caldo per veure el punt de sal.

9. Deixeu reposar 2 minuts,

10. Emplateu, i a gaudir!

Nota: És important saber si és un colom jove o adult. En cas que siga adult caldrà que el bulliu 1 hora aproximadament abans de començar amb el pas 1.

UTENSILIS DE CUINA

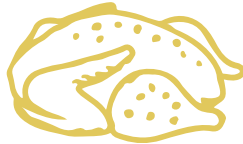
Perol
Ganivet
Cullerot
Ratllador
Taula de tallar







Inés Navalón Peris i Ramon Navalón Martínez.

... I què més? 



Abans era molt comú tindre animals als corrals de les cases, sobretot aus (ànecs, gallines, oques, coloms, etc); per tant, era habitual cuinar plats amb algun dels animals no domèstics que hi havia a casa.

En concret, a Castelló, a causa de la gran afició que hi ha (ara potser menys) a la columbicultura, també es tenien un gran nombre de coloms, uns servien per a competir i els altres, podríem dir els més roïns (aquells que al colombari no li entraven per l'ull o ja eren massa grans), acabaven al putxero, farcits al forn o en algun arròs caldós com és el cas d'aquest plat típic de tardor i hivern.



Escaneja'm i veuràs la vídeorecepta.



