



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Arrop, confitura sense sucre

És una elaboració antiga menjar molt energètica, pels sucres que porta

L'arrop és una elaboració molt antiga que ens recorda la manya dels cuiners i cuineres de fa 2000 anys, quan encara no tenien el sucre de canya i se les havien de pensar totes per obtenir la dolçor d'on fos. Segurament, és l'endolcidor més antic, després de la mel. És un menjar molt energètic, pels sucres naturals que porta. Unes postres contundents. Un berenar molt nutritiu. I una confitura original i deliciosa.

### Què és l'Arrop?

L'Arrop que s'elabora actualment és una confitura que combina fruita i hortalisses del temps: poma, raïm, pera, codony, figues, carbassa, albergínia, moniato... S'acostuma a elaborar a finals d'estiu i principis de tardor, aprofitant la temporada del raïm que sol ser una de les fruites més usades. Però més que el raïm, és el most, el suc del raïm abans de fermentar i convertir-se en vi. Per tant, cal subratllar que el most no porta alcohol, només sucres.

No obstant això, a moltes de receptes antigues (Llibre de Sent Soví o Cuina Mallorquina de Pere d'Alcantara Penya i d'altres) usen l'arrop (o arop) com a condiment de plats de carn.

Tradicionalment, l'arrop es solia pre-

parar a les cases en el temps de la verema, abans que el most no fermentés, i de passada, per aprofitar les darreres fruites i hortalisses de l'estiu. La tècnica de conservació d'aquesta confitura és basa en l'alta proporció de sucre que conté el raïm, que és aproximadament d'un 20%. El 80% restant és aigua. I si, a més a més, li posem fruites molt dolces, la dolçor i el poder de conservació, augmenta. Quan es bull el most, una part de l'aigua s'evapora i el suc restant que queda té molta més concentració de sucre. Per això, la fruita que hi banyem, queda tota enxopada i tenyida pel most reduït, i per tant, més dolça. S'aconsegueix així una conserva, a la qual no ens cal afegir-hi gens de sucre refinat.

El resultat és un preparat amb troços de fruita i verdura, xops de most reduït dolçíssims, i que conformen un aliment altament energètic.

No sé si m'he explicat bé, però per a resumir podem dir que és «una confitura de fruita de temporada, elaborada a base d'una reducció de most, utilitzant com a conservant l'alta proporció de sucre que té aquest most».

L'elaboració de l'Arrop ve de molt antic, i amb tota rotunditat es pot afirmar que l'Arrop és la confitura més antiga de la nostra cuina, i també de la cuina mediterrània.

### Un poc d'història

Les arrels de l'arrop es perden en la nostra història gastronòmica, i tenen un origen comú amb altres cultures mediterrànies. I també hi podem veure una elaboració amb molta lògica.

L'etimologia de la paraula arrop ve de l'àrab hispànic «ar-rrub», format per l'article ar i la paraula rrup (suc de fruita). Això indueix a pensar que l'arrop probablement ja era conegut pels àrabs. Però l'arrop, entès, al peu de la lletra, com a suc de fruita dolç, ve de l'època romana i l'anomenaven sapa. Possiblement, quan els àrabs van arribar a la península, es van trobar ja amb aquest producte, la sapa, que ja forma-

va part de la cultura gastronòmica dels romans, i que en realitat, no és res més que un tipus de «sucre dels pobres», perquè fins aleshores només existia la mel. (La canya de sucre, precisament, van ser els propis àrabs que la van començar a introduir a la península, però durant segles va ser un endolcidor de luxe, escàs i car).

Segons el llibre d'Apici De Re Coquinaria, els romans ja elaboraven una mena de reducció del most, a una proporció que podia ser de 2/3 o de la meitat. Aquest líquid és el que es guardava i es feia servir per endolcir multitud de plats, no només postres, sinó guisats de carn, peix i verdures.

Donades les característiques d'aïllament pròpies de la nostra illa, on el sucre blanc hi va entrar molt tard, i a més, inicialment era un producte de luxe, cal pensar que l'ús de la Sapa (o arrop) i les seves aplicacions culinàries, eren d'ús habitual.

Els primers escrits en català on trobam l'arrop és el Llibre de Sent Soví, però curiosament, en cap capítol ens explica com s'elabora. Això delata que en aquella època (segles XIII-XV) ja es tractava d'un ingredient molt conegut. En aquest llibre, únicament s'esmenta l'Arrop en algunes receptes d'elaboracions escabexades de carn, aus i peix, en les quals, al final de les indicacions sempre acaba dient: «... i si queda massa fort de vinagre, hi poses mel o arrop...». (veure l'article de les figues publicat dia 3 de setembre a aquest setmanari).

És a dir, el Sent Soví dóna a entendre que l'Arrop és un ingredient líquid per endolcir. No queda clar si aquell Arrop medieval que alla s'esmenta, conté fruita (com l'arrop que coneixem avui) o bé es tracta únicament d'una reducció de most, cosa que seria més factible, ja que no hem d'oblidar que en aquella època el sucre era encara un aliment no habitual. Per tant, per endolcir calia recórrer a la mel o al most reduït. Es dedueix doncs que l'arrop, en el seu ús medieval seria equiparable a la sapa dels romans.



### CUINA DE TEMPORADA:

## Com es fa l'arrop?

- Necessitau Most. El podeu obtenir aixafant el raïm fins que quedi tot el suc apart i la pel·lerofa quasi seca. Es pot fer amb les mans, rompent els grans de raïm i l'acabam premsant les pells en el colador xinès. El most es cola, però amb un colador no gaire espès, que sols separi la pell i els pinyols.
- També necessitareu fruita i hortalisses del temps. Ha de ser fruita molt dolça, millor si són fruites silvestres, sobretot les pomes o figues.
- Quan tingueu el most, podeu fer dues coses: Fer Sapa per guardar el líquid resultant i utilitzar-lo com a condiment, tal i com fa el Sent Soví, o bé fer l'Arrop amb fruita i hortalisses, per tenir un tipus de confitura més al rebost.

### RECEPTA D'ARROP (per a 4 persones)

#### INGREDIENTS:

- Un quilo de raïm, blanc o negre (ens donarà aproximadament uns 0,750 litres de most).
- 600 grams de fruita i hortalisses (poma, pera, codony, figues, carbassa, albergínia, moniato) totes tallades a daus. Hi podeu posar les que vulgueu, en una proporció similar cadascuna. Si d'alguna no en teniu no passa res. Això si, les figues, no moltes, perquè no queden sòlides sinó que es desfan i passen a formar part del suc, per tant, farà granet i haurà de bullir més per espessir.
- Tres brotets de fonoll, que els traurem al final.

#### ELABORACIÓ:

- Poseu el most reposat a bullir a foc lent, amb la fruita i hortalisses i l'olla tapada. Passada una hora, traieu la tapa i que segueixi bullint uns 45-50 minuts més. S'ha de remenar periòdicament.
- Quan veiem que ens vol quedar sec, el trèiem i es deixa refredar. El temps de cocció pot variar, depenent de l'aigua que portin les fruites.
- Si el volem guardar molt de temps, l'hauré d'esterilitzar al bany Maria.



### ESCOLA DE CUINA:

- L'aprofitament dels sucres del most, per reducció del suc, fa que en aquesta confitura no calgui afegir sucre industrial per tal que es conservi (com passa amb les confitures en general).
- Exactament com ho fan avui dia a Sardenya, on encara elaboren la Sapa amb aquest mateix procediment, que com a mínim té 2000 anys.
- L'Arrop és una elaboració molt original que ens porta als orígens de la nostra cuina mediterrània
- L'arrop fa un matrimoni perfecte combinat amb gelat de vainilla o amb brostat.
- Llibre recomanat: El Llibre de Sent Soví. Editorial Barcino. 1979. Edició de Rudolf Grewe