



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Cuina aprofitament

## Sopes de llet i menjar blanc

Cuina d'aprofitament és cuinar amb seny, i més ara que els preus estan pels niguls. Fer una bona llista de compres, ajustar el menjar a fer al nombre de comensals, evitar llançar coses al fons i altres tècniques d'estalvi ens poden ajudar a fer una millor gestió de l'economia culinària.

Així i tot sempre ens quedarà alguna coseta d'un dia per l'altre. Doncs sabent gestionar correctament aquestes restes podem fer unes bones elaboracions.

Ara estam acostumats a menjar i tenir sempre de tot, però no fa gaire anys els nostres pares i padrins no ho tenien tan fàcil i per ells la cuina d'aprofitament era el pa de cada dia.

I usant la frase feta anterior, avui gestionarem el pa i les pastes que se'ns han quedat seques i que a priori no podem menjar.

### Sopes de llet

Les sopes de llet són tal vegada el més clar representant d'aquest tipus de cuina. I són també una de les elaboracions del nostre receptari més antigues que podem trobar.

Es preparen arreu d'Europa (i potser del món). Per raons òbvies i històriques són elaboracions més arraigades dins la gastronomia de terres endins que marineres.

Es poden fer dolces o salades, a gust del consumidor, però les dolces (de llet) sembla que són les més habituals. Però com he dit es poden fer també amb aigua o vi, entre altres variants.

Les sopes de llet dolces les feia mu mare, per als berenars matiners per a mi i les meves germanes i si he de dir la veritat hores d'ara quan ja me les faig jo encara m'evocuen a n'aquells dies de la meva infantesa.

De sopes de llet en trobam referenciades al llibre de Sent Soví (1320) i també al Libre de Evast e de Blanquerna (1270), de Ramon Llull, cosa que no fa més que confirmar la seva gran implementació en la nostra cultura gastronòmica

(fragment) «Blanquerna hagué dida sana en sa persona, per tal que de sana llet fos criat; car per mala llet són els infants malalts i despodrats en sa persona. I era la dida honesta i de bona vida; perquè cosa és que es deu molt evitar, en l'alletar de l'infants, si la dida és mal-sana, i que estiga en pecat, o que haja en sí mals vicis, i que siga de mala complexió, ni que tinga corrompuda la qualitat ni l'alé.

En tot aquell que nasqué Blanquerna, altra vianda Aloma no donà a son fill sinó tan solament la llet; car, per defalliment de fort digestió, els infants en el primer any no poden coure ni digerir les viandes altres, com són sopes de pa mullat amb llet o oli, que hom els dóna, o altres semblants viandes que hom els fa menjar per força; e per açò són els xics ronyosos i amb corfes, i han úlceres i tumors, i acarreren-los les humors de pujar amunt, i destrueixen-los el cervell i la vista, i no-res-menys els causen moltes altres malalties.

En tot aquell any que nasqué Blan-



querna, altra vianda Aloma no donà a son fill sinó tan solament la llet; car, per defalliment de fort digestió, los infants en lo primer any no poden coure ni digerir les viandes altres, com són sopes de pa mullat ab llet o oli, que hom los dóna, o altres semblants viandes que hom los fa menjar per força.»

També les sopes de llet eren un plat habitual dins el mon eclesiàstic com trobam també escrit en les Rondalles Mallorquines:

(fragment) «Després anaven an el Cor a santificar es dia amb sa pregària des matí i sa missa conventual. Seguidament tornaven an es menjador a posar quatre miques, per no estar en dejú: dos ous estrellats, un tascó de pa amb sobrassada, una escudella de sopes de llet». Els frases de les butzes.

### Menjar blanc

L'altra elaboració, i que comparteix certes semblances amb l'anterior, és el menjar blanc. Però en aquest cas enlloc de posar-hi pa sec o bescuits s'usa la fècula d'arròs o la farina d'ametlla per a espessir-ho. El menjar blanc també es pot elaborar tant salat com dolç, essent aquesta una elaboració molt habitual per a nadal (Menjar blanc de Pollastre). El menjar blanc és també una de les receptes més antigues de la gastronomia de les illes, i tal vegada sigui a l'illa de Menorca o ha tingut més implantació en el seu receptari.

Inicialment era un plat confeccionat a partir d'arròs, ametlles, sucre i una pitera d'ocell. Altres vegades s'elaborava amb hortalisses, peix blanc com el lluç o la llagosta. Era un plat característic de la cuina medieval que, a causa del seu gust per fer barreges, conduïa a combinacions que actualment són poc habituals. Més tard van començar a aparèixer versions dolces d'aquest plat. Tant és així que actualment ja ha perdut la part proteica i s'ha transformat en un plat dolç amb unes característiques molt diferents de les receptes originàries.

Cal a dir que fou un dels plats més típics i divulgats a tota l'Europa cristiana medieval. Es creu que aquest plat és l'origen àrab. Aquesta suposició es basa en el fet que dos dels primers elements de la seva composició són el sucre i l'arròs, productes que van ser introduïts a Europa pels musulmans, si bé el seu origen se situa a la península Ibèrica, a Al-Andalus. El menjar blanc o «manjar blanco» també està present a molts d'altres indrets del Món.

## CUINA DE TEMPORADA:

# Sopes de llet

### INGREDIENTS

- litre i mig de llet
- 200 grams de sucre
- 150 grams de pa sec (o magdalenes, bes-cuit o ensaimades) i un polsim de sal.

### ELABORACIÓ

- Primer posarem la llet i el sucre en una olla, ho salarem amb un polsim de sal i hi afegirem el pa llescat. Ho deixarem que s'estovi i, en estar tou, ho posarem al foc. En alçar el bull rebaixarem la flama i ho deixarem bullir a foc suau. Ho anirem remenant per tal de desfer una mica el pa i, al cap d'un quart d'hora, ho traurem i ho escudellarem.
- Vigilem la textura per si fa falta més pa o bes-cuit si ens queda massa clara. Aquesta elaboració es menja tèbia i amb cullera.
- Variants: s'hi poden afegir un parell de rovells d'ou batuts (que afegirem al final, en traure l'olla del foc) o un raig d'oli i un all esclafat (pancuit).
- Podem encalenticar la llet i fer sopes escaldades; llavors podem posar el pa torrat. Hi ha qui fa bullir la llet i la deixa refredar; en acabant posarem el pa a bullir amb aigua (o meitat aigua i meitat llet) i, quan les sopes són fetes, hi afegeix damunt el tel o crosta de nata que s'haurà fet damunt de la llet.
- Les podem fer dolces; llavors hi podem afegir un canonet de canyella o un pessic de canyella en pols (també hi ha qui hi posa una pell de llimona).
- A Occitània fan sopes escaldades, amb pa torrat o sense. S'hi pot afegir un all, una fulla de llorer, uns brins de farigola, un polsim de pebre o un parell d'ous durs (picats).
- Als Pirineus hi afegeixen mitja dotzena de rovells d'ou batuts i ho van remenant a foc molt suau fins que aconseguen de fer una crema líquida (és el que a cuina anomenam crema anglesa, que perquè no es talli és aconsellable de fer-la al bany maria).



## ESCOLA DE CUINA:

### Altres denominacions per a les sopes de llet:

- Sopes de pastor; quan es fan amb sucre.
- Sopa dolça (Catalunya).
- Sopa cuita (l'Alguer).
- Sops de leche (zones de parla castellana).
- Sopes de lèit (Vall d'aran).

### Bibliografia:

- El menjar blanc. Orígenes y evolución (Contreras /Pinya). Miquel Font Editor
- El llibre de Sent Soví. Editorial Barcino.
- Cuina econòmica. Receptes fàcils per a temps difícils (Toni Tugores). Documenta Balear, Edicions.