



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# La cuina de la Vall d'Aran

Un gustós recorregut a través de la cultura gastronòmica aranesa, passant del context d'aquest territori a la riquesa dels seus plats

Cada any us faig un petit resum gastronòmic dels viatges de l'estiu. Així que, per a la tertúlia d'avui, us convid a venir amb nosaltres a la Vall d'Aran.

Una cosa que no sabia de la Vall d'Aran i que vaig descobrir durant el viatge, és que aquest territori muntanyenc del Pirineu de Lleida, durant quasi 14 anys va formar part del regne de Mallorca. Així que també hi ha un poc de la «roqueta» en aquest lloc.

«Després de la invasió francesa de la Vall el 1283 en el context de la Croada contra la Corona d'Aragó, Felip IV de França en va reivindicar el domini, i la disputa amb Pere III d'Aragó es va resoldre pel que fa a l'Aran mitjançant una sentència arbitral que va evidenciar que la Vall d'Aran era aragonès abans de l'ocupació francesa. Tot i això, va ser incorporat de facto als dominis de Jaume II de Mallorca el 1298, pel conveni d'Argelers, que havia determinat que la Vall

d'Aran romandria provisionalment sota l'administració del regne de Mallorca mentre les parts en conflicte no arribessin a un acord. A la mort del rei de Mallorca el 1311, regnant a Aragó Jaume II el Just, Felip IV de França va renunciar a les seves pretensions, i el rei d'Aragó el va recuperar el 1313 i li va concedir institucions pròpies», s'escriu al Museu de Vielha (info.museu@aran.org).

Però no només fou territori Mallorquí, sinó que tant Catalunya, com Aragó, Espanya i França s'han disputat aquestes terres diverses vegades al llarg de la història. Amb tot això, es conformà la idiosincràsia i la cultura d'aquesta terra, aspectes que també es veuen reflectits a la seva gastronomia.

La seva gastronomia és, doncs, típicament gascona (zona delimitada entre l'oceà Atlàntic, golf de Biscaia, la Garona i els Pirineus). I això es veu molt reflectit sobretot en els patés, els suflés, les peces de caça guisades i els «crespèths» (les tradicionals creps araneses).

També tenen una forta presència en la gastronomia els embotits. Formant part essencial de l'olla aranesa, una recepta germana de la nostra escudella.

Durant tot el viatge vàrem estar acompanyats en cada sortida pel riu Garona, envoltat per boscos de coníferes, fagedes i circs glacials. Aquesta orografia fa que la cuina aranesa sigui classificada com a una cuina de muntanya. Pel que fa a la seva posició fronterera, és una de les darreres valls atlàntiques del Pirineu occità i, en conseqüència, fa de transició entre la cuina mediterrània i l'atlàntica.

Pel que fa a les carns, hi són molt presents l'ànec i el conill, però també l'isard (cabra pirinenca), el senglar i la llebre. De peixos trobam l'omnipresent truita de riu, encara que en alguns llacs s'hi

han introduït de forma furtiva salmons i altres peixos.

En la part vegetal destaquen sens dubte les fruites del bosc, sobretot nabius, gerds i fraules salvatges. Tot un clar exemple de «fruits del bosc» en la seva màxima expressió.

No hem d'oblidar que els formatges són també part fonamental d'aquesta terra, així com ho són els patés, els civets i foie-gras (herència directa de la gastronomia francesa).

Els plats de la cuina aranesa solen ser calòrics i consistents, a conseqüència del clima de la vall, amb abundància de sopes i estofats, per als quals s'utilitzen sobretot productes locals.

Plats amb nom propi

- «Caulets» o col farcida, unes pilotes de carn picada envoltada amb fulles de col, que se serveixen soles o com a acompanyament de plats de caça.

- Civet, i en especial de senglar o d'isard. És un plat que es menja l'endemà o, reescalfant-lo, més tard i que requereix assaonar la carn durant tres o quatre dies en un adob amb vi per a, posteriorment, coure-la durant diverses hores amb altres verdures (pastanaga, ceba), espècies (all, nou moscada, herba bona, llorer), vi negre, brandi i vinagre.

- Hereginat, un plat d'origen medieval a base de turmes d'anyell.

- Olla aranesa, una escudella de carn i que és el plat més emblemàtic i tradicional de la cuina aranesa. Es fa amb mongetes blanques, patates, fideus, verdures (porro, col, api, ceba), gallina, botifarra negra, ossos i les pilotes de carn.

Del nostre viatge, a part de la gastronomia d'aquesta terra, també aprofitaré per a recomanar-vos les excursions que férem:

- Passejada des del poble d'Aro a Era Bordeta (3 km, 50 minuts anar i tornar).

- Excursió des del refugi de Conangles a la Vall de Conangles (10 km, 3 hores).

- Excursió Artiga de Lin (6 km, 2 hores).

- Circular fageda i bosc de Bausen (8 km, 3 hores).

- Ruta dels 7 llacs dels estanys de Colomers (8 km, 3,5 hores).

Les imatges que acompanyen aquest article són d'una cuina antiga Aranesa.



### CUINA DE TEMPORADA:

## Olla aranesa

### INGREDIENTS

#### Per a la sopa:

- Un os de cuixot i un altre de canya de vedella.
- Orella i morro de porc i ovella. També pot dur cua de bou.
- 100 grams de cansalada viada, 1/4 kg de cuixa de gallina i 1/4 kg de pollastre.
- Una botifarra blanca i una altra de negra.
- Pastanagues, col, all, col, porro, ceba, api, patates, 100 grams de mongetes.
- 75 grams de fideus i 50 grams d'arròs.

#### Per a les pilotes:

- 100 grams de carn picada de vaca i 100 grams de carn picada de porc, 1 ou, molla de pa, herbes de la Provença, pebre i sal.

### ELABORACIÓ

● En un bol, mesclarem la carn picada de vaca i porc amb l'ou, la molla de pa i les herbes provençals. Salpebrem i reservem.

● En una olla gran, bullim els ossos amb les carns de porc, gallina i pollastre, la cansalada viada, la ceba i l'all. Salem al gust i deixem que bulli.

● Mentrestant, farem una bola amb la massa reservada per a la pilota, l'enfarinem lleugerament i la passem per oli. Un cop fregida, així que l'aigua arrenqui el bull la incorporam amb les carns dins l'aigua deixant-les fer durant uns 90/120 minuts completament cobertes d'aigua i escumant de tant en tant. Tant podem fer una única pilota com varies de petites.

● Transcorregut aquest temps incorporam verdures i hortalisses netes i tallades a trossos, deixant-les cuinar durant uns 60/90 minuts. El temps de cocció és dependent de la duresa de l'aigua i de les característiques de les carns i de la resta dels ingredients, així que comprovarem durant el procés l'estat d'aquestes.

● A continuació, incorporam les botifarres i les patates, deixant bullir durant uns 30 minuts per, a continuació, afegir els fideus i l'arròs perllongant la cocció 20 minuts més. Finalment, afegirem les mongetes prèviament cuites i deixarem reposar.



### CUINA DE TEMPORADA:

#### Comparteixen «família» amb l'olla aranesa:

- L'escudella: [https://cuinant.com/videos/radio%2028%20febrer%202015%20cuina%20mallorquina%20\(1\).pdf](https://cuinant.com/videos/radio%2028%20febrer%202015%20cuina%20mallorquina%20(1).pdf).
- El «pote Gallego». Aquesta recepta clàssica de Galícia, du una base de brou de carn, llegums, verdures, ciurons. La recepta sol incloure falda de vedella, cansalada viada, costelles de porc i xoriç gallec.
- El tradicional «cocido madrilenyo»: <http://cuinant.com/fotoscuina/cocido%20madrileno.jpg>.
- També ho fan els «callos»: <http://www.cuinant.com/pdf/receptari%20segon%20trimestre%20cuina%2015%2016.pdf>.
- Així com ho fa l'olla podrida: <http://www.cuinant.com/pdf/receptari%20segon%20trimestre%20cuina%2015%2016.pdf>.