

Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa



Edició

Ajuntament de Tortosa – Departament de Turisme

Direcció

Oriol Segarra / Ajuntament de Tortosa – Departament de Turisme

Coordinació i textos

Marc Ballester / Prisma Cultural

Disseny i maquetació

Jaume Martínez

Fotografia

Jaume Martínez

Suport i assessorament

Marc Duran, Margaret Nofre i Clara Segarra

Correcció

Joan Albert Segarra

ISBN

Dipòsit legal:

Índex

Presentació	4
El turisme gastronòmic, una eina per a un desenvolupament sostenible de la ciutat i el territori	6
Agraïments	8
Identitat i patrimoni gastronòmic a Tortosa	
Els productes	15
Els distribuïdors	32
Els restaurants i espais gastronòmics	34
Gastronomia a Tortosa: una identitat caracteritzada per la diversitat	38
Les receptes del passat per a la cuina del futur	42
Llistat de receptes	
Pla d'acció i bones pràctiques del turisme gastronòmic a Tortosa	
Marca, segell, posicionament i bones pràctiques	46
Pla d'acció	52
Annex	
Les receptes	54
Calendari	98
Bibliografia	100
Índex productes i receptes	102



Finançat per:



Presentació

És un honor presentar aquest Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa, una obra que ens permet redescobrir i compartir el ric patrimoni gastronòmic que defineix el nostre municipi i el conjunt de les Terres de l'Ebre. Aquest projecte neix de la voluntat de reivindicar la nostra identitat culinària i de fer-ne un eix de desenvolupament sostenible, que beneficiï tant la ciutadania i els restauradors locals com els visitants que arriben cada any a Tortosa, atrets pel nostre paisatge, el nostre patrimoni, la nostra cultura i les nostres tradicions.

Tortosa és una ciutat bimil·lenària que ha sigut punt de confluència de cultures i de sabors, amb una identitat gastronòmica que s'ha anat forjant al llarg dels segles. La rica horta de Tortosa i els nostres productes de proximitat, com els olis d'oliva verge extra, els cítrics, l'arròs del Delta, els peixos i mariscos de la mar de l'Ebre o els vins amb denominació d'origen Terra Alta, són part essencial d'una cuina autèntica i de molta qualitat. Aquests ingredients, arrelats al territori, són la base de receptes tradicionals que han passat de generació en generació, com les sopes de frígola, l'anguila en suc, els bunyols i l'abadejo de quaresma, les baldanes d'arròs, la col amb alls i sardina de casco, la flor de carabassera, les borraïnes, el panoli, la sopa de la reina o les garrofetes del Papa Luna, per dir-ne només unes quantes.

Aquest Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa no només recull aquests plats emblemàtics, sinó que també explora la creativitat de la nostra gastronomia, en què s'uneixen tradició i innovació per oferir al visitant una experiència autèntica. Cada recepta i cada producte representen la història,

l'esforç i l'amor per la terra, així com el compromís dels nostres restauradors i productors per mantenir viva la cultura tortosina. Així, aquest llibre esdevé una invitació a conèixer i a gaudir d'un paisatge culinari ric i divers, únic a la Mediterrània. Com dèiem, Tortosa ha sigut sempre un punt de trobada de cultures que s'han expressat a través de la seua cuina. Una herència que es reflecteix en els productes locals, les receptes tradicionals i el saber fer dels professionals de la restauració, que fan de la nostra gastronomia tota una experiència.

A més, aquest document ofereix una guia per a un turisme gastronòmic responsable i integrador, basat en la proximitat, la sostenibilitat i el respecte pel medi ambient, el patrimoni i la cultura. Desitgem que sigui una eina valuosa per als sectors del comerç, l'hostaleria, la producció agroalimentària i tots els agents implicats en la promoció turística, i que serveixi de referència per a futures iniciatives que enriquiran Tortosa i les Terres de l'Ebre, com la candidatura per aconseguir que les muralles, les fortificacions i els edificis més emblemàtics del nucli històric siguin reconeguts com a Patrimoni de la Humanitat per part de la Unesco.

Per acabar, només ens queda expressar el nostre agraïment a totes les persones, empreses i entitats que han col·laborat en la seua elaboració. Com en les millors receptes, es nota que ho heu fet a foc lent i amb tot l'amor cap als nostres productes i la nostra tradició culinària. El vostre compromís i entusiasme són una prova més de l'estima compartida pel nostre patrimoni i del desig de construir, entre tots i totes, un futur prometedor per a Tortosa.

Jordi Jordan

Alcalde de Tortosa



El turisme gastronòmic, una eina per a un desenvolupament sostenible de la ciutat i el territori

Quan parlem de turisme gastronòmic ens referim al turisme que, en major o menor grau, organitza els viatges i programa les seves activitats tenint en compte el patrimoni cultural gastronòmic del destí.

Aquest patrimoni cultural gastronòmic el configuren el conjunt de coneixements, tècniques, estris, pràctiques quotidianes o festives, productes i els seus sistemes productius, el medi natural associat, els paisatges agroalimentaris, activitats, espais i la diversitat de col·lectius que defineixen i estan implicats en la pervivència de la singularitat gastronòmica d'una comunitat. Aquesta perspectiva holística de la gastronomia és el que fa que el turisme gastronòmic avui sigui una de les estratègies amb més incidència en el desenvolupament d'un destí i en la vida de les persones que configuren i defineixen aquest destí.

Al contrari del que pot representar un model de turisme deslocalitzat, sovint associat a processos d'homogeneïtzació cultural, gentrificació i pèrdua del control de les comunitats, el turisme gastronòmic es vehicula amb el reconeixement del patrimoni cultural gastronòmic, un patrimoni que, per si sol, se sosté en els diferents sistemes productius, socials i naturals reproduïts per la comunitat. Aquest punt de partida és el valor afegit que permet definir el turisme gastronòmic com una eina que, ben gestionada, incideix positivament en el reforç del sistema productiu, però també en el simbolisme de la comunitat.

El document, que es presenta sota el nom de *Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa*, és una proposta que, partint d'aquests valors, neix de la voluntat de dotar d'eines el sector de la restauració, el del comerç, el sector agroalimentari i els agents

turístics per enfocar el turisme gastronòmic com una eina de desenvolupament sostenible i respectuosa amb la singularitat local.

La voluntat de desenvolupar estratègies lligades a la gastronomia i la promoció turística ha d'anar acompanyada del reconeixement de les singularitats o maneres d'adaptar al context local productes locals. Això implica fomentar uns sistemes de producció respectuosos que reconeguin i revaloritzin els models tradicionals relacionats amb el manteniment de varietats locals, com el conreu de l'olivera o l'horta, tècniques de cocció, transformació i receptes hereves de processos d'adaptació al medi com el mondongu i la baldana, espais de distribució, com el Mercat, i models de comensalisme comunitari, com una rostida en bona companyia. Tots aquests elements són els que ajuden a reforçar la comunitat i tot el que la constitueix. Això no significa haver de rebutjar l'ús de noves tècniques i coneixements que també s'associen a la idea de sostenibilitat, producte de proximitat, economia circular, biodiversitat, diversitat cultural i lingüística i models de treball i producció respectuosos amb els ritmes naturals i socials. En resum, es tracta d'adaptar el model turístic a la singularitat local promovent-la i respectant-la.

Per poder encarar aquest objectiu, el *Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa* està dividit en dues parts diferenciades, però complementàries entre si. La primera part, titulada «**Identitat i patrimoni gas-**

tronòmic a Tortosa», té l'objectiu de definir la singularitat de la gastronomia de Tortosa. En el seu interior s'identifiquen els productes que configuren aquest patrimoni gastronòmic, amb un aprofundiment en el model de distribució i restauració del sector, i finalment es donen pinzellades per entendre la identitat gastronòmica de la ciutat. Una identitat polièdrica que es fa evident en les receptes identificades com a receptes de la gastronomia de Tortosa.

Les receptes que formen part del llistat són fruit del treball d'entrevistes amb persones del sector i d'un buidatge bibliogràfic, que és el que ens ha permès arribar al que entenem com les receptes de la cuina de Tortosa. Un resultat assessorat i compartit el qual, tot i les possibles absències, no qüestiona el que sí que s'hi inclou.

La identificació dels productes i les receptes al calendari té l'objectiu de servir d'eina per poder desenvolupar accions concretes adreçades a totes les persones implicades en el turisme gastronòmic.

La segona part del document, amb el títol «**Pla d'acció i bones pràctiques del turisme gastronòmic a Tortosa**», té l'objectiu de presentar la part més tècnica, relacionada amb com posicionem l'oferta de turisme gastronòmic. En aquest procés es presenta

la marca, els valors associats i tot allò necessari per al seu posicionament. Tot això es concreta en tres eixos en què s'especifiquen les accions que cal desenvolupar per enfortir el model de turisme gastronòmic de Tortosa com a destí.

El *Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa* conclou amb la descripció de les receptes prèviament citades i un calendari de temporada de consum dels productes, una informació concebuda com una eina de suport al sector al mateix temps que com una guia per satisfer la curiositat i el plaer de conèixer i comprendre el què i com hem menjat.

Aquest document ha de permetre encarar el turisme gastronòmic tenint en compte les diferents formes de dur-lo a terme. S'hi veuran reflectits els potencials públics: des dels que fan rutes, visites o activitats especialitzades que cerquen conèixer i reconèixer aquest patrimoni cultural gastronòmic de manera tangible, fins a aquells públics que gaudeixen del fet gastronòmic des de l'acció de la ingesta, del consum i l'acte de comensalisme. És un llibre que vol servir de reforç a la feina dels operadors locals, protagonistes d'un sector clau per al creixement socioeconòmic des del valor de la singularitat que ofereix el patrimoni gastronòmic de Tortosa.



Agraïments

La redacció del **Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa** ha comptat amb la col·laboració de diverses persones del sector o d'una òrbita propera que, de forma desinteressada i amb absoluta implicació, han participat en alguna de les reunions, han cedit el seu temps per poder ser entrevistats, han respost dubtes, han facilitat matèries primeres o s'han llegit el manuscrit abans de l'edició final. La riquesa del document final és el resultat d'aquesta suma de coneixement i experiència. A totes elles, gràcies.

Volem dedicar una especial menció a Margaret Nofre, que ens ha dedicat llargues estones a parlar de gastronomia i a facilitar-nos la feina.

Per ordre alfabètic:

Abril, Miquel — D-Miquel, restaurant
Aixendri, Jordi — El forn de la Canonja
Albacar, Pere — Soldebre Coop.
Alqueza, Jordi — Forn Alqueza
Algueró, Joan
Andreu, Xavier — Viemocions
Benet, Cinta- CREO
Bonfill, Jordi — Restaurant Lo Parc
Carbó, Josep Àngel — Restaurant Lo Riu
Duran, Lluís — Bar Esther
Duran, Marc — Restaurant La Torreta de Remolins
Fabregat, Vicent — T de Tapa
Fernández, Bruno — Portal de Tamarit
Folch, Albert — Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
Forner, Montse — El forn de la Canonja
Ibarra, Ruben — Escola d'Hoteleria de Tortosa
Garcia, Laura — Cuinera - Restaurant Lo Racó de Mig Camí
Guimerà, Àngel — Restaurant Xapla
Lehman, Emili — Destil·leria Lehman
Loras, Carme — Pesca Salada Manolo
Llupia, Pere — Patisser
López, Cristian — Restaurant Moments
Martínez, Jordi — Restaurant Cristal
Martín, Carlos — Restaurant del Parador de Tortosa
Mauri, Jordi — Restaurant Lo Racó de Mig Camí / El Botànic
Merchán, Joana — Restaurant Lo Llaüt
Minguell, Francesc — Cambra de Comerç de Tortosa
Nubiola, Bea — Responsable de Marca de la Unitat de Màrqueting d'Experiències de l'Agència Catalana de Turisme
Odena, Marina — Portal de Tamarit
Peralta, Isidre — Patisserie Peralta
Romero, Nando — Restaurant Taula de Canvis
Segarra, Clara
Salvadó, Mercè — Conficon Turisme i Tradicions
Sol, Ferran — Hort La Sort
Vidal Espuny, Teresa





Els plats de les imatges que acompanyen el text han sigut elaborats pels cuiners dels següents restaurants de la ciutat. A totes elles i ells, gràcies per la seva col·laboració i facilitats.

Alqueza, forn - pastisseria:
Coc de maçana / Coquetes de sagí / Pastissets

Cristal, bar - restaurant:
Abadejo amb ceba i tomata / Flors de carabassera

Bar Esther:
Anguila en suc

El Forn de la Canonja:
Abadejo amb romesco i cruixent d'arròs / Baldana amb ceba i tomata

Lo Llaüt, restaurant:
Carxofes encassecades amb calçotada / Sèpia solsida

Moments, restaurant:
Sardina en escabetx / Bescuit de pèsol

Lo Racó de Mig Camí:
Empedrat tortosí / Coulant de xocolata CREO

El Parc, restaurant:
Carpaccio de pop roquer / Arròs amb galeres

Pastisseria Peralta:
Sopa de la Reina / Garrofetes del Papa Luna / Coca del Renaixement

La Torreta de Remolins, restaurant:
Callos amb orella i morro / Menjar blanc

Xapla, restaurant cocteleria:
All-pebre d'escria / Conill amb salsa

Identitat i patrimoni gastronòmic a Tortosa





Els productes

Un producte, en l'àmbit gastronòmic, és aquell ingredient tant natural com elaborat que s'utilitza per a l'elaboració posterior d'una recepta o que es consumeix de manera aïllada sense necessitat de formar part de cap recepta. Són tots aquells ingredients, matèries primeres o conserves que constitueixen el nostre rebost.

La singularitat de Tortosa i la seva relació indissoluble amb el territori, les Terres de l'Ebre, fa que en alguns casos sigui difícil diferenciar si un producte forma part de la gastronomia de Tortosa i hi manté un lligam singular o és un producte ebrenc en general. Per tal de poder discernir-ho s'han establert els següents criteris que han de permetre definir, respectant els lligams entre el territori i la ciutat, el fet singular de la gastronomia a Tortosa i del seu rebost.

El primer criteri té en compte els aliments originaris del nostre terme municipal. Són productes que en bona part queden representats pel sector agrícola i ramader, però també per la indústria agroalimentària. En aquest grup s'hi inclouen l'oli d'oliva (DOP Baix Ebre Montsià), la clementina (IGP), la maçana de l'agredolç o la baldana d'arròs.

Un altre criteri fa referència aquells productes que es distribueixen o estan elaborats al municipi sense que la matèria primera sigui local. En aquest grup hi ha productes de la indústria alimentària que tenen un pes rellevant en la memòria gastronòmica col·lectiva, com són l'abadejo, els destil·lats o la xocolata.

Un tercer criteri ve definit per l'ús i elaboració històrica de productes que avui s'han deixat de banda o, si més no, es produeixen en menor proporció, en el territori municipal però que històricament sí que s'hi havien produït i que, per tant, han quedat en la

memòria gastronòmica col·lectiva. En algun cas, altres municipis del territori ebrenc els han fet el seu producte representatiu tot i formar part del rebost tortosí. Un exemple són els productes relacionats amb el sector de la pesca, que antigament portaven els pescadors de l'antiga Confraria de Sant Pere, o altres productes agrícoles conreats durant anys a un terme municipal que avui ja no forma part de Tortosa, a diferència d'aquests productes, que sí que integren el rebost tortosí, com poden ser l'arròs o la carxofa.

Tanmateix, aquesta és una fotografia actual en què la presència d'uns o altres productes no és més que el resultat d'un procés llarg que encara no ha culminat i que va introduint elements a mesura que, com a comunitat, continuem existint, canviem i ens adaptem als nous contextos. D'alguna manera, pocs productes són només d'un indret o d'una única comunitat o cultura. És, per tant, la relació que definim amb cada un d'ells el que ens permet considerar-los propis o no, i això serveix tant per a l'arròs com per als cítrics, la tomata i el pebrot, l'abadejo o la xocolata.

La majoria dels productes del llistat, tot i no ser exclusius d'una única comunitat i ser compartits en bona part del territori ebrenc o altres zones, i amb noms diferents, si s'han inclòs és perquè responen a uns dels criteris definits.

Abadejo

(*Gadus morhua*)

Varietat

Bacallà

Peix blanc provinent del nord de l'Atlàntic que arriba, en general, conservat en sal i assecat.

Temporada de consum

El consum de l'abadejo s'associa majoritàriament al temps de quaresma (40 dies abans de la celebració de la Setmana Santa), en concret als divendres de quaresma, que és quan està prohibit menjar carn segons el precepte de la religió catòlica. Tot i això es consumeix durant tot l'any en contextos diversos.

Mode de consum

L'abadejo identitari de Tortosa és el que es compra salat i que es dessala a l'hora de consumir-lo. Una vegada dessalat es pot consumir en suc, fregit i acompanyat en salsa, esqueixat, en bunyols, o guisat amb arròs o llegums i altres productes de l'horta.

Singularitats

L'abadejo és un producte emblemàtic de Tortosa i el seu Mercat, on les tres famílies bacallaneres que encara avui regenten les parades porten més de 100 anys venent-ne. L'abadejo ha passat de ser un producte de pagès i de consum barat a un producte amb un reconeixement gastronòmic i social.

Anguila

(*Anguilla anguilla*)

Varietat

L'anguila¹ és un peix que viu mitja vida a l'aigua dolça i l'altra en aigua salada, quan baixa a criar. L'anguila, un peix comú al delta de l'Ebre, té un cos allargat i cilíndric i és de color blau verdós.

Temporada de consum

La temporada de pesca de l'anguila va de l'octubre al març.

Mode de consum

Tot i que al Delta l'anguila es consumeix de diverses maneres, entre les quals destaca el xapadillo, a Tortosa el més habitual és menjar-se-la en suc.

Singularitats

Per a la captura de l'anguila a les Terres de l'Ebre s'utilitza l'art del gànguill, una doble bossa de xarxa cilíndrica allargada amb una estructura de cercles de ferro concèntrics a l'interior cada cop més estreta.



1. <https://www.gastroteca.cat/productes-agroalimentaris/>



Arròs DOP Delta de l'Ebre

(*Oryza Sativa*)

Varietat

Bahía, Gleva, Tebre, Fonsa, Bomba i Montsianell.

Temporada de consum

La sega o collita comença al setembre i pot allargar-se fins a finals d'octubre. L'arròs es consumeix tot l'any.

Mode de consum

L'arròs es consumeix principalment cuit i com a plat principal. S'acompanya dels productes de temporada. A Tortosa i al territori pot menjar-se sec, caldós, arrossejat o a banda: totes són receptes compartides. Altres productes derivats de l'arròs, com la farina d'arròs, també estan presents en arrebossats, en postres com el menjar blanc i, recentment, en forma de licor d'arròs.

Singularitats

Tot i ser un producte molt relacionat amb el Delta, Tortosa hi ha tingut una relació directa des que es va implantar al segle XIX. La creació de la Sociedad de Desagüe de los Prados de la Aldea, municipi que en aquell moment pertanyia a Tortosa, va ser la llavor de l'actual Comunitat de Regants del Canal Esquerra que, amb la construcció l'any 1912, va afavorir l'expansió del conreu de l'arròs. Unes quantes famílies de Tortosa que llavors eren propietàries dels terrenys deltaics es van beneficiar de la dessecació dels aiguamolls i de la posterior arribada del reg.

Baldana d'arròs

Varietat

La baldana és un embotit realitzat amb sang, ceba, arròs i pinyons en peces d'uns 10 centímetres. La baldana és l'embotit més significatiu de tots els que sorgeixen del mondongo. El mondongo fa referència als treballs relacionats amb la matança del porc i el seu aprofitament.

Temporada de consum

En tractar-se d'un producte de la matança històricament s'associa al temps del fred, de Sant Martí (11 de novembre) a Sant Antoni (17 de gener). Tanmateix, una vegada la matança es fa de forma quotidiana es pot consumir habitualment.

Mode de consum

La baldana pot consumir-se a la brasa i també com a plat: la baldana amb ceba i tomàquet. Tradicionalment la baldana també s'ha utilitzat com un ingredient més d'olles o plats de recapte.



Singularitats

A Tortosa és costum menjar les baldanes calentes, tot just sortides de l'olla. Des de la seva primera referència històrica, al segle XV, la baldana ha per-viscut fins avui. A la segona meitat del segle XX, quan s'elaborava a les cases de barris com el de Santa Clara, es podia sentir l'olor de baldana de bon matí dirigint-se a la parada del Mercat on venedores com Rosita la Baldanera les oferien. Un refrany diu «Ahont no hi ha sanch no hi fan baldanes» en relació amb una persona amb poca energia o nervi.

Bolets Rovellons

(*Lactarius sanguifluus*)

Varietat

El rovelló és una de les espècies més freqüents entre l'àmplia varietat de bolets que es poden trobar als Ports. Rovellons i morenetes són les espècies més apreciades per cuinar.

Temporada de consum

Si hi ha prou humitat surten a principis de tardor, en concret el mes d'octubre, i poden durar fins a principis de desembre sempre que la humitat sigui prou adient per mantenir-los. Als Reguers cada mes de novembre s'hi celebra la Fira del Rovelló.

Mode de consum

En sopes, com les sopes de morenes, o guisats i acompanyant altres plats per donar més sabor, com succeeix amb els rovellons que acompanyen carns com les de conill. També es poden fer en conserva.

Singularitats

Als Ports, dins de la família lactarius, hi ha dues varietats que es confonen: el rovelló i el pinetell. La principal diferència entre ambdues és que la coneguda com a rovelló és més rogenca i marro-nosa, mentre que el pinetell té tonalitats ataronjades, producte del líquid o làtex que desprèn la carn que els diferencia. Així, el del rovelló té color vinós i el del pinetell és de color taronja. Ambdós són bons per al consum.²

Cargols³

Varietat

Cargol de la boqueta roja (*Theba pisana*) — És un cargol terrestre molt comú al territori. Principalment habita en tiges de plantes altes, formant grans grups.

Cargol pedrenyer (*Ventriculata eobania*) — És un caragol que es troba en murs i sota pedres.

Caragol cristià o jueu (*Otala punctata*) — És un caragol que viu en zones de ribera entre els canyars.

Temporada de consum

A partir del mes de maig s'inicia la temporada de caragols acompanyada de les pluges de primavera i es manté fins Sant Joan.

Mode de consum

Habitualment es mengen bullits i després se'ls afegeixen salses o possibles acompanyaments, com la samfaina i la tomata.

Singularitats

Hi ha un refrany relacionat amb la ingesta de caragols que diu: «Qui no menja caragols per Sant Joan no té diners en tot l'any».



2. <https://bioports.org/2021/06/09/hi-ha-diferencies-entre-un-rovelló-i-un-pinetell/>

3. <https://ebreibosc.blogspot.com/2012/05/gasteropodes.html>

Carxofes

(*Cynara Scolymus*)

Varietat

Carxofa del Delta. És una varietat primerenca que es caracteritza per ser molt tendra i saborosa i no presenta pèls a l'interior.

Temporada de consum

De finals d'octubre fins al mes de juny.

Mode de consum

La carxofa és un producte present a la cuina de diferents maneres: rostida, guisada, *encassecada* o arrebossada i amb arròs i algun producte que l'acompanyi com les galeres.

Singularitats

És un producte històricament present a l'arc mediterrani, sobretot al nord d'Àfrica, d'on prové l'actual nom, de l'àrab *al-kharshûf*. Tot i que la zona de major producció a les Terres de l'Ebre és l'Aldea, és un producte present als horts com un representant més de la riquesa dels productes d'horta i la cuina a Tortosa.

Clementina IGP⁴

(*Citrus reticulata*)

Varietat

Clementina fina, clementina hernandina i clemenules. Tant per fora com per dins són d'un color ataronjat molt accentuat.

Temporada de consum

Les varietats de clementina són tardanes: la collita s'inicia al mes de novembre i dura fins el gener. Durant el mes d'octubre a Bitem es celebra la Fira de la Clementina.

Mode de consum

Fruita fresca i per fer postres dolços o com a complement de plats salats.

Singularitats

Les clementines són plantes híbrides de mandarina i taronja amarga. Les seves característiques han fet que avui siguin el cítric predominant, malgrat que la seva expansió és recent, de la segona meitat del segle XX.

Destil·lats i vermut

Varietat

Vermut —

El vermut és un producte fet a partir de la maceració del vi amb un conjunt d'herbes i una proporció de sucre que n'alteren les característiques de tal forma que el resultat és aquesta beguda. Entre les plantes i herbes utilitzades hi podem trobar regalèssia del delta de l'Ebre i altres plantes dels Ports.

Destil·lats —

Amb la destil·lació del vi es realitza l'aiguardent de vi amb matafaluga. A partir de l'elaboració de l'aiguardent, seguint processos de maceració, sorgeixen altres begudes com l'anís o el licor d'herbes.

Temporada de consum

El vermut s'ha convertit en un producte de consum habitual durant tot l'any.

Mode de consum

El vermut és una beguda que es consumeix, amb sífó o sense, per acompanyar l'aperitiu, el petit àpat que es realitza per obrir la gana abans d'entaular-se. S'acompanya sovint de productes en conserva com escopinyes, musclos i olives, mescla que a Tortosa té el nom de «variati».

Singularitats

A Tortosa hi havia diverses destil·leries i distribuïdors de vi, principalment de la Terra Alta, durant el segle XX. Actualment, amb 150 anys de tradició (1870), l'única que es manté en actiu és la bodega i destil·leria Lehman al barri de Ferreries.

Flors de carabassera

Varietat

Flor de la planta de la família de les cucurbitàcies. N'hi ha diferents varietats, entre les quals cal assenyalar la carabassera de cabell d'àngel, producte arribat també del continent americà.



Temporada de consum

Si es planta esglaonadament pot obtenir-se flor de carabassera de finals de maig fins el mes de setembre.

Mode de consum

A Tortosa la flor es menja arrebossada o *encassecada*. Una vegada arrebossada pot afegir-s'hi mel o sucre si es fa servir per a postres. Tot i que no sigui habitual també es consumeix farcida i arrebossada.

Singularitats

La planta de la carabassera treu una flor per carabassó o carabassa que creix. La flor de carabassera de bon matí està oberta i aquest és el moment més idoni per collir-la i menjar-la.

4. Indicació geogràfica protegida

Galeres

(*Squilla mantis*)

Varietat

La galera és un crustaci present en fons llimosos i sorrencs com els que trobem al delta de l'Ebre. La galera és de color marronós groguenc i té dues taques marró fosc encerclades en blanc a la cua.

Temporada de consum

Tot i que es pot trobar del mes d'octubre fins al març, es considera que el temps de la galera són els mesos de febrer i març, just abans de la cria.

Mode de consum

La galera es consumeix amb arròs i com a producte per fer suquets.

Singularitats

És un producte el valor social i econòmic del qual ha canviat amb els anys. De ser un producte que es regalava, avui, sense arribar al preu d'altres crustacis preuats, no es troba a l'abast de totes les butxaques.

Llegums

Fesol (*Phaseolus vulgaris*) —
Fesols de careta (*Vigna unguiculata*) —
Cigró (*Cirer arietinum*) —

Varietat

Fesol de careta. És de bajoca molt llarga, petit, rodonet, blavós, amb una taqueta negra a un extrem.

Temporada de consum

Tot i que la temporada de la collita del fesol és del novembre al desembre, el fet que es conservi permet consumir-lo al llarg de l'any.

Mode de consum

Tant els cigrons com els fesols estan presents en plats calents i caldosos, de consum principalment d'hivern i molt lligats a moments litúrgics com els cigrons amb abadejo de la quaresma. Tanmateix, els fesols es consumeixen en plats freds com l'empedrat tortosí.

Singularitats

Els fesols són un producte arribat del continent americà que s'ha estès fàcilment i amb moltes varietats. A principis del segle XX, a la revista *Libertad* de Tortosa, Federico Pastor i Luis va recollir el següent modisme: «Mirar-se com fesols de la careta», que s'utilitzava per indicar que una persona ens mira malament o amb recel. Per altra banda el cigró és un producte amb presència històrica a Tortosa, en plats de llarga tradició com els cigrons de Fra Pere que es menjaven per Setmana Santa.



Maçana de l'agredolç

Varietat

La maçana de l'agredolç és verda amb tons vermells quan està madura. És una maçana àcida i poc dolça.

Temporada de consum

La temporada de la maçana de l'agredolç és primerenca i curta: comença per Sant Joan i dura fins el mes de juliol.

Mode de consum

Aquest producte es consumeix principalment per l'elaboració de coc.

Singularitats

La seva singularitat sorgeix del seu sabor però també de la brevetat del temps de collita. És un producte que per les seves característiques habitualment només es consumeix en coc.

Oli d'oliva DOP⁵ Baix Ebre-Montsià

Varietat

Morruda, sevillenca i farga. Olis de color que van des del groc-verdós al groc daurat segons l'època de collita. Olis molt aromàtics, gustosos, afruitats a l'inici de la campanya i lleugerament dolços a mesura que avança.

Temporada de consum

La varietat sevillenca i la farga són de maduració primerenca (octubre-novembre) i la varietat morruda és de maduració tardana, la collita de la qual s'allarga fins el gener o el febrer. L'oli d'oliva es consumeix durant tot l'any. Jesús celebra cada any la Fira de l'Oli i la Fira de la Garrofa.

Mode de consum

L'oli d'oliva és l'únic producte provinent de l'oliva que es pot consumir sense dur a terme processos de curació o maceració. Lligat a la premsada del fruit, l'oli de més valor és el de la primera premsada, que té la categoria d'oli d'oliva verge extra.

Singularitats

Al Llibre de les Costums de Tortosa (1272) trobem com juntament amb altres productes com el vi, l'ordi, l'avena o els llegums, s'estableixen les mesures que han de regular la venda i transport de l'oli. La quantitat d'oli de Tortosa que hi havia en un cànter era 43 llibres. Més endavant és Cristòfol Despuig qui a Los Col·loquis de la insigne ciutat de Tortosa parla dels olis de la ciutat dient que «hi ha olis que mai s'agoten com los blats en Urgell». Anys més tard, al 1909, Vergés i Pauli a «Les espurnes de la llar» diu que a Tortosa passen els 2.000 molins d'oli.

5. Denominació d'origen protegida

Olives

Olives mortes, olives trencades

Varietats

Morruda, sevillenca, farga.

Temporada de consum

La varietat sevillenca i la farga són de maduració primerenca (octubre-novembre) i la varietat morruda és de maduració tardana, cosa que n'allarga la collita fins el gener o febrer.

Mode de consum

Les olives es mengen en cru després d'un procés d'adob o curació. A Tortosa les olives posades, mortes i les olives trencades són les més identitàries.

Singularitats

El treball del conreu de l'olivera té diferents moments emblemàtics, dels quals la plega és el que culturalment està més present. La plega i les plegadores d'olives formen part de l'imaginari tortosí tant pel que es menjava durant la plega (olives mortes, abadejo, sardina de casco) com per la forma de viure aquestes llargues temporades al camp.





Peix blau

Marca de qualitat (MQ)

Varietat

El verat (*Scomber scombrus*), anomenat també cavalla, la sardina (*Sardina pilchardus*) i el seitó (*Engraulis encrasicolus*) són el peix blau de major consum i pesca de la zona. A les costes de Tarragona i les Terres de l'Ebre tenen segell de qualitat.

Temporada de consum

Com que són en aigües somes o de poca fondària, la temporada de pesca es correspon als mesos càlids de l'any. El seitó comença al mes de març i acaba al setembre. Per la seva banda, la sardina i el verat són comuns entre els mesos de maig i octubre.

Mode de consum

El verat i la sardina s'associen a l'escabetx com a forma de conserva i consum tot i que també es poden menjar rostits. El seitó comparteix aquestes elaboracions, a part de menjar-se cru curat en sal i vinagre i conservat en oli d'oliva.

Singularitats

Les tres varietats de peix blau mencionat, verat, sardina i seitó, tradicionalment s'han capturat en arts d'encerclament i de nit, conegudes com art de la llum perquè una de les embarcacions porta un llum que atreu els peixos abans d'encerclar-los amb la sàrsia. Aquestes arts de pesca eren habituals als dos principals ports ebrencs de la Cala i la Ràpita.

Productes elaborats càrnics

Varietat

Baldana de carn, sobrassada, llonganissa, cansalada viada. Són productes sense el reconeixement de la baldana d'arròs, però que es produeixen a les carnisseries artesanals de la ciutat. El valor rau en l'acció continuada del saber artesanal.

Temporada de consum

Continuada.

Mode de consum

Cada producte respon a un mode de consum que s'adapta segons el context. Embotits com la baldana de carn o la sobrassada es consumeixen tant rostits com complementant olles i altres plats. Altres, com la cansalada viada, són complement de sofregits i guisats.

Singularitats

A Tortosa la venda de carn i els seus derivats es regula com a mínim des del segle XIII al Llibre de les Costums de Tortosa, a la Rúbrica 16 «De carnicers e de les Taules». Posteriorment l'espai de referència de venda fou el Mercat, d'on han sorgit alguns dels referents actuals del treball i venda de carn a la ciutat.

Productes de l'horta

Tomata, col, faves, bròcul, alls tendres, pebrots i albergínies

Varietat

L'horta és un espai de conreu on la singularitat és l'existència d'un cultiu divers on tradicionalment s'hi podia trobar tomates, cols, alls, patates, cebes, bledes, panís, faves, bajoques, albergínies o pebrots. També és habitual la presència d'arbres fruiters com la maçanera de maçanes de l'agredolç, la perera de peres d'aigua, l'albercoquer, el presseguer, el cirerer, la prunera i, fins i tot, alguna figuera i algun caquier, codonyer o mangraner.

Temporada de consum

Cada un dels productes assenyalats té la seva temporada i a l'hort es treballa amb una sembra alternada i el sistema de guaret. (Veure quadre temporada)

Mode de consum

Els productes d'horta constitueixen bona part dels plats de la gastronomia de Tortosa.

Singularitats

L'impuls de l'horta a la vora de l'Ebre li va donar el sistema de séquies per al reg i les sénies que els assentaments islàmics van implantar a partir del segle VIII. Segles més tard l'horta va continuar rodejant la ciutat de Tortosa, des de Bitem a l'Horta de Pimpí a Sant Llätzer, Vinallop i Campredó. El producte el venen les pageses al Mercat de Tortosa. Tot el voltant del mercat s'omplia dels seus cabassos que de bon matí havien portat en carro fins al recinte.

Taronja

Varietat

Navel, Navelina, Navelate. La Lanelate es va introduir recentment per allargar la temporada.

Temporada de consum

Octubre-febrer i desembre-juny.

Mode de consum

Fruita fresca i en preparacions fredes com l'amandada amb abadejo, postres o altres plats guisats com a complement.

Singularitats

El conreu de cítrics es documenta a Tortosa des del segle XIV i la seva producció es destinava a l'ornamentació, l'ús medicinal i l'elaboració de mel. D'aquell temps, exactament del 1358, hi ha constància de l'organització del joc anomenat «la batalla de coca i de les barques» que utilitza les taronges com a projectils. Amb presència esporàdica als horts de la ciutat, a la segona meitat del segle XX s'expandeix tal com avui el coneixem i passa a convertir-se en un monocultiu.

Xocolata

Varietat

La xocolata s'elabora a partir de pasta de cacau, sucre, farina d'arròs, lecitina, aroma de vainilla i canyella. La xocolata a la pedra amb farina d'arròs és la que s'ha elaborat a Tortosa.

Temporada de consum

Actualment la xocolata es consumeix de manera habitual sense estar lligada a una temporalitat.

Mode de consum

Per berenar pa amb xocolata, a la tassa (xocolata desfeta), realització de postres i altres dolços. Actualment també s'utilitza per aromatitzar productes com són la cervesa o altres elaboracions.

Singularitats

A Tortosa a principis del segle XX hi havia diversos obradors on es fabricava xocolata, dels quals actualment només CREO, de l'any 1941, continua en actiu. A l'actual fàbrica es manté part de la maquinària i motlles originals, amb els quals es continua treballant.



Els distribuïdors

Tortosa, arran del seu paper històric de centralitat en el territori, ha tingut un ampli ventall d'establiments i espais amb aquesta funció distribuïdora del producte local i del territori. L'espai més representatiu d'aquesta centralitat i capacitat de distribució és el Mercat de Tortosa i també l'edifici annex del Mercat del Peix.

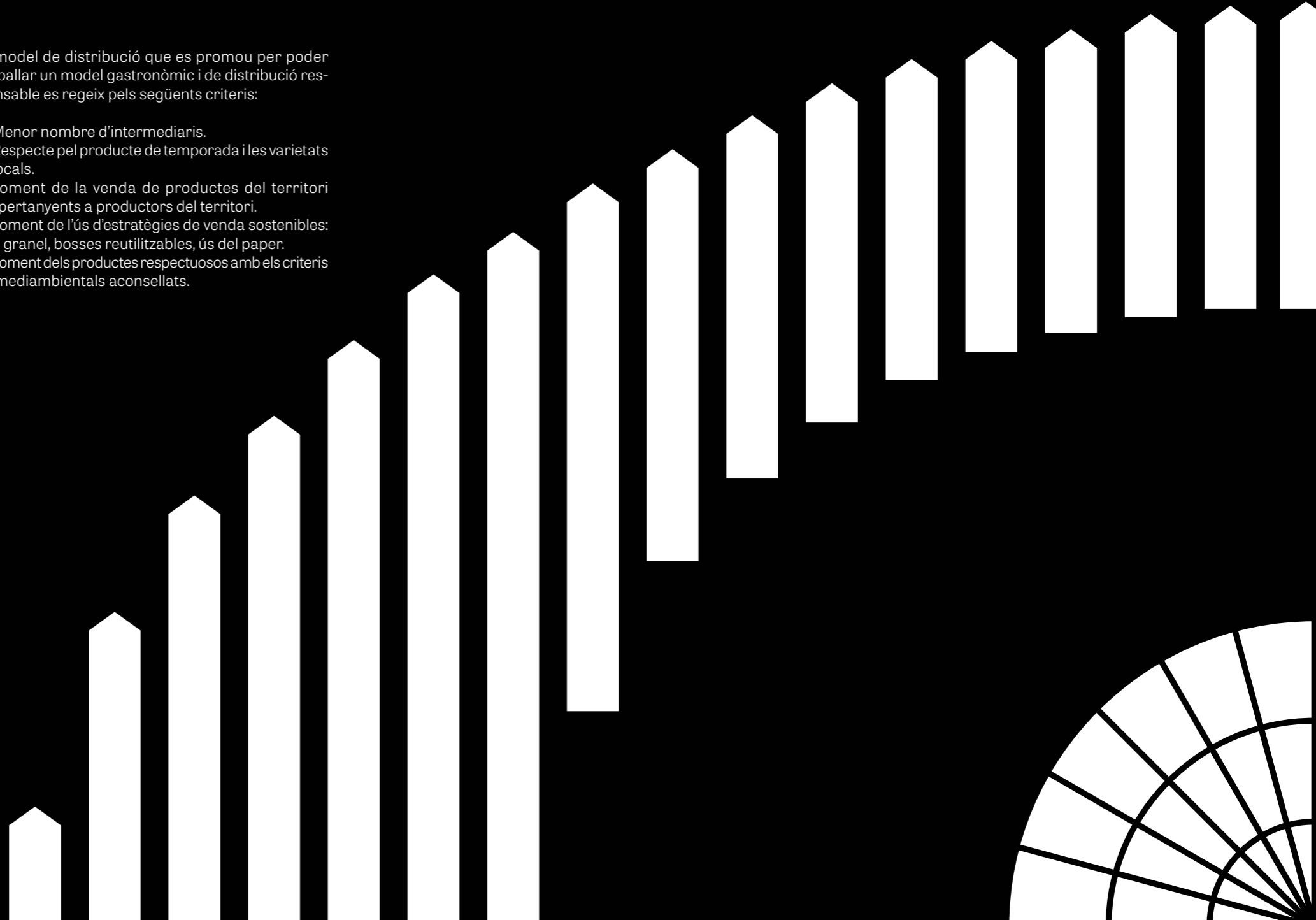
El Mercat de Tortosa representa l'espai de centralitat comercial de la ciutat. Històricament i fins a la reforma del Mercat l'any 1996, encara compartia la venda dels majoristes amb els minoristes. La pagesia dels voltants de la ciutat i el territori compartia espai als afores del Mercat amb els majoristes i a dins les «pageses» tenien el seu quadre. Avui és un espai de venda majoritàriament minorista amb una creixent transició com a espai de consum dels productes que ofereix el mateix mercat. El Mercat com a edifici és el que millor representa la gastronomia a Tortosa: al seu interior es troben a l'abast tots els productes que defineixen no només Tortosa, sinó el territori ebrenc.

En el conjunt d'aquest espai, actualment els venedors directes i amb accés al producte local i sotmès a la temporada són minoritaris. A part de les grans superfícies, hi ha els espais de venda de barri, que segueixen el model de les tradicionals drogueries o botigues d'ultramarins: són negocis que treballen amb productes de proximitat a la vegada que combinen la venda de productes provinents d'altres tradicions gastronòmiques que conviuen a la ciutat.

Finalment un altre model de distribució del producte és la distribució directa o semidirecta. En aquest model s'hi inclou la cooperativa agrícola i de consum, com el cas de Soldebre i la seva agrobotiga, o altres que són exclusivament distribuïdors, com Fruites Barberà, però que posen l'accent en els productes locals. En la definició dels distribuïdors locals i de producte considerat propi hi ha els que són productors i a la vegada distribuïdors, com en els casos de Xocolata Creo o Destil·leries Lehman, ambdues a Ferreries, o l'Hort la Sort, especialitzat en producte local i ecològic.

El model de distribució que es promou per poder treballar un model gastronòmic i de distribució responsable es regeix pels següents criteris:

- Menor nombre d'intermediaris.
- Respecte pel producte de temporada i les varietats locals.
- Foment de la venda de productes del territori i pertanyents a productors del territori.
- Foment de l'ús d'estratègies de venda sostenibles: a granel, bosses reutilitzables, ús del paper.
- Foment dels productes respectuosos amb els criteris mediambientals aconsellats.





Els restaurants i espais gastronòmics

La restauració a Tortosa es caracteritza actualment per ser un sector eclèctic i divers que en bona part promou el producte de temporada i local en la seva carta tot i les complexitats que porta implícites.

El sector de la restauració a Tortosa s'ha transformat i adaptat per tal de poder respondre als nous hàbits de consum, però també a les noves funcions de la ciutat. Tortosa ha sigut una ciutat que durant bona part del segle XIX i XX, com a ciutat capital, oferia espais com les fondes: llocs de pas al centre de la ciutat on es fa una cuina més popular i quotidiana per al viatger que esperava poder tornar al lloc d'origen, en tartana, autobús o carrilet. També oferia els merenders o ventorrillos, on anar els dies de festa, com explica Joan Moreira, i on es menja la cuina tradicional i es troba el que identifica la gastronomia tortosina. Tanmateix, a mesura que entra el segle XX, aquests espais conviuen entre ells, al mateix temps que en algun cas són substituïts per models de restaurants que compleixen noves funcions, com veiem l'any 1913 en el cas de la Fonda Europa, a la plaça d'Agustí Querol, que és substituïda pel Bar Royal. És el temps dels restaurants que segueixen una tradició provinent de França, els restaurants on es celebren els banquets els dies especials, de models gastronòmics exclusius i exògens que, tanmateix, queden en la memòria col·lectiva com en el cas emblemàtic del restaurant de l'Hotel Siboni, tot i no ser l'únic. En aquest sentit, durant l'últim quart del segle XX hi ha espais, avui desapareguts però que perviuen en la memòria col·lectiva, que són l'embrió de l'actual restauració a

Tortosa i on podem trobar una cuina que seguia la tradició d'alta cuina d'influència europea o el model de fonda o restaurant de menjar casolà. En són exemples el Restaurant Sant Carles, el Restaurant Rosa Pinyol, el Restaurant Julivert, el Restaurant La Caseta del Formatge, el Bar Mundial o el Bar Restaurant Sport entre d'altres.

Avui el sector de la restauració a Tortosa és eclèctic perquè hi conviuen representants d'un model de restauració tradicional i altres espais nous amb tradicions acabades d'arribar, encara poc relacionades amb la tradició gastronòmica local. Perviuen restaurants que s'identifiquen per un tret característic, com els «esmorzars de forquilla», com seria el cas del restaurant Matadero; o espais per «fer el vermut» com el bar Ribera, però a la vegada s'estén el concepte de bar i restaurant, que respon a un model més informal i quotidià de consum. Aquests espais, amb el nom de bar-restaurant o, més actualment, «gastrobar», són espais amb capacitat d'adaptació segons la franja horària i són el model majoritari de la ciutat. Tenen la singularitat que poden jugar amb el producte de temporada, tot i que aquesta versatilitat està lligada a la capacitat de treball de cada espai; per tant, cada un, en el seu terreny, intenta treballar amb una carta dinàmica introduint productes de temporada al menú o dins dels suggeriments setmanals o diaris. Paral·lelament en la categoria de restaurants trobem els que treballen en el seu dia a dia amb el menú diari i el menú degustació. Són restaurants que elaboren una cuina poc diferenciada de les altres propostes

locals i de caràcter casolà, però que combinen amb espais que, també a partir d'un menú, desenvolupen un treball de cuina d'autor més atrevit. Els dos models aprofiten el fet de treballar amb menú per incloure el producte local i de temporada. En la categoria de restaurants hi ha aquells amb una carta fixa que es complementa amb un espai amb suggeriments de temporada. Aquest model és menys dinàmic i canvia la carta semestralment, però a la vegada, com a espai de celebracions i banquets, presenta la singularitat de poder elaborar propostes singulars per a esdeveniments concrets.

Conjuntament amb els restaurants i bars, apareixen nous espais on es combina la venda i producció amb el consum. Són espais gastronòmics on el valor consisteix en el reconeixement al producte o tipus de productes que ofereix aquest espai de venda i producció. Un dels exemples més evidents són les pastisseries d'elaboració pròpia amb espai de degustació. A Tortosa, aquest model, durant el segle XX, va estar representat per pastisseries que perviuen a la

memòria col·lectiva, com la Pastisseria La Inglesa, la Pastisseria Pallarés, la Pastisseria La Petja o el forn-pastisseria Panisello. Totes tenien en comú que treballaven una rebosteria de tradició exògena adaptada que convivia amb la tradició del producte local. La seva iniciativa va fer aflorar nous referents, com el pastís Cucafera que va crear el pastisser Llupià, o els dolços vinculats a la Festa del Renaixement.

Els espais que defineixen la gastronomia a Tortosa queden representats principalment per aquestes tipologies. No obstant, cal tenir en compte la presència d'espais que representen tradicions gastronòmiques pròpies d'altres cultures i que donen resposta a demandes que reproduïxen models alimentaris diversos. Aquests espais avui no representen un tret singular de la identitat gastronòmica de Tortosa perquè reproduïxen models encara no arrelats o que, tot i portar anys a la ciutat, no han viscut un procés d'interacció amb el fet gastronòmic local. Tanmateix, com ha succeït històricament, tot depèn de com es generi el diàleg d'hàbits, costums i modes.



Gastronomia a Tortosa: una identitat caracteritzada per la diversitat

Tortosa construeix la seva identitat social i cultural en quatre aspectes entrelligats entre si que han determinat la seva singularitat gastronòmica. Aquests trets que la fan particular són, en primer lloc, la posició històrica de capitalitat territorial i primera ciutat amb poder administratiu de pas pel riu. Aquesta centralitat la fa espai de pas i de trobada; per tant, és capitalitat i cruïlla i espai on s'han fet palesos els diferents processos històrics que avui ens defineixen. La segona de les singularitats que construeixen la identitat gastronòmica la defineix el territori i l'extensió d'un terme municipal marcat per la diversitat d'ecosistemes. El riu, la muntanya, l'horta, la mar i la ciutat defineixen i han definit el producte que mengem i, per tant, la identitat cultural dels qui l'habiten. L'accés a productes i a contextos productius tan diversos ha definit aquesta gastronomia. El tercer factor és l'habitual convivència entre la ciutadania que representa l'exclusivitat d'una societat benestant relacionada amb el poder administratiu, eclesiàstic i polític; i població pagesa d'horta dels ravals i pobles del terme o els petits productors. Aquests grups socioeconòmicament diversos han definit models gastronòmics dispars. Finalment, la incidència del calendari festiu, religiós i laic ha afavorit la pervivència o creació d'una gastronomia molt concreta que també ens defineix. Per tant, és a partir d'aquests quatre trets distintius que s'ha forjat la identitat gastronòmica de la Tortosa d'avui.

El primer d'aquests aspectes, el seu rol de centralitat territorial, la seva funció de capital i punt de trobada, es fa evident en una identitat gastronòmica indissociable de la diversitat de cultures que han influït de forma decisiva en el territori. Cruïlla i centre confereixen al fet gastronòmic tortosí un dinamisme que el fa singular i el fa dispers a la vegada. Això vol dir tenir una gastronomia que comparteix molts dels elements que la defineixen amb altres pobles o territoris. Productes com els pastissos, heretats d'una cultura islàmica que durant prop de cinc segles

governa i després, quatre segles més, cohabita, els compartim amb altres pobles ebrencs, tot i que a Tortosa n'hem fet una de les nostres senyes d'identitat. És també el cas del menjar blanc, present al llibre de cuina medieval catalana *El llibre de Sent Sovi* i que llavors era una crema elaborada amb llet d'ametlles, brou d'aviram i carns esfilagarsades. En l'actualitat es manté com unes postres compartides amb altres indrets, amb la singularitat que a Tortosa el menjar blanc es fa amb farina d'arròs.

Veiem com els processos històrics defineixen la nostra gastronomia també amb l'arribada de la cultura cristiana i de plats que posteriorment s'adapten i s'associen al calendari litúrgic i festiu cristià, des de les coquetes de Sant Blai als bouets o *bovets* de massapà. Precisament, el massapà arriba per influència de la cultura islàmica i s'adapta, anys més tard, amb la figura del bou al Nadal cristià. L'abadejo de quaresma, el panoli de les Festes de la Cinta o les borraïnes, també per Nadal, són alguns exemples de la influència del fet cristià en la gastronomia de Tortosa. Tanmateix, altres productes arriben no per un procés de canvi de la cultura fruit d'una conquesta i ocupació, sinó que arriben pel riu o en tren com a conseqüència del comerç i es quedaran a formar part del teixit alimentari, gastronòmic i productiu de la ciutat, de tal manera que definiran nous costums i hàbits alimentaris. En són exemples l'abadejo, la xocolata i altres productes arribats del continent americà que avui omplen l'horta ebrenc com les tomates o els pimentons i noves varietats de carabassa que acompanyen la carxofa i l'albergínia que havien arribat amb anterioritat pel nord d'Àfrica. De tots ells, el més significatiu, per com arrela i representa part indissoluble del fet gastronòmic tortosí, és l'abadejo. Tot i la històrica presència i consum de peix de riu, entre d'altres la saboga, la llamprea, l'anguila o l'esturió; i de mar, com la sardina, l'anxova o l'escriba, noms ja presents a l'obra *Los col·loquis de la insigne ciutat de Tortosa* de Cristòfol Despuig⁵, és



l'abadejo el que es converteix en el peix de referència en el temps de quaresma. A més, és sobretot un producte clau, juntament amb la sardina de casco o la cansalada, en la dieta de la pagesia, en particular de les persones que anaven a fer temporada al camp plegant olives. Aquests productes, l'abadejo o la sardina de casco, juntament amb la cansalada viada, es conservaven bé i eren barats. Un altre producte, amb menor rellevància, però també amb un pes identitari important, tot i ser exogen, és la xocolata a la pedra. El cacau d'origen centreamericà és la base de la xocolata que arrela i manté una empresa, CREO, que encara avui i des de 1941 continua amb la producció de xocolata a la pedra amb farina d'arròs.

En el marc de centralitat territorial i de serveis que Tortosa assumeix també arriba el procés d'industrialització a partir del segle XIX, que afavoreix el desenvolupament d'un sector de producció i transformació agroalimentària que defineix la identitat gastronòmica de la ciutat. Les destil·leries, que es mantenen en la marca Lehman des de l'any 1870; les conserves marines i salaons, avui representades per l'empresa La Factoria del Mar; o també diverses fàbriques de sifons, que avui només queden representades per l'empresa Tosca, que continua fabricant de manera artesanal els sifons, en són un exemple. En aquest context també són clau infraestructures com l'escorxador. El volum de bestiar sacrificat afavoreix l'aprofitament, en grans quantitats, d'elements com la sang, tan important per a la baldana tortosina, i amb el temps fa que es desenvolupi una potent indústria càrnica i de productes elaborats, un àmbit que continua gaudint d'un important sector minorista que combina amb el majorista.

Definir la identitat gastronòmica des del concepte de centralitat i cruïlla implica tenir en compte aquells fets gastronòmics, receptes i productes que, tot i no ser singulars o exclusius, han esdevingut un element de referència en els hàbits i costums alimentaris de la població de Tortosa.

5. Albert Curto i Homedes, 1995 «El consum de peix a la Tortosa baix-medieval» a *Col·loqui d'Història de l'Alimentació a la Corona d'Aragó* Actes, Vol. 2, (Comunicacions), Institut d'Estudis Ilerdencs. ISBN 84-87029-72-8, pàg. 149-166

Juntament amb la diversitat, fruit de les relacions culturals i comercials, hi ha també tot un procés d'adaptació i generació d'hàbits i costums alimentaris resultants de la relació amb el territori. Aquesta relació amb el medi que ens rodeja ha definit oficis i coneixements que han derivat en elaboracions i formes de menjar i, per tant, en una gastronomia, que deixen entreveure la singularitat d'un territori divers, que va més enllà de Tortosa i defineix la totalitat de les Terres de l'Ebre. Una vegada més no parlem de productes i plats exclusius sinó compartits.

Per una banda ens trobem amb un terme municipal que per la seva extensió inclou una diversitat climàtica i geogràfica poc habitual. Una extensió que ha anat a la baixa, després de la independència dels pobles del Delta i la costa, però que ha deixat la petjada en els hàbits i el rebost tortosí: plats com l'arròs, la col i els fesols, que representen els productes de l'horta i el Delta, una horta omnipresent que acompanya els productes dels Ports com les carns rostides de corder amb el rostifaci; productes del mercat com la samfaina que acompanya l'abadejo, o els productes de la matança com la baldana amb ceba i tomata. L'horta, els Ports o la cria animal de boví i porcí conviuen amb un paisatge de secà en què el conreu de l'olivera és el gran representant. Una vegada més apareix un producte que Tortosa comparteix amb els pobles veïns del Montsià i el Baix Ebre, que defineixen la denominació d'origen protegit Baix Ebre - Montsià. Aquest oli, del qual bona part es distribueix a partir de les cooperatives, avui unificades en Soldebre, responia també a un model de conreu d'autoconsum i, per tant, a un model gastronòmic del qual l'oli, les olives i les receptes derivades són una senya d'identitat. Els dolços com la pasta del pastisset, el panoli de festes o el coc de maçana de l'agredolç són clars exponents d'aquesta gastronomia.

La diversitat paisatgística es fa encara més significativa quan parlem de riu i mar. Tot i que avui Tortosa no té accés a la mar, en la construcció de la seva identitat gastronòmica hi ha productes i plats relacionats que formen part d'una tradició marítima que ja ve definida al Llibre de les Costums de Tortosa, a la Rúbrica 17 «Dels Pescadors», quan es dona permís per pescar en aigües dolces i salades i per vendre la captura obtinguda; un permís que té continuïtat

en l'antiga Confraria de Pescadors de Sant Pere avui situada a la Ràpita. Parlar de peix i pescadors comporta parlar d'elaboracions i consum, des dels espais identificats d'elaboració de *garum* al segle V a la vora del riu⁶ als successius ports i espais de venda de peix que hi ha hagut a la ciutat. Els primers establiments, després de la conquesta cristiana, permesos de venda de peix al segle XIV, les taules al pont de pedra o el desaparegut Mercat del Peix en són clars exemples. Avui, a la taula, aquesta trajectòria es manté en plats «en suc», com l'escrita «en suc», la mussola «en suc» o l'anguila «en suc», juntament amb plats com la sèpia salsida o el pop roquer *aufegat* amb ceba.

No obstant, pel que fa al peix de riu, avui gairebé està desaparegut i, encara que la llamprea o la saboga històricament s'han relacionat amb Tortosa, avui només es consumeix l'anguila com a peix de riu, tot i que s'identifica amb la captura al delta. Per tant, tot i reduir-se les varietats, perviu la relació amb la mar, la sardina i el verat amb les tècniques culinàries associades com l'escabetx. Un altre producte dels ports propers de la Ràpita i la Cala que perdura en plats comuns de Tortosa és la galera en arrossos com el de galera i carxofa. La diversitat del territori permet identificar un ventall de productes amb un pes identitari, resultat d'una llarga i dependent relació entre la ciutat i aquest territori.

El tercer dels aspectes que han construït aquesta identitat gastronòmica és producte de la singularitat social i política de la ciutat, que la diferencia del territori. La capitalitat territorial ha atorgat històricament a la ciutat una funció política i administrativa, gestora a la vegada que receptora i seu de les elits sociopolítiques tant eclesiàstiques i administratives com productives. Aquesta realitat social, en absolut recent, sinó heretada per la posició privilegiada davant del riu, entre d'altres motius, es fa evident en documents com *La Carta Cibarium* o *Llibre de Viandes de la Canonica Tortosa*⁷, document del segle XIV on es fa palès què i com mengen els canonges i la quantitat segons l'estament. Productes com la cabra hispànica, el moltó, la porcella, el poltre, el congre o la saboga posteriorment els anirem trobant, però no representen l'aliment de la majoria de la població. Aquesta diferència persisteix en el temps, i així com a la introducció a l'obra Josep Alanyà especifica que la majoria

de la població s'alimentava de vegetals i farinetes de cereals secundaris, a la memòria col·lectiva actual, resultat d'un temps de postguerra, continuem trobant plats com les farinetes de panís, de llegum o la truita de pobre, sense oblidar les sopes, sopes de frígola o d'alls tendres, i sopics: tots formen part de la memòria gastronòmica de bona part de la població.

Aquesta cuina diferenciada socialment també es mostra en part de la documentació que ens arriba del Renaixement i que pren com a referència el *Llibre del Coch* de Robert Nola. Un document que ha sigut referent per entendre com es menjava i quin és el fil conductor de plats que ja trobàvem entre els canonges al segle XIV i que es mantenen al segle XV i XVI quan es parla de la cuina de la noblesa. El potatge de Meritoch o de moltó, o el potatge de gratonada que es va recuperar per la Festa del Renaixement, serien un exemple d'aquesta cuina noble.

Més endavant, a la Tortosa del segle XIX i principis del XX, en el mateix moment que la població s'alimenta de farinetes, abadejo, sardina de casco, arròs, fesols i molta verdura de l'horta, apareixen postres i altres plats accessibles a una petita part de la població. Són plats que avui construeixen aquesta memòria col·lectiva perquè s'han generalitzat i s'associen a moments de celebració, com veiem amb la Sopa de la Reina. Aquest últim, que avui és un pastís, és el resultat d'una creació local, amb diferents narratives al darrere, però que respon a la demanda d'una elit social que habita la ciutat i que es mostra receptiva a un model de pastisseria d'influència centreeuropea estesa a ciutats com Barcelona i València a partir del segle XIX. La Sopa de la Reina, unes postres que suposadament tenen l'origen en el fet que s'elaboraven específicament per a una reina espanyola, reforcen el relat de crear dolços com a reconeixement de personatges influents o poderosos que han tingut un vincle amb la ciutat. Un dolç que també es popularitza seguint aquest exemple són les garrofetes del papa Luna (1328 – 1423).

La influència de la classe benestant en la construcció d'una identitat gastronòmica es fa també palesa a finals del segle XIX i principis del segle XX. Tortosa és receptora de modes gastronòmiques fruit de la seva posició de centralitat política i econòmica,

i és en aquest context que apareixen nous models de pastisseria que releguen els dolços tradicionals per les nates, el braç (de gitano) i les cremes i que s'acompanyen de nous espais per consumir i pernотar més enllà de les fondes. Apareixen els hotels i restaurants que segueixen la tradició centreeuropea en estils decoratius i gastronòmics⁸. Un dels exemples que queda a la memòria col·lectiva és el cas de l'hotel Siboni i els seus canelons Rossini. L'hotel Siboni, inaugurat l'any 1912 i que es manté obert fins l'any 1996, fou el representant de l'alta cuina europea a la ciutat.

Finalment, entre els elements que han ajudat a configurar la identitat gastronòmica a Tortosa hi ha la cuina relacionada amb el fet festiu. D'una banda tenim el calendari festiu determinat per la religió catòlica en què trobem un seguit de plats presents en la memòria col·lectiva i que continuen consumint-se, com és el cas de l'abadejo en suc o de quaresma, la sopa bruta, els canelons i, sobretot, un seguit de dolços en què destaca el panoli de les festes majors, que era una manera de col·laborar amb el finançament de la festa. També hi tenen cabuda les postres relacionades amb el santoral, com les coquetes de Sant Blai i el menjar blanc per la Candelera. A més d'aquests plats, sorgeixen noves festes que influeixen en imparable ascens en la construcció d'aquesta identitat gastronòmica.

El cas més evident és la Festa del Renaixement, que al llarg de més de 25 edicions ha anat acompanyada d'una acció de recuperació i adaptació de la cuina relacionada amb l'època històrica de la festa, el renaixement. El resultat ha sigut l'arrelament, circumscrit al període de la festa, de plats com la coca del Renaixement o la coca de l'Emperador, que poden seguir el camí d'altres que avui són identitat gastronòmica a Tortosa, com les Sopes de la Reina; plats que es conceben per a un esdeveniment, però dels quals la comunitat s'apropia amb el temps.

Aquests són alguns dels elements que han definit la gastronomia a Tortosa i que fan que tingui una identitat eclèctica, bastida a partir de la presència de les cultures que han habitat la ciutat, i que és el resultat de la relació amb un territori ric i divers i la resposta a una dicotomia social permanent entre el món rural i la ciutat.

6. Memòria de la intervenció arqueològica preventiva de les cases de la Catedral de Tortosa 2019 (inèdit)

7. ALANYÀ Josep (1350) *La Carta Cibarium* o *Llibre de Viandes de la Canonica Tortosa*

8. <https://hostals.blogspot.com/2014/09/fonda-siboni-tortosa.html>

Les receptes del passat per a la cuina del futur

Els plats que s'inclouen en el llistat del patrimoni gastronòmic de Tortosa són el resultat d'una proposta aproximativa a què és allò que més singularitza, que no vol dir que sigui exclusiu de la cuina a Tortosa. És un llistat que ens permet identificar elaboracions, tècniques i processos que en algun cas avui són difícils d'executar o consumir en un restaurant, ja que representen un model de cuina lligat a l'esfera privada, com les sopes de frígola. Tanmateix, també hi estan representats aquells plats o elaboracions lligats a l'àmbit professional de la restauració o la pastisseria, com la Sopa de la Reina.

El llistat s'ha elaborat com un punt de partida i, com qualsevol llibre on es parla de cuina, pot ampliar-se i incloure variants. La llista la formen seixanta-dues receptes de plats, elaboracions i productes que defineixen la gastronomia a Tortosa tenint en compte els diferents aspectes culturals, socials, territorials i econòmics. En algun cas algun plat queda inclòs dins d'altres receptes i s'especifica. Això s'ha fet per evitar repetir receptes on només canviava un producte, però no la tècnica.

Sopes i farinetes

Farinetes de panís
Farinetes fregides
Sopa bruta
Sopes de frígola
Sopics

Olles i guisats

Canelons
Cargol de la boqueta roja amb samfaina
Conill amb salsa
Faves ofegades
Fideus en costella de porc / Fideus tortosins
Fricandó
Llengua de vedella en salsa
Olla barrejada

Arròs

Arròs amb rovellons i conill
Arròs amb costella
Arròs amb galeres (variant)
Arròs, col i fesols

Peixos

All i pebre d'escriba
Anguila en suc
Pop roquer aufegat
Sardina/verat en escabetx
Sèpia solsida (variant)

Abadejo

Abadejo amb samfaina/amb ceba i tomata
Abadejo amb tomata i ceba
Abadejo en suc o de quaresma
Bunyols d'abadejo
Mandonguilles d'abadejo

Horta i llegums

Borraina
Col amb alls i sardina de casco (trinxat)
Carxofa encassecada
Empedrat tortosí
Flors de carabassera
Rostifaci

Trossells i sang

Baldana en ceba i tomata
Tripes amb morro i orella
Cervellets arrebossats o bunyols de cervell
Patata estofada amb freixura
Sang amb ceba i tomata

Truites

Truita de borratxets
Truita d'alls tendres
Truita amb fesols
Truita de carxofa
Truita de farina o de pobre

Aprofitament i conserves

Baldanes
Olives negres mortes
Olives trencades
Seitons en vinagre
Tomata embotellada

Pastisseria i dolç

Bouets de massapà
Coca del renaixement o prims
Coca de l'emperador
Coc de maçana de l'agredolç
Coc de mel
Coques de sagí
Coquetes de Sant Blai
Garrofetes del Papa Luna
Menjar blanc
Pa tallat o talladet
Panoli o primes
Pastissets
Sopes de la Reina
Torretes del renaixement



Pla d'acció i bones pràctiques del turisme gastronòmic a Tortosa



Marca, segell, posicionament i bones pràctiques

1. Identitat i valors

La gastronomia a Tortosa s'identifica pels següents elements:

- a) Una diversitat resultat de la influència de cultures i del pas de diferents pobles per la ciutat. En són un exemple els pastissos, l'abadejo cuinat de diferents maneres, les coquetes de Sant Blai, la cuina del renaixement o la xocolata.
- b) Una diversitat resultat de la relació històrica i de centralitat de Tortosa respecte al territori ebrenc. En són exemples l'arròs, la clementina, l'anguila, l'oli i les olives, el peix blau o els productes de l'horta.
- c) Una diversitat producte d'una ciutadania amb perfils socials molt marcats i diferenciats, com ho evidencia la presència històrica del poder polític i religiós combinat amb una població en major part pagesa i artesana. Plats com les farinetes, les sopes de frígola, els canelons, el fricandó o les sopes de la reina mostren aquesta dualitat.
- d) La gastronomia de la festa. Plats com la sopa bruta, el panoli o els canelons i, de recent recuperació, la coca del renaixement o la coca de l'emperador, defineixen els plats lligats a dates o moments de celebració.

Aquestes quatre categories ens permeten desenvolupar potencials línies de treball.

- a) Diversitat de cultures i del pas de diferents pobles per la ciutat
 - Cuina del renaixement
 - Cuina medieval
 - La cuina de les tres cultures / Cuina de cruïlla
 - La cuina del Mercat / La cuina de mercat
- b) Diversitat de productes per la seva posició de centralitat respecte al territori
 - La cuina de la Confraria de Sant Pere
 - Tortosa, el rebost de Catalunya
 - La cuina dels pobles
 - La cuina compartida

- c) Diversitat de plats resultat de la diversitat social
 - La cuina de pagès
 - La cuina del llaguter
 - La cuina del reaprofitament
 - La cuina de postguerra
 - De la fonda al restaurant. Cuina al canvi de segle

- d) Cuina de festa
 - Llepolies de la Festa (Festa del Renaixement)
 - La cuina divina – Mengem de festa

Davant d'aquesta diversitat de propostes cal generar una marca que permeti, en cada context, desenvolupar diferents línies de treball i promoció agrupades sota un mateix paraigua. Ha de ser una marca que permeti incloure la diversitat de cuines que podem trobar segons els aspectes assenyalats.



2. La marca

Totes aquestes idees tenen en comú que formen part de la memòria. Són receptes que o bé han canviat, o bé s'han adaptat al context actual o que, en algun cas, s'han recuperat actualitzades. Aquesta idea és la que ens du a parlar de la cuina de Tortosa com «la cuina de la memòria».

«La cuina de la memòria» és una proposta que ens permet viatjar en diferents moments i contextos que tenen com a fil conductor la memòria, que és la que ha configurat la cuina a la Tortosa del present. A partir

d'aquest concepte proposem tres possibles noms de la marca i eslògans:

Tortosa gastronòmica. La cuina de la memòria
Tortosa, la cuina de la memòria
Tortosa, cuina la memòria!

A partir de la idea de memòria hi ha marge per definir múltiples relats que fan evident una identitat polièdrica, en què cada perspectiva, la social, la laboral, la territorial, la cultural, la religiosa o la festiva, aporten riquesa a la gastronomia de Tortosa.



3. Valors d'una marca

Els valors que sustenten aquesta identitat no són, tot i això, resultat de la memòria, sinó d'una voluntat de fer de la gastronomia i el turisme gastronòmic una font endògena de desenvolupament local i coherent amb els valors actuals. Els valors concrets que defineixen la proposta són:

- El patrimoni gastronòmic com a eina de creació d'identitat, de reconeixement comunitari i de millora de l'autoestima com a col·lectiu.

- La gastronomia entesa com el resultat d'un procés holístic que inclou els diferents nivells que comprenen des del productor local i el distribuïdor de proximitat fins al sector de la restauració i altres formes de degustació.
- El turisme gastronòmic com el fruit d'una acció col·lectiva per al desenvolupament socioeconòmic del municipi des de dins i que genera eines per definir un model de governança i participació col·lectiva.
- La sostenibilitat com a model de desenvolupament que comporta la preservació dels valors naturals i culturals de la comunitat. Això significa recuperar les varietats locals i autòctones, prioritzar models de producció agrícola responsables i sostenibles i accions dirigides a reduir el malbaratament alimentari en les diferents fases de la producció, distribució i ingesta, i promoció del consum de proximitat amb productors de proximitat.
- El fet gastronòmic com a font de salut i benestar de les persones, amb el desenvolupament d'un model d'ingesta i consum saludable.
- El turisme gastronòmic com a eina regenerativa que aporti valor a la comunitat i que generi sinergies entre els visitants i la comunitat.



4. Posicionament

El desenvolupament de la marca «La cuina de la memòria» ha d'anar de la mà d'accions que posicionin la marca en l'imaginari del potencial públic.

Actualment, Tortosa, de manera generalitzada, atrau el públic pel seu patrimoni cultural relacionat amb els fets històrics i els béns immobles i monumentals. A la vegada hi ha moments durant l'any que també generen un major flux de visitants per altres motius, com la Festa del Renaixement, el tercer cap de setmana de juliol. Tanmateix, tot i la presència d'espais amb un valor gastronòmic reconegut i admirat, com és el cas del Mercat, la ciutat no s'ha posicionat com un destí gastronòmic tot i estar rodejada d'espais i poblacions que amb els anys han anat construint aquesta marca.

En l'acció de posicionament de la marca «La cuina de la memòria» hi ha dues idees que poden permetre desenvolupar estratègies per al seu posicionament.

- a) La memòria com a discurs emocional que es viu en primera persona. Des d'aquest punt de vista, la memòria, tot i ser àmplia, juga amb les sensacions que generen els records associats a l'acte de menjar, com compartir, conrear i gaudir el paisatge, comprar o olorar. La cuina de la memòria permet fer viatges personals, té curta durada en el temps però és més intensa i propera a la comunitat. Aquesta vessant emocional permet generar memòries compartides que es converteixin en projeccions de futur.
- b) La memòria com un procés històric col·lectiu amb dos mil anys de recorregut. A partir d'aquesta memòria oral i també escrita es defineix una cuina diversa que beu dels diferents pobles i cultures que han anat enriquint la nostra identitat gastronòmica fins a l'actualitat. Una memòria històrica que també és paisatge, mitjançant la pervivència i el treball generació rere generació d'un producte local que construeix territori.

Aquestes dues idees associades a «la cuina de la memòria» són les que han de permetre desenvolupar un projecte de posicionament com a destí de turisme gastronòmic amb les accions que s'expliquen més endavant.



5. Marca i segell — Posicionament

La marca com a imatge amb valors associats ha de tenir una resposta que n'asseguri les bones pràctiques i accions col·lectives per al seu desenvolupament i posicionament. Per això la idea de crear un segell, seguint la marca, és una oportunitat per identificar-se de cara al visitant, però també és una oportunitat de generar xarxa i compromís de bones pràctiques dins del mateix sector. L'objectiu de crear un segell associat a la marca «La cuina de la memòria» és dotar-la d'una eina per dinamitzar-la de manera interna, procurant la implicació dels productors, distribuïdors i restauradors, però també és oferir al visitant una marca de qualitat reconeixible.

Relacionades amb la marca i el possible segell associat hi ha accions imprescindibles que s'han de dur a terme en el procés de constitució i creació.

Definir un logo i un branding. Crear la imatge, la paleta de colors, la tipografia i altres elements relacionats com l'eslògan per establir les connexions que s'han de generar per tal d'influir en el públic.

Incorporar criteris per a qualsevol proveïdor, distribuïdor, restaurador i agent relacionat amb el sector gastronòmic que vulgui obtenir o incrementar el seu posicionament. Elaborar un llistat de bones pràctiques

diferenciat per a cada sector. Crear un «document de compromís».

Configurar un equip de persones per al seguiment i dinamització de la marca i segell. Un equip per motivar i guiar els proveïdors a l'hora de seguir passos que millorin la qualitat i la pertinença a la marca o segell i que en facin seguiment.

Definir convenis i acords estratègics amb el territori i els agents socioeconòmics. Generar vincles i col·laboracions relacionades amb la integració dels aliments en altres activitats econòmiques i que contribueixin al creixement de la marca o segell.

Un cop constituïda la marca o segell cal dur a terme una acció per al posicionament, encaminada tant a estar presents en la presa de decisions del turista com a reforçar i generar autoestima al sector local:

Campanya de promoció. Presentar la marca i alinear-la en campanyes desenvolupades per l'Agència Catalana de Turisme i el Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona.

Crear una web de la marca. A la web de Tortosa Turisme, crear un espai on fer accessibles els productes que s'ofereixen sota el segell, la documentació generada i el document de compromís signat pels membres de la xarxa.

Definir un pla d'acció per a les xarxes socials. Incloure-hi campanyes com acords comercials de promoció amb persones generadores d'opinió segons cada canal.

Definir col·laboracions amb altres marques gastronòmiques del territori. Treballar amb el Consell Comarcal i el segell de Reserva de la Biosfera - Terres de l'Ebre.

Organitzar jornades de promoció de la marca. Organitzar viatges de familiarització (*fam trips*) i tallers de promoció.

Desenvolupar campanyes audiovisuals basades en els valors de la marca.

Realitzar campanyes de productes o plats connectats a la temporada. Relacionar-ho també amb el calendari de fires i definir la temporada gastronòmica.

Campanya especial que es valgui de les qualificacions alimentàries incloses a Tortosa. DOP Baix Ebre – Montsià (Oli d'oliva) IGG (Clementina).

Definir un producte com a representant de la marca «La cuina de la memòria». Aquest producte ha de



recollir la singularitat com a element diferenciador.

6. Bones pràctiques per al prestigi de la marca i el segell

La creació d'una marca, el segell i l'adhesió a la campanya han d'estar regulats per un seguit de bones pràctiques en relació amb els valors associats a la marca «La cuina de la memòria». El llistat de bones pràctiques no és absolut, sinó un marc d'acció en el qual s'han de complir com a mínim la meitat de les pràctiques definides. Igualment, la definició d'unes bones pràctiques, per tal de ser efectiva, ha de comptar amb un equip de seguiment que n'asseguri el compliment, fet que constitueix un requisit bàsic per assegurar la qualitat i el prestigi del segell o marca.

Pel que fa als criteris a seguir, tot i que es recomana que hi hagi una quantificació que defineixi en quin moment un criteri es considera complet o no, creiem que aquesta quantificació ha de ser el resultat del consens entre els agents que formin part de la taula del sector.



Les bones pràctiques es diferencien segons el sector, productor, distribuïdor o espai de consum (restaurant o espai gastronòmic).

6.1. Bones pràctiques dirigides als productors i a la indústria alimentària

- Aplicar coneixements respectuosos amb el medi i les característiques del territori i paisatge (mantenir estructures de pedra seca, camins o lligallos, canals, séquies).
- Definir un model de producció i transformació alimentària que mantingui el respecte als coneixements tradicionals adaptats a millores tecnològiques.
- Produir un dels productes identificats al **Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa**.
- Distribuir el producte al territori prioritant la venda directa o amb un menor nombre d'intermediaris.
- Treballar amb models d'organització cooperatius i amb els valors de l'economia social com a referent.
- Abastar amb productes locals.
- Distribuir de forma directa o al comerç local.
- Promoure pràctiques sostenibles en relació amb l'ús de materials usats en l'empaquetatge.
- Treballar amb fonts d'energia renovables.
- Complir amb les clàusules de responsabilitat social corporativa. Promoure accions de conciliació laboral i plans per prevenir la desigualtat de gènere.

- Afavorir processos d'inclusió social a col·lectius amb diversitat funcional i social.

6.2. Bones pràctiques dirigides als distribuïdors

- Garantir la presència del producte local a l'establiment, en posició prioritària i degudament assenyalat.
- Disposar d'un espai de venda amb productes ecològics del territori.
- Prioritzar la venda del producte de temporada i assenyalat-lo.
- Promoure pràctiques sostenibles en la distribució i venda: ús de paper, venda a granel, reciclatge.
- Fer campanyes de producte «tocadet» o proper a la data de consum recomanat. Establir un protocol contra el malbaratament.
- Utilitzar energies renovables i seguir altres estratègies de sostenibilitat.
- Complir amb les clàusules de responsabilitat social corporativa. Promoure accions de conciliació laboral i plans per prevenir la desigualtat de gènere.
- Afavorir processos d'inclusió social a col·lectius amb



diversitat funcional i social.



diversitat funcional i social.

6.3. Bones pràctiques dirigides al sector de la restauració i espais gastronòmics

- Promoure el treball amb una carta de temporada.
- Consumir en proporció productes de proximitat distribuïts per productors locals.
- Treballar amb producte de varietats autòctones i indicar-ho.
- Treballar amb producte ecològic local.
- Definir un pla de comunicació que identifiqui els productes locals a la carta o a un espai de l'establiment, amb segells de qualitat del producte i distribuïdor.
- Oferir receptes tradicionals proposades al **Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa** o la seva adaptació actual.
- Disposar d'una carta equilibrada en oferta i disseny entre les diferents seccions o propostes alimentàries (vegans, vegetarians, al·lèrgics...).
- Tenir una oferta saludable atractiva, lúdica i no discriminatòria dirigida al públic infantil.
- Oferir quantitats adaptades a la diversitat del client (adult, infantil...), per la qual cosa s'ha de disposar de mitges racions o completes.
- Prioritzar el servei als infants a la vegada que se'ls ofereixin elements lúdics vinculats a la gastronomia o el patrimoni tortosí, com dibuixos o colors.

Pla d'acció

El pla d'acció es resumeix en tres eixos que vehiculen les diferents accions presentades al voltant de la marca i el seu posicionament. A la vegada s'hi inclou un dels eixos clau per al desenvolupament del turisme gastronòmic a Tortosa, el referent a la cohesió del sector i el model de governança.



Eixos estratègics, objectius i accions

Eix 1: Marca i posicionament

Objectiu 1: Crear la marca «La cuina de la memòria» i la seva estructura

Acció 1: Dissenyar el logotip de la marca i el brànding.

Acció 2: Crear la pàgina web i perfils a les xarxes socials. Web lligada a la de turisme de Tortosa.

Acció 3: Definir el pla de comunicació per a xarxes socials i altres plataformes.

Acció 4: Crear marxandatge relacionat amb la marca: estovalles, coberts, recipients de materials reciclables, bosses de tela per anar a comprar.

Objectiu 2: Posicionament

Acció 1: Definir convenis i implicar-se amb entitats com l'Agència Catalana de Turisme o el Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona. Implicar-se

en la campanya Catalunya Regió Mundial de la Gastronomia 2025.

Acció 2: Participar en esdeveniments promocionals nacionals i estatals especialitzats com el B-Travel. Saló del Turisme a Catalunya.

Acció 3: Encetar una campanya de vídeos promocionals de receptes o productes. Plantejar, per a cada temporada, un producte relacionat amb un plat i dinamitzat per cuiners o persones reconegudes del sector de la restauració.

Acció 4: Crear un concurs relacionat amb la marca «La cuina de la memòria». Sota un lema com «Actualitza la memòria gastronòmica de Tortosa», es valoraria la millor adaptació d'una recepta tradicional.

Acció 5: Promoure entre agents del sector l'afiliació al programa Turisme Enogastronòmic de l'Agència Catalana de Turisme.

Acció 6: Impulsar la campanya «Lo Cistell – Snack box», que consistiria a fer cistells de productes de proximitat que es puguin comprar a diferents espais de la ciutat (diferents variants de funcionament).

Eix 2: Difusió i desenvolupament de «La cuina de la memòria»

Objectiu 1: Difondre el patrimoni gastronòmic de Tortosa

Acció 1: Presentar el **Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa** a fires de turisme gastronòmic.

Acció 2: Publicar en paper «Identitat i patrimoni gastronòmic a Tortosa» i repartir-lo entre membres del sector.

Acció 3: Organitzar unes jornades públiques sobre la identitat i la gastronomia a Tortosa amb la participació d'experts i cuiners de referència.

Acció 4: Dissenyar una formació a través de tallers de demostració de les receptes definides com a receptes assenyalades, dirigits al sector de la restauració i als agents turístics implicats en el turisme gastronòmic.

Objectiu 2: Sensibilització amb els valors de la marca

Acció 1: Engagar la campanya «Menja quan toca!» de promoció del consum de producte de temporada i de proximitat.

Acció 2: Realitzar campanyes als espais socioeducatius sobre els productes, les característiques, els plats i la temporada de consum.

Acció 3: Crear al Mercat un espai de promoció gastronòmica permanent.

Objectiu 3: Desenvolupar accions de formació i divulgació entre el sector professional

Acció 1: Crear un taller amb les receptes del **Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa** dirigit a professionals i també a no professionals.

Acció 2: Executar un curs dirigit a personal de sala que aprofundeixi en la idea i els valors associats a la marca «La cuina de la memòria».

Acció 3: Distribuir tríptics entre el públic en general per espais de la ciutat.

Acció 4: Organitzar una jornada de divulgació per als operadors turístics locals del **Llibre blanc del turisme gastronòmic a Tortosa**.



Eix 3: Cohesió del sector i model de governança

Objectiu 1: Definir un model de governança per al bon desenvolupament de la marca

Acció 1: Reactivar la taula del sector. Signar un acord de col·laboració amb representants del sector i l'administració pública. Ampliar-la amb nous agents que puguin implicar-se en el desenvolupament del turisme gastronòmic.

Acció 2: Definir rols i funcionament entre els agents implicats a la taula sectorial, per tal de facilitar-ne el recorregut a llarg termini.

Acció 3: Afavorir la participació dels implicats i el compromís amb les associacions representants.

Objectiu 2: Cohesionar el sector respectant la diversitat

Acció 1: Proposar la creació d'un segell de qualitat sota la marca de «Tortosa, la cuina de la memòria».

Acció 2: Definir una campanya coordinada amb entitats del sector per desenvolupar el segell.

Acció 3: Crear espais de treball intersectorial per generar sinergies entre operadors i afavorir la creació de productes de turisme gastronòmic: rutes, tastos, trobades o jornades promocionals.

Acció 4: Desenvolupar la coordinació o l'ampliació d'horaris i el paper del sector en l'ocupació de l'espai públic.

Les receptes

El contingut de la recepta, pel que fa a proporcions i ingredients, és el resultat del consens entre les persones entrevistades i els llibres consultats. On s'especifica la font vol dir que com a referència es pren la informació que ofereix la persona o l'obra citada.



Sopes i farinetes

Farinetes de panís

Ingredients

44 cullerades soperes de farina de panís
2 grans d'all
50 g de cansalada de viada
1 l d'aigua
20 cl d'oli d'oliva
2 llesques de pa sec
Sal

Elaboració

En una cassola fregim el pa tallat en rostes, després fregim a daus la cansalada i retirem i reservem tots dos productes. Seguidament a la mateixa cassola fregim els alls trinxats, afegim dues cullerades de farina de panís i la sofregim fins que quedi d'un color rossenc. A banda dissolem la farina en l'aigua, que ha d'estar freda, i una vegada ben dissolta sense que hi hagi grumolls, s'afegeix a la cassola i es remena sense parar, per evitar que s'enganxi al cul de la cassola, fins que la farina absorbeixi tota l'aigua. Un cop obtinguem l'espessor desitjada, s'emplata i es tira per damunt del pa i la cansalada.

Singularitats

Si sobren farinetes, per l'endemà es poden fer **farinetes fregides**. La pasta que s'ha refredat es talla en quadrats de 4 o 5 centímetres, s'arrebossa en farina i es fregeix en oli. La mateixa tècnica serveix per fer les farinetes de llegums.

Font
Clara Segarra

Sopes de frígola

Ingredients

Aigua
Un ramet de frígola salvatge fresca o seca
Un tros de pa sec
Un o dos grans d'all
Oli
Sal

Elaboració

En un plat fondo anem tallant el pa sec i hi afegim l'all o l'all tendre trinxat, la sal i un raig d'oli sobre el ramet de frígola. Al mateix temps, posem aigua a bullir i, quan ja estigui calenta, l'afegirem al plat per escaldar les sopes, que es deixen reposar i es mengen calentes.

Singularitats

El mateix plat té una variant en què s'afegeix una tomata de penjar rostida que s'escalfa o directament es posa a bullir amb l'aigua. Existeix també una versió només amb sopes (pa sec) i all: es deixa bullir tot junt fins a obtenir una pasta que s'aixafa amb la forquilla i de la qual se'n mengen els menuts: **els sopics**. En relació amb la frígola hi ha una creença associada que diu que, si es cull el divendres sant, tot i que la rama s'acabi assecant, la flor no cau.

Font

Margaret Nofre

Sopa bruta

Elaboració

Separem els menuts i el fetge i, si té l'ouera, trossegem la gallina i ho posem tot, inclosos els ossos, a una olla al foc amb aigua freda. Quan arranqui el bull escumem el caldo i ho deixem a foc lent durant 60 minuts. Llavors afegim les hortalisses pelades i deixem coure el caldo fins que la gallina estigui tendra.

A part preparem una olla on courem la pasta, hi afegim caldo i els menuts tallats petits i, amb el fetge trinxat, quan el brou comenci a bullir, hi afegim la pasta i la tenim bullint durant els minuts que necessiti. Un cop cuita la pasta, ho rectificuem de sal i ho servim. El brou, igual que la sopa, pot portar més o menys ingredients afegits: ou dur -si no li hem posat l'ouera de la gallina- i daus de pa fregit.

Ingredients

4-5 l d'aigua

Una gallina sencera amb tots els seus menuts: budells, fetge, ouera, pedrer, cresta, potes

Ossos de tocino

Hortalisses de brou: api, nap, porro, safanòria, xirivía

Pasta (galets) (100 grams per persona)

Singularitats

El plat deu el seu nom de sopa bruta a tots els menuts que porta i també al fet que posar-hi el fetge trinxat dona al brou una tonalitat fosca, marronosa. Era un plat que habitualment es consumia en moments festius com la festa major o Nadal. L'accés a la gallina no era habitual i és per això que aquest plat es cuinava en dies especials.

Olles i guisats

Font

Margaret Nofre

Canelons

Ingredients

1 kg de carn magra de vedella

½ kg de pits de pollastre

¼ kg de fetge de pollastre o de vedella

1 cervell de corder o ½ de vedella

2 cebes

2 tomates madures

1 cabeça d'alls sencera

1 copa de brandi

1 fulla de llorer

2 llesques de pa mitjanament sec

Beixamel, plaques de canelons

Sal, oli, mantega i formatge ratllat

Elaboració

Primerament elaborem el farcit dels canelons. Salem les carns i en una cassola amb oli daurem el fetge i els pits de pollastre. Ho retirem a part. A la mateixa cassola, daurem la carn de vedella tallada a daus i afegim les cebes i els tomàquets pelats i trossejats. Elaborem el sofregit, hi aboquem la copa de brandi, hi afegim la cabeça d'alls i el llorer i ho cobrim d'aigua. Hi afegim els pits de pollastre i més endavant el fetge i el cervell. Deixem reduir l'aigua fins que la salsa quedi reduïda. A continuació retirem el llorer i la cabeça d'alls i passem per la picadora manual el rostit amb la carn i la salsa i obtindrem el farcit. A continuació passem les llesques de pa per la picadora i les barregem amb el farcit.

Elaborem una beixamel més aviat espessa i l'afegim de mica en mica a la carn picada fins que quedi tot ben lligat, ho rectificuem de sal i ho deixem refredar. Un cop freda la farsa, farcim les plaques de canelons que prèviament hem bullit en abundant aigua i sal.

Amb la beixamel restant i amb una mica més de llet, ho aclarim tot i cobrim el fons d'una plata de forn. Llavors hi dipositem els canelons -amb l'obertura cap a dalt- i en acabat els cobrirem amb la resta de beixamel. Abans d'enfornar-los i gratinar-los a 180° hi tirarem formatge ratllat per sobre perquè quedin daurats.

Singularitats

Els canelons són un plat comú dels dies de festa major, com el diumenge de festes de la Cinta. El restaurant de l'Hotel Siboni servia per a la celebració de banquets i, entre d'altres plats, és ben viu el record dels canelons Rossini. La singularitat dels canelons Rossini és que s'hi afegeix tòfona i foie gras i es gratinen.

Font

La Cuina senzilla

Cargol de la boqueta roja amb samfaina

Elaboració

Posem els cargols en aigua freda, frígola i sal; els posem a foc lent fins que estiguin morts, fins que “s'enganyen”. Una vegada morts els deixem coure 5 minuts i els escorrem.

Tallem la verdura a dauets. En una cassola sofregim tota la verdura alhora i quan estigui tova hi afegim la sal i els caragols. Ho deixem coure deu minuts a foc lent.

Ingredients

1 kg de caragols

Una rameta de frígola

2 cebes

2 albergínies

2 carabasseres

1 pimentó roig

4 tomates

Singularitats

Els cargols de la boqueta roja, el pedrenyer i el jueu o cristià són habituals a partir de Sant Joan; per això podem trobar algun plat que es digui **Caragol de Sant Joan en picada**. A l'hora de fer els cargols es diu que s'ha de saber enganyar el caragol per tal que no es quedi dins la closca, i per això l'aigua s'escalfa a foc lent, perquè el caragol estigui relaxat i surti.

Font

La cuina de Bitem ara i abans

Conill amb salsa

Ingredients

1 conill
Mig got de vi ranci
4 grans d'all
Un tros de pa sec
Dues tomates rostides
7 avellanes torrades
Una dotzena d'ametlles
Pinyons
Una rameta de julivert
1 got d'aigua

Elaboració

Elaborem una picada amb els fruits secs, els alls, el julivert, el pa i el fetge del conill fregit. En una cassola amb oli hi sofregim el conill fins que quedi daurat, llavors hi afegim la picada i ho remenem tot. Llavors hi afegim el vi ranci i l'aigua. Ho deixem coure a foc lent vint minuts.



Font **Lluís Duran — Bar Esther**

Faves ofegades

Elaboració

En una olla hi posem tots els ingredients en cru i a foc lent: la cansalada, la ceba tallada i les faves. Tapem l'olla i els anem coent amb la mateixa aigua que deixen anar les faves. Sacsem l'olla perquè tot prengui substància. Quan les faves estiguin cuites hi afegim el got de vi blanc, la rameta d'herba bona i ho deixem reduir.

Font **Josep Àngel Òdena, La cuina de Tortosa**

Fideus en costella de porc / Fideus tortosins

Elaboració

En una cassola hi posem l'oli, la costella i la cansalada viada tallada a daus. Els donem voltes perquè la carn es dauri per fora. Una vegada daurada la carn, hi afegim la ceba tallada a quadrats petits. Quan la ceba està daurada hi afegim la tomata pelada i un polsim de pebre roig, ho sofregim tot i llavors hi afegim tres quarts de litre d'aigua. Ho deixem coure i quan la carn és tendra hi afegim els fideus i ho salem. Fem una picada i l'afegim quan faltin cinc minuts per apagar el foc.

Ingredients

2 quilos de faves tendres
250 grams de cansalada viada
Una rameta d’herba bona
1 ceba tendra
1 got de vi blanc
Oli d’oliva

Singularitats

La tècnica de cocció aufegada vol dir que els ingredients es fan amb l'aigua que deixa anar el mateix producte principal. S'han trobat receptes diverses, en tant que s'hi pot afegir també baldana d'arròs o blanca, pebre o herba bona, però totes segueixen el mateix procediment. Al Corpus de la Cuina Catalana la recepta també es menciona com faves a la catalana.

Ingredients

400 g de fideus grossos
200 g de costella de porc
100 g de cansalada viada
2 cebes
3 tomates madures
Una picada: ametlles, alls, pebre roig, safrà, julivert, oli i sal

Singularitats

Els fideus amb costella de porc també es poden elaborar substituint els fideus per arròs, en una combinació de la qual resulta un plat amb fort arrelament local com és **l'arròs amb costella**.

Font **Margaret Nofre**

Fricandó

Elaboració

Posem els moixernons en remull en una mica d'aigua. A continuació salpebrem la carn i l'enfarinem molt lleugerament, posem oli en una cassola i marquem lleugerament la carn. Reservem la carn en una safata a part. A la mateixa cassola hi afegim la ceba, la pastanaga i la tomata picades i ho sofregim fins a obtenir una mena de melmelada, llavors hi afegim la copa de brandi i la carn i ho cobrim amb una mica d'aigua. Ho deixem coure tapat i a foc lent. Un cop cuita la carn hi afegim els moixernons amb l'aigua on han estat en remull i la picada, ho rectifiquem de sal i ho mantenim quinze minuts més a foc lent fins que apaguem el foc.

Font **Teresa Vidal / Margaret Nofre**

Llengua de vedella en salsa

Elaboració

En una olla bullim la llengua amb ceba i un polsim de pebre. Una vegada cuita pelem la llengua i la tallem a filets, en rodanxes. A continuació seguim el mètode d'elaboració com si féssim fricandó: primer enfarinem i marquem la llengua i, posteriorment, amb la ceba i la tomata tallada elaborem el sofregit. Hi afegim la carn i la picada i ho cobrim d'aigua. Ho deixem coure fins que es redueixi l'aigua.

Ingredients
800 g de filets de vedella (peixet, conillet, jarret...)
1 ceba
1 tomata roja i madura
1 pastanaga (opcional)
Moixernons deshidratats
1 copa de brandi (opcional)
Sal, oli d'oliva i pebre (opcional)
Picada: ametlles torrades, 1 gra d'all, 1 llesca de pa fregit o torrat

Singularitats

El fricandó, tot i ser un plat comú arreu de Catalunya, a Tortosa té un valor identitari afegit com ens narra Joan Moreira a *Del folklore tortosí*, editat per primera vegada el 1934, on diu que era costum d'anar els dies festius als berenadors que hi havia vora la ciutat i, allà, entre altres coses, servien racions de fricandó.

«...o si preferint algo més sòlid que les llepolies, podia trià entre, aquells tordets en escabeig, una bona racció de fricandó suculent, o de troçells fassits en cansalada i julivert, i al temps, un bon tanto de caragolets de la boqueta rojaia, amanits en oli fi, i en aquell suquillo d'all i pebre, que tant minjivols los feia...» (Moreira, 1979:233)

Ingredients
1 llengua de vedella
2 cebes
Pebre
1 tomata roja i madura
Picada: ametlles torrades, 1 gra d'all, 1 llesca de pa fregit o torrat

Singularitats

La llengua de vedella, com que és gran, es bull abans de cuinar-la. Altres llengües que també es consumien, com la de corder, es feien directament estofades.

Font

Teresa Vidal

Olla barrejada

Elaboració

Primerament elaborem el caldo amb els ossos, el corpó i la costella. Els cigrons o els fesols s'han d'haver cuit abans o els podem coure amb el caldo. Un cop hem cuit les carns, les retirem de l'olla i les esmollem. A l'hora de preparar l'olla barrejada hi afegim la col trossejada, la patata tallada fina i el caldo i ho fem bullir tot. Llavors hi afegim els fideus i l'arròs. Quan quedin deu minuts per apartar-ho del foc hi afegirem la baldana i els fesols i les carns cuites. La carn esmolçada es pot afegir també quan l'olla està servida al plat.

Arròs

Font

Laia Ferrer - Restaurant El Parc

Arròs amb galeres (variant)

Elaboració

Primerament elaborem el sofregit amb totes les verdures tallades en daus petits fins que estiguin ben sofregides a foc lent, afegim la sèpia i el calamar tallat petit. Ho deixem coure durant trenta minuts. Seguidament en una paella sofregim les galeres i les cues de rap i les apartem. Al mateix oli hi afegim el sofregit i l'arròs, ho barregem i llavors afegim el fumet, ho bullim i quan faltin vuit minuts hi afegim les cues de rap i les galeres. Els últims minuts s'acaben de fer al forn.

Ingredients

1 tros de costella de bou
1 tros d'orella de tocino
1 tros d'os de pernil
1 os del corpó
1 baldana
1 col
200 g de fesols
200 g de fideus
Una patata

Singularitats

És un plat que porta tot allò que es té per casa i, pel que fa al caldo, segons la intensitat que li vulguem donar hi afegim un os o altre. En algun cas s'hi afegia una tripa de corder embotida amb cansalada, all i julivert. Hi ha una cançó infantil de saltar a la corda que encara s'escolta que diu: «A l'olla barrejada qui no entra para, a l'olla barrejada qui no surt ha perdut».

Ingredients

4 galeres
2 cuetes de rap
1 sèpia fresca
200 g de calamarsets
180 g d'arròs Bahia
1 l de fumet de peix
1 pebrot roig
2 pebrots verds italians
1 ceba
6 grans d'all
4 tomates

Singularitats

L'arròs amb galeres, depenent de la temporada, s'acompanya de carxofes i de colflor i no té per què portar sempre el mateix tipus de peix d'acompanyament. Era un arròs comú perquè les galeres eren accessibles i gustoses. La tècnica habitual d'aquest arròs és la de sofregir les galeres abans amb l'oli a la paella, apartar-les, fer el sofregit amb la carxofa i la colflor, afegir-hi l'arròs i, al final, afegir-hi de nou les galeres.



Font

De la taula a l'arrossar

Arròs amb rovellons i conill

Elaboració

Es netegen els rovellons i a la cassola on farem l'arròs hi saltem els rovellons. Una vegada l'oli pren l'olor del rovelló l'apartem i el reservem. A continuació sofregim el conill amb l'oli en què hem abocat els rovellons. El conill ha de quedar daurat. Hi afegim la picada feta amb la ceba, les tomates, els grans d'all i la barregem amb el conill coent-se a foc lent fins que la picada es redueixi i es caramel·litzi. Quan estigui a punt hi afegirem l'arròs, ho saltarem i a continuació hi abocarem el brou, prèviament colat. Ho deixem coure i, quan faltin cinc minuts perquè s'acabi, hi afegirem els rovellons i deixem que l'arròs acabi de xuclar tota l'aigua.

Ingredients

1 o 2 rovellons
400 g d'arròs
1/2 conill
4 grans d'all
1/2 ceba
3 tomates de penjar
Frígola
Per al caldo: os de pernil, porro, ceba, pastanaga

Singularitats

Els rovellons i els conills són productes presents al territori i, per tant, no es limiten al terme de Tortosa. A la tardor és freqüent el consum d'aquests productes, igual que anar als Ports a buscar-ne.

Font

Receptes d'abans. Un homenatge a la cuina de la iaia

Arròs, col i fesols

Elaboració

Posem la nit abans els fesols en remull. En una cassola bullim l'orella de tocino, el corpó i els fesols. Ho posem en aigua gelada sense salar. Per una altra banda preparem per sofregir en una altra olla la col, la ceba i la tomata tallada. Quan està sofregit hi afegim els fesols escorreguts, les carns de l'olla i el caldo. Hi tirem l'arròs i hi afegim la sal i el safrà. Deixem bullir-ho vint minuts, el temps de fer l'arròs.

Ingredients

400 g d'arròs
200 g de fesols
1 col
1 orella de tocino
3 trossos de corpó
1 ceba
1 tomata
Safrà
Oli, aigua i sal

Singularitats

Aquest és un plat compartit amb altres pobles, sobretot del Delta. Tanmateix, entre els llibres de receptes del municipi i la memòria recollida dels informants, podem observar com bona part dels informants, sobretot els de més edat, el consideraven com un plat propi.

Peixos

Font

Margaret Nofre

All i pebre d'escrita

Ingredients

4 ales de rajada
2 grans d'all
Pebre negre en gra
Ametlles torrades
Pa remullat i escorregut
Sal i oli d'oliva

Elaboració

Primerament fem la picada amb el pebre negre en gra, els alls, les ametlles i, per últim, el pa remullat ben espremut. Seguidament fem la cassola al foc amb el fons cobert d'oli i sofregim lleugerament la pasta del morter. Hi afegim aigua i ho remenem tot per emulsionar la picada. Hi afegim les ales de rajada pelades, netes i salades. Ho tapem i ho deixem coure a foc mitjà. Una vegada les ales estiguin cuites ho deixem reposar tot entre cinc i deu minuts.

Singularitats

La tècnica de l'all i pebre es pot elaborar amb altres peixos com el rap. Actualment podem trobar restaurants que hi afegeixen pimentó roig o altres verdures, tot i que canvia l'aspecte i el gust.





Font

Teresa Vidal / Lluís Duran — Bar Esther

Anguila en suc

Elaboració

Primerament elaborem el sofregit amb la ceba, la tomata i la pesteta. Tot trossejat, aboquem a la cassola de terra, amb oli calent, de moment la ceba i els alls. Un cop daurats hi afegim la tomata pelada i trossejada. Quan està sofregit hi afegim el vi blanc i la pesteta i ho deixem reduir. A continuació hi afegim l'aigua i, quan comença a bullir, s'hi tira l'anguila en cru. Quan les anguiles estiguin gairebé cuites, al cap de deu minuts, hi afegim la sal i ho deixem coure.

Ingredients

1 kg d'anguiles
2 grans d'all
1 tomata
1/2 ceba
1/2 got de vi blanc
1 got d'aigua
1 tros de pesteta

Singularitats

En cuinar l'anguila, la sal sempre s'ha d'afegir al final perquè, si no, endureix la carn. L'anguila, pel fet que és un peix que es treballa viu, era un plat que tradicionalment es consumia als bars. De fet, actualment continua sent el Mercat un dels llocs on se sol trobar. La tècnica «en suc» és compartida en l'elaboració de diferents peixos com la mussola, el rap, l'escrita o l'abadejo. Comparteix la idea de fer un sofregit i que el peix, en cru, es cou en el sofregit i aigua.

Font

Margaret Nofre

Sardina/verat en escabetx

Elaboració

Primerament hem de netejar bé el peix per evitar que hi quedi sang. Una vegada net, el col·loquem ordenadament en una cassola. A sobre del peix hi posem tots els ingredients prèviament tallats i llavors ho cobrim amb la proporció corresponent de vinagre i oli. Deixem coure la cassola a foc mitjà fins que el peix estigui cuit. Perquè el peix es conservi correctament hem de procurar que quedi cobert d'oli.

Ingredients

1 kg de sardines, seitons o verats
2 cebes tallades en juliana
8 grans d'all sense pelar
1 tomata pelada i tallada a galls
1 c/p de pebre roig dolç
1 c/p de pebre negre en gra
2 claus d'olor
250 ml d'oli d'oliva
125 ml de vinagre blanc
Una fulla de llorer i sal

Singularitats

L'escabetx és una tècnica de conserva molt utilitzada no només en el peix, sinó que també s'ha identificat amb el conill. En el cas del peix, Tortosa, com a ciutat capital, distribuïa grans quantitats de peix blau que es consumia també al foc o a la brasa. L'escabetx era una manera de conservar un producte que ràpidament es fa malbé en moments en els quals no hi havia refrigeradors.



Font

Lluís Duran – Bar Esther

Sèpia solsida

(variant)

Ingredients

1 kg de sèpia
2 cebes
6 tomates
3 pebrots
10 cl de vi negre
10 cl de vinagre
Oli d'oliva, sal, pebre negre molt

Elaboració

Trossegem la sèpia a daus una mica gruixuts i la reservem. Després tалlem les verdures i també les reservem. A la cassola hi tirem un bon raig d'oli que cobreixi el fons, hi tirem les verdures i les deixem a foc mitjà uns 10 minuts, incorporem el vi i el vinagre i ho deixem reduir. Llavors afegim la sèpia, ho salpebrem tot i apugem el foc. Com que la sèpia absorbirà aigua, si veiem que ens queda una mica eixuta hi agregarem un got d'aigua, i ho deixarem coure tot fins que la salsa ens quedi ben equilibrada amb la sèpia. Altres variants de la recepta ho afegeixen tot cru a la vegada sense fer el sofregit i ho couen tot junt.

Singularitats

De la mateixa forma que la sèpia també hi ha el **pop roquer aufegat** o solsit. La tècnica de cocció d'aquests productes és la mateixa i parteix de la idea que la pròpia aigua que deixen anar tant la sèpia com el pop roquer serveixi per a la seva cocció.



Abadejo

Font
Teresa Vidal / Margaret Nofre

Abadejo amb samfaina/ amb ceba i tomata

Elaboració

Hem d'haver dessalat l'abadejo després de dos o tres dies en remull i canviant l'aigua. Per una banda l'enfarinem per fregir-lo en una paella amb oli. El reservem. Per a l'elaboració de la samfaina hem de tallar les verdures en daus petits. En una cassola amb oli hi sofregim la ceba i seguidament hi afegim l'all, els pebrots, les tomates i les albergínies i ho remenem tot. A continuació ho salem i ho deixem coure tot junt a foc suau fins que quedi confitat. A l'hora de servir-ho podem ficar en un plat el tros d'abadejo i al costat la samfaina o, en una cassola, introduïm l'abadejo fregit amb la samfaina i ho deixem coure tot junt.

Font
La cuina senzilla. Tortosa

Abadejo en suc o de quaresma

Elaboració

Posem amb antelació l'abadejo a dessalar. Depenent de la part que cuinem, s'haurà d'estar dessalant dos o tres dies i canviar-li l'aigua dues o tres vegades. Per a l'elaboració escorrem bé l'aigua de l'abadejo i l'enfarinem. El fregim i el reservem. Seguidament a la cassola, en el mateix oli hi afegim l'all i el julivert, els daurem i hi afegim l'aigua. Quan comenci a bullir hi afegirem les carxofes partides per la meitat. Prèviament n'hem d'haver retirat les fulles més dures. Un cop cuites les carxofes hi posem els talls d'abadejo i els deixem coure. En el darrer moment hi afegirem els ous durs partits per la meitat i els deixarem coure amb els ingredients restants durant cinc minuts.

Ingredients

400 g d'abadejo
Farina
Per a la samfaina:
4 tomates
2 cebes
2 grans d'all
2 pebrots vermells
2 albergínies
Oli d'oliva, sal i pebre

Singularitats

L'**abadejo amb tomata i ceba** segueix la mateixa estructura, però el que s'elabora és la salsa de tomata. Són plats relacionats amb les conserves pròpies de l'horta, com la tomata embotellada que es preparava a l'estiu per tenir-ne durant l'any al rebost.

Ingredients

400 gr d'abadejo dessalat
6 carxofes mitjanes
4 ous
2 grans d'all
Julivert
1/4 l d'aigua
Farina
Sal i oli d'oliva

Singularitats

Aquest plat es consumia també el divendres de Quaresma seguint la tradició de la prohibició de menjar carn, per això també es coneix com l'abadejo de quaresma. En algun cas l'abadejo es substituïa per mandonguilles d'abadejo.

Font

La Cuina senzilla, Tortosa

Bunyols d'abadejo

Ingredients

200 g d'abadejo dessalat
2 ous
20 g de llevat
200 g de farina
1 cullerada de llevat en pols
All
Julivert
Sal i oli d'oliva

Elaboració

Posem amb antelació l'abadejo a dessalar. Depenent de la part que cuinem, haurem d'estar dessalant-lo dos o tres dies i canviar-li l'aigua dues o tres vegades. En el moment de l'elaboració, en un bol hi barregem el llevat, la farina, la llet i els rovells de l'ou. Paral·lelament piquem l'abadejo amb l'all i el

julivert i ho ajuntem tot amb la pasta del bol. Muntem les clares al punt de neu i les barregem amb la massa. A l'hora de cuinar, posem l'oli al foc i quan estigui calent, amb una cullera sopera agafem la pasta i la posem a l'oli. Un cop fet ho deixem escórrer.

Horta i llegums

Col amb alls i sardina de casco (trinxat)

Ingredients

1 col
500 g de patates
3 grans d'all
3 sardines de casco
1 pesteta

Elaboració

Tallem les cols i les patates i les bullim. Una vegada estan cuites les escorrem. Un cop eixutes les posem en un plat i les xafem o les trinxem. En una paella amb oli hi fregim les sardines, les traiem i les esmollem. Seguidament a la mateixa paella amb oli hi sofregim els alls i la col amb pataca i hi afegim l'esmolat de sardina. També és habitual servir la sardina fregida sencera amb el sofregit de col i pataca al costat.

Singularitats

La sardina de casco, juntament amb l'abadejo, ha sigut un dels aliments comuns de la pagesia i de les famílies temporeres que anaven a fer la plega, gràcies al fet que és un producte que es mantenia fàcilment. Aquest plat també té referències amb bledes, cansalada i altres productes. La temporada de cols és d'octubre a març.

Font

Laura Garcia — Racó de Mig Camí

Empedrat tortosí

Ingredients

400 g de fesols
250 g d'abadejo dessalat
1 ceba
1 pebrot roig
2 tomates madures
Oli d'oliva

Elaboració

Dessalem l'abadejo i l'esqueixem. Tallem la ceba fina i la tomata i el pebrot roig, en daus. En un recipient barregem la ceba, la tomata, el pebrot i l'abadejo esqueixat i els fesols, prèviament cuits i refredats, i ho amanim amb la sal i l'oli d'oliva.

Singularitats

L'empedrat, tradicionalment, és una amanida d'estiu amb aquests ingredients tret de l'abadejo. Per la seva part, l'esqueixada els porta tots menys els fesols. La idea d'empedrat tortosí fusiona els dos plats.

Font

La cuina senzilla, Tortosa

Flors de carabassera

Ingredients

8 flors de carabassera
1 ou
Mig got d'aigua
3 cullerades soperes de farina
1 polset de sal
Oli d'oliva

Elaboració

Tallem la part verda de les flors i les netegem amb aigua. Quan estiguin ben assecades, en un bol preparem la massa per arrebossar la flor. Batem l'ou i hi afegim la farina, l'aigua i la sal. Depenent de l'equilibri entre l'aigua i la farina, la textura variarà. En una paella preparem l'oli calent, llavors posem les flors dins de la pasta i, quan estigui tota coberta, la posem a l'oli. Quan la massa estigui cuita, la retirem i deixem escórrer la flor sobre el paper.

Singularitats

La **carxofa encassecada** i la **borraina** fan servir la mateixa massa per arrebossar i fregir. La carxofa encassecada es diferencia que abans de fregir-la s'escalda amb aigua amb llima. La borraina es menja per Nadal amb mel per sobre. Són tècniques esteses per aprofitar cada un dels elements que l'horta ofereix.





Rostifaci

Ingredients

Pimentó
Albergínia
Tomata
Oli d'oliva i sal

Elaboració

Rentem totes les hortalisses i les rostim. Les hem de rostir directament a les brases o a la graella perquè així, mentre la verdura es torra, s'impregna de l'olor característica del rostifaci. Una vegada cuites les deixem refredar i les pelem. Les posem en una safata, on s'amaneixen amb oli i sal.

Singularitats

És habitual acompanyar el rostifaci de carn rostida de corder i de baldanes d'arròs, entre altres, quan es fa al camp. Quan es parla de fer la «rostida» porta implícita una jornada de comensalisme en la qual rostifaci i carn sempre hi són.

Trossells i sang

Font

Forn de la Canonja

Baldana en ceba i tomata

Ingredients

1 baldana
1/2 kg tomata
2 cebes
Romer
Frígola

Elaboració

Fem dos talls per fora a la baldana i la fregim en oli a la paella on farem la tomata. Paral·lelament tallem la ceba a tires fines i la fiquem al mateix oli on s'ha fregit la baldana a foc lent. Hi afegim la tomata trossejada i el romer i la frígola i deixem que es faci tot junt a foc lent fins aconseguir que quedi

sofregit. A l'hora de menjar es pot servir per separat en un plat, amb el sofregit de base i la baldana per sobre, o es pot afegir el sofregit en un recipient i escalfar-lo juntament amb la baldana sencera.

Font

Marc Duran — Restaurant La Torreta de Remolins

Tripes amb morro i orella

Elaboració

Rentem en aigua abundant les tripes i la careta que hem trossejat prèviament. Les desem amb un raig de vinagre i sal un dia al frigorífic. Canviem l'aigua al cap de poques hores per treure les males olors de les tripes. El dia següent fem en una olla amb aigua el pebre negre i el llorer i hi tirem les tripes i el morro. Ho deixem bullir un mínim de cinc minuts. Seguidament repetim l'acció de bullir tripes i morro, però amb aigua neta. En aquest cas ho deixem cuinar entre hora i mitja i dues hores, depenent de la duresa dels ingredients. Paral·lelament preparem la salsa i escalfem l'oli d'oliva, els alls i la ceba fins que estiguin un pèl daurats. Hi afegim els trossos de pernil tallat en daus, el xoriço, el pebre roig i, per últim, la tomata triturada. Ho deixem coure uns 8 minuts.

Una vegada cuites les tripes i el morro, els ajuntarem amb la salsa que hem elaborat deixant-los coure conjuntament.

Ingredients

250 g de tripes de vedella
250 g de careta de porc
2 grans d'all
2 cebes
1 fulla de llorer
1 bitxo
80 g de xoriç
80 g de pernil
150 g de tomàquet triturat
Pebrot picant
100 dl d'oli d'oliva
Sal i pebre negre

Font

Laura Garcia — Racó de Mig Camí

Cervellets arrebossats o bunyols de cervell

Elaboració

Fiquem els cervells en aigua freda una estona perquè perdin la sang. Elaborem una massa amb la farina, l'ou i la sal fins que adquireixi una textura per arrebossar-la. Tallem el cervell en trossos petits i els barrejem amb la massa elaborada. També els podem xafar amb una forquilla i barrejar-los amb la massa. Posem oli d'oliva al foc i quan estigui calent, amb una cullera, donem la forma al bunyol i el posem a l'oli. La variant consisteix a fer el cervell sencer o partit per la meitat i arrebossar-lo amb la massa de farina i ou i fregir-lo.

Ingredients

4 cervells de xai
Aigua freda
Farina
Ou
Oli i sal

Singularitats

El cervell, juntament amb la freixura i la sang, era una part que es consumia de manera generalitzada perquè hi havia la creença que era molt sana. És un costum que gairebé ha desaparegut.



Font

La cuina de Bitem ara i abans

Patata estofada amb freixura

Ingredients

1 freixura
3 patates
1 ceba
2 tomates
2 grans d'all
Fulla de llorer
Oli d'oliva, sal

Elaboració

A l'olla on farem l'estofat hi tirem l'oli i sofregim la ceba i la tomata trossejades. Quan el sofregit prengui la textura correcta, hi afegirem la freixura trossejada i ho saltem remenant amb el sofregit. A continuació hi afegim l'aigua i la sal a foc mitjà i quan arrenqui el bull hi afegirem les patates prèviament tallades a daus i la fulla de llorer. Quan la patata estigui cuita, tindrem el plat llest.

Singularitats

La freixura és la part de l'animal que inclou cor, pulmons i fetge, coneguts també com entranyes grans. Al Mercat de Tortosa hi havia unes parades que només venien aquestes parts, juntament amb les tripes i budells, conegudes com les Trosselleres perquè venien els trossells.

Sang amb ceba i tomata

Ingredients

250 g de sang de pollastre o vedella
1 ceba mitjana
2 tomates
Sal i oli

Elaboració

Quan la sang es venia, estava bullida en peces. Avui, seguint el mètode en l'àmbit domèstic, per cuinar-la es talla en daus. La retirem de l'aigua, la deixem escórrer i la tallem en daus petits. Paral·lelament en una paella fem oli i fregim la sang tallada, la retirem i sofregim la ceba tallada en quadrats petits. Quan estigui daurada, afegirem la tomata prèviament trossejada. Ho salem i ho deixem coure cinc minuts. Després hi afegim la sang tallada en daus i ho deixem coure un parell més de minuts.

Singularitats

La sang era de pollastre o vedella perquè la sang de tocino s'utilitzava per a l'elaboració de baldanes. La sang, com succeeix amb altres productes d'aquest grup, ha quedat relegada al consum domèstic i privat.

Truites

Font

La Cuina senzilla, Tortosa

Truita de borraquets

Ingredients

100 g de faves molt tendres o borraquets
4 ous
1 manoll d'alls tendres (opcional)

Elaboració

Trossegem els borraquets i els alls i els rentem. En una paella sofregim els borraquets i els alls. Quan el líquid que deixen anar s'hagi evaporat els podem retirar i barrejar amb els ous batuts. En una paella hi tirem la barreja i la deixem coure per una banda i, després, la tombem i la deixem coure cinc minuts més.

Amb aquesta tècnica podem elaborar la **truita d'alls tendres** o la **truita amb fesols**. En el cas de la truita amb fesols, cuits prèviament, els saltem amb els alls tendres i els afegim a la mescla d'ous.

Singularitats

Els borraquets són les primeres faves que surten, cap al mes de febrer. Com que la baina és tendra i la fava encara és petita, es menja tot. La seva temporada, segons la sembra, és entre el mes de febrer i març.

Font

La cuina senzilla, Tortosa

Truita de carxofa

Ingredients

4 carxofes
4 ous
Oli d'oliva i sal

Elaboració

Primerament tallem les carxofes i les fregim fins que es coguin. Seguidament escorrem l'oli i ho barrejem tot amb els ous batuts. Ho posem a la paella a foc lent, deixant-ho coure, i ho tombem per acabar de coure-ho per l'altra banda.

Font

La cuina senzilla, Tortosa, p. 41

Truita de farina o de pobre

Elaboració

Elaborem una pasta que tingui una textura fluida i li afegim un polsim de sal. Com més densa sigui la pasta, més aspra serà a l'hora de menjar-la. Hi ha l'opció d'afegir-hi alls tendres o julivert picat finet, que s'afegeixen quan s'està elaborant la massa abans de fregir-se. En una paella calenta hi fiquem la pasta i deixem que es torri per una banda i després per l'altra, i la retirem.

Ingredients

50 g de farina
Aigua
Alls tendres o julivert
Oli i sal

Singularitats

La truita de farina o de pobre forma part d'una dieta generalitzada no només a Tortosa, però també a Tortosa forma part de la memòria col·lectiva de contextos en què la farina ha sigut un producte més a l'abast per a l'economia familiar que altres com els ous.

Aprofitaments i conserves

Font

IPCITE⁹

Baldanes

Elaboració

El dia abans hem d'haver tallat la ceba i després l'hem d'haver escaldat perquè romangui coberta sota un llençol on s'eixuga i deixa anar l'aigua. Amb la ceba escaldada la baldana és més suau. En una olla posem a coure la carn. Un cop cuïta la retirem i la trinxem. Amb la mateixa aigua fem bullir l'arròs, tenint en compte que ha de quedar un pèl cru perquè després l'hem de tornar a coure amb la baldana. Un cop tot cuit posem en un ribell una capa d'arròs, una de la carn trinxada i de sang, hi afegim els pinyons i ho salpebrem segons la quantitat. Ho barregem tot fins que quedi ben lligat i sense grumolls. Amb el farcit omplim els budells que lligarem amb el cordill marcant la baldana cada 10 centímetres. Agafem la resta de baldanes i les fiquem al foc una mica més de 20 minuts. Per comprovar si són cuites les punxem i, si no en surt líquid, vol dir que estan llestes.

Ingredients

15 kg de ceba
5 kg d'arròs
2 kg de cornes, freixura, caretes, cansalades
2 l de sang de tocino
100 g de pinyons
Pebre negre i sal
Budells de tocino
Cordill

Singularitats

Quan ens referim a les receptes de la baldana parlem també de proporcions. La singularitat de la baldana de Tortosa es diu que és la quantitat d'arròs que porta en relació amb la carn, en el sentit que la carn hi és en menor proporció. La presència de pinyons també es considera pròpia de Tortosa, tot i que hi ha qui diu que aquest és un fet bastant recent.

Font

Tastets de la cuina de Campredó

Olives negres mortes

Elaboració

En un recipient tancat posem una capa d'olives i una capa de sal fins a omplir el recipient. Les deixem reposar durant nou dies. Seguidament rentem les olives amb aigua abundant i les estenem set dies al sol perquè s'assequin. Un cop seques i una mica pansides les escaldem en aigua i frígola. Mentre s'escalden, les deixem bullir un parell de minuts. Les retirem de l'aigua i hi afegim un raig de llima. Un cop fredes, les posem en pots amb trossos de llima i les deixem en conserva. Si la llima s'asseca, per poder conservar les olives cal canviar-la.

Ingredients

5 quilos d'olives
Sal grossa
1 llima
Frígola

Font

M. Carme Queralt*La Cuina de les Terres de l'Ebre*

Olives trencades

Elaboració

Amb una pedra aixafem les olives, sense trencar-ne el pinyol. A continuació les fiquem en un recipient cobertes amb aigua. Durant 4 o 5 dies, canviem l'aigua un cop al dia. Preparem una salmorra, entre 25 i 100 g de sal per litre d'aigua, depenent del temps que es vulguin conservar les olives. Seguidament en una gerra anem col·locant una capa d'olives i una mica d'herba d'olives fins a omplir la gerra. Dalt de tot, per evitar que es facin sabateres, posem unes fulles de llimera o garrofer. Quan el pot és gairebé ple, hi afegim la salmorra. Deixem un marge d'entre dues o tres setmanes per menjar-les.

Ingredients

Olives sevillenques
Aigua
Sal
Herba d'olives
Fulla de garrofer
Llima (opcional)
All (opcional)

Singularitats

És una conserva que no dura més de dos mesos. Poden aromatitzar-se afegint-hi més fulla de llimera o grans d'all.

9. Inventari del Patrimoni Cultural Immaterial de les Terres de l'Ebre

Seitons en vinagre

El **seitó** és un plat típic de Tortosa. Es fa amb seitons i vinagre.

Elaboració
Netegem el seitó separant els dos lloms i traient el cap i l'espina. Amb aigua el netegem i el deixem escórrer. Els salem i els deixem en una safata estesos per capes, els cobrim amb vinagre i els deixem reposar entre quatre i cinc hores fins que el seitó sigui de color blanc. Seguidament els retirem del vinagre i els col·loquem en una safata, estesos per capes, que es cobreix amb l'oli. Els deixem reposar i al cap d'una hora ja ens els podem menjar. Actualment, el seitó per menjar en cru curat en vinagre ha de ser prèviament congelat 72 hores per protegir-lo de l'anisakis.

Font

Jordi Martínez Arasa — Restaurant Cristal

Tomata embotellada

Elaboració

Primerament escaldem les tomates en aigua bullint per poder-les pelar millor. Una vegada pelades deixem escórrer una mica l'aigua. L'aigua en abundància dins del pot fa que la pell se separi i afavoreix que fermentin abans. Seguidament, amb l'ajut d'un morter o pal que entri per la boca del recipient, posem la tomata, trossejada o partida per la meitat, al recipient de vidre fins dalt de tot. El pot ha de quedar ple fins dalt per evitar tant com sigui possible que hi quedi aire. El morter facilita que no apareguin racons amb aire. Tanquem el pot i el coem entre 20 i 25 minuts al bany maria.

Ingredients

Seitons

Vinagre

Oli i sal

Ingredients

Tomata de pereta

Singularitats

A la segona meitat del segle XX, per embotellar les tomates s'utilitzaven ampolles de xampany o cava de color verd. Amb un embut i una canya es feia cabre la tomata per l'estreta boca de l'ampolla, amb tot el que això comportava.

Pastisseria i dolç

Font

Pere Llupià

La pastisseria típica tortosina

Bouets de massapà

Elaboració

Per fer el massapà hem de fer una massa uniforme ajuntant la farina d'ametlla amb el sucre. Prèviament hem d'haver bullit el sucre amb 1/4 de litre d'aigua. Un cop feta la massa la deixem reposar prop d'una hora i llavors ja podem treballar. Per fer un bou prenem una quantitat de massapà i amb les mans li donem una forma rectangular. Per fer el bou al rectangle, com pessigant, li fem les quatre potes, la cua, el cap i les banyes. Acabades les figures, amb el rovell d'ou les pintem i les enforenem per daurar el rovell d'ou i llestos.

Font

Isidre Peralta — Pastisseria Peralta

Coca del renaixement o prims

Elaboració

Elaborem una massa que serà la coca. La barregem fins que quedi uniforme. Fem boles d'uns 30 grams i donem forma circular a la massa. A la part superior hi posem una avellana, una nou i ametlles. Abans d'enfornar-la, amb una cullera cobrim la coca amb la lletada elaborada amb la farina, l'oli i el sucre. Les enforenem fins que quedin cuites.

Ingredients

1 kg de farina d'ametlla

800 g de sucre

Rovell d'ou

Singularitats

Els bouets de massapà són propis del temps de Nadal. Tot i que el bouet és el més reconegut, es poden fer tot tipus de figures que són el reclam dels infants.

Ingredients

Base de coca del renaixement

50 ml d'oli d'oliva

500 ml d'oli de gira-sol

250 g d'anís

250 g de mistela

c/s de canyella

2.000 g de farina

Per a la lletada abans d'entrar al forn:

1.500 g de sucre

1.500 g de farina

2 l d'oli d'oliva

Avellanes, nous i ametlles senceres

Singularitats
Aquest dolç es pot trobar durant la celebració de la Festa del Renaixement a les pastisseries de Tortosa. Durant els primers anys de la festa, cada any es proposava un dolç que es creava partint del model de cuina del renaixement: es coneixien com les Llepolicies del Renaixement. La coca del renaixement la va crear el pastisser Peralta. De totes les receptes creades, les que continuen elaborant-se són les torretes del renaixement i la coca del renaixement.



Font

Josep Pallarès — Pastisseria Pallarès

Coca de l'emperador

Elaboració

Fem una forma de volcà amb la farina i posem a dins tots els ingredients, els amassem tots junts fins que la massa quedi fina, la tapem amb un drap net i la deixem reposar fins que dobli el volum. Mentrestant, agafem els carbassons i les cebes, els escalfem fins que estiguin tendres i els reservem. Després agafem tres quartes parts d'aquesta massa, l'estirem damunt d'una llauna de 60x40 i li escampem al damunt les verdures ja cuites anteriorment. Després afegim l'anguila fumada a trossets petits, en la quantitat que vulguem, tirem un bon rajolí d'oli d'oliva per tota la coca i deixem que fermenti un moment. Després la posem al forn a 180° i, quan estigui ben cuita de sota, la traiem i quan es refredi ja la podem partir en les porcions desitjades.

Ingredients

Pasta base coca:
1 kg de farina de força
50 gr de mantega
25 gr de sal
15 gr de sucre
50 gr d'oli d'oliva
60 gr de llevat de pa
600 gr d'aigua

Cobertura:

4 carbassons
2 cebes
Anguila fumada, la quantitat que es vulgui
Oli d'oliva

Singularitats

La coca de l'emperador és un dels plats que sorgeixen en el context de la Festa del Renaixement, un conjunt de plats creats adaptant-se als productes i tècniques que es feien servir llavors. Actualment la podem trobar a forns i pastisseries durant la festa el tercer cap de setmana de juliol.

Font

Forn Alqueza

Coc de maçana de l'agredolç

Elaboració

Batem els ous i el sucre junts, hi afegim la llet, l'oli, l'anís, el Royal i la farina i ho remenem fins que quedi una massa uniforme. En una llauna coberta amb paper d'enfornar hi afegim la massa. Llavors, la maçana que prèviament hem tallat a galls la fem per sobre de la massa fins que s'ompli tota. L'enfornem a 180° entre 45 i 60 minuts. Per comprovar que hem enfornat bé la massa, la punxem amb un escuradents i mirem si surt sense cap resta enganxada.

Ingredients

1 i 1/2 kg de farina
1.200 g de sucre
600 cl d'oli
600 cl de llet
600 cl de nata
12 ous
3 sobres de Royal
Ratllores de llima
1 kg de maçana de l'agredolç

Singularitats

Aquest coc és representatiu d'una temporada, ja que la maçana de l'agredolç només surt el mes de juny. Tanmateix, als forns de la ciutat es treballa la resta de l'any amb maçana Royal, que també té el punt àcid i dolç de l'originària.



Font
Josep Pallarès — Pastisseria Pallarès

Coc de mel

Elaboració

Amb tots els ingredients elaborem una massa. La matafaluga i el coriandre prèviament s'han bullit amb l'aigua i s'han colat. Tot seguit ho estirem sobre una llanda i, abans d'enfornar-ho, tirem la lletada per sobre. La lletada s'ha fet barrejant una mica de farina amb oli amb textura líquida. Ho enfornem a 200° i, en sortir, quan està cuit, tirem mel líquida per sobre del coc en quantitat.

Ingredients

3/4 l d'oli d'oliva
 1/4 l d'aigua
 1/4 l d'anís
 1/4 l de mistela
 150 g de sucre
 Farina (la que admeti)
 Coriandre
 Matafaluga
 Per a la lletada:
 10 g de farina

Font
M. Carme Queralt
La cuina de les Terres de l'Ebre
Coques de sagí

Ingredients

5 rovells d'ou
 1 clara d'ou
 ¼ de litre d'oli
 500 g de sagí
 500 g de sucre
 Un grapat d'ametla molta
 2 gasoses (dos paperets blancs i dos de blaus)
 1 llima ratllada
 Farina, la que entri

Elaboració

Primerament barrejem l'oli, el sagí, el sucre i els rovells de l'ou i hi afegim la pell de llima. Seguidament anem afegint-hi la farina fins que la massa prengui la textura per poder treballar-la. Amb un rodet, una vegada estirada la pasta, amb els motles en formes diverses la tallem. Abans d'enfornar les pastes les pintarem amb una barreja de clara d'ou i sucre. Les enfornem a 150° fins que estiguin daurades.

Singularitats

El sagí és un tel de greix de la part del costellam del tocino que es reservava especialment per a l'elaboració d'aquests dolços. Aquest dolç és típic de les Terres de l'Ebre i la mateixa recepta o petites variants es coneixen com a coquetes ensaginades, corassons o coquetes de Maria.

Font
IPCITE

Coquetes de Sant Blai

Elaboració

Primerament, es baten els ous, s'afegeix el sagí i a continuació el sucre. Quan està tot ben mesclat s'afegeixen les gasoses i s'incorpora la farina. La farina es pasta amb les mans i s'afegeix la pell de la llima ratllada. Un cop hem amassat bé la pasta, en fem trossets menuts i els donem forma de bola amb les mans i els anem col·locant a la llauna. En acabar agafem el marcadore de la creu i esclafem les boletes perquè quedi ben marcada i les enforquem a 180° deu minuts.

Ingredients

2 ous
200 g de sagí
250 g de sucre
1 llima ratllada
2 gasoses (dos papers blaus i dos de blancs)
Farina, la que entri

Singularitats

Les coquetes de Sant Blai estan marcades amb una creu. El marcadore és un segell, tradicionalment de boix, que reproduceix la creu dels trinitaris, frares als quals pertanyia l'església de Sant Blai de Tortosa, on tradicionalment s'han beneït aquestes típiques pastes en acabar la missa del matí del dia 3 de febrer, festivitat del sant.

Font
Pere Llupia
La pastisseria típica tortosina

Garrofetes del Papa Luna

Elaboració

Agafem tots els ingredients, els fem en un recipient i els muntem amb unes varetes. Perquè quedin ben muntats, hem d'estar fent l'acció durant prop de 20 minuts. Una vegada muntats, sobre un motlle per enfornar especial de pastisser engreixat i enfarinat, anem omplint el motlle amb cullera o mànega pastissera. Els enforquem a 150° i quan prenguin color els retirarem del forn.

Ingredients

30 rovells d'ou
1 ou sencer
1.200 kg de sucre
Essència de vainilla

Singularitats

Les garrofetes del Papa són un dolç que s'associa a la figura del Papa Luna o Benet XIII del segle XV. Diu la llegenda que és un dolç que va fer un tortosí de Bitem en assabentar-se que el Papa Luna tenia problemes de mal d'estómac i es buscava un producte que li permetés alimentar-se tot i el malestar. La solució la va trobar en un aliment fet a base de muntar ous i afegir-hi sucre que després s'enforcaria. Avui aquest dolç és un dels més destacats de la pastisseria a Tortosa.





Font

Marc Duran — Restaurant La Torreta de Remolins

Menjar blanc

Ingredients

1 l de llet
200 g de sucre o Almendrina
80 g de farina d'arròs
Pell de llima
Canyella en rama
Canyella en pols

Elaboració

Desfem la farina d'arròs amb un got de llet. Escalfem la resta de la llet amb el sucre, la canyella i la pell de la llima al foc. Quan comenci a bullir, hi afegim la farina desfeta en la llet i deixem que estigui un minut bullint mentre ho remenem. Retirem la canyella i la pell de llima i ho posem en recipients per servir. En el moment de servir-ho hi tirem un polsim de canyella. L'Almendrina és la marca d'una crema d'ametlles dolça.

Singularitats

El menjar blanc són unes postres que compartim amb altres ciutats catalanes com Reus. Tanmateix, la singularitat a Tortosa és que es fa amb farina d'arròs. És un plat relacionat amb la festivitat de la Candelera el 2 de febrer, a Tortosa.

Font

Pere Llupià

Pa tallat o talladet

Ingredients

1 kg de farina
20 g de sal
20 g de llevat premsat
200 g de «pasta mare»
1/2 l d'aigua

Elaboració

Barregem la farina, la sal i el llevat. Damunt de la taula de treball fem una basseta i hi tirem l'aigua. Ho pastem tot ben pastat juntament amb la pasta mare. Ho deixem reposar cobert amb un drap durant una hora. A continuació en fem petites peces (segons mesura) i les deixem a una estança mentre esperem que augmentin de mida. La forma del tallat és aplanada i ovalada, com si fos una coca en la qual, en el moment d'enfornar-la, marquem amb els dits uns solcs en línies paral·leles.

Singularitats

Actualment el pa tallat, tot i ser una peça típica de Tortosa, només el podem trobar al forn Aldover al Mercat de Tortosa. Una de les explicacions associades a l'origen d'aquest tipus de pa l'hem de buscar en l'època de quan els forns eren de llenya: com que és un pa més prim que es fa més ràpid, és un dels que es posaven primer al forn, fent que de retruc es temperés l'espai. Després ja es podia afegir el pa de quilo o de pagès, que necessitava més temps per fer-se i menys temperatura al forn.



Font

Pere Llupià

La pastisseria típica tortosina

Panoli o primes

Ingredients

1 l d'oli d'oliva
 1/2 l d'aigua prèviament bullida amb matafaluga i saliandra
 1/4 de l d'anís
 600 g de sucre
 1 llima ratllada
 Matafaluga en gra
 Farina (la que admeti)

Elaboració

En un ribell ajuntem tots els ingredients i amb la mà els anem lligant per elaborar la pasta. S'hi afegeix la farina que admeti i es considera pastat quan la pasta està lligada i no s'enganxa a les mans. Es fan boletes de 80 grams i s'aplanen de forma circular entre dos papers, es fiquen al forn mantenint el paper de baix i es couen. Les pastes han de quedar cuites i cruixents.

Singularitats

El panoli o primes és el dolç que a Tortosa representa la festa. A les festes majors dels barris, de la ciutat i dels seus pobles les pubilles en reparteixen els primers dies de festa a canvi d'un donatiu que històricament servia per contribuir a finançar la festa.

Font

Pere Llupià

Pastisssets



Ingredients

1 l d'oli d'oliva
 1/4 de l d'anís
 1/4 de l de mistela
 Una pell de llima ratllada
 1 ou
 Farina: la que admeti (2 kg aprox.)
 Confitura de cabell d'àngel

Elaboració

En un ribell hi afegim el litre d'oli, l'ou, la llima ratllada, la mistela i l'anís i a poc a poc anem afegint la farina fins a fer elaborar la massa. La massa està llesta quan no s'enganxa i, per tant, deixa la mà neta. La mistela, en algun cas, es substitueix per infusionat de matafaluga. A continuació fem boletes de prop de 40 grams, les posem entre dos papers i les aplanem donant a la massa una forma circular. Prenem el cabell d'àngel i al centre del cercle en posem una cullerada, doblem el cercle sobre si mateix i amb les puntes dels dits tanquem la vora, de fora endins, en forma de cresta o cordonet. A continuació les col·loquem en una llanda i les enforem a 200° o 220° entre 20 i 30 minuts. En sortir, quan encara estan calentes, però no just en el moment de treure-les, les ensucrem.

Singularitats

A les Terres de l'Ebre els pastisssets hi són presents amb noms diferents, com Casquetes a la Terra Alta, però també amb variants a la recepta. Per tant, tot i que es presenten com el mateix, no són exactament iguals. A Tortosa era un dolç que s'elaborava a les cases en moments especials. De totes les exponents es recorda «Pepa la Xerra», que vivia a Remolins i va néixer l'any 1880. Els seus pastisssets van ser oferts durant bona part del segle XX a les persones importants que venien a la ciutat.

Font

Pere Lluprà*La pastisseria típica tortosina*

Sopa de la Reina

Elaboració

El pa de pessic s'elabora a part i serviria la recepta del coc ràpid. Per altra banda elaborem la crema. Ajuntem el sucre i els vuit rovells d'ou, els barregem i, quan la barreja és uniforme, l'afegim a la llet que escalfarem en un recipient al foc. A foc mitjà remenem la barreja fins que prengui la textura de la crema i es lligui. Remullem el pa de pessic amb el xarop i fem el muntatge. S'han identificat dues maneres de fer el muntatge: en una posem la crema a la base i, a sobre, el cercle de pa de pessic remullat. Aquest mètode culmina amb una capa fina de crema o de rovell d'ou tou. En l'altra posem la base de crema i, a damunt, una capa de nata batuda, que es completa amb el disc de pa de pessic i una fina capa de crema cremada. En totes les variants s'acaba amb el sucre cremat i amb la nata muntada que guarneix tots els voltants del pastís.

Ingredients

1 disc de pa de pessic o coc ràpid

Per a la crema:

8 rovells d'ou

75 g de farina

1 l de llet

400 g de sucre

Pel al xarop:

150 ml d'aigua

200 g de sucre

Un didalet d'anís

Decoració:

100 g de nata muntada

Singularitats

És un pastís que es menja en moments de celebracions. Hi ha dues narracions que expliquen l'origen d'aquest dolç: una el relaciona amb la reina Isabel II i les seves visites a la ciutat de Roquetes fruit de les seves relacions amoroses. L'altra diu que són unes postres que fan els pastissers de la ciutat a la muller del rei Alfons XIII, Victòria Eugènia de Battemberg, quan aquests venen a inaugurar el Canal de l'esquerra de l'Ebre l'any 1912.

Font

Forn Alqueza

Torretes del renaixement

Elaboració

Amb els ingredients assenyalats elaborem, primer, una massa barrejant els ous, el sucre i la mantega. Després afegim a la barreja la farina amb l'ametlla torrada i ho remenem. Un cop la barreja prengui consistència, ho amassem tot junt. Hi afegim la mel i ho acabem de lligar fins que la pasta quedi uniforme. A continuació l'estirem i amb un motle en forma d'escut la marquem fent la forma de la galeta. Les enforem fins que estiguin cuites. En acabat, afegim sucre de llustre per sobre.

Ingredients

200 g de mantega

2 ous

200 g d'ametlla torrada

200 g de sucre

cs de canyella

500 g de farina

50 g de mel



Singularitats

Aquest dolç es pot trobar a les pastisseries de Tortosa durant la celebració de la Festa del Renaixement. Durant els primers anys de la festa, cada any es proposava un dolç que es creava partint del model de cuina del renaixement: es coneixien com les Llepolies del Renaixement. De totes les receptes creades, les que continuen elaborant-se són les torretes del renaixement i la coca del renaixement.



Calendari

Gener

Febrer

Març

Abril

Maig

Juny

Juliol

Agost

Setembre

Octubre

Novembre

Desembre

Productes

Abadejo		■									
Anguila	■	■	■							■	■
Arròs (collita)								■	■		
Baldana (matança) — Sant Antoni	■	■								■	■
Bolets (rovellons — morenes)								■	■	■	■
Caragols					■	■	■				
Carxofes	■	■	■	■	■	■				■	■
Clementina	■	■								■	■
Flors de carabassera				■	■	■	■	■	■		
Galeres		■	■	■							
Llegums (collita)										■	■
Maçana de l'agredolç						■	■				
Olives	■	■	■							■	■
Peix blau			■	■	■	■	■	■	■	■	■
Productes de l'horta	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Taronja	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Fires i festes

Fira de la Clementina										■	■
Fira del Rovelló										■	■
Fira de l'Oli i la Garrofa				■	■						
Ruta de l'Abadejo		■	■	■							
Festast									■	■	
Festa del Renaixement							■	■			
Festes de la Cinta								■	■		

Receptes amb temporalitat

Sopes de frígola			■	■							
Sopa bruta			■	■							■
Canelons								■	■		■
Caragol de la boqueta roja amb samfaina						■	■				
Arròs amb galeres		■	■	■	■						
Arròs amb rovellons i conill									■	■	■
Anguila en suc	■	■	■	■						■	■
Sardina en escabetx			■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sèpia solsida	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pop roquer afeгат				■	■	■	■	■	■	■	■
Abadejo de quaresma		■	■	■							
Borraines											■
Carxofa encassecada	■	■	■	■						■	■
Col en alls i sardina de casco	■	■	■							■	■
Rostifaci						■	■	■	■	■	■
Truita de borratxets		■	■	■							
Truita d'alls tendres	■	■	■	■	■					■	■
Olives negres mortes	■	■	■							■	■
Olives trencades	■	■	■							■	■
Bouets de massapà											■
Coca del Renaixement o Prims							■	■			
Coca de l'emperador							■	■			
Coc de maçana de l'agredolç						■	■				
Coquetes de Sant Blai		■	■								
Menjar blanc		■	■							■	■
Panoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Torretes del Renaixement							■	■			

Gener

Febrer

Març

Abril

Maig

Juny

Juliol

Agost

Setembre

Octubre

Novembre

Desembre

Bibliografia i bibliografia web consultada i de referència

Amb els cinc sentits: productes amb distintiu d'origen i qualitat agroalimentària de Tarragona. Tarragona; Organisme Autònom de Desenvolupament Local. Diputació de Tarragona, 2008.

Corpus de la cuina catalana. Barcelona, Institut Català de la Cuina, 2023.

La Cuina de Bitem, ara i abans. Tortosa, Associació de Dones Punta Rodona, 2008.

La cuynera catalan, o sià reglas útils, fàcils seguras i econòmicas per cuynar bé, fàcsmil de l'edició de 1851. Barcelona, Alta Fulla 1980.

Dossier sobre les pitances (àpats) a l'època del Renaixement. Ajuntament de Tortosa (no publicat).

Llibre de Sent Soví. Receptari de cuina, ed. de Rudolf Grewe. Barcelona, Baracino, 1979.

Memòria de la intervenció arqueològica preventiva de les cases de la Catedral de Tortosa. Ajuntament de Tortosa, 2019 (inèdit).

Receptes d'abans (un homenatge a la cuina de la iaia). Deltebre; Casa d'Oficis Turidelta, 1999.

Alanya, Josep; «La Carta Cibarium o Llibre de Viandes de la Canonica Tortosa (1350)» a *Acta historica et archaeologica mediaevalia*, ISSN 0212-2960, núm. 26, pàg. 429-484, 2005.

Anguera, Maribel; Curto, Cinta; Gracià, Magdalena; Segarra, Clara; *La Cuina senzilla.* Tortosa. Ed. Club Cinc Torres, 2007.

Artal, Eva; Castelló, M.Teresa; Giné, Cristina; *De l'Arrossar a la Taula. Terres de l'Ebre.* Reus, Ed. El Farell, 2016.

Ballester i Torrents, Marc; *Les baldanes i altres productes del mondongo* a Inventari del Patrimoni Cultural Immaterial de les Terres de l'Ebre. 2016 <https://www.ipcite.cat/inventari/6/87> (última visita 13 de juliol de 2024).

Ballester i Torrents, Marc; *L'elaboració de l'oli d'oliva* a Inventari del Patrimoni Cultural Immaterial de les Terres de l'Ebre. 2017 <https://www.ipcite.cat/inventari/1/11> (última visita 13 de juliol de 2024).

Bartomeu Cabrera, Ingrid; *Les coquetes de sagí* a Inventari del Patrimoni Cultural Immaterial de les Terres de l'Ebre. 2017 <https://www.ipcite.cat/inventari/6/82> (última visita 13 de juliol de 2024).

BioPorts – Biodiversitat del massís del Port. <https://bioports.org/2021/06/09/hi-ha-diferencies-entre-un-rovello-i-un-pinetell/> (última visita 13 de juliol de 2024).

Petrini, Carlo; *Bueno, limpio y justo.* Principios de una nueva gastronomía, Madrid, Ediciones Polifemo, 2007.

Curto i Homedes, Albert; «El consum de peix a la Tortosa baix-medieval» a *Col·loqui d'Història de l'Alimentació a la Corona d'Aragó* Actes, Vol. 2 (Comunicacions), Institut d'Estudis Ilerdencs, pàg. 149-166, 1995.

Hernández, Maite; *Els pastissos* a Inventari del Patrimoni Cultural Immaterial de les Terres de l'Ebre. 2017 <https://www.ipcite.cat/inventari/6/86> (última visita 13 de juliol de 2024)

Històries de Tortosa <https://historiestortosa.blogspot.com/> (última visita 13 de juliol de 2024)

Gastroteca.cat <https://www.gastroteca.cat/productes-agroalimentaris/> (última visita 13 de juliol de 2024)

Lladonosa i Giró, Josep; *La cuina catalana més antiga.* Barcelona: Editorial Empúries, 1998.

Llupià Vidiella, Pedro; *La pastisseria típica tortosina.* Tortosa: Gràfica Dertosense, 2008.

Moreira, Joan; *Del folklore tortosí.* Tortosa: Gràfica Dertosense, 1979 [1934]

Muñoz i Sebastià, Hilari; *Mercat, preus i sanitat a la Tortosa del Renaixement: els establiments del mostassaf de 1582.* Tortosa: Edició autor, 2019

Nola, Rupert de (Mestre Robert); *Llibre del coch (tractat de cuina medieval).* Barcelona: Curial Edicions Catalanes, 1982 [1520].

Òdena i Fabregat, Josep Àngel; *La cuina de Tortosa.* Lleida: Editorial Ribera i Rius, 1992.

Panisello Garmundi, Quimo; *La vida tortosina.* Benicarló: Onada Edicions 2012.

Queralt Tomàs, M. Carme; *La clotxa i la seua festa. Cuina i patrimoni a les Terres de l'Ebre.* Valls: Cossetània, 2013.

Queralt Tomàs, M. Carme; *La cuina de les Terres de l'Ebre.* Valls: Cossetània, 2000.

Sanchis Francés, Raül; *Teatralitat, joglaria i danses festives a la ciutat de Tortosa.* Tortosa: Ed. Fundació Privada Duran i Martí, 2022.

Índex de productes i receptes

Productes

Abadejo	16
Anguila	16
Arròs – collita	19
Baldana	19
Rovellons	20
Caragols	20
Carxofes	22
Clementina	22
Destil·lats i vermut	23
Flors de carabassera	23
Galeres	24
Llegums	24
Maçana de l'agredolç	26
Oli d'oliva	26
Olives	27
Peix blau	29
Productes elaborats càrnics	29
Productes de l'horta	30
Taronja	30
Xocolata	31

Sopes i farinetes

Farinetes de panís	55
Farinetes fregides	55
Sopes de frígola	55
Sopics	55
Sopa bruta	56

Olles i guisats

Canelons	56
Cargol de la boqueta roja amb samfaina	57
Conill amb salsa	58
Faves ofegades	60
Fideus en costella de porc / Fideus tortosins	60
Fricandó	61
Llengua de vedella en salsa	61
Olla barrejada	62

Arròs

Arròs amb galeres (variant)	62
Arròs amb rovellons i conill	64
Arròs amb costella	60
Arròs, col i fesols	64

Peixos

All i pebre d'escrita	65
Anguila en suc	67
Pop roquer aufegat	68
Sardina/verat en escabetx	67
Sèpia solsidea (variant)	69

Abadejo

Abadejo amb samfaina/amb ceba i tomata	71
Abadejo amb tomata i ceba	71
Abadejo en suc o de quaresma	71
Bunyols d'abadejo	72
Mandonguilles d'abadejo	71

Horta i llegums

Borraina	73
Col amb alls i sardina de casco (trinxat)	72
Carxofa encassecada	73
Empedrat tortosí	73
Flors de carabassera	73
Rostifaci	77

Trossells i sang

Baldana en ceba i tomata	77
Tripes amb morro i orella	78
Cervellets arrebossats o bunyols de cervell	78
Patata estofada amb freixura	80
Sang amb ceba i tomata	80

Truites

Truita de borraquets	81
Truita d'alls tendres	81
Truita amb fesols	81
Truita de carxofa	81
Truita de farina o de pobre	82

Aprofitament i conserves

Baldanes	82
Olives negres mortes	83
Olives trencades	83
Seitons en vinagre	84
Tomata embotellada	84

Pastisseria i dolç

Bouets de massapà	85
Coca del renaixement o prims	85
Coc de l'emperador	87
Coc de maçana de l'agredolç	87
Coc de mel	88
Coques de sagí	89
Coquetes de Sant Blai	90
Garrofetes del Papa Luna	90
Menjar blanc	93
Pa tallat o talladet	93
Panoli o primes	95
Pastissets	95
Sopes de la Reina	96
Torretes del renaixement	96

