

# MARÇ DE SABORS I FRUÏTS DE LA TERRA

La Diputació de Barcelona proposa un recorregut per conèixer, a través dels productes agroalimentaris distintius i ben pròxims, els sabors i els fruits de la nostra terra, des del cor del Moianès fins a la costa del Garraf

ÀNGELS MENA  
oci.cat@20minutos.es / twitter: @20m

## 20minutos

Del cor de la demarcació, el Moianès, fins a la costa del Garraf, trobem productes que per tradició, innovació o qualitat són únics, propis de les terres de les comarques de Barcelona. Es tracta d'aliments amb característiques diferenciadores i arrelats al territori, que la Xarxa Productes de la Terra —impulsada per la Diputació de Barcelona— ha distingit d'entre els gairebé 3.000 que li donem cos, amb l'etiqueta de productes singulars. Les empreses productores que formen part d'aquesta Xarxa estan agrupades en un directori (<http://productes.dela terra.diba.cat/>), que ens fa més fàcil poder localitzar-les en el territori a l'hora de traçar-nos la nostra pròpia ruta turística i gastronòmica.

A banda de poder tastar els productes autòctons de la nostra terra, podem tenir l'oportunitat de conèixer de primera mà tots el procés de producció i, fins i tot, aprendre receptes per després poder posar-les en pràctica a casa. Sovint, el més tenim de les variats pròpies és gràcies a l'esforç dels petits agricultors que han mantingut la tradició ben viva. Al llarg de l'any, a més, s'organitzen múltiples activitats que posen en valor aquest treball, com ara fires, jornades gastronòmiques i tastos. Un exemple el trobem al nord de la comarca del Vallès Oriental, on recentment s'ha produït un impuls de la recuperació d'oliveres antigues i la plantació de noves. En cap cas, hi ha hagut un moviment empresarial agrícola, sinó més aviat l'esforç d'un considerable nombre de petits productors que estan revivint el costum ancestral de fer oli, bé pel consum propi o bé per a la venda detallista. Una altra mostra és el creixent interès per recuperar antics molins o tralls, la construcció de nous i l'existència de maquinària pensada per a petites produccions a la zona del Vallès. Fruit d'aquest esforç col·lectiu és l'anomenada varietat de país, la Vera, de gran qualitat organolèptica i molt apreciada culinàriament.

Avui, però, us proposem un recorregut per conèixer, a través d'aquests tresors agroalimentaris distintius i ben pròxims, el sabor particular d'un mes de març ple de possibilitats culinàries.

## EL MOIANÈS

**Terra d'una col singular.** Un bon punt d'inici per travessar la demarcació amb el paladar com a criteri són els pobles que integren el Moianès, entre les comarques del Bages, Osona i el Vallès Oriental. En aquest petit territori es cultiva un producte singular: l'anomenada col del Moianès, Castellç, que és una cooperativa de producció ecològica, és una primera parada que hem de

fer per recollir els sabors singulars que dona Barcelona durant aquest mes.

De la família de les crucíferes, la col del Moianès té les fulles esparses intensament verdes, primes i ondulables. Amb el nom popular de baieton, al Moianès, es designa el plat de col i patata. És característic el to verd fosc i el sabor intens d'aquest plat, diferenciant-lo del trinxat de mantanya o d'altres varietats de col i patata de les comarques interiors de Catalunya.

## EL VALLÈS OCCIDENTAL

**Horta, botifarra i mató únics.** La ruta pel sabor autèntic d'un març barcelonès ens duu també necessàriament cap a la comarca del Vallès Occidental, on les terres regalen dues espècies úniques d'horta: la col de paperina i la col brotonera. És temps d'aprofitar el sabor intens de la col de paperina, acompanyada amb patata, saltjada amb cansalada o com acompanyament d'una botifarra. Les cols de paperina tenen la fulla llisa i diverses tonalitats de verd, mentre que la nostra col de capell és punxegut. És summament rica en vitamines (especialment en vitamina C i vitamina K) i en minerals (com el potassi, magnesi, seleni i calci), pel que aporta una gran varietat de nutrients essencials per al nostre organisme. També aporta betacarotè i resulta interessant en la prevenció del càncer i és una aliada

## 55

**productes singulars** formen part de la Xarxa de Productes de la Terra, impulsada per la Diputació de Barcelona a les comarques barcelonines

per baixar els nivells de colesterol i els nius. On trobar-la? Podem indicar tres municipis que no ens podem passar de llarg: Castellar del Vallès (a la masia El Sabater Vell), Matadepera (La Vall S.C.P) i Terrassa (l'heura CET).

Una altra heretalsa carregada de tradició és la col brotonera del Vallès. El seu sabor particularment suau fa que bullir-la i amanir-la amb un raig d'oli no sigui una opció culinària que deixi indiferent a ningú disposat a apreciar el seu sabor. Si no, l'opció de saltjar-la amb mongetes i cansalada, també és del tot habitual per treure'n partit a taula. Per tenir entre mans aquest producte que, a dia d'avui, pocs terrenys cultiven, podeu aprofitar la visita a qualsevol dels tres municipis (Castellar del Vallès, Matadepera i Terrassa) i treure el nas a les empreses productores integrades dins de la Xarxa Productes de la Terra. La col brotonera té moltes propietats beneficioses i s'acostumen a organitzar tastos a mercats per donar-la a conèixer, com ara el



La col del moianès (foto gran de la pàgina 4), un plat de mató (esquerra) i, a sota, les canolles. A la dreta, detall de la fulla dels espigalls i l'escarola, ja muntada en un plat.  
FOTOS: ANNA GARCIA FRIGOLA (COL DEL MOIANÈS) / ISTOCK



## GUIA DELS PRODUCTES SINGULARS



## OCIPèdia



## EL CIGRÓ MENUT

És un producte autòcton i de qualitat fruit del treball dels pagesos de la Cooperativa Agrària de Sabadell. És una varietat d'origen desconegut que ens remunta uns 15 anys enrere, iniciativa d'un soci de la Cooperativa, i que ja en fa tres que es cultiva al Parc Agrari de Sabadell. La seva producció és característic per l'ús d'adob orgànic (fems de bestiar) i és un producte de secà que es recull a principis de juliol. El cigró menut és de color marró, de mida petita, però quan es cou creix força. El seu sabor és intens i molt característic i la seva textura i el de vell imperceptible.

que organitzen la Fundació de Sant Galdric i la Fundació de Miquel Agustí. Les fulles verdes i espigalls de la col brotonera, com la majoria d'hortalisses de fulla, destaquen nutricionalment pel seu alt contingut en àcid fòlic, molt recomanat durant l'embaràs, i en vitamina C, vitamina A, potassi i fibra. Destaca, també, pel seu baix contingut en energia. Pertany a la família de les crucíferes, grup d'hortalisses amb compostos que sembla que tenen un efecte beneficiós per a la prevenció del càncer.

Visitar la capital de la comarca del Vallès Occidental, Terrassa, representa una oportunitat per tastar també una botifarra que ha estat a punt de desaparèixer del nostre panorama gastronòmic. És tracta de la terregada, un embotí singular que pot menjar-se fred o bé cuint, per exemple, amb mongetes del ganxet. Si voleu pel centre de la ciutat podeu provar sortir i buscar la terregada en algun restaurant de cuina autòctona o bé assegurar l'aposta anant a Casanovas Selecció, per endur-vos en un tros cap a casa. La Terregada era un plat característic de la cuina terrassenca de principis del segle XX, però la seva evolució gairebé s'havia perdut fins que xefs com Artur Martínez o el canalader Xavier Casanovas van ajudar a recuperarla, amb el suport del col·lectiu Cuina Valls. La terregada és una botifarra rústica i natural elaborada a base de menuts de porcí, ceba, tomàquet, all, ametlla, vi ranc, sal i pebre negre. Físicament s'assembla a la botifarra negra, però té una textura molt més trençada.

Abans de sortir del Vallès Occidental per apropar-nos a la costa de Barcelona en aquest recorregut guiat pels productes singulars que tenim ben a la vora, hem d'incloure Ullastrell, al peu del massís de Montserrat. Aquí s'elabora de forma artesanal un mató patrimoni del Vallès i, de fet, del conjunt de la demarcació. La Granja Núria posa les mans per aconseguir una textura única a partir de la llet de cabra que enganxa tant els paladars tendents als dolços com els més partidaris del salat.

## EL GARRAF

**Horta i vi costaners.** Continuem amb el nostre recorregut i arribem a la costa. Aquest mes de març, encara hi ha l'oportunitat de trobar espigalls del Garraf, tant per menjar-los frescos com bullits, o bé passats per la fregida. Podeu aconseguir aquest producte singular, amb gust suau a col, durant una visita a Vilanova i la Geltrú (Associació de Pagesos Agroecològics del Garraf i Cal Tuixà d'Olives) i Sant Pere de Ribes (Horta, Agricultura).

Encara resseguint les propostes exclusives de l'horta de les comarques de Barcelona, trobem l'escarola perqueta, la més adequada per fer el xato. De ben segur que els productors de la Xarxa de Productes de la Terra també ofereixen aquesta variant d'escarola suau. Un bon final de dia de març gastronòmic el podem posar amb una copa pròpia dels ambients marítims de la comarca. La dolçor de la Malvasia, un vi arrelat als camps garrafencs, la trobareu voltant per Sitges (Fundació Privada Hospital Sant Joan Baptista), per Olivella (Masia de la Roqueta) i Sant Pere de Ribes (Vega de Ribes S.L.). La varietat de raïm i la proximitat al mar són factors que fan d'aquest vi dolç de Malvasia un producte típic que, com la resta de productes singulars, demana trepitjar el territori, fa viure el valor gastronòmic de les comarques de Barcelona i convida a conèixer-la amb tots els sentits actius.

## EL BAIX LLOBREGAT

**Temps i terra de carxofes.** Associar la comarca del Baix Llobregat amb la carxofa del Prat és quasi immediat i pensem en clat de productes propis i d'al-