

En ruta  **Comarques**



## GAUDEIX DELS GUSTOS D'ESTIU A LES COMARQUES D'INTERIOR

3 TERRITORIS  
RICS EN  
GASTRONOMIA

La Diputació de Barcelona proposa recórrer la demarcació per sentir, en viu i al paladar, el Lluçanès, el Bages i l'Anoia ● Les tres comarques ofereixen una oferta gastronòmica variada i de qualitat ● El blat, el llegum i l'embotit del Lluçanès, els tomàquets, la mongeta i el mató del Bages o el cigronet i la DO de l'Anoia són alguns exemples d'aquesta oferta

**EDUARD PERICÀS**  
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m

**20minutos**

De la fleca, de l'horta, vins làctics, llegums... productes ben diversos i propis de Catalunya conviden, un cop entrats al juny, a gaudir gastronòmicament de l'estiu. Per les comarques barcelonines d'interior es troben productes que per tradició, innovació o alta qualitat han estat distingits, d'entre els gairebé 3.000 que conformen la Xarxa Productes de la Terra gestionada per la Diputació de Barcelona, com a productes singulars. Proximitat, arrelament i característiques distintives que els fan únics són el comú denominador dels productes agroalimentaris a través dels quals la Diputació de Barcelona proposa recórrer la demarcació per sentir, en viu i al paladar, el Lluçanès, el Bages i l'Anoia. Aprofitar la gastronomia per gaudir dels paisatges d'aquestes comarques és una bona opció per descobrir tots els racons del país i fer-ho d'una manera agradable i divertida.

### ELS DISTINTIUS DEL LLUÇANÈS

**Blat, llegum i embotit.** Entre el Berguedà, Osona i el Bages es descobreix un territori amb personalitat pròpia, el Lluçanès, on un aliment bàsic que s'amassa i forneja no deixa indiferent a ningú. I encara menys, a les persones que troben en un bon pa un petit plaer quotidià. El blat de forment que s'hi cultiva va ser marginat per varietats més productives i de menor qualitat nutricional. Ha estat en els darrers anys quan s'ha començat a recuperar aquesta va-

rietat de farina antiga i s'ha tornat a elaborar pa de forment. Segons estableixen els flequers, ha de contenir un mínim del 50% de farina de forment, fer-se a mà i coure's un sol cop en forn de sola. Al tenir menys gluten, resulta un tipus de pa més fàcil de digerir. Per començar amb forces, l'inici de la ruta poden ser pobles amb encant del territori on es pot trobar pa de forment, de molla espessa i crosta fina i cruixent. Municipis com ara Sant Boi del Lluçanès (Forn Cal Pujals), Oristà (Ca la Madrona; Fleca d'Oristà), Sant Feliu Sasserra (Cal Pastisser) o Perafita (Forn de pa Cal Cabalé) ofereixen aquest pa tan característic. De fet, al voltant del mateix territori, es troba un bon complement per aconseguir un esmorzar singular: la somalla. Es tracta d'un embotit curat, de carn magra de porc

**3.000**

productes conformen la Xarxa Productes de la Terra de la Diputació de Barcelona per la seva singularitat, tradició, innovació i alta qualitat.

amb sal i pebre. El nom, somalla o secallona, fa referència al seu aspecte assecat. En indrets com Sant Feliu Saserra (Bosch i Casañs Embotits Artesans), Lluçà (Can Salada), Olost (Carnisseria Maria Àngels Casas Prats) o Alps (Embotits Artesanals Camprubí), no és difícil trobar aquest parent de la llonganís-

sa i el fuet. Una ruta marcada pels productes propis del Lluçanès no pot passar per alt un dels pobles que dona vida i nom a un llegum únic: el cigró d'Oristà. A simple vista s'observa que és més petit que el cigró comú. A més, és molt més saborós que les varietats comercials, de pell molt fina i de ràpida cocció. Tradicionalment, s'ha produït per al consum domèstic i es pot comprar en quantitats reduïdes. A dia d'avui, hi ha molts pocs productors del cigró d'Oristà i gairebé no pot trobar-se fora del poble. Una opció interessant és acostar-se al mateix mas on es conrea (Mas Terricabras d'Oristà), o bé fer un tastet als restaurants locals.

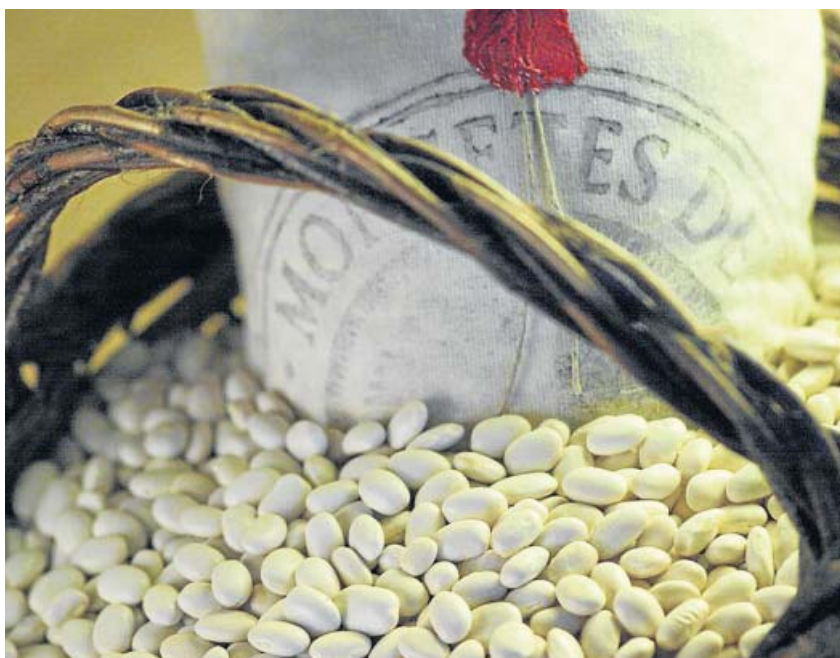
### EL BAGES, TERRA DE TOMAQUERES

**Gran varietat de tomàquets.** Les terres bagenques donen diverses varietats de tomàquets arrelats al territori, distintius de la comarca. Segons els municipis és més fàcil trobar una varietat o una altra. Probablement, la més coneguda és la de Montserrat, delicada, de gran mida, rosada, amb ondulacions externes i amb poca polpa. Lleugerament dolcenc i refrescant, el tomàquet de Montserrat és un dels protagonistes de les amanides i plats freds que tan bé senten en mesos

**El Cigro Oristà,** a dalt a l'esquerra; a la dreta de la copa de vi de l'Anoia, d'esquerra a dreta i de dalt a baix: les Mongetes de Castellfollit, els tomàquets rosa del Cardener, el pa de forment del Lluçanès i, finalment, el Mató de Montserrat.

FOTOS: CONSORCI DEL LLUÇANÈS / CONSELL COMARCAL DEL BAGES / ANNA GARCIA FRIGOLA





estiuencs. Una altra varietat amb la marca identificativa del Bages és el tomàquet rosa del Cardener, tradicional dels camps de Súria i dels entorns. D'aparença, s'assembla al tomàquet de Montserrat, amb ondulacions externes i rosat. Fa pocs anys que s'ha recuperat i, al ser una varietat de baixa productivitat i tenir un període de collita curt, l'aparició en mercats no és habitual. Com el rosa del Cardener, el tomàquet de Mura és una subespècie del de Montserrat. Xato i buit, agafa una coloració rosada quan és madur. El microclima de les Valls del Montcau, l'aigua de les fonts que hi ha al Parc Natural de Sant Llorenç de Munt i l'Obac i la composició de la seva terra donen lloc a les característiques particulars del tomàquet de Mura. I encara un altre: el tomàquet Esquenaverd, típic dels voltants de Manresa, ple i dolç, rep el nom perquè, al madurar, la part posterior queda verda. És una varietat amb alt rendiment, d'aspecte aixafat i ample. D'entre les empreses productores on, de ben segur, es poden trobar tomàquets del Bages, n'hi ha una a la capital de la comarca, l'Agropecuària Casya, i un parell més al micropoble de Mura, la Casa Museu el Molí del Mig i El Celler de Mura. Per altra banda, cap a Castellfollit del Boix es pot trobar una mongeta blanca única, tradicional dels

campes d'aquesta població des del segle XVI. Amb una textura fina, menys farinosa que les mongetes habituals, pell ferma i una bona resistència al cuinar-se, és un producte singular d'aquesta terra. En aquest municipi es poden buscar en restaurants de cuina tradicional qual-sevol dels diversos plats que tenen la Mongeta de Castellfollit del Boix com a ingredient estrella. Per acompanyar una botifarra guisada amb productes de l'hort, en una truita... és un llegum que no deixa indiferent. Una altra opció és anar a buscar-ne directament als productors (Cal Ferrer), que en venen a granel. En botigues alimentàries del mateix municipi o en altres pobles del Bages ofereixen les mongetes en saquets sense coure o bé cuites en pots. També per terres bagenques es troba una de les postres per excel·lència del país: el mató de Montserrat. Amb nous, mel o sucre, aquest formatge fresc artesanal, de textura suau i sabor dolçenc, elaborat a partir de llet d'ovella, cabra o vaca, és producte singular per tradició i qualitat. Marganell (Cal Pujole) és un dels reis del mató de Montserrat, així que una visita al poble és l'ocasió per endur-se'n cap a la taula de casa. També se'n pot trobar al mercat del Santuari. Per altra banda, no és difícil que el mató formi part de l'oferta dels restaurants de la comarca. Una opció realment interessant és trobar un lloc per dinar on gaudir dels diversos productes de la terra en una mateixa carta. Un àpat que, per acabar de ser rodó, s'ha d'acompanyar amb un vi DO Bages. La varietat autòctona de la



**OCIpèdia**



**PRODUCTES DEL BAGES**

A banda del tomàquet, la mongeta i el mató, el Bages compta amb una gran varietat de productes de la terra, com ara l'albergínia blanca, la col verda Manresana i l'oli varietat Corbella, entre d'altres.



**COQUES DE PERAFITA**

L'Agrobotiga del Lluçanès, situada a la Plaça Major, és un punt de parada obligatòria per qui visita Perafita i vol provar una coca artesanal.



**VINYES A L'ANOIA**

L'Anoia és una bona oportunitat per apropar-se a veure els vinyes on es conrea el vi de la zona.

comarca és el Picapoll, un vi blanc afрутat, fresc i d'un color groc característic. Altres vins blancs, de macabeu o char-donnay, també resulten afрутats i lleugers. Els vins negres, molt aromàtics, són una altra opció molt recomanable.

**● CIGRONET I COPA ARRELATS A L'ANOIA**

**Cigronet i vinyes DO Penedès.** Les terres veïnes de l'Anoia també donen un llegum singular: el cigronet de l'Anoia. Es tracta d'una varietat autòctona, recuperada recentment. És més petit que la resta i, amb la cocció, augmenta fins a tres vegades el volum. Amb la pell molt lliça, sabor intens i delicat i textura ferma, gens farinosa, és un producte autòcton d'alta qualitat gastronòmica. El cigronet és un ingredient que casa amb plats per a gustos ben diversos, freds o bé guisats, amb verdures, bacallà o cansalada. A més, el cigronet no deixa de ser un aliment saludable, a banda de molt gustós. El seu valor energètic deriva de la important presència d'hidrats de carboni en forma de midó. No se'l pot considerar únicament un aliment hidrocarbonat sinó també proteic: la seva riquesa en aminoàcids essencials fa que es pugui convertir en una magnífica font proteica d'origen vegetal si es combina amb cereals o verdures. Els minerals més destacats que conté són el calci i el ferro, però també és important el seu contingut en magnesi i fòsfor. També hi són molt abundants les vitamines del grup B; la quantitat de lípids és pràcticament nul·la i no tenen colesterol. La producció sol dirigir-se a restaurants de la zona,

però també es comercialitza cuit a les botigues del territori (cooperativa Agro Igualada). Tenint en compte que l'Anoia és una de les comarques amb vinyes DO Penedès, una opció atractiva per tancar la ruta és fer un brindis de qualitat única i reputació internacional. És habitual haver entrat en contacte amb la DO Penedès fora de les seves terres, però descobrir bons vins o redescobrir-ne als cellers dels seus municipis és una experiència per recordar, marcada per la diversitat de sabors, aromes i cossos. Són molts els municipis anoiencs on apropar-se per viure la DO Penedès amb plenitud, alguns on es troben les empreses productores de la Xarxa Productes de la Rerra com ara Sant Sadurn d'Anoia (Canals i Munné; Vins del Cep; Castelo de Pedregosa), Piera (Cava Pagès Entrena; Caves Mungust), Cabrera d'Igualada (Mas dels Clavers-Finca Can Gallego) o Masquefa (Raventós Rosell; Can Bonastre Wine Resort). Riques i diverses, entre el mar i la muntanya, les del Penedès són terres idònies per al cultiu de vinyes. El resultat: excel·lència vitivinícola, un dels productes de la terra amb gran prestigi i reconeixement i un dels sabors singulars que conviden a captar l'autenticitat de la demarcació de Barcelona.

**+ Trobareu totes les propostes a:**

<http://productesdelaterra.diba.cat>

@economieslocals

diputaciodebarcelona