



**Què Menjàvem?**  
Recull de receptes tradicionals  
**Faió - Favara - Maella - Nonasp**

## Agraïments

Volem agrair a tots els assistents als tallers de memòria oral la seu implicació i l'entusiasta participació. Ells i elles són els protagonistes d'esta història.

També volem agrair la col·laboració dels ajuntaments i entitats que han fet possible l'organització dels actes a cada població:

Ajuntament de Faió  
Ajuntament de Favara  
Ajuntament de Maella  
Ajuntament de Nonasp  
Centro de Adultos de Fayón  
Asociación de Mujeres de Fayón  
Associació Los Amics de la Llonxa de Favara  
Asociación de Mujeres de Fabara  
Asociación de Mujeres Mano de Ella de Maella  
Centro Social de Maella  
Biblioteca de Nonasp  
Escola d'Estiu de Nonasp

Edita: Comarca del Bajo Aragón-Caspe / Baix Aragó-Casp

Autora i compiladora: Pepa Nogués

Fotografies: Pepa Nogués, fotografies antigues arxius dels Ajuntaments i Associació Amics de Nonasp

Dibuixos: Pasqual Vidal

Disseny de la portada: Estudio Era Digital  
Casp, desembre 2013

Pepa Nogués

Què menjàvem?  
Recull de receptes tradicionals  
Faió · Favara · Maella · Nonasp

Programa Tallers de Memòria Local

Casp, 2013

## ÍNDEX

### BLOC 1:

- 1.1 Introducció
- 1.2 Metodologia

- Els tallers de memòria local
- Els parlars de Faió, Favara, Maella i Nonasp.
- Criteris de transcripció
- El recull de receptes de cuina

1.3 Com menjàvem? Bocins de memòria oral local

- El menú al llarg de l'any
- El menjar de la sega
- La matança del gorrino
- Fer el pa
- El menjar i la casa

### BLOC 2: Recull de receptes

- Sopes
- Ous
- Verdures
- Carns
- Peix
- Postres i dolços
- Conserves, olives i bolets

### BLOC 3: Recull de receptes. Traducció castellà

**INFORMANTS:** Assistents als tallers de memòria local

**IMATGES** dels tallers de memòria local

## BLOC 1

### 1.1 Introducció

*“A l'hivern ere quan minjàvem millor perque teníem gorrino.*

*Quan teníem menys ere a la primavera.*

*I a l'estiu també es menjava bé perque n'hi havie molta cosa a l'hort. El pa també el féem a casa, com les coques a la paella i....”*

Rosa Giner, Nonasp 78 anys

Les poblacions de Faió, Favara, Nonasp i Maella conserven un ric i ampli patrimoni de la seua cultura rural tradicional que encara avui és viu a través de la memòria oral dels més majors que ho van viure en primera persona. Una cultura que es va anar transmetent principalment a nivell oral de generació en generació. Però este sistema va resultar insuficient a partir del canvi social i les noves formes de vida que van fer canviar també els hàbits i les relacions intergeneracionals, perillant amb això la transmissió d'este llegat.

Amb tot això, es fan necessàries altres estratègies per poder garantir la conservació d'aquest patrimoni. Els tallers de memòria local que la Comarca del Bajo Aragón-Caspe / Baix Aragó-Casp ha organitzat darrerament en estos quatre poblacions han anat en esta línia de recuperació, valoració i difusió d'esta cultura amb un doble objectiu clar: l'homenatge als protagonistes i la transmissió als més jòvens.

Aquest desig de conéixer i conservar el passat immediat de la història dels nostres pobles (en veritat els canvis han estat tan ràpids que en termes relatius diríem que fa quatre dies) no necessàriament ha de comportar una visió nostàlgica o romàntica d'aquest passat. Va més enllà, cap a la importància de conéixer la història pròpia per saber d'on venim i poder així caminar cap al futur. Aprendre de les coses positives que podem aplicar avui a la nostra vida; com són la identitat col·lectiva i la relació més equilibrada amb el medi, pràctiques del que avui anomenem reciclatge, reutilització, quilòmetre 0....

Entre el desembre del 2011 i el juny del 2013 es van realitzar 7 tallers a cada població sobre diferents aspectes de la cultura tradicional: des del refranyer i les dites populars que va ser el primer fins al paisatge que fou el darrer, passant per la literatura oral, els animals del bosc, les plantes medicinals, els oficis, la casa... i, finalment, la cuina. De tots, vam escollir este últim per a fer un treball més estens, el fruit del qual és el dossier que ara teniu a les mans.

Tot i que en aparença és un tema molt acotat, el parlar de receptes de cuina i de les formes de menjar ha resultat com un espill que ha reflexat les formes de vida de la societat en general, donat que està vinculat a l'economia i al treball, a la casa, a les festes, a les relacions de gènere, als infants...

Per això, el recull de receptes ens dóna també informació per a entendre i interpretar aquella societat d'una manera més global.

En este sentit, les principals conclusions que podem extraure a partir de l'inventari sobre les formes de menjar i la seu relació en el sí social serien les següents:

En general, el primer que sorprén és el bon record que els informants tenen d'aquells menús. Les receptes són senzilles i de pocs ingredients, algunes fins al punt de les sopes escudellades que només porten aigua, pa i all, però que tots descriuen com a "boníssimes". Aquí influeixen la memòria selectiva que fem les persones de recordar el passat com un temps millor, però també cal subratllar que són ingredients i procediments senzills però molt ben combinats i que avui estan retornant de la mà de l'alta cuina. La gent tenia molts pocs recursos com afirma una informant: "Abans ni venien coses, ni teníem nantres diners pa comprâ'n" (Nuria Llop, Nonasp 74 anys). Per tant, havien de traure el millor d'allò que tenien i l'exemple de les sopes citades que aconsegueixen un menjar exquisit i saludable amb dos productes bàsics i a l'abast de tothom són un exponent d'aquell tipus de societat.

Un segon punt a destacar és el tipus de dieta adaptada a les estacions i al tipus de necessitats pel treball. Sense existir el rol del dietista, trobem que per als moments de treball més durs, com són l'oliva a l'hivern i la sega a

l'estiu, es prepara un menjar contundent que es va organitzant al llarg de l'any en previsió: l'adob del gorrino per a la sega, la sardina de casco i les tomatetes seques per a la clotxa a la recol·lecció de l'oliva... La composició de les pastes amb gran quantitat de calories també ho mostren. El mateix passa per a cada etapa del cicle vital: els xiquets i els grans es cuidaven més i si hi havia llet o carn era per a ells.

En tercer lloc, és molt lloable la capacitat per a conservar els aliments al llarg de l'any sense les tecnologies actuals: utilitzant tècniques bàsiques i molt sanes com la deshidratació de les tomatetes a sobre un canyís, o l'oli com a antioxidant en l'adobo, o l'envasat al buit en les conserves...

I, en darrer lloc, el paper central que ocupava les formes de menjar en les seues vides: el treball, la casa i la cultura. La major part dels productes alimentaris que consumien els autoproductuen o els intercanviaven per altres propis, a diferència de la societat actual que som més consumidors i poc productors. La casa estava orientada principalment per a esta producció dels aliments i la seu conservació. Si ens fixem, els espais de vida a la casa són petits (l'habitació del foc i poc més); en canvi, els destinats al menjar són la major part: des dels de conservació com el celler, el rebost, el solanar o golfes...; els de producció com l'hort, el corral de les gallines, el del gorrino, conills, cabreta...; i els de cuinar:

el foc a terra, el forn, la pastadora... Tot això es traduïa, com es pot deduir, en què els esdeveniments socials i culturals també passaven pel menjar: el calendari de festivitats anava lligat a les feines al camp (per exemple Sant Antoni per a celebrar el final de la oliva...), la matança del gorrino era pot ser la festa familiar més important de l'any, tot i la limitació dels recursos per les festes Majors no faltaven mai les pastes a les cases....

En definitiva, les formes de menjar ens ajuden a entendre la duresa de les seues condicions de vida i com intentaven traure el màxim profit del seu entorn natural per a, amb pocs recursos, tenir una dieta variada, més o menys suficient i que cobris les seues necessitats nutricionals en cada moment.

Pepa Nogués\*

La Portellada, desembre 2013

\*Llicenciada en antropologia social i cultural especialitzada en etnologia rural, ha realitzat diversos treballs d'investigació i exposicions sobre la cultura popular rural i la llengua de les comarques catalanoparlants d'Aragó

## 1.2 Metodologia

### Els tallers de memòria Local

Com hem comentat abans, en total es van realitzar 7 tallers de memòria local. Entre ells, un de cuina que va ser el que després es va pensar d'ampliar i se'n va organitzar una altra sessió per a recollir la informació de manera més sistemàtica amb l'objectiu de poder editar posteriorment un recull. El fet d'haver realitzat els tallers anteriors ja havia creat una coneixença entre les informants i la investigadora que va facilitar molt la feia i va fer que fos suficient amb una sessió més.

Per al recull es va preparar una fitxa amb els camps a explicar de cada recepta per part dels informants, per tal d'ajudar a recordar i a tenir la màxima informació no solament del mètode de cuinar aquell menjar sinó també dels aspectes culturals en relació a aquell plat.

Finalment han resultat 80 receptes que no pretenen ser una compilació exhaustiva, ni tan sols de les importants, ja que s'ha prioritzat el treball durant els tallers per a l'autoestima entre els propis informants respecte a la seu cultura pròpia i la transmissió generacional.

En cada recepta, a més dels camps bàsics per a poder-la cuinar (ingredients i preparació) es diu en quin poble s'ha recollit, la qual cosa no significa que solament es faci en aquell poble, sinó simplement que l'han explicat allí. També es dóna la informació sobre el context: època de l'any que es menjava, si era per alguna circumstància especial... Per últim, el darrer apartat de les receptes

s'anomena "Records" i s'utilitza quan s'ha donat alguna informació sobre el context d'aquell menjar.

La redacció del dossier s'ha organitzat en 3 blocs. El primer està destinat a la introducció i els aspectes metodològics i d'organització. Inclou, a més, diversos articles breus monogràfics amb la informació recollida sobre els temes més destacats: el menú en els treballs més importants i durs (la sega i l'oliva), l'organització de la casa respecte a l'alimentació, la matança del gorrino i l'elaboració del pa. El segon bloc ocupa el receptari ordenat segons els tipus d'ingredients: sopes, arrossos, carns, peixos, pastes, conserves... En darrer lloc, el tercer bloc és la traducció al castellà del receptari.

Hem utilitzat com a referents 3 publicacions que hem trobat molt adients: dos sobre la cuina tradicional i una tercera sobre la literatura oral i la llengua d'aquesta comarca. En el primer grup, les cites bibliogràfiques són:

*De vila, tot un lujo. Recetas de cocina tradicionales de la Ginebrosa.* M<sup>a</sup> Carmen Barceló coord. Edita Asociación Cultura y Deportiva Tarayola, La Ginebrosa 2008.

*A la taula... al primer crit. Com es menja al Matarranya del Bergantes a l'Algars.* Teresa Lombarte Coord. Edita Kalat-Zeyd, Asociación de mujeres y consumidores, Calaceit 2004.

La tercera publicació m'ha resultat del tot útil per als temes lingüístics (vegeu l'apartat següent).

Quan citem frases dels informants, s'indica el seu nom, cognom i població de residència. A la llista d'informants trobareu més informació sobre cadascú: els cognoms

complets, el poble i any de naixement. Sobre aquesta darrera dada cal advertir que es refereix a l'edat que tenien quan varem fer el primer contacte, és a dir, durant el primer taller que va tenir lloc al desembre de 2011.

## Els parlars de Faió, Favara, Maella i Nonasp. Criteris de transcripció

Respecte als aspectes lingüístics, he seguit els criteris exposats en la recent i brillant publicació editada amb el suport d'aquesta mateixa institució, la Comarca del Bajo Aragón-Caspe / Baix Aragó-Casp: *Literatura oral a Faió, Favara, Maella i Nonasp*, del qual són autors els professors de la Universitat Rovira i Virgili Carme Oriol, Pere Navarro i Mònica Sales. Cal dir que ha estat una sort comptar amb aquesta publicació ja que es refereix al mateix territori i al mateix àmbit d'estudi: el recull de memòria oral.

He seguit diferents criteris segons el tipus de registre:

Si bé per a la redacció general del treball he utilitzat la variant pròpia de la llengua materna de la zona (català nord-occidental), donat que es tracta de memòria oral per a les transcripcions m'he pres algunes llicències fora del llenguatge normatiu en un entorn formal com aquest, per tal de reflexar al més proper possible els parlars dels informants. He diferenciat 2 tipus de registres:

Per a l'explicació de les receptes he reflexat les següents formes lingüístiques de la zona:

- Les vocals tòniques tal com són articulades oralment: traure, fiem, feem, perqué (perquè), pero (però), pésols...
- Les diferències de pronúncia en cada poble.
- Pronuncia lo i los referit a l'article masculí: el - els
- La r final tot i que no es pronuncia l'he escrit per motius ortogràfics.

Per a la transcripció de fragments orals, m'he pres a més de les anteriors, les següents llicències:

- La o àtona inicial es transcriu "au" en els parlars de Nonasp i Faió.
- La e àtona que es tanca en i: dixar, minjar.
- L'elisió de la r final dels verbs seguits de pronom feble: tirà'li (tirar-li), divertí'm (divertir-me).
- L'elisió de la d del sufix llatí -ata: campanà (campanada), excepte a Faió que la pronuncien: campanada.
- Els castellanismes que són utilitzats com a part del vocabulari propi s'han escrit tal qual, sense utilitzar cursiva.
- La a àtona final que a Maella pronuncien (ε) l'hem marcada en l'escriptura en la paraula sartan(ε) ja que per a ells és una figura simbòlica molt important i volia marcar d'alguna manera aquesta "a".

Val a dir que es pot donar el cas de trobar una mateixa paraula de diverses maneres. En aquest cas, s'ha transcrit cada vegada tal com s'havia pronunciat: atre/altres, amella / armella...

Tot i que des del punt de vista filològic les 4 poblacions formen part de la mateixa variant lingüística, hi ha petites diferències les més rellevants de les quals us les adjuntem en el següent quadre a partir d'exemples que trobareu al recull de receptes:

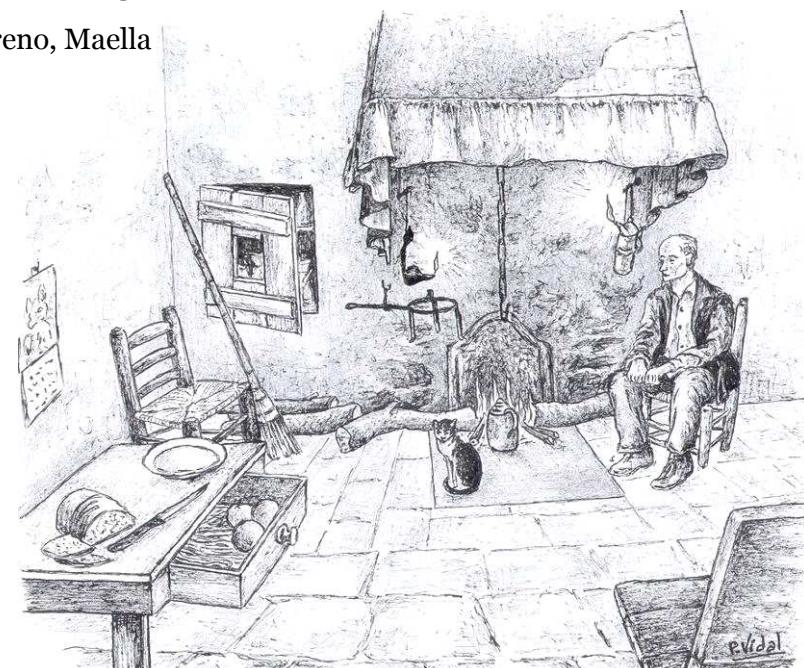
FAIÓ	FAVARA	MAELLA	NONASP
ametlla	armella	almelda	armella
auliva	oliva	oliva	auliva
aurelletes	orelletes	orelletes	aurelletes
acabada	acobà	acobà	acobà
això	açò	açò	això
ancendre	encendre	encendre	ancendre
fesols	fesols	fesols	fesols
tendres	tendres	tendros	tendres
	presquilla	presquilla	bresquilla
botifarra	borrifalda	borrifalda	
juliverd	sanseverd	sanseverd	sanseverd
bajoques	batxoques	baioques	bajoques
haguer	haver	haver	haguer
poguer	poder	poder	poguer
roja	rotxa	roa	roja
		sartane	

### 1.3 Com menjàvem? Bocins de memòria oral local relacionats amb el fet de menjar

“Com que érem més gelades les dones que els hòmens, en servir als hòmens te ficaves a la vora del foc en una silleta baixeta i los hòmens a la taula, ho tenien tot allí, el porró, lo vi i les dones en lo plat anàvem a la vora del foc a minjâ-mos-ho i després a repetir.

Si ere de nit, verdura totes les nits. I de dia pos o fesols o dinar que diérem a apanyar el dinar que ere ficar un bocinet d'ós de l'esquinàs, una borrifaldetà, un bocí d'entrevirat... Coses així de tot del gorrino, los xoriços los secàvem i de tot això ne teníem a casa. I a la vora de les 12 o se ficave l'arròs, o se ficave fideus i una pataqueta. I se minjave plato únic i no tenies mala gana en tota la tarda. I si se fee cocido se ficave carn de totes les maneres, ternera allavontes no se venie, però ficaves os del gorrino de lo més feo, de carn de pollastre i gallina... “

Pilar Moreno, Maella



### **1.3.a El menú al llarg de l'any**

#### **HIVERN**

##### **ESMORZAR**

sopes escaldades o escudellaes en voreta de pa  
ous estrellats / ou fregit  
ous escalfats  
borrifalda  
sang del gorrino (si havien matat)  
sopes de pastor  
pinya en suquet  
sardina de cubo en abadejo sucat  
pataques fregides amb ou regirat  
torrada amb sal i oli  
Per als xiquets: pa en mantega i sucre o  
sopetes en lleit o sopes escaldaes en llet

##### **DINAR**

tomatons al caliu (de penjar)  
matança del tocino: cansalada, xulla,  
botifarra de carn o de ceba  
pollastre amb sanfaina o catxapanda  
sartane en borrifalda de l'adobo  
sartane en costella de gorrino  
fesols al cassol  
farinetes  
caldo amb ossos del gorrino

guixes

de postre: meló, figues seques, ametlles,  
dàtils

##### **BERENAR**

pa en mel  
pa i olives  
pa en vi dolç i sucre negre  
pa amb mostillo  
pa amb vinagre i sal i un trosset de  
cansalada o magre  
un cebollot amb pa i vinagre

##### **SOPAR / CENAR**

sopes bollides en all  
pataques a la foguera  
col  
faves  
verdura de primer a escollir: col, bleda,  
espinacs, bròquil, alcaxofes, borrhina  
per a darrere: tortilla d'aubargínia,  
sardineta  
coques de recapte

## PRIMAVERA

### ESMORZAR

coques de dematí  
sopes escaldades i pésols  
pésols en ou esclafat  
carbassa fregida  
lleit de vaca o cabra  
sopes de pastor  
coques a la paella  
pataca fregida amb carabasseta i ceba  
sang fregida amb ceba  
sardina en suc  
ous estrellats  
truita en pataca  
truita en suc  
Per als xiquets: sopes en lleit

### DINAR

fesols els dies de cada dia  
cigrons en diumenge  
arròs  
verdura: bledes, pésols, faves...  
estofat de fava granada i pataques  
caragols  
cebollots apanyats  
fenoll

arròs en bacallà i caragols  
postre: mangranes, figues, codony,  
ametxes, panses...

### BERENAR

favons  
un xafaet de pa amb oli  
gallets amb mel  
pa en olives  
pa en mantega  
pa en vi i sucre  
pa en vinagre i oli

### SOPAR / CENAR

sopes escaldades  
torrades  
faves  
pésols  
verdura del temps  
ensalades del temps  
de segon a escollir: escabetx, ous,  
escarxofes...  
abadejo amb escarxofes i ous bullits i un  
suquet de sanseverd i all  
agulles en escabetx  
abadejo amb pataca

## ESTIU

### ESMORZAR

coques de dematí (per a la sega)  
copa d'aiguardent (els hòmens)  
xocolate (les dones)  
truita en suc  
suquet  
xiringol  
llonganissa fregida  
llonganissa en suc  
bunyols  
sopes bullides  
sopes escudellaes  
pa en tomata  
torrada de pa

### BERENAR

ganyims (paregut a la moixana i a l'atun)  
pa en vi i sucre  
pa en oli  
olives  
raspatx

### SOPAR / CENAR

de primer: verdura o sanfaina  
o sopes bullides  
o pésols  
de segon peix o ous

### DINAR

fesols  
clotxa  
sartane  
tomates seques  
ceba esmortxida  
amanides  
carxofera  
per a la sega: l'adob o la gerreta

## TARDOR

### ESMORZAR

sopes en lleit  
sopes en aigua  
coc de farina de panís  
dolços  
pataca fregida  
pataca amb carbassa  
fesols i carbassa

### BERENAR

pa amb vi i sucre  
mantega de gorrino  
mostillo

### SOPAR

sopes bullides

### DINAR

farinetes a ranxo  
olla de fesols o de cigrons  
costella en fideus  
pataca en la botifarra  
Postre: figues, ametlles, anous  
la clotxa (per a la recol·lecció de l'oliva)

### 1.3.b El menjar de la sega

*“Te n'anaves a les 5 del matí a segar. Com que se matinave tant te donaven una coqueta de dematí a los homens i una copeta d'aiguardient, i en això li dien “ne'm a fer lo pa-i-all”, pero no ere lo pa i all, ere un bocí de coca i xocolate o aguardient.*

*Cap allà les 8 o 8 i mitja agafaven una pala o un aixat i tocaven així (xocant) perquè estaves alluny i te dien a almorzar. I almorzaven al carrer, a la sombreta del mas i del tablero del carro allò feie de taula: allí tenien los pitxells i el porró los homens. Però pa almorzar no et crequis que ere un almorzar qualquiere, ja feien una truita en suc i una amanida de ceba i tomata.*

*I llavors tornaven a segar. I cap allà les 12 o així pues ja et pujave la meua mare amb aigua fresca i un got per a fer-te una graciessa de paper i hasta que esfee l'hora de dinar.*

*I a l'hora de dinar n'hi havie de tot. Verdura poca. Fesols i arros, pataca d'abadejo, també se matave algun conill perquè tenies conills a casa i fees conill i arròs. I llavors com que ere pal maig que criaves animals i eren estos gallets tomateros que diuen, segons dien ere diumenge: -Pos avui matarem un gallet d'estos i farem lo gall estofat i una mica de caldo o lo que fos.*

*Después de dinar descansaves i te n'anaves a treballar un rato. Pero después ja te tornaven a cridar per a berenar. Per a berenar pues te feien un bon amanit de ceba i tomata i com que tenies la matança de casa tenies lo pernil, lo ficaven a dins d'un cibader que és una bossa de roba de casa i ficaes lo pernil adins, i si no pues compraven lates de sardines. Depén, un dia te tocave pernil i, si no, pues sardines.*

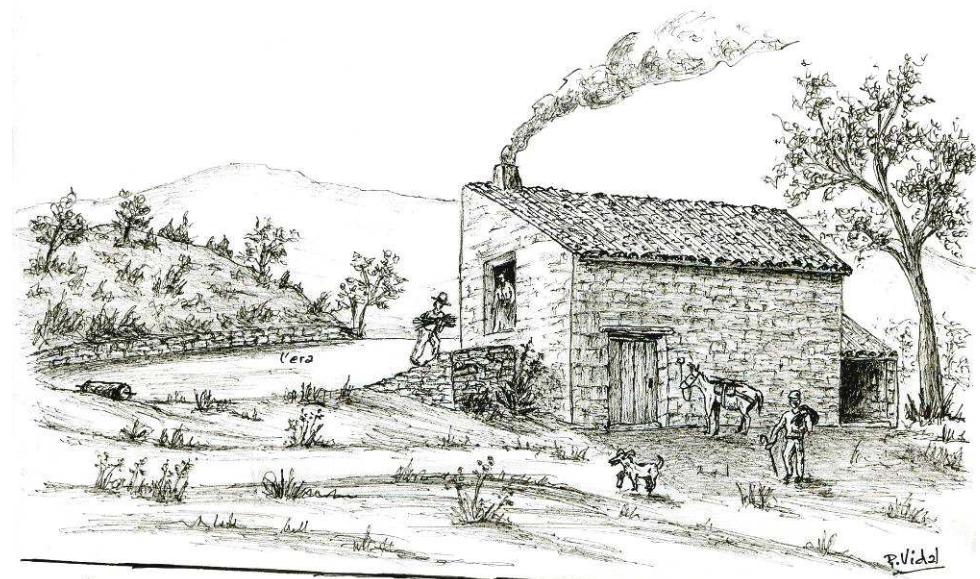
*Pues llavons ja t'acudies a sopar, ja quasi ere de nit. Arreplegaven les garbes, les ficaven en divuitens de blat o d'ordi, de lo segat. Si ere a divuitens és que eren divuit garbes; i si no*

*a novenals que eren nou i féem munts d'estos hasta que és lo dia de trillar. A sopar feien una foguera al carrer i coës primentons i tomates i aubergines i escaliva. I llavons pues un altre bocinet de tall de lo que fos. Ere així, se treballave molt”.*

Conchita Estrada, Faió

*“El nostre iaio que anave a segar per eixe món, anave a Daroca i anaven a peu, feien nit a Belchite i al segundo dia ja arribaven a Daroca. D'un any pa l'altre ja quedaven perque després no hi havie comunicacions com ara, teléfon, ni telegrafo ni res. Anaven varios segadors, no anave només un, i els dieven Los Segadors.”*

Rosa i Miguel, Favara



### 1.3.c La matança del gorrino

*"La matança primer de tot és matar lo tocino i desquartitzâ'l. Quan està desquartitzat per almorzar se minge de tot lo que n'hi ha, si algú vol cansalada pues cansalada, si l'altre vol un bocí de xulla... Després ja te poses a bollir tot lo que s'ha de bollir: per a la botifarra la carn i pa la de ceba; i apartar lo de la llonganissa i el xoriço. I per dinar se fique un tupí de fesols, tot en cru, una cabeza d'all, dos fulles de llorer, una aurella del tocino... Un tupí bastant gran porque natres vam arribar a estar 24 personnes en la matança. I después los fesols. I después del fesols féem la paellada que es tractave de fetge, la freixura que diem, puntetes de costella del tocino, primet tot allò, i tot a la cassola ben enrostridet. Després se fee una picada en all, uns bocinets de pa torrats molt espasio i picat i un xorro de vinagre. I esta d'això ben remenadet i tirat a la cassola. I això venie después dels fesols.*

*I te ficaves a fer l'embotit i per la nit per sopar ja a provar los embotits: la llengonissa, la botifarra... A la graella i amb una platerada d'ansiam o el que sigue i a provâls."*

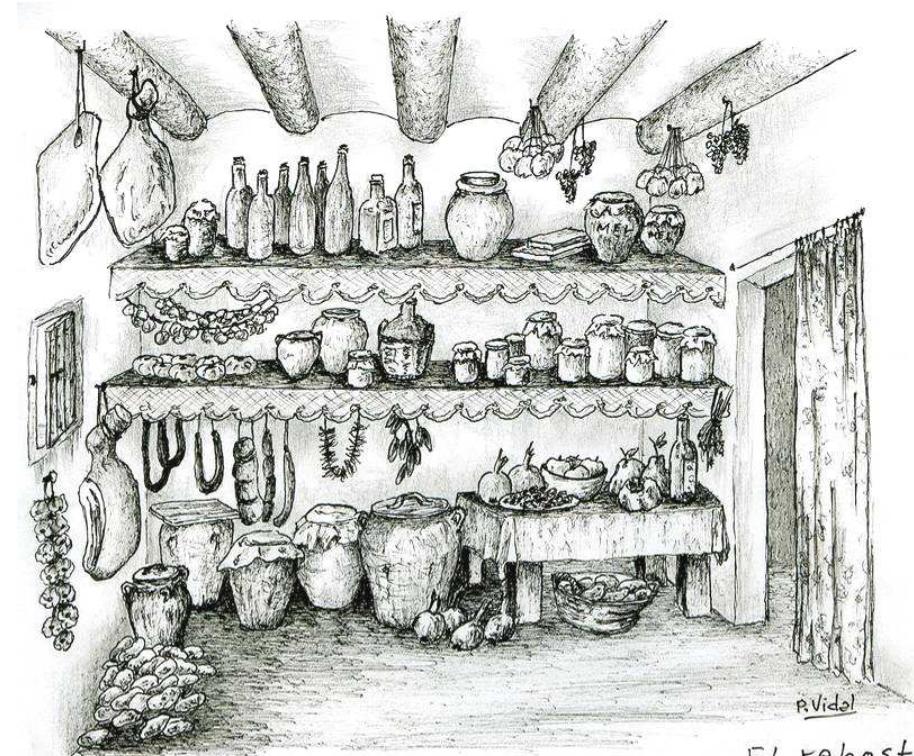
Informant de Faió

*"Se dixave secar les llonganisses, la botifarra blanca i els xoriços. Quan estave sec agarraes que tenies unes tenalles en oli, pero cada cosa a un puesto, no barrejat; si ere la llonganissa, en un puesto, la botifarra blanca en un atre i la llonganissa en un atre. I el llomillo lo passaves per la paella porque allò no se secave; al cap d'uns dies que havies matat ho passaves per la paella i ho ficaves també en adob, pero tot en oli d'oliva. I allò ho tenies que durave per a tot l'any."*

Conchita Estrada, Faió

*"Jo me'n recodo de quan ere petita que después que ja s'havie fet los embotits i botifarres i tot això, después passats uns dies se fee l'adob: S'agafave costella de tocino trossejada, rodanxes de llomillo i llonganissa quan ja estave seca. Se fregie una mica a la paella, no molt porque no es quedés sec i después s'anave esperant que es refredés. Después s'anave posant per tandades en unes tenalles, estos vasijes de fang, de terra, i s'anaven omplint. A vegades se posaven los ingredients estos allí en una tenalleta tot barretjat o en tenalles petites separat, s'omplie d'oli i es guardave."*

Maria Cabistany, Faió



### 1.3.d Fer el pa

*"Preparàvem la pasta a casa. Pastàvem a la pastera, féem una paret amb farina perque no s'escampés la farina per tota la pastera i allí la pastàvem.*

*Después se porte al forn del poble. La pastereta ere per anar al forn, teníem dos departaments, allí portàvem la pinta, la granera, la talladora i a l'altre costat la farina. Se tallen los pans amb la pinta i se tornen a apretar, a refer. Se dixen reposar i després s'enforne i se cou fins que estigue cuit, si es fan grossos coste més i, si no, menys. Els pans se posaven en lo tallador que ere una fusta llarga i a damunt se posaven los pans per a tirâ-los dins del forn.*

*Al forn ficaven a reparar los pans: és ficâ-los al drap a que vinguessin bons. En los draps del forn, feen com si foren cavallons.*

*Quan pastaven s'aixecaven a les 4 del matí. Quan la mare pastave, m'aixecave per la nit i li dia; Mare deixe-mos un trosset per a fer coques a la paella! (Agustina).*

*Les rinyes que tenien les dones amb el pa! Cada dona ficave un senyal. Una ficave un pessic, l'altra dos pessics, l'altra una trena al pa... Cada dia podia canviar el senyal. Ma mare solie posar una trena, com un cordó.*

*A l'estiu pastàvem per a una setmana i a l'hivern per a 15 dies que pastàvem més i quasi no podia aguantar de moure la pasta. Vaig començar a pastar als 16 anys i fins als 27. M'aixecave a les 4 i a l'hivern a les 3 i quan acabava me gitave i ma mare el portava al forn.*

*Costave un parell d'hores bones. Després a les 8 del matí s'havia de voltar la pasta perque acabés de pujar.*

*Quan jo era molt petita estaven estos tres al poble (1940): lo forn de Sinyoreta, lo forn de Rogeta i lo forn de la Sociedad (que ere tots los socis, actualment a la Guarderia se conserve la boca i la*

*biblioteca ere el corral del forn, del carrer del Forn que és dels més antics. Normalment cada corro de veïnat anave a un puesto.*

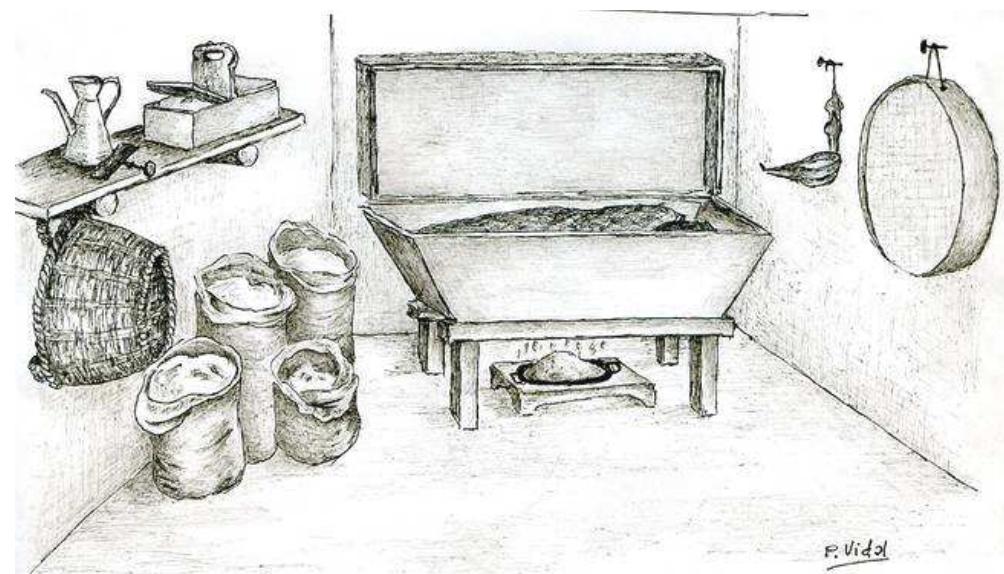
*Después se va ficar l'oncle Moliner i lo de Tabola. Cap al 1942 ja funcionave este forn perque recordo que anàvem a buscar el pa negre amb la cartilla de racionament.*

*Cap a l'any 1962-63 vam començar ja a no pastar.*

Informants de Nonasp

*"Jo no he pastat mai pero he vist com pastave la meua iaia. Primer feen lo ren i després del ren ho passave a la pastadora i pastaven. Se dixave reposar la pasta hasta que estave bona i después la portaven al forn perque a Faió hi havie 3 forns grans. I allí se fee pa, barres, coques de dematí, madalenes... i bueno pues tot lo que fee falta. I quan venie Sant Sebastià pues mantecados, de tot, pastissets, pastes de maquineta... i tot això."*

Ana M<sup>a</sup> Vilanova, Faió



## El menjar i la casa

“A casa ma iaia entraves i ere la quadra, lo del corral per les gallines, los conills i lo tocino i el trull també estave a l'entrada per quan se fee lo raïm. Pujaves al primer pis i estave lo foc, lo fregador, una habitació i el menjador. A dalt a l'altre pis estaven les habitacions i una habitació on se fee el pa, lo pastador. I a l'últim ere on estave el solanà que allí se pujave el gra, les pataques... se pujave tot lo que s'havie de secar porque ere un puesto obert. I a part estave un quartet que es die lo quartet del tocino.”

Informant de Faió

“A ca nostra teníem baix a l'entrada la quadra pa la mula, la pallissa, lo trull, la trullola. També teníem la llenya. I llavons cap dalt teníem lo foc, en un departament, lo fregador en un altre, la sala que diem llarga, després teníem un quarto cap allà dins que ficàvem les pataques, la pastera, les tenalles de l'oli... Després cap dalt hi havie un solanà tot a l'ample, un pis tot a l'ample, i després pujàvem més a dalt al solanà i allí teníem los conills i les gallines.

Natres no en teníem de tocino. Al rebost teníem fesols, cigrons, anous, ametilles, figues seques...”

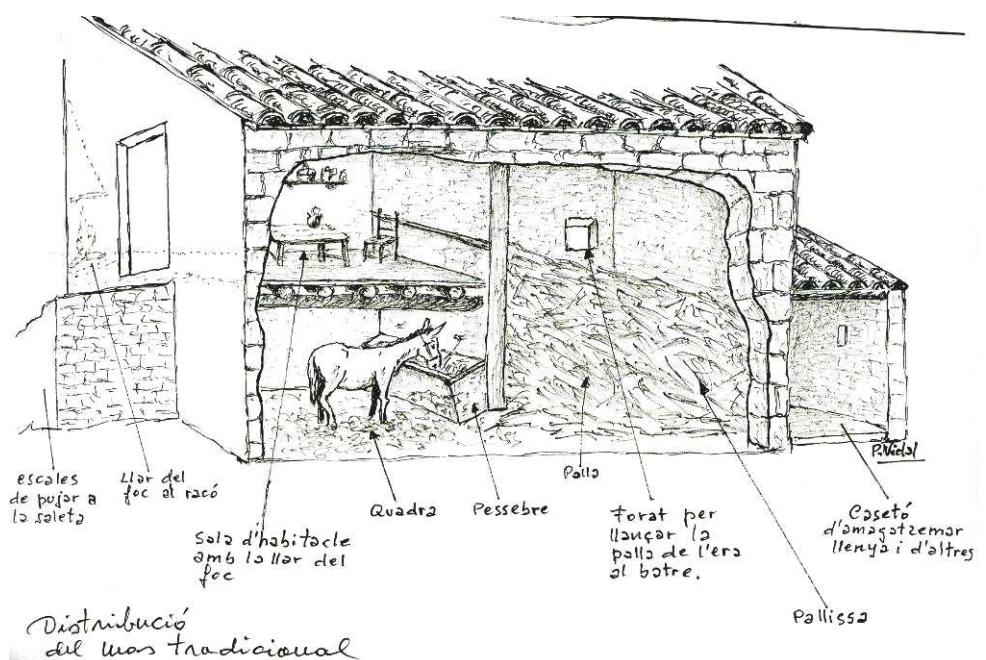
Informant de Faió

“A casa teníem una habitació que ere gran i al costat de la ximenea, lo fumeral, teníem lo cenderal que ere com un armari i a la part de baix anàvem tirant la cendra i a la part de dalt l'oli i les coses imprescindibles que usàvem.

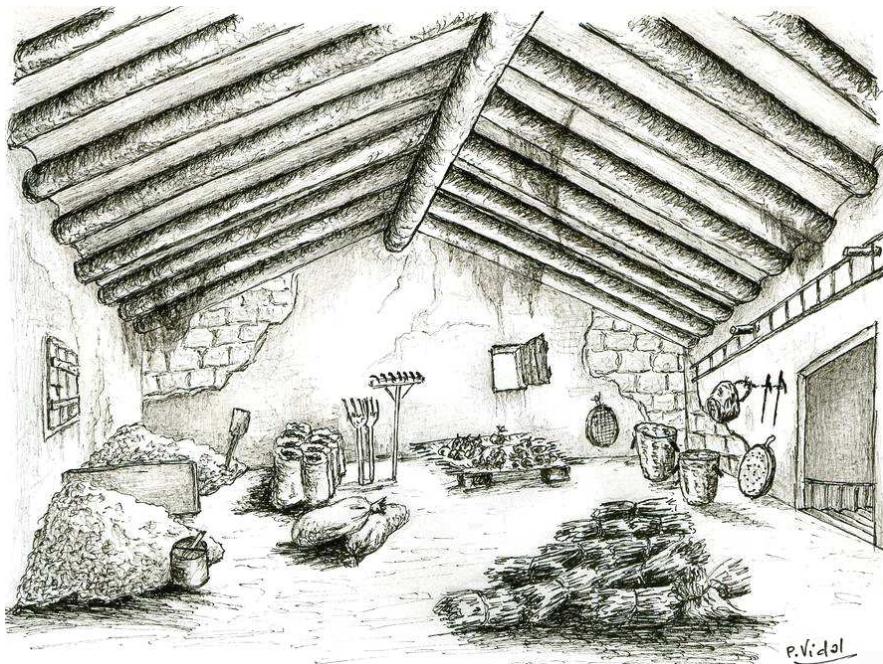
Teníem lo fumeral molt gran i n'hi havie voltes que cosíem a la llum del fumeral que mos venie del terrat de tan ample que ere. I quan plovie pos mos banyàvem, mos havíem d'apartar. Fee molt fred en aquella casa, no podíem ficar porta porque mos fee fum.

Los hòmens, lo iaio i el meu pare, menjàvem al banc en una tauleta de fusta que s'eixie. I les dones, natres i la mare, en lo plat a la falda alrededor del foc. I els racons eren per als agüelos que tenien més fred.”

Pura Giner, Nonasp



## Què tenim a l'hort?



tomates  
FAI –FAV-MAE-NON



faves  
FAI –FAV-MAE-NON  
favons (el gra): FAI



ansiam: FAI NON  
ensiam: FAV MAE



julivert: FAI NON  
sanseverd: MAE NON

FAI Faió / FAV Favara /  
MAE Maella / NON Nonasp



alls  
FAI –FAV-MAE-NON



primentons  
FAI –FAV-MAE-NON



aubergines: FAI NON  
albergines: FAV MAE

nap  
FAI –FAV-MAE-NON



esquirola  
FAI –FAV-MAE-NON



ravanetes  
FAI –FAV-MAE-NON



freses  
FAI –FAV-MAE-NON



ansiam: FAI NON  
ensiam: FAV MAE



fesols

FAI -FAV-MAE-NON

fesols tendros: MAE

*De lo que se coïe a les cases aquestes no es llançaven res, s'aprofitava tot. Començant per les coses de la fruita: collíem mangranes, codony's, les figues... Tot això se secaven i se guardaven per a l'hivern. I ho anaven col·locant igual que se mataven los tocinos se posaven la conserva de la fruita."*

Rosita Navarro, Nonasp



carbassó

FAI -FAV-MAE-NON



bledes

FAI -FAV-MAE-NON



safanòries

FAV-MAE-NON

safandòries: FAI

pèsols  
FAI -FAV-MAE-NON



menta / herbabona  
FAI -FAV-MAE-NON



carxofa / carxofeta  
FAI -FAV-MAE-NON



col

FAI -FAV-MAE-NON



porros  
FAI -MAE-NON  
puerros: FAV



# Bloc 2

# ÍNDEX DE LES RECEPTEΣ

## SOPES

- 01 Farinetes
- 02 Olla barrejada
- 03 Sopa de boda amb mandonguilles
- 04 Sopes bullides
- 05 Sopes bullides en all
- 06 Sopes escaldades i pésols
- 07 Sopes de pastor
- 08 Sopes escullaes en espàrrecs de monte
- 09 Sopes Ascudellades / Escudellaes / Escullaes / Escaldades
- 10 Sopes escudellaes / escullaes en voreta de pa

## ARRÒS

- 11 Arròs en carn
- 12 Paella de gorrino
- 13 Paella o cassoleta
- 14 Sartana d'estiu (sartane)
- 15 Sartana en borrifalda i costella de gorrino

## VERDURES I LLEGUMS

- 16 Amanida de tomata en conserva
- 17 Ceba esmortxida
- 18 Cebollots apanyats
- 19 Cigrons en salsa
- 20 Favons
- 21 Favons (estofats)
- 22 Fenoll
- 23 Fesols
- 24 Fesols al cassol
- 25 Fesols blancs en arròs i sofregit d'all
- 26 Pinya en suquet

## OUS

- 27 Sanfaina / Xiringol
- 28 Ou escalfat
- 29 Ous fluids / passats per aigua
- 30 Ous estrellats
- 31 Pataques fregides amb ou regirat
- 32 Truita en suc

## CARNS

- 33 Conill en primentons verds
- 34 Conill a l'estil caçador
- 35 Gallina en salsa
- 36 L'adob
- 37 Madeixetes
- 38 Pepitòria
- 39 Pollastre en sanfaina
- 40 Suquet de gorrino
- 41 Sangueta
- 42 Caragols

## PEIX

- 43 Clotxa
- 44 Clotxa (per a berenar)
- 45 Ganyims
- 46 Sardina en suc amb pinya
- 47 Sardina en suc

## PASTES I POSTRES

- 48 Bollos
- 49 Borregos
- 50 Mantegats (sense sagí)
- 51 Coca de mançana i pinyons
- 52 Coca ensaginà
- 53 Coques de dematí / Coques a la paella /

## Coques a la sartana

- 54 Crispells
- 55 Encodonyac
- 56 Gallets
- 57 Mantecaus
- 58 Mosquillo
- 59 Mostillo
- 60 Natilles
- 61 Ous a la neu o natilles
- 62 Pa en vi i sucre
- 63 raspax
- 64 pa
- 65 Pastissets al forn / Panadons
- 66 Redotets

## CONSERVES, OLIVES I BOLETS

- 67 Aurelletes
- 68 Bolets: pegaloses en conserva
- 69 Bolets: Camagrocs secats al canyís
- 70 Bolets: rovellons
- 71 Mermelada de carabassa
- 72 Conserva de tomates
- 73 Conserva de bresquilles / presquilles
- 74 Mermelada de presquilles
- 75 Mermelada de mançana i suc de llimó
- 76 Mermelada de taronja confitada
- 77 Olives marcides
- 78 Olives negres
- 79 Olives verdes
- 80 Tomata seca

## O1 Farinetes

**Es menjave a l'hivern, sobretot quan nevava**

**Recepta recollida a Faió, Favara, Maella i Nonasp**

### Ingredients

farina de blat o de panís (3 cullerades soperes per persona), oli, pa, aigua

### Preparació

Tallem el pa a trossets menuts, els fregim en abundant oli (se'n beu molt) i reservem. A la mateixa sartana o paella amb l'oli, posem sal i aigua i quan està calenta tirem la farina a poc a poc regirant contínuament. Quan la farina es despegue de les parets de la sartana vol dir que ja estan cuites. Un altre indicador és quan comence a fer costra (a enganxar-se a la paella però sense arribar a cremarse), encara que sempre depén del gust de cadascú.

Afegim el pa que havíem fregit i tot ben regirat. Per a menjar, cada volta que estirem una cullerada de farinetes s'estire un trosset de pa fregit que a Nonasp anomenen xinxorres.

Hi ha petites variacions segons costums: posar al principi de fer les farinetes només aigua i després afegir-hi l'oli de fregir el pa; segons el gust s'utilitza farina de blat o de panís o barrejades; també es pot acompañar amb un gra d'all cru...

### Records

*“Este plat se menjave a ranxo: Es posave la paella al mig de la taula i cadascú menjave directament a la paella, abans amb cullera de fusta. Els iaios tenien una pala de fusta apropiòsit per fer les farinetes i remenaven de costat sense parar perquè no fessin grumes. Posaven la farina quan començava a bullir l'aigua que és més difícil perquè fa grumus. Tots volíem arribar al rascat, a la costreta que es feia al fons.”*

Angelita de Gracia, Nonasp



## 02 Olla barrejada

**Es menjave** per a dinar a l'hivern

**Recepta recollida a** Faió, Favara, Maella i Nonasp

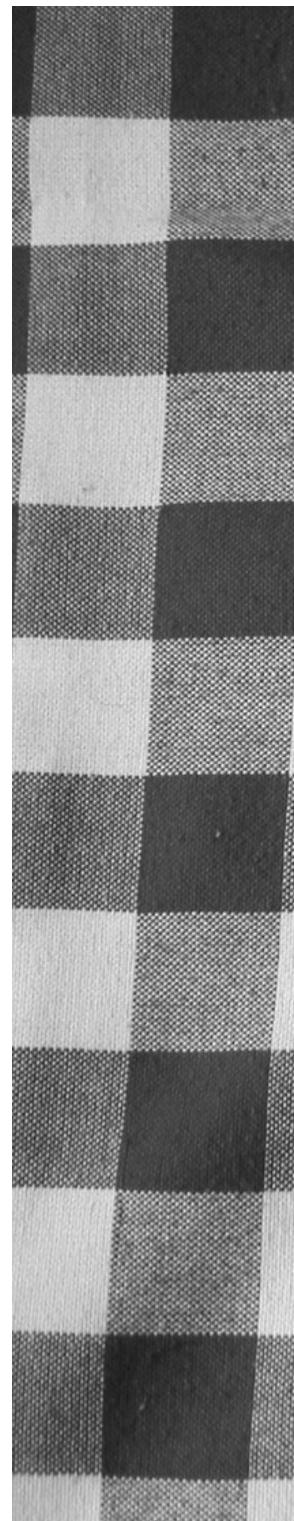
### Ingredients

fesols i/o arròs o cigrons, pota de tocino, botifarra, pollastre optatiu, carxofera, pataca, ceba i bleda i/o col

### Preparació

En una olla gran amb aigua, fiquem a bullir primer los fesols i la carn (la botifarra seca, de ceba, i les potes de tocino). Ho deixem bullir i quan los fesols estan cuits, afegim la carxofera i la pataca. Quan fa un rato que bull, li tirem l'arròs. Llavons també s'hi pot afegir un all fregit.

Es pot fer sol d'arròs o sol de fesols, o de les dos coses barrejades. També s'hi poden posar cigrons en compte de fesols.



## 03 Sopa de boda amb mandonguilles

**Es menjave a** les Festes per a cenar i altres celebracions

**Recepta recollida a** Nonasp

### Ingredients

caldo, mandonguilles, pasta de sopa, aigua, oli, all, sanseverd (juliverd), farina, ous i carxofes

### Preparació

Preparem un caldo amb carn i verdures i les mandonguilles que les tallem molt petitetes i les afegim al caldo. Quan bull una miqueta afegim la sopa (galets o altres) i ho deixem bullir fins que estigué feta.

Per a segon plat podem fer mandonguilles amb salsa. Preparem un sofregit amb all, sanseverd, 1 cullerada de farina i oli. Quan està quasi sofregit afegim aigua fins que les tapo i quan bull hi tirem les mandonguilles. Quan ja estan cuites, hi afegim ous durs o carxofes fregides o espàrregos si és la temporada. Ho deixem que faci tot xup-xup i ja està.

Si no tenim mandonguilles, podem fer el mateix amb llonganissa de l'adob.

### Records

*“Antigament es feia els dies de Festa Major per a cenar porque és un menjar que el podien dixar fet a migdia i anar al ball. Pel mateix també se fee pa bodes i celebracions.”*

Pura Giner, Nonasp



## 04 Sopes bullides

**Es menjave a l'hivern**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

pa, alls, ou, oli, sal i aigua

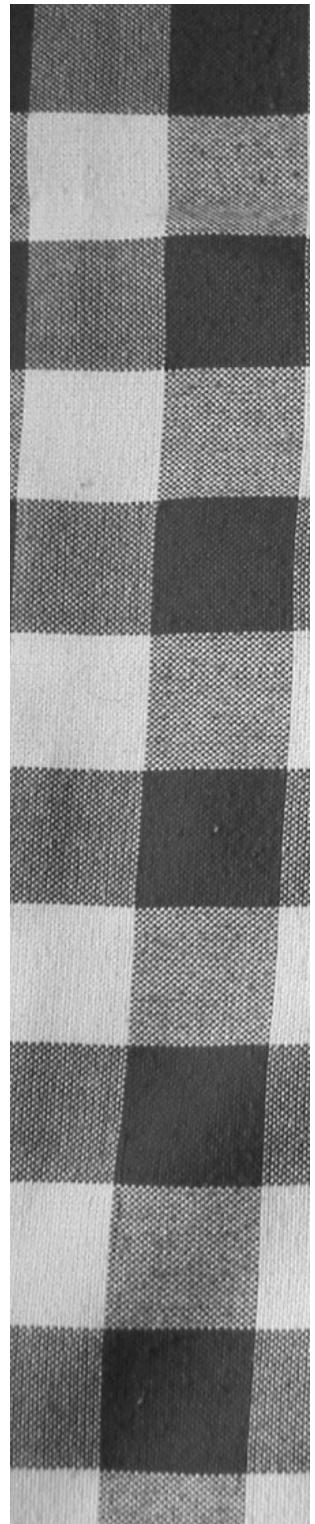
### **Preparació**

Tallem el pa a trossets o làmines i el posem en una cassola amb els alls, l'oli, sal i aigua. Ho deixem bullir i una vegada cuit tirem un ou batut i ho coem una mica més.

### **Records**

“Se coïen en el foc en terra en una cassola de fang i se regirave sense utilitzar cap cullera, salsejant, fent saltar la cassola amb moviments amb la mà.”

Informants de Maella



## 05 Sopes bullides en all

**Es menjave a l'hivern**

**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

pa, all, sal i aigua

### **Preparació**

Posem una cassola amb aigua al foc amb 2 o 3 alls (els podem fregir abans), la sal i la meitat del pa en cru. A banda, fregim l'altra part del pa amb una paella amb oli i l'afegim, juntament amb el seu oli, a la cassola quan la resta ja està cuit. Ho deixem bullir una mica tot junt i ja està.

## 06 Sopes escaldades i pésols

**Es menjave a la primavera**

**Recepta recollida a Faió**

### **Ingredients**

pésols, pa, ou, all, tomata, aigua

### **Preparació**

Netegem els pésols i els posem en una olla amb aigua bullint durant 3 minuts. A part, tallem el pa a làmines ben finetes i les servim en un plat on hi afegim un all picat, una tomata i l'ou. Després ho escaldem amb l'aigua dels pésols i ens mengem primer les sopes i després els pésols.

## 07 Sopes de pastor

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

pataca, pa i greixet

### **Preparació**

En una olla o tupí, fem la pataca bullida i quan està cuita hi afegim sopes finetes (pa tallat a làmines menudes). A part, fregim greixet (mantega de porc) i quan posem les sopes al plat tirem el greixet per damunt i ho regirem tot ben regirat.

## 08 Sopes escullaes en espàrreecs de monte

**Es menjave a principi d'estiu, a l'època dels espàrreecs**

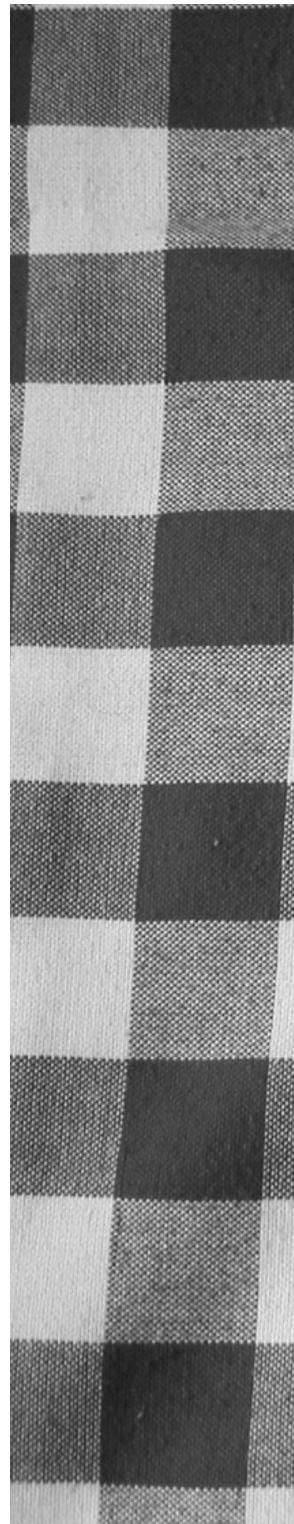
**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

espàrreecs de monte, pa, oli i aigua

### **Preparació**

Fregim los espàrreecs i els servim en un plat. A part, fregim el pa tallat a trossets menuts i l'afegim al plat. Després ho escaldem tot, és a dir, hi tirem aigua bullint per damunt i ja estan a punt de menjar.



# 09 Sopes Ascudellades / Escudellaes / Escullaes / Escaldades

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a** les 4 poblacions: Faió (sopes Escaldades), Favara (sopes Escudellaes), Maella (sopes Escullaes) i Nonasp (sopes Ascudellaes).

## Ingredients

farina de blat o de panís (3 cullerades soperes per persona), oli, pa, aigua

## Preparació

Fiquem aigua a bullir. A part, tallem pa finet a làmines (les sopes) i el sevim en un plat, posem sal i oli i hi tirem l'aigua bullint per damunt per a escaldar les sopes i ja està.

A Faió tambéafegeixen un tomatonet que l'escalden juntament amb el pa.

## Records

*“Aquí al poble és molt costum de fer sopes ascudellaes. Hi ha voltes que se fique un brot de timó, sobretot si tens la tripa malament.”*

Pura Giner, Nonasp



## 10 Sopes escudellaes / escullaes en voreta de pa

**Es menjave a l'hivern**

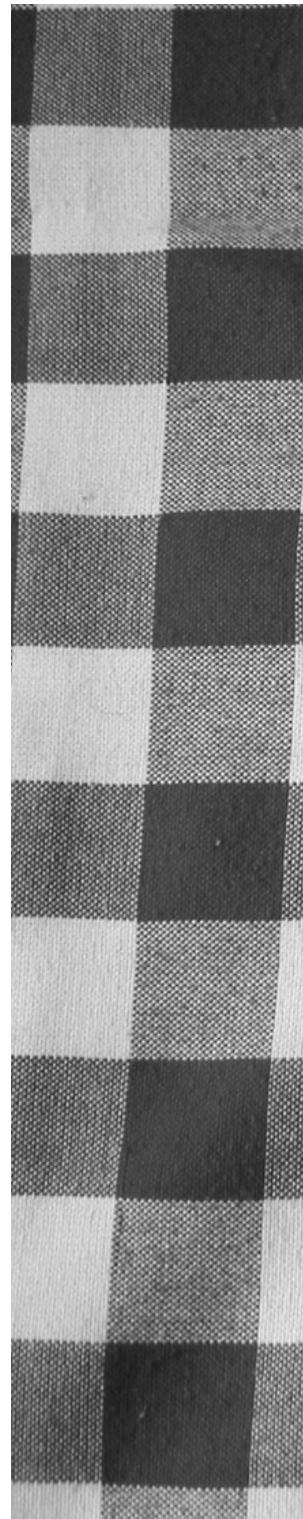
**Recepta recollida a Favara (Escudellaes) i Maella (Escullaes)**

### **Ingredients**

pa, oli, sal, nous, armella / almelda (ametlles) i aigua

### **Preparació**

Tallem lo pa ben primet, millor si està una mica sec, i el servim als plats. Piquem unes nous i unes armelles (FAV)/ almelda (MAE) i les afegim al plat amb sal i un rajolí d'oli. Fiquem una sopereta d'aigua al foc i quan bullix, tirem l'aigua per damunt a les sopes per escaldar-les. A part, tallem un crostó de pa i el torrem al foc, això és la voreta i la utilitzarem en comptes de cullera per a menjar-nos les sopes. Queden boníssimes.



## 11 Arròs en carn

**Es menjave per a dinar tot l'any**

**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

oli, carn (conill o pollastre o costella de l'adob), caragols (si és la temporada), verdures (primetó roig, ceba, all i espàrrecs verds, segons temporada), aigua (2 cassos per persona), mandonguilles, arròs (una tasseta de cafè per persona), sal i safrà

### Preparació

En una cassola en oli, rostim la carn i els cargols i reservem. En la mateixa cassola i oli fem un sofregit de primetó roig, ceba, all i espàrrecs verds, si n'hi ha, i quan ja està quasi fet afegim la tomata i sofregim. A continuació, reincorporem la carn, fiquem l'aigua, ha de quedar tot cobert dos dits per damunt del tall, i ho deixem bullir. Passat un ratet, tirem unes mandonguilles petites i l'arròs i ho deixem coure uns 20 minuts, fins que l'arròs no quede ni caldós ni massa sec. També podem posar-hi primer l'arròs abans de l'aigua perquè així s'enganxa menys. Hi posem sal al gust i una miqueta de safrà.

Els ingredients canviaven segons els productes de temporada.

### Records

*“Antigament ho féiem sol amb un tipo de carn: costella de l'adob o conill... Sempre carn de casa, ja que no en venien a les botigues o molt poca. Cadascú tenie els seus animals.”*

Rosa Giner, Nonasp



## 12 Paella de gorrino

**Es menjave a** cenar a l'hivern el dia de la matança del gorrino

**Recepta recollida a** Nonasp

### Ingredients

carn de gorrino de la matança, oli i vinagre, aigua i per a la picada: all, sanseverd (julivert) i armelles (ametlles)

### Preparació

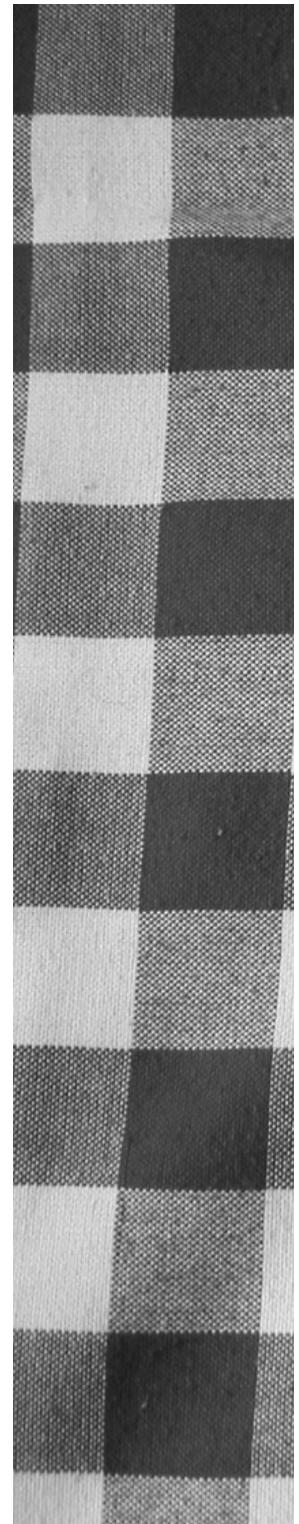
Agarrem tallets de tot arreu del gorrino segons la gent que estigue: de fetge, costella, xulles, cansalada, papada, etc. Ho fregim tot a la paella ben fregit fins que estigue ben rosset; podem tirar-hi una mica de vinagre. A continuació, hi fiquem un xorret d'aigua i quan fa xup-xup afegim una picada d'all, sanseverd i armelles. La picada li dóna el sentit especial. També hi havie qui ficave un xorret de vi.

### Records

*“Recordo quan ho feia ma iaia per a cenar. Féiem la pasta de sang i ceba del gorrino ben fregida de primer plat i, de segon, la paella del gorrino. Es ficava al racó del foc i anar regirant la paella.*

*Ens trobàvem per a la matança amb la germana de ma iaia, Macària, i els quatre fills. Ens ho passàvem bé porque era un dia molt familiar. A les veïnes també les portaves un platillo amb una mica de pasta de botifarra negra amb ceba; tenies costum i era com un intercanvi.”*

Angelita de Gracia Andreu, Nonasp



## 13 Paella o cassoleta

**Es menjave per a dinar a l'hivern-primavera, quan anaven a treballar al camp**

**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

abadejo, arròs (1 grapatet per persona), pataca, bròquil, carxofes, ceba, alls, tomata, ous, oli i sal

### Preparació

Posem la paella al foc en oli i fregim l'abadejo, la ceba i l'all. Quan ja està quasi fregit, afegim una mica de tomata i al ratet una mica de pataca i la carxofa. Ho acabem de fregir tot a poc a poc i posem una mica de sanseverd. A continuació, afegim aigua bullint i quan està tot bullint aboquem l'arròs i el bròquil. Quan està tot a mig cuore, afegim un ou per persona. Si no hi havie un ingredient se'n posave un altre. Quan hi havie caragols, a l'estiu, també s'hi posaven.

### Records

*“Això és el que féiem abans quan anàvem al camp a sembrar pataques (al març) que és quan hi ha bròquil. Sant Patater és lo 3 de març. Preníem una ganya d'abadejo i ala...! Encara avui el faig, un dia a la setmana quan hi ha bròquil.”*

Angelita de Gracia, Nonasp



Arròs

## 14 Sartana d'estiu (sartan□)

**Es menjave per a** dinar a l'estiu quan treballaven al camp

**Recepta recollida a** Maella

### Ingredients

arròs (un grapat per persona), tomata, fesols tendros, pèsols, pataca, carxofes, primentó, ceba i all, altra verdura de temporada, conill o pollastre o llebre o bocins de faldeta de corder o de l'adobo i aigua la que entro

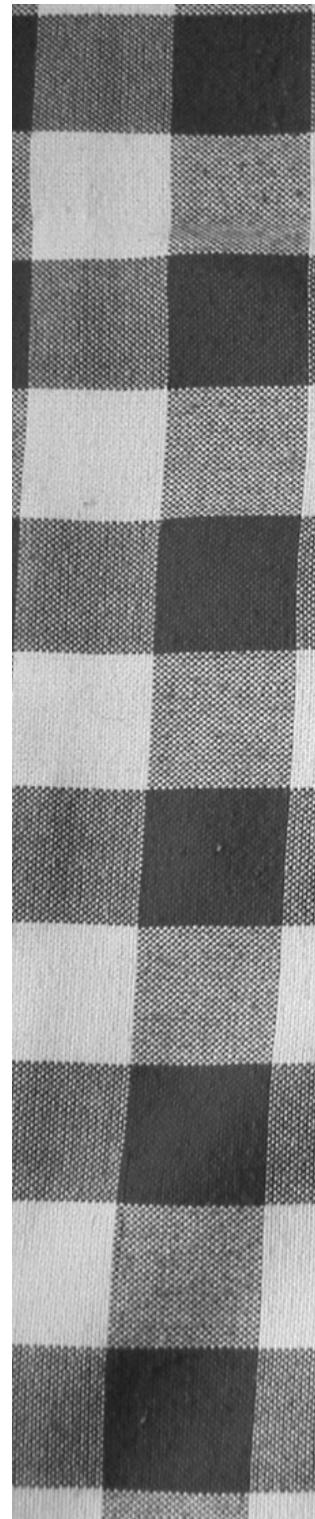
### Preparació

Salem la carn i la sofregim en una sartana en oli ben sofregida. Hi afegim el primentó, la ceba, l'all i la resta de verdura i ho sofregim tot. Quan ja està, posem la tomata ratllada. A continuació, afegim la pataca tallada a làmines fines i menudes. Continuem sofregint i anem removent i quan ja està posem l'arròs i un polsim de sal. Després de sofregir l'arròs afegim l'aigua fins que cobreixi dos dits per damunt de l'arròs, millor gelada, si la posem calenta romp a bullir abans. Ho deixem el temps que costo de cuure (uns 20 minuts).

### Records

“La féem quan anàvem a veremar i ho cuinàvem al monte. Féem una foguera en terra en 3 o 4 pedres a la separació de la mida de la sartan□.” Amelia Albiac, Maella

“Abans se fie en tot lo que hi havie de la temporà quan anaves al camp a l'estiu. Ara se fiquen moltes coses però lo típic és això... Aquí la paella li diem sartan□ i d'ahí el nom. Actualment, l'Ajuntament organitza la festa de la <<Sartenè>> al mes d'abril, a prop de Sant Jordi. Es fa un dinar col·lectiu de més de 2000 personnes i cada colla fa una sartan[□] per a un concurs. L'Ajuntament dóna els ingredients.” Conchita Ballarín, Maella



## 15 Sartana en borrifalda i costella de gorrino

(sartan□)

**Es menjave per a dinar a l'hivern quan treballaven al camp**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

borrifalda i costella de gorrino de l'adobo, arròs, ceba, all i tomata de conserva

### **Preparació**

En una sartana fonda (de les que llevaen al monte), fem un sofregit de ceba, all i un poquet de tomata de conserva. Després hi posem la pataca i quan està sofregida afegim l'adobo, el sofregim i a continuació hi afegim l'arròs. Després de sofregir-lo una mica, tirem aigua (fins cobrir 2 dits el tall) i el deixem bullir fins que estigue cuit; l'anem provant per saber quan està al punt.

### **Records**

*“La fiem quan anàvem a les olives quan ja fia el dia llarg a finals de febrer i primers de març. Els mesos d'abans, quan fee el dia curt, llevàèm lo menjar fet. La sartene se fie en lo que tenies a casa.”*

Informants de Maella

## 16 Amanida de tomata en conserva

**Es menjave a a l'estiu**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

tomata, ceba, abadejo i olives negres

### **Preparació**

Obrim un pot de tomata en conserva, la posem al plat i la xafem un poc amb la forquilla. Afegim la ceba tallada i el bacallà desmigat. Després alinyem amb oli i sal al gust i repartim unes olives negres per damunt.

### **Records**

*“Em recorda molt a mi pare perquè a ell li agradava molt.”*

Conchita Ballarín, Maella

## 17 Ceba esmortxida

**Es menjave per a a dinar a l'hivern quan anaven al camp**

**Recepta recollida a Maella**

### Ingredients

cebes, sal, aigua, oli i vinagre

### Preparació

Tallem les cebes a galls grans (8 a 12 trossos per cada ceba). Posem en una cassola un dit d'aigua, hi afegim la ceba salada i la coem amb tapadora a foc molt lent i regirant de tant en tant fins que estigue cuita. El costum és regirar salseant, agitant la cassola, sense utilitzar cullera. Després s'alinya amb oli i vinagre.

### Records

“La portàvem en una fiambrrera d'alumini per anar al camp en l'època de la recollida de les olives.”  
Tere Mas i Tere López, Maella

## 18 Cebollots apanyats

**Es menjave per a berenar tot l'any**

**Recepta recollida a Favara**

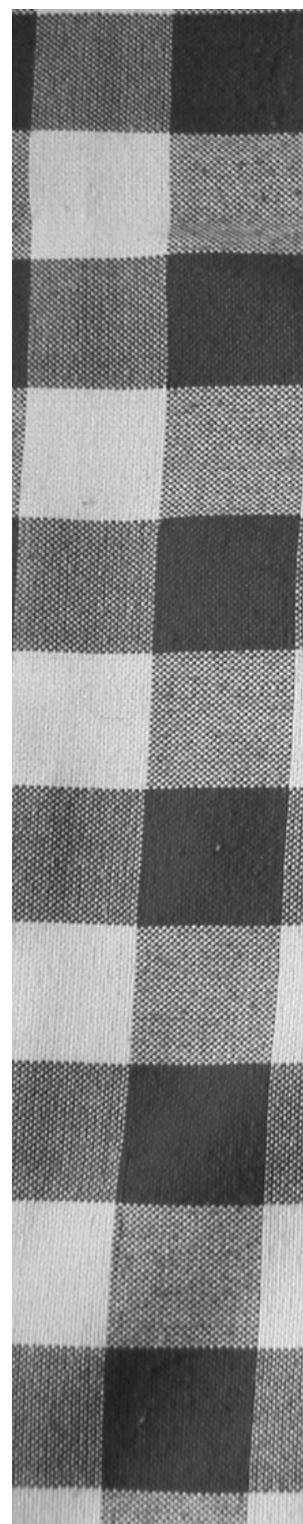
### **Ingredients**

cebollots, oli, sal, vinagre, olives i pa

### **Preparació**

Per a cultivar cebollots, deixem grillar una ceba i la plantem. Els brots que va traient són els cebollots. És un procés semblant als calçots. Són dolços.

Per a menjar cebollots: Els pelem, llavem i els tallem a trossos grans. Els amanim amb oli, sal i vinagre i els mengem en crugo com una amanida o amb pa: mos de cebollot, oliva i mos de pa.



## 19 Cigrons en salsa

**Es menjave per a dinar a l'hivern quan la matança del tocino**

**Recepta recollida a Nonasp**

### **Ingredients**

cigrons, sal, oli, armelles (ametlles), alls i aigua (de la cisterna si pot ser)

### **Preparació**

La nit abans posem els cigrons en remull. A l'endemà al matí, els coem a foc lent amb aigua de la cisterna i sal. Quan ja estan cuits, en una cassola fregim els alls amb un poc de farina per a espesir. Afegim ara els cigrons cuits amb una mica d'aigua de la cocció. Ho deixem fregir tot junt un poc i al final hi posem una bona picada d'armelles i all.

### **Records**

*“Ho cuinava ma iaia sempre el dia que matàvem el gorrino per a dinar de primer plat, en la meua joventut de l'any 1940 al 1955, fins que em vaig casar.*

*Els fesols els menjàvem cada dia amb el potaje, però els cigrons era per a la matança. De segon plat ere tall, del gorrino o de la cabra que solíem matar amb el gorrino. Per la nit per a sopar ja féiem sang i ceba i de segon la fritada: un tall de fetge, cansalada...”*

Angelita de Gracia, Nonasp

## 20 Favons

**Es menjave per a berenar a la temporada**

**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

favons (grans de les faves) i sal

### **Preparació**

Desgranem les faves i mengem els favons crus sucats amb sal. També es pot fer amb oliva sevillana.

### **Records**

*“Per a berenar en menjàvem pel carrer, en una mà la sal i anar muntant i anar menjant.”*

Informants de Favara

## 21 Favons (estofats)

**Es menjave per a dinar a principi d'estiu**

## **Recepta recollida a Faió i Favara**

### **Ingredients**

favons (gra de les faves), ceba, llorer, pataques, caragols, all i oli

### **Preparació**

En una olla de terra, fiquem a cuore una ceba tallada en quatre talls, una fulla de llorer i els favons amb un rajolí d'oli i aigua per a estofar-los. Al ratet, afegim pataques de les petitetes que es començaven a collir a últims de maig i primers de juny. A part, bullim els caragols i quan ja està cuit l'estofat els hi tirem amb una picada d'all i oli feta en lo morter.

## **22 Fenoll**

**Es menjave per a la primavera**

**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

fenoll, oli i vinagre

### **Preparació**

Tallem els brots tendres del fenoll i els bullim. Després els escorreguem i els amanim amb 2 gotes d'oli i un poquet de vinagre.

## 23 Fesols

**Es menjave per a dinar a l'hivern**

**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

1/2 kg de fesols secs, morro, os de l'esquinàs, papada, llorer, all, carxofera (penques), borrifalda negra i xoriç

### **Preparació**

Posem els fesols a remulla la nit abans. Bullim tot junt en cru en una olla amb aigua a foc lent. Quan estan ja quasi cuits hi posem una poca de verdura per a apanyar-los, amb carxofera o bledes, cols... També podem bullir la verdura a part i afegir-la als fesols quan estiguin quasi cuits. Opcionalment podem ficar un pols de primentó.

### **Records**

*“Quan falte l'aigua la posarem gelà per a asustâ’ls. Als cigrons, en canvi, posaríem l'aigua calenta perqu si no no es courien.”*

Paquita Tarragó, Favara

## 24 Fesols al cassol

**Es menjave per a dinar a l'hivern**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

fesols, pataques, arròs, ossos de gorrino, orella o pota de gorrino, borrifalda i xoriç

### **Preparació**

La nit abans deixem a remull els fesols. A l'endemà, posem a cuire en aigua gelà i a foc lent la carn i els fesols. Quan està a mitja cocció, afegim la pataca i les borrifaldes, i de card si en tenim. Coem més i al final afegim un grapat d'arròs per persona.

## 25 Fesols blancs en arròs i sofregit d'all

**Es menjave per a dinar a l'hivern**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

fesols, arròs, alls, oli i aigua

### **Preparació**

La nit abans deixem a remull els fesols i a l'endemà els coem en aigua gelà. Quan ja estan tendres, afegim un grapat d'arròs. A part, tallem uns alls i els sofregim en oli i després els afegim a la cassola.

## 26 Pinya en suquet

**Es menjave per a** dinar a l'hivern i la primavera (quan se cull la col)

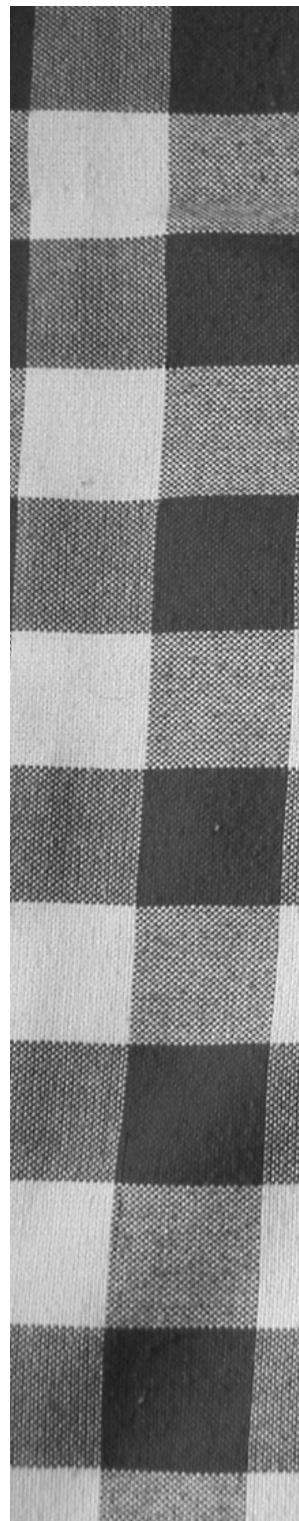
**Recepta recollida a** Maella

### Ingredients

adob, ous, coliflor (pinya), alls i oli

### Preparació

Posem els trossos de l'adob a la sartan □ a sofregir amb oli, piquem els alls, els afegim i els sofregim amb un poquet de farina. Posem aigua i ho deixem bullir un poc. Després, trossegem la coliflor (l'anomenen pinya) i l'afegim. Quan està quasi cuita trenquem els ous i els hi tirem i quan la gemma està encara blana apaguem el foc i servim.



## 27 Sanfaina / Xiringol

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a Faió (sanfaina) i a Favara (xiringol)**

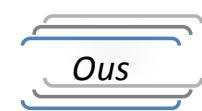
### Ingredients

tomata, aubergínia / albergines, primentó, ceba, sal, oli i altres verdures temporada

### Preparació

Llimpiem i trossegem tota la verdura. La posem en una paella en oli i la sofregim a foc lent. El podem menjar al moment ho guardar-lo en conserva en pots de vidre al bany maria.

A Faió també fan una variant que és afegir-hi carbassó i tomata quan la resta ja estan quasi cuits, donat que aquests necessiten menys temps de coccció.



*Ous*

## 28 Ou escalfat

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a Favara**

### Ingredients

ous, vinagre i aigua

### Preparació

En una olleta posem aigua a calentar amb un xorret de vinagre perque la clara s'arreplego. Quan està bollint trenquem l'ou i el tirem, deixem bullir poc de rato fins que la gemma encara estigui tova. Es pot menjar sol o deixat caure damunt un plat de verdura o de sopes escaldades.



## 29 Ous blandos / passats per aigua

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a** Favara (ous passats per aigua) Maella (ous blandos)

### Ingredients

ous, sal i aigua

### Preparació

Posem l'ou amb la clasca a bullir amb aigua i una mica de sal de 3 a 5 minuts. Servim l'ou en una ouereta, xafem la clasca per una punta i li posem sal. Mengem amb pa.

## 30 Ous estrellats

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a** Favara i Maella

### Ingredients

ous, sal, oli i aigua

### Preparació

Posem oli a calentar en una sartan i quan està molt calent trenquem els ous i els hi tirem. Salem i quan estan fregits ja estan.

# 31 Pataques fregides amb ou regirat

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a Maella**

## **Ingredients**

pataques, ous, sal, olid

## **Preparació**

Pelem, rentem i sequem les pataques i les tallem a rodanxes fines com si fossen per a tortilla. Calentem oli en una sartan□, tirem les pataques i les fregim. Anem regirant de tant en tant. Les salem i quan estan fregides trenquem el ous i els hi tirem a sobre, remenem un poc i quan estigue quallat ja podem servir.



## 32 Truita en suc

**Es menjave per a esmorzar quan treballaven al camp i tot l'any  
Recepta recollida a Faió i Favara**

### Ingredients

patates, ous, sal, oli, llonganissa de l'adob, farina, all, juliverd/sanseverd i aigua

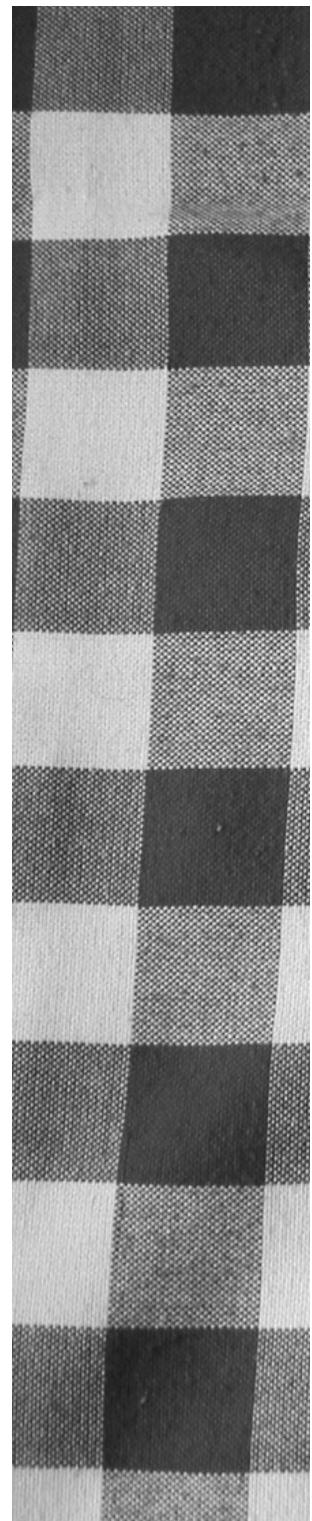
### Preparació

Fem una truita de pataca i la posem en una cassola de fang amb una llonganissa de l'adob al voltant. A part, preparam en un plateret una salsa amb una mica d'aigua, farina, sal, juliverd i all. Posem la cassola al foc amb la truita i la llonganissa, hi aboquem aigua bullint i afegim la salsa, que quedo tot cobert d'aigua. Ho dixem fer xup-xup uns 5 o 10 minuts.

### Records

*“Quan segaven, cap allà les 8 o 8 i mitja agarraven una pala o un aixat i tocaven perque estaves alluny i te dien a almorzar. Però no et crequis que ere un almorzar qualquiere, ja feen una truita en suc i una amanida de ceba i tomata.”*

Conchita Estrada, Faió



## 33 Conill en primentons verds

**Es menjave per a dinar tot l'any**

**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

conill, farina, oli, aigua, 1 fulla de llorer, fetge de conill, 4 alls, primentó verd i sanseverd (juliverd)

### Preparació

Enfarinem els talls del conill i els passem per la paella en oli, sol perquè s'agarro la farina. Després el posem en una cassola, el cobrim amb aigua i afegim una fulla de llorer.

A part, fregim el fetge de conill i el posem al morter per a fer una picada amb 4 alls, un primentó verd fregit i una fulla de sanseverd. Ho piquem tot ben picat, ho tirem a la cassola amb el conill i ho acabem de cuure.

## 34 Conill a l'estil caçador

**Es menjave per a dinar tot l'any**

**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

conill, farina, pataques, alls, sal, oli, aigua i llorer

### Preparació

Posem el conill trossejat en una paella al foc amb oli. Afegim la cabeza d'all, el llorer i la sal. Ho cobrim amb aigua i coem a foc lent fins que estigue fet. Quan falto poc, afegirem una mica més d'oli.



## 35 Gallina en salsa

**Es menjave per a dinar tot l'any**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

gallina, ceba, oli, copa de conyac, ous durs, all, sanseverd (juliverd), almeldes (ametelles), alls tendres i pataca

### **Preparació**

Tallem la gallina i mitja ceba a trossos i ho sofregim en una cassola. Quan està dorat afegim una copa de conyac i una mica més tard caldo de carn i ho deixem coure a foc lent fins que estigue la carn cuita. A part, preparem una picada amb all, sanseverd i almeldes. L'afegim a la cassola amb la carn i ho deixem que faigüe un xup xup i apaguem el foc.

A més, s'hi poden afegir al rader moment ous cuits a trossets o bunyols de trampa: Coem una pataca, la traem i la xafem, li afegim un ou i una mica de sanseverd, ho pastem, en fem boletes (bunyols) i ho sofregim un poc. Després els afegim a la cassola.



## 36 L'adob

**Es menjave per a dinar tot l'any especialment quan treballaven al camp  
Recepta recollida a Faió, Favara, Maella i Nonasp**

### Ingredients

farina de blat o de panís (3 cullerades soperes per persona), oli, pa, aigua

### Preparació

Utilitzem la carn del tocino uns dies després de la matança: costella de tocino trossejada, rodanxes de llomillo i llonganissa quan ja està una mica seca. Fregim tota la carn a la paella una mica, no molt perquè no quede seca. La deixem gelar i després la posem en tenalles, olletes de fang, i reomplim amb oli que, com que és un antioxidant, farà de conservant.

Es fa a l'hivern i es menge a l'estiu sobretot.

### Records

*“Jo me'n recodo de quan ere petita que després que ja s'havie fet los embotits i botifarres i tot això, després passats uns dies se fee l'adob.”*

María Cabistany, Faió



## 37 Madeixetes

**Es menjave a** l'hivern el dia de la matança del gorrino

**Recepta recollida a** Nonasp

### Ingredients

budells dels gorrino

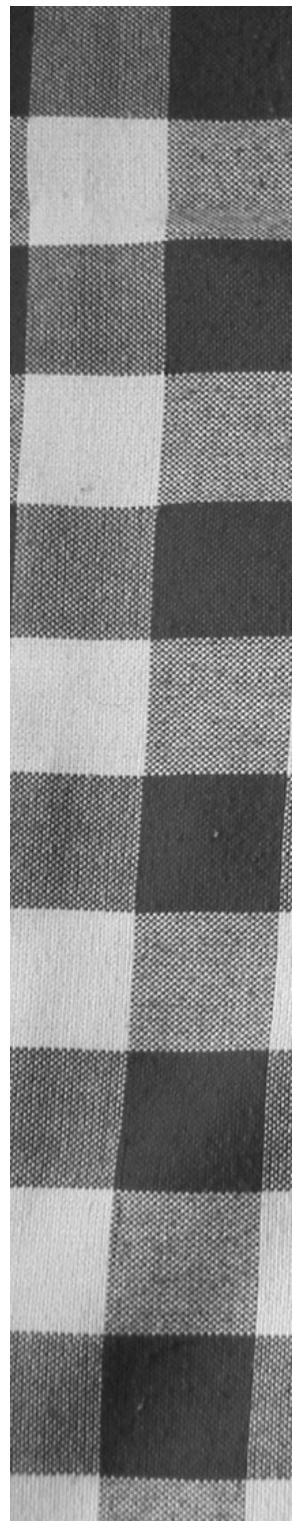
### Preparació

Tallem a trossos els budells, les tripes del gorrino, els bullim i després els fregim.

### Records

*“A Nonasp és tradicional fer-ho als bars com a tapa. Estava el bar de la tia Juanita que feie els millors del món i en venie com a xurros.”*

Agustina Ráfales, Nonasp



## 38 Pepitòria

**Es menjave a** l'hivern i tot l'any

**Recepta recollida a** Favara i a Nonasp

### Ingredients

pepitòria (els menuts del corder quan el mataven), tripa, alls, safrà, canella i llorer

### Preparació

Netegem la tripa de l'animal i la farcim amb els menuts: tripeta, potes, budells, les lleus, les lleíteroles, els entremitjos o triponets, les criadilles i el cap. Si volem, podem afegir-hi alls, safrà i llorer. Quan ja està farcida, li cosim l'obertura i la sofregim.

### Records

*“Abans tot ho aproveitaven. Tots los menuts se menjaven i els sabien cuinar molt bé. La sang mos la menjàvem el mateix dia de la matança fregida amb ceba i la pepitòria, els menuts, se podie fer així.”*  
Informants de Favara



## 39 Pollastre en sanfaina

**Es menjave a la tardor, al temps de les olives verdes**

**Recepta recollida a Faió**

### **Ingredients**

pollastre, primentó roig i verd, ceba, carabassó, auberginies, tomata, olives verdes, oli i sal

### **Preparació**

Trossegem el pollastre i el sofregim una mica en una cassola. Fem la sanfaina (vegeu recepta). Per una altra banda, bullim les olives verdes, esperem mitja hora a que refredon i les escorrem. Una vegada cuinats tots els ingredients, els afegim a la cassola del pollastre i acabem de coure.

## 40 Suquet de gorrino

**Es menjave per a dinar a l'estiu, sobretot per a la sega**

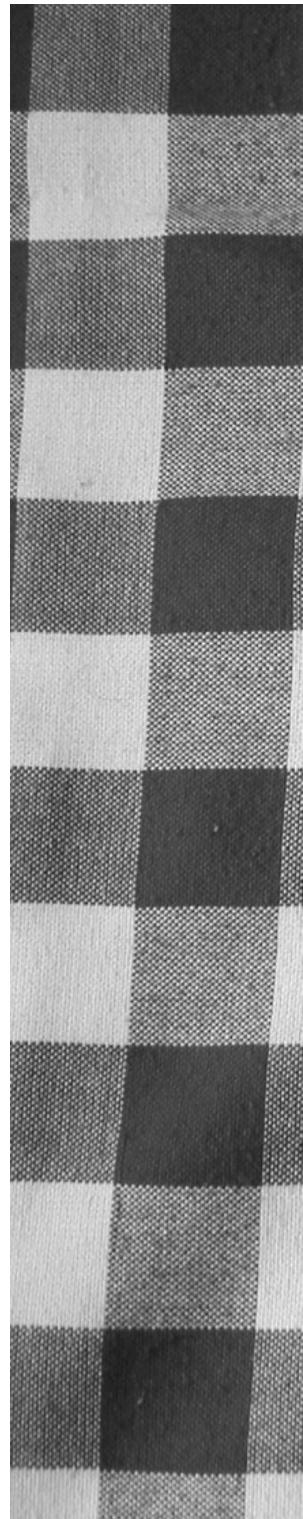
**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

llonganissa i tall de l'adob, 2 alls, oli, farina, ou, armella (ametlla), oli, vinagre, aigua

### **Preparació**

Tallem tota la carn a trossets, posem la paella al foc en oli i sofregim: 1 bocinet de llomillo, costella, fetge, llonganissa.. Després, hi afegim los alls sancers i quan estan sofregits posem l'aigua. A part, preparam una picadeta en armella i all i un xorro de vinagre i l'afegim al suquet. Remenem, provem si està bé de sal i deixem que face una miqueta més de xup-xup i ja està.



## 41 Sangueta

**Es menjave per a esmorzar o dinar el dia que mataven animals de casa**

**Recepta recollida a Favara**

### Ingredients

sang, ceba, sal i oli

### Preparació

Fregim la sang amb una paella en oli lo mateix dia de la matança d'un animal de casa: gallina, corder, conill, cabrit... Tallem la ceba a daus i la sofregim a part. Quan la sang ja està quasi, que està quallada, afegim la ceba. Quan ja està cuita, la tallem a trossos (s'ha quedat sòlida) i la repartim als plats. També es pot fer solament amb sang.

Amb la sang del gorrino no es feia perquè s'utilitzave per a fer les botifarres.

### Records

*“Mi mare tenie carnisseria i el dia que mataven al matadero, les dones ja li encarregaven la sang i a mi m’enviava a repartî-la per les cases en una galleda. Se venie molt la sang abans!.”*

Rosa Aguiló, Favara

## 42 Caragols

**Es menjave** per a dinar sobretot a l'estiu a l'hort

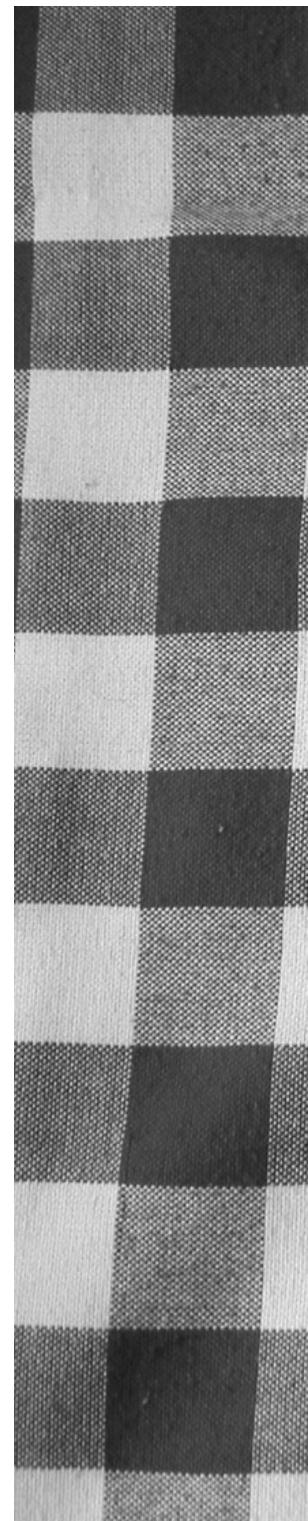
**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

caragols, ceba, tomata, sal, oli i aigua

### **Preparació**

Llavem los caragols i els posem a bollir en aigua freda a foc lent i quan comencen a eixir de la closca pugem el foc i bullim fins que estiguem tots fora. Després els escorrem i sofregim en una paella en oli. A part, sofregim ceba i tomata i l'afegim als caragols amb una picada d'all i sanseverd. Hi tirem una copeta de vi blanc i deixem que s'acabin de coure.



## 43 Clotxa

**Es menjave per a dinar a l'hivern quan treballaven al camp**

**Recepta recollida a Faió, Favara, Maella i Nonasp**

### Ingredients

sardina (una per persona), tomates, alls, olives negres vives, pa redó i oli

### Preparació

Escalivem o torrem la sardina, les tomates, los alls i unes olives negres vives (agafades de l'oliver directament). Tallem un pa deixant un costat més llarg al qual li traiem la molla del mig i fiquem tot el que hem preparat. Reomplim amb oli, posem la molla apretant i tapem amb l'altra part del pa. Per a menjar-ho, se mosse o se talle en la navalla o com vulgós.

A Favara també la fan amb la sardina amb figues i armelles.

### Records

*“La clotxa se fee quan s'anave a recollir les aulives perque s'estave tot lo dia a fora del mas, o sigue, l'auliver, no estave tocant del mas. Com que cremaven la fulla de l'auliver quan llimpiaven les aulives i fee molt fred, ja feen la foguera de matí i allí se coïe la sardina, tomatons i unes quantes aulives negres de les que se collien. No anaven al mas, se menjave a davall de l'oliver i la clotxa la feen perque no portaven ni plat, ni cuberts ni res.”*

*A Faió és molt típic. Ara se dixe de menjar, pero les quadrilles pa quan volen fer una bona festa diuen: Nirem a fer una clotxa. I se'n van als almacens o a un mas i fan la clotxa.”*

Ana M<sup>a</sup> Vilanova, Faió



## 44 Clotxa (per a berenar)

**Es menjave per a berenar a l'estiu**

**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

un tros de pa de barra de la punta, una tomata madura, un pols de sal,  
un xorret d'oli i un all

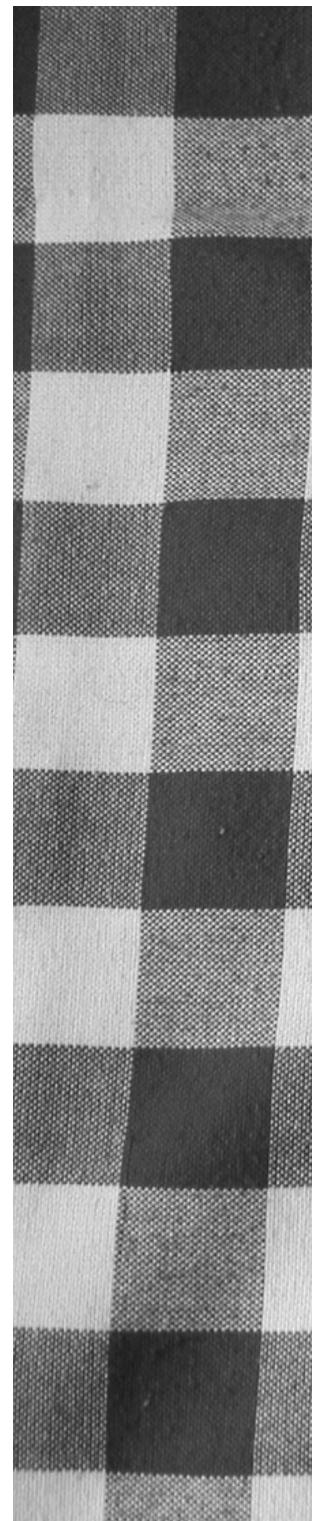
### **Preparació**

Buidem el centre de la molla del tros de pa. Hi escorrem el suc de la tomata madura, li traiem la pell i hi posem la pulpa. Espolsem un poquet de sal i el xorret d'oli i, si ens agrada, un allet picadet.

### **Records**

*“Les xiquetes anàvem totes a jugar pel carrer amb la clotxa a la mà.”*

Informants de Favara



## 45 Ganyims

**Es menjave per a berenar tot l'any**

**Recepta recollida a Nonasp**

### **Ingredients**

ganyims, tomata, ceba i oli

### **Preparació**

Llavem els ganyims ben llavats perquè este peix és molt salat i després el preparam en amanida o amb tomata i ceba.

### **Records**

*“Ho portaven en carretells a les tendes. Recordo compra'n a ca la tia Soqueta. Sols hi havie 2 o 3 tendes i venien de tot. I la gent comprave poc que no hi havie diners. Quan te veïen a la carnisseria te preguntaven: A qui teniu malalt? Compràvem un tall per al diumenge i del resto compràvem menuts i sang i ara ho llancen això!”*

Rosa Giner, Nonasp

## 46 Sardina en suc

**Es menjave per a dinar tot l'any**

**Recepta recollida a Faió, Favara, Maella i Nonasp**

### Ingredients

sardines de casco, ous, farina, alls, aigua, oli, sanseverd / juliverd

### Preparació

La nit abans, posem les sardines a remulla perquè si no són massa salades. Les llimpiem, les escatem i tirem tota l'escata. Les enfarinem i les fregim amb oli i molts alls amb la pell i un tall al mig. Quan estan fregits, posem aigua. Ho deixem bollir un ratet i quan els alls estan cuits afegim el sanseverd i l'ou i el coem més o menys segons al gust.

### Records

*“Quan anava a llavar al riu m’ho feia la mare per a dinar, que arribàvem tard a casa. I qué a gust dinava! És un menjar que es fa ràpid.*

*Abans s’utilitzaven molt els ous, perquè tothom ne tenien a casa. Si ponien en menjàvem i, si no, festa; no en venien per les tendes com ara!”*

Rosa Giner, Nonasp

## 47 Sardina en suc amb pinya

**Es menjave** per a dinar tot l'any

**Recepta recollida a Maella**

### Ingredients

sardines de casco, ous, farina, alls, aigua, oli, sanseverd (juliverd), coliflor (pinya)

### Preparació

Preparem les sardines com a la recepta anterior. Les passem en farina, fregim i reservem. Al mateix oli, fregim els alls i fiquem un polset de farina i, quan aquesta està tostadeta, un xorret de vinagre i l'aigua. Ho deixem bullir i ara podem afegir carn o verduera per a fer plat únic; xoriço, o llonganissa o lo que vulgues i ou. Lo normal és ou esclafaet i la pinya.

### Records

*“Quan era menuda un dia me vaig trobar un duro i vaig anar a la tia Soqueta i li vaig demanar un duro de sardines. –Segur que te n’han demanat tantes?– me va dir. I jo me les vaig amagar a la bodega.”*

Pura Giner, Nonasp

## 48 Bollos

**Es menjave per a les Festes Majors**

**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

200 gr. de massa fresca de forn (del pa), 6 ous, 1 litre de llet,  
1/2 litro d'oli, 800 gr. de sucre, 200 gr. de llevat,  
farina (la que entre fins que face bola) i cassalla (anís)

### Preparació

Posem la pasta a un ribell i afegim els ingredients: ous, llet, oli, sucre i la llevat. Anem remenant amb les mans i afegim la farina que entri per a fer bola.

Se pasta tot i se deixe vindre bo, fins que s'infla i es fa toveta (a l'hivern es posava a la vora de foc). Després, es fan els bollos, coquetes, i es deixen en repòs a la bandeja.

Els coem a forn calent (170 °) fins que estiguuen rossets. Al traure'ls del forn, els untem amb cassalla (anís) i espolsem sucre per damunt.

### Records

*“Eren èpics sobretot per a les Festes Majors. Ma mare tenien forn i segons diuen feen estos bollos molt bons. Les dones li demanàvem la recepta i en aquells moments no la volien donar porque era un secret del forn.”*

Mercè Doménech, Nonasp

## 49 Borregos

**Es menjave a les Festes Majors**

**Recepta recollida a Faió**

### Ingredients

½ litre d'oli, ½ kg de sucre, 1 potet d'anís verd, ½ litre de llet, 100 gr. de llevat, 12 ous, 3 kg de farina i llimó

### Preparació

Bullim l'anís amb aigua i colem les boletes. En un recipient posem l'aigua de l'anís calenta, escaldem l'oli, afegim la llet i el llevat que l'anem desfent sense parar de remenar. A continuació tirem el sucre, la ratlladura d'un llimó i les gemmes i les clares per separat. Ho pastem tot amb la mà i, per últim, hi afegim la farina i ho remenem tot fins que quede suau. Després ho deixem reposar i quan puge el llevat amassem i fem boletes i les aplanem en forma pareguda al triangle. Finalment, espolsem sucre per damunt i les posem al forn a uns 190º durant uns 3 quarts d'hora.

### Records

*“Antes se fee per les festes sobretot de Nadal i Sant Sebastià, a l'hivern, i se menjave amb xocolate.”*  
Pepita Solé, Faió

## 50 Mantegats (sense sagí)

**Es menjave per a postres i per a esmorzar i berenar tot l'any, sobretot a les festivitats**

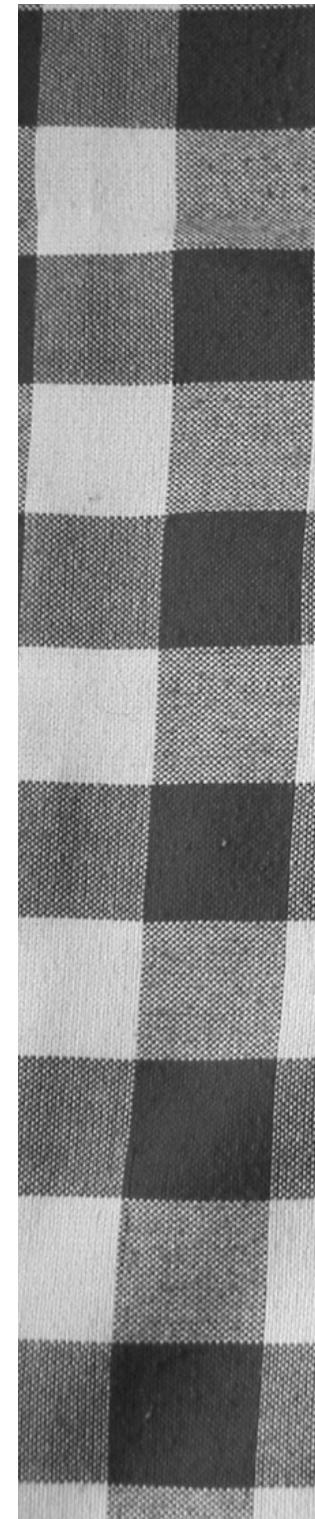
**Recepta recollida a Nonasp**

### **Ingredients**

8 ous, 1 kg de sucre, 1 litre d'oli, 1 Flamín, 1 gasosa de sobre i farina

### **Preparació**

En un ribrell, batem els ous amb el sucre i després afegim a poc a poc mentre anem removent i pastant la resta d'ingredients: l'oli, el Flamín, la gasosa de sobre i la farina que necessito. Quan ja tenim la pasta lligada, fem boletes a pessics per a donar forma als mantegats: aplanem les boletes perquè quedin redons o utilitzem motllos de formes diferents.



## 51 Coca de mançana i pinyons

**Es menjave per a postres els dies de festa**

**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

mançana, conyac, 3 ous, 10 cullerades de farina, 10 cullerades de sucre, 5 cullerades d'oli, 1 sobre de royal, mermelada al gust, anís i pinyons

### Preparació

Pelem la mançana, la tallem a galls i la deixem masserar en un ribell amb un xorret de conyac.

En la tassa de la batidora, posem 3 ous, 10 cullerades de farina, 10 cullerades de sucre (o menys, al gust), 5 cullerades d'oli i un sobret de royal. Batem i quan està ben batut ho posem a la bandeja del forn, incorporem la mançana per damunt i ho introduïm al forn amb foc dalt i baix. Quan està a mig coure, hi posem per damunt mermelada (de bresquilla o del que es tingue) amb un xorro d'anís, untem amb un pinzell per damunt de la mançana i escampem pinyons. Acabem de coure només amb el foc de dalt.

## 52 Coca ensaginà

**Es menjave tot l'any**

**Recepta recollida a Favara**

### **Ingredients**

1/2 kg de pasta de pa, 1 ou, un pessiguet de sagí, sucre i farina la que entro

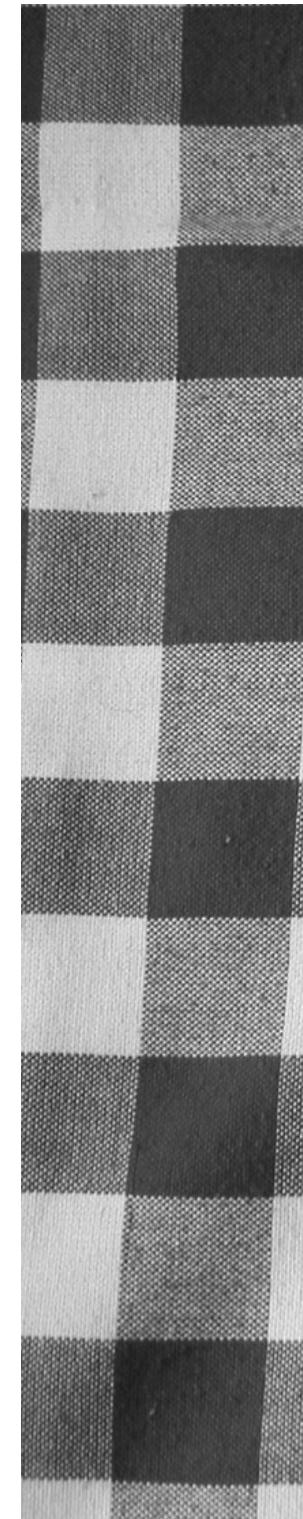
### **Preparació**

En un bol pastem la pasta de pa amb l'ou i el sagí. Ho barregem tot ben barrejat amb les mans i quan ja tenim la pasta lligada, com que ens haurà quedat una mica líquida al posar-li l'ou i el sagí, li afegim la farina que necessito perquè torni a tenir la consistència de la pasta de pa al principi. Quan la pasta se separa de les parets del bol significa que ja està. Ara la tapem amb un drap perquè no faci costra i la deixem reposar una hora o dos perquè fermenti. Quan ja ha crescut, l'estenem en una nyaula (llata del forn), no cal posar-hi oli perquè no s'enganxi ja que en porta la pasta. Si no s'estén fàcil és que encara no havia pujat del tot. Li posem sucre de manera abundant. Per últim, li marquem uns quadres per damunt i la portem al forn. Les marques ens ajudaran a partir-les per a menjar-les..

### **Records**

*“Les marques en les coques ensaginades se feen amb l'escrixindora: una peça de ferro fina per a tallar la pasta.”*

*Rosa Brunet, Favara*



## 53 Coques de dematí / Coques a la paella / Coques a la sartana

**Es menjave per a esmorzar a l'estiu quan treballaven al camp o tot l'any quan pastaven**

**Recepta recollida a** Faió (coques de dematí), Maella (coquetes a la sartan□) i Nonasp (coques a la paella)

### Ingredients

Pasta de pa, oli i sucre

### Preparació

De la mateixa pasta del pa agafem un tros i li donem forma allargada estirant amb les mans en l'aire o al banc. El tallem a trossos, les coquetes, picant amb la mà de costat i les sofregim amb abundant oli calent pels dos costats, uns 5 minuts. Servim al plat i espolesem sucre per damunt, o mel si es preferix.

### Records

*“Això se fee quan s'anave a segar. Com que se matinave tant, te donaven una coqueta de dematí en una copeta d'aiguardent a loshomens i xocolate a les dones. I a n'això li dien “ne'm a fer lo pa-i-all, pero no ere lo pa-i-all, ere un bocí de coca i xocolate o aguardient. I te n'anaves a les 5 del matí a segar.”* Conchita Estrada, Faió

*“La mare m'ho fee quan pastae.”* Angelita de Gracia, Nonasp

## 54 Crispells

**Es menjave a la temporada de les borraines**

**Recepta recollida a Favara, Nonasp**

### Ingredients

borraines, farina, oli, aigua i mel

### Preparació

Llavem les fulles de la borraina, triem les més majes. En una cassola preparam una pasteta en farina i aigua. Fiquem la paella al foc en oli i quan està ben roent, muntem la fulla de la borraina amb la farina i l'aigua i la fregim a la paella perquè es quede crujent. Per a sevir-les, posem mel per damunt. Si volem, també podem afegir ou a la pasta o lleit per comptes d'aigua.

### Records

*“Es quede crujentet i la mar de bo. Que no ho dirie ningú que és borraina perquè punxe pero después no punxe res, està boníssima.”*

Ángeles Llop, Favara

## 55 Encodonyac

**Es menjave per a berenar tot l'any**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

1 kg de codony i  $\frac{3}{4}$  kg de sucre

### **Preparació**

Llimpiem lo codony: traem les pepites bé i el cor que és molt dur. No cal pelar-los. Els llavem en 2 o 3 aigües perquè tenen molta borreta en la pell i els tallem a trossos grans. Abans els bullien, però ara ho fem més fàcil: Els posem en una olla en cru sense aigua. A part, bullim les pepites que hem tret del codony en aigua (una tasseta), dixem gelà l'aigua i es convertix en gelatina i, amb el sucre, ho afegim al codony. Ho coem a foc molt lent unes dos hores o dos hores i mitja i el suc del codony va revenint i no cal afegir-hi més aigua ni regirar. Quan ja està cuit, ho servim en els recipients per a conservar-lo i ho deixem gelar.

# 56 Gallets

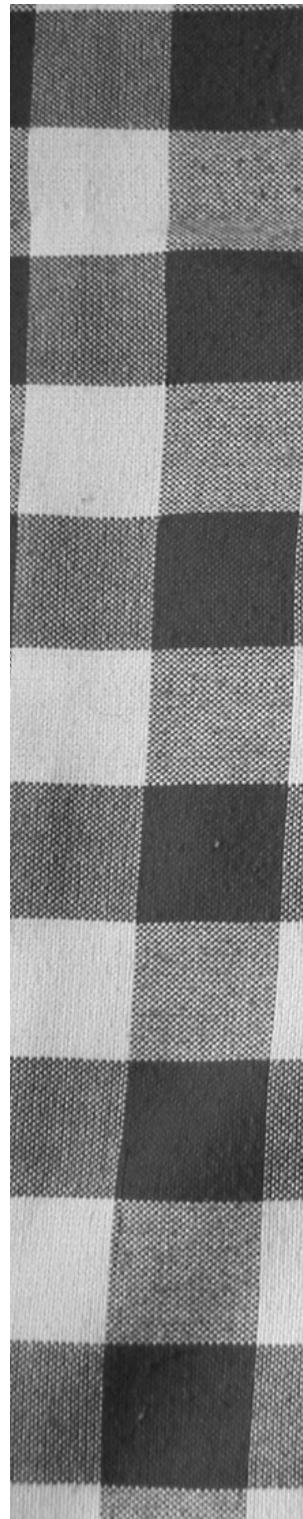
**Es menjave per a berenar  
Recepta recollida a Maella**

## Ingredients

pasta de pa, oli i mel

## Preparació

Recepta pareguda a les coques de dematí. De la pasta de pa reservem un tros i el pastem en forma de gallets. A continuació, els fregim amb la sartan  $\square$  i quan ja estan els hi posem mel per damunt.



## 57 Mantegats

**Es menjave per a les Festes Majors i celebracions**

**Recepta recollida a Nonasp**

### **Ingredients**

1 kg de sucre, 1 kg de sagí (mantega de gorrino), 1,5 kg de farina, clara d'ou  
i una dotzena de rovells d'ou

### **Preparació**

En un recipient posem el sagí i els rovells dels ous. Ho desfem tot ben desfet i afegim el sucre. Regirem per a barrejar els ingredients i quan el sucre està ben desfet comencem a incorporar-hi la farina, a poc a poc, i ho pastem fins que la pasta està dura. Quan ja està, l'estirem o la tallem a boletes i donem la forma als mantegats segons el gust: redons aplanant les boletes, amb formes utilitzant motllos, etc. Els col·loquen a la bandeja del forn i els untem amb clara d'ou montada a punt de neu perquè done brillo. Els fiquem al forn a 170-180º fins que estiguem dorats (uns 15 minuts). Es cou molt ràpid.

### **Records**

*“Se feien per a les Festes. Abans no venien pastes i per a les festes Majors mos trobàvem totes les dones al forn a fer mantecaus i pastes. Hi havia una gentada i posàvem un senyal a les llaunes per a diferenciar-les: una armella, un cèntim.... Jo sempre ho he vist, des de petiteta que anàvem al forn de Luciano.”*

Rosa Giner, Nonasp

## 58 Mosquillo

**Es menjave** quan crestaven com a berenar

**Recepta recollida a Faió**

### **Ingredients**

bresca d'arna d'abella de canya, farina, pell de taronja i anous

### **Preparació**

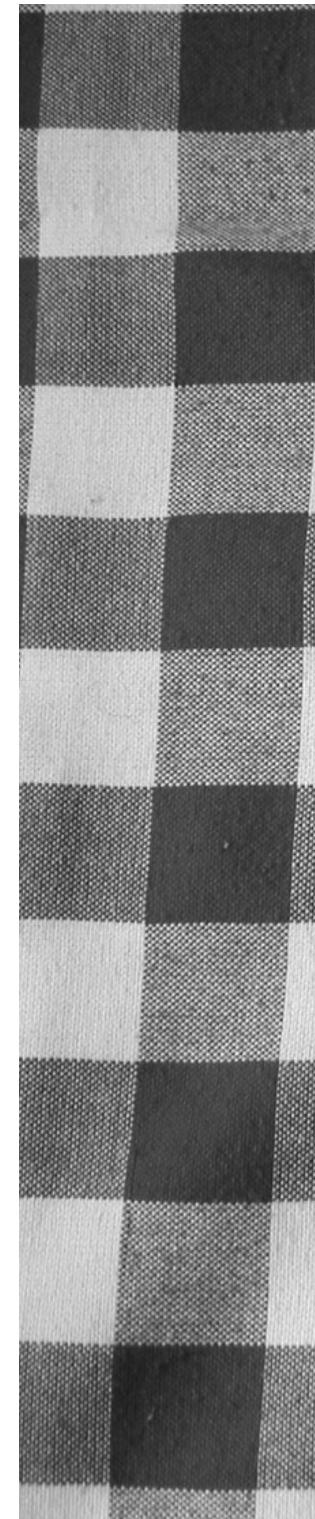
El mosquillo s'extrau de lo que quede de les bresques de les arnes de canya antigues després de crestar (les de caixa actuals no serveixen). Després de passar la bresca per l'extractor i escorre'n la mel, la bresca que ha quedat l'escaldem i el suc que xorra el colem i el posem al foc en un calderet de coure. Anem removent sense parar i afegim pell de taronja, tallada a tiretes ben petitetes, anous i una mica de farina per a espesir. Continuem regirant fins que es fa dur, quede com una mermelada o el sabó moll. Llavors ho escudellem en plàteres i ho podem tallar a trossos menuts.

### **Records**

*“Allò ho escudelles: un plat per a esta tia, un altre plat per una altra tia , una bandeja per a aquella altra i això. I allò te quede com si fos sabó moll, com una gelatina, i ho tallen i allò ere boníssim.*

*Natres ho féem en aquell calderet que tenim de coure.”*

Conchita Estrada, Faió



## 59 Mostillo

**Es menjave per a berenar a l'estiu  
Recepta recollida a Faió i Maella**

### Ingredients

most del raïm, melons xiquetets (del resto de la collita) o codony, mançana i pa, anous i almeldes (ametlles) ratllades

### Preparació

Posem a bullir el most i totes les fruites de restes de la collita de finals d'estiu en un calder com el del mondongo (una caldereta de coure). Ho dixem bullir durant moltes hores. Quan ja està quasi, posem el pa ratllat o l'almelda ratllada per a espesir. Continuem regirant i quan ja està fet el repartim en tasses grans. Quan es gela ja el podem guardar al rebost.

Es fa al temps de la verema.

### Records

*“Ho féem a l'estiu quan estave lo most i la fruta.”*

Amelia Albiac i Gloria Sancho, Maella

## 60 Natilles

**Es menjave per a berenar tot l'any**

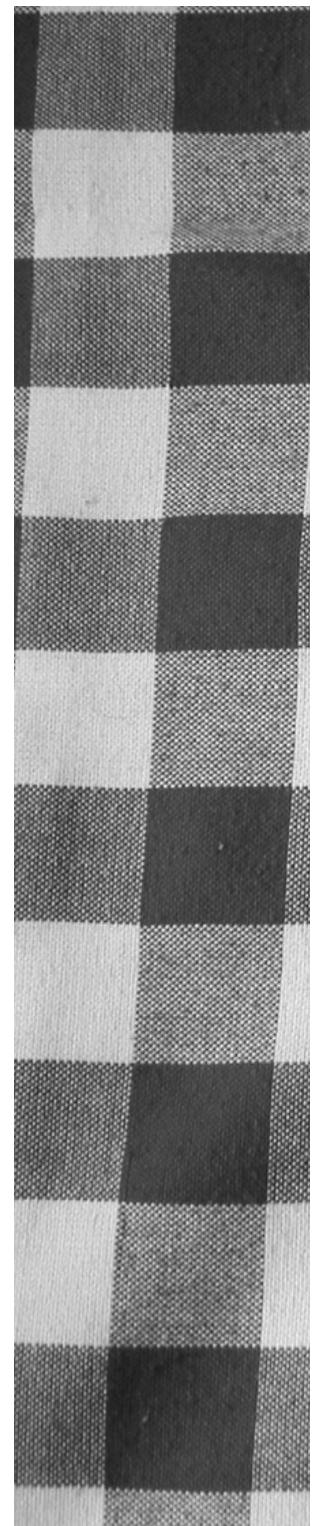
**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

1 litre de llet, 3 gemmes d'ou, 4 cullerades grans de sucre, 1 tronxo de canella,  
1 sobre de potax o llevat similar

### Preparació

En mig got de llet, tirem un sobre de potax i removem per a desfer-lo. En un cassol al foc, posem la resta de la llet amb les gemmes i regirem. Després, afegim el sucre i la canella. Quan parega que vol bullir, posem la llet amb el sobre que havíem desfet i ho dixem bullir una mica fins que lliguen tots els ingredients i qualla. Llavors, retirem la canella i posem les natilles en tarrinetes o altres recipients. Ho dixem refredar a l'aire i després per a conservar-les es guarden a la nevera. Amb estos ingredients surten unes 6 tassetes.



# 61 Ous a la neu o natilles

**Es menjave per a berenar  
Recepta recollida a Maella**

## Ingredients

4 ous, llet i sucre

## Preparació

En un recipient preparam les natilles amb la llet, les gemmes i el sucre. A part, montem les clares a punt de neu, ho barregem tot en una font fonda i les deixem refredar. Quan ja estan gelades, col·loquem per damunt muntets de merengue repartits per tota la base. A l'hora de servir ho posem en platets individuals amb un montonet de merengue damunt la natilla en cada plat.

## Records

*“Este postre se solie fer per al dia del mondongo.”*

Tere López, Maella

## 62 Pa en vi i sucre

**Es menjave per a berenar**

**Recepta recollida a Maella**

**Ingredients**

pasta de pa, vi i mel o sucre

**Preparació**

Tallem el pa a talls, el suquem en vi i li espolsem sucre per damunt.

## 63 Raspatx

**Es menjave al començament de la tardor**

**Recepta recollida a Maella**

**Ingredients**

figues blanques o negres i almeldes (ametlles) o nous

**Preparació**

Collim les figues i les dixem secar en uns canyissos al sol.

Quan ja estan seques, les obrim per la meitat i hi posem dins l'ametlla o la nou.

## 64 Pa

**Es podie menjar com a** acompanyant de totes les menjades, tot l'any

**Recepta recollida a Nonasp**

### Ingredients

1 kg de sucre, 1 kg de sagí o mantega de gorrino, 1,5 kg de farina,

1 dotzena de gemmes d'ous i lleute (reserva de la massa anterior com a llevat)

### Preparació

La nit abans, desfem el lleute en aigua i després el tornem a fer dur. Això és per a refrescar-lo, perquè així augmenta el seu volum. El lleute l'utilitzem de mare, és un tros de pasta fermentada que hem guardat de la pastada anterior.

Per a començar a fer el pa, al matí desfem el lleute en un ribell en aigua amb una mà mentre anem tirant la farina amb l'altra mà. Pastem fins que la massa ja és grossa. Quan ja està, la posem en una canasta tapada amb un drap i allò ho dixem un temps (2 ó 3 hores) fins que la pasta ja ha fet la pujada, se'n diu que està bona, que està toveta.

Després portem la pasta al forn del poble on tallem los pans amb la pinta i els tornem a pastar, a refer. Els deixem reposar i després els enforнем i coem; si els fem grossos costen més de cuore i, si no, menys. El pa quede millor i més esponjat si utilitzem l'aigua de la cisterna perquè és fortia.

## 65 Pastissets al forn / Panadons

**Es menjave per a les Festes Majors i celebracions, sobretot les d'hivern**

**Recepta recollida a les quatre poblacions amb diferent nom:** Faió (pastissets al forn) / Nonasp (panadons)

### Ingredients

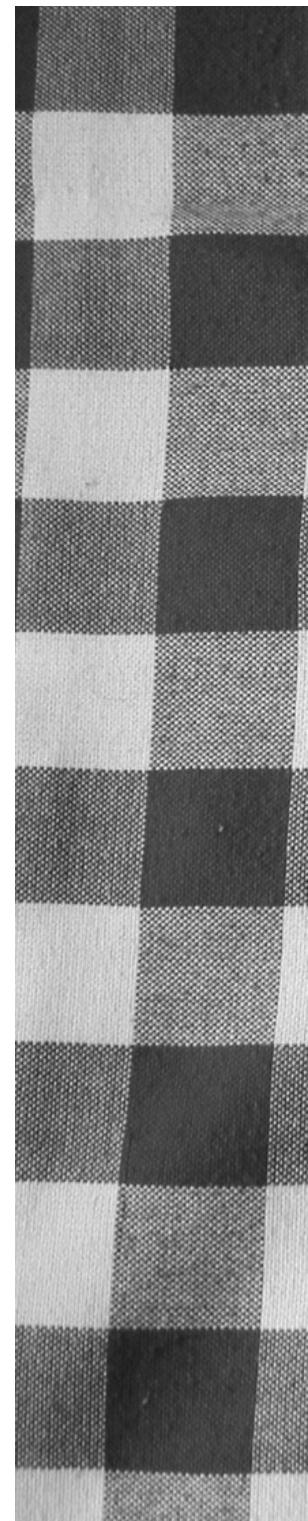
5 tassetes d'oli, 1 tasseta de cassalla (anís sec), 1 tasseta de mistel·la, farina (la que entro), confitura de carbassa i sucre

### Preparació

En un ribrell posem l'oli, la cassalla i la mistel·la, ho barregem i anem tirant la farina poc a poc i pastant sense donar-li corretja a la pasta (a sarpades, agafant la pasta amb un grapat i soltant-la) fins que estigue feta però no massa dura perquè la pugues enrotllar després. Fem boletes, les aplanem, els posem confitura dins i s'enrotllen per a tapar la confitura. Els posem al forn (a dalt i baix) i quan ja estan dorats és que ja estan cuits i es poden traure. Per a finalitzar, els posem sucre per damunt quan encara estan calents.

### Records

*“Es feien sobretot a l'hivern i en especial per la festa de Sant Antoni. Cadascú feia un ribrell i a la foguera es convidave als altres.”* Pura Giner, Nonasp



## 66 Redotets

**Es menjave** tot l'any i sobretot en les festivitats d'hivern

**Recepta recollida a** Nonasp

### Ingredients

4 ous, 3 tasses de llet de gotet de vi o carajillo, 2 tasses d'oli,  
3 tasses de sucre, 1 tassa d'anís, 4 gasseosses i farina

### Preparació

En un ribrell, tirem els ous i la llet. A continuació l'oli, el sucre, l'anís i les gasseosses i ho batem tot. Quan estigue ben batut, tirem la farina en la quantitat que entro perquè es pugue dominar, pastem i ho dixem reposar de  $\frac{1}{2}$  hora a 1 hora. Per a donar la forma de les rosquilles, fem una bola i amb el dit un forat al mig; també es pot fer un tros de pasta en forma de cordó i juntar les puntes.

Després, fregim els redotets en oli calent fins que agarren un color dorat. Quan els traem els posem en un paper de cuina perquè s'empapo i les passem per un plat amb farina i sucre.

### Records

*“Ma iaia feia redots i per a acabar-los de fer quan anaven al forn de la Sociedad els posaven a la pala i els aproven a la flama de dalt per a flamejar-los, perquè agafessin color. A l'oli se ficava un anell de plata, o un tap de vidre o de ferro perque no es fes negre. Ara pots posar l'oli a la intensitat que vulgues, però abans ho havien de fer al foc i no podien dominâ-ho.”*

Pura Giner i Agustina Ráfales, Nonasp

## 67 Aurelletes

**Es menjave per a les Festes Majors i celebracions**

**Recepta recollida a Nonasp**

### **Ingredients**

Bresquilles

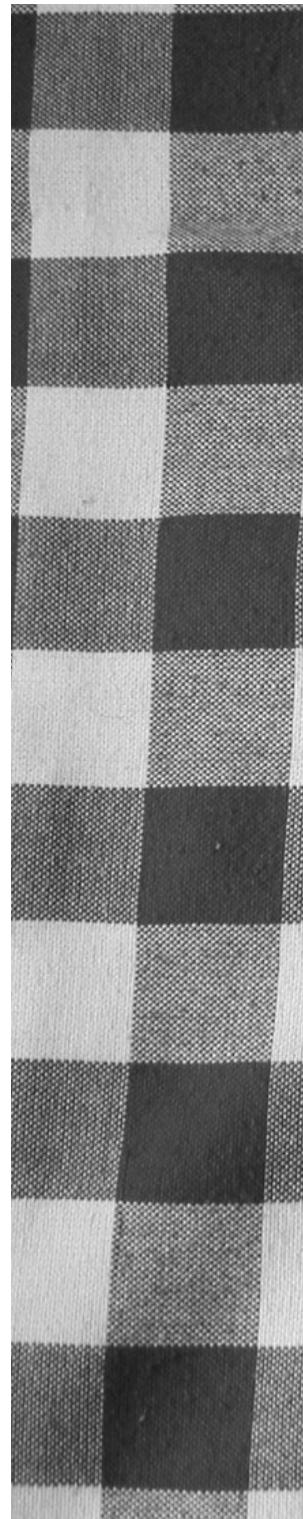
### **Preparació**

Pelem les bresquilles i les tallem. Després les estenem en un canyís al sol perquè se sequin. També hi podem posar figues a la vora.

### **Records**

*“Li ho veia fer a la meua iaia. Posave los canyissos en uns totxos llargs que sortien de la façana.  
Si plovie los retiraven a dintre.”*

Angelita de Gracia, Nonasp



## 68 Bolets: pegaloses en conserva

**Es menjave per a** acompañar les carns tot l'any

**Recepta recollida a** Nonasp

**Ingredients** pegaloses (llanega negra – *Hygrophorus Limacinus*)

### Preparació

Llavem ben llavades les pegaloses i les tallem a trossets. Les posem a l'escorredora perquè escorrin l'aigua i salem com per a menjar-les. Les dixem a l'escorredora fins a l'endemà amb un recipient davall per recollir l'aigua que soltaran durant la nit. Al dia següent, empotem els bolets i acabem d'omplir els pots amb l'aigua escorreguda. Els tanquem i bullim al bany maria i ja poden aguantar tot l'any. N'entren moltes en un pot.

## 69 Bolets: Camagrocs secats al canyís

**Es menjave per a** acompañar les carns tot l'any

**Recepta recollida a** Nonasp

**Ingredients** camagrocs (*Cantharellus lutescens*)

### Preparació

Per a conservar-los: Llimpiem en sec els camagrocs i els estenem sobre un canyís per a secar-los al sol.

Això no augmenta, se n'han d'agafar molts per a omplir el potet.

Per a menjar-los: Els posem a remulla de banda de nit i a l'endemà els afegim per al rostit, pollastre o una altra carn.

## 70 Bolets: rovellons

Es menjave per a acompanyar les carns tot l'any

**Recepta recollida a Nonasp**

**Ingredients**

rovellons (*Lactarius deliciosus*)

### Preparació

Escollim els rovellons més menuts i els llímpiem bé en sec. Els tallem a trossets i els guardem en tarros amb oli, que farà de conservant, i hi posem unes boletes de pebre i vinagre. Es conserven tot l'any.

## 71 Mermelada de carabassa

Es menjave per a berenar tot l'any

**Recepta recollida a Maella**

**Ingredients**

2 kg de carabassa, 1 kg de sucre, 2 taronges, farina i canella en rama

### Preparació

Primer llavem la carabassa sanca, la tallem a bocinets i pesem 2 kg per a la mermelada. Llavors, l'empanem amb una mica de farina, la fiquem a bullir amb molt poquet d'aigua i anem afegint el sucre a poc a poc amb la pell de 2 taronges tallades a bocinets ben xiquinins, contra més pell té millor, i un bocinet de canella en rama (7 cm) xafada en lo molinet del cafè. Deixem bullir un ratet i ja està. Després, quan es refreda la mermelada, empotem i bullim els pots al bany maria.

## 72 Conserva de tomates

**Es menjave per a** acompañar fregits, carns, arrossos, etc. Tot l'any

**Recepta recollida a** Faió, Favara, Maella i Nonasp

**Ingredients** tomata

### Preparació

Escaldem una mica la tomata per a poder-la pelar fàcilment. Després de pelada la fiquem en pots de vidre sancera o tallada a bocinets. Tanquem els pots i els bullim al bany maria 15 o 20 minuts.

Antigament, no hi havia pots de vidre i s'utilitzaven ampolles. Per a la tomata la de xampany que tenie la boca més estreta. Es tapaven amb el tap de suro i es lligava amb un fil ben pretet. Es bullia al bany maria.

## 73 Conserva de bresquilles / presquilles

**Es menjave per a** berenar tot l'any. Es feien a l'estiu, a la temporada del fruit.

**Recepta recollida a** Faió, Favara, Maella i Nonasp

**Ingredients** presquilles / bresquilles, 800 gr de sucre i litre d'aigua

### Preparació

Agarrem presquilles una mica verdes i les partim per la meitat, les pelem i les fem en tallets llarguets. Les posem en pots de vidre i reomplim amb l'almívar (el fem abans calentant l'aigua i el sucre). Per acabar, tapem els pots i els bullim al bany maria 15 o 20 minuts. Antigament es ficaven en botelles de boca ampla, com les del conyac, i es tapaven amb un tap de suro lligat amb un fil.

## 74 Mermelada de presquilles

**Es menjave per a berenar tot l'any**

**Recepta recollida a Maella**

### **Ingredients**

2 kg de presquilla i 1 kg de sucre

### **Preparació**

Agarrem les presquilles, les pelem, les tallem a mitges o com vulguis i les bullim amb una mica d'aigua. Després, les passem per l'escorredera i el passapurés i la pasta resultant la posem al foc en una cassola d'acer inoxidable amb el sucre i ho bullim fins que espesse. Ho deixem refredar una mica per a no cremar-nos i ho envasem en pots de vidre que bullim al bany maria uns 15 minuts.

## 75 Mermelada de mançana i suc de llimó

**Es menjave per a berenar tot l'any**

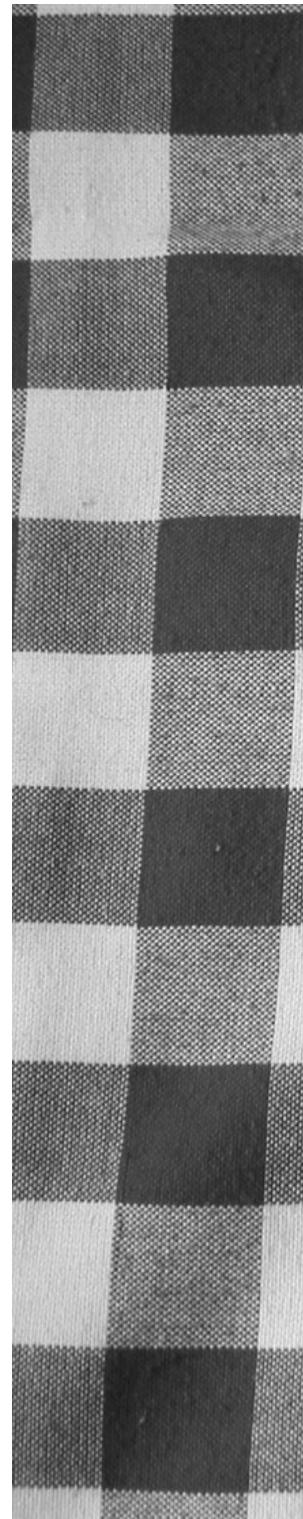
**Recepta recollida a Nonasp**

### **Ingredients**

mançana, llimó i canella

### **Preparació**

Posem a coure mançana amb el suc de llimó i un tronxet de canella. Regirem de tant en tant i afegim sucre al gust. Quan està cuit, 10 o 15 minuts, ho passem per la batedora i ho empotem. Fem bullir al bany de maria els pots uns 20 minuts per a fer el buit. Podem substituir el llimó per suc de taronja.



## 76 Mermelada de taronja confitada

**Es menjave per a** berenar tot l'any i es fa a l'hivern

**Recepta recollida a** Nonasp

**Ingredients** 1 kg de pell de taronja i 1 kg de sucre

### Preparació

Deixem secar la pell de taronja un temps damunt un canyís en un lloc ventilat o en un paper al balcó. Després, la tallem a bocins petits. Coem el sucre i la pell de taronja fins que es fa una pasta melosa. Ho posem en pots plens fins dalt i ho bullim al bany maria perquè tanqui al buit.

Es fa a l'hivern, a la temporada de les taronges.

### Records

*“A la temporà, venie un carro i portave taronges pa vendre:<<Taronges dones, a truca de draps i soles i ferro vell>>. Te donaven la meitat del pes en taronges i quan sortíem d'estudi anàvem a buscà ferro per tot lo terme.”*

Rosita Giner, Nonasp

## 77 Olives marcides

**Es menjave per a** acompañar altres menjars tot l'any

**Recepta recollida a** Faió

**Ingredients** olives negres, sal, oli, vinagre, ceba i pell de taronja

### Preparació

Collim les olives al temps. Les fem toves amb la mà (fregant-les amb els dits). Les posem escampades en una cassola cobertes amb molta sal per damunt i les deixem a sol i serena durant 2 setmanes o més. Quant més mal temps fa millor, el fred les ha de matar. Quan ja estan preparades, es conserven per a tot l'any. Per a menjar-les, les alinyem amb oli, vinagre, trossets de ceba i pell de taronja.

## 78 Olives negres

**Es menjave per a** acompañar altres menjars tot l'any

**Recepta recollida a Faió**

**Ingredients** olives negres, sal, aigua i timó

**Preparació**

Cullim les olives al temps quan ja estan madures, negres i les posem en un recipient en aigua i les deixem. Per Setmana Santa, el Divendres Sant, s'esbandeixen i es deixen esteses en un canyís o drap durant 1 dia. A l'endemà, les tornem a posar en aigua afegint una mica de sal i timó collit en Divendres Sant per a seguir la tradició, segons la qual collit este dia es manté florit tot l'any. Deisem les olives macerant-se uns quants mesos més, encara estan fortes, necessiten quasi un any per a fer-se bones.

## 79 Olives verdes

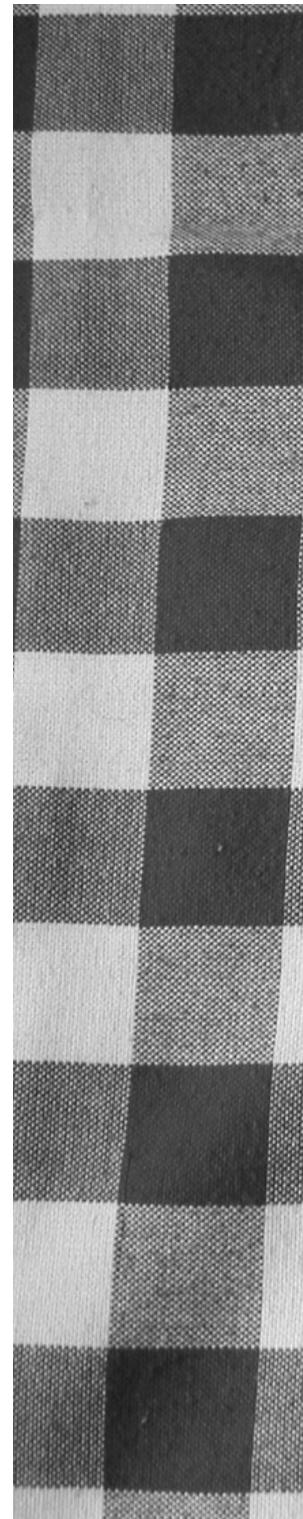
**Es menjave per a** acompañar altres menjars tot l'any

**Recepta recollida a Faió**

**Ingredients** olives verdes, sal, herbes aromàtiques, alls, llimona i aigua

**Preparació**

Collim les olives quan estan encara verdes, les posem en un recipient amb aigua durant 9 dies i canviem l'aigua cada dia. Passats estos dies passem a empotar les olives on s'acabaran de macerar. Posem aigua en sal en una proporció de 100 gr. per cada litre d'aigua. Preparem l'arreglo d'herbes amb orenga, timó, sadoritja, llorer o altres. Per a empotar les olives, posem capes alternes d'olives amb l'aigua en sal i de l'arreglo d'herbes amb alls al gust. A més, repartirm el suc d'una llimona pel pot, posem la pell a la part superior i el tapem. Passats uns mesos, anem tastant les olives per a saber quan estan bones per a consumir.



## 80 Tomata seca

**Es menjave per a dinar a l'hivern quan treballaven al camp i tot l'any  
Recepta recollida a Faió, Favara, Maella i Nonasp**

### Ingredients

tomata i sal

### Preparació

Quan collim les tomates, les posem a secar (a deshidratar-les per a conservar-les) damunt un canyís partides per la meitat amb sal abundant per damunt. Deixem el canyís en un lloc sec i airejat. Així les conservarem durant tot l'hivern. Quan estan seques d'un costat, les giren de l'altre perquè se secon dels dos costats. Quan ja estan, les guardem al rebost amb un paper per damunt. Totes les varietats de tomata que es cultiven a la zona serien bones per a secar.

Per a menjar-les, les posem a remull la nit d'abans, les sequem en traure-les de l'aigua i ja les podem fregir.

### Records

*“Les portàvem al camp per a dinar a l'hivern quan anàvem a la collita d'olives.”*

M<sup>a</sup> Rita Altés i Amelia Albiac, Maella



**Bloc 3**  
**Recopilación de recetas tradicionales**  
**Textos en castellano**

**Fayón, Fabara, Maella y Nonaspe**

# ÍNDICE DE LAS RECETAS

## SOPAS

- 01 Farinetas
- 02 Cocido
- 03 Sopa de boda con albóndigas
- 04 Sopas hervidas
- 05 Sopas hervidas con ajo
- 06 Sopas escaldadas y guisantes
- 07 Sopas de pastor
- 08 Sopas escudilladas con espárragos de monte
- 09 Sopas escudilladas
- 10 Sopas escudilladas con punta de pan

## ARROZ

- 11 Arroz con carne
- 12 Sartenada de cerdo
- 13 Sartenada o cazoleta
- 14 Sartenada de verano (sartane)
- 15 Sartenada con morcilla y costilla de cerdo

## VERDURAS Y LEGUMBRES

- 16 Ensalada de tomate en conserva
- 17 Cebolla “esmorthxida”
- 18 Cebollines apañados
- 19 Garbanzos con salsa
- 20 Habas
- 21 Habas asadas
- 22 Hinojo
- 23 Judías
- 24 Judías a la cazuela
- 25 Judías blancas con arroz y sofrito de ajo
- 26 Coliflor con salsa
- 27 Pisto “Sanfaina” / “Xiringol”

## HUEVOS

- 28 Huevo
- 29 Huevos pasados por agua
- 30 Huevos fritos
- 31 Patatas fritas con huevo revuelto
- 32 Tortilla con salsa

## CARNES

- 33 Conejo con pimientos verdes
- 34 Conejo al estilo cazador
- 35 Gallina con salsa
- 36 El adobo
- 37 “Madeixetes”
- 38 Pepitoria
- 39 Pollo con pisto
- 40 Cerdo con salsa (suquet)
- 41 Sangre
- 42 Caracoles

## PEZ

- 43 “Clotxa”
- 44 “Clotxa” (para merendar)
- 45 Agallas de atún
- 46 Sardina con caldo
- 47 Sardina con caldo y coliflor

## PASTAS Y POSTRES

- 48 Bollos
- 49 “Borregos”
- 50 Mantecados (sin manteca)
- 51 Torta de manzana y piñones
- 52 Torta de manteca
- 53 Tortas a la sartén

## CRESPILOS

- 54 Crespillos
- 55 Membrillo
- 56 Galletas
- 57 Mantecados
- 58 Mosquillo
- 59 Mostillo
- 60 Natillas
- 61 Huevos a la nieve o natillas
- 62 Pan con vino y azúcar
- 63 “Raspatx”
- 64 Pan
- 65 Tortas de alma
- 66 Rosquillas

## CONSERVAS, ACEITUNAS Y SETAS

- 67 Orejones
- 68 Setas: Babosa negra en conserva
- 69 Setas: Trompeta amarilla deshidratada
- 70 Setas: Níscalos
- 71 Mermelada de calabaza
- 72 Conserva de tomates
- 73 Conserva de melocotones en almíbar
- 74 Mermelada de melocotón
- 75 Mermelada de manzana y zumo de limón
- 76 Mermelada de naranja confitada
- 77 Aceitunas deshidratadas
- 78 Aceitunas negras
- 79 Aceitunas verdes
- 80 Tomate seco

## 01 Farinetas

**Se comía en** invierno, sobretodo cuando nevaba –  
**Receta recogida en** Fayón, Fabara, Maella y Nonaspe  
**Ingredientes:** harina de trigo o de maíz (3 cucharadas soperas por persona), aceite, pan, agua

### Preparación

Cortamos el pan a trocitos pequeños, los freímos en abundante aceite y reservamos. En la misma sartén con aceite, ponemos sal y agua y cuando está caliente tiramos la harina poco a poco removiendo continuamente. Cuando la harina se despegue de las paredes de la sartén podemos decir que ya están hechas las farinetas (como papillas). Otro indicador es cuando empieza a hacer costra (a engancharse en la sartén pero sin llegar a quemarse), aunque siempre depende del gusto de cada uno, si nos gusta más hecho o menos. Luego, añadimos el pan que habíamos frito y removemos todo bien revuelto. Para comer, cada vez que comemos una cucharada de papillas, cogemos un trocito de pan frito que en Nonaspe se llaman “xinxorres”.

Hay pequeñas variaciones según costumbres: poner al principio de hacer las papillas sólo agua y después añadir el aceite de freír el pan; según el gusto se utiliza harina de trigo o de maíz o mezcladas; también se puede acompañar con un ajo crudo...

### Recuerdos

*“Este plato se comía a rancho: Se ponía la sartén en medio de la mesa y cada uno comía directamente en la sartén, antiguamente con cuchara de madera. Los abuelos tenían una pala de madera a propósito para hacer las farinetas y meneaban de lado sin parar para que no se hicieran grumos. Ponían la harina cuando empezaba a hervir el agua que es más difícil para que no haga grumos. Todos queríamos llegar al enganchado, a la “costreta” que se hacía en el hondo.”*

Angelita de Gracia, Nonaspe

## 02 Cocido

**Se tomaba a** la hora de la comida en invierno - **Receta recogida en** Fayón

**Ingredientes:** judías y/o arroz o garbanzos, pata de cerdo, morcilla, alcachofa, patata, cebolla y acelga y/o col y pollo si se quiere

### Preparación

En una olla grande con agua, ponemos a hervir primero las judías y la carne (la morcilla seca, de cebolla, y las patas de cerdo). Lo dejamos hervir y cuando las judías están cocidos, añadimos la alcachofa y la patata. Cuando hace un rato que hierve, le tiramos el arroz. Ahora, también se puede añadir un ajo frito.

Se puede hacer sólo de arroz o sólo de judías, o de las dos cosas mezcladas. También se pueden poner garbanzos en lugar de judías.

## 03 Sopa de boda con albóndigas

**Se comía en** las Fiestas para cenar y otras celebraciones –

**Receta recogida en** Nonaspe

**Ingredientes:** caldo, albóndigas, pasta de sopa, agua, aceite, ajo, perejil, harina, huevos y alcachofas

### Preparación

Preparamos un caldo de carne y verduras y las albóndigas que las cortamos muy pequeñas y las añadimos al caldo. Cuando hierve un poco añadimos la sopa (fideos, caracolas u otros) y lo dejamos hervir hasta que esté hecha. Para segundo plato podemos hacer albóndigas con salsa. Preparamos un sofrito con ajo, perejil, 1 cucharada de harina y aceite. Cuando está casi hecho añadimos agua hasta cubrir y cuando hierve tiramos las albóndigas. Una vez cocidas, añadimos huevos duros o alcachofas fritas o espárragos si es la temporada. Lo dejamos que haga todo chup chup y ya está.

Si no tenemos albóndigas, podemos hacer lo mismo con longaniza del adobo.

### Recuerdos

*“Antiguamente se hacía los días de Fiesta Mayor para cenar porque es una comida que se podía dejar hecha a mediodía e ir al baile. Por este mismo motivo, se hacía también para bodas y celebraciones.”*

Pura Giner, Nonaspe

## 04 Sopas hervidas

**Se comía en** invierno - **Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** pan, ajos, huevo, aceite, sal y agua

### Preparación

Cortamos el pan a trocitos o láminas y lo ponemos en una cazuela con los ajos, el aceite, sal y agua. Lo dejamos hervir y una vez cocido tiramos un huevo batido y lo cocemos un poco más.

### Recuerdos

“Se cocían en la chimenea en una cazuela de barro y se removía sin utilizar ninguna cuchara, salseando, haciendo saltar los ingredientes con movimientos de muñeca.”

Informantes de Maella

## 05 Sopas hervidas con ajo

Se comía en invierno - Receta recogida en Favara

Ingredientes: pan, ajo, sal y agua

### Preparación

Ponemos una cazuela con agua en el fuego con 2 ó 3 ajos (los podemos freír antes), la sal y la mitad del pan, todo en crudo. A parte, freímos la otra parte del pan en una sartén con aceite y lo añadimos, junto a su aceite, a la cazuela cuando el resto ya está cocido. Lo dejamos hervir un poco todo junto y ya está.

## 06 Sopas escaldadas y guisantes

Se comía en primavera - Receta recogida en Fayón

Ingredientes: guisantes, pan, huevo, ajo, tomate, agua

### Preparación

Limpiamos los guisantes y los ponemos en una olla con agua hirviendo durante 3 minutos. A parte, cortamos el pan a láminas bien finas y las servimos en un plato junto con un ajo picado, un tomate y el huevo crudo. A continuación, le echamos por encima el agua caliente de los guisantes (cocerá el huevo) y nos comemos primero las sopas y después los guisantes.

## 07 Sopas de pastor

Se comía todo el año - Receta recogida en Favara

Ingredientes: patata, pan y manteca

### Preparación

En una olla, hervimos la patata y después le añadimos sopas finas (pan cortado a láminas pequeñas). A parte, freímos la manteca y cuando ponemos las sopas en el plato la esparcimos por encima y lo removemos todo bien revuelto.

## 08 Sopas “escudilladas” con espárragos de monte

Se comía a comienzos de verano, en la época de los espárragos - Receta recogida en Maella

Ingredientes: espárragos de monte, pan, aceite y agua

### Preparación

Freímos los espárragos y los servimos en un plato. A parte, freímos el pan cortado a trocitos pequeños y lo añadimos también. Después lo escaldamos todo, es decir, tiramos agua hirviendo por encima. Y ya están a punto de comer.

## 09 Sopas “escudilladas”/ Escaldadas

Se comía todo el año

Receta recogida en las 4 poblaciones: Fayón (sopas Escaldadas), Favara (sopas Escudellaes), Maella (sopas Escullaes) y Nonasp (sopas Ascudellaes)

Ingredientes: harina de trigo o de maíz (3 cucharadas soperas por persona), aceite, pan, agua

### Preparación

Ponemos agua a hervir. A parte, cortamos pan finito a láminas (las sopas) y las ponemos en un plato junto con sal y aceite. Tiramos el agua hirviendo por encima para escaldar las sopas y ya está.

En Fayón también añaden un tomate que escaldan junto al pan.

### Recuerdos

“Aquí en el pueblo hay mucha costumbre de hacer sopas escudilladas. A veces se pone un brote de tomillo, sobretodo si tienes el estómago mal.”

Pura Giner, Nonasp

## 10 Sopas “escudilladas” con punta de pan

**Se comía en** invierno - **Receta recogida en** Fabara (Escudellaes) y Maella (Escullaes)

**Ingredientes:** pan, aceite, sal, nueces, almendras y agua

### Preparación

Cortamos el pan bien fino, mejor si está un poco seco, y lo servimos en los platos. Picamos unas nueces y unas almendras y las añadimos al plato con sal y un chorrito de aceite. Ponemos una olla con agua en el fuego y cuando hierve, echamos el agua por encima de las sopas para escaldarlas. A parte, cortamos un trozo de pan y lo tostamos, eso es la “voreta” una punta de pan que utilizaremos en lugar de cuchara para comernos las sopas. Quedan buenísimas.

## 11 Arroz con carne

**Se tomaba a** la hora de la comida todo el año –

**Receta recogida en** Nonasp

**Ingredientes:** aceite, carne (conejo o pollo o costilla del adobo), caracoles (si es la temporada), verduras (pimiento rojo, cebolla, ajos y espárragos verdes, según temporada), agua (2 cazos por persona), albóndigas, arroz (una tacita de café por persona), sal y azafrán

### Preparación

En una cazuela con aceite, asamos la carne y los caracoles y reservamos. En la misma cazuela y aceite hacemos un sofrito de pimiento rojo, cebolla, ajo y espárragos verdes, si hay. Cuando ya está casi hecho añadimos el tomate y sofreímos. A continuación, reincorporamos la carne, ponemos el agua, debe quedar todo cubierto dos dedos por encima de la carne, y lo dejamos hervir. Pasados unos minutos, tiramos unas albóndigas pequeñas y el arroz y lo dejamos cocer unos 20 minutos, hasta que el arroz no quede ni demasiado caldoso ni seco. También podemos poner primero el arroz antes que el agua porque así se engancha menos. Sal al gusto y un poco de azafrán. Los ingredientes cambiaban según los productos de temporada.

### Recuerdos

*“Antiguamente lo hacíamos sólo con un tipo de carne: o costilla del adobo o conejo o... Siempre carne de casa, ya que no vendían en las tiendas o*

*muy poco. Cada vecino criaba sus animales.”*

Rosa Giner, Nonasp

## 12 Sartenada de cerdo

**Se comía para** cenar en invierno el día de la matanza del cerdo - **Receta recogida en** Nonasp

**Ingredientes:** carne de cerdo de la matanza, aceite, vinagre y agua.

Para la picada: ajo, perejil y almendras

### Preparación

Cogemos un trozo de diferentes partes del cerdo por cada persona: de hígado, costilla, chuletas, cerdo, papada, etc. Lo freímos todo en la sartén bien frito hasta que esté bien hecho; podemos tirar un poco de vinagre. A continuación, ponemos un poco de agua y cuando hace chup chup añadimos una picada de ajo, perejil y almendras. La picada le da un toque especial. También podemos poner un chorrito de vino.

### Recuerdos

*“Recuerdo cuando lo hacía mi abuela para cenar. Hacíamos la sangre del cerdo con cebolla bien frita de primer plato y, de segundo, la sartenada del cerdo. Se metía en el rincón de la chimenea e iba removiendo la sartén.*

*Nos reuníamos para la matanza con la hermana de mi abuela y sus cuatro hijos. Nos lo pasábamos bien porque era un día muy familiar. A las vecinas también les llevabas un platito con un poco de morcilla negra con cebolla; tenías la costumbre y era como un intercambio.”*

Angelita de Gracia Andreu, Nonasp

## 13 Sartenada o cazuela

**Se tomaba a** la hora de la comida en invierno-primavera, cuando iban a trabajar al campo - **Receta recogida en** Nonasp

**Ingredientes:** bacalao, arroz (un puñado por persona), patata, brócoli, alcachofas, cebolla, ajos, tomate, huevos, aceite y sal

### Preparación

Ponemos la sartén al fuego en aceite y freímos el bacalao, la cebolla y el ajo. Cuando ya está casi frito, añadimos un poco de tomate y al poco la patata y la alcachofa. Lo acabamos de freír todo a fuego lento y ponemos un poco de

perejil. A continuación, añadimos agua hirviendo y cuando está en ebullición echamos el arroz y el brócoli. Cuando está todo a medio cocer, añadimos un huevo por persona. Si no había un ingrediente se ponía otro. Cuando había caracoles, en verano, también se ponían.

#### Recuerdos

*"Eso es lo que hacíamos antes cuando íbamos al campo a sembrar patatas (en marzo) que es cuando hay brócoli. Santa Patata es el 3 de marzo. Tomábamos una cazuela de bacalao y ala..! Todavía hoy lo hago un día a la semana cuando hay brócoli."*

Angelita de Gracia, Nonaspe

## 14 Sartenada o Paella de verano

**Se tomaba** a la hora de la comida en verano cuando trabajaban en el campo - **Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** arroz (un puñado por persona), tomate, judías tiernas, guisantes, patata, alcachofas, pimiento, cebolla, ajo, otra verdura de temporada, agua y de carne: conejo o pollo o liebre o cortes de falda de cordero o del adobo

#### Preparación

Salamos la carne y la sofreímos muy hecha en una sartén con aceite. Añadimos el pimiento, la cebolla, el ajo y el resto de verdura y lo sofreímos todo. Cuando ya está, ponemos el tomate rayado. A continuación, añadimos la patata a láminas finas y pequeñas. Continuamosriendo y vamos removiendo y cuando ya está ponemos el arroz y una pizca de sal. Después de sofreír el arroz añadimos agua hasta que cubra dos dedos por encima del arroz; mejor fría, si la ponemos caliente romperá a hervir antes. Lo dejamos el tiempo que cueste de cocer (unos 20 minutos).

#### Recuerdos

*"La hacíamos cuando íbamos a vendimiar y lo cocinábamos en el campo. Hacíamos una hoguera en el suelo con 3 ó 4 piedras a la separación de la medida de la sartén."* Amelia Albiac, Maella

*"Antes se hacía con lo que había de la temporada cuando ibas al campo en verano. Ahora se meten muchas cosas pero lo típico es eso... Aquí a la sartén la llamamos "sartana" y de ahí el nombre. Actualmente, el Ayuntamiento organiza la fiesta de la <<Sartené>> al mes de abril, cerca de San Jorge. Se hace una comida colectiva de más de 2000 personas y*

cada grupo hace una aartanada para un concurso. EL Ayuntamiento dona los ingredientes."

Conchita Ballarín, Maella

## 15 Sartenada con morcilla y costilla de cerdo

**Se tomaba** a la hora de la comida en invierno cuando trabajaban en el campo - **Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** morcilla y costilla de cerdo del adobo, arroz, cebolla, ajo y tomate de conserva

#### Preparación

En una sartén honda (de las que llevaban al monte), hacemos un sofrito de cebolla, ajo y un poquito de tomate de conserva. Después ponemos la patata y cuando está sofrita añadimos el adobo, lo freímos y a continuación ponemos el arroz. Después de sofreírlo un poco, echamos agua (hasta cubrir 2 dedos por encima de la carne) y lo dejamos hervir hasta que esté cocido; lo vamos probando para saber cuando está al punto.

#### Recuerdos

*"La hacíamos cuando íbamos a las aceitunas cuando ya alargaba el día a finales de febrero y primeros de marzo. Los meses de antes, como hacía el día corto, llevábamos la comida hecha. La sartanada se hacía con lo que tenías en casa y en el huerto."*

Informantes de Maella

## 16 Ensalada de tomate en conserva

**Se comía** en verano - **Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** tomate, cebolla, bacalao y aceitunas negras

#### Preparación

Abrimos un bote de tomate en conserva, lo ponemos en el plato y lo aplastamos un poco con el tenedor. Añadimos la cebolla frita y el bacalao desmigado. Después, aliñamos con aceite y sal al gusto y esparcemos unas aceitunas negras por encima.

#### Recuerdos

*"Me recuerda mucho a mi padre porque a él le gustaban mucho."*

Conchita Ballarín, Maella

## 17 Cebolla “esmortxida”

**Se tomaba a la hora de la comida en invierno cuando iban al campo - Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** cebollas, sal, agua, aceite y vinagre

### Preparación

Cortamos las cebollas a gajos grandes (8 a 12 trozos por cada cebolla). Ponemos en una cazuela un dedo de agua, añadimos la cebolla salada y la cocemos con tapadera a fuego muy lento y removiendo de vez en cuando hasta que esté cocida. La costumbre es revolver salseando, agitando la cazuela, sin utilizar cuchara. Después se aliña con aceite y vinagre.

### Recuerdos

“La llevábamos en una fiambrera de aluminio para ir al campo en la época de la recogida de las aceitunas.”

Tere Mas y Tere López, Maella

## 18 Cebollines apañados

**Se comía para merendar todo el año -**

**Receta recogida en Favara**

**Ingredientes:** cebollines, aceite, sal, vinagre, aceitunas y pan

### Preparación

Para cultivar cebollines, dejamos grillar una cebolla y la plantamos. Los brotes que va sacando son los cebollines. Es un proceso parecido a los “calçots”. Son dulces.

Para comer los cebollines: Los pelamos, lavamos y los cortamos a trozos grandes. Los aliñamos con aceite, sal y vinagre y los comemos en crudo como una ensalada o con pan: mordisco de cebollín, aceituna y mordisco de pan.

## 19 Garbanzos con salsa

**Se tomaba a la hora de la comida en invierno cuando la matanza del cerdo - Receta recogida en Nonasp**

**Ingredientes:** garbanzos, sal, aceite, almendras, ajos y agua (de la cisterna si puede ser)

### Preparación

La noche antes ponemos los garbanzos en remojo. Al día siguiente por la mañana, los cocemos a fuego lento con agua de la cisterna y sal. Cuando ya están cocidos, en una cazuela freímos los ajos con un poco de harina para espesar. Añadimos ahora los garbanzos cocidos con un poco de agua de la cocción. Lo dejamos freír todo junto un poco y al final ponemos una buena picada de almendras y ajo.

### Recuerdos

*“Lo cocinaba mi abuela siempre el día que matábamos el cerdo para comer de primer plato, en mi juventud del año 1940 al 1955, hasta que me casé.*

*Las judías las comíamos cada día con el potaje, pero los garbanzos era para la matanza. De segundo plato era un trozo de carne del cerdo o de la cabra que solíamos matar con el cerdo. Por la noche para cenar hacíamos sangre y cebolla y de segundo la fritada: un corte de hígado, cerdo...”*

Angelita de Gracia, Nonaspé

## 20 Habas

**Se comía para merendar a la temporada –**

**Receta recogida en Favara**

**Ingredientes:** habas (los granos) y sal

### Preparación

Desgranamos las habas y nos las comemos crudas con sal. También se puede hacer con aceituna sevillana en vez de habas.

### Recuerdos

*“Para merendar comíamos por la calle, en una mano la sal y en la otra las habas e ibas untando y comiendo.”*

Informantes de Favara

## 21 Habas asadas

**Se tomaba a la hora de la comida a principios de verano**

**Receta recogida en Fayón y Favara**

**Ingredientes:** habas (grano de las habas), cebolla, laurel, patatas, caracoles, ajo y aceite

## Preparación

En una olla, metemos a cocer una cebolla cortada en cuatro cortes, una hoja de laurel y las habas con un chorrito de aceite y agua para estofarlas. Pasados unos minutos, añadimos patatas pequeñas de las que se empezaban a cosechar a últimos de mayo y primeros de junio. A parte, hervimos los caracoles y cuando ya está cocido el estofado los tiramos con una picada de ajo y aceite hecha con el mortero.

## 22 Hinojo

Se comía en la primavera - **Receta recogida en Favara**

**Ingredientes:** hinojo, aceite y vinagre

## Preparación

Cortamos los brotes tiernos de hinojo y los hervimos. Después los escurrimos y los aliñamos con 2 gotas de aceite y un poquito de vinagre.

## 23 Judías

Se tomaba para comer en invierno - **Receta recogida en Favara**

**Ingredientes:** ½ kg de judías secas, morro, hueso del espinazo, papada, laurel, ajo, pencas, morcilla negra y chorizo.

## Preparación

Ponemos las judías en remojo la noche antes. Las ponemos junto con la carne en crudo en una olla con agua a hervir a fuego lento. Cuando están ya casi cocidas, añadimos un poco de verdura para “apañárlas”: pencas o acelgas, coles... También podemos hervir la verdura a parte y echarla a las judías cuando estén casi cocidas. Opcionalmente podemos condimentar con pimienta.

## Recuerdos

*“Cuando falte agua la pondremos fría para “asustarlas” [a las judías]. A los garbanzos, en cambio, pondríamos el agua caliente porque si no, no se cocerían.”*

Paquita Tarragó, Favara

## 24 Judías a la cazuela

Se tomaba a la hora de la comida en invierno - **Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** judías, patatas, arroz, huesos de cerdo, oreja o pata de cerdo, morcilla y chorizo

## Preparación

La noche antes ponemos las judías en remojo. Al día siguiente, cocemos con agua fría y a fuego lento la carne en crudo y las judías. Cuando está a media cocción, añadimos la patata, las morcillas y, si tenemos, cardo. Lo cocemos más todo junto y después añadimos un puñado de arroz por persona y cocemos unos 20 minutos hasta que se haga el arroz.

## 25 Judías blancas con arroz y sofrito de ajo

Se tomaba a la hora de la comida en invierno - **Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** judías, arroz, ajos, aceite y agua

## Preparación

La noche antes ponemos en remojo las judías y al día siguiente las cocemos en agua fría. Cuando ya están tiernas, añadimos un puñado de arroz. A parte, cortamos unos ajos y los sofreímos en aceite y después los añadimos a la cazuela.

## 26 Coliflor con salsa

Se tomaba a la hora de la comida en invierno y la primavera (cuando se cosecha la col)

**Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** adobo, huevos, coliflor (piña), ajos y aceite

## Preparación

Ponemos los trozos del adobo en la sartén a sofreír con aceite, picamos los ajos, los añadimos y los sofreímos con un poquito de harina. Añadimos agua y lo dejamos hervir un poco. Despues, troceamos la coliflor (le llaman “piña”) y lo añadimos. Cuando está casi cocido rompemos los huevos y los echamos y cuando la yema está aún blanda apagamos el fuego y servimos.

## 27 Pisto (Sanfaina / Xiringol)

**Se comía** todo el año

**Receta recogida en** Fayón (sanfaina) y en Fabara (xiringol)

**Ingredientes:** tomate, berenjenas, pimiento, cebolla, sal, aceite y otras verduras de temporada

### Preparación

Lavamos y troceamos toda la verdura. La ponemos en una sartén en aceite y la sofremos a fuego lento. Lo podemos comer al momento o guardarla en conserva en botes de vidrio y al baño maría.

En Fayón también hacen una variante que es añadir calabacín y tomate cuando el resto ya están casi cocidos, dado que estos necesitan menos tiempo de cocción.

## 28 Huevo

**Se comía** todo el año - **Receta recogida en** Fabara

**Ingredientes:** huevos, vinagre y agua

### Preparación

En una olla ponemos agua a calentar con un chorrito de vinagre para que la clara se rejunte. Cuando está hirviendo rompemos el huevo y lo tiramos, dejamos hervir un poquito hasta que la yema aún esté blanda. Se puede comer sólo o echarlo por encima de un plato de verdura de sopas escaldadas.

## 29 Huevos pasados por agua

**Se comía** todo el año - **Receta recogida en** Fabara (huevos pasados por agua) Maella (huevos blandos)

**Ingredientes:** huevos, sal y agua

### Preparación

Ponemos el huevo con la cáscara a hervir con agua y un poco de sal de 3 a 5 minutos. Servimos el huevo en una huevera, rompemos la cáscara por una punta y le ponemos sal. Lo comemos con pan.

## 30 Huevos fritos

**Se comía** todo el año - **Receta recogida en** Fabara y Maella

**Ingredientes:** huevos, sal, aceite y agua

### Preparación

Ponemos aceite a calentar en una sartén y cuando está muy caliente rompemos los huevos y los tiramos. Salamos y cuando están fritos ya están.

## 31 Patatas fritas con huevo revuelto

**Se comía** todo el año - **Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** patatas, huevos, sal y aceite

### Preparación

Pelamos, lavamos y secamos las patatas y las cortamos a rodajas finas como si fueran para tortilla. Calentamos aceite en una sartén, tiramos las patatas y las freímos. Vamos removiendo de vez en cuando. Las salamos y cuando están fritas rompemos los huevos y los tiramos por encima, removemos un poco y cuando está cuajado ya podemos servir.

## 32 Tortilla con salsa

**Se comía para** almorzar cuando trabajaban en el campo y también el resto del año - **Receta recogida en** Fayón y Fabara

**Ingredientes:** patatas, huevos, sal, aceite, longaniza del adobo, harina, ajo, perejil y agua

### Preparación

Hacemos una tortilla de patata y la ponemos en una cazuela de barro con una longaniza del adobo alrededor. A parte, preparamos en un plato una salsa con un poco de agua, harina, sal, perejil y ajo. Ponemos la cazuela al fuego con la tortilla y la longaniza, vertemos agua hirviendo y añadimos la salsa, que quede todo cubierto de agua. Lo dejamos hacer chup chup unos 5 ó 10 minutos.

### Recuerdos

*“Cuando segabas, hacia las 8 ó 8 y media cogían una pala o una azada y tocaban porque estabas lejos y te decían que a almorzar. Pero no te creas*

*que era un almuerzo cualquiera, ya se hacían una tortilla en salsa y una ensalada de cebolla y tomate.*" -Conchita Estrada, Fayón

## 33 Conejo con pimientos verdes

**Se tomaba a la hora de la comida todo el año –**

**Receta recogida en** Nonaspe

**Ingredientes:** conejo, harina, aceite, agua, 1 hoja de laurel, hígado de conejo, 4 ajos, pimiento verde y perejil

### Preparación

Rebozamos los cortes de conejo y los pasamos por la sartén en aceite, sólo un poco para que se coja la harina. Después los ponemos en una cazuela, cubrimos con agua y añadimos una hoja de laurel.

A parte, freímos el hígado de conejo y lo ponemos en el mortero para hacer una picada con 4 ajos, un pimiento verde frito y perejil. Lo picamos todo bien picado, lo echamos a la cazuela junto con el conejo y acabamos de cocer.

## 34 Conejo al estilo cazador

**Se tomaba a la hora de la comida todo el año**

**Receta recogida en** Nonaspe

**Ingredientes:** conejo, harina, patatas, ajos, sal, aceite, agua y laurel

### Preparación

Ponemos el conejo troceado en una sartén al fuego con aceite. Añadimos la cabeza de ajos, el laurel y la sal. Lo cubrimos con agua y cocemos a fuego lento hasta que esté hecho. Cuando falte poco, añadimos un poco más de aceite.

## 35 Gallina con salsa

**Se tomaba a la hora de la comida todo el año - Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** gallina, cebolla, aceite, una copa de coñac, huevos duros, ajo, perejil, almendras, ajos tiernos y patata

### Preparación

Cortamos la gallina y media cebolla a trozos y lo sofremos junto en una cazuela. Cuando está dorado añadimos una copa de coñac y un poco más

tarde caldo de carne y lo dejamos cocer a fuego lento hasta que esté la carne cocida. A parte, preparamos una picada con ajo, perejil y almendras. Lo añadimos a la cazuela con la carne y lo dejamos que haga un chup chup y apagamos el fuego.

Además, se pueden añadir en el último momento huevos duros a trocitos o buñuelos con trampa: Cocemos una patata, la chafamos con el tenedor y añadimos un huevo y un poco de perejil, amasamos en forma de buñuelos y lo sofreímos un poco. Después los añadimos a la cazuela.

## 36 El adobo

**Se tomaba a la hora de la comida todo el año especialmente cuando trabajaban en el campo**

**Receta recogida en** Fayón, Fabara, Maella y Nonaspe

**Ingredientes:** harina de trigo o de maíz (3 cucharadas soperas por persona), aceite, pan y agua

### Preparación

Utilizamos la carne del cerdo unos días después de la matanza: costilla de cerdo troceado, rodajas de lomo y longaniza cuando ya está un poco seca. En una sartén llena de aceite, freímos una cosa detrás de la otra, sin mezclar. El lomo no mucho para que no quede seco. Dejamos enfriar la carne y después la ponemos en las tinajas u ollas de barro y rellenamos con aceite que, como es un antioxidante, hará de conservante y podremos guardar la carne 4 ó 5 meses sin necesidad de frío. Se hace en invierno y se come sobretodo en verano.

### Recuerdos

*"Me acuerdo cuando era pequeña que cuando ya habían hecho los embutidos, las morcillas y todo eso, después, pasados unos días, se hacía el adobo."* -- María Cabistany, Fayón

## 37 Tripas “Madeixetes”

**Se comía en invierno el día de la matanza del cerdo**

**Receta recogida en** Nonaspe

**Ingredientes:** intestinos del cerdo

### Preparación

Cortamos a trozos los intestinos, los callos del cerdo, los hervimos y después los freímos.

### Recuerdos

*“En Nonaspe es tradicional hacerlo en los bares como tapa. Estaba el bar de la tía Juanita que hacía los mejores del mundo y los vendía como churros.”*

Agustina Ráfales, Nonasp

## 38 Pepitoria

**Se comía en** invierno y todo el año –

**Receta recogida en** Favara y a Nonasp

**Ingredientes:** pepitoria (las partes pequeñas del cordero cuando lo mataban), tripa, ajos, azafrán, canela y laurel

### Preparación

Limpiamos la tripa y la rellenamos con la “pepitoria”, los trozos del animal de las partes pequeñas: intestinos, tripas, pulmones, lechecillas, tripones, patas, cabeza... Si queremos, podemos añadir ajos, azafrán y laurel. Cuando ya está llena, cosemos la apertura de la tripa y la sofreímos.

### Recuerdos

*“Antes lo aprovechaban todo. Se comían todo lo del animal y sabían cocinar muy bien cada cosa. La sangre la comíamos el mismo día de la matanza, frita con cebolla. Y la pepitoria se podía cocinar así.”*

Informantes de Favara

## 39 Pollo con pisto

**Se comía en** otoño, en la temporada de las aceitunas verdes –

**Receta recogida en** Fayón

**Ingredientes:** pollo, pimiento rojo y verde, cebolla, calabacín, berenjenas, tomate, aceitunas verdes, aceite y sal

### Preparación

Troceamos el pollo y lo sofreímos un poco en una cazuela. Hacemos el pisto (ver receta 27). A parte, hervimos las aceitunas verdes, esperamos media hora a que se enfrién y las escurrimos. Una vez cocinados todos los ingredientes, los añadimos a la cazuela del pollo y acabamos de cocerlo todo junto.

## 40 Cerdo con salsa (suquet)

**Se tomaba a** la hora de la comida en verano, sobretodo para la siega -**Receta recogida en** Favara

**Ingredientes:** longaniza y trozos del adobo, 2 ajos, aceite, harina, huevo, almendra, aceite, vinagre y agua

### Preparación

Cortamos toda la carne a trocitos (el lomo, la costilla, el hígado, la longaniza...). Ponemos la sartén al fuego con aceite y la sofreímos. Después, añadimos los ajos enteros y cuando están sofritos ponemos agua y seguimos cociendo. A parte, preparamos una picada con almendra, ajo y un chorrito de vinagre y lo añadimos a la carne. Removemos, probamos si está bien de sal, dejamos que haga un poco más de chup chup y ya está.

## 41 Sangre

**Se comía para** almorzar o comer el día que mataban animales de casa - **Receta recogida en** Favara

**Ingredientes:** sangre, cebolla y aceite

### Preparación

Frímos la sangre en una paella con aceite el mismo día de la matanza de un animal de casa: gallina, cordero, conejo, cabrito... Cortamos la cebolla a dados y la sofreímos a parte. Cuando la sangre ya está casi hecha, que ha cuajado, le añadimos la cebolla. Una vez cocida, la cortamos a trazos (habrá quedado sólida) y la repartimos en los platos. También se puede hacer sólo con sangre. Con la sangre del cerdo no se hacía ya que se utilizaba para hacer las morcillas.

### Recuerdos

*“Mí madre tenía carnicería y el día que mataban en el matadero, las mujeres le encargaban la sangre y a mí me enviaba a repartirla por las casas con un cubo. ¡Se vendía mucho la sangre antes!”*

Rosa Aguiló, Favara

## 42 Caracoles

**Se tomaba a** la hora de la comida sobretodo en verano en el huerto

**Receta recogida en** Favara

**Ingredientes:** caracoles, cebolla, tomate, sal, aceite y agua

#### Preparación

Lavamos los caracoles y los ponemos a hervir en agua fría a fuego lento y cuando empiezan a salir del caparazón subimos el fuego y hervimos hasta que estén todos fuera. Después, los escurrimos y sofremos en una sartén con aceite. A parte, sofremos la cebolla y el tomate y lo añadimos a los caracoles con una picada de ajo y perejil. Echamos una copita de vino blanco y dejamos que se acaben de cocer.

## 43 “Clotxa”

**Se tomaba a** la hora de la comida en invierno cuando trabajaban en el campo - **Receta recogida en** Fayón, Favara, Maella y Nonaspe

**Ingredientes:** sardinas de cubo (una por persona), tomates, ajos, aceitunas negras vivas, pan redondo y aceite

#### Preparación

Asamos en la hoguera la sardina, los tomates, los ajos y unas aceitunas negras vivas (cogidas del olivo directamente). Cortamos un pan dejando un lado más largo y a esta parte le sacamos la migaja del medio y en este hueco metemos los ingredientes que hemos preparado. Aliñamos con aceite, ponemos la migaja que hemos quitado, apretando para que entre bien, y tapamos con la otra parte del pan. Se puede comer a mordiscos o cortando con la navaja, como se prefiera.

En Favara también la hacen con la sardina acompañada de higos y almendras.

#### Recuerdos

*“La “clotxa” se hacía cuando iban a coger olivas porque estaban todo el día fuera de la masía, es decir, en el campo de olivos que no estaba al lado de la casa. Como quemaban las hojas del olivo caídas al coger las olivas y hacia mucho frío, ya hacían la hoguera a primera hora de la mañana y allí se asaban la sardina, los tomates y unas cuantas aceitunas negras de las que se cosechaban. No iban a la masía, se comía debajo del olivo y la “clotxa” la hacían porque no llevaban ni plato, ni cubiertos ni nada.*

*En Fayón es muy típico. Ahora se deja de comer tanto, pero los grupos de amigos cuando quieren hacer una buena fiesta dicen: Iremos a hacer una “clotxa”. Y se van a los almacenes o a una masía y hacen la clotxa.”*

Ana M<sup>a</sup> Vilanova, Fayón

## 44 “Clotxa” (para merendar)

**Se comía para** merendar en verano - **Receta recogida en** Favara

**Ingredientes:** un trozo de pan de barra de la punta, un tomate maduro, una pizca de sal, un chorrito de aceite y un ajo

#### Preparación

Vaciamos la migaja del centro del trozo de pan, escurrimos el jugo del tomate maduro, lo pelamos y ponemos la pulpa dentro del pan con una pizca de sal, un chorrito de aceite y, si nos gusta, un ajo picado.

#### Recuerdos

*“Las niñas íbamos todas a jugar por la calle con la “clotxa” en la mano.”*

Informantes de Favara

## 45 Agallas de atún

**Se comía para** merendar todo el año - **Receta recogida en** Nonaspe

**Ingredientes:** agallas de atún (branquias), tomate, cebolla y aceite

#### Preparación

Lavamos las agallas de atún bien limpias porque este pescado es muy salado y después lo preparamos en ensalada o con tomate y cebolla.

#### Recuerdos

*“Lo llevaban en carretas a las tiendas. Recuerdo comprarlo en la tienda de la tía Soqueta. Sólo había 2 ó 3 tiendas y vendían de todo. Y la gente compraba poco porque no había dinero. Cuando te veían en la carnicería te preguntaban: ¿A quien tenéis enfermo? Comprábamos un corte para el domingo y para el resto comprábamos tripas, intestino, pulmones... y sangre. ¡Y ahora eso lo tiran!”*

Rosa Giner, Nonaspe

## 46 Sardina con caldo

**Se tomaba a** la hora de la comida todo el año –

**Receta recogida en** Fayón, Favara, Maella y Nonaspe

**Ingredientes:** sardinas de cubo, huevos, harina, ajos, agua, aceite y perejil

### Preparación

La noche anterior, ponemos las sardinas a remojo porque si no son demasiado saladas. Las lavamos y les quitamos todas las escamas. Las rebozamos con harina y las freímos con aceite y muchos ajos con la piel y un corte en medio. Cuando están fritas, añadimos agua a la sartén. Las dejamos hervir un ratito y cuando los ajos están cocidos añadimos el perejil y el huevo y lo cocemos más o menos según el gusto.

### Recuerdos

*“Cuando iba a lavar al río me lo hacía mi madre para comer porque llegábamos tarde a casa. ¡Y qué a gusto me lo comía! Es una comida que se hace rápido.”*

*“Antes se utilizaban mucho los huevos, porque todo el mundo tenían en casa. ¡Si ponían las gallinas comíamos huevos y, si no, fiesta; no vendían en las tiendas como ahora!”*

Rosa Giner, Nonaspe

## 47 Sardina con caldo y coliflor

Se tomaba en la comida todo el año - **Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** sardinas de cubo, huevos, harina, ajos, agua, aceite, perejil y coliflor

### Preparación

Preparamos las sardinas como la receta anterior. Las rebozamos con harina, freímos y reservamos. En el mismo aceite, freímos los ajos y echamos una cucharada de harina y, cuando está tostada, añadimos un chorrito de vinagre y agua. Lo dejamos hervir. Si se quiere, ahora podemos añadir carne o verdura para hacer plato único, chorizo, o longaniza o lo que se prefiera y huevo. Lo normal es un huevo y la coliflor.

### Recuerdos

*“Cuando era pequeña un día me encontré un duro y fui a la tienda de la tía Soqueta y le pedí un duro de sardinas. –¡Seguro que te han pedido tantas!– me dijo. Y yo me las escondí en la bodega.”*

Pura Giner, Nonaspe

## 48 Bollos

Se comía para las Fiestas Mayores - **Receta recogida en Nonasp**

**Ingredientes:** 200 gr. de masa fresca del horno (de pan), 6 huevos, 1 litro de leche, ½ litro de aceite, 800 gr. de azúcar, 200 gr. de levadura, harina (la que entre hasta que faga bola) y cazalla (anís)

### Preparación

Ponemos la masa fresca de pan en un barreño y añadimos los ingredientes: huevos, leche, aceite, azúcar y la levadura. Vamos removiendo amasando con las manos y añadiendo harina hasta que se coja todo y haga una bola. Dejamos reposar unas horas para que suba la masa (en invierno se dejaba cerca del fuego). Despues, hacemos los bollos, tortitas, y las dejamos en reposo en la bandeja. Los cocemos con el horno caliente (170º) hasta que estén tostados. Al sacarlos del horno, los untamos con cazalla (anís) y espolvoreamos azúcar por encima.

### Recuerdos

*“Eran típicos sobretodo para las Fiestas Mayores. Mi madre tenía un horno y según dicen las clientas hacían estos bollos muy buenos. Las mujeres le pedían la receta y en aquellos momentos no la querían dar porque era un secreto del horno.”*

Mercè Doménech, Nonasp

## 49 Borregos

Se comía para las Fiestas Mayores - **Receta recogida en Fayón**

**Ingredientes:** ½ litro de aceite, ½ kg de azúcar, 1 bote de anís verde, ½ litro de leche, 100 gr. de levadura, 12 huevos, 3 kg de harina y limón

### Preparación

Hervimos el anís con agua y colamos las bolitas. En un recipiente ponemos el agua caliente del anís, el aceite, la leche y la levadura que la vamos deshaciendo sin parar de remover. A continuación echamos el azúcar, la ralladura de un limón y las yemas y las claras por separado. Lo mezclamos todo con la mano y, por último, añadimos la harina y lo amasamos todo hasta que quede una masa fina. Despues, lo dejamos reposar y cuando suba la levadura, amasamos y hacemos bolitas y las aplazamos en forma parecida al triángulo. Finalmente, espolvoreamos azúcar por encima y las ponemos al horno a unos 190º durante unos 3 cuartos de hora.

### Recuerdos

*“Antes se hacía para las fiestas sobretodo de Navidad y San Sebastián, en invierno, y se comían con chocolate.”* -Pepita Solé, Fayón

## 50 Mantecados (sin mateca)

**Se comía de** postre y para almorzar y merendar todo el año, sobretodo en las festividades - **Receta recogida en** Nonaspé

**Ingredientes:** 8 huevos, 1 kg. de azúcar, 1 l. de aceite, 1 Flamín, 1 limonada de sobre y harina

### Preparación

En un barreño, batimos los huevos con el azúcar y después añadimos poco a poco y mientras vamos removiendo y pastando el resto de ingredientes: el aceite, el Flamín, la gaseosa de sobre y la harina que se necesite. Cuando ya tenemos la pasta ligada, hacemos bolitas a pellizcos para dar forma a los mantecados: aplazamos las bolitas para que queden redondas o utilizamos moldes de diferentes formas.

## 51 Torta de manzana y piñones

**Se comía de** postre los días de fiesta - **Receta recogida en** Nonaspé

**Ingredientes:** manzana, coñac, 3 huevos, 10 cucharadas de harina, 10 cucharadas de azúcar, 5 cucharadas de aceite, 1 sobre de royal, mermelada al gusto, anís y piñones

### Preparación

Pelamos la manzana, la cortamos a gajos y la dejamos macerar en un barreño con un chorrito de coñac.

En el vaso de la batidora ponemos 3 huevos, 10 cucharadas de harina, 10 cucharadas de azúcar (o menos, al gusto), 5 cucharadas de aceite y un sobrecito de royal. Batimos y cuando está bien mezclado lo esparcemos en la bandeja del horno, incorporamos la manzana por encima y lo introducimos al horno con fuego arriba y abajo. Cuando está a medio cocer, ponemos por encima mermelada (de melocotón u otro) con un chorrito de anís, repartiéndolo con un pincel sobre la manzana junto con los piñones. Acabamos de cocer con el fuego de arriba sólo.

## 52 Torta de manteca

**Se comía todo el año - Receta recogida en** Favara

**Ingredientes:** ½ kg de masa de pan, 1 huevo, una pizca de manteca y la harina que se necesite

### Preparación

En un barreño amasamos la masa de pan con el huevo y la manteca. Lo mezclamos bien todo con las manos y cuando ya tenemos la masa ligada, como nos habrá quedado un poco líquida al ponerle el huevo y la manteca, le añadimos la harina que necesite para que vuelva a tener consistencia como la masa de pan al principio. Cuando la masa se separa de las paredes del barreño significa que ya está. Ahora la tapamos con un paño para que no haga costra y la dejamos reposar una hora o dos para que fermente. Cuando ya ha crecido la extendemos en la bandeja del horno, no hace falta poner aceite para que no se pegue porque ya lo lleva en la manteca de la masa. Si no se extiende fácilmente es que aún no había subido del todo. Luego, le ponemos azúcar abundantemente. Por último, le dibujamos unos cuadrados por encima y la llevamos al horno. Las marcas nos ayudarán a partirlas para comerlas.

### Recuerdos

*“Las marcas en las tortas de manteca se hacían con la “escrivindora”: una pieza de hierro fina para cortar la masa.”*

Rosa Brunet, Favara

## 53 Tortas a la sartén

**Se comía para** almorzar en verano cuando trabajaban en el campo o todo el año cuando amasaban

**Receta recogida en** Fayón (*coques de dematí*), Maella (*coques a la sartane*) y Nonaspé (*coques a la paella*)

**Ingredientes:** Masa de pan, aceite y azúcar

### Preparación

De la misma masa del pan cogemos un trozo y le damos forma alargada estirando con las manos en el aire o en la encimera. La cortamos a trozos, que serán las tortas, utilizando nuestra mano recta y de lado, y luego las sofremos en abundante aceite caliente por las dos caras, unos 5 minutos. Servimos en el plato y espolvoreamos azúcar por encima, o miel si se prefiere.

### Recuerdos

*“Eso se hacía cuando iban a segar. Como se madrugaba mucho, te daban una “coqueta de dematí” con una copita de aguardiente a los hombres y chocolate a las mujeres. Y a eso le llamaban “hacer el pan y ajo”, pero no*

*era pan y ajo, era un pedazo de torta y chocolate o aguardiente. Y te ibas a las 5 de la mañana a segar.”*

Conchita Estrada, Fayón

*“Mi madre me las hacía cuando amasaba pan”.*

Angelita de Gracia, Nonaspé

## 54 Crespillos

**Se comía en** la temporada de las borrajas –

**Receta recogida en** Favara y Nonaspé

**Ingredientes:** borrajas, harina, aceite, agua y miel

### Preparación

Lavamos las hojas de la borraja, elegimos las más bonitas. En una cazuela preparamos una pasta con harina y agua. Ponemos la sartén al fuego con aceite y cuando está bien caliente rebozamos la hoja de la borraja en la pasta de harina y agua que habíamos preparado y la freímos en la sartén para que quede crujiente. A la hora de servirlas, ponemos miel por encima. Si se quiere, también se puede añadir a la masa huevo o leche en vez de agua.

### Recuerdos

*“Se queda crujiente y la mar de bueno. No lo diría nadie que es borraja porque pincha pero después no pincha nada, está buenísima.”*

Ángeles Llop, Favara

## 55 Membrillo

**Se comía para** merendar todo el año - **Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** 1 kg de membrillo y ¾ kg de azúcar

### Preparación

Lavamos los membrillos y extraemos las pepitas y el corazón ya que es muy duro. No hace falta pelarlos. Los lavamos con 2 ó 3 aguas porque tienen mucha pelusa en la piel y los cortamos a trozos grandes. Antiguamente los hervían, pero ahora lo hacemos más fácil: Los ponemos en una olla en crudo sin agua. A parte, hervimos con agua (una tazita) las pepitas que hemos sacado del membrillo, dejamos enfriar el agua para que se convierta en gelatina y, con el azúcar, lo añadimos al membrillo. Lo cocemos a fuego

muy lento unas dos horas o dos horas y media y como el jugo del membrillo va soltando agua no hace falta añadir más agua ni remover. Cuando ya está cocido, lo servimos en los recipientes donde lo guardaremos y lo dejamos enfriar.

## 56 Galletas

**Se comía para** merendar - **Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** masa de pan, aceite y miel

### Preparación

Receta parecida a la de las tortas a la sartén. De la masa de pan reservamos un trozo y lo amasamos en forma de galletas. A continuación, las freímos en la sartén y cuando ya están les ponemos miel por encima.

## 57 Mantecados

**Se comía en** las Fiestas Mayores y celebraciones –

**Receta recogida en** Nonaspé

**Ingredientes:** 1 kg de azúcar, 1 kg de manteca de cerdo, 1,5 kg de harina y una docena de yemas de huevo

### Preparación

En un recipiente ponemos la manteca y las yemas de los huevos. Las deshacemos bien y añadimos el azúcar. Removemos para deshacer los ingredientes y cuando el azúcar está bien deshecho empezamos a incorporar la harina, poco a poco, y lo amasamos hasta que la masa está dura. Cuando ya está, la estiramos o la cortamos a bolitas y les damos la forma según el gusto: redondos allanando las bolitas, con formas utilizando moldes, etc. Los colocamos en la bandeja del horno y los untamos con clara de huevo montada a punto de nieve para que brille. Los metemos en el horno a 170-180º hasta que estén dorados (unos 15 minutos); se cuecen muy rápido.

### Recuerdos

*“Se hacían para las Fiestas. Antes no vendían pastas y para las Fiestas Mayores nos encontrábamos todas las mujeres en el horno para hacer mantecados y pastas. Iba mucha gente y poníamos una señal en las bandejas para diferenciarlas: una almendra, un céntimo....”*

*Yo siempre lo he visto así, desde pequeña cuando íbamos al horno de Luciano.*"

Rosa Giner, Nonaspé

## 58 Mosquillo

**Se comía** cuando crestaban como merienda –

**Receta recogida en** Fayón

**Ingredientes:** panal de una colmena de caña, harina, piel de naranja y nueces

### Preparación

El mosquillo se extrae de lo que queda de los panales de las colmenas de caña antiguas después de crestar (las colmenas de caja actuales no sirven). Despues de pasar el panal por el extractor y escurrir la miel, el panal que ha quedado lo pasamos por agua caliente y el jugo que chorrea lo colamos y lo ponemos al fuego en una caldera de cobre. Vamos removiendo sin parar y añadimos la piel de naranja, cortada a tiras muy pequeñitas, nueces y un poco de harina para espesar. Continuamos removiendo hasta que se hace sólido, como una mermelada o jabón líquido, y entonces lo servimos en bandejas y lo podemos cortar en trozos pequeños.

### Recuerdos

*"Eso lo repartes: un plato para esta tía, otro plato para otra tía, una bandeja para aquella otra y eso. Y te queda como si fuera jabón líquido, como una gelatina. Y lo cortan y queda buenísimo. Nosotros lo hacíamos en una caldera que tenemos de cobre."*

Conchita Estrada, Fayón

## 59 Mostillo

**Se comía para** merendar en verano –

**Receta recogida en** Fayón y Maella

**Ingredientes:** mosto de uva, melones pequeños (de los restos de la cosecha) o membrillos, manzana, pan, nueces y almendras ralladas.

### Preparación

Ponemos a hervir el mosto y todas las frutas de los restos de la cosecha de finales de verano en una caldera como la de cocer el mondongo. Lo dejamos hervir durante muchas horas. Cuando ya está casi, ponemos el

pan rayado o la almendra rayada para espesar. Continuamos removiendo y cuando ya está espeso lo servimos en tazas grandes. Cuando se enfria ya lo podemos guardar en la despensa. Se hace en la época de la vendimia.

### Recuerdos

*"Lo hacíamos en verano cuando había el mosto y la fruta."*

Amelia Albiac y Gloria Sancho, Maella

## 60 Natillas

**Se comía para** merendar todo el año –

**Receta recogida en** Nonaspé

**Ingredientes:** 1 litro de leche, 3 yemas de huevo, 4 cucharadas grandes de azúcar, 1 varita de canela en rama, 1 sobre de royal o levadura similar

### Preparación

En medio vaso de leche, echamos un sobre de royal y removemos para deshacerlo. En una cazuela al fuego, ponemos el resto de la leche con las yemas y removemos. Despues, añadimos el azúcar y la canela. Cuando parezca que quiere hervir, ponemos la leche con el sobre que habíamos deshecho y lo dejamos hervir un poco hasta que se ligan todos los ingredientes y cuaja. Entonces, retiramos la canela y ponemos las natillas en tarrinas u otros recipientes. Lo dejamos enfriar al aire y despues para conservarlas se guardan en la nevera. Con estos ingredientes salen unas 6 tacitas.

## 61 Huevos a la nieve o natillas

**Se comía para** merendar - **Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** 4 huevos, leche y azúcar

### Preparación

En un recipiente preparamos las natillas con la leche, las yemas y el azúcar. A parte, montamos las claras a punto de nieve, lo mezclamos todo en una fuente honda y lo dejamos enfriar. Cuando ya están frías, colocamos por encima montoncitos de merengue repartidos por toda la base. A la hora de servir ponemos en platitos individuales una natilla con un montoncito de merengue en cada una.

### Recuerdos

*“Este postre se solía hacer para el día del mondongo.”*

Tere López, Maella

## 62 Pan con vino y azúcar

**Se comía para merendar - Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** masa de pan, vino y miel

### Preparación

Cortamos el pan a rebanadas, lo mojamos en vino y le espolvoreamos por encima azúcar o miel.

## 63 “Raspatx”

**Se comía al comienzo del otoño - Receta recogida en Maella**

**Ingredientes:** higos blancos o negros y almendras o nueces

### Preparación

Recolectamos los higos y los dejamos secar encima de unos cañizos al sol. Cuando ya están secos, los abrimos por la mitad y ponemos dentro la almendra o la nuez.

## 64 Pan

**Se podía comer como** acompañante de todas las comidas, todo el año - **Receta recogida en Nonaspé**

**Ingredientes:** harina, agua y levadura (de restos de la masa anterior)

### Preparación

La noche anterior, deshacemos la levadura en agua y después la volvemos a hacer dura. Esto es para refrescarla, porque así aumenta su volumen. La levadura la utilizamos de madre, es un trozo de masa fermentada que hemos guardado de la masa anterior.

Para empezar a hacer el pan, por la mañana deshacemos esta levadura en un barreño con agua con una mano mientras vamos tirando la harina con la otra mano. Amasamos hasta que la masa aumente mucho. Cuando ya está, la ponemos en una canasta tapada con un paño y la dejamos un rato (2 ó 3 horas) hasta que la masa ya ha hecho la subida, se dice que está buena, que está blanda.

Después llevamos la masa al horno del pueblo, cortamos los panes con la “pinta” y los volvemos a amasar, a rehacer. Se dejan reposar y después se ponen en el horno y se cuecen; si los hacemos gruesos cuestan más de cocer y, si no, menos. El pan queda mejor y más esponjoso si utilizamos el agua de la cisterna porque es fuerte.

## 65 Tortas de alma

**Se comía para** las Fiestas Mayores y celebraciones, sobretodo las de invierno –

**Receta recogida en** las cuatro poblaciones con diferente nombre: Fayón (*pastissets al forn*) / Nonaspé (*panadons*)

**Ingredientes:** 5 tacitas de aceite, 1 tacita de cazalla (anís seco), 1 tacita de mistela, harina (la que necesite), confitura de calabaza y azúcar

### Preparación

En un barreño ponemos el aceite, la cazalla y la mistela, lo mezclamos y vamos tirando la harina poco a poco y amasando sin darle correa a la masa (a zarpazos, cogiendo la masa con un puñado y soltándola) hasta que esté hecha pero no demasiado dura para que se pueda enrollar después. Hacemos bolitas, las aplazamos, les ponemos confitura dentro y las enrollamos en forma de media luna para tapar la confitura. Las ponemos en el horno (arriba y bajo) y cuando ya están doradas es que ya están cocidas y se pueden sacar. Para finalizar, les ponemos azúcar por encima cuando aún están calientes.

### Recuerdos

*“Se hacían sobretodo en invierno y especialmente para la fiesta de San Antón. Cada uno hacía una bandeja y en la hoguera invitaban a los demás.”*

Pura Giner, Nonaspé

## 66 Rosquillas

**Se comía** todo el año y sobretodo en las festividades de invierno

**Receta recogida en** Nonaspé

**Ingredientes:** 4 huevos, 3 vasos pequeños de leche, 2 de aceite, 3 de azúcar y 1 de anís, 4 sobres de gaseosa y harina

### Preparación

En un barreño, vertemos la leche y los huevos. A continuación añadimos el aceite, el azúcar, el anís y las gaseosas y lo batimos todo.

Cuando está bien batido, echamos la harina en la cantidad que absorba para que se pueda dominar, amasamos y lo dejamos reposar de 1/2 hora a 1 hora. Para dar la forma de las rosquillas, hacemos una bola y con el dedo un agujero en medio; también se puede hacer un trozo de masa en forma de cordón y juntar las puntas.

Después, freímos las rosquillas en aceite caliente hasta que cojan un color dorado. Al sacarlas, las ponemos sobre un papel de cocina para que emape el aceite y las pasamos por un plato con harina y azúcar.

### Recuerdos

*“Mi abuela hacía rosquillas y para acabarlas de cocer cuando iban al horno de la Sociedad las ponían en la pala y las acercaban a la llama de arriba para flamearlas, para que cogieran color. En el aceite ponían un anillo de plata o un tapón de vidrio o de hierro para que no se pusiera negro. Ahora puedes poner el aceite a la intensidad deseada, pero antes lo tenían que cocinar con fuego de leña y no podían dominarlo.”*

Pura Giner y Agustina Ráfales, Nonasp

## 67 Orejones

Se comía para las Fiestas Mayores y celebraciones - **Receta recogida en Nonasp**

**Ingredientes:** Melocotones

### Preparación

Pelamos los melocotones y los cortamos. Después los extendemos en un cañizo al sol para que se sequen. También podemos poner higos en el cañizo.

### Recuerdos

*“Se lo veía hacer a mi abuela. Ponía los cañizos en unos barrotes largos que salían de la fachada. Si llovía los retiraban dentro.”*

Angelita de Gracia, Nonasp

## 68 Setas: babosa negra en conserva

Se comía para acompañar las carnes todo el año -

### Receta recogida en Nonasp

**Ingredientes:** babosa negra (*Hygrophorus Limacinus*)

### Preparación

Lavamos bien las babosas y las cortamos a trocitos. Las ponemos en el escurridor para que escurran el agua y las salamos como para comerlas. Las dejamos en el escurridor hasta el día siguiente con un recipiente debajo para recoger el agua que soltarán durante la noche. A la mañana siguiente, ponemos las setas en botes de vidrio y los acabamos de llenar con el agua escurrida. Los cerramos y hervimos al baño maría y ya pueden aguantar todo el año. Caben muchas en un bote.

## 69 Setas: Trompeta amarilla deshidratada

Se comía para acompañar las carnes todo el año -

**Receta recogida en Nonasp**

**Ingredientes:** trompeta amarilla (*Cantharellus lutescens*)

### Preparación

Para conservarlas: Lavamos en seco las trompetas amarillas y las extendemos sobre un cañizo para secarlas al sol. Ocupan poco, se deben coger muchas para llenar el bote.

Para comerlas: Las ponemos en remojo por la noche y al día siguiente las añadimos al asado de pollo u otra carne.

## 70 Setas: níscalos

Se comía para acompañar las carnes todo el año

**Receta recogida en Nonasp**

**Ingredientes:** níscalos (*Lactarius deliciosus*)

### Preparación

Escogemos los níscalos más pequeños y los limpiamos bien en seco. Los cortamos a trocitos y los guardamos en tarros con aceite que hará de conservante, ponemos vinagre y unas bolitas de pimienta. Se conservan durante todo el año.

## 71 Mermelada de calabaza

**Se comía para** merendar todo el año - **Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** 2 kg de calabaza, 1 kg de azúcar, 2 naranjas, harina y canela en rama

### Preparación

Primero lavamos bien la calabaza entera. La cortamos a trocitos y pesamos 2 kg para la mermelada. Luego, la rebozamos con un poco de harina, la ponemos a hervir con muy poca agua y vamos añadiendo el azúcar poco a poco junto con la piel de 2 naranjas cortadas a trocitos muy pequeños, cuánta más piel dejemos mejor, y un poco de canela en rama (7 cm) molida con el molinillo de café. Lo dejamos hervir todo un poco y ya está. Después, cuando la mermelada está fría, la ponemos en los botes y los hervimos al baño maría.

## 72 Conserva de tomates

**Se comía para** acompañar guisos, fritos, arroces, carnes, etc. Todo el año - **Receta recogida en** Fayón, Favara, Maella y Nonasp

**Ingredientes:** tomate

### Preparación

Ponemos los tomates un momento en agua hirviendo para poderlos pelar más fácilmente. Después, los ponemos en botes de vidrio, enteros o troceados. Cerramos los botes y los hervimos al baño maría 15 ó 20 minutos.

Antiguamente, no habían botes de vidrio y se utilizaban botellas. Para el tomate las de champán que tenían la boca más estrecha. Se tapaban con el tapón de corcho que se ataba muy prieto con un hilo y se hervían al baño maría.

## 73 Conserva de melocotones en almíbar

**Se comía para** merendar todo el año -Se hacía en verano, a la temporada del fruto. **Receta recogida en** Fayón, Favara, Maella y Nonasp

**Ingredientes:** melocotones, azúcar y agua

### Preparación

Cogemos melocotones un poco verdes y los partimos por la mitad, los pelamos y los hacemos a cortes largos. Así preparados, los ponemos en botes de vidrio y rellenamos con el almíbar (lo hacemos antes calentando el agua y el azúcar). Por último, tapamos los botes y los hervimos al baño maría 15 ó 20 minutos. Antiguamente se ponían en botellas de boca ancha, como las del coñac, y se tapaban con un tapón de corcho atado con un hilo.

## 74 Mermelada de melocotones

**Se comía para** merendar todo el año –

**Receta recogida en** Maella

**Ingredientes:** 2 kg de melocotones y 1 kg de azúcar

### Preparación

Se cogen los melocotones, se pelan, se cortan por la mitad o como se prefiera y se hierven con un poco de agua. Después, los pasamos por el escurridor y el pasapurés. La pasta resultante la ponemos al fuego en una cazuela de acero inoxidable con el azúcar y lo hervimos hasta que se ligue y espese. Lo dejamos enfriar un poco para no quemarnos y lo envasamos en botes de vidrio que después hervimos al baño maría unos 15 minutos.

## 75 Mermelada de manzana y zumo de limón

**Se comía para** merendar todo el año –

**Receta recogida en** Nonasp

**Ingredientes:** manzana, limón y canela

### Preparación

Ponemos a cocer la manzana con el jugo de limón y un tronquito de canela. Removemos de vez en cuando y añadimos azúcar al gusto. Cuando está cocido, 10 ó 15 minutos, lo pasamos por la batidora y después lo ponemos en botes de vidrio. Finalmente, hervimos los botes al baño maría unos 20 minutos para que hagan el vacío. Podemos sustituir el limón por zumo de naranja.

## 76 Mermelada de naranja confitada

**Se comía para** merendar todo el año. Se hace en invierno -

**Receta recogida en** Nonaspé

**Ingredientes:** 1 kg de piel de naranja y 1 kg de azúcar

### Preparación

Dejamos secar la piel de naranja un tiempo encima de un cañizo en un lugar ventilado o en un papel al balcón. Despues, la cortamos a trocitos pequeñitos. Cocemos la piel de naranja con el azúcar hasta que la pasta se hace melosa. La ponemos en botes llenos hasta arriba que despues hervimos al baño maría para que cierren al vacío.

Se hace en invierno, al tiempo de las naranjas.

### Recuerdos

*“Cada temporada, venía un carro y traía naranjas pan vender: <<Naranjas mujeres, a cambio de paños y suelas y hierro viejo>>. Te daban la mitad del peso en naranjas y cuando salíamos de la escuela íbamos a buscar hierro por todo el término.”*

Rosita Giner, Nonaspé

## 77 Aceitunas deshidratadas

**Se comía para** acompañar otras comidas todo el año -

**Receta recogida en** Fayón

**Ingredientes:** aceitunas negras, sal, aceite, vinagre, cebolla y piel de naranja

### Preparación

Recolectamos las aceitunas al tiempo. Las ablandamos con la mano (fregándolas con los dedos). Las ponemos esparcidas en una cazuela cubiertas con mucha sal y las dejamos al exterior durante 2 semanas o más. Cuanto más mal tiempo hace mejor, ya que buscamos que el frío las mate. Cuando ya están listas, se conservan todo el año. Para comerlas, las aliñamos con aceite, vinagre, trocitos de cebolla y piel de naranja.

## 78 Aceitunas negras

**Se comía para** acompañar otras comidas todo el año

**Receta recogida en** Fayón

**Ingredientes:** aceitunas negras, sal, agua y tomillo

### Preparación

Recolectamos las aceitunas al tiempo cuando ya están maduras, negras, las ponemos en un recipiente con agua y las dejamos. En Semana Santa, el Viernes Santo, se enjuagan y se dejan extendidas en un cañizo o paño durante 1 día. Al día siguiente, las volvemos a poner en agua y añadimos un poco de sal y varios brotes de tomillo cogido en Viernes Santo para seguir la tradición según la cual si lo cogemos este día se mantiene en flor todo el año. Dejamos reposar las aceitunas algunos meses más, ahora aún están fuertes, necesitan casi un año para hacerse buenas.

## 79 Aceitunas verdes

**Se comía para** acompañar otras comidas todo el año -

**Receta recogida en** Fayón

**Ingredientes:** aceitunas verdes, sal, hierbas aromáticas, ajos, limón y agua

### Preparación

Recolectamos las aceitunas cuando están aún verdes, las ponemos en un recipiente con agua durante 9 días y cambiamos el agua cada día. Después de este período, pasamos a empotrar las aceitunas donde se acabarán de macerar. Preparamos agua en sal en una proporción de 100 gr. por cada litro de agua. También preparamos el arreglo de hierbas con orégano, tomillo, ajedrea, laurel u otros. Para empotrar las aceitunas ponemos capas alternas de aceitunas con agua en sal y del arreglo de hierbas y ajos al gusto. Además, cogemos un limón y repartimos su jugo por el bote mezclado con todo, ponemos la piel en la parte superior y cerramos el bote. Pasados unos meses, vamos probando las aceitunas para saber cuando están buenas para consumir.

## 80 Tomate seco

**Se tomaba a** la hora de la comida en invierno cuando trabajaban en el campo y todo el año –

**Receta recogida en** Fayón, Fabara, Maella y Nonaspé

**Ingredientes:** tomate y sal

## Preparación

Cuando cosechamos los tomates, los ponemos a secar (a deshidratarlos para conservarlos) encima de un cañizo partidos por la mitad con sal abundante por encima. Dejamos el cañizo en un lugar seco y aireado. Cuando están secos de un lado, los giramos del otro para que se sequen de los dos lados. Cuando ya están, los guardamos en la despensa con un papel por encima y así se pueden conservar durante todo el invierno. Todas las variedades de tomate que se cultivan en la zona son buenas para secar así. Para comerlos, los ponemos a remojo la noche de antes, los secamos al sacarlos y ya los podemos freir.

## Recuerdos

*“Los llevábamos al campo para comer en invierno cuando íbamos a coger olivas.”*

M<sup>a</sup> Rita Altés y Amelia Albiac, Maella



# Faió Erayón



# Assistents als tallers a Faió

NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT	NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT
Carmela	Andreu	Faió	Faió	73	Teresa	Oriol	Faió	Faió	61
Luisa	Arida	Faió	Faió	59	Pepa	Pascual Vellvé	Lleida	Lleida	53
Dorotea	Batiste	Faió	Faió		Teresa	Pérez Pulido	Reus	Faió	53
Montserrat	Batiste	Faió	Faió	52	Rosa	Pino	Badajoz	Faió	64
Victòria dels Àngels	Bos Pérez	Reus	Faió	13	Jordi	Recha	Faió	Faió	27
Maria	Cabistany Solé	Faió	Faió	68	M <sup>a</sup> Ángela	Roca Cabistany	Faió	Faió	56
Miquel	Damián	Maella	Chiprana	59	Rosa	Roca Trullen	Faió	Faió	68
Erminia	Díaz	Atarfe	Faió	80	Pepita	Solé	Faió	Faió	56
Miquel	Escobedo García	Faió	Lleida	52	Silvia		Faió	Faió	36
Trinidad	Esteve	Barcelona	Faió	46	Silvina		Suiza	Faió	60
Conchita	Estrada Suñé	Faió	Faió	75	Irene	Solé	Faió	Faió	66
Esther	Fernández	Alacant	Faió	60	Olivia	Solé Pons	Faió	Faió	
Pepita	Juvé	Gavà	Faió	82	Emilia	Suñé Vilanova	Faió	Faió	74
Cinta	Llop	Faió	Faió		Ana M <sup>a</sup>	Vilanova Llop	Faió	Faió	56
Josefa	Llop	Faió	Faió		Francina	Vilanova	Barcelona	Barcelona	42
Salomé	Llop	Faió	Faió						
Maria	Llop	Faió	Faió						
Magnolia	Mestre	Barcelona	Faió	52					
Teresa	Mestre	Faió	Faió						

# Favarra Fabara



# Assistents als tallers a Favara

NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT	NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT
Rosita	Aguiló Bechol	Favara	Favara	69	Asunción	Llop	Favara	Favara	66
Alicia	Albiach	Favara	Favara		Manuel	Manresa		Favara	63
Ana	Aranda	Favara	Favara		José	Millán		Favara	77
Mercedes	Balaguer	Favara	Favara	72	José Miguel	Panillo		Favara	63
Damián	Balaguer		Favara	65	Ángeles	Poll	Favara	Favara	77
Conchita	Balaguer	Favara	Favara	82	Lauren	Pons Andrés	Barcelona	Favara	46
Ramón	Balaguer (fill)	Favara	Favara	32	Adriana	Roc		Favara	78
Ramon	Balaguer	Favara	Favara	64	Antonio	Roc		Favara	82
Rosa	Bañeras Martí	Reus	Favara	83	Paquita	Roc	Favara	Favara	78
Tomás	Bielsa	Favara	Favara		Mª Teresa	Roc Serres	Favara	Favara	60
Prudencio	Bielsa		Favara	64	Maribel	Rojo	Zaragoza	Favara	41
Vicente	Bielsa		Favara	73	Rosario		Favara	Favara	
Daniel	Brau		Favara	65	José Mª	Royo		Favara	78
Rosa	Brunet	Favara	Favara		María	Salomi	Favara	Favara	81
Amparo	Calleja Fernando	Zaragoza	Favara	63	Paquita	Tarrago	Favara	Favara	78
María	Camarasa	Favara	Favara	81	Antonio	Tarragó	Favara	Favara	
Luis	Celma	Favara	Favara	78	Maria	Torner	Favara	Favara	67
Carmen	Estercuel	Maella	Favara	78	María	Tuestes		Favara	70
Pepi	García		Favara	76	Pilar	Valen	Favara	Favara	65
María	Grau	Favara	Favara		José Mª	Vallespí		Favara	78
José	Labaila		Favara	70	Eugenio	Valls		Favara	81
María	Llop	Favara	Favara		Maite	Valls Roc	Favara	Favara	30
Ángeles	Llop	Favara	Favara	78	Inés	Villalba	Zaragoza	Favara	42
Javier	Llop	Favara	Favara	78					

Venezuela



# Assistents als tallers a Maella

NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT	NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT
Fermina	Alcober Bonastre		Maella	78	Jesús	Gil		Maella	60
Amelia	Albiac Pinos	Maella	Maella	75	Miguela	Gimeno		Maella	72
Mercedes	Albiach	Maella	Maella	77	Mª Josefa	Gracia		Favara	54
Fermina	Alcoverro Bonastre	Massalió	Maella	78	Isabel	Grau	Arenys de Lledó	Maella	54
Francisca	Aliarte	Maella	Maella	70	Lola	Juni	Calaceit	Maella	52
Mª Rita	Altés Canalda	Batea	Maella	64	Mecedes	Lacueva García	Maella	Maella	86
Conchita	Andrés	Saragossa	Maella	50	Mercedes	Lacueva Llop	Maella	Maella	85
Mª Rita	Altés		Maella		Julia	Llop	Maella	Maella	80
Tremedal	Bala	Massalió	Maella	65	Mª Teresa	López Trias	Maella	Maella	55
Isabel	Balaguer	Maella	Maella	84	Mª Teresa	Mas Falquer	Maella	Maella	69
Conchita	Ballarín Abad	Maella	Maella	50	Soledad	Monge	Maella	Maella	72
María	Barceló	Maella	Maella	77	Pilar	Moreno Mas	Maella	Maella	
Mª Luisa	Barceló	Maella	Maella	70	María	Pallás	Maella	Maella	61
Begoña	Barceló Riol	Maella	Maella	46	Teresa	Pastor Sena	Maella	Maella	69
Manuela	Boix	Maella	Maella	41	José Antonio	Puyo	Maella	Maella	67
Elena	Bondia	Maella	Maella	34	Pilar	Puyol	Maella	Maella	74
Ester	Dalmau		Maella	36	Rosa	Quinto Boix	Maella	Maella	62
Delfina	Ejarque Viver	Massalió	Maella	63	Raquel	Riol	Maella	Maella	23
Esperanza		Barcelona	Maella		Marian	Riol	Maella	Maella	26
Mercedes	Estaña	Maella	Maella	75	Luisa	Romero	Barcelona	Maella	67
Sebastiana	Ferrer	Massalió	Maella	73	Gloria	Sancho Viver	Massalió	Maella	74
Mª Teresa	Fruitós Pinós	Favara	Maella	49	Conchita	Trias	Maella	Maella	74
Carmen	Gamundi	Barcelona	Maella	69	Paquita	Vallés Picasado	Maella	Maella	69
Mª Carmen	Gascón	Maella	Maella	61	Mª Isabel	Vicente Gascón	Maella	Maella	54
Mercedes	Gil	Maella	Maella	65					

# Nonasp Nonaspe



# Assistents als tallers a Nonasp

NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT	NOM	COGNOMS	POBLE NAIXEMENT	POBLE RESIDÈNCIA	EDAT
Àfrica		Zaragoza	Nonasp	9	Lucía			Nonasp	6
Alba			Nonasp	10	Manuel		Nonasp	Nonasp	84
Yasmina	Albesa		Nonasp	10	Montse		Nonasp	Nonasp	59
Alicia	Albiac Albiac	Nonasp	Nonasp	77	Mercedes	Navarro	Nonasp	Nonasp	64
Amalia	Amalia	Zaragoza	Nonasp	4	Rosita	Navarro	Nonasp	Nonasp	82
Ángel		Zaragoza	Nonasp	10	Palmira		Nonasp	Nonasp	62
Carla		Zaragoza	Nonasp	7	Pilar		Nonasp	Nonasp	62
Cristina	Cristina	Barcelona	Nonasp	41	Margarita	Ráfales	Nonasp	Nonasp	75
Ángeles	de Gracia Andreu	Barcelona	Nonasp	80	Agustina	Ráfales Borraz	Nonasp	Nonasp	
Mercedes	Dowménech Alaña	Nonasp	Nonasp	43	Raquel			Nonasp	6
Pura	Giner Tomás	Nonasp	Nonasp	75	María	Sariñena	Sástago	Nonasp	93
Rosa	Giner Tomás	Nonasp	Nonasp	78	Paquita	Taberner	Nonasp	Nonasp	81
Jéssica		Zaragoza	Nonasp	9	Pedro	Tena	El Catllar (Tarragona)	Nonasp	85
Núria	Llop Taverner	Nonasp	Nonasp	74					

Més participants de l'Escola d'Estiu de Nonasp: alumnes i monitors



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Nonasp, Biblioteca Municipal

2. Faió, Associació de Dones

3. Favara, Associació de Dones

4. Nonasp, Biblioteca Municipal

5. Faió, Centre d'Adults

6. Favara, Associació Amics de la Llonxa

7. Maella, Centro Social

8. Maella, Asociación de Mujeres Mano de Ella

*“A l'hivern ere quan minjàvem millor perquè teníem gorrino.  
Quan teníem menys ere a la primavera.  
I a l'estiu també es menjava bé perque hi havie molta cosa a  
l'hort. El pa també el féem a casa, i les coques a la paella i....”*

Rosa Giner, Nonasp 78 anys

Les poblacions de Faió, Favara, Nonasp i Maella conserven un ric i ampli patrimoni de la seua cultura rural tradicional que encara avui és viu a través de la memòria oral dels més majors. Amb el doble objectiu d'homenatjar estos protagonistes i de conservar, valorar i difondre aquest llegat entre les noves generacions, la comarca del Bajo Aragón-Caspe / Baix Aragó-Casp va organitzar entre el 2011 i el 2013 el programa de Tallers de memòria oral local del qual aquest dossier és un dels seus resultats.

Tot i que podria paréixer un tema molt acotat, el parlar de receptes de cuina en un context més ampli ha resultat un espill per reflexar les formes de vida de la societat tradicional en general: està vinculat a l'economia i al treball, a la casa, a les festes, a les relacions de gènere, als infants... Un reflex que simbolitza la importància de conéixer la història pròpia per saber d'on venim i poder així caminar cap al futur.

Edita:

