

Gastrosàvies, el projecte per preservar el receptari de la cuina casolana de les àvies

Més de 300 plats tradicionals i 12 videoreceptes es presenten a la Fundació Alícia per recuperar la cuina de fogons i combatre les presses i el menjar processat

Deia **Josep Pla**: "Amb la cuina soc un tradicionalista recalcitrant. No aspiro a contribuir a cap revolució culinària, sinó tot al contrari, a salvar tot el que sigui salvable."

I salvar les receptes tradicionals de la **cuina catalana** que estaven a punt de perdre's és el que busca, precisament, **Gastrosàvies**, un projecte impulsat per la Generalitat de Catalunya amb el suport de la Fundació Alícia que homenatja la cuina tradicional catalana a través del llegat gastronòmic de les àvies.

Durant tot aquest any s'han fet sessions de treball i entrevistes amb les custòdies del patrimoni gastronòmic casolà, les àvies, i s'han recollit més de **300 receptes tradicionals**. S'ha fet en el marc de Catalunya Regió Mundial de la Gastronomia 2025 i, a més de l'inventari, n'han sorgit **12 videoreceptes**, una per cada mes de l'any, relacionades amb un producte i un paisatge concrets.

La iniciativa reivindica el paper de les dones grans a la **cultura gastronòmica**, busca preservar la cuina local d'aprofitament, de temporada i tradicional, i és un embat contra les presses, els processats i el menjar porqueria. Un llegat culinari que, si es vol inculcar als menuts, com reivindica la **Roser Blasco** de Palou, al sud de Granollers, ha de començar des de casa.

Si no es cuina a casa. Si no senten una olor d'una olla d'escudella, d'un rostit, d'un sofregit... com podem demanar-los que ho facin?

"12 mesos, 12 paisatges"

De la mà de les Gastrosàvies, ens endinsem en la realitat gastronòmica d'un país on la cuina encara fa xup-xup i on els fogons marquen el ritme lent d'una vida sense presses. Algunes de les mestresses ens expliquen les seves receptes.

La **Fina Claveria** és de la **Cerdanya**. Més enllà del trinxat, reivindica un altre plat diferencial, el **tiró (ànec) amb naps**:

"Fem bullir els naps i els deixem refredar i escórrer, i llavors els passem per farina i els fregim i els deixem a part. Llavors en una altra cassola hi posem el tiró, que es vagi rostint, i una mica de ceba i tomàquet que es vagi fent rosset, rosset, i després hi fem una bona picada d'all i julivert amb ametlles i un bon raig de conyac. L'hi tirem, i quan el tiró ja està quasi cuit, hi tirem els naps i una miqueta d'aigua dels naps perquè s'acabi de coure i agafi més bon gust."

Cerdanya avall i cap al mar, a l'Empordà, l'**Elena Juscafresa** i la **Maria Lluïsa Ferrer** són de **Palamós i Sant Joan**, temple de la gamba i la cuina marinera:

"El que no s'ha de perdre mai és un **suquet de peix**. Tu vas a la plaça i el pots fer amb moltes classes de peix. Després ja tenim la **gamba**. La fregeixes una mica, és boníssima i la pots combinar amb tot. Pots fer carpaccios de gamba, un tipus de suquet, i hi pots posar quatre gambes. Llavors també aprofitem el cap, té mil avantatges."

Litoral avall, al cor del **Delta**, la **Josefa Franch**, a qui tothom coneix com a Pepeta del Morrodet, recorda amb nostàlgia aquell plat que quan era petita menjava dia sí dia també: **arròs amb col i fesols**:

"Has d'agafar la col, a mi m'agradava blanqueta, i després agafàvem los fesols i a la nit los posàvem a remulla i en acabat los posàvem al foc amb una miqueta de cansalada. I quan la col i la carn estaven sofregides i cuiteas, hi tiràvem l'arròs"

Terra endins, a la comarca de les **Garrigues**, la **Montserrat Masip**, de la Granadella, sempre té a punt unes postres per llepar-se'n els dits, les **orelletes**.

"Lo sucre, la farina, una tassa d'oli, unes espècies... Ho pastes ben pastat, ho poses a macerar amb panets petitets. Després fas l'orelleta i la cous amb oli d'oliva. Poses l'orelleta allí i en dos minuts està feta."

Les Gastrosàvies ens ensenyen que, al capdavant, tot es basa en l'amor. En l'amor, cap a la cuina, cap als fogons, cap a la natura i cap a la tradició.