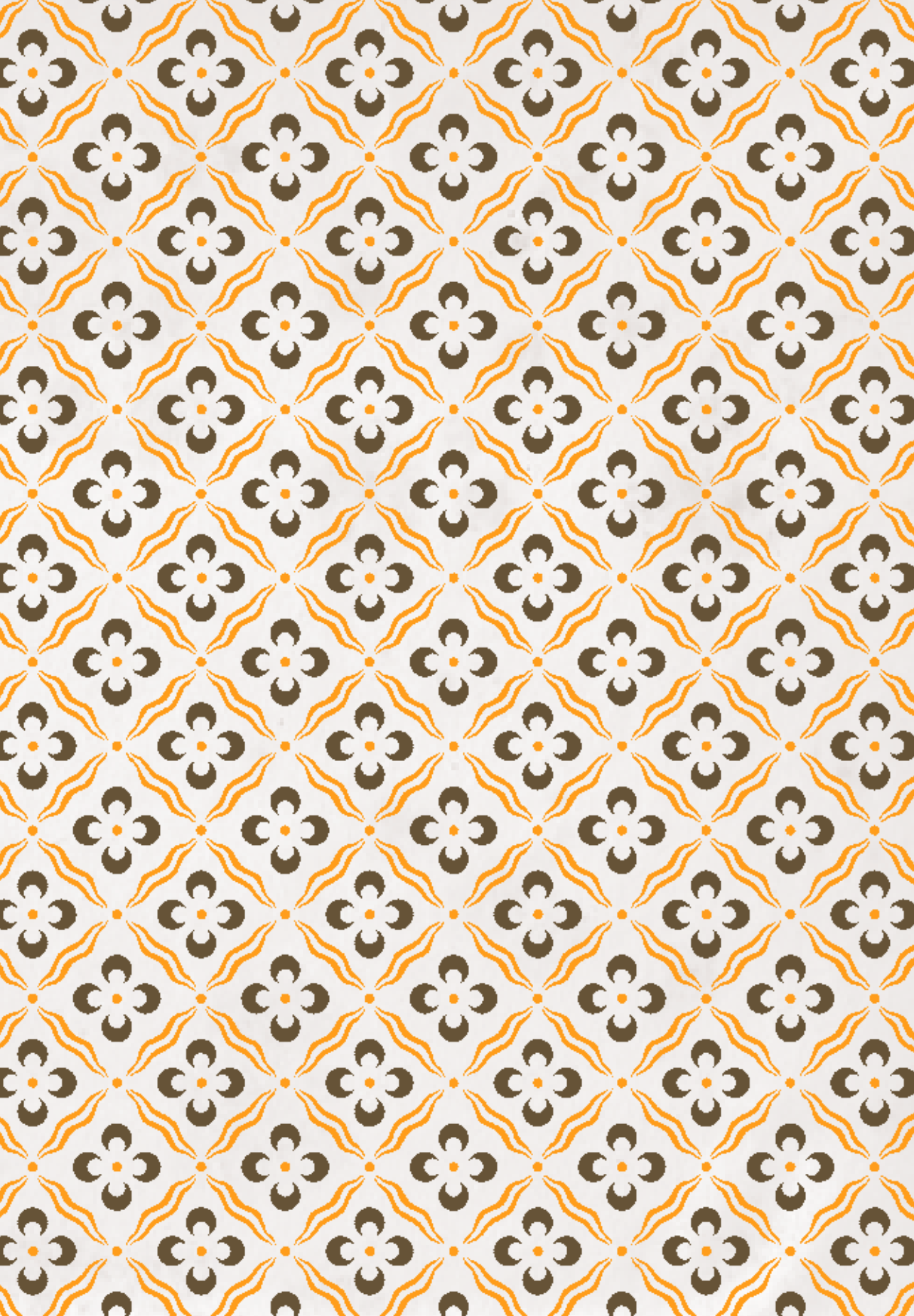




HEREUS DELS FOGONS



HEREUS DELS FOGONS





Primera edició: febrer del 2026

© Jaume Fàbrega i Colom, pels textos

© Pep Nogué, pel pròleg

© Per les fotografies, diversos autors

© Pels gravats i dibuixos, Istock

© Editorial Efadós, d'aquesta edició

Carrer d'Edison, 3 · Nau A

Pol. ind. les Torreneres

08754 El Papiol (Barcelona)

Telèfon: 936 731 212

efados@efados.cat

www.efados.cat

© Editorial Efadós, de la col·lecció

«Hereus dels Fogons»

Assessorament lingüístic

M. Neus Doncel Saumell

Disseny gràfic

Editorial Efadós

Amb el suport de:



ISBN: 979-13-87658-26-7

Dipòsit legal: B-3072-2026

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org



Pròleg

L'ou és alquímia *Pep Nogué*

7

Introducció

10

L'ou, ingredient bàsic de la cuina

15

Tipus d'ous

16

La Batalla de l'Ou

28

Tipus de preparacions

32

Els ous i la pàtria

39

Per fer una truita cal trencar els ous

46

Receptari

53



En el quadre de Velázquez *Vieja friendo huevos* s'eleva una escena quotidiana a categoria pictòrica. L'ou simbolitza la vida domèstica i el pas del temps, mentre la llum i el realisme del bodegó anticipen la modernitat del seu estil i la dignificació de la cuina com a espai humà.

L'OU ÉS ALQUÍMIA

PEP NOGUÉ

Hi ha ingredients que, per la seva humilitat aparent, han passat desapercbutos en el gran escenari de la cuina. L'ou ha estat un d'ells. Fins i tot han estat maltractats des d'un punt de vista nutricional durant molts anys, pel seu poc valor econòmic i la seva producció industrial de gallines que no han vist a la seva vida la llum del sol.

Però ha arribat el moment de fer justícia a aquest producte, malgrat la seva senzillesa, que conté dins la closca tot un univers de possibilitats. Aquest petit miracle de la natura, tan fràgil com poderós, és alhora origen i culminació, punt de partida i obra acabada. És l'essència de la cuina en estat pur. És el record d'autosuficiència de molts infants quan ens donaven un petit cistell per anar a recollir els ous de les gallines, que prèviament havíem alimentat amb segó de petites i després amb blat de moro i totes les verdures i peles de fruites que sobraven de la cuina de casa.

L'ou és el miracle de la cuina: amb ell pots fer des del plat més senzill fins a la creativitat més sublim.

L'OU ÉS ALQUÍMIA. ÉS SABOR. ÉS PASSIÓ

Quan es deixaten un parell d'ous en un plat soper amb una forquilla, sorgeix una màgia. Allà, en aquell precís moment, es comença a cuinar. S'emulsionen proteïnes, greixos i aigua per transformar-los en un gust, un record, un plaer...

L'ou es cou, es fregeix, es bull, s'escalfa, es bat, es tritura, es transforma en textures i sabors que desafien la lògica. Pot ser tan eteri com una clara muntada a punt de neu o tan dens com un rovell curat amb una colatura d'anxoves de l'Escala. Pot vestir-se de gala en una truita tofonada o ser el

protagonista d'un esmorzar senzill, fregit i «ferrat» amb oli d'oliva verge extra i un polsim de sal. És versàtil, camaleònic, universal. No hi ha cultura gastronòmica que no l'hagi adoptat, reinterpretat o celebrat.

El rovell d'ou és l'esferificació perfecta. La més original, la més natural, la del quilòmetre zero, la de proximitat. La més ràpida i la fàcil de fer. Perquè ja està feta. Tot està inventat. No fa falta res més. Potser només posar-lo en un got, afegir-hi una culleradeta petita de sucre, remenar-ho bé per dissoldre tot el rovell i acabar-ho amb un rajolí de vi ranci, moscatell, garnatxa o quina. D'això a casa en diem «bullon». De petit te'l donaven per agafar gana. De gran anava bé per a les ressaques... El *bullon* és el cosí germà del *sabayon* francès o del *zabaione* o *zabaglione* italià.

Aquest llibre de Jaume Fàbrega és un homenatge a l'ou, però també una reivindicació. En un món on sovint es busca el plat sofisticat, el car i el forà, Fàbrega ens convida a tornar a l'essència, a redescobrir la saviesa de la cuina tradicional i la màgia dels ingredients que tenim a l'abast. Amb la seva erudició habitual, l'autor ens guia per un viatge que és alhora culinari i cultural, històric i emocional. Ens parla de receptes, sí, però també de memòria, de territori, de la relació íntima entre el menjar i la vida.

A la cuina, és el fil conductor que uneix generacions, que passa de mares a filles, de padrins a nets. És el record d'un berenar d'infantesa, d'un plat improvisat en una nit de gana, d'una festa major amb truites de patata i pa amb tomàquet. És, en definitiva, un patrimoni comestible que cal preservar i celebrar.

Aquest llibre no solament ens ensenya a cuinar ous: ens ensenya a mirar-los amb ulls nous. A entendre que darrere de cada ou hi ha una història, una gallina, una família pagesa, una manera de fer. Que cuinar un ou és, d'alguna manera, un acte de resistència contra la pressa, contra l'oblit, contra la desconexió amb allò que mengem.

Gràcies a Jaume Fàbrega, aquest llibre esdevé molt més que un receptari: és una declaració d'amor a la cuina senzilla, a la cuina de pagès, a la saviesa popular, a la bellesa de les coses petites. I l'ou, aquest petit tresor ovalat, hi brilla amb llum pròpia, com el sol que porta dins.

INTRODUCCIÓ

Certament, podem considerar els ous un ingredient bàsic per a moltes salses –especialment els rovells–. Serveixen per donar gust i, sobretot, per lligar i donar untuositat als plats que acompanyen. Tampoc no és negligible la nota de color que hi aporten. Són insubstituïbles en la pastisseria i, per descomptat, constitueixen un aliment de primer ordre, present en totes les cultures del món. Parlem dels ous de gallina, tot i que també es consumeixen els d'altres aus, com els d'ànega, els de guatlla o, sortint de les aus, els de tortuga.

L'alimentació àrab i la ibèrica han utilitzat sistemàticament els ous en la seva pastisseria –fet, aquest darrer, que sempre ha sorprès molt els europeus– i en la seva cuina. Aquestes cuines, encara avui, són les que presenten més plats a base d'ous: remenats, amb truita, al forn, ferrats, etc. Destaquem, per exemple, les truites catalanes (servides al natural o guisades), els plats d'ous andalusos o portuguesos, o els plats de truites i ous remenats del Magrib o de Turquia. I, per descomptat en l'antiga cuina arabigoandalusina i catalana també hi tenien una presència important. En alguns textos medievals –«Com usar bé de beure e

Donant menjar a les gallines del corral de casa, a l'aire lliure i amb el perímetre tancat. S'hi veuen gallines rosses i blanques, criades amb blat de moro picat. Imatge de Lloret de Mar vers el 1950.

AUTORIA DESCONEGUDA / FONS JOAN (CAN BOLET) AGUSTÍ I OLIVER



menjar», de Francesc Eiximenis, o *Tirant lo Blanch*– hi apareix el consum de fins a trenta rovells d'ou amb malvasia o espècies (com el macís) per a una sola persona, ja que es considerava una menja afrodisíaca.

Des de l'edat mitjana, i fins al segle XIX, es pot dir que la majoria de salses i suc de cocció es lligaven amb rovells d'ou. Però en tenim altres usos. En un clar antecedent dels canelons, en les «neules de carn» descrites per Josep Orri en un manual del segle XVIII (*Avisos i instruccions...*), la carn picada es lliga amb ous; aquest mateix autor, com tots els antics, inclou ous batuts amb herbes i espècies en plats diversos, com la sopa de peix. De vegades, l'ou té la funció de fer una capa daurada, tal com veiem en l'arròs amb crosta d'Alacant o l'arròs amb cresp de Tortosa. Salses base, picades i salses finalitzadores per espessir tenien rovells d'ou, durs o crus. S'incloïen en plats de carn i de peix, en els caragols i el bacallà, en les sopes, en les verdures i llegums. I, naturalment, en tota mena de farcits de carn, peix o d'altres productes per formar boles, mandonguilles, pilotes i farcits: calamars, fruita com les peres, préssecs o pomes, pollastres o galls dindis. D'aquesta saviesa popular, n'ha sortit la que és, segurament, la més universal de les salses, la maonesa o maionesa. Si bé l'alta cuina europea coneix salses amb rovell d'ou (però cuit), com l'holandesa, la introducció d'ou cru podria ser, perfectament, una aportació catalana. L'origen de la maionesa, però, és amb rovell d'ou, traient-ne l'all, que no agradava als francesos, encara que és millor considerar-la amb all.

Estem parlant, naturalment, dels ous frescos –amb dificultats legals per ser utilitzats als restaurants per a certes salses, pel perill de salmonel·la–. Però res no els substitueix, ni els ous pasteuritzats presents al mercat, tant en forma de líquid com en forma de pols o bé congelats. En aquest cas, el rovell d'ou líquid és pasteuritzat i microfiltrat, no conté additius ni conservants i es pot guardar un any; es presenta en bosses d'alumini, envasos de cartó amb una vàlvula o «aixeta», etc. Per algun dels seus avantatges, és cada cop més utilitzat en restauració i pastisseria, també per imperatiu legal.



L'OU

INGREDIENT BÀSIC DE LA CUINA



Parada d'ous de Pere Pologuera de Santa Coloma de Gramenet vers el 1960. L'any 1959, el Sindicato Provincial de Ganadería de Barcelona fixà el preu de la dotzena pel pes de l'ou: 26 pessetes entre 41 i 45 grams.

ELS OUS, PER ESMORZAR, PER DINAR, PER BERENAR I PER SOPAR

Els ous són un aliment bàsic a l'esmorzar, però també per dinar, berenar i sopar, ferrats, durs o en truita, i amb l'acompanyament de patates o altres ingredients, un mos sempre abellidor. A més, admeten moltes altres preparacions i totes les combinacions possibles: amb verdures i llegums, amb bacallà i peix, amb carn i, naturalment, són imprescindibles en algunes salses i a les postres.

A Catalunya les preparacions més corrents són

- Ous ferrats, fregits, estrellats, frits (Balears) o caiguts o deixats caure (País Valencià)
- Truita a la francesa o caragolada
- Truita rodona amb verdures, peix, bolets, embotits, etc.: de patates, de carabassó, d'albergínia, de mongetes...
- Ous remenats amb tomàquet, gambes, alls tendres, bolets, etc.
- Ous al niu: plat tradicional en què es fregeixen patates tallades molt fines formant un «niu» i a dins s'hi posa un ou, de vegades amb una mica de carn o tomàquet. El niu també es fa amb la clara batuda a punt de neu.
- Ous durs: per menjar sols, en amanides o com a guarnició de plats de bacallà, guisats, etc.
- Ous farcits: ous durs tallats per la meitat, farcits amb tonyina, tomàquet, maionesa, carn...
- Ous al plat: ous trencats cuits al forn, sovint amb tomàquet, espàrrecs, pernil cuit, sobrassada, pèsols...
- Truites de farina o amb trampa, per menjar soles, amb cansalada i botifarra, o bé per guisar. També es fa servir per a farcits, com el de vedella.

Hi ha postres catalanes en les quals els ous són essencials, com ara el flam i la crema catalana.