



Les postres casolanes

Les postres de cada dia i de les festes

Jaume Fàbrega

A dense, repeating pattern of orange floral and scrollwork motifs on a light background, covering the left half of the image.

Les postres casolanes

Les postres de cada dia i de les festes

Jaume Fàbrega



HEREUS DELS FOGONS

 **efadós®**

Les postres casolanes

Les postres de cada dia i de les festes

Primera edició: febrer del 2026

© Jaume Fàbrega i Colom, pels textos

© Lluís Blanch Noguer, 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: 979-13-87658-27-4

Dipòsit legal: B-3068-2026

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>.

ACRÒNIMS

ACBE (Arxiu Comarcal del Baix Empordà)
ACSE (Arxiu Comarcal de la Selva)
AFB (Arxiu Fotogràfic de Barcelona)
AHCT (Arxiu Històric de la Ciutat de Tarragona)
AHFF (Arxiu Històric Fidel Fita)
AHMC (Arxiu Històric Municipal de Calella)
AHPN (Arxiu Històric del Poblenou)
AMBA (Arxiu Municipal de Banyoles)
AMBL (Arxiu Municipal de Blanes)
AMCV (Arxiu Municipal de Castellar del Vallès)
AMG (Arxiu Municipal de Gavà)
AMSCV (Arxiu Municipal de Sant Cugat del Vallès)
AMSFG (Arxiu Municipal de Sant Feliu de Guíxols)
AMSJD (Arxiu Municipal de Sant Joan Despí)
AMTO (Arxiu Municipal de la Torre)
AMV (Arxiu Municipal de Valls)
AMVA (Arxiu Municipal de Viladecans)
MTB-AI (Museu Torre Balldovina - Arxiu d'Imatges)
SAML (Servei d'Arxiu Municipal de Lloret de Mar)

ÍNDEX

Pròleg	9
Història de les postres	16
Magnífiques galetes, deliciosos pastes seques	18
Dolços i pastissos	24
Pâtisserie, art (quasi) universal	33
Pastissos sagrats	35
Receptari	
Receptari de coques	55
Receptari de cremes i flams	69
Receptari de bunyols i fregits	87
Receptari de galetes	97
Receptari de fruites	105
Receptari diferent	127

PRÒLEG

LLUÍS BLANCH NOGUER

Pastisser

Com a pastisser, em sento interpel·lat per la vocació de servei públic que em transmeten aquestes línies, i que em conviden a explicar què són les postres, d'on provenen i quina finalitat tenen.

Les postres són el darrer plat que se serveix en un àpat. Això ho sabem tots. Ara bé, n'hi ha de tan delicioses que gairebé conviden a fer tot un àpat sencer dedicat exclusivament a elles.

Normalment són dolces i, depenent del que hem menjat abans, poden ser més o menys consistents. N'hi ha que ajuden a pair i d'altres que tenen tanta personalitat que mereixen un protagonisme especial.

Les postres tenen un objectiu clar: culminar l'experiència gastronòmica amb èxit.

Però, quan van aparèixer les primeres postres? I per quin motiu? M'atreiria a dir que les primeres postres tenen origen entre l'època dels romans i els grecs, uns 800 anys aC. Les primeres elaboracions eren a base de pans llevats acompanyats d'algun dolç, que acostumava a ser mel, algun fruit o, fins i tot, formatge. I a diferència d'ara, que els mengem al final d'un àpat, en aquella època es consumien entre plat i plat. Ja n'eren de llestos, ja!

Amb el pas del temps, les civilitzacions avançaven i els ingredients i les tècniques de cuinat, també. Cap al segle XVI, els italians van començar a innovar amb noves tendències en l'elaboració de dolços, amb diferents varietats i gustos. Però, en realitat, per més que altres països creessin nous gustos i noves maneres d'entendre les postres, l'autèntic esclat de la cuina dolça va succeir a França. L'any 1556 es va crear la primera escola de pastisseria i la veritable evolució va venir, bastants anys més tard, de les mans de Marie-Antoine Carême. Va ser un reconegut cuiner francès considerat un dels pares de la gastronomia i la pastisseria modernes. Va codificar la cuina clàssica francesa i va elevar l'ofici de cuiner a una forma d'art. A més, aquest mestre de la pastisseria treballava amb sucre, pasta de full, massapà, merenga, nata, ous i fruita seca. També utilitzava fruites confitades, xocolata i espècies fines com la canyella, amb les quals feia autèntiques meravelles. Les seves creacions destacaven per l'equilibri, la delicadesa i la presentació monumental. Marie-Antoine Carême (1810-1811) va publicar *Le pâtissier royal parisien*, el primer llibre de la pastisseria moderna. Amb ell, el món de la rebosteria traspassava fronteres. Si hagués nascut el 1790, m'hauria encantat treballar amb ell i participar de les seves elaboracions i dels seus procediments creatius.

Més enllà del continent europeu, si fem ruta fins a Àfrica, la cultura musulmana també mereix un esment especial. Gràcies a la fruita seca, els dàtils, la mel i les espècies de la zona, podem elaborar algunes de les receptes més dolces del receptari tradicional, que encara avui perduren amb la seva essència i la seva idea original.

Després d'aquest viatge al passat per entendre, encara que sigui breument, la història, la finalitat i l'origen de les postres, arriba el moment de centrar-nos en el llibre del bon amic Jaume Fàbrega sobre coques, cocs i postres casolanes.

A les pàgines que segueixen trobareu descrites d'una manera detallada les receptes que han endolcit generacions: coques tendres i perfumades, cocs esponjosos, postres tradicionals amb gust d'infantesa i aquella saviesa popular que només es transmet entre fogons i records. Entre generació i generació.

Per acabar aquest pròleg, vull fer un repàs de quatre elaboracions que són autèntics pilars de la nostra rebosteria casolana. Coques, cremes, bunyols i fruites: quatre categories imprescindibles que, més enllà del seu gust, ens parlen de tradició, cultura i memòria col·lectiva.

Les coques són una base gastronòmica. Les primeres que es coneixen eren molt bàsiques i es feien amb els retalls de la massa del pa que sobrava. S'aplanaven, s'hi posava sucre al damunt i es coïen al forn. Com tot, a poc a poc van evolucionar. La forma que té una coca la va definir el cuiner i gastrònom Ignasi Domènech, nascut el 8 de setembre del 1874 a Manresa. Va escriure diversos llibres, entre els quals destaca *La Teca*. I la revista *El Gorro Blanco* hi va donar una forma canònica: el doble de llarga que d'ampla i simètricament igual en ambdues bandes.

Podem trobar coques de tots els gustos i formes, dolces i salades, de pa de pessic, de brioix... Molt sovint en fem a casa tot seguint la cultura i tradició que tenim arreu dels Països Catalans. Com les de recapte, de tonyina, de samfaina, i les dolces, com les coques amb fruites, o les més tradicionals: les de Sant Joan, de greixons, de flequer amb sucre i anís. Totes elles molt fàcils de fer. Però el millor de tot de les coques és que es poden menjar a totes hores: per dinar, berenar o sopar i, per descomptat, són unes de les postres més populars.

Parlem de les cremes i els flams. Si ens referim als més bàsics, val a dir que els ingredients són més o menys els mateixos: la llet, els ous, el sucre. Els flams es couen al bany maria i les cremes es fan al foc amb midó per donar-los una textura cremosa i aromatitzada amb llimona, taronja, canyella i vainilla, o també amb diferents gustos de fruites del temps.

A la pàgina següent, obrador de la Co-operativa Pau i Justícia del barri del Poblenou de Barcelona cap al 1950

AUTORIA DESCONEGUDA/AHPN



Us vull explicar una curiositat històrica i que fa referència a l'origen d'una de les cremes més populars, la crema de Sant Josep. La crema de Sant Josep, també coneguda com a «crema catalana», és una de les postres més antigues d'Europa i la seva recepta es remunta com a mínim al segle XVII. Tot i que no hi ha una data exacta de creació, apareix documentada en manuscrits de cuina catalana de finals del 1600. Va ser en un convent de monges que, per rebre el bisbe, li van preparar un flam. Es diu que, com que els va quedar líquid, van decidir posar-hi sucre al damunt i caramel·litzar-lo amb una planxa calenta. El resultat ja és conegut per tots. Qui pot renunciar a una crema catalana cremada? Sincerament, no conec ningú.

Una altra tipologia de crema són les farinetes, fetes amb farina de cereals, aigua, sal i oli. Es considera un dels menjars més antics del món.

Els bunyols tenen origen àrab i fa milers d'anys que es preparaven amb aigua, farina i rent (un tipus de llevat), fregits amb oli en petites porcions, sovint amb un forat al mig.

Són molt populars arreu del territori català, especialment els bunyols de l'Empordà, que han passat de generació en generació a les cases de pagès. Eren un dolç que consolava el dejuni en temps de Quaresma, sempre que no haguessis pagat les butlles o la dispensa al capellà del poble, que podien costar entre cinquanta cèntims i deu pessetes, segons l'estatus social. Aleshores, et permetien menjar carn d'un animal de sang calenta.

Entre bunyols d'anís, de vent farcits, bunyols de carabassa o de patata, trobem tota mena de gustos. També altres dolços, com crespells, orelletes o torradetes de Santa Teresa (alguns arrebossats amb sucre, d'altres salats). Les tradicions varien segons el lloc, però totes elles mantenen viva la dolçor de la nostra cultura.

Unes altres postres tan diverses com antigues són les fruites. Es diu que les primeres fruites que es van conèixer i conrear van ser la figa, el plàtan, el raïm i la poma... D'això en fa milers d'anys i tots ells en llocs diferents del món. El ventall de postres elaborades amb fruita és incalculable: confitures, purés, fruites macerades amb licor, confitades... Dins

la gastronomia catalana hi ha infinites maneres de cuinar amb fruites, tant en plats dolços com salats, tot i que és en l'àmbit dolç on brillen amb més força. Les podem combinar de mil formes i textures. Qui no ha fet mai unes pomes al forn o unes maduixes amb moscatell? D'això en saben molt les nostres àvies: la cuina de l'àvia, la cuina de casa, la cuina tradicional, la del xup-xup. Elles eren les millors xefs del món, les veritables mestres dels fogons, que ens han transmès els secrets de fer les coses amb amor i paciència.

Qui no recorda aquella mel i mató de pagès? O les postres de músic, que, a diferència de les de capellà, porten figues seques i que es donaven als músics que tocaven a les festes majors dels pobles. D'aquí ve el nom de «postres de músic».

En fi, tenim un dels millors tresors: cocs, coques i altres postres casolanes que hem heretat de mares i àvies, de generació en generació. Un país molt ric culturalment, gastronòmicament i tradicionalment, i tot això gràcies a l'esforç de les dones que durant molts anys han estat davant dels fogons mantenint aquestes receptes que ens han anat transmetent i que ara, en Jaume, recull en aquest llibre.

Un agraïment immens a en Jaume Fàbrega per haver-me confiat l'escriptura del pròleg del seu llibre.

L'obra escrita de Jaume Fàbrega és tan extensa que jo diria que és l'enciclopèdia humana de la gastronomia catalana. Un llegat gastronòmic que mereix un lloc destacat a totes les estanteries de les llars catalanes. Ho explica tot d'una manera clara i entenedora, alhora que divulga la història de les cultures de tots els temps. La seva delicadesa a l'hora de transmetre fa que quedis enganxat a les paraules que ens guien en la preparació de qualsevol plat.

I què dir de l'imaginari que desperta? Cada recepta encén la curiositat per fer-la, entendre-la, tastar-la i compartir-la.

M'atreviria a dir que Jaume Fàbrega, amb la seva tasca divulgativa i de recerca històrica sobre la gastronomia catalana, és una d'aquelles persones que haurien de ser dignes candidates a la Creu de Sant Jordi.