

La cuina que ens uneix

Els 300 números de **CUINA** no s'entenen sense les persones que, mes rere mes, ens han obert les portes de casa seva. Per això, aquest aniversari, hem volgut cedir els fogons als nostres subscriptors. Tres lectors fidels ens conviden a la seva cuina per compartir les seves especialitats: tres receptes amb història que demostren que la passió per la gastronomia és, al capdavant, el llegat més valuós que podem transmetre.

COMUNITAT ACTIVA I CURIOSA

Més enllà del paper, de la web i de les xarxes socials, la trajectòria de **CUINA** s'ha construït braç a braç amb una comunitat activa, curiosa i apassionada. Al llarg d'aquest quart de segle, hem recorregut quilòmetres en viatges inoblidables, hem brindat en celebracions compartides i hem après plegats en presentacions i demostracions on els fogons han estat l'excusa perfecta per retrobar-nos. Sou vos-

altres, amb la vostra fidelitat i entusiasme, qui doneu sentit a la revista i ens recordeu que la gastronomia és, abans que res, un acte de compartir i de teixir complicitats.

UN AGRAÏMENT SINCER

En aquest diàleg constant entre generacions, Lali Biosca, Gemma Ripoll i Xavier Blanco són els tres subscriptors que han ajudat a donar forma a aquest reportatge, concebut com un senzill reconeixement a tots vosaltres.

Biosca prepara *ajvar*, un paté de pebrots vermells típic dels Balcans; Ripoll proposa uns canelons de vedella amb salsa de vi negre, i, per la seva banda, Blanco comparteix el seu plat més celebrat: mandonguilles amb sípia i gambes.

Ens quedem amb una reflexió de Ripoll sobre el fet de cuinar: "És un moment per parar, per dedicar-te temps, per reconnectar amb el que és essencial i per compartir". Gràcies per tant.

Edició Redacció /// **Receptes** Lali Biosca, Gemma Ripoll i Xavier Blanco ///
Foto Getty Images ('ajvar') i Becky Lawton /// **Cuina** Mayela Armas ///





LALI BIOSCA



Apassionada de la cuina des de ben jove, aquesta barcelonina troba la felicitat tastant nous plats i fent-se'ls seus. Lectora de **CUINA** des del primer número, acaba de publicar el llibre *Viscut i cuinat* (Ed. Cal·ligraf), un recull de relats i receptes que són el testimoni d'una vida gaudida i viatjada entre cassoles. Per compartir amb nosaltres, ha triat l'*ajvar*, un paté vegetal dels Balcans ideal per als dies d'estiu.

"Recordo molt bé quan encara no et podies subscriure a **CUINA**. Sabia perfectament quins dies sortia cada mes i m'acostava al quiosc a provar sort. La quiosquera quan em veia arribar, ja me la tenia a punt", recorda amb un somriure.

Per a ella, cuinar és un acte terapèutic: "Per a mi és la felicitat. Quan entro a la meva petita cuina desconnecto de totes les preocupacions. I si cuino per als altres, encara millor, perquè els convidats són molt agraïts".

'Ajvar'

SENSE LACTOSA

SENSE GLUTEN

VEGANA

INGREDIENTS PER A UNS 250 CC DE PATÉ

12-15 pebrots vermells dolços (tipus italià)
• oli d'oliva verge extra
• sal
• vinagre de vi blanc

PREPARACIÓ

- 1 Escaliveu els pebrots, directament al foc o en una graella, fins que la pela quedi ben fosca i torrada. El resultat serà molt millor si els podeu escalivar amb foc de llenya.
- 2 Deixeu-los refredar, millor dins d'una olla tapada, ja que la pela se separa molt més fàcilment.
- 3 Peleu els pebrots amb cura i traieu-ne les llavors.
- 4 Talleu la polpa dels pebrots a trossets i poseu-la en una olla al foc.
- 5 Afegiu-hi una tasseta de cafè d'oli. Amb

molta paciència i constància, amb el foc ben baix, aneu remenant el pebrot fins que esdevingui puré i el color es vagi enfosquint, durant 2 o 3 h.

6 Al final de la cocció, saleu-ho lleugerament i afegiu-hi un xic de vinagre. Remeneu-ho bé i deixeu-ho refredar.

CONSELLS

- Aquest paté tradicional dels Balcans és deliciós per untar-lo en pa i com a guarnició.
- Si voleu conservar l'ajvar, aboqueu-lo calent, directament, en pots de vidre esterilitzats.

Canelons de galta de vedella amb salsa de vi negre

AMB LACTOSA

AMB GLUTEN

VEGANA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

2 galtes de vedella desossades
• oli d'oliva verge extra
1 ceba
• 1 porro
• 1 pastanaga
6 grans d'all • 500 ml de vi negre
500 ml de brou de carn (o aigua)
1 paquet de pasta wonton
• formatge ratllat per gratinar
• mantega • sal • pebre negre
Per a la beixamel:
40 g de mantega • 40 g de farina
400 ml de llet • nou moscada
• sal
• pebre negre

PREPARACIÓ

1 Salpebreu les galtes i daureu-les en una cassola, amb un raig d'oli. Quan siguin rosses, retireu-les i reserveu-les.

2 En el mateix oli, sofregiu la ceba, el porro i la pastanaga, ben picats, amb els alls sencers. Coeu-ho fins que la verdura sigui ben tova.

3 Torneu a posar les galtes a la cassola, aboqueu-hi el vi negre i deixeu-ho reduir 10 min, perquè s'evapori l'alcohol.

4 Cobriu-ho amb el brou o l'aigua calenta, rectifiqueu de sal i pebre, i deixeu-ho guisar tapat, 2 h, a foc suau, fins que la carn sigui ben melosa. Vigileu que no es quedi sense líquid.

5 Retireu la carn i coleu el suc de la cocció. Poseu aquest suc en un cassó a foc viu, fins que es redueixi i quedi una salsa espessa (podeu lligar-la amb una nou de mantega). Reserveu-la.

6 Trinxeu la carn, a mà o amb picadora. Si voleu que quedi més gustós, afegiu-hi una part de les verdures del guisat trinxades.

7 Per a la beixamel: desfeu la mantega, afegiu-hi la farina i coeu-ho un parell de minuts en una paella. Aneu-hi abocant la llet calenta, sense parar de remenar, fins a obtenir la textura desitjada. Amaniu-ho amb sal, pebre i nou moscada.

8 Bulliu la pasta wonton segons les instruccions. Esteneu les làmines sobre un drap net i farciu-les formant els canelons.

9 Poseu els canelons en una safata de forn, cobriu-los amb la beixamel, el formatge i trossets de mantega, i gratineu-los a 170 °C, 10 min.

10 Serviu-los acompanyats de la reducció de vi negre ben calenta.

GEMMA RIPOLL



Aquesta psicòloga de vint-i-nou anys encara recorda la presència de la revista a casa des de ben petita; des de llavors, n'és una lectora fidel i entusiasta.

"La meua família i jo sempre hem pensat que cuinar és una forma de cultura; una manera de transmetre qui som i d'on venim", explica Ripoll. "**CUINA** m'ha connectat sempre amb aquesta dimensió transversal de la gastronomia: el territori, les persones, les tradicions i la manera com una civilització s'expressa a través del que menja."

Així mateix, la lectora destaca que la cuina transcendeix el plat: "Sovint, les nostres arrels sobreviuen en una recepta, en una aroma o en aquells plats que ens connecten amb la infància, la família o un paisatge concret".



Mandonguilles amb sípia i gambes



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

Per a les mandonguilles:

1-2 grans d'all • julivert fresc
80 g de pastanaga • 1 ou • 25 g de pa ratllat
25 g de llet • 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
• sal • pebre negre • nou moscada • farina
500 g de carn picada mixta (porc i vedella)

Per al fumet:

• espines, caps de peix (rap, lluç...) i caps
de gamba • 1 l d'aigua • ½ porro
1 pastanaga • farina • 1 fulla de lloret • sal

Per al saltat i el sofregit:

2 grans d'all • julivert • oli d'oliva verge extra
• gambes fresques • 1 sípia neta (tallada a daus)
1-2 cebes • 1 pebrot verd • 1 pebrot vermell
• safrà • ½ got de vi blanc • sal

PREPARACIÓ

1 Per a les mandonguilles: piqueu l'all, el julivert i la pastanaga. En un bol gran, barregeu-ho amb la resta d'ingredients, excepte la farina, fins a obtenir una massa homogènia.

2 Formeu les mandonguilles, arrebosseu-les amb farina i coeu-les al forn, a 180 °C, 10 min. Reserveu-les.

3 Per al fumet: en un cassó, coeu tots els ingredients a foc mitjà, 20 min. Coleu el brou i mantingueu-lo calent.

4 Per al saltat i el sofregit: en una cassola amb oli i una mica d'all i julivert, salteu les gambes fins que siguin rosades. Retireu-les i aixafeu-ne els caps.

5 A la mateixa cassola, salteu la sípia a foc viu fins que agafi color. Afegiu-hi el fumet, a poc a poc, perquè s'estovi i absorbeixi el gust del brou.

6 A la mateixa cassola, sofregiu la ceba, l'all i els pebrots, tallats ben fins, fins que siguin tous.

7 Poseu-hi el safrà i el vi blanc, i deixeu que l'alcohol s'evapori. Incorporeu-hi un got de fumet, coeu-ho uns minuts i tritureu-ho fins a obtenir una salsa fina.

8 Incorporeu les mandonguilles, la sípia i les gambes a la cassola amb la salsa, i cobriu-ho amb fumet. Coeu-ho tot junt a foc molt baix, 30-45 min, remenant-ho de tant en tant.



XAVIER BLANCO



Advocat de professió, però amb la cuina com a prioritat vital: "És la tranquil·litat que no he sabut trobar enlloc més", confessa. Tenia 36 anys quan va obrir el número 1 de CUINA i recorda que, llavors, era una persona diferent: "Sempre amb presses, amb menys silenci i més fum que foc".

El seu primer record de la revista no és cap recepta, sinó una taca: "Tomàquet a la samarreta, farina als avantbraços i la sorpresa que allò sortís bo sense seguir cap pas al peu de la lletra. Aquell dia vaig entendre que cuinar era atrevir-se".

Quan li preguntem què és el que més l'atrapa de la revista, ho té clar: "L'actualitat em manté despert; les seccions 'Menjar' i 'Beure' em mantenen viu i em permeten experimentar. Però la meua secció preferida no surt al sumari: és la que comença quan tanco la revista i obro el calaix dels ganivets". Després de vint-i-cinc anys de fidelitat, ha arribat a una conclusió: "El millor reportatge acaba sempre a taula".



Barcelona
Capital Europea
del Comerç Local
2026

tasta'M MUSCLADA 27 DE JUNY / 10.30 H MERCAT DEL BESÓS



Gastronomia, música i activitats

www.mercats.barcelona / @mercatsbcn

COL·LABORA

Mercats
de Barcelona

PATROCINA

FREDAM

Barcelona

Fem la Barcelona de la teva vida