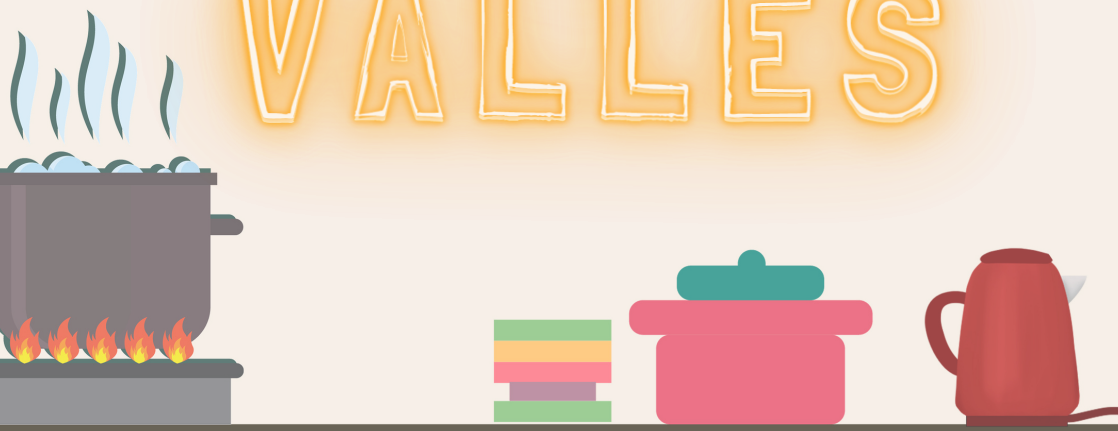
GUIA d'interès bms

CUINA DEL VALLÈS



Biblioteques Municipals de Sabadell

Sumari

Introducció

La cuina mediterrània

Cuina Km-0 i el moviment "Slow Food"

D.O. Vallès

Viticultura

Cuina i novel·la

Cuina infantil

Fires, festes gastronòmiques i mercats

Introducció

La cuina vallesana és un reflex del nostre estimat territori: muntanyes i boscos que miren de lluny al mar, planes i conreus plens de vida, ciutats grans i petites envoltades de natura, de vegades poc coneguda.

Una cuina de temporada, la vallesana, que respecta els cicles de la terra, horta, camps i boscos, ramaderia... salaons i conserves, peixos que venen de "marina"... una cuina que viu dels seus mercats plens de vida, artesans, carnissers, flequers i pastissers... un bull d'olors, sensacions i colors que configuren el dia a dia de les cuines d'arreu. Grans de sorra que en el transcurs del temps han generat una figura gastronòmica singular.

És la nostra cuina una cuina d'arrel, d'orígens catalans basats en la tradició i el producte, una cuina d'interior amb productes de pagès on la ramaderia, la caça i els bolets han tingut sempre el seu espai.

El Vallès s'entronca dins una gastronomia catalana, rica i plena de matisos. Tot és tant a prop que les variacions son fruit de l'art dels cuiners i cuineres que en destaquen els accents, els detalls i la creativitat basada en els millors productes.

És l'evolució i la tradició ben respectada el que ha fet que avui la cuina vallesana estigui dins de la vanguarda gastronòmica on els productors, cuiners i artesans avancen a diari configurant una imatge moderna de la nostra cuina.

El nostre entorn, la gastronomia i el respecte pel producte son i seran el camí a recórrer per tal de continuar dibuixant el rostre singular de la nostra cuina al mateix temps que tracem un futur sostenible per les noves generacions.

La singularitat de la cuina vallesana així com l'esforç dels cuiners, productors, artesans i públics i privats faran que la nostra comarca que sempre ha vist amb admiració al món sigui vista també pels altres com un exemple d'esperit de superació i d'identitat gastronòmica.

Us convidem doncs a viure el Vallès a través dels seus restaurants, cuiners i cuineres que reflexen amb la seva feina l'esforç de tot un territori!!!

Visca el Vallès!!

Cuina Vallès 2021

La cuina mediterrània

La cuina mediterrània és considerada una de les dietes més saludables pel nostre organisme i engloba un gran nombre de cultures amb diferents gastronomies que tenen lloc a la Conca del Mediterrani, sobretot al sud d'Europa.

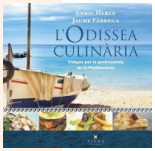
L'any 2013, la UNESCO, va proclamar la dieta mediterrània com a Patrimoni Immaterial Cultural de la Humanitat.

El tipus de cuina es caracteritza pel consum elevat d'aliments d'origen vegetal (fruites, verdures, pa, arròs, cereals, pasta i llegums), la utilització de l'oli d'oliva i herbes aromàtiques, la ingesta de proteïnes (llet, ous, carns i peix) i un consum moderat de vi, que en quantitats equilibrades són el resultat d'una de les dietes més completes per a la nostra alimentació.

Aquest estil de vida saludable que promou la ingesta d'aliments de temporada i de proximitat, ens proporciona un gran nombre de beneficis per la nostra salut, evitant els excessos i acompanyat d'exercici físic diari.

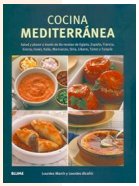
S'ha demostrat que redueix el colesterol, prevé l'estrenyiment i el càncer de còlon, el risc de patir malalties cardiovasculars i redueix l'obesitat, augmentant també l'esperança de vida. Des del punt de vista de la salut, tant l'Organització Mundial de la Salut com la FAO, la consideren un model alimentari sostenible i de qualitat.

La cuina mediterrània



Herce, Enric. L'Odissea culinària: Viatges per la gastronomia de la Mediterrània. Viena, 2018

El xef Enric Herce junt amb l'historiador i periodista Jaume Fàbrega, proposen un viatge imaginari que serveix per repassar el vincle històric que uneix la cuina mediterrània i la seva gent. Amb receptes tradicionals, fàcils i detallades animen a conèixer i degustar plats que han perdurat al llarg del temps, des del nord d'Àfrica, el Pròxim Orient o les Illes Balears.



March, Lourdes ; Alcañiz, Lourdes. Cocina mediterránea. Blume, 2010

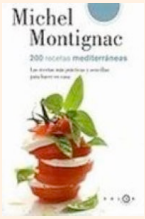
Recull de vuitanta receptes basades en la tradició culinària dels països que formen part de la conca Mediterrània. Plats exquisits, senzills, que recuperen el gust dels productes que donen fama a una de les dietes més aclamades i més saludables. Per a tots els paladars, des de la paella valenciana a les peres amb gerds de França passant pel Tajín de prunes del Marroc o les pastanagues brasejades Turques.



Miret i Rial, Àngels. Gaudir: cuina mediterrània vegetariana. Màtria, 2006

Llibre de receptes que ha fet l'Àngels durant els seus 25 anys de dieta vegetariana. Una invitació al plaer de menjar respectant la salut del nostre cos i la del planeta, a gaudir de la cuina mediterrània, la nostra, la de sempre, la de casa, i també la d'altres ribes germanes de la mar Mediterrània.

La cuina mediterrània



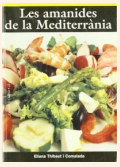
Montignac, Michel. 200 recetas mediterráneas. Salsa, 2009

Noves receptes dissenyades pel nutricionista Montignac, inspirades en la dieta mediterrània, equilibrades des d'un punt de vista dietètic i nutricional, gaudint de plats ràpids, pràctics i senzills amb aliments comuns i accessibles. Dirigit a tots aquells que, es preocupen per elaborar plats sans i disposen de poc temps per a preparar el menjar.



Plaza Valtueña, Arancha. La dieta mediterránea y su cocina: la salud y el placer en un mismo plato. El Drac, 2005

Recull la riquesa de la cuina mediterrània fruit de l'entramat de cultures que hi han deixat empremta. Posa l'èmfasi en les característiques dels aliments relacionades amb el manteniment d'una bona salut: varietat de productes, equilibri nutricional i ser un factor important en la prevenció de malalties cardiovasculars. Inclou l'anàlisi dels aliments i models per a l'elaboració de menús equilibrats.



Thibaut i Comelade, Eliane. Les Amanides de la Mediterrània. Cossetània, 2004

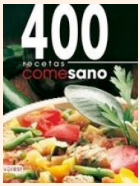
Les amanides, tot un món! Crues, cuites, fredes o tèbies estan presents tot l'any a les nostres taules. Són un dels tresors de la nostra cuina mediterrània, gràcies a la seva gran varietat d'ingredients i condiments: amanides de pasta, de llegums, amb verdures, carn o peix. Thibaut ens proposa un deliciós i exquisit viatge als països de la mediterrània a través de les seves amanides, salses i condiments.

La cuina mediterrània



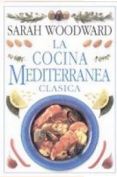
VV. AA. Mediterránea. Susaeta, 2007

Des dels ingredients que caracteritzen la cuina mediterrània tal i com són: les verdures crues, l'oli d'oliva, carns i peixos, aquesta obra ens proposa un receptari de cuina tradicional. Les receptes estan explicades de manera senzilla: ens indiquen el grau de dificultat, els ingredients i l'elaboració pas a pas, afegint-ne també imatges. Només cal portar-les a les nostres cuines i elaborar-les.



VV.AA. 400 recetas come sano: basadas en la dieta mediterránea. Everest, 2007

Farts de no saber què fer per dinar o per sopar? En aquesta excel·lent guia de receptes trobareu els plats més saborosos i saludables de la cuina mediterrània: plats baixos en greixos i molt rics en fibres i vitamines. Dividit en pràctiques seccions, amb il·lustracions i detallades explicacions per seguir pas a pas cada recepta. Un munt d' àpats nutritius i sans per triar i remenar!



Woodward, Sarah. La Cocina mediterránea clásica. Primera Plana, 1999

A partir dels extraordinaris productes que ens ofereix la Conca del Mediterrani, l'autora ens ensenya les tècniques més clàssiques de la gastronomia d'aquesta zona, amb l'oli d'oliva, el blat i les fruites i verdures com a ingredients fonamentals. I a més, en ofereix les receptes més exquisides i els guisats més refinats de la cuina clàssica. Per llepar-se'n els dits.

Cuina KM-0 i moviment Slow Food

El 1986 la cadena McDonalds va obrir un establiment de menjar ràpid arran de la famosa escalinata de la Piazza di Spagna de Roma i les protestes es van fer sentir, sobretot a través d'alguns periodistes locals que refusaven la despersonalització que suposava. Aquesta va ser la primera llavor del moviment Slow Food, amb un nom que ho diu tot: un no rotund al Fast Food, conegut per prioritzar la rapidesa i el baix cost, deixant de banda la qualitat alimentària i la humanització implícita en l'acte de menjar.

El sociòleg, escriptor i gastrònom italià Carlo Petrini és l'abanderat del moviment Slow Food. Als qui l'acusen d'elitisme gastronòmic, Petrini els rebat dient que el moviment "és un front de defensa de la biodiversitat, d'una agricultura i d'un menjar que no destrueixin el medi ambient. El nostre objectiu és que la gastronomia sigui un dret universal".

L'Slow Food aposta, doncs, per tenir en compte el teixit agroalimentari de l'entorn (pagesos, ramaders...) que aporten qualitat i no suposen haver de transportar un aliment des de l'altre costat del món, amb el cost econòmic i mediambiental que suposa. El concepte enllaça perfectament amb la filosofia del KM0 (quilòmetre zero), la característica principal de la qual –i no l'única- és que la distància entre el punt de recol·lecció o producció d'un producte i el seu lloc de consum no pot excedir els 100 quilòmetres.



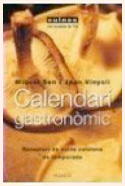


Cuina Km 0 i moviment Slow Food



A taula amb Km 0. Guia de restaurants Km 0 de Catalunya – Rosa Solà i Daniele Rossi. Pol·len Edicions, 2012

Són 33 les cases de menjar que es consignen en aquesta guia, totes elles amb el guardó i distintiu d'Slow Food. Repartides per la geografia catalana, posen l'accent en la distància curta pel que fa al producte, i també en la forma de cuinar-lo i servir-lo, trobant el punt just entre tradició i originalitat. A la guia hi ha també espai per a itineraris a l'entorn dels establiments proposats.



Calendari gastronòmic. Receptari de cuina catalana de temporada – Miquel Sen i Joan Vinyoli. Ed. Planeta, 1999

La idea dels autors és clara: separar les receptes segons el ventall de possibilitats de la temporada i no seguint el criteri de primers, segons i postres, com s'ha fet sempre. Així, podem estalviar-nos la immensa quantitat de productes contra natura que abunden als mercats i que, a més, consumeixen massa energia a l'hora d'ésser transportats pel món.



Catalunya des de la cuina – Dir. Xavier Baig i Òscar Moreno. Fundació Catalunya i Territori, 2010

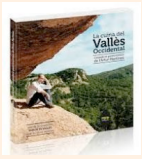
Un conjunt de quatre DVD que conviden a fer un recorregut gastronòmic per les províncies de Catalunya, aturant-se en alguns dels seus restaurants més emblemàtics i de la mà dels seus reconeguts xefs. L'elaboració de les receptes permet conèixer els secrets de la girella lleidatana, del rostit de festa major barceloní, dels popets amb ceba tarragonins i de l'arròs caldós gironí, entre molts d'altres plats.

Cuina KM-0 i moviment Slow Food



La cocina del Mar Mediterráneo. Identificación y recetas de la fauna comestible (Mediterranean Seafood) – Alan Davidson. Trad. Caterina López Rigo y María Villagrassa Ferrer. Ed. Omega, 1996

Al llarg de la seva vida Alan Davidson ha rebut nombrosos guardons per la seva àmplia contribució a la història de l'alimentació i pels seus escrits sobre gastronomia. En aquest llibre explica les característiques de 150 espècies de peixos, 50 crustacis, mol·luscs i altres criatures marines, aportant valuosa informació sobre les seves virtuts alimentàries i gastronòmiques. Les receptes permeten tastar el gust que fa la Mediterrània.



La cuina del Vallès Occidental: l'expedició gastronòmica de l'Artur Martínez – Artur Martínez. Momentum, 2013

La trajectòria d'Artur Martínez l'ha dut del famós restaurant Capritx de Terrassa a l'Aürt de l'hotel Hilton Diagonal, guardonat el 2019 amb una estrella Michelin. Home inquiet i amant de l'exotisme que rau en els productes de proximitat, no dubta en agafar el piolet de la curiositat per realitzar una incursió en els grans tresors gustatius del Vallès Occidental. Inclou receptes i consells culinaris.



Nuestro pan de cada día – Dir. Nikolaus Geyrhalter, 2008

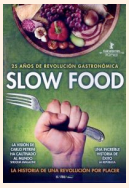
El gran festí animal està servit! Granges d'alta tecnologia, cintes transportadores amb bèsties que seran escorxades en la més absoluta fredor industrial, màquines immenses que processen carn sense descans... El documental de Geyrhalter remou les entranyes d'una societat que produeix a gran escala per omplir un gran estómac que no s'atipa mai.

Cuina KM-0 i moviment Slow Food



Nosotros alimentamos al mundo –
Dir. Erwin Wagenhofer, 2009

"Hem de viure d'una altra manera, menjar d'una altra manera, comprar d'una altra manera... i hem de veure altres pel·lícules", diu Erwin Wagenhofer, director d'aquest documental. La seva ferma denúncia del malbaratament de la societat de l'abundància qüestiona no només l'actuació de la gran indústria alimentària sinó també el nostre comportament diari.



Slow food – Dir. Stefano Sardo, 2014

De vegades, hi ha revolucions que comencen lentament, amb una idea forta que cala en la societat. Així va ser la que va iniciar Carlo Petrino el 1989 impulsant Slow Food, un moviment internacional de resistència al menjar ràpid i a la destrucció de la biodiversitat gastronòmica que aquest comporta. El documental fa evident la relació entre alimentació i poder econòmic.



Una altra cuina és possible. Cent receptes amb ingredients de comerç just – Manuel Almirall Vall. Ed. eCOS, 2006

Que el cafè és el cavall de batalla del moviment per al comerç just, és una realitat. Però l'autor proposa la incorporació en els nostres menús diaris d'altres productes que segueixen aquesta filosofia, i fer-ho sense haver de variar molt els nostres costums culinaris ni gastar molts diners. Les receptes, explicades amb claredat, conviden a gaudir dels sabors i a improvisar segons el nostre criteri.

Denominació d'origen Vallès

La denominació d'origen és la indicació geogràfica que certifica l'origen i la qualitat d'un producte. La D.O. Vallès ve lligada, doncs, al territori, a l'autenticitat i al valor d'un teixit de productes arrelats a la comarca del Vallès.

Tots ells tenen en comú la terra, un paisatge de contrastos, on cuiners, productors i elaboradors treballen per oferir especialitats autòctones.

Consumir D.O. Vallès ens permet conèixer allò que mengem, podent visitar les diferents iniciatives de recuperació de productes i de receptes nostrades.

Redescobrir sabors únics de gran qualitat que ja donàvem per perduts. Adonar-nos que la cuina del Vallès, el producte del Vallès, no es troba en perill d'extinció, sinó en un molt bon estat de salut si el mengem i el gaudim cada dia a les nostres taules.

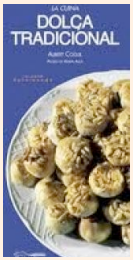
Com diu un savi cuiner, amant de les receptes populars «Has d'estimar el teu entorn immediat per estimar el món».

Denominació d'origen Vallès



Boffelli, Enrica. Judías, judías verdes y guisantes: [cultivo, cuidados y consejos prácticos]. De Vecchi, 2007

De la ma de dos experts en agricultura aquesta obra ens aproxima al món de la mongeta i el pèsol, un provinent d'Amèrica i l'altre d'Àsia però ambdós ben arrelats a la cuina europea. Una guia fotogràfica sobre els productes hortícoles més verds de l'hort que ofereix curiositats, útils consells sobre com cultivar-los, cuinar-los i consumir-los.



Cogul, Albert. La cuina dolça tradicional: recull de receptes de llaminadures i dolços quotidians i històrics. Pagès, 2003

Un llibre de postres a l'abast de tothom amb gairebé un centenar de propostes per llepar-se'n els dits. L'Albert Cogul és xef, amb aquest títol ens mostra com fer les receptes de sempre perquè no perdem mai la cuina de les àvies i els avis, això sí, amb un toc un xic exòtic, potser fruit dels seus molts viatges.



El Llibre de les mongetes del ganxet. Ajuntament de Sabadell, 2007

El gust suau i les seves qualitats organolèptiques fan d'aquesta llegum vallesana d'origen centre-americà un ingredient d'allò més interessant. Aquest producte estrella té les seves pròpies Jornades organitzades a Sabadell amb la col·laboració del Gremi Comarcal d'Hostaleria i Turisme. I aquest llibre recull precisament les 37 "millors" receptes presentades en les diferents edicions per restaurants de Sabadell i entorn.

Denominació d'origen Vallès



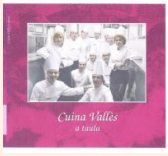
La cuina comarca a comarca. Vallès Occidental, Vallès Oriental: amb receptes de Lluís Bernils, Montse Estruch, Isaac Grivé, Guillem Oliva, Santi Santamaria. Ciro, 2005

Guia gastronòmica en clau territori que uneix cuina tradicional i d'autor, ingredients autòctons i singulars, com el tomàquet de Montserrat, i restaurants, fires i mercats. És doncs un receptari de les cuines de xefs reconeguts i és també una proposta turística per conèixer tradicions culturals, descobrir rutes arquitectòniques i recórrer senders dels parcs naturals vallesans.

Mongeta del ganxet: recull de receptes.
Cuina Vallès: Consorci de Turisme del Vallès Occidental, 2007

Receptari fet del treball del Consorci de Turisme del Vallès Occidental i dels cuiners membres de Cuina Vallès 06. La mongeta del ganxet hi és cuinada i acompanyada de diverses maneres i amb diferents ingredients com l'orada, el bacallà, la cansalada, els popets de roca o el timbal d'anxoves.





Oltra, Albert. Cuina Vallès a taula. GastronomiaOci, 2012

Llibre de receptes editat pel col·lectiu de cuiners del Vallès Occidental, i amb el suport del Consorci de Turisme del Vallès Occidental. Hi trobem receptes, amb productes de casa, com un canaló de presa ibèrica farcit de mongetes del ganxet i micuit de foie o el mató d'Ullastrell amb oli d'oliva i confitura de llimona.

Denominació d'origen Vallès



Salsetes, Pep. La cuina dels vallesans: receptes i productes de la terra. Farell, 2015

En Pep Salsetes ens ofereix receptes i productes de la terra i ens promet un llibre diferent, sorgit de les entrevistes amb cuiners i productors vallesans i és que en Pep sap de què parla. Cuiner, gastrònom vallesà i gran defensor de la recuperació de les llavors locals paga la pena escoltar-lo i llegir-lo sempre que se'ns ofereixi l'ocasió.



Tasta el Vallès.
Consorci de Turisme del Vallès Occidental, 2017

Catàleg de productes singulars editat pel Consorci de Turisme del Vallès Occidental. Hi podem trobar Mussolets de Sant Quirze, Vedella ecològica de Gallifa, Cigró menut, Ous de Sant Llorenç, brotons i espigalls i col de paperina, tots amb un denominador comú: La Xarxa Productes de la Terra. Un bon recurs per consumir producte de qualitat km 0.

Com el vallès no hi ha res

Viticultura

Del llatí vitis, vid, i –cultura. Cultiu de la vid.
Segons el Termcat (Centre de Terminologia de Catalunya), la viticultura és la “Branca de l'agricultura dedicada al conreu de la vinya”; s’ocupa de monitorar i controlar les plagues, les malalties, la fertilització i el regadiu de la vinya i, més concretament, del seu fruit: el raïm.

La viticultura estudia tot un seguit de factors importants per tal que la producció de raïm sigui de qualitat: el clima, millor que sigui sec amb temperatures moderades, hiverns freds i estius no gaire humits; el control de la humitat per evitar l’aparició de plagues i malalties ; el terreny que afavoreixi el drenatge per tal que la vinya no s’ofegui i sigui favorable per al creixement del raïm, entre altres.
Catalunya compta amb unes condicions naturals excepcionals: una gran diversitat de sòls, de microclimes i de condicions orogràfiques, i una situació geogràfica que ha permès aconseguir la varietat, qualitat i continuïtat del seu potencial enològic.
Van ser els Romans i els Fenicis qui van introduir el conreu de la vinya a Catalunya i, des d’aleshores, el vi forma part de la nostra vida diària, de la nostra dieta i de la nostra cultura





Deconstruint el vi català [DVD]. Raúl Deamo (dir.). Singlot, DL 2014

Documental que fa un recorregut per la història del vi a Catalunya a través d'entrevistes a diferents personalitats del món del vi. Aquest audiovisual, dirigit per Raúl Deamo, és un projecte independent, col·laboratiu, finançat mitjançant crowdfunding i amb vocació transmèdia que ha trigat tres anys a completar-se.



Fernández de Castro, David. Barcelona i el vi. Mediterrània, 2016

"La relació entre Barcelona i el vi es remunta a més de dos mil anys", així comença aquest recorregut històric del vi a la ciutat de Barcelona, des de l'època dels Romans fins als nostres dies. Costa imaginar la ciutat de Barcelona envoltada d'horts i vinyes quan ara només veiem edificis, però, si ens hi fixem, encara podrem trobar alguns establiments que han sobreviscut al pas del temps.



Llavina, Jordi. La vinya i el vi a Catalunya. Angle, 2014

Per conèixer tot el procés d'elaboració tant del vi com del cava, des del cultiu de la vinya i la verema fins a la seva comercialització. Considerat un recull fotogràfic extraordinari elaborat a partir de documents d'arxius públics i particulars reflecteix gràficament cada moment clau en la historia de la fabricació del vi a Catalunya.



Sans, Pere. La cuina del vi: apropament a la cultura del vi i la cuina a la Mediterrània. Comanegra, 2009

Enòleg de professió i cuiner per vocació, l'autor ens presenta un recull de receptes tradicionals que es feien durant el temps de verema a Catalunya. Inclou un capítol de receptes d'algunes zones de França i un altre dedicat a l'art del tast del vi a través d'una fase visual, una altra d'olfactiva i una de gustativa.

Cuina i novel·la

T'agrada cuinar? Una de les teves passions és llegir? Totes dues accions són dos grans plaers dels quals podem gaudir el gènere humà. Però i si, a més a més, poguéssim fusionar-los? Quin seria el resultat? Doncs, per exemple, aquesta selecció de les més suculentes novel·les de tots els temps. Cadascuna d'elles creades amb molta cura i amor però cuinades de diferents formes: al forn, al vapor, a la planxa, guisades, rostides, fins i tot marinades amb sorprenents vins o altres tipus de begudes amb molta gràcia.

Aquestes narracions ens faran experimentar un món ple de sensacions i plaers terrenals (o potser divins, depèn de cadascú) que ens obriran no només l'apetit, sinó també les ganes de cuinar, de conèixer receptes d'altres països, de tastar antics sabors i descobrir-ne de nous, de gaudir amb cada mossegada com si fos l'última... I tot això, acompanyat d'històries del passat, amors prohibits, aventures insòlites, situacions familiars complicades, en definitiva, tot allò que ens aporta la lectura.

T'animes a degustar el menú que t'oferim? Hi trobaràs lectures per a tots els gustos: salades, dolces, amargues, àcides, romàntiques, històriques, ...

Vinga! Elabora el teu propi menú, para la taula i gaudeix d'un bon àpat literari.

Cuina i novel·la



Aubanell, Jaume. La Coquessa. Pagès, 2019

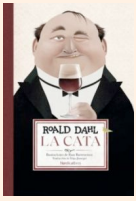
L'Emma vol convertir el seu domicili en un restaurant per compartir el gaudi de la cuina amb els seus convidats. La noia té una complexa relació amb el pare mort i desitja continuar el llegat de la seva àvia Brígida, propietària d'un misteriós llibre negre amb receptes ancestrals. L'autor, Jaume Aubanell, ha estudiat cuina a l'escola de restauració Hofmann.



Barbery, Muriel. Una golosina. Zendrera Zariquiey, 2008

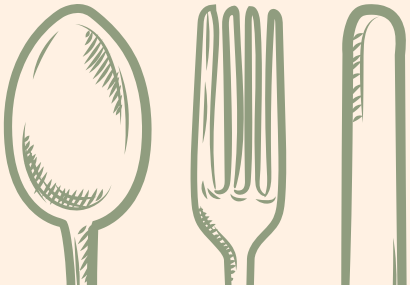
El protagonista d'aquesta història és el crític culinari més important de França. És a punt de morir i una obsessió el té capficat: el record d'un gust oblidat.

Des de la seva habitació, a la rue de Grenelle, viatja pels seus records d'infantesa a la cerca del gust original i meravellós que bé podria ser una llaminadura. L'autora descriu els plaers de la taula amb una sensualitat que fa despertar les papil·les gustatives del lector.



Dahl, Roald La Cata. Nórdica, 2014

Breu relat ple de tensió i d'ironia on el vi és un dels principals protagonistes. Sis comensals, un sopar suculent, una classe magistral sobre les propietats dels vins, una aposta irreverent i un final inesperat propi del magnífic autor britànic, Roald Dahl. I tot això, acompanyat amb unes il·lustracions genials que complementen a la perfecció la història.

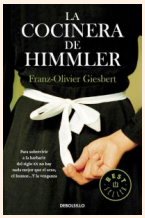


Cuina i novel·la



Esquivel, Laura Cómo agua para chocolate. Mondadori, 1990

La Tita no pot casar-se ja que ha de cuidar de la seva mare fins que mori. Condemnada a la solteria, s'enamora d'un jove que li correspon. Ell, en no aconseguir el permís matern, decideix casar-se amb una de les germanes de la Tita per tal d'estar a prop d'ella. Des d'aquell moment, la cuina serà un bàlsam per a ella.



Giesbert, Franz-Olivier. La cocinera de Himmler. Alfaguara, 2013

Només cal endinsar-nos en el breu però impactant pròleg d'aquesta novel·la per intuir que la Rose, una cuinera centenària que rememora les seves vivències, és una dona fidel a les seves conviccions, disposada a portar-les al límit en cas que sigui necessari. Un personatge colpidor que compassa la seva trajectòria vital al ritme dels tràgics esdeveniments històrics que marquen el segle XX.

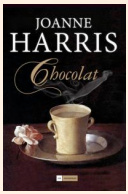


Grimwood, Jonathan. El Último banquete. Alevosía, DL 2014

Charles D'Aumout rememora la seva vida a la França prerevolucionària. És un noble orfe que aconsegueix arribar a la cort de Versalles i involucrar-se en la independència de Còrsega. Des de la seva infantesa D'Aumout es deleix amb els sabors dels menjars més exòtics. Amic de Franklin, D'Aumout presencia la forja soterrada d'un nou món destinat a escombrar el seu.



Cuina i novel·la



Harris, Joanne. Chocolat. Quaderns Crema, 2001

Vianne i la seva filla, Anouk, arriben a un petit poble francès durant un dimarts de carnaval. Allà, decideixen quedar-se per un temps i obrir el negoci més dolç de la zona: una xocolateria. Aquesta dona alegre, amable, misteriosa i els seus dolços canviaran la vida de tots els habitants de la vila aportant un nou punt de vista.



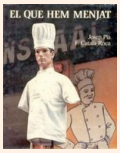
Jacobs, Kate. Amigas entre fogones. Embolsillo, 2012

Cocinar con Gus és un programa gastronòmic d'èxit a la televisió, presentat per una dona en plena crisi dels 50. Per pujar audiència haurà de compartir programa amb una jove ex miss. Gus intentarà adaptar-se al repte barrejant lliçons de cuina i de vida. Una novel·la sobre les relacions i el poder del menjar, de l'autora d'El club dels divendres.



Moore Fitzgerald, Sarah. Una Tarta de manzana llena de esperanza. Maeva, cop. 2014

Una novel·la que explora les relacions d'amistat, el pas a la maduresa i la valentia dels joves per mostrar-li al món qui són i com són. Els lectors se sentiran interrogats, i sens dubte, emocionats per la intensitat de l'esperança que comparteixen els tres protagonistes en la lluita contra l'assetjament escolar i les seves conseqüències.



Pla, Josep. El que hem menjat. Destino, 2005

L'esmorzar, els aperitius, els entremesos, les coses bones... i així un munt d'articles temàtics sobre la cuina tradicional catalana, en especial l'empordanesa -terra natal de l'autor-, i de tots els Països Catalans. Més de 500 pàgines on la cuina és un afer cultural i històric. Obra guardonada el 1973 amb el Premi Crítica Serra d'Or en la categoria de Literatura i Assaig.

Cuina i novel·la



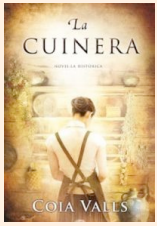
Postorino, Rosella. La catadora. Lumen. 2018

Una taula rica de viandes en un temps de guerra, fam i misèria. Acompanyem les catadores del Führer en un banquet que sempre pot ser l'últim; ens aferrem amb elles a l'ànsia de viure. Rosella Postorino ens pinta un paisatge psicològic i humà on el cos i el menjar esdevenen llenguatge; una novel·la que parla d'amor, de fam, de supervivència.



Suter, Martin El Cocinero. Lumen, 2011

En aquesta novel·la cosmopolita a on es barregen l'amor, el sexe, la gastronomia i la immigració ens trobem a l'Andrea i el Maravan que, després de ser acomiadats del restaurant a on treballen a Zurich, decideixen crear Love Food, un servei de càtering molt especial dedicat a pujar la libido de les parelles de classe alta.



Valls, Coia. La cuinera. Ediciones B, 2014

Arran de la mort del seu pare, la jove Constança Clavé viatja des de la llunyana ciutat de Lima a la Barcelona convulsa de finals del XVIII per retrobar-se amb els seus avis. Entre el seu equipatge guarda, com un tresor, el llegat que li ha de permetre convertir en realitat el seu somni més preuat. Coia Valls indaga en les arrels històriques de la cuina en un relat que ha comptat amb la col·laboració de la restauradora Carme Ruscalleda.

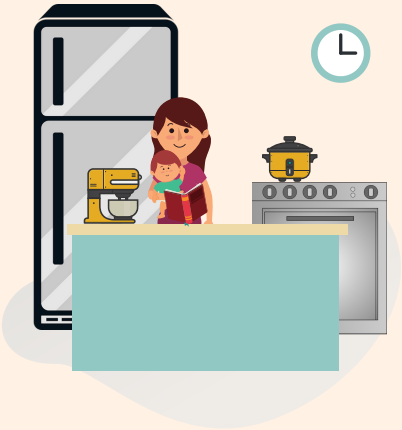


La cuina infantil

La cuina i l'alimentació sempre han estat presents als contes, segur que recordeu la caseta de xocolata de Hansel i Gretel, la carbassa de la Ventafocs o la cistella plena de menjar per l'àvia de la Caputxeta vermella. I als clàssics de la literatura infantil? Qui no coneix els pastissets de l'Alícia al País de les Meravelles, la xocolata de la fàbrica de Willy Wonka o les fruites i altres menjars que es cruspeix l'Erugueta goluda? I no ens oblidem de la poesia, amb els poemaris Bon Profit! de Miquel Martí i Pol o Nyam-nyam, de la Lola Casas.

Actualment, els temes i els formats s'han diversificat. En aquesta guia us presentem algunes propostes: històries on els aliments i la cuina són els protagonistes; receptaris i llibres de cuina, perquè els infants descobreixin que també poden ser uns grans cuiners; poemes i cançons per acompanyar mentre cuinem o mengem; i àlbums per viatjar lluny i descobrir les diverses cuines del món.

Però la cuina no s'acaba aquí, encara hi ha molts més temes. Us en farem cinc cèntims sobre com conèixer els aliments de temporada, com n'és d'important una alimentació saludable i tot allò que l'exercici físic pot fer per nosaltres.



Aquí us deixem aquesta breu selecció perquè comenceu a cuinar i a descobrir noves receptes, gaudiu de la bona taula en família i expliqueu divertides històries!

La cuina infantil



Bueno, Xesco. Cuinem a 4 mans. Larousse, 2018

Els nens i les nenes també volen col·laborar i cuinar a casa, i entre tots podem fer un menjar digne d'un cuiner professional. Amb les gairebé 30 receptes d'aquest llibre tindreu opcions saludables i nutritives, ideals per a preparar en família. Totes estan molt ben explicades, amb els ingredients necessaris i tots els passos a seguir, sense paraules tècniques. A més, s'han tingut en compte les possibles al·lèrgies o si cal algun estri de tall, o quina mena de cocció cal aplicar. Un llibre de cuina per a infants però amb tots els elements d'un llibre de cuina per a adults.



Comelles, Salvador. Boníssim! Poemes per llepar-se'n els dits. Abadia de Montserrat, 2019

Boníssim, un poemari dedicat a la cuina, però que hi trobaràs? Una cançó per parar taula, una recepta de pastís de tonyina, enginyoses endevinalles, un munt de coses bones, una carta farcida de vegetals, un ratolinet que fuig d'un gatot, i moltes més rimes per gaudir de la bona taula, sol o en companyia. Així doncs, bon profit!



Gallo, Jenny. Atles de la cuina. VVKids, 2018

Als atles hi surten països, ciutats, pobles, rius, llacs. Però no és el cas d'aquest atles! Aquí hi trobareu els menjars típics de cada país i les seves curiositats. Desperta la gana viatjant pels sabors del món i descobrint què mengen els nostres veïns.

La cuina infantil



González Vilar, Catalina. Prímula Prim. Cuatro azules, 2018

A la Prímula li agraden molt els dolços, però decideix posar-se a dieta. El seu marit, propietari de la millor pastisseria dels voltants, se les empescarà perquè no deixi de gaudir dels dolços deliciosos que tant li agraden. Una història dolça com un tros de pastís, com uns bombons, com un pastís de poma...



Hélo-Ita. Taller de galetes. MTM Editores, 2020

A qui no li agraden les galetes? Sabeu que podeu fer a casa unes galetes boníssimes? I que podeu passar una bona estona a la cuina i sorprendre a tothom amb les vostres creacions? Sabeu que les vostres joguines també poden servir per decorar galetes?

En aquest llibre teniu vuit receptes ben fàcils de fer, explicades pas a pas i que faran molta patxoca a casa vostra. Us fareu un fart de cuinar i de menjar!



Kono, Yara. Patates nyam-nyam. Coco Books, 2018

Patates nyam-nyam és un llibre original i molt imaginatiu: el teu taulell de cuina particular en primer pla. Amb humor i molta gràcia, us anima a jugar a la cuina: a rentar-vos les mans i tallar els ingredients de l'amanida, a sacsejar el llibre per a barrejar la salsa, a pastar pa, a tombar el llibre per a donar la volta a la truita, a preparar un pastís de poma i a fer moltes més activitats.

La cuina infantil





Matas, Anna M. Menja'ns a la primavera. De casa i quan toca! Barcanova, 2014

Si voleu conèixer les fruites i verdures de la primavera, aquest és el vostre llibre: quines són, com es cultiven, quines són les seves propietats, i com en són de sanes. A més, inclou receptes per aprendre a cuinar-les i les instruccions per fer un hort urbà.

Descobreix quins són els productes de proximitat i de cada temporada amb els altres llibres de la col·lecció: Menja'ns a la tardor, Menja'ns a l'hivern i Menja'ns a l'estiu.



Nob. La cocina de Naneta. Dibbuks, 2017

Si no coneixeu la Marieta, us la recomanem. En aquest volum, ha crescut molt i ara és la Naneta, una àvia entranyable que ensenya a la seva neta Lola on es troba la felicitat: a la CUINA! La Naneta és dolça i també salada; li encanta cuinar i menjar, i coneix un munt de receptes, algunes senzilles, altres ràpides, de tota la vida o inventades. En aquest còmic ens les mostra amb molt d'humor, tendresa i un munt de records relacionats amb el menjar.

La cuina infantil



Parrot, Marc; Armisén, Eva. Tots a taula! Flamboyant, 2019

Tots a taula és un llibre per llegir, però també per cantar, fet a quatre mans entre el músic Marc Parrot i la il·lustradora Eva Armisén.

L'obra ens presenta diversos i curiosos personatges: l'Explorador, que tot ho prova, la Llima que no deixa res al plat, el Llepafils a qui tot li fa mania, i la Dolça, envoltada de xocolata, sucre i gominoles, entre d'altres. Un llibre per fer descobrir el món del menjar als infants.

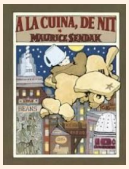


Sala, Felicita. Calle Babel, Nº 10: recetas del mundo para compartir. Ideaka Edelvives, 2019

Al carrer Babel, núm. 10 fa una flaire que enamora. Allà hi viu gent de tot arreu i avui tots els veïns estan preparant el plat estrella del seu país. La Pilar fa salmorejo, el senyor Ping fa bròquil saltejat, a la planta baixa la Maria prepara guacamole i a l'entresòl, la senyora Flores fa un potaje de frijoles... Quan tot està a punt, es reuneixen al jardí a gaudir de la cuina més internacional del món. Un llibre deliciós per aprendre a cuinar i compartir 15 delicioses receptes.



La cuina infantil



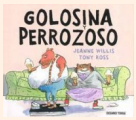
Sendak, Maurice. A la cuina, de nit. Kalandraka, 2014

Àlbum il·lustrat, publicat originàriament al 1971 per Maurice Sendak, autor d'Allà on viuen els monstres. El llibre ens explica l'aventura d'en nen: és de nit i en Quel està estirat al seu llit i sent sorolls. Es sobresalta i es desperta. De sobte, tota la ciutat de Nova York es transforma en una immensa cuina nocturna, plena de gratacels fets de llaunes, flascons i envasos de cartró. En Quel, acompanyat de tres forners grassonets, juga amb tota mena de fluids i ingredients culinaris mentre la resta de la humanitat dorm.



Smallman, Steve. L'ovelleta que va venir a sopar. Beascoa, 2007

Un llop vell s'està preparant el sopar, una sopa de verdures; en aquell moment truquen a la porta, i és una ovelleta que, morta de fred i de gana, vol entrar. El llop l'acull perquè veu en ella un deliciós estofat, però hi ha coses que són més fortes que la gana, i aquesta tendra història ens ho demostrarà.



Willis, Jeanne. Golosina y Perrozoso. Océano, 2009

Golosina i Perrozoso són una parella molt peculiar. Mengen i dormen, dormen i mengen,.. fins que un dia, quan es desperten de la migdiada, no es troben gens a gust al sofà: 'El sofà ha encongit! O això és el que volen creure... Una divertida aventura per parlar amb els infants dels problemes de l'obesitat i els beneficis de l'activitat física.

Fires, festes gastronòmiques i mercats

Fira de l'Oli i la oliva d'Ullastrell
3er cap de setmana de gener

Fira dedicada a la transmissió i conservació de l'art mil·lenari de fer oli.

Fira de Sant Josep de Castellar del Vallès
19 de març

Des de mitjans dels anys 80, per Sant Josep s'organitza a Castellar un mercat de productes alimentaris artesanals, a més de diverses activitats tant al matí com a la tarda. Tot i ser un dia en què molts castellarencs no tenen festa per treballar fora de la vila, és una de les jornades més estimades pels vilatans.

Mercat de productes agroalimentaris artesanals de Sant Sebastià de Matadepera
Gener

Mercat de productes agroalimentaris artesanals de Sant Sebastià de Matadepera

Fira del Bolet de Terrassa
Novembre

Fira dedicada al bolet i la gastronomia de tardor.

Fires, festes gastronòmiques i mercats

Mostra Gastronòmica de Sant Quirze del Vallès
2n cap de setmana de juny

La Mostra Gastronòmica acull a restauradors i representants del sector de l'alimentació i la gastronomia que donen a conèixer els seus plats i productes. S'hi realitzen un seguit d'activitats entorn de la cuina i la gastronomia. L'activitat gastronòmica s'acompanya d'una actuació musical.

Fira de l'Oliva de Terrassa
Abril

Fira amb parades de venda al carrer, gastronomia, aula de l'oli, espectacles i tallers pels infants.

Fira del most de Sant Quirze del Vallès
Bianual. Entre setembre i octubre



Aquesta festa reprodueix l'activitat tradicional de la verema, i de la posterior trepitjada del raïm, premsada, i bullició de la mistela, què es podrà consumir al cap de dos anys, en la següent edició de la Festa del Most.

Fira de Sant Martí de Viladecavalls
11 de novembre

Fira gastronòmica de productes de proximitat centrada en les tradicions, el món de la pagesia i la cultura popular.

Biblioteca Vapor Badia
C. Tres Creus, 127-129
Tel. 93 745 17 03
bibliovaporbadia@ajsabadell.cat

Biblioteca del Nord
Rda. de Navacerrada, 60
Tel. 93 724 64 01
bibliodelnord@ajsabadell.cat

Biblioteca del Sud
Pg. dels Almogàvers, 49
Tel. 93 720 51 74
bibliodelsud@ajsabadell.cat

Biblioteca de Ponent
Pl. d'Ovidi Montllor, 5
Tel. 93 717 39 74
bibliodeponent@ajsabadell.cat

Biblioteca dels Safareigs
C. del Papa Pius XI, 165
Tel. 93 717 53 43
bibliosafareigs@ajsabadell.cat

Biblioteca de la Serra
Pl. de Cristóbal Ramos, 1
Tel. 93 726 34 68
bibliolaserra@ajsabadell.cat

Biblioteca de Can Puiggener
Pl. del Primer de Maig, 1
Tel. 93 716 51 50
bibliocanpuiggener@ajsabadell.cat

www.sabadell.cat/bims

bims

Diputació Barcelona

Ajuntament de Sabadell
Biblioteques Municipals