

CONSERVES LITORALS

COMPOTA DE POMA I PERA, GALETES DE GARROFA I CIVADA, CONSERVA DE FIGUES, PUPUSAS, PATÉ DE CIGRONS I REMOLATXA, PURÉ DE BRÒQUIL, BUNYOLS DE FIGA, AREPAS, CALDO DE VERDURES, MIGAS MANXEGO-EXTREMENYES, GASPATXO DE TARONJA, COCARROIS MALLORQUINS, CONSERVA D'ALBERGÍNIA, MOIXAMA DEL BLAI, TISANA DE CRISANTEM DE MONTJUÏC.

UN RECEPTARI FET PER

CATI ALEMANY, ALBA MARÍA ARCE, LÈLIA BECANA, MARILUZ DAMIANO, MARY ESCALANTE, CARMEN FERNÁNDEZ, MARGARITA FERNÁNDEZ, LAFUNDICIÓ, VANESA FREIXA, LAURA GONZÁLEZ, CARMEN MÁRQUEZ, KETEVAN MEMARNISHVILI, MARINA MONSONÍS, ZAIDA PAREDES, ANA MÍRIAM PÉREZ, ROSA PÉREZ, DAVID RAMON, CARMEN RAMOS, MAYRA RICARDO, CARLOTA SÁNCHEZ, PEPI SAUCEDO, JOAQUINA SORROCHE I XISCA ZUZAMA.

UN PROJECTE DE MEMÒRIA VIVA

BENVOLGUDA	1
PARLANT, PARLANT, PASSA LA GANA	6
LES RECEPTES	20
GALETES DE GARROFA I CIVADA	22
COCARROIS MALLORQUINS	24
PUPUSAS	26
AREPAS	28
CALDO DE VERDURES	30
BUNYOLS DE FIGA	32
CONSERVA DE FIGUES	34
COMPOTA DE POMA I PERA	36
PATÉ DE CIGRONS I REMOLATXA	38
PURÉ DE BRÒQUIL	40
MOIXAMA DEL BLAI	42
GASPATXO DE TARONJA	44
MIGAS MANXEGO-EXTREMENYES	46
CONSERVA D'ALBERGÍNIA	48
TISANA DE CRISANTEM DE MONTJUÏC	50
MANUSCRITS DE LES RECEPTES	52
HISTÒRIA VISUAL DE LA MARINA	65

Estan representades en la història de la ciutat les experiències de les dones relegades als espais domèstics i al treball de cures? Quina altra història de la ciutat podem explicar des de la perspectiva del treball reproductiu? Deia Silvia Federici que la història havia de ser escrita de nou tenint en compte que el treball de reproducció ha estat sempre el pilar que sosté tota l'organització del treball capitalista. Partir del treball de reproducció per explicar la història també ens permet veure la seva importància i la seva complexitat. Cal recuperar la història de l'explotació del treball de reproducció, però també la memòria de la seva creativitat. Cuinar és una activitat potencialment molt creativa, assenyalava Federici, especialment quan es fa en condicions d'explotació, de subordinació i es compta amb pocs recursos.

La "cuina creativa", tal com s'entén avui dia, disposa i fa ostentació de grans recursos materials i tècnics, és una activitat socialment valorada, exercida per homes a qui es reconeix una "autoria individual" de les seves creacions, el consum de les quals ha esdevingut un luxe i un instrument de distinció social. La cuina creativa a la que Federici feia referència, cal remarcar-ho, a banda de comptar amb recursos materials escassos, ha estat practicada al llarg de la història per dones anònimes que han produït col·lectivament un coneixement dedicat al sosteniment de la vida.

La història de l'explotació del treball de reproducció i de la seva creativitat,

ja sigui feta per l'acadèmia o pels moviments socials, no pot ser una repetició de la història patriarcal. No es tracta de traslladar al treball de reproducció i a la cuina feta per les dones de manera anònima i quotidiana els valors patriarcal propis de la cultura occidental, moderna i burgesa en que es fonamenta la figura individual i masculina del xef com a autor. Per aquest mateix motiu, per no repetir la història patriarcal –i ens referim no només a allò que ens explica aquesta història, sinó també a la manera com ens ho explica– cal fer servir altres mitjans a banda de la paraula, cal posar en joc el cos i la memòria encarnada en els gestos i les maneres de fer.

La cuina és, indiscutiblement, un fet cultural. Cuinar és una manera particular d'ordenar allò sensible, és a dir, de disposar sabors, olors, formes, textures o colors en un determinat ordre i relació. Alhora, els ingredients del menjar expressen un vincle específic amb els territoris, amb l'economia i amb els processos històrics i ecològics mitjançant els quals arriben a la nostra taula. Per últim, el menjar serveix de pretext per múltiples formes de socialització en les que es conciten la paraula, la narració, la gestualitat o fins i tot la música, el cant o el ball. Tot plegat fa que el menjar expressi i produeixi sentit, que ens serveixi per situar-nos en el món.

No obstant això, la cuina, com la resta de tasques adreçades a la reproducció

de la vida, en ser supeditades al treball productiu, s'ha vist confinada dins els estrets límits de la família nuclear, heterosexual i normativa, dins dels seus ritmes i dins de la seva arquitectura domèstica. A *Conserves Litorals* impugnem aquest confinament amb la pròpia pràctica de cuinar plegades, en col·lectiu, de cuinar mentre s'expliquen històries, es debat, s'aborden conflictes o es comparteixen experiències i afectes. Així doncs, entesa i practicada d'aquesta manera, la cuina és també una activitat i un espai on es construeixen vincles socials i comunitaris, per tant, una activitat, un temps i un espai "polítics".

D'altra banda, entre els molts temes dels quals hem parlat al llarg d'aquests anys a la cuina de *Conserves Litorals*, que van del més frívol fins al més sublim, ens hem preocupat de situar com es produïen i com es produeixen els aliments que consumim, qui i en quines condicions els ha produït en el passat i en el present. I això també és polític. En aquest sentit, no és casual que l'activitat de *Conserves Litorals* hagi passat del Centre Cívic Casa del Rellotge, on es va desenvolupar durant un parell d'anys, a l'espai comunitari i botiga agroecològica de la cooperativa Keras Buti. Aquesta ha estat una manera conscient i efectiva de vincular l'activitat i les converses de *Conserves Litorals* a una iniciativa cultural i econòmica adreçada a construir sistemes agroalimentaris socialment justos i ecològicament sostenibles.

Aquest vincle entre la memòria i la construcció d'alternatives ecosocials posa en pràctica una convicció profunda del projecte *Memòria Viva*, la de que fer memòria no pot ser un acte nostàlgic o una expressió de l'enyorança causada per la pèrdua d'un passat idealitzat. Aquesta manera de fer memòria no té cap potència, no alberga cap nou món, ben al contrari, excita les passions tristes i ens porta a la inacció. Fer memòria ha de ser un acte de justícia, però no només. Mirar cap al passat des de nous punts de vista, no ens cansarem de dir-ho, ha de servir per entendre millor el nostre present i ajudar-nos a imaginar i construir un futur millor.

MEMÒRIA VIVA

Els últims quatre anys ens hem compromès a cuinar i cocrear un espai de cuina sostingut en el temps, considerant l'emergència climàtica. Hem intentat generar respostes a aquest entramat de crisis que vivim, econòmica, de valors, d'existència. Ho hem fet de forma territorialitzada i de barri, assumint les nostres limitacions i contradiccions, però avançant en el temps i consolidant una cuina d'infraestructura modesta, senzilla i apanyada. Ens hem fet moltes preguntes i hem assumit també algunes limitacions i contradiccions. Ens hem nodrit d'aliments i d'afectes. Hem gaudit d'esmorzars i dinars reconfortants i saludables per nosaltres i per la terra, per nosaltres i per les persones que treballen la terra, per nosaltres i per la mar, per nosaltres i per un model alimentari més just.

Vam començar amb un armari, una pissarra, una taula i una petita pica, vam reciclar alguns plats, alguns utensilis que ens sobraven de casa, unes estovalles atrotinades i clapejades de vermell –en castellà, de topos–, després d'un temps les vam canviar per unes de noves amb dibuixos de fruites de proximitat.

Vam cocrear l'espai, compartint receptes i tradicions culinàries diaspòriques, transgeneracionals, transfrontereres, tradicionals mediterrànies, camperoles i urbanes.

Vam adaptar, hackejar, els ingredients de les receptes nicaragüenques,

marroquines, veneçolanes a ingredients de proximitat de temporada i amb justícia social.

Vam preguntar també per formes de cuina amb orígens culturals diversos que utilitzen ingredients que creixen tant aquí com allà.

Vam xerrar, discutir, tensar-nos, divertir-nos, abraçar-nos.

Hem ballat i cantat, transformat, flexibilitzat.

Vam començar aquesta aventura unes poques i vam créixer tant que vam haver de posar límits per falta d'espai. La majoria de nosaltres vivim a la vora, a la Marina. Mentre picàvem, barrejàvem, fregiem, bullíem, preparàvem, assecàvem i conservàvem vam fer memòria d'aquests carrers –que no fa tant de temps van ser camps– i de la falda de la seva muntanya.

Des d'abans de la COVID-19 fins a l'actualitat hem mantingut la nostra cuina. Aquests anys, a excepció del confinament, hem esmorzat tots els dimecres juntes. Hem compartit dolços, regals de la casa de cadascuna. Hem aprofitat restes de menjar i hem fet melmelades casolanes. Esmorzar, cuinar, dinar i la sobretaula són els nostres apreciats rituals de proximitat. També hi ha hagut excepcions i sortides. Hem visitat projectes de farines i producció de verdures agroecològiques, llotges de pescadors de proximitat. Ens han visitat persones

i projectes lligats a històries, projectes i pràctiques culinàries que comparteixen la nostra filosofia.

En l'actualitat, adaptem els nostres coneixements per a combatre el malbaratament alimentari, aprofitant tota la fruita i verdura de l'ecobotiga de la cooperativa Keras Buti, seu actual de la nostra cuina.

A aquesta cuina, una cuina construïda per nosaltres en aliança amb altres col·lectius i amigues, creem els nostres menús i les nostres delícies que, de vegades, no són tan delicioses per a totes, perquè cadascuna té el seu paladar i la seva història. I aquestes històries, memòries i sabers de totes són les que posem al servei d'una forma de cuina i alimentació més justa.

Utilitzem la tradició culinària de forma tàctica, una memòria que cuida i que cura.

Experimentem, aprenem i recontextualitzem la memòria. Ens equivoquem i encertem, ara som més i el nostre coneixement és més ric, tot ha anat a foc lent, fent passes cap endavant, cap enrere, però avançant.

Volem compartir amb vosaltres un tastet de tot el que hem cuinat: escabetxos, conserves i dolços amb fruita macada o sobrant, hackejos de garrofa per cacau, qüestionant els sistemes alimentaris colonials, xoriços vegans amb carabasses de Les Cabasses per fer migas extremenyas

amb pa reciclat, infusions amb plantes medicinals, oblidades, "invasores"? de les faldes de Montjuïc, receptes de peixos poc coneguts, moixames dels antics pescadors de la Marina, bunyols d'aprofitament.

Desitgem que ho gaudiu molt i que ho compartiu. Bon profit, salut i cultura viva.

MARINA MONSONÍS



PARLANT, PARLANT, PASSA LA GANA

Aquesta conversa es va enregistrar l'any 2021 al Centre Cívic Casa del Relotge, al barri de la Marina de Port. Hi intervenen vâries de les dones que en els darrers quatre anys han participat a Conserves litorals. Un espai inicialment dinamitzat per Marina Monsonís i l'equip de Memòria Viva, que ara ja funciona de manera autorganitzada, i que ha esdevingut un lloc de trobada, debat i suport mutu per a les veïnes de diversos barris de la Marina.

PRIMERS RECORDS

FRANCISCO RUBIO: *¿Cuál es vuestro primer recuerdo de la cocina? ¿Cuál es la primera imagen que os viene a la cabeza de vosotras cocinando o, tal vez, comiendo? ¿O de vuestra madre o de vuestro padre o de alguien de la familia cocinando? ¿Cuál es vuestro primer recuerdo relacionado con la cocina?*

MARGARITA FERNÁNDEZ: *Hace ya tantos años que me viene a la mente como aprendí a cocinar. Yo soy de Cuba y aprendí a cocinar unos frijoles negros, esa fue la primera experiencia que recuerdo de cuando muy niña y fue muy bien porque de ahí partieron los deseos y los descubrimientos en este ámbito. Mi madre era muy buena cocinera y así me inicié en la cocina.*

CATI ALEMANY: *Era mi abuela, recuerdo que hacía patatas a la viuda y era porque no había carne. Y esas no las he olvidado en mi vida porque no he vuelto a comer unas patatas como si tuvieran carne, sin tener carne. Cuando ya estaban hechas las patatas, estofadicas y todo, le echaba un trozo de pan duro al caldo y cuando ya estaba, lo cortaba a trocicos y comías esas patatas a la viuda. Y eso no lo he podido olvidar nunca, lo tengo mucho en mi mente.*

FR: *Claro, esas patatas nos hablan de un momento histórico en qué no había carne para echarle a las patatas.*

CA: *No había carne para mucha gente. Me han quedado grabadas, es que*

estaban buenísimas. Bueno y cuando hacían los cocidos, que hacían aquellos cocidos con la pelota, la carne aparte –cuando había carne– o la sopita que se hacía del caldo, la coliflor que quedaba... muchas cosas que antes se aprovechaba todo y ahora no se aprovecha nada.

CARMEN RAMOS: *¿Yo? Las patatas a la riojana con choricito, todo guisado y con trocitos de chorizo, para comerlas así con la cuchara.*

FR: *Las patatas a la riojana ¿Y eso por qué? ¿Por una tradición familiar?*

CR: *No, es una receta normal, la hay en muchos sitios.*

FR: *¿Tú naciste aquí?*

CR: *No, yo vine aquí ya mayor, con 28 años. Desde Extremadura, de la provincia de Badajoz.*

FR: *¿Y tú conservas algunas recetas características de Extremadura?*

CR: *El cocido, el cocido extremeño.*

FR: *Yo también lo hago. Además, en mi barrio hay una tienda de productos extremeños que la lleva un primo de mi madre y su mujer. Traen cosas del pueblo de mi madre.*

CR: *Yo también voy a una tienda a coger cosas que las traen del pueblo.*

FR: *Esta tienda está en Can Vidalet.*

CR: *En Can Vidalet está la que voy yo.*

FR: *Pues a ver si va a ser la misma. Está al lado del metro Can Vidalet.*

CR: *Pues sí, esa es. Y trae tocino, chorizo, garbanzos, café de Portugal y el secreto ibérico, imás bueno!, para hacer a la plancha, el pimentón de la Vera, que lo traen de Cáceres...*

XISCA ZUZAMA: *Pues estar con las manos en la masa, a lo mejor hacer crepes. O si no, de cosas antiguas, a lo mejor una receta mallorquina que és com massa de pizza. És aigua, farina, royal i oli. Quatre ingredients. Lo seu és primer rentar les verdures, les que t'agradin. Com més verdures hi posis, millor. Es comença fent la massa, així mentre talles les verdures, la*

massa reposarà i pujarà. Les verdures les rentes bé, les talles petites i les amaneixes amb pimentó, sal i no sé si em deixo res... Es pot posar orenga, albahaca, el que t'agradi. Aleshores amb tot cru, has d'agafar la massa, com si fos una empanadilla, s'estén i queda tota rodona. I agafes una cullera i vas farcint i ho tapes com si fos una panadella. I aleshores, va al forn com si fos una pizza. També, a Mallorca, s'hi posen pinyons i panses, però també hi pots posar ametlles... Això ho feia ma mare i molta gent de Mallorca. Es pot fer de diferents coses: si t'agrada posar-hi sobrassada damunt o bledes o pèsols amb pollastre, tot li agrada.

MARINA MONSONÍS: *És una recepta que es podria fer amb verdures de temporada, com el cocido, que se adapta a lo que había.*

PRODUCTES DE TEMPORADA

CA: *Bueno, es que sólo se podía cocinar con lo que había de temporada, no había nada fuera.*

FR: *Este es uno de los cambios más grandes que habido en la alimentación en los últimos... ¿Qué? ¿Cincuenta años a lo mejor, o menos?*

CA: *Hace cincuenta años lo que teníamos era lo nuestro y lo que había aquí. No había tanto. Las manzanas venían de Lleida, al mercado de la Boqueria venían las payesas y traían sus frutas recién cogidas del día, pero bueno, la modernidad ha hecho que se traigan de afuera y lo de adentro se quede un poco así, olvidado.*

MM: *En el mercado de mi barrio, cuando era pequeña, no había fruta así, exótica. Y soy bastante más joven que vosotras. Cuando era pequeña estaban también las payesas en el mercado y, vamos, no había ni kiwis ni mangos ni nada de eso.*

CA: *Unos años atrás, no sabría decirte cuántos, no había nada de eso. Había la fruta normal: el plátano de Canarias, la manzana de Lleida, la pera limonera, la pera de agua y luego la huerta murciana con los pimientos y todo eso.*

MM: *Chirimoya y caqui también había.*

MF: *Pero la chirimoya no es de aquí, ¿no?*

MM: *Bueno, pero se plantó. Hace muchísimos años ya que está.*

FR: *Esto es algo que hemos hablado alguna vez ya. Que las cosas pueden llegar a ser de proximidad una vez que una fruta o una verdura se cultiva en un sitio y se arraiga ahí. La patata es el ejemplo más evidente, porque la patata no era de aquí.*

MM: *Bueno, casi nada era de aquí.*

FR: *Una de las cosas a las que nos hemos acostumbrado es a poder comer cualquier cosa en cualquier época del año. A veces con la cesta nos pasa, que esta semana hay calabacines y te las tienes que ingeniar para cocinar calabacines dos semanas de forma que no te acabes aburriendo.*

MM: *¡Por eso hacemos carpaccio de calabacines!*

FR: *¿Vosotras os acordáis de ese ingenio? ¿De buscar diferentes formas de cocinar un mismo ingrediente?*

CA: *Sí, claro, cuando comprabas una cesta que venían varias cosas, pues tenías que imaginar. Y hoy tocaba el calabacín rebozado como si fuera berenjena, otras veces se hacía un puré... cuando toca, toca.*

CONSERVES

FR: *Y en eso eran muy importante las conservas, claro. Ahora comemos tomates todo el año que... bueno, a ver qué tomates comemos... Yo recuerdo a mi familia dedicar una jornada o dos, en el campo, a hacer conservas.*

CA: *Aquí se hace menos, pero antes hacías las conservas con todo. Y tienes todo el año el tomate en conserva y luego hacen el pacharán que también es de Pamplona. Y lo conservan todo, incluso el pimiento, que yo no sé cómo lo hacen, pero lo tienen todo en botes y los tienen todo el año. Por ejemplo, los frutos que no haya en invierno, los tienen porque en verano los han hecho en conserva.*

FR: *También tienes que tener una buena despensa para guardarlo todo.*

CA: *¡Esa es otra!*

FR: *Nuestras cocinas de por aquí son un poco limitadas para esto. No hay espacio.*

MF: *Yo sí hice bastantes conservas, hablando desde mi punto de vista en Cuba, por la necesidad que teníamos de escasez de determinadas cosas. Por ejemplo,*

era la época del tomate y había que hacer el tomate en todas las formas y yo me pasaba horas con ollas hirviendo. Primero desinfectando los envases para después envasar y con aquello tenía tomate todo el año. Pero bueno, era porque no había otra posibilidad.

FR: *¿Y salsas también se hacían?*

MF: *Sí, el tomate, el puré, el sofrito...*

CA: *Y tener todas estas posibilidades resulta que después iba muy bien porque luego, el sacrificio que habías hecho durante el verano, pues el resto del año tenías esa comida.*

MF: *Es un trabajo durísimo, dedicarle bastante tiempo y paciencia a la elaboración de todo eso.*

FR: *Esto también me hace pensar que el recuerdo que yo tengo es que nos juntábamos mis tíos, mis padres, la vecina y éramos como un ejército de gente haciendo conservas. Entonces también se hacía más ligero, quizás. Y esa posibilidad de juntarse para hacer conservas para todo el año...*

CA: *Pero esto es como hacer jabón. En los pueblos se hace el jabón, con la sosa. Yo no lo he hecho nunca, pero lo he visto hacer. Y no te estoy hablando de hace cincuenta años, te estoy hablando de una época más para acá. Tengo amigos que hacían el jabón.*

MM: *Con las sobras del aceite...*

CA: *Sí, y con la sosa. Y también he visto conservar tomates poniendo, no sé si era sosa por encima, y se conservaban porque no se estropeaban nada.*

FR: *Como secándolos.*

CA: *Sí, secándolos, y los tenían en el parking, donde había el coche, y los tenían así. Y cuando teníamos que coger un tomate, pues lo cogíamos, lo lavábamos muy bien porque estaba todo eso y sí. Quiero decir, que hay gente que sigue haciéndolo.*

MF: *Pero eso un poco se ha perdido por el desarrollo que se ha introducido y ya no tenemos la necesidad imperiosa de hacer aquello. Lo tenemos más fácil yendo al súper a comprar.*

CA: *Pero hay gente que aprovecha, aunque el tomate esté muy bien, porque lo ha hecho toda la vida y resulta que carga cajas, lo hace y así ya tiene.*

DESENVOLUPAMENT?

FR: *Esta cosa del desarrollo, que a veces nos lleva por caminos un poco... porque podemos comprar tomates todo el año, pero ¿qué tomates? En cambio, el que conservas es el tomate bueno de temporada del verano que va a estar gustoso todo el año.*

CA: *A veces hemos ido por Torredembarra a coger los huevos. Era un gallinero que estaban cerradas las gallinas y vigilábamos que no salieran las gallinas que cantaban. Y me decía mi vecina: «Coge, que esa gallina está cantando y va a echar un huevo y lo quiero caliente».*

MF: *Cacareando, sí.*

CA: *Y entonces ponía yo la mano, que me daba miedo... y eso es lo más lindo que hay. Y luego íbamos a la huerta que nos decía el payés: «Coged los tomates, todos los que queráis, porque vamos a tirarlos ya». Y entonces los cogíamos.*

MF: *¿Y qué tú me dices de la recogida del tomate en el campo?*

FR: *¿Tú has recogido tomates? ¿En un huerto familiar o...?*

MF: *No, no, en las cooperativas, en Cuba. Y he hecho la siembra también. Y después la merienda era tomate. Llevábamos el vaso, el recipiente, y poníamos el tomate, sin mucha limpieza ni mucha agua ni nada. Lo machacábamos así y le poníamos un poco de azúcar o sal, al gusto, y esa era la merienda.*

FR: *Pues seguro que estaba muy bueno.*

MF: *¡Divino! Ya nunca lo he comido así.*

CONSUM DE PROXIMITAT

FR: *Una de las cosas que más han cambiado también es cómo compramos. Aquí en la Marina los campos estaban al lado del barrio y había las masías y los payeses que producían... Todo estaba mucho más cerca. Ahora las tiendas han cambiado muchísimo, sobre todo con la aparición de los supermercados.*

CA: El supermercado y las tiendas de los paquistaníes, han cambiado toda la alimentación. Porque todo son tiendas de frutas y la pregunta es ¿de dónde traen la fruta?

FR: Bueno, sería interesante preguntar.

MM: De Mercabarna seguramente, como todo el mundo.

CA: También traen cosas de su país.

MM: En los comercios de mi barrio pregunto de dónde traen los productos y me dicen que de Mercabarna. Es que en Mercabarna puedes encontrar frutas de todo tipo. No es que en Mercabarna tengas todo de proximidad y del estado español, en Mercabarna hay papaya y otras cosas. Pero sí que es cierto que según los barrios, por ejemplo en el Raval, que la población no es de origen español o catalán o no son gente que haya crecido aquí y que viene con sus costumbres y sus culturas y sus formas de alimentación, pues ahí el tipo de comercio, de la misma manera que ella contaba que va a comprar el producto ibérico de Extremadura, pues seguramente estas personas hacen lo mismo.

Si hay un comercio marroquí o uno de Latinoamérica, pues hay producto que es de ahí, porque hay un gusto de la gente de ahí que se adecúa. Pero, ¿de dónde viene ese producto? No lo sé exactamente, pero la fruta o la verdura, yo creo que vienen de Mercabarna. Luego si te vas al mercado, a la Boqueria, por ejemplo, que también hay fruta exótica de todas partes, también están las payesas que sí que traen todo del Maresme... más de proximidad. Y ahí son cosas más de temporada y tal.

CA: Yo hace tiempo que no voy a las payesas de la Boqueria, pero había ido mucho. Porque las manzanas que tenían eran de ellas, de su campo. A veces tienen pequeñitas, pero son más dulces.

FR: Otra cosa que ha cambiado mucho es el granel. Antes se vendía mucho a granel y esto es otra cosa que nos ha traído el progreso que nos causa muchos problemas. ¿Vosotras os acordáis de cómo funcionaba, cómo era, para las generaciones que no lo han conocido?

CA: Si tú vas por allí por el Parc de la Ciutadella, en la parte de abajo, hay dos o tres tiendas que compras a granel todavía. Eso aún es típico allí en la calle del Comerç. Antes era general, pero ahora hay solamente unas cuantas tiendas así.

FR: ¿Y cómo lo organizabais, cómo lo comprabais?

CA: Siempre teníamos en la tienda, en el "melmelero" nuestro, que yo lo llamaba así, tenía siempre en verano la sandía y el melón, pero en invierno te vendía todas estas otras cosas. Y bajabas, cruzabas la calle donde vivíamos, y te decían: «Baja al "melmelero" y compra esto». Luego a la pollería, que vendía el pollo y los huevos, pero no se mezclaba que en una tienda te vendiera lo que no le pertenecía. No como ahora, que te venden todos de todo. El pollo era: huevos y pollo y tal, y la lechería era la leche, los yogures y así, y en la panadería el pan.

LA VAQUERIA

FR: Vaquería, ¿había aquí cerca?

CA: Sí, mira, en la calle Vilamari yo he ido a la vaquería y había las vacas. En la calle Vilamari, entre calle Valencia y Aragón, había una vaquería. Yo vivía allí y estaban las vacas que olía fatal, bueno, olía a vaca. Y no te estoy hablando de hace cincuenta años, te hablo de hace veinte o así. Y la leche la he hervido dos o tres veces y he quitado la nata.

MF: ¡Ay la nata! ¡Qué rica esa mantequilla, eso es lo mejor del mundo!

CR: ¡Qué buena! Yo, cuando iba a Martinet de la Cerdanya, que íbamos con unos amigos, íbamos a por la leche con la lecherita. Y luego toda la nata, después cuando se cocía, me la daban a mí, me la tenía que tomar yo. ¡Oh, qué rica!

MF: Esa mantequilla es exquisita. Hacerla a mano y echarle la salecita y luego después te la comes. Eso es lo más rico que hay en la vida: la nata de la leche, leche.

FR: Es muy fuerte de sabor, ya no estamos acostumbrados a un sabor tan fuerte.

CA: Yo la hervía dos veces, porque era lo prudente. Lo sacaba y lo tiraba.

MF: ¡Ay, pues tirabas lo mejor!

MM: En català és el tel. Aleshores es feia amb pa i amb sucre.

XZ: Doncs a mi no m'agradava. Me'n recordo que es feia. La lechería estava quasi al davant d'on vivia el meu pare i jo hi anava amb la lecherita. Com m'agradava! Però el tel l'havia de llevar sempre, no podia.

MF: Pero cuando la leche la hierves varias veces, eso crece.

MM: Doncs als pobles es feia amb pa. Agafaves una llesca de pa i posaves el tel i, a sobre, li posaves una mica de mel o una mica de sucre i era com un esmorzar o un berenar.

FR: ¿Y entonces cada uno tenía su lechera en casa para ir a buscar la leche?

CA: Sí, eran las lecheras de estas antiguas de aluminio.

FR: Y bolsas de tela, y todo esto que ahora se promueve que utilicemos... Llega un punto en el que la ecología ya estaba inventada...

CA: ¡Hace años! Todo esto ya estaba inventado hace años. Lo que inventan ahora es volver atrás.

FR: Supongo que habría cosas del pasado que habría que descartar ¿No?

MM: Absolutamente.

FR: Tampoco se trata de idealizar un pasado en el que unas cosas estaban bien y otras no tanto.

MF: Todo es relativo. Hay que tomar las cosas buenas y desechar lo malo en cada época y en cada lugar.

ELECTRODOMÉSTICOS

FR: Otra cosa que ha cambiado mucho es la introducción de las neveras y otros electrodomésticos en las cocinas. Esto ha cambiado mucho las cocinas.

CR: ¡Uf! Yo me acuerdo del hielo, que lo traían y lo ponías...

CA: Se te puede estropear la lavadora en casa y eso lo arreglas, pero ¡que no se te estropee la nevera! Porque eso, el problema ¡es cuatro veces más! Te coge una ansiedad y todo. Lo digo porque me pasó a mí con la pandemia y tuve que llamar al seguro que tengo y me decían: «Señora, que estamos con la pandemia» y yo decía: «Mira, me da igual la pandemia, o aquí viene uno a arreglarme la nevera, ¡o me borro!».

FR: Antes explicabais que había el hombre que vendía el hielo, que iba por la calle vendiendo el hielo...

CA: Eran barras así y pagabas el trozo que cortaba. No te creas que te daban todo el hielo si no pagabas. Decías: «Tres palmos» y entonces pim, pim, pim, pim y pagabas tanto.

FR: ¿Y todo el mundo podía pagar el hielo, más o menos?

CA: No era caro. En casa tenías, pues, una nevera, pero sin motor ni nada. Entonces lo ponías y abajo había un cajón para recoger el líquido, el agua del hielo que se deshacía.

FR: Claro, porque también las casas han cambiado. Hubo un tiempo en que las casas y los pisos se construían con materiales un poco baratos, en los aislamientos... Yo pienso en la casa de mi abuela, en el pueblo, e imagino que en una nevera de hielo aguantarían las cosas bastante. Pero en la casa de mis padres, no.

CA: Bueno, es que en las casas antiguas había despensa, que no hacía falta hielo ni nada, pero la frialdad que había lo conservaba todo. En Valladolid, que tenía familia mi marido, había una despensa que lo tenían todo colgado y allí no había más que el frío natural y se conservaba todo. En un barril tenían queso con aceite y con todo, y muchos embutidos, y cogías y...

FR: Y el pescado, que es una de las cosas más difíciles de conservar, pues lo que hemos hablado muchas veces, había el ahumado...

CA: Sí, se colgaba y se secaba. O se hacía el escabeche.

FR: Blai nos estuvo enseñando a hacer la mojama.

CA: Sí, la mojama, en Murcia. O el lomo en aceite. En Murcia es muy típica, todo el mundo tenía mojama en su casa guardada para que se secase.

FR: Claro, pero que todo el mundo tenga su electrodoméstico en casa también ha cambiado muchos hábitos. Porque hablábamos aquí de los hornos, de cómo bajabais al horno a que te cociesen o te calentasen cosas, ¿no? Y ahí, pues te veías con los vecinos...

CA: Sí, pero el microondas nos ha salvado la vida del calentar. La leche ya no se pone en el fuego ni nada, pones el vasito en el microondas y la leche la tienes calentita y ya está.

CR: Ha cambiado todo tanto...

MM: Con el tema electrodomésticos, sí que hubo un momento de la historia en que se vendieron los electrodomésticos como la liberación de la mujer, con una forma de publicidad muy concreta. Y es curioso porque, el otro día, Isabel Segura Soriano nos hizo una presentación sobre las cocinas de Barcelona con perspectiva histórica, y nos mostró una imagen de publicidad, no me acuerdo de qué años, y era muy curioso porque los electrodomésticos que estaban vendiendo con ese lema de liberación eran un tipo de electrodoméstico que no te liberaba realmente. Yo entiendo que una nevera o un frigorífico apaña mucho y un horno apaña mucho y una lavadora. Pero hay tropecientos mil chorradas que ocupan espacio y gastan electricidad. Además los electrodomésticos tienen una obsolescencia programada que quiere decir que en unos años se van por ahí, que no es como antes que los electrodomésticos duraban toda la vida como la picadora esta que tengo yo de mi abuela. Como que se necesita más trabajo, más mano de obra, necesitas trabajar para pagarlos. Entonces lo de la liberación es un poco relativo y sí que se ha vendido esta imagen. Y luego también el tema que comentaba Francisco de la colectivización, que de repente se puede plantear que la liberación igual es hacer el pan entre todas las vecinas y hacer una horneada entre todas las vecinas. Y ahorras trabajo, electricidad y te lo pasas bien. O poner una lavadora para toda la comunidad de vecinas.

CR: El mejor invento para las mujeres fue la lavadora.

MM: Sí, pero igual no necesitas una lavadora en cada casa. Igual con una para tres vecinas es suficiente.

CR: ¡Uy! No. Mezclar las ropas unas con otras, no.

MM: Claro, pero mira antes ¿Cómo lo hacíais?

CA: Mira, de joven, en mi casa que éramos siete, yo he ido a los lavaderos que ahora no existen. Pero había lavaderos que cogías la ropa, te la llevabas ahí, te ponían agua caliente para dejarla enjabonada y así, la lavabas, te la tendían porque eran lavaderos grandes, y en casa no había para lavar. Había lo normal. Y entonces cogíamos la ropa y la llevábamos a los lavaderos y entonces te la cogían y la colgaban y a la tarde ya podías ir a recogerla. Pero la recogías tú, la quitabas y tal. Pero para eso había que pagar: primero el agua caliente, que esa no entraba. Si lavabas con agua fría sí, pero si querías agua caliente había que pagarla a parte. Y luego el que te dejaran tenderla para que se secase. Eso lo he hecho yo y mi hermana la mayor, las dos hemos ido con la ropa y las cestitas al lavadero.

FR: ¿Y esto a ti no te gustaba?

CA: No había otro remedio.

MM: Bueno, es que el trabajo de las lavanderas era un trabajo muy duro, era durísimo.

CA: ¡Pero nosotras lo teníamos que hacer! Hacerlo con ganas, así, pim, pim, pim. Y con un raspall cuando era la cosa más dura.

MM: Esto es lo que decíamos de la "memoria táctica", que igual no hay que conservarlo todo exacto. No todo porque sea del pasado tiene que ser bueno, no hace falta que las mujeres se vayan todo el día a lavar y se maten ahí. Pero igual hay soluciones intermedias o cosas que puedes coger y cosas que no. ¿No? No hay romantizar y coger todo, pero sí que hay prácticas que nos pueden servir ahora. Igual ahora estamos gastando mucha electricidad para todo y si tenemos un problema con el cambio climático, tenemos que reducir el consumo. Hay maneras de hacerlo. No estoy planteando una cosa tan radical como que no existan las lavadoras, o que no existan los hornos en casa. Si está bien que haya hornos en casa, no sé...

MF: Pero ¿sabes lo que pasa? Que igual, producto del mismo desarrollo que hemos tenido, no es fácil introducir eso que no es malo, que hay que utilizar las cosas buenas y desechar lo malo en todos los aspectos de la vida. Pero es bastante difícil, me parece a mí, bajo las circunstancias en las que estamos desarrollándonos todos, introducir esos cambios ahora. ¿Por qué? Porque ya toda la población está adaptada a estos cambios que humanizan el trabajo, una pila de cosas que hay alrededor de todo esto. Que no es mala esa propuesta tuya, pero me parece que en este momento no se puede imaginar.

EL FEMINISME A CASA

FR: Estaba pensando que al final el tema es quién hace las tareas domésticas, porque se vendieron lavadoras, se vendieron microondas, pero se los vendieron a las mujeres. Y en la publicidad era la mujer la que salía contentísima con su nuevo horno eléctrico preparando el pavo, o lo que fuera, para el señor.

MM: Y además, en ese momento, era muy táctico porque las mujeres se empezaban a introducir en el mundo laboral, público, entonces era doble trabajo. Porque te estoy liberando en casa porque tienes electrodomésticos, pero tienes que trabajar fuera, por lo tanto, al final, estás haciendo las mismas horas de trabajo o el doble de trabajo. Estos cambios de compartir lavadoras, por ejemplo, yo no digo que sea fácil, pero el covid, por ejemplo, nos ha obligado a llevar un tipo de vida al que no estábamos acostumbradas y que no nos gusta.

Yo creo que los límites del planeta se nos están plantando en la cara y por fuerza vamos a tener que hacer cambios. Y eso ya no va a ser «illy, es muy difícil...!»». Entonces ya va a ser que lo haces o lo haces. Y cuando tengamos la obligación de hacerlo porque no haya otro remedio, está claro que, en la manera en que estamos planteando la cocina, la producción alimentaria, cómo comemos, no se sostiene. Los cambios se van a tener que hacer.

FR: *También está en juego quién hará los cambios. Porque podemos llegar a un momento en que los ricos puedan seguir gastando electricidad y recursos y petróleo y todo eso y los demás tengamos que volver a los lavaderos a fregar. ¿Vosotras habéis notado un cambio en lo que decía Marina, que el tiempo que te ahorrabas con la lavadora tenías que compensarlo trabajando fuera de casa? Claro, si se hubiera repartido el trabajo doméstico entre hombres y mujeres... en el caso de unidades de convivencia heterosexuales, que eran la mayoría en los años 60 y 70. ¿Vosotras habéis notado un cambio y que los hombres se hayan puesto manos a la obra?*

MF: *Bueno, depende. Depende de cómo se instrumente la cosa en el hogar. Equiparar el trabajo dividido a partes iguales entre los convivientes.*

CA: *Es que ahora las parejas normalmente ya se comunican lo que tiene que hacer uno y lo que tiene que hacer el otro en la casa y no trabaja solo la mujer cuando llega a casa. Y ahora ya no es solo eso, mi hijo en casa es el que pone la lavadora, pero el papa está haciendo la paella. Quiero decir, que se reparten, tú te encargas de esto y yo me encargo de lo otro y ya está. Esto en las parejas es lo que tiene que ser: unión. Unión de decir: «Los dos trabajamos, los dos tenemos que trabajar luego en casa».*

MF: *A la par.*

FR: *Las demás, que sois un poco más jóvenes ¿Veis diferencias? Yo, personalmente, creo que todavía hay diferencias. En mi casa detecto mis micromachismos en el hecho de que presto menos atención a las tareas domésticas. A mí me han educado en una serie de valores que todavía son machistas.*

MF: *El quid de la cosa está en cómo se instrumente el reparto de las tareas en la casa y de la comunicación que exista de: «Yo hago esto y tú haces lo otro, yo me dedico a esto y tú a lo otro». Y todo compartido sale a menos.*

CR: *Trabajando los dos se tienen que repartir.*

XZ: *Es lo mejor, pero cuesta. En mi caso, como vengo todavía con la educación un poco de atrás, pues cuesta. Pero en mi casa, si vienen los amigos, pues a lo mejor él hace la paella.*

CA: *¡Para que le vean!*

FR: *Ya. Claro, esto es un poco... como la barbacoa, que también es una cosa “de hombres”.*

XZ: *Pero la verdad es que cuesta. Es una pena, pero es una realidad, porque como ya están enseñados así, y además mi marido, que es hijo único, imagínate.*

MF: *Bueno, es que no es lo mismo. Las tareas no son solo poner la lavadora o cocinar, también son los niños, cuando son pequeños, llevarlos al cole, ir a las reuniones, todo. Tiene que ser compartido.*

CA: *Pero es que los jóvenes de ahora ya lo han empezado a hacer así, y entonces es otra cosa. ¡Ay! Mira, yo me voy a tomar algo fresquito ¡Que tengo una sed! ¿Queréis algo vosotras?*

FR: *Claro, es que mientras vamos hablando, vamos bebiendo también. ¡Está muy rico esto!*

LES RECEPTES

A tots els nostres plats intentem que la verdura, les farines, la fruita i els llegums siguin sempre de proximitat i de temporada, els ous són ecològics, l'arròs del Delta de l'Ebre, excepcionalment cuinem carn, lactis o peix. En el cas de la carn i la llet, són de ramaderia extensiva o pasturatge. En el cas del peix és de la llotja de la Barceloneta i són espècies econòmiques i oblidades, que es comercialitzen poc. Algunes herbes o flors que hem fet servir les hem recol·lectat a la muntanya de Montjuïc. Som molt conscients que comprar alguns productes agroecològics no sempre està a l'abast de totes les persones i economies.

La intenció del nostre grup de cuina Conserves Litorals, en col·laboració amb la botiga i espai comunitari Keras Buti, és que els aliments, lliures de pesticides, fertilitzants, agrotòxics i transgènics que generen seriosos problemes de salut per als nostres cossos i per al planeta, siguin més accessibles per a tothom. El camí és llarg, però veiem, per exemple, que els preus de la fruita i la verdura agroecològica són cada cop més similars als convencionals. Tenim un compromís amb les persones que cultiven i produeixen els nostres aliments. Volem que tinguin bones condicions de treball i no siguin explotades, també volem reduir el consum de carn, peix i de lactis. Acostumar-nos a cuinar de forma diferent, reduint alguns aliments de les receptes tradicionals si cal, però mantenir-les culturalment adequades.

Volem que la carn que mengem ocasionalment provingui d'animals el més ben cuidats possible, amb criteris de justícia social i que tinguin cura dels nostres entorns naturals. Volem reduir dràsticament el consum de carn a la nostra ciutat. És per això que totes les receptes que contenen carn, les hem hackejat per versions vegetarianes o veganes, fixeu-vos en les notes. Totes les receptes compartides segueixen aquest criteri.

Recomanem no seguir les receptes a peu de lletra, ni les quantitats ni els procediments. Només són guies, flexibles i obertes a l'experimentació i als sabers, fers, cuines i cassoles de cada persona.

El receptari deixa fora molts dels cuinats elaborats durant els últims anys de Conserves Litorals. Una de les últimes meravelles al plat, és que podem cuinar aliments que no acostumen a créixer a Catalunya i que es cultiven tradicionalment a països de climes més càlids. Si normalment hackejàvem fruites i verdures que creixen a molts quilòmetres de les nostres cuines per d'altres de proximitat i temporada que ens semblessin pertinents, ara podem trobar alguns aliments d'aquest tipus al Conuco de Les Cabasses o a l'Horta l'Africà. I així mantenir les receptes tradicionals originàries d'altres llocs del món i que tan a prop estan dels cors de moltes de les nostres veïnes.

GALETES



DE GARROFA I CIVADA

Ingredients

- * 1/2 kg de farina de civada
- * 1/2 kg de farina de garrofa
- * 450 g de sucre morè
- * 1 pessic de sal
- * 3 culleradetes de bicarbonat
- * 400 cl d'oli de gira-sol
- * 2 culleradetes de canyella molta

Elaboració

1. En un recipient es posen tots els ingredients fins a obtenir una massa prou densa per poder donar-li la forma. Es poden afegir fruits secs en funció del gust de cadascú.
2. Temps de cocció al forn: 30-40 minuts.

Nota

En comptes de sucre morè podem utilitzar melassa de garrofa. A la botiga Keras Buti la tenim, també la podeu aconseguir online a Menjamiques.

COCARROIS



MALLORQUINS

Ingredients

INGREDIENTS PER A LA MASSA

- * Farina d'espelta, la que accepti la massa fins que ja no s'enganxi als dits
- * 1 tassa d'oli d'oliva
- * 1 sobre de llevat
- * 1 got d'aigua tèbia

INGREDIENTS PER AL FARCIT

- * 1/2 coliflor
- * 1 porro
- * 1 ceba mitjana
- * 2 grans d'all
- * 2 pastanagues
- * Una mica de filet de porc
- * Una mica de sobrassada
- * Una mica d'oli d'oliva
- * Panses i pinyons al gust
- * Pebrots i pebre vermell al gust

Elaboració

1. Barrejar la farina, l'oli i l'aigua per fer la massa; es deixa reposar.
2. Les verdures, després de tallar-les i d'amanir-les, es deixen macerar en oli, sal i pebre (opcional). Un cop fet això, es van barrejant amb la farina i la resta d'ingredients, tot en cru.
3. Amb la massa es fan unes bases rodones per formar les empanadilles i farcir-les amb les verdures; es van col·locant sobre la safata del forn, a mitja alçada, durant uns 20 minuts.
4. Es poden menjar freds o calents.

Nota

No és fàcil aconseguir porc ecològic i de proximitat que respecti el benestar animal, el de l'entorn i el de les persones que treballen a les granges. L'opció que recomanem és Llavora. Per a cuinar aquesta recepta, la vam elaborar sense carn, substituint la sobrassada per una crema vegana que ens la recorda, consisteix en una mescla de carabassa cuita i sense pell, amb ametlles triturades, tomàquets secs, pebre vermell de la Vera, un pessic de comí i sal marina al gust. Podem aconseguir llevat fresc a qualsevol forn de proximitat dels nostres barris.

PUPUSAS



Ingredients

- * 1/2 kg de farina de blat
- * 1/2 kg de mongeta negra
- * 1/2 kg de carn picada
- * 1/2 kg de formatge
- * 1 pessic de sal

Elaboració

1. En un recipient s'hi aboca la farina i es va barrejant amb aigua i sal fins a obtenir una consistència suau i manipulable.
2. Ara es posen al foc les mongetes amb les espècies, fins a espessir.
3. El formatge ratllat es barreja fins que quedi bastant suau.
4. També cal fer la carn picada amb consistència seca.
5. Es van formant les *tortas*, i se'ls hi van incorporant els tres ingredients. Es van posant a la planxa donant-les la volta fins a aconseguir que estigui feta la massa de farina.

Nota

Plat típic del Salvador. Nosaltres el cuinem en versió vegetariana, només amb formatge de cabra o ovella agroecològic i llegums, com els de Can Mestre, que són de proximitat i ecològics. És possible elaborar de forma casolana un no formatge, que s'assemblaria en textura, i vagament en sabor, a un formatge d'origen animal. El podem obtenir barrejant una tassa d'ametlles deixades en remull una nit -triturades-, dues cullerades de suc de llimona, dues cullerades d'oli d'oliva i mitja culleradeta de sal.

AREPAS



Ingredients

- * 1/2 kg de farina de blat
- * 1/2 culleradeta de sal
- * Aigua a demanda
- * 500 g de carn picada
- * 100 g de formatge ratllat
- * 2 ous

Elaboració

1. En un bol posem la farina, afegint-hi la sal i l'aigua fins a aconseguir una massa tova i consistent.

PEL FARCIT

2. Preparar ous remenats amb la carn picada i les mongetes negres, tot ben condimentat.
3. Fer les arepas de manera que quedin fines donant-les forma rodona. Posar-les al forn uns 10 minuts aproximadament.
4. Posteriorment, farcim les arepas i estan llestes per servir.
5. Plat típic veneçolà. Nosaltres el cuinem en versió vegetariana, només amb formatge de cabra o ovella agroecològic i llegums.
6. Les arepas poden farcir-se de moltes maneres diferents.

CALDO



DE VERDURES

Ingredients

INGREDIENTS PER A 3 LITRES D'AIGUA

- * 1 api-rave
- * 1 xirivia
- * 1 nap
- * 1 moniato
- * 1 pastanaga
- * 1 ceba
- * 1 porro
- * Aigua
- * 1 patata vermella
- * Oli
- * Sal

Elaboració

1. Es pelen totes les verdures i es tallen en porcions petites.
2. Posem en una olla l'oli amb les verdures tallades petites a sofregir.
3. En una altra olla es posen la resta de verdures, patates i pastanagues a bullir.
Un cop bullides s'afegeix el sofregit per enllestir el caldo i donem el punt de sal.

Nota

Tenim un compromís amb l'aprofitament i ens preocupa el malbaratament dels aliments. Aquest caldo es va crear amb les verdures de la botiga que ja no es podien vendre. Sempre que ens reunim revisem tot allò que es pugui fer malbé per convertir-lo en una delícia.

BUNYOLS

Ingredients

- * Un got d'aigua
- * 12 figues seques
- * 100 g de farina ecològica
- * 1 cullerada soper a rasa de mel de proximitat
- * 20 g de llevat fresc del forn del teu barri
- * Oli d'oliva a l'ull

Elaboració

1. En primer lloc, tal·leu a trossets les figues, feu una pasta amb la farina, l'ou i l'aigua. Cal afegir les figues tallades a la pasta de farina i ou. Fregiu-les amb oli abundant i molt calent.
2. Opcionalment, es poden empolvorar els bunyols amb sucre morè ecològic, però és recomanable no fer servir sucre.

Nota

Aquesta recepta ens la va compartir el nostre veí Blai, pescador artesanal de la Zona Franca a qui regalaven figues de coll de dama que creixien al barri, quan gairebé tot eren camps. Blai assecava a casa les figues i les utilitzava per fer els bunyols i regalar-los a les veïnes.

DE FIGA

CONSERVA



DE FIGUES

Ingredients

- * 2 kg de figues, es pot fer amb menys o més quantitat de figues, al gust
- * Pots de vidre reciclats
- * Draps de cuina ben nets

Elaboració

1. Bullir uns pots de vidre reciclats amb les tapes durant 15 minuts a 100 °C aproximadament. Deixeu-los assecar de cap per avall sobre un drap net.
2. Poseu els 2 kg de figues netes en una olla i cobriu-les d'aigua. Deixeu-los bullir uns 20 minuts.
3. Ompliu els pots de vidre amb les figues cuites, que quedin ben juntetes i cobriu-les amb una mica d'aigua de l'olla. Tanqueu el pot de vidre i deixeu-los bullint al bany maria durant 30 minuts aproximadament. Deixeu refredar els pots col·locats cap per avall. Assegureu-vos que han fet el buit.

Nota

La recepta que teníem tradicional era amb almívar, però intentem no fer servir sucre. Aquesta conserva sense sucre pot servir per cuinar plats d'hivern, si ho combineu amb iogurt agroecològic o mel queda riquíssim.

COMPOTA DE



Ingredients

- * 1/2 kg de pomes
- * 1/2 kg de peres
- * 1 branca de canyella
- * 60 g de sucre
- * Suc de llimona al gust

Elaboració

1. Tallar, pelar i coure les pomes i les peres amb el sucre, la canyella i el suc de llimona.
2. Després d'estar cuites, es trituren.

POMA I PERA

PATÉ DE CIGRONS



Ingredients

- * 1 pot de cigrons cuits
- * 200 g de remolatxa crua
- * 250 cl de suc de llimona
- * All al gust

Elaboració

1. Es trituren tots els ingredients afegint-hi comí de forma opcional.

Nota

Aquesta recepta, amb moltes variacions, està inspirada en el tradicional hummus, que és una recepta deliciosa tradicional de la gastronomia de l'Orient Mitjà. Es pren com esmorzar a països com Palestina, Síria o el Líban.

I REMOLATXA

PURÉ



DE BRÒQUIL

Ingredients

- * 900 g de bròquil
- * 200 g de porro
- * 300 g de patates
- * 250 g de pastanaga
- * 200 g ceba
- * Llorer (opcional)

Elaboració

1. S'ofeguen la ceba, el porro i l'all. A continuació s'incorporen les verdures.

Nota

Puré d'aprofitament de sempre.

MOIXAMA



DEL BLAI

Ingredients i elaboració

1. La recepta del Blai es pot fer de tonyina, de bonitol i de melva. Ell també asseca verat.
2. Quan era jove, Blai s'encarregava de pescar les peces ell mateix, però ara les compra de temporada i demana a la seva peixatera que li guardi exemplars d'un o dos quilos. Li demana també que talli el peix per l'esquena i li tregui el cap i els budells.
3. A continuació, el renta bé, eliminant la sang. L'asseca amb un drap i finalment el cobreix amb una capa de sal gruixuda. Ja sabeu que la sal marina sense refinar és infinitament millor que la sal fina. Acaba el procés cobrint el peix amb pebre vermell dolç. Després posa dues varetes de fusta entre les carns, ho cobreix amb una malla mosquitera i lliga la cua amb una corda que penjarà de la finestra de la seva galeria. El deixa assecar uns tres mesos. Ens explica que el sol directe no li va bé i que amb un clima massa calent pot ser atacat per les mosques, per això el pebre vermell i la malla són fonamentals. Les millors condicions són un clima fresc i un espai on corri l'aire a l'ombra.

GASPATXO



DE TARONJA

Ingredients

- * 1/2 litre de suc de taronja natural, colat
- * 1 pa de mig quilo de massa espessa del dia abans
- * 1 gra d'all petit
- * 150 cl d'oli d'oliva verge extra
- * Sal al gust

Elaboració

1. Temps necessari: 35 minuts, 5 d'elaboració.
2. Posar el pa en remull al suc de taronja durant uns 30 minuts. Posar-ho a la batedora i incorporar-hi l'all, l'oli i la sal; triturar-ho fins a aconseguir la textura adient.
3. Es pot decorar amb pell de taronja, un raig d'oli i el que ens vingui de gust: julivert, olives, etc.

MIGAS



MANXEGO- EXTREMENYES

Ingredients

- * 400 g pa dur de dies
- * 2 pebrots verds
- * 200 g de xoriço i cansalada
- * 4 grans d'all
- * Oli
- * Sal

Elaboració

Fregim el xoriço, la cansalada i els pebrots. En el mateix oli daurem una miqueta els alls prèviament tallats en dos o tres trossos. Deixem una mica d'oli amb els alls dins de la paella i tirem una miqueta de sal; si anteriorment hem fregit xoriço podem afegir una cullerada de l'oli per donar gust i color, i seguidament afegim el pa prèviament tallat en forma de molles i una mica humit. Anirem remonent a foc mitjà i daurant les migas al gust.

Nota

Aquesta recepta es pot fer amb un xoriço vegà, que consisteix en una barreja de 150 grams de tomàquets deshidratats, 100 grams d'ametlles crues, un quart de pebrot gran vermell escalivat i sense pell, 80 grams de flocs de civada, tres cullerades d'arròs del Delta bullit, dues cullerades d'oli d'oliva, una culleradeta d'all en pols, una de comí, una d'orenga, una de sal, una de vinagre de poma, mitja de farigola, i una de pebre vermell fumat. Tot ben triturat. Un cop tenim la massa, li donem forma de xoriço i emboliquem amb paper d'arròs humitejat. El guardem 24 hores al frigorífic. És especialment bo, sofregit i com a acompanyant d'altres plats.

CONSERVA



D'ALBERGÍNIA

Ingredients

- * 750 g d'albergínia
- * 4 grans d'all
- * Farigola fresca
- * Oli d'oliva
- * 25 cl de vinagre blanc
- * Aigua i sal

Elaboració

1. Netejar la pell de l'albergínia, tallar la part superior i tota la resta a rodanxes de menys d'un centímetre de gruix. Salar abundantment i deixar escórrer durant dues hores. Esbandir amb aigua. Omplir una olla amb dos litres d'aigua i el vinagre. Quan bulli, afegir les rodanxes de l'albergínia i deixar coure durant cinc minuts aproximadament.
2. Escórrer i assecar-les amb un drap de cuina ben net.
3. Tallar els grans d'all a rodanxes.
4. Posar un dit d'oli dins d'un pot de conserva i fer pisos: albergínia, alls, farigola i rajolí d'oli, i així anant fent pisos fins a arribar a dalt de tot.

TISANA



DE CRISANTEM DE MONTJUÏC

Ingredients

Preparació (tetera de 400 ml - 2 tasses)

** 2 flors de crisantem*

** 1/2 culleradeta de te verd*

Elaboració

Bullir aigua i abocar sobre la barreja. Deixar tapat durant 1-2 minuts. Apagar el foc i deixar en repòs cinc minuts més. Filtrar i endolcir al gust.

Nota

Sempre ha estat força tradicional recollir aquestes flors de la muntanya de Montjuïc per decorar les cases de les famílies de la Marina de Port. Així i tot, les flors es collien també amb finalitats medicinals. Es poden consumir fresques o assecades, tant les fulles com les flors. Encara que una mica amargant, però molt aromàtica, la flor resulta agradable en infusió. Presenta propietats digestives i antioxidants, alhora que és un bon antiinflamatori i ajuda a relaxar-se després d'un llarg dia de feina.

"Galletas de Alperujo" "Cruca"

Ingredientes:

1/2 Kg. de Harina de Avena
1/2 " " " " Alperujo
1 litro. agüena mojada
1 pinta de sal
2 cucharitas de bicarbonato
1/2 cucharita de gresol
2 cucharitas de azúcar

Elaboración

Se vierten en un recipiente todos los ingredientes hasta obtener una masa densa para poder darle la forma.

Se puede aderezar frotando en forma de los gustos de cada uno.

Tiempo de Horado = 20-24 min.

I a continuació, els manuscrits de les receptes:

"PUPUSA"

Plato típico de SALVADOR

INGREDIENTES:

1/2 kg. de Harina de maíz
1/2 kg. de judías negras
1/2 kg. de carne picada
1/2 kg. de queso

ELABORACIÓN

En un recipiente se vierte la harina y se va uniendo con agua y sal hasta obtener una consistencia suave y manejable.

Algunas se ponen al fuego las abubis con las especias hasta conseguir que se espese.

El queso rayado se mezcla hasta que quede bastante suave.
También hacer la carne picada con consistencia seca.

Se van formando las tortas y se le van incorporando los tres ingredientes y formando las tortas.
Se van poniendo en la plancha dando la vuelta hasta conseguir que esta hecha la masa de la harina.

"AREPAS"

INGREDIENTES

1/2 kg. harina de maíz
1/2 cucharadita de sal
Agua a necesidad
Carne picada
queso rayado
Luzero

ELABORACIÓN

En un recipiente se vierte la harina, agregando sal y agua hasta conseguir una masa blanda y consistente.

Para el relleno:
Preparar luzero rayado, la carne picada y los judías negras, todo bien condimentado para el relleno.

Hacer las arepas que queden limitas dándole la forma redonda.
Ponerlas al horno por espacio de 20 minutos aproximadamente.

Posteriormente rellenamos las arepas y listas para servir.

Caldo de Verduras

INGREDIENTES:

- APIL RAVE
- XIRIBIA
- NABO
- Boniato
- Zanahoria
- PASTORIA
- PAPA
- AGUA
- Patatas rojas
- aceite
- sal

ELABORACION

Se pelan todas las VERDURAS y se cortan en la olla en porciones pequeñas.

Se pone en una olla con el aceite con las verduras cortadas pequeñas a sofreír.

En esta olla se ponen el resto de las verduras patatas, zanahorias a hervir, cuando estén hervidas se lava con el aceite para concluir el caldo y darle el punto de sal.

Compota de Manzana y Pera

INGREDIENTES:

- 1/2 kg manzanas
- 1/2 kg peras
- 1 pinta de leche
- 1/2 litro de azúcar
- 1/2 litro de agua
- 1/2 litro de leche (a gusto)

ELABORACION

Cortar, pelar y cocer las manzanas y peras. Después de estar cocidas se trituran.

Mus de Caramelo y Dulce de Leche

Ingredientes

1. Parte de guiso
200g. dulce de leche
200g. azúcar (granulada)
1/2 litro (agua)

Elaboración

Se faitura todos los ingredientes
mezclando bien y se cocina aproximadamente

Pudín de Dulce de Leche

Ingredientes

400g. dulce de leche
200g. leche
30g. azúcar
25g. mantequilla
20g. harina
1 huevo (animal)

Elaboración

Se calienta la leche, el azúcar
y el huevo
Al finalizar se incorporan los
vegetales.

MOJAMA DE BONITO

INGREDIENTES:

1. BONITO (aprox. de 2kg.)
SAL gruesa
PIMENTÓN DULCE

ELABORACIÓN

Solicitar al pescador(a) que se corte el pescado por la espina, sacándole las tripas y cabezas.

Esto lo aprovecharemos para hacer otra cocción.

Lavar bien el bonito, y le quitando toda la sangre, secándolo con un trapo y cubrirlo totalmente con la sal gruesa. La sal marisca sin refinar es mucho mejor para esta elaboración.

Por otro lado, procesa cubriendo el pez con un pimentón dulce.

Introducirlo a variasas de madera entre las manos, cubra con malla metálica y ponerlo en una olla con una cuerda más larga en una esquina, dejándose secar unos 3 meses. El sé debe en un ambiente en un clima fresco y a la sombra.

CAZAPACHO DE NARANJA

INGREDIENTES

- NARANJAS
PAU DURO
KACAO AMO
SAL a GUSTO
ACEITE DE OLIVA
VINAGRE

ELABORACIÓN

Exprimir las naranjas, añadir el resto de ingredientes al jugo.

Finalmente triturar todo. Añadir el aceite, la sal y el vinagre a gusto.

Comprubando la consistencia, se puede aligerar agregando agua necesaria. Servir muy frío.

MIGAS MANCHEGO EXTREMEÑAS

INGREDIENTES

PAN DURO DE VARIOS DIAS
PIMIENTOS VERDES
TORREBIDOS, PANCETA
ACEITUNAS
ACEITE
SAL

ELABORACIÓN

Freímos los torrebridos, los pimientos y en el mismo aceite se doran un poquito los ajos previamente cortados en dos o tres trozos.
Deposítamos en poco de aceite con los ajos duros de la sartén y pondremos un poquito de sal.
Si antaño me hechas tanto chorizo podemos agregar una cucharada de aceite para dar sabor y color.
Seguidamente se añade el pan previamente cortado en forma de migas un poco humedecido y a fuego medio, tenemos revolviendo y dorando las migas al gusto.

CEPILLOVA DE VERDURAS DE TEMPERADA

INGREDIENTES

CEPILLOVAS
ACEITE DE OLIVA
SAL

ELABORACIÓN

Se procede a lavar las berenjenas en el horno a 120°C, aproximadamente 20 minutos.
Cuando están hechas se pelan y se introducen en un bote de cristal previamente esterilizado.
Teniendo presente de dejar un espacio en la parte superior para agregar un poquito de aceite de oliva, poner y posteriormente hacer el bote Mania para su conservación.
Dejando que los botes se enfríen para almacenarlos en un lugar fresco y seco.

TISANA DE MALVA
DE MONTJEO

INGREDIENTES

TETERA DE 1100 ml (2 tazas)
2 FLORES (Cochinillas de Malva Nica)
200 ml de agua
Endulzar a gusto con miel

ELABORACIÓN

Poner a hervir el agua, añadir las
flores de malva nica,
Dejar en infusión durante 5 minutos
Filtrar y beber mientras aún está
caliente.
Hecho para beber.

l per acabar, una mica d'història visual de la Marina:



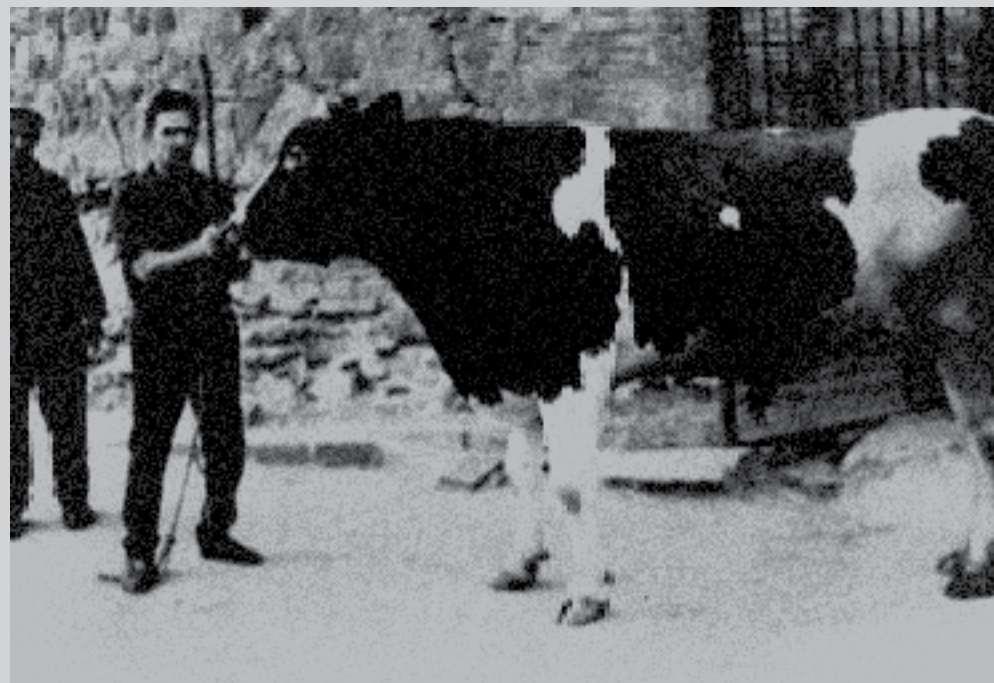
AUTOR: JOAN CAMPANYÀ. ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



AUTOR: ANTON MARGARIT PURE. ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



AUTOR: DESCONEGUT. PROCEDÈNCIA: PEDRO CODINA RUBERT. ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



AUTOR: DESCONEGUT. PROCEDÈNCIA: FLORA SERRANO. ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



AUTOR: DESCONEGUT. PROCEDÈNCIA: JORDI SOLER. ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



AUTOR: JOAQUÍN SACRISTÁN. ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



PROCEDÈNCIA: UNIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA BARCELONA-SANTS. ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC



ARXIU MUNICIPAL DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC

AGROECOLOGIA

L'agroecologia és una virtut. Es desenvolupa en un territori on viuen comunitats que incorporen i mantenen una pagesia pròxima, diversificada, respectuosa amb l'entorn i amb les persones. Es produeixen aliments i es venen en un entorn proper, de tu a tu, transmetent la història de tot el que hi ha al darrere: una pagesa, un pagès, una terra cuidada, un animal respectat. Una virtut que permet generar vincles propers entre les persones: els qui venen, els qui compren i els qui intercanvien; que dinamitza el comerç local, la vitalitat dels barris i dels pobles, aportant alhora salut i benestar per a la terra mateixa, per a la vida mateixa.

RAMADERIA EXTENSIVA

La ramaderia extensiva és una pràctica que té com a base la pastura, l'alimentació dels animals sota el sol, la pluja i el vent. És un estil de vida que porten a terme pagesos i pageses, pastors i pastores tenint cura amb afecte d'uns animals que de retruc ens regalen llet, carn, llana i pell perquè puguem menjar formatges serrat, brosat, estofat, palpís, ternasco o xolís. Perquè puguem abrigar-nos de cap a peus. Perquè puguem adobar la terra i que sigui més fèrtil. Són animals que hem domesticat de diverses races autòctones, de branques ancestrals adaptades a la geografia i al clima del lloc: xisqueta, aranese, bruna, pallaresa, ripollesa, albera, empordanesa, penedesenca, prat i rasquera.

*DEFINICIONS DE VANESA FREIXA I RIBA,
IL·LUSTRADORA, RAMADERA I ACTIVISTA RURAL.*

Cal escriure la història de nou tenint en compte que el treball de reproducció ha estat sempre el pilar que sosté tota l'organització del treball capitalista. Conserves Litorals és un espai per fer memòria de l'explotació del treball de reproducció, però també de la seva creativitat.

La cuina s'ha vist confinada dins els estrets límits de la família nuclear, heterosexual i normativa, dins dels seus ritmes i la seva arquitectura domèstica. A Conserves Litorals impugnem aquest confinament cuinant plegades mentre ens expliquem històries, debatem o compartim experiències i afectes. D'aquesta manera es construeixen vincles socials i la cuina esdevé una activitat, un temps i un espai polítics.

MEMÒRIA VIVA

TEXTS

*Memòria Viva
Marina Monsonís
Laura González
Vanessa Freixa*

IMATGES

*Memòria Viva
Arxiu Municipal del Districte de Sants-Montjuïc
Phantasia Services*

EDICIÓ

Memòria Viva

DISSENY

Phantasia Services

IMPRESSIÓ

Cachimán Gràfic

DESENVOLUPA

LaFundició

IMPULSA

*Cultura Viva
Institut de Cultura de Barcelona
Ajuntament de Barcelona*