Salpiquet de mongetes: una joia de la gastronomia de Catalunya Nord i l?Alt Empordà

Gastronomia | 08-11-2024 | 15:47



SALPIQUET DE MONGETES

El salpiquet és molt més que un simple guisat de llegums; representa una herència culinària de la Catalunya nord-oriental, especialment viva a les zones sota domini francès. Aquesta paraula, que evoca tradició i autenticitat, prové del francès medieval i significa una salsa amb espècies, vi, ceba i agràs, sovint emprada per acompanyar carns i plats de caça, així com conserves de peix, com la tonyina. A Occitània, encara avui dia existeix una salsa amb el mateix nom, i tant en català com en occità l'etimologia és ben clara: "sal" (o sau, en occità) i "picar" ?és a dir, "salpicar".

El salpiquet de mongetes és una recepta arrelada a la Catalunya Nord i l'Alt Empordà, que ha estat perfeccionada per generacions de cuineres de pagès. Josep Pla, en la seva obra El que hem menjat, en fa lloances destacant les mongetes del ganxet com un ingredient excel·lent per aquest guisat i es refereix a les "mongetes amb porc o salpiquet", una denominació que, en alguns casos, apareix escrita de forma incorrecta com a "salpiqué".

Ingredients essencials per a un salpiquet autèntic

400 g de mongetes del ganxet
1 cabeça d'alls
1 branca de farigola (opcional)
1 fulla de llorer (opcional)
Sal
Aigua
Un tros de ventresca o cansalada viada (al gust)
1 botifarra

Elaboració

Després de remullar les mongetes, poseu-les a bullir a foc molt baix durant una hora amb aigua sense calç, la cabeça d'alls, el llorer, la farigola i sal.
Escorreu-les i torneu a bullir-les amb la cansalada, la botifarra i un raig d'oli, sempre a foc lent. Aneu provant de sal.

Notes per a un salpiquet excel·lent

L?autèntica excel·lència d'aquest plat depèn de l'ús d'ingredients de primera qualitat. Les mongetes han de ser de proximitat, la cansalada tradicionalment prové de porcs criats amb una dieta natural i l'aigua, idealment de font, ha d?evitar qualsevol interferència en el sabor. La cocció en un tupí de terrissa a foc lent, idealment al foc de terra durant tot el matí, és essencial. Aquest mètode permet una integració dels sabors gradual i profunda, sacsejant ocasionalment la cassola per evitar que les mongetes s'enganxin.

En la tradició de la cuina toscana, per exemple, les mongetes es couen durant hores en una garrafa penjada vora el foc, condimentades només amb oli d'oliva i sàlvia, una tècnica que ressalta la importància de la cocció pausada. Aquesta paciència culinària és el secret per obtenir unes mongetes de textura tendre i sabor intens.

Variacions i complements

El salpiquet pot enriquir-se amb ingredients com cotnes, trossos de pernil, botifarra crua semi-seca (llonganissa), botifarra negra (afegida estofada amb les mongetes o bé fregida al final), sofregit, sagí, llard, all i julivert, pebre, i concentrat de tomàquet. Encara que no es tracta d'un cassoulet (nom occità que significa "petita cassola"), aquestes mongetes al tupí són un digne parent en la seva simplicitat, oferint una delícia de la cuina tradicional catalana amb arrels que connecten amb altres gastronomies de la Mediterrània.

Aquest salpiquet de mongetes és un plat que transcendeix les modes culinàries, arrelat a la cultura i a les tradicions de la nostra terra. Servit en ocasions especials o en els àpats diaris, aquest plat de mongetes resumeix la saviesa de la cuina popular catalana, on la qualitat dels ingredients i la paciència en la preparació són fonamentals. Una recepta que recorda que, a la cuina, la senzillesa ben feta és el millor homenatge a la tradició.

Autor: Jaume Fàbrega