Col i patata amb arengada: un clàssic de la cuina catalana

Gastronomia | 22-12-2024 | 20:45



COL I PATATA AMB ARENGADA

La col i patata és un dels plats més emblemàtics de la gastronomia tradicional catalana. La seva presència es pot rastrejar arreu del territori, des de les muntanyes de la Cerdanya, on és conegut com a trinxat, fins a les planes del Vallès o el Pla de l?Estany, i fins i tot a les zones costaneres com l?Empordà, on aquesta recepta és especialment popular. Tradicionalment, aquest plat es combina amb rostes de cansalada, all-i-oli o, com en aquesta versió, amb arengada. A les comarques del Pallars, sovint s?elabora amb girella, un embotit de xai típic de muntanya.

Els ingredients són senzills, però el resultat és reconfortant i ple de sabor. La clau de l?èxit d?aquesta recepta rau en la qualitat dels productes utilitzats, especialment la col, que idealment ha de ser de varietat verda o d?hivern, millor encara si ha estat tocada pel gel, un tret distintiu que li aporta un gust més intens i una textura particular. A llocs com Andorra, la Garrotxa o la Cerdanya, aquesta col és coneguda com a "de pell de galàpet".

La preparació és senzilla però efectiva. La col i les patates es bullen fins que són ben tendres. Després, es poden saltar en una paella amb oli i, si es vol, afegir-hi rostes de cansalada per donar-li un toc més contundent. Paral·lelament, les arengades es fan a la brasa, aportant un contrapunt salat que combina a la perfecció amb la suavitat de la col i la patata.

Aquest plat, tot i la seva senzillesa, és un reflex de la cuina de proximitat, de temporada i de subsistència que caracteritza les tradicions culinàries catalanes. Avui dia, es pot adaptar fàcilment als gustos moderns sense perdre?n l?essència. Si bé antigament es preparava amb llard, l?ús de

cansalada o simplement oli d?oliva ja n?és suficient.

La col i patata amb arengada és molt més que un simple plat: és un viatge a les arrels de la cuina catalana, un homenatge als productes de la terra i a la saviesa de generacions que han sabut treure el màxim partit de la senzillesa. Perfecte per als dies freds, és un recordatori del valor de les receptes tradicionals en una gastronomia que no deixa d?evolucionar.

Ingredients

1 col grossa
1 kg de patates
Aigua
Sal
Oli d?oliva
1 arengada per persona

Autor: Jaume Fàbrega