Faves a la catalana: un clàssic primaveral de la cuina catalana

Gastronomia | 26-03-2025 | 21:49



Faves a la catalana

Un dels grans clàssics de la cuina catalana ?i també de la cuina del País Valencià i les Illes Balears? són les faves estofades, habitualment conegudes com a ?faves a la catalana?. Segons la zona, també es poden anomenar faves al tombet, faves ofegades, faves sacsades o cuinat de faves. Josep Pla, a El que hem menjat, afirma que ?sigui com sigui, sembla un fet acceptat que l?únic poble que ha creat una cuina acceptable d?aquesta lleguminosa en l?àrea de la devoració de les faves ha estat aquesta tribu de què formem part?.

Pla, que en cultivava al seu mas de Llofriu, explica com una vegada es va emprenyar amb el xofer del rei, de visita al seu mas, perquè li trepitjava les faveres. Davant del descendent de Felip V, Pla va interrompre la conversa per esbroncar el conductor:
?Foteu el camp d?aquí, que m?aixafeu les faves!
Portava, en aquell moment, uns pantalons subjectats amb un cordill, que, segons sembla, es va desfer just quan saludava la reina. El resultat: Josep Pla, en calçotets, davant la reialesa. Llàstima que el fotògraf que ho presencià no va gosar immortalitzar l?escena.

Les faves apareixen ja als receptaris medievals, tot i que amb receptes ben diferents de les actuals. Al Llibre de Sent Soví (1324) hi trobem, per exemple, ?Faves tendres amb llet d?ametlles?. Al segle XVII, en receptaris barrocs monacals, ja trobem preparacions molt similars a les d?avui. Francesc del Santíssim Sagrament, carmelita descalç, les cuina de forma vegetal. Fra Sever d?Olot, franciscà, ja hi incorpora carxofes fregides (Avisos i instruccions per lo principiant cuiner).

A La cuinera catalana (1835), manual escrit en català en plena decadència de la llengua, hi trobem una recepta de faves ofegades sense embotits, amb ingredients que continuen sent bàsics: ceba, alls, menta i llorer. També s?hi troba la recepta de pèsols ofegats, molt similar a la francesa, però

injustament menys coneguda.

Històricament, faves i pèsols secs ?d?origen prehistòric? van ser aliments essencials i humils. Llorenç Villalonga ho retrata a Bearn (1961) amb ironia: ?Feia mesos que a Bearn només cuinaven faves i tots menjàvem igual que els missatges?. Joan Olivares, al llibre de relats Ultratge, també en fa memòria literària, i Vicent Sanz hi aporta l?ús de marialluïsa a les faves sacsades, una aportació interessant i poc habitual.

Ferran Agulló en descriu una recepta pràcticament idèntica a l?actual al seu Llibre de la cuina catalana (1928). Isabel de Trévis publica una versió castellanitzada ?amb tomàquet i pernil? el 1959. Marta Sàlvia n?ofereix una versió fidel i ben explicada a L?art de ben menjar (1968). El Corpus de la cuina catalana proposa sorprenentment afegir-hi xoriço, ingredient aliè a la tradició culinària catalana.

Aquest plat, que anuncia la primavera, era habitual a totes les cases. A Girona i a la Garrotxa, s?hi afegeix costelló de porc, sovint confitat o conservat dins el ?piumoc?, similar al botelo gallec. Salvador Dalí, gran amant de les faves a la catalana, recomanava posar-hi xocolata. A Mallorca, s?hi afegeix sobrassada; al País Valencià, botifarra de ceba. A Tortosa, les anomenen baldanes.

Ingredients

2 kg de faves desgranades (del dia)

8 talls de costelló (opcional)

4 talls de botifarra negra gruixuda

4 talls de cansalada

2 cebes tendres

1 manat d?herbes (menta, llorer, julivert, marduix, alls tendres)

Oli o llard

Aigua

1 raig d?aiguardent (o vi ranci, o anís sec)

Elaboració

En una olla amb oli o llard, daureu el costelló (si és confitat, només escalfeu-lo). Sofregiu-hi lleugerament la cansalada i la botifarra tallada en rodanxes gruixudes. Reserveu la botifarra. Afegiu-hi la ceba picada i, tot seguit, les faves i el manat d?herbes lligat. Tireu-hi el raig d?aiguardent i una mica d?aigua. Tapeu l?olla amb un plat soper amb aigua i deixeu-ho coure a foc suau. Cada cert temps, sacsegeu l?olla i afegiu-hi unes gotes d?aigua del plat.
La cocció és d?uns 25-30 minuts, segons la tendresa de les faves. Han de quedar sucoses.

Notes finals

És important no afegir-hi tomàquet ni xoriço. La menta, en canvi, hi és essencial. Altres herbes com el julivert, marduix o farigola també hi escauen. La botifarra ha de ser de qualitat, del tipus ?bufa? o ?botifarra de les faves?. A Girona, a vegades, s?hi posa botifarra de perol seca.

Es tracta d?un plat estrictament de temporada. Es pot enriquir amb pèsols o carxofes morades. També hi ha variants amb calamarsets o popets. Fins i tot, com feia Salvador Dalí, amb un toc de xocolata.

Les faves, en definitiva, són un tresor culinari que forma part de l?ànima d?aquesta cuina de primavera. I com deia Josep Pla, ?un dels plats més alts de la tribu catalana?.

Autor: Jaume Fàbrega