

Sopa de farigola, un clàssic humil i perfumat de la cuina catalana

Gastronomia | 05-12-2025 | 23:17



Sopa de farigola

La sopa de farigola és una de les preparacions més austeres i alhora més emblemàtiques de la nostra cuina. Present arreu de Catalunya i al nord del País Valencià ?on es coneix com a sopes de pastor? és també habitual a Ponent i a les zones de muntanya, on rep el nom de sopes de timó. A Menorca, la farigola o tem és ingredient imprescindible a moltes sopes tradicionals.

Malgrat la seva senzillesa, aquest plat resumeix l'essència de la cuina popular: pa bo, oli d'oliva i una herba aromàtica. Per donar-li més cos, sovint s'hi afegeix un ou, mentre que a la versió nord-catalana la sopa s'espesseix amb rovells, una tècnica antiga que apareix en nombroses receptes de la cuina dels segles passats. No és casual: durant generacions, aquesta sopa s'havia pres fins i tot per esmorzar, costum que alguns mestres com el cartellista Carles Fontserè mantenien ben viva.

Ingredients

1 litre d'aigua

1 branqueta de farigola

Sal

2 cullerades d'oli d'oliva

Llesquetes de pa sec o torrat

1 o 2 rovells d'ou

Elaboració

Poseu un tupí de terrissa al foc amb l'aigua i la branqueta de farigola. Feu-ho bullir uns minuts.

Afegiu-hi la sal i l'oli.

Retireu la farigola i traieu l'olla del foc.

Incorporeu l'ou o els rovells i bateu amb energia perquè la sopa quedi lligada i vellutada.

Notes i variants tradicionals

A l'estil nord-català, es barregen els rovells amb una mica de brou o amb un raig de vinagre perquè no quallin, i després s'afegeixen al tupí tot remenant. Aboqueu la sopa sobre les llesquetes de pa i deixeu-la reposar cinc minuts, preferiblement amb el plat tapat.

El tupí de terrissa, amb la seva cocció suau i uniforme, aporta un gust més integrat i fi al conjunt. La farigola pot ser fresca o seca, segons temporada i preferència.

Hi ha moltes variants:

Ruixar les llesquetes amb oli abans d'afegir-hi la sopa.

Fer bullir el pa directament al tupí.

Tirar-hi els ous sencers dins l'olla.

Batre l'ou ? clara i rovell? dins el brou, com es fa al Principat i al País Valencià.

Estrellar un ou cru al plat perquè es cogui amb l'escalfor de la sopa.

Preparar-la ?afaitada?, amb llesques de pa tallades molt fines.

A vegades s'hi barregen alls i farigola, una combinació extraordinària. De la mateixa família trobem les sopes d'herbes com serpol, vinagrella, julivert o sàlvia (a la Provença, l'aigua bolhida també la inclou). Sopes antigues com la de menta ?tradicional a Andorra i les comarques gironines? van ser recuperades i difoses per cuiners com Josep Mercader.

Hi pertanyen igualment els parents més contundents com les sopes d'all, el pancuit mallorquí, el torrin aranès i gascó, o les sopes castellanes amb all, pernil i xoriço; a Sòria, conegudes com a maimones.

Curiosament, aquestes sopes humils gairebé no apareixen als receptaris antics. Un dels primers a documentar-les fou Ignasi Domènech a La teca (1924), reivindicant un patrimoni culinari que encara avui ens regala escalfor, aroma i tradició en un sol plat.

[Autor: Jaume Fàbrega](#)