

Cossetània Edicions

Col·lecció
El Rebost

Les millors postres de l'Àvia Remei

100 receptes

Remei Ribas i Aguilera





Primera edició: març del 2011
Segona edició: abril del 2011

© dels textos: Remei Ribas Aguilera
© de les fotografies: Josep Borrell Garciapons
© d'aquesta edició: Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 602 591 • Fax 977 614 357
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició
Imatge-9, SL

Impressió
Indugraf Offset, SA

ISBN
978-84-9791-851-0

Dipòsit legal
T-83-2011





 El Rebost

-3-

Les millors postres de l'Àvia Remei

100 receptes

Remei Ribas Aguilera

Fotografies de Josep Borrell Garcia



Pròleg

L'Àvia ha tornat a tancar-se al seu estudi per preparar-nos un nou llibre. Aquest és de postres. Assegura que són les millors, però, us puc ben dir que, totes les seves receptes tenen una excel·lència en si mateixes i el mèrit no és altre que el de conservar la tradició.

Mentre preparava i triava totes les postres que apareixen en aquest llibre, he tingut la sort de veure-la treballar en diverses ocasions. Sempre el mateix ritual: una taula plena a vessar de llibres i volums de cuina que serveixen per contrastar informació; no hi falten mai fulls de paper amb notes escrites a mà amb un bolígraf dels clàssics. La lletra de l'Àvia és de les d'abans, vocals i consonants construïdes amb un traç envejable. Cada paraula està escrita amb convicció i un punt de màgia, com si les hagués anat rescatant d'un antic bagul d'aquells que guarden les àvies a les golfes. Si l'Àvia Remei té realment aquest bagul, a mi no me l'ha ensenyat mai, estic convençut que a dins hi ha l'origen de la cuina, us ho imagineu? Al fons de tot segur que hi ha la recepta per fer una bona picada, perquè ella diu que la cuina catalana sempre comença així.

Deixem els secrets de l'Àvia i deixeu-me dir que un cop més ens regala el testimoni d'una cuina que cal preservar. La Remei, la popular Àvia, va fent anys però continua al peu del canó. Segueix fent ruta per tots els pobles i racons del país per continuar explicant el que més li agrada: la cuina. Tot això ho fa perquè la cuina la fa sentir jove tot i que portar-ho a la pràctica no és gens fàcil. L'Àvia és gran i la vida sovint fa batzegades, però ella, malgrat que passa per moments d'una forta tramuntana, segueix aquí, amb ganes. Sempre amb aquell somriure, irònica i punyetera!

L'Àvia de la tertúlia de *La Riera* a TV3, la dels estius a Catalunya Ràdio i de tots els mitjans dels país que la demanen constantment, ens entrega les seves postres, les millors.

A partir d'aquest moment només cal que proveu de fer-les. Això sí, intenteu que quan us poseu el davantal també feu entrar a la cuina el vostre fill, nét o familiar més petit, és l'única manera d'assegurar que la nostra cuina mai es morirà.

Bon profit!

Espartac Peran



Índex de receptes



Les receptes

Bunyols de poma	20
Bunyols de vent	20
Bunyols de l'Empordà	22
Torrades de Santa Teresa	22
Galetes d'hivern	24
Galetes petites	24
Galetes florentines	26
Carquinyolis	26
Gemes	28
Lioneses	28
Panellets	30
Panellets de pastanaga, coco i xocolata	30
Confitura de cabell d'àngel	32
Flors de saüc	32
Confitura de codony	34
Confitura de roses	34
Confitura de cireres	36
Confitura de prunes	36
Confitura de tomàquet	38
Compota de poma	38
Confitura de pastanagues i peres	40
Melmelada de maduixes	40
Peres amb vi negre	42
Préssecs en almívar	42
Pomes farcides	44
Cireres en almívar	44
Mousse de maduixa	46
Meló farcit de maduixes	46
Ametlles garapinyades	48
Broquetes de fruita	48
Pastís de pinya	50
Macedònia de fruites	50
Pastís de xocolata	52
Xocolata calenta	52
Pastís de llimona	54
Crema de llimona	54
Pastís de formatge	56
Menjar blanc	56



Pastís de poma.....	58
Pastís de taronja.....	58
Pastís de Sant Jordi.....	60
Pastís de Sant Valentí.....	60
Pastís de castanyes amb xocolata.....	62
Pastís de pastanagues.....	62
Pastís de nata.....	64
Flam d'ou.....	64
Pastís de nous.....	66
Flam de cafè.....	66
Pastís de Santiago.....	68
Flam de suc de taronja.....	68
Crema de pinya.....	70
Flam de pinya.....	70
Crema catalana.....	72
Crema de Sant Josep.....	72
Tronc de Sant Silvestre.....	74
Mona de Pasqua.....	74
Tortell o ferradura de Sant Antoni del porquet.....	76
Plum-cake.....	76
Tortell de Reis.....	78
Braç de gitano.....	78
Creps.....	80
Púding anglès.....	80
Llengües de gat.....	82
Coca de pinyons.....	82
Mantegades.....	84
Coca de Llanerres.....	84
Coca de Sant Joan i Sant Pere.....	86
Coca de llardons.....	86
Coca a l'instant.....	88
Coca plis-plas.....	88
Pa de pessic de pinya.....	90
Pa de pessic.....	90
Pa de pessic de cafè i nous.....	92
Pa sec per postres.....	92
Magdalenes.....	94
Magdalenes de xocolata.....	94
Bombons o trufes de xocolata.....	96
Bombons de licor.....	96

Trufes de xocolata amb coco.....	98
Bombons assortits.....	98
Gelat de llimona.....	100
Semigelat de llimona.....	100
Torró de pinyons.....	102
Torrans de xocolata, coco i mel.....	102
Torró de massapà.....	104
Refresc de llet condensada.....	104
Torró de crema.....	106
Orxata de xufla.....	106
Granissat de cafè.....	108
Refresc de síndria i pinya.....	108
Llet de maduixes.....	110
Refresc de maduixa.....	110
Xarrup de llimona.....	112
Xarrup de cava.....	112
Xarrup de maduixa.....	114
Beguda refrescant de cava i suc de taronja.....	114
Tisana de cava.....	116
Tisana de cava rosat.....	116
Ratafia del Montseny.....	118
Aigua de pa i arròs.....	118





L'entrevista

Ja fa molt de temps que l'entranyable Àvia Remei ens va ensenyar pas a pas, amb dedicació i amb senzillesa, a fer i a gaudir fent cuina catalana. Amb els seus llibres de receptes *La cuina de l'Àvia Remei*, *Plats i secrets de l'Àvia Remei*, *L'Àvia Remei talla el bacallà*, *Àvia Remei, vull cuinar*, *Els millors plats de l'Àvia Remei* i *Les millors postres de l'Àvia Remei*, ens ha mostrat des dels plats més típics de la cuina de l'Empordà fins a les postres més dolces del sud de les nostres comarques.

Cuina de temporada i d'ingredients de la mà de la matoronina més mediàtica en el món de la cuina. L'Àvia Remei ha ofert xerrades i cursos de cuina per a totes les edats i ha rebut diferents reconeixements en certàmens internacionals dedicats a la cuina, com per exemple els Gourmand World Cookbook Awards i Las Mejores Recetas de Patatas del Mundo, organitzat per la universitat peruana de San Martín de Porres.

La cuina catalana és econòmica, senzilla i molt bona

Quan li va venir l'afició a la cuina?

De sempre m'havia agradat, però no havia fet mai res professional. Quan estàvem a la bacallaneria venien molts cuiners, agafaven el bacallà i jo preguntava «i com ho fa això? Que deu ser bo!» i m'explicaven més o menys com ho cuinaven, però d'aquí no vaig passar.

Llavors va venir un moment, quan vam posar la botiga de la terrissa, que allí sí que venien cuiners de tot el Maresme, perquè érem els únics que fèiem aquestes peces. A aquests cuiners, quan venien (i ens encarregaven aquestes cassoles grosses que ningú els feia) jo els preguntava: «Quin plat hi ha de fer?» i «com ho farà això?» i ells sempre m'ho explicaven, tot i que un cuiner mai t'explicarà la recepta sencera, sempre hi ha algun truc que no et dirà perquè no et surti igual. Quan tenia ocasió, a casa, ho provava i sortia bo, i sempre eren receptes de cuina catalana.





Remei Ribas Aguilera

Nascuda a Mataró, ha ofert xerrades i ha impartit cursos de cuina per a totes les edats. Ha intervingut en programes de la televisió de Mataró i ha col·laborat amb el periodista Espartac Peran a Ràdio Argenton. Ha participat en diferents programes conduïts per Martí Gironell, a Catalunya Ràdio, i per Jordi Tenas, a Ona Catalana. Ha intervingut en programes especials de COM Ràdio i RAC1, on ha estat entrevistada per Sílvia Cópulo i Ramon Pellicer, entre altres. Ha fet diverses demostracions culinàries, a TVE2 i TV3, per exemple, en el programa *La columna*, presentat per Júlia Otero. Actualment, realitza un programa de cuina per a televisions locals, i imparteix cursos i conferències en diverses biblioteques i entitats culturals. Ha publicat *La cuina de l'Àvia Remei* (2001), que ja és un referent entre els llibres de cuina, *Plats i secrets de l'Àvia Remei* (2003), que continua la seva tasca divulgadora de la cuina tradicional catalana, *L'Àvia Remei talla el bacallà* (2006), amb més de cent cinquanta receptes amb aquesta salaó, i juntament amb la seva filla, Cristina Martí, *Àvia Remei, vull cuinar* (2006), adreçat als més petits. Ha rebut uns quants reconeixements en els Gourmand Cookbook Awards, i va ser premiada en el I Concurso Internacional Las Mejores Recetas de Patatas del Mundo, organitzat per la universitat peruana de San Martín de Porres.



quantitat que tothom menja a casa seva la sap cadascú. Per això aquest llibre ha esdevingut un llibre de mestressa de casa, mai un llibre de professional. Jo lluito amb la cuina però en l'àmbit casolà, mai amb caràcter professional.

La gent jove la coneix, la cuina catalana?

La gent jove la coneix i li agrada que li facin cuina catalana.

Però als joves els agraden els gustos de la cuina catalana i els coneixen?

Sí que els coneixen, i tant, però hi ha molta gent jove que està acostumada a menjar fora i no sap el que menja, és com una moda. Ara bé, a la joventut li agrada menjar bé però no té encara el paladar que pot tenir un que ha menjat cuina catalana a casa de l'àvia i a casa de la mare, i aquests que no tenen el paladar acostumat, quan ho tasten, els agrada.

Però a la gent els agraden els menjars de l'Àvia Remei?

Els menjars de l'Àvia Remei els agraden perquè com que ho fan i els surt bé perquè està explicat amb senzillesa, aquesta és la clau de l'èxit: la senzillesa i la humilitat, s'ha de ser sempre humil. Per exemple: un dia vaig trobar una senyora que em va dir que amb els meus llibres havia après a cuinar i això dóna una satisfacció... a més també hi ha el factor boca-orella que fa que la gent ho conegui.

Els dos primers llibres, que són els més senzills, són els que més s'han venut i que encara es venen, perquè són llibres que estan a l'abast de tothom tant per preu com per qualitat, tothom els pot comprar i fer servir.

Quines característiques tenen les postres de Catalunya?

Que són econòmiques i que amb quatre coses de casa les pots fer.

Perquè es fan amb ingredients de la terra? Ingredients que tenim aquí?

Sí, sí, sí, per exemple, amb la nostra fruita pots fer una macedònia, tenim també la flor de saüc que a la primavera n'hi ha a tots els marges, talles les flors i en fas unes grans postres que són boníssimes. És a dir, la cuina catalana és senzilla, barata i bona.





ments són més bons perquè són naturals, no estan tractats i això també contribueix que tots els plats surtin més bons.

Des que va començar a fer llibres ha voltat per molts llocs de Catalunya i llocs diferents?

Sí, però a molts pobles de l'interior, que són els que més m'agraden, perquè són els pobles on no arriba mai ningú, llavors jo vaig a fer-hi una xerrada i la sala del poble s'omple de dones, homes i canalla i allà hi ha repertori per a tothom, la gent és molt agraïda perquè està molt contenta que hi hagi anat i a més en aquests pobles s'hi aprèn molt.

També m'agrada molt anar a les Terres de l'Ebre, Sant Carles de la Ràpita, Ulldecona, després a la zona de Tarragona i de l'Empordà, Figueres, Palafrugell... Abans anava de concursant als premis de cuina i ara ja vaig a fer de jurat.

Diuen que a la cuina catalana es comença tallant ceba i s'acaba amb una picada, és veritat això?

I tant, la base de la cuina catalana és una ceba a la cassola i acabar amb una picada perquè la picada has de saber posar-la al seu moment i saber com s'ha de fer (quatre ametlles torrades, un borreguet o si no tens borreguet, ametllat o un tros de pa fregit, una torradeta... el que tinguis a casa), perquè la cuina catalana sempre té una sortida amb el que tens a casa, això és l'economia de la cuina catalana.

També és molt interessant anar al restaurant perquè coneixes i aprens coses noves. Per exemple, jo havia sentit a dir que Dalí sempre preparava sopa d'ortigues per als seus convidats però no sabia com es feia, així que un dia que vaig anar a una fira d'herbes i vaig veure que al restaurant en servien, vaig anar a preguntar com es feia i finalment la cuinera va sortir a explicar-me la recepta, després vaig saber que Dalí tenia ortigues al jardí i per això cuinava aquesta sopa, perquè feia servir els aliments que tenia a casa.

Judit Juncosa Gibert





Bunyols de poma

Ingredients

6 pomes
2 copes d'anís
50 g de sucre
2 ous
150 g de farina
1 pols de sal
1 gotet de llet
sucre fi (o granulat)
oli

Preparació

Per començar, tallem les pomes i les posem a macerar amb el sucre i l'anís. Batem els ous i els barregem amb la farina, el pols de sal i la llet. Quan la pasta estigui compacta, traiem els talls de poma de la maceració i els passem per la pasta, com si els arrebosséssim, i els fregim en l'oli calent.

Finalment, els talls arrebossats de poma (o bunyols) els posem en una plata a refredar. Els podem espolsar amb sucre fi o granulat.

Comentari

Si no ens agrada l'anís, també els podem fer amb Cointreau o amb algun altre licor dolç.

Bunyols de vent

Ingredients

1/4 de l de llet
200 g de farina
140 g de mantega o margarina
6 ous
raspadura de llimona
1 pols de sal
1 pols de sucre

Preparació

Posem la llet al foc juntament amb la mantega, el pols de sal i el pols de sucre. En el precís moment que arrenqui el bull, tirem la farina i apaguem el foc. Afegim la raspadura de llimona (veurem que queda un xic agrumollat) i seguim remenant fins que quedi tan fi com sigui possible. Ho deixem refredar i, a continuació, hi afegim els ous sencers un a un. Al començament veurem que ens costa molt, però si els seguim remenant comprovarem com aconseguim que quedi una pasta fina. Omplim d'oli una cassola fonda o una fregidora i amb una cullereta tirem petites porcions de massa de bunyol.

Si està ben remenada la massa, els bunyols giren ells mateixos. Convé que en posem pocs cada vegada, ja que augmenten molt de mida i massa junts no es podrien girar. Després els espolsam amb sucre fi o sucre mòlt.





Bunyols de l'Empordà

Ingredients

400 g de farina
3 ous
50 g de mantega
150 g de sucre fi
15 g de llevat (premsat o de forner)
raspadura de llimona
1 vas de llet tèbia
10 g de mataluga
sal
oli

Preparació

Per començar, posem 100 g de farina damunt del marbre, en forma de volcà. Al mig hi aboquem el llevat desfet amb la llet tèbia. Ho treballem bé i en fem una bola. L'emboliquem amb un drap fi i la deixem reposar en un lloc on no hi toqui l'aire.

A la farina que queda li afegim el sucre, els ous batuts, la raspadura de llimona, la mataluga i un pols de sal. Ho treballem tot plegat fins que quedi una pasta ben fina; a continuació, hi barregem la mantega una mica desfeta i la bola que hem preparat primerament. Ho treballem tot, ben pastat, i fem una altra bola, que deixem altre cop reposar tapada entre 4 i 5 hores (millor si ho fem el dia abans).

L'endemà, tirem una mica de farina damunt del marbre i anem fent tires llargues de pasta, que tot seguit convertim en anelles, i les fregim amb força oli ben calent. Un cop els bunyols estiguin ben fregits, els espolssem amb sucre granulat.

Comentari

La mataluga la podem posar en gra o en infusió, com ens agradi més.

Torrades de Santa Teresa

Ingredients

pa (si és possible llonguet)
llet
vainilla i/o canyella en branca
ou
oli
sucre

Preparació

Tallem el llonguet a llesques d'un dit de gruix. Fem arrencar el bull a la llet amb la canyella o la vainilla i llavors la deixem refredar. Suquem les llesquetes en la llet i les deixem reposar una mica. Després passem les llesques per ou batut i les fregim amb oli ben calent fins que quedin daurades. Finalment les posem en una safata i hi tirem sucre granat per sobre. Són molt bones.







Galetes d'hivern

Ingredients

150 g de xocolata negra
300 g de farina
120 g de mantega
200 g de sucre
24 nous picades
1 ou
1 sobre de llevat

Preparació

D'entrada, la mantega la desfem una mica per poder-la barrejar amb el sucre. Quan aquesta barreja estigui cremosa i ben desfe-
ta, hi afegim l'ou batut i, després, la farina i el llevat. Tapem el
pot amb un drap de cuina.

Triturem la xocolata a trossets petits i, juntament amb les nous
picades, ho tirem dins del pot mentre ho remenem.

Ho deixem reposar 1 hora, preferentment dins de la nevera.
Després, posem un paper vegetal o d'alumini sobre una safata
d'anar al forn untat amb oli de gira-sol. Anem disposant pilonets
amb l'ajuda d'una cullera, deixant un petit espai entremig.

Tenim el forn encès fort, però aquestes galetes les coem a mitja
potència. Quan estiguin dauredetes, les traiem del forn; hi han
d'estar, segons la potència de l'escalfor, entre 12 i 14 minuts.

Comentari

Quan les galetes estiguin fredes, és aconsellable posar-les dins
d'una caps de llauna.

Galetes petites

Ingredients

200 g de mantega
70 g de sucre fi
8 cullerades de xerès dolç
400 g de farina blanca
oli de gira-sol o mantega per untar la plata del forn
1 ou per envernissar les galetes

Preparació

Escalfem la mantega i la barregem amb el sucre. Hi afegim el
xerès a poc a poc, la farina també de mica en mica i ho remenem
amb delicadesa.

Estenem la pasta sobre el marbre i la deixem que quedi amb un
gruix de mig centímetre.

Tallem la pasta amb motlles petits en forma de galetes. Untem
la plata del forn amb una mica d'oli de gira-sol o mantega i hi
posem les galetes per cuire, però primer les untem amb un pin-
zell amb rovell d'ou (la clara no). Les posem al forn de 15 a
20 minuts.

També en podem banyar alguna amb xocolata fosa al bany ma-
ria.



