

CUINES OBRERES



CC.OO.

Recull de receptes publicades en el *Lluita Obrera*



SECRETARIA DE
FORMACIÓ SINDICAL I
CULTURA DE LA CONC



amb el suport de:
GENERALITAT DE CATALUNYA
DEPARTAMENT DE CULTURA
Direcció General de Política Lingüística

Cuines Obreres vol agrair la col·laboració de totes les persones que amb les seves receptes han fet possible l'aparició d'aquest llibre i molt especialment a Rat Cebrián, per les seves il·lustracions; pipodols, per la maquetació i la paciència, i Ignasi Riera, per l'erudició.

Coordinació: Carles Bertran
Il·lustracions: Rat Cebrián
Disseny i maquetació: pipodols
Barcelona, octubre de 1996

PRÒLEG

Ja el 1938, en plena guerra, Joan Oliver representava una obra de teatre que havia de provocar polèmiques enceses: *La fam*. Si l'obra volia debatre les diferents actituds, sovint antagòniques, en la guerra antifeixista, el símbol dramàtic era... la fam efectiva, la lluita històrica dels treballadors per menjar. Des de la vella maledicció bíblica -“guanyaràs el pa amb la suor del teu front”- el treball ha tingut un objectiu primer i clar: menjar. *La internacional* ens parla d'una “legió famolenca”. I el doble objectiu -pa i llibertat- simbolitzarà moltes essències històriques del combat obrer.

La bona cuina, tot amb tot, no neix mai de l'abundància sinó de l'enginy de qui té poc i s'ho ha de fer per treure partit d'allò que d'altres considerarien “les escorrialles”. Ho anomeno “la cuina de la croqueta”, o sigui, la cuina dels que ho aprofiten tot, ho reciclen tot, escuren tant com poden... La cuina popular: sabrossíssima, neix, sempre i arreu, d'aquesta necessitat de compaginar el plaer de la cosa bona amb la necessitat d'estalviar i d'aprofitar tots els recursos.

Heus aquí un llibre que invoca les cuines obreres. Els temps han canviat i els sindicalistes ja no són els nois de les espardenyas ni de la camisa presidiària. Els que tenen la sort de tenir feina estable, ben al contrari, han pogut estalviar i participen de ple en allò que hem batejat com “la societat del consum”. Les bones músiques, però, subsisteixen: i en una publicació que

porta el títol ben inequívoc de *Lluita Obrera* hi hem anat trobant receptes de cuina. Ho trobo un signe de bon gust. I, alhora, una metàfora.

La cuina és l'art de transformar, d'emascarar, de seduir. Un sindicalista genuí ha après a combinar mobilització amb negociació, severitat en la defensa dels principis amb capacitat d'adaptar-se als nous/vells temps, a les circumstàncies no gens fàcils d'un mercat de treball cada cop més competitiu, més individualitzat, més ferotge. Ensenyant a cuinar, la gent del món sindical escampa un missatge positiu, en el sentit que invita a compartir la taula a l'entorn d'una matèria primera transformada per l'habilitat de l'home/dona.

El receptari, carregat de notes d'humor, recorda també que no hi ha d'haver, en això de la cuina, rols masculins i rols femenins: la cuina, en una societat adulta, ha de ser terreny comú per a dones i homes.

Ignasi Riera

Bonus est diffusivum sui

Sant Tomàs

*La cuina és l'art de valorar
els contrastos, d'integrar-los, de fondre'ls...*

Josep Pla

PRESENTACIÓ

Cuines Obreres ha defensat, des de sempre, el dret dels treballadors i de les treballadores a la bona taula perquè considera que menjar bé ha de deixar de ser un privilegi d'uns pocs per esdevenir un dret col·lectiu.

Des de la nostra secció del *Lluita Obrera*, exemplar rere exemplar, hem volgut donar-vos a conèixer les millors receptes i els millors consells perquè pugueu gaudir de plaers gastronòmics fins ara reservats a unes elits escollides, amb l'objectiu de fomentar el gust per la gastronomia entre els membres del Sindicat i entre els treballadors i les treballadores en general.

La finestra oberta de la nostra cuina obrera ha intentat apropar-vos al fascinant món de la gastronomia en totes les seves facetes: vins, caves, combinats, cuina de mercat, cuina popular, *nouvelle cuisine*... I és que a nosaltres, fills de l'internacionalisme proletari, també ens agrada el pernil de Jabugo, el vi de la Ribera del Duero, el caviar del Beluchistan (*beluga, sevruga o ostriece*, tant se val), els fumats (sobretot els nòrdics), els patés (francesos, evidentment) i sobretot el cava (català, recordeu brut, en època de crisi, cava jove i de celler petit).

D'altra banda, Cuines Obreres també ha volgut ser un fidel reflex gastronòmic de l'actualitat política i social, ja que no en som aliens, i pensem que la cuina també pot ser un instrument de transformació de la realitat. Per això, corrupcions, vagues generals, incendis, pactes socials, eleccions sindicals... han estat presents en els nostres comentaris. Els refranys -com la cuina, fruit d'anys d'experiència popular- que encapçalaven els dife-

rents articles ens permetien relacionar aquestes reflexions sociopolítiques amb el món de la gastronomia. Ara els podeu trobar recollits en aquest llibre.

Amb aquest llibre us oferim un recull de totes les receptes aparegudes al llarg d'aquests quasi 3 anys de presència continuada al *Lluita Obrera* un recorregut gastronòmic de la nostra quotidianitat recent. Que us siguin de profit!

Ah!, i recordeu que la cuina, com l'amor, requereix dedicació i temps.

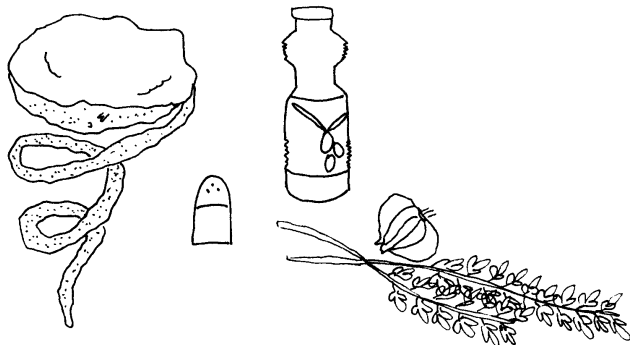
Cuines Obreres (CCOO)
Barcelona, octubre de 1996

entrants



PATATES DE MERLÈS

Pelev les patates i talleu-les a rodanxes no gaire gruixudes. Fregiu-les en abundant oli d'oliva i, un cop al plat, poseu-hi sal, pebre, una picada d'all i julivert i un raig d'oli d'oliva.



OUS BONA VIDA

Enrossiu un tall de pernil salat en una paella amb un xic de mantega. Afegiu-hi una cullerada de sucre caramel·litzat i una altra de vinagre. Poseu-ho en una cassoleta de fang que pugui anar al forn, trenqueu els ous (almenys tres) sobre aquesta barreja i tireu-hi molt pebre de Caiena. Un cop cuits, serviu-los ben calents.

La seva degustació ens pot portar a un estat d'irritació semblant a la que sentim cada matí en assabentar-nos del darrer capítol del *culebrón* en què s'ha convertit l'actualitat política.



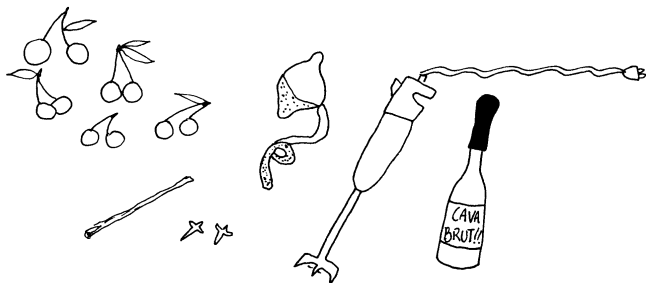
SOPA DE FARIGOLA

Fregiu uns alls amb una mica d'oli d'oliva (1°) en una paella de fang, afegiu-hi el pa tallat a llesques molt primes i enrossiu-ho una mica. A continuació, afegiu-hi l'aigua bullent, sal i un branquilló de farigola (no gaire seca). Feu que bulli 5 minuts aproximadament i finalment afegiu-hi un ou per persona (en funció dels gustos, es remena o no) i deixeu-ho reposar abans de servir.



SOPA DE CIRERES

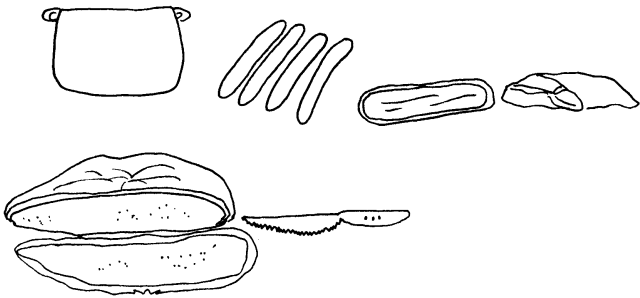
Agafeu 1.250 g de cireres, traieu-ne els pin-yols. Poseu-les en una olla i cobriu-les amb aigua i afegiu-hi la pell d'una llimona, una branca de canyella, dos claus i 150 g de sucre. Bulliu-ho 5 minuts. Traieu la pell de la llimona, la canyella i els claus. Passeu-ho pel *minipímer*. Deixeu-ho refredar a la nevera i, en servir-ho, tireu-hi un raig de cava (recordeu, brut, sempre brut).



DOPPSOPPA

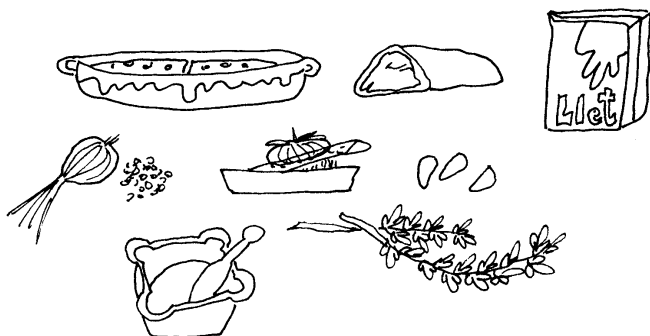
En una olla, poseu-hi aigua, les salsitxes de Frankfurt fumades (una per persona), el pernil dolç i la carn magra del coll -és més melosa- (en un tros, d'uns 300 o 400 grams cadascun), un os de pernil (que no sigui gaire ranci) i la sal. Feu-ho bullir un parell d'hores.

A l'hora de servir-ho, poseu unes llesques de pa tallades ben fines en el plat i escaldeu-les amb el brou ben calent. En plat a part, se serveixen les salsitxes i la carn.



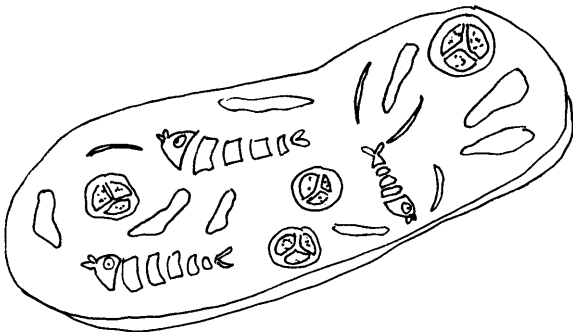
TRUITA AMB SUC

En primer lloc, cal fer una truita de patates (suposem que ja en sabeu!). Després, en una cassola de fang, fregiu 200 g de ceba picada i quan s'hagi enrossit, incorporeu-hi 50 g de tomàquet ratllat. Deixeu-ho coure uns instants i afegiu-hi 50 g de carn magra de porc picada. Mentrestant, feu una picada amb 3 dents d'all, un branquilló de julivert i una mica de safrà. Un cop ben picat, afegiu-la al sofregit de la cassola, netejant el morter amb una mica d'aigua que també tireu a la cassola. Un cop comença a bullir, afegiu-hi mig litre de llet, corregiu-ho de sal i després de dos minuts poseu-hi la truita tallada en quatre parts iguals. Deixeu-ho bullir durant 10 o 12 minuts. Abans de servir-se, ha de reposar uns minuts.



COCA AMB RECAPTE

Poseu 750 g de farina en forma de volcà i en el cràter fiquen-hi un ou batut, mig got d'aigua, 1/4 de got d'oli d'oliva i sal. Remeneu-ho amb cura fins a aconseguir una massa homogènia. Deixeu-la reposar 15 minuts. Tot seguit, estireu-la i doneu-li la forma que més us agradi amb l'ajuda d'un corró i feu-la coure durant 10 minuts al forn fort. Després, traieu-la del forn i poseu-hi el tomàquet tallat a rodanxes no gaire fines i amb una mica de sucre (per evitar-ne l'acidesa), pebrot i albergínia (i ceba, si voleu), que haureu escalivat abans, i una arengada a trossets (que haureu pelat, embolicant-la amb un diari i aixafant-la amb la frontissa d'una porta). Poseu-ho un altre cop al forn fins que sigui ben cuit. A l'hora de servir, amaniu-ho amb una mica d'oli d'oliva.

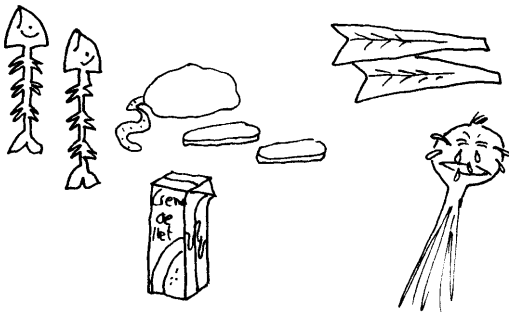


plats de peix



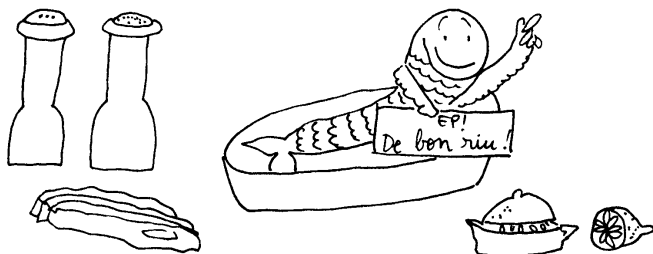
UGNSBAKAD STRÖMING

Agafeu 12 sardines i traieu-los el cap i les espines. Peleu algunes patates i talleu-les a rodanxes fines. Feu el mateix amb les cebes (per no plorar, podeu provar de rentar-les abans -un cop pelades, és clar- diuen que va bé). Agafeu una plàtera de fang que pugui anar al forn i greixeu-la amb mantega. Poseu alternativament capes de patates, cebes i sardines i aneu-les salpebrant. Acabeu amb una capa de patates i tireu per sobre aproximadament 1/2 litre de crema de llet, una mica de pa ratllat i alguns bocins de mantega. Poseu-ho al forn fins que estigui cuit.



TRUITES AMB CANSALADA FUMADA

Agafeu una truita (de riu, és clar!) per persona i traieu-li l'espina (si teniu molta confiança amb el vostre peixater o peixatera millor, sinó a fotre's...). Un cop superat aquest tràngol, poseu-les en una plàtera que pugui anar al forn, que prèviament haureu greixat amb oli d'oliva (0,4°). Salpebreu-les (posar sal i pebre, de molinet millor) i cobriu-les amb cansalada fumada de bona qualitat i tallada molt prima. Ruixeu-ho tot amb el suc d'una llimona i introduïu-ho al forn, prèviament escalfat a 150° C (que estigui calent) i deixeu-les coure fins que la cansalada estigui ben torrada. Serviu-les a taula en la mateixa plàtera.



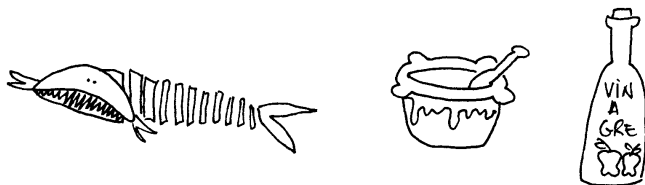
SARDINES EN ESCABETX

Netegeu les sardines i traieu-los el cap, les tripes i les escates. Saleu-les, enfarineu-les i fregiu-les tot seguit en abundant oli d'oliva. Un cop fregides, deixeu-les en una plàtera o cassola fonda, de fang o de vidre. En el mateix oli de fregir les sardines, poseu-hi dues cabeces d'all, unes fulles de llorer, farigola i romaní (en un herbolari podeu demanar herbes per a l'escabetx). Quan els alls es comencen a enrossir, retireu la paella del foc i afegiu-hi una culleradeta ben plena de pebre vermell dolç i remeneu-ho. Afegiu-hi el vinagre de vi rebaixat (75 % de vinagre, 25 % aigua), poseu-la altre cop al foc i deixeu-ho bullir durant 3 min. Poseu-ho en el recipient on teniu les sardines. S'ha de menjar quan sigui fred (i com moltes coses, no totes malauradament, milloren quant més temps passa).

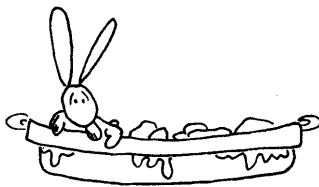


FILETS DE RAP MARINATS AMB VINAGRE DE SIDRA I GINEBRONS

Talleu el rap (uns 150 g per persona) a filets ben fins i poseu-los en una safata de vidre. Afegiu-hi sal i un grapat de ginebrons que hauréu aixafat una mica en el morter (en podeu trobar al mercat de la Boqueria o a qualsevol herboristeria) i cobriu-ho amb vinagre de sidra. Deixeu-ho macerar durant 24 hores.

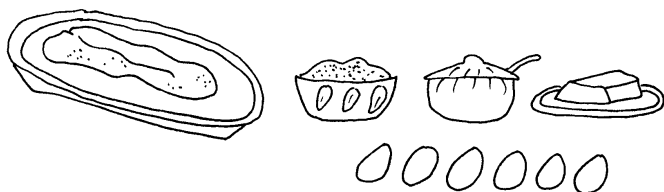


plats de cam



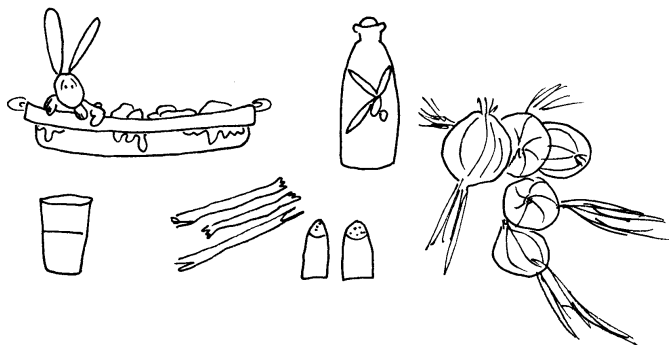
PASTÍS DE LENGUA

Bulliu la llengua fins que estigui tendra (de 40 min. a 1 h). Un cop cuita, pelev-la amb un ganivet. Feu una salsa amb una lliura (400 g) d'ametlles ben picades, 8 unces de sucre (265 g, ignorants!), sis rovells d'ou dur i 3 unces de llard (100 g, és clar!). Tritureu la llengua i la salsa i poseu-ho en un motlle greixat amb oli i un xic de pa ratllat. Poseu-ho al forn a 150° fins que estigui daurat.



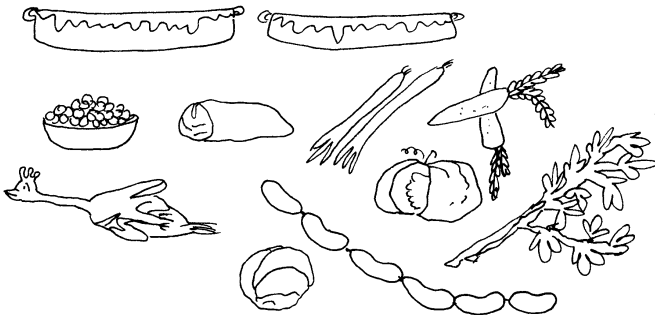
CONILL AMB VINAGRE I CANYELLA

Agafeu un conill no gaire gran, tallat a trossos, i enrossiu-lo amb una mica d'oli d'oliva en una cassola (millor de fang). Afegiu-hi uns branquillons de canyella (2 o 3), ceba a dojo (4 o 5 cebes grans tallades), 250 g de xampinyons menuts sencers, mig got de vinagre de vi, sal i pebre. Deixeu coure a foc molt baix fins que estigui ben cuit (la carn s'ha de desenganxar fàcilment de l'os).

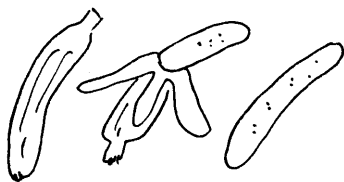


OLLA PODRIDA

Agafeu dues olles de fang amb aigua. En una, poseu-hi 500 g de cigrons que heu deixat en remull tota la nit, un tros de carn de vedella o de bou de 400 g, un pollastre i un tros de cansalada de 500 g. Feu-ho coure a foc viu uns moments i després a foc lent durant 4 o 5 hores. A la segona olla poseu-hi totes les verdures que tingueu a mà: porros, cebes, col, un tros de carbassa, alls, pastanagues, api... Afegiu-hi 4 o 5 xoriços mitjans i un tros gran de cap de porc salat que haureu tingut tota la nit en remull. Un cop estigui tot prou cuit, escorreu bé l'aigua. Recordeu que cal treure l'escuma de les dues olles. Un cop cuit tot, serviu-ho en una plàtera gran. En el fons es posen les verdures i en el centre, la carn, amb els xoriços, la cansalada i el cap de porc. Ruixeu-ho amb el brou de la primera olla (la de la carn) i serviu-ho ben calent.

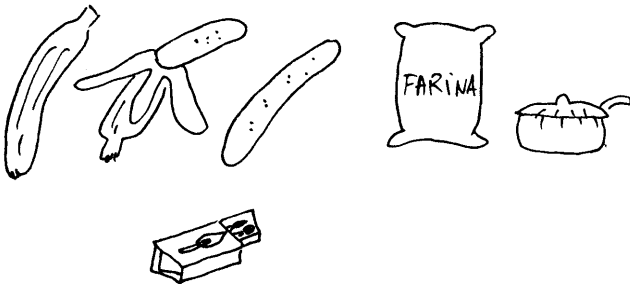


les postres



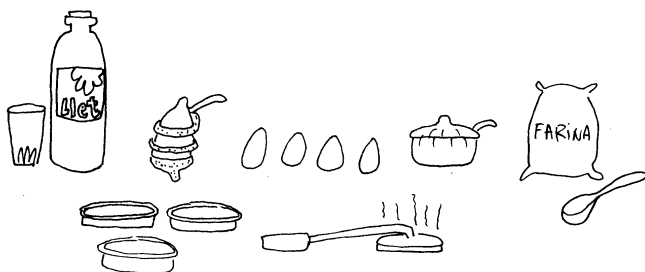
PLÀTANS CREMATS

Peleu els plàtans i talleu-los al llarg en dues parts i espolseu sucre per sobre. Enfarineu-los i fregiu-los en mantega. Després, cal posar-los en una safata ben calenta, tornar a tirar-los sucre i afegir-los un raig de kirsch o una altra beguda alcohòlica (rom -cubà, evidentment!-, calvados, conyac...). En servir-los, ja a la taula, enceneu el licor directament a la safata i col·loqueu-los en el plat abans que s'apagui.



CREMA CREMADA

Agafeu 3/4 de litre de llet (3 gots d'aigua), reserveu-ne mig got i poseu la resta al foc amb la pell d'una llimona. Barregeu a consciència 4 rovells d'ou amb 5 cullerades de sucre. Desfeu dues cullerades de farina en el got en què tenim la llet i, mitjançant un colador, afegiu-ho als rovells i el sucre. També afegiu-hi la llet que teníeu al foc (un cop arrenqui el bull i treta la pell de la llimona) i poseu-ho a foc lent, remenant contínuament fins al moment en què comenci a bullir. Remeneu uns instants més (sino, es pot tallar!) i poseu-ho en cassoles de terrissa i deixeu-ho refredar. Un cop la crema és ben freda, espelseu-hi força sucre per sobre i cremeu-lo (això es pot fer amb un estri que podeu trobar a qualsevol ferreteria o, com feia la meva tieta, amb una planxa vella).



PASTÍS DE XOCOLATA

Bateu tres ous en un bol, afegiu-hi successivament 150 g de sucre, 100 g de margarina desfeta, 1 iogurt, 1 sobre de llevat (del de la marca que tot sabeu) i 250 g de farina i barregeu-ho bé. Seguidament, afegiu-hi una rajola de xocolata negra que prèviament haureu desfet al bany maria i barregeu-ho un altre cop. Posem-ho al forn en un motlle circular fins que quan ho punxeu surti net.



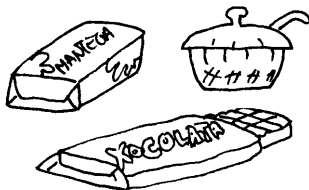
GREIXONERA

No es pot llençar res, ja ho deien els nostres avis, i menys el menjar. Si teniu ensaïmades seques, la millor manera d'aprofitar-les és fer un pastís. Poseu en un bol un litre de llet amb canyella, pell de llimona i 100 g de sucre i escalfeu-ho fins que sigui ben calent (sense que bulli). En un motlle ben greixat (amb mantega o llard) poseu les ensaïmades tallades ben petites i tireu-hi pel damunt la llet barrejada amb sis ous batuts. Feu-ho quallar al forn o al microones, al gust. Un cop fred i desmoltat, hi podeu tirar un polsim de canyella.



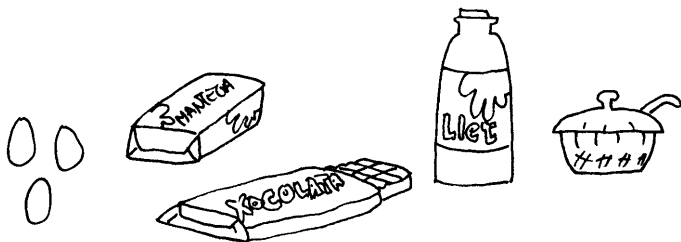
TRUFES

Treballeu la mantega, uns 100 g, a prop del foc fins que tingui una consistència cremosa. En aquest moment barregeu-hi la nata, 150 g, i amb un batedor remeneu suaument i aneu-hi afegint la xocolata (60 % de cacau) ratllada, 200 g, i el sucre, 50 g. Feu petites boles que arrebossareu amb la xocolata ratllada que heu reservat. Poseu-les al congelador i traieu-les uns minuts abans de servir-les.



MOUSSE DE XOCOLATA

En un cassó amb aigua calenta, fora del foc, poseu-hi 100 g de xocolata de vainilla i deixeu-la reposar 5 minuts. Traieu l'aigua i afegiu-hi tres rovells d'ou, treballeu-ho amb un batedor a la vora del foc un parell de minuts. Afegiu-hi 30 g de mantega i seguiu-ho treballant uns minuts més fins que estigui tot ben unit. A poc a poc, afegiu-hi les clares d'ou a punt de neu i remeneu-ho suaument amb una espàtula de fusta. Deixeu-ho refredar a la nevera i abans de servir-ho afegiu-hi un xic de pell de taronja o llimona ratllada per donar un sabor més fresc. També hi podeu posar una fulla de menta.



BESCUIT GLACÉ

Bateu 6 rovells amb 6 cullerades de sucre i un tub de vainilla en pols. A part, munteu les clares a punt de neu ben fort i afegiu-les als rovells barrejant-ho bé. Finalment, afegiu-hi 350 g de nata muntada sense sucre i poseu-ho a gelar (millor en una geladora) si no teniu aquest aparell, tant en tant aneu-ho movent de quan en quan al congelador perquè els elements es congelin barrejats. Un cop a taula, ho podeu acompanyar amb xocolata (60 % de cacau) desfeta.



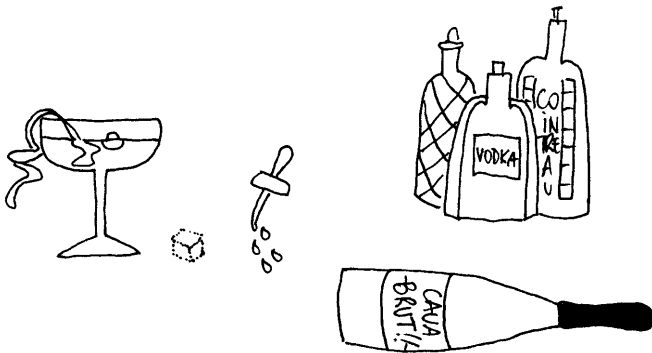
combinats



CÒCTEL DE CAVA

Es prepara en una copa Pompadour (aquella copa de cava plana i que porta aquest nom perquè és la reproducció del pit dret de l'esmentada Madame). Poseu en el fons de la copa 1/4 de terròs de sucre o bé un pessic de sucre. A continuació, quatre gotes d'angostura, seguidament, afegiu-hi en una quantitat suficient per cobrir el fons de la copa, una barreja preparada en parts iguals de conyac o brandi (Carles III, Magno, Torres 5 o 10, Mascaró...), vodka (Smirnoff...) i Triple Sec o bé Cointreau.

Acabeu d'omplir la copa amb el cava (no ho tornarem a repetir, el cava sempre brut, en qualsevol de les seves varietats nature o vintage). l'acabarem adornant-lo amb una guinda vermella i un xic de pell de taronja.



CREMAT

Poseu, en una cassola de fang, 100 g de sucre, uns quants grans de cafè, uns branquillons de canyella, una llimona tallada a trossos i una ampolla de rom (evidentment, rom cubà) i li foteu foc. Quan el vulgueu apagar, afegiu-hi el cafè d'una cafetera italiana de 6 tasses.



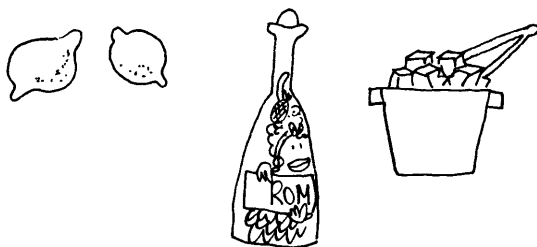
MOJITO

Agafeu un got baix, de boca ampla, i poseu-hi una cullerada de postres de sucre, 3 gotes d'angostura (mireu còctel de cava), 4 o 5 fulles de menta fresca i aixafeu-ho (amb qualsevol estri que no trenqui el got). Afegiu-hi el gel picat (mig got), el rom (cubà o nicaragüenc, evidentment, i en la quantitat que considereu convenient), el suc de llimona (si en poseu molt, hauréu de posar-hi més sucre) i acabeu de completar el got amb soda (sifó).



DAIQUIRI

Agafeu un got molt gran i poseu-hi el suc de mitja llimona amb sucre i doble quantitat de rom (suposo que no cal dir de quin!) i gel picat. Serviu-ho en una copa del model Pompadour (vegeu còctel de cava).



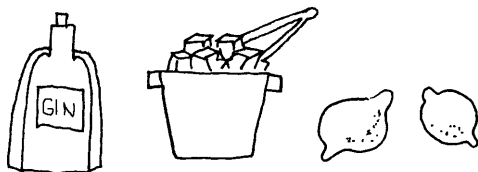
ALEXANDRA

Agafeu una coctelera i poseu-hi un glaçó de gel per persona, 3/4 d'una copa (aproximadament!) de conyac o brandi (beguda de reconeguda tradició monàrquica), 1/2 copa de licor de crema de cacau (en trobareu a qualsevol bodega) i una copa de crema de llet (recordeu, no és un licor!). Tapeu bé la coctelera (si no ho feu, pot succeir una desgràcia). Agiteu la coctelera en sentit horitzontal a l'alçada de l'espatlla (o d'una manera semblant). Serviu-ho en una copa cònica o en qualsevol altra que us faci gràcia i afegiu-hi un polsim de canyella en pols.



NEGRONI

Agafeu un got gran i poseu-hi un 1/3 d'una copa de ginebra, una copa sencera de vermut negre, un bitter sense alcohol, gel i remeneu-ho. Serviu-ho amb copa cònica i afegiu-hi un tall prim de la pell d'una llimona i d'una taronja.



CAIPIRINHA

Poseu en una batedora llimones senceres (amb pell i tot i alguna d'elles molt verda), sucre a discreció i un rajolinet d'aigua. Tritureu-ho molt i coleu-ho amb un colador xinès (i no té cap contingut ideològic, malpensats!) i barregeu aquest suc amb la cachaça (rom de primera destil·lació) o amb rom (no qualsevol) i gel.



menús



Us en suggerim 7, però n'hi ha més; només és qüestió de combinatòria i bon gust

Negociació del conveni

- Patates de Merlès
- Pastís de llengua
- Bescuit glacé

No hi ha acord (s'han fet el suc)

- Dopsoppa
- Ungsbakd stroming
- Pastís de xocolata

Expedient de regulació

- Coca amb recapte
- Sardines en escabetx
- Greixonera

Vaga

- Sopa de farigola
- Olla podrida
- Crema cremada

Tornem a negociar

- Truita amb suc
- Truites amb cansalada fumada
- Trufes

Signem el conveni

- Ous bona vida
- Conill amb vinagre i canyella
- Mousse de xocolata

1r de Maig

- Sopa de cireres
- Filets de rap amb vinagre de sidra i ginebrons
- Platans cremats

RECU LL DELS REFRANYS QUE HAN ACOMPANYAT LES DIVERSES RECEPTES

**Qui té la paella pel mànec, fa anar l'oli allà
on vol**



Qui l'oli remena, els dits se n'unta



**Qui diners d'altre guarda, no se'n va al llit
sense sopar**



A la taula i al llit sempre al primer crit



La crema, si és ben cremada, a xics i grans agrada



A la taula de l'abat qui no hi és, no hi és comptat

Dues mans per treballar i una boca per menjar



Qui vessa una gota d'oli té set anys de purgatori



Com més brut el cuiner, més gras l'amo



Qui peixet vulgui menjar, el culet s'ha de mullar



Bon pa, bon vi, bona taula i bona brasa són senyal de bona casa



