

I CONGRÉS CATALÀ DE LA CUINA (1981-1982)

(Resum realitzat per la direcció del III Congrés Català de la Cuina)

Generalitat de Catalunya

Departament de Comerç i Turisme

Direcció General de Turisme

LLIBRE DE CONCLUSIONS DEL CONGRÉS

Publicació 1984. Neclobe, S.A. Hospitalet, Barcelona

PRÒLEG

Sóc conscient que el to oficial que hom tendeix a imprimir a les realitzacions de govern no podrà aquest cop amagar l'enjogassada satisfacció que em produeix prologar aquestes conclusions del Congrés Català de la Cuina.

I és aquesta una satisfacció que em ve provocada per dos motius.

En primer lloc per l'èxit innegable de la iniciativa. Han estat desenes de milers els ciutadans que han pogut participar en les activitats desenvolupades al llarg d'aquest Congrés. Però em consta que seran molts més els ciutadans d'aquí i de fora que d'ara endavant podran gaudir de l'ennobliment i de la divulgació que la nostra cuina popular ha assolit arreu de Catalunya gràcies a aquest Congrés.

En segon lloc, però, la meua satisfacció prové de la reeixida originalitat d'aquesta convocatòria. Sovint, parlant del relatiu marge de maniobra de la nostra autonomia, hem fet referència a la necessitat de dur la imaginació allà on no arribaven les competències. Sovint també hem optat per emprar la voluntat col·lectiva allà on la inèrcia i el desinterès ens estaven, progressivament, desnacionalitzant com a poble.

Doncs bé, aquest Congrés Català de la Cuina, les conclusions del qual m'honoro a presentar a l'opinió pública i a les generacions futures, és una mostra d'aquesta imaginació entesa com a norma de govern a la qual tantes vegades hem hagut de recórrer els catalans quan ens hem trobat en l'exercici dels nostres drets. Es tractava de recuperar la identitat gastronòmica catalana i convertir-la en una part del nostre patrimoni cultural. Això podia fer-se de moltes maneres. S'hagués pogut fer de dalt a baix, confiant a una ploma prestigiosa la tasca de compilar i discernir allò que era ortodox i allò que no ho era. Però, en canvi, ho hem fet a l'inrevés, de baix a dalt. Hem recorregut tots els fogons de Catalunya, hem preguntat a les cuineres i als cuiners, ens hem entaforat en la tradició oral de cada indret i ens hem apropiat, també, a la problemàtica de la restauració moderna. Bona part dels resultats són a les planes que segueixen. La resta, però, la podrem trobar d'ara en endavant cada casa de menjar del nostre país. La cuina catalana està perdent els complexos i se supera dia a dia a cavall de la seva tradició i d'una fantasia estimulants.

Quan vam escometre la idea del Congrés sabíem que, si bé el menjar era un acte personal, la divulgació d'allò que hem menjat és un acte col·lectiu. El Congrés ha servit per parlar d'allò que fins ara tan sols es tastava, per convertir en paraules i inquietuds allò que només era gest i sensacions. El Congrés ha servit, tanmateix, per prendre consciència d'allò que tal vegada fèiem de forma inconscient. I el Congrés, finalment, ha servit per escampar arreu del nostre país l'evidència d'una cuina, d'uns professionals i d'una cultura gastronòmica que –insisteixo– estan elevant el nom de Catalunya a uns sostres de qualitat i varietat reconeguts –i no exagero– pel món sencer.

El comerç i el turisme es fan petits quan es circumscriuen a l'interior d'un país. Es tracta d'activitats que, per definició, no tenen límits. I ningú no pot dubtar que la gastronomia, ultra ser il·limitada, és la més

agradable i perfecta síntesis de la voluntat comercial i turística que presideix les nostres competències. Divulgar, doncs, la nostra cuina esdevé una de les iniciatives més potencialment rendibles que podem impulsar des de la Conselleria. I el Congrés de la Cuina ha estat l'eina idònia per aconseguir-ho.

Un romanç medieval conta la història d'un rei cristià i un rei moro, entestats a demostrar qui dels dos havia forjat l'eina de tall més esmolada. El rei cristià va aparèixer amb una gran màquina dotada d'una fulla gegantina i, d'un sol cop, va tallar un arbre de considerables dimensions. El rei moro, per la seva banda, va limitar-se a desembeinar una lluentíssima espasa. Amb l'altra mà va llençar a l'aire un finíssim mocador de seda que, voleiant, va anar a caure sobre la fulla de l'espasa i va quedar tallat en dos.

Catalunya pel que fa a la promoció interior i exterior dels seus atractius turístics, ha d'optar per un solució tan subtil i tan indiscutible alhora com el rei moro de la nostra història. No n'hi ha prou amb el cofoisme d'estar per casa. Cal que cerquem els errors i consolidem els arguments que convertiran la avui petita veritat de la nostra cuina en una veritat universal. Altrament, ens tornarem provincians. I la bona gastronomia té molt poc a veure amb totes aquelles fronteres que no siguin les de l'esperit.

El Congrés s'ha acabat. S'han obert els fogons. Amb aquestes conclusions deixem als ciutadans un punt de partença i el propòsit de continuar divulgant un dels oficis més nobles i una de les més agradables i antigues manifestacions de l'home. Si avui sabem millor que fa tres anys allà on ens adrecem i què volem, vol dir que anem endavant.

I és en aquesta direcció que volem comprometre les nostres obres i les nostres persones.

Francesc Sanuy, Conseller de Comerç i Turisme

PRESENTACIÓ

Era pel setembre de 1981 quan vam començar els treballs preliminars d'un seguit d'activitats encaminades a estudiar i a divulgar la realitat de la cuina catalana. Es pot dir que, aleshores, gairebé no sabíem encara que aquell conjunt d'idees es concretaria en el Congrés Català de la Cuina. Però el que ni tan sols podem imaginar-nos era el relleu que el Congrés ha anat assolint i l'impacte que ha causat en el transcurs de l'any llarg en què s'ha anat desenvolupant.

Aquell any de 1981 coincidien a Catalunya dos fets prou importants. D'una banda els ciutadans de Catalunya eren conscients de trobar-se a les primeres passes de l'autonomia definitiva. Hom esperava del nou govern català la solució de no pocs problemes ajornats i la recuperació d'allò que constituïa el nostre patrimoni cultural i popular. Per primera vegada el poble començava a entendre que les instàncies polítiques democràticament escollides estaven en connexió amb els seus anhels. És per això que, en aquell 1981, la nostra concreta tasca de govern es veia enriquida cada dia per l'aportació voluntària i il·lusionada de molts professionals del turisme que s'acostaven a la Generalitat carregats d'idees i també de problemes als quals calia trobar una ràpida solució.

D'altra banda, però, el 1981 es vivia a Catalunya una eufòria per tot allò relacionat amb la gastronomia com mai abans d'aleshores s'havia experimentat. La pèrdua de valor a què havia arribat i l'estalvi en temps d'inflació, l'accés al circuits dels restaurants d'un nou públic, jove i entès a la vegada, la pruija professional dels industrials i treballadors de la restauració, així com l'aparició d'una vasta i interessant literatura gastronòmica, havien fet possible entre altres coses que l'interès per la bona cuina transcendís els cercles d'iniciats i es convertís en un fenomen social d'un abast imprevisible. No era ja únicament Barcelona l'empori d'aquesta efervescència. Diàriament les carreteres del nostre país es veien solcades per una gran quantitat d'automòbils que feien cap als restaurants més amagats en una *proustiana* recerca del tast perdut. Algú devia aventurar que aquella dèria gastronòmica era fruit d'una moda passatgera. Però el temps s'ha encarregat de demostrar la consolidació d'aquella tendència. Es pot ben dir que, avui, una de les grans motivacions del turisme interior la constitueix aquella inquietud gastronòmica. I si això val

per al turisme interior cal pensar que, en breu temps i si ho sabem fer bé, l'oferta culinària els establiments catalans poden ser un atractiu més que bo per atraure el turisme exterior.

Amb la nostàlgia dels bons moments que m'ha proporcionat aquest Congrés Català de la Cuina no em puc estar de recordar el caliu popular que ens ha envoltat en tot moment i que posa de manifest que en cap cas no hem fet un Congrés per uns quants. Les sis mil persones que van concentrar-se a la calçotada de valls no són "uns quants". Les tres mil persones que ens van acompanyar a la degustació popular del romesco a Cambrils no són només un grup d'amics. El Congrés ha superat amb molt les previsions inicials. Ha estat més d'un any de permanent sensibilització al voltant de la cuina de casa nostra i ara hem arribat a un punt en què ja no ens és possible tornar enrere. És cert que la cuina catalana abans del Congrés ja existia. Però ara hom la demana. La cuina catalana abans del Congrés era limitada. Ara ha crescut en varietat i en imaginació. La cuina catalana abans del Congrés era una cuina "de segona". Ara ha començat a trencar fronteres.

Però aquesta activitat duta terme en el marc del Congrés no havia de limitar-se únicament a la festa. En aquest volum queden recollides per al gaudiment i la curiositat dels ciutadans totes les ponències i conferències que donen la base rigorosa i antropològica de la nostra cuina. Les planes que segueixen demostren que res del que compon la cuina catalana d'avui no és degut a l'atzar. Però aquests treballs que teniu entre les mans no es limiten a fer una exaltació poètica i apassionada de la nostra cuina nacional. La gastronomia moderna no pot deixar de contemplar fenòmens tan transcendents com són les noves tecnologies agro-alimentàries, els problemes de la comercialització dels productes artesanals, l'orientació al consumidor i l'ensenyament de la cuina a l'escola, per posar tan sols uns exemples concrets. Que la cuina vagi acompanyada de literatura ja és bo. Però no ho és que la literatura faci volar els cuiners i els comensals fins que ja no toquin de peus a terra. Aquest és l'objectiu final d'aquest volum que teniu a les mans.

El poeta Baudelaire solia dir "A manca de restaurants, bo és llegir un llibre de cuina". M'enorgulleix viure en un país on la frase de Baudelaire no té cabuda. Catalunya compta avui amb una oferta de restaurants de primer rengle i una cuina nacional que encara no ha dit la seva darrera paraula. És per això, perquè sabem que estem en el bon camí, que avui m'honoro a prologar aquest llibre. Un llibre que no té més autors que els catalans de tots els temps ni més receptors que els homes i les dones compromesos a fer del món un àmbit festiu i agermanat pels vincles de turisme i de la bona taula.

Ramon Bagó, Director General de Turisme

INTRODUCCIÓ

Segurament no érem gaires els qui aquella jornada trista i freda del gener de 1980, reunits a Sant Pol de Mar responent a la crida que ens feia la Generalitat, sabem la projecció i l'abast del que ens proposarien. Es tractava de parlar de la nostra cuina i de saber si tots estàvem d'acord a constituir un organisme que volgués estar amatent a un dels fets més llaminers de la cultura, i, en el nostre cas, de la cultura de Catalunya.

A poc a poc, aquell mateix 14 de gener es van anar obrint i descobrint tot de qüestions que ens pertanyen a tots: els propietaris de restaurants, als hotelers, als comentaristes el fet gastronòmic, als mitjans de comunicació especialitzada, a les mestresses de casa, als gourmets i els gormands i, en fi, a tot ciutadà capaç de matisar la quantitat d'un menjar o la distinció d'un àpat.

Aquella primera reunió va acabar amb la fundació del *Consell Català de la Cuina*, generador i impulsor del que, uns quants mesos després, seria el Primer Congrés Català de la Cuina.

Des del primer moment, totes dues coses -Consell i Congrés- van anar unides i els principis de l'una van servir per fer costat a les necessitats de l'altra. El mateix manifest del Consell no s'estava d'expressar ben

clarament l'interès per a dur a terme un procés d'impuls, promoció i divulgació de la cuina del país. Per aconseguir-ho, es tractava d'actuar en tres camps ben diferents: la investigació, la professió i el que en diem les relacions. Amb la mirada posada en aquests objectius, els promotors del Consell no vam plànyer esforços a promoure i organitzar la celebració del primer Congrés Català de la Cuina, objecte principal de l'existència del Consell.

Tot i aquesta voluntat decidida, vam haver de veure com passaven catorze mesos fins que tinguérem entre mans un projecte presentable, mínimament rigorós i amb possibilitats de reeixir –tot això pensant en certes característiques de realisme, de caràcter obert i en el grau indispensable de representació de les maneres de fer del país.

El 29 de juny de 1981, la direcció General de Turisme va convocar al Saló de Mapes del Palau de la Generalitat un grup de persones relacionades amb el món de la cuina. L'objecte de la reunió era de constituir el comitè organitzador del Congrés. Era la data de sortida.

La mecànica pròpia del Congrés va ser complexa i extremadament meticulós pel que fa al contingut. Demanàvem un congrés descentralitzat partint del desig que no haguessin de ser els ciutadans que fessin cap al Congrés, sinó que fos justament ell que anés a trobar les persones, el poble, que fos un congrés popular amb la participació general de tothom que tingués alguna cosa a portar-hi. Vam decidir de fer un congrés que impliqués tant els mateixos congressistes com els interessats, directes o passavolants, i els fes tots participants íntims d'una manifestació que considerem de transcendència.

El comitè va treballar en els tres camps proposats pel Consell. En l'àmbit de la investigació, es va encarregar un treball de ponències i estudis –alguns dels quals mereixerien el títol d'autèntic tractat. (Diguem aquí, per tranquil·litzar tothom, que els treballs redactats amb aquest motiu han estat aplegats en un volum provisional, tot esperant el moment de presentar-ne aquesta edició definitiva.)

En l'àmbit de la professió es van promoure reunions de cuiners, es va fomentar la coneixença entre diversos professionals dels gremis implicats, es va fer per manera de lligar les competicions i els concursos amb la cultura i, encara, hi hagué el desig d'acostar la relació d'aquest món amb l'administració: en una paraula, el propòsit era d'aconseguir la dignificació de l'ofici a partir del reconeixement de la tasca creadora.

Tocant a la relació i la divulgació, s'ha comptat amb l'ajut de diverses comarques que, per mitjà d'entitats privades, organismes públics i d'aquelles persones que van creure en la transcendència del Congrés, han permès la convocatòria d'actes de participació popular, exposicions, demostracions de cuina i jornades monogràfiques, algunes de les quals ja semblen instituïdes i ben arrelades.

Tot el que hem dit no persegueix sinó la creació d'una consciència popular animadora del sentit amb què creiem que cal cloure les activitats del Congrés. A l'acte de clausura hi hauria la presentació de tots els treballs, estudis i ponències i experiències que haguessin estat el fruit d'aquests dies de feina en comú.

Vam recórrer de nord a sud i de llevant a ponent les terres del Principat. Al Solsonès, els actes en van centrar en la matança del porc i també hi ha hagut una mostra de les cuines de les comarques de Ponent; a l'Empordà, l'ocasió propícia ha estat la presentació dels vins novells; al Gironès, la presència de carns delicades i selectes era un fet decisiu i indefugible; el Penedès ha corroborat l'excel·lència d'uns vins ja prestigiosos i la tradició activa de la notable Acadèmia de Sant Humbert; Barcelona, cap i casal, no ha desdit del seu paper i ens ha ofert el concurs d'homenatge a Picasso, sota la iniciativa del Casal del Cuinar i Alimentària 82 amb la Federació Catalana dels Gremis de pastisseria; Valls hi ha contribuït amb la clàssica calçotada; a Osona hi ha hagut l'ocasió d'homenatjar la mocadera, acte al qual s'afegia la primera mostra de cuina osonenca; al Maresme hi ha estat ben present amb la Setmana organitzada per l'Escola d'Hosteleria de Sant Pol de Mar, Cambrils, amb la festa del Romesco, i Puigcerdà i la Cerdanya amb els plats de muntanya i la Cuina a Escola, de gran ressò popular. I encara no hem dit res de Sant Sadurní i Vilanova, que van superar llargament el que se n'esperava, amb els seus considerables vins de cava, aspecte en que el Baix Empordà i la Selva no van quedar pas enrere.

Pertot arreu on hem alçat forquilles i ganivets hem pogut constatar una mateixa esperança i una mateixa voluntat per consolidar aquesta primera llavor, que sembla germinar amb la il·lusió de tothom, perquè aquest Congrés no sigui una flor d'aquelles que no fan estiu, sinó la poncella d'una realitat esponerosa.

L'assistència general i en massa als actes, l'aportació humana i econòmica dels congressistes, l'íntim esforç dels gremis, el caliu mantingut un mes darrera l'altre pels mitjans de comunicació i, no cal dir-ho, l'ajut del Departament de Comerç i Turisme de la Generalitat, tot plegat constitueix la mostra més sòlida de l'interès despertat per una feina feta entre tots.

Estem convençuts que fins ara la cuina no havia produït cap manifestació d'aquestes proporcions ni, sobretot, de tanta projecció, com ho demostra el suport que el poble ha donat.

No podem acabar sense expressar el nostre desig que aquesta flama continuï ben viva, que no es refredi l'esperit dels qui l'han animada i ens van empènyer a començar aquesta tasca. La voluntat última era de dignificar i perfeccionar tant com fos possible culinària i el coneixement gastronòmic del nostre país. I em penso que hi hem reeixit.

Miquel Espinet i Mestre, Comitè Organitzador del I Congrés català de la Cuina

ACTES REALITZATS

(És pot obtenir informació del llibre i d'altre documentació dels I i II Congrés Català de Cuina a Biblioteca del Campus de l'Alimentació de Torribera. Montserrat Viozquez i Sabina Panadero, 93-4031951. CRAI / Biblioteca de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació. Av. Prat de la Riba, 171, 08921 Sta. Coloma de Gramenet. [mviozquez@ub.edu])

Solsona. La Matança del Porc (pp 11-14)

L'acte inaugural del Congrés Català de la Cuina se celebrà a Solsona, sota el lema "La matança del porc", els dies 21 i 22 de novembre de 1981.

Girona. Les carns gironines (pp15-19)

Sant Sadurní d'Anoia i Vilafranca del Penedès. Els vins del Penedès i l'Acadèmia de Tastavins de Sant Humbert. (pp 20-22)

Figueres. Els vins novells (pp 23-26)

Valls. Gran festa de la calçotada (pp 27-31)

Barcelona. Homenatge a Picasso (pp 32-34)

Barcelona. Demostracions de pastisseria dins Alimentària 82 (pp 35-37)

Vic. El Congrés Català de la Cuina a Osona (pp 38-42)

Sant Pol de Mar. Setmana del Maresme (pp 43-48)

Cambrils. La romescada (pp 49-51)

Puigcerdà. El Congrés Català de la Cuina a la Cerdanya (pp 52-58)

Sant Sadurní d'Anoia i Vilanova i la Geltrú. La cuina al cava en el país del cava (pp 59-63)

Sant Feliu de Guíxols i S'Agaró. Diada de la cuina marinera en el Baix Empordà i La Selva (pp 64-67)

Barcelona. El Congrés Català de la Cuina a “Expo-cultura” (pp 68-70)

Barcelona. L’acte de cloenda (pp 71-72)

PONÈNCIES

El paper de la Dietètica dins l’art culinari i la cuina de col·lectivitat

C. Benzio, J. Quer, P. Cugat, M. Candela, M. A. Miralpeix, i P. Cervera

La qualitat alimentària. El cuiner de Col·lectivitat. La Higiene Alimentària. Una experiència de la relació dietètica-cuina en el menjador escolar. L’opció dietètica dins la formació professional de segon grau. La tècnica culinària dins l’opció dietètica de la formació professional. Conclusions. (pp 101-110)

Assaig sobre l’arròs a Catalunya

Nèstor Luján

(pp 111-116)

L’estètica en el món de la Cuina Moderna

N. Chaves, O. Pibernat i X. Olivé

La mort del ritu. El receptisme: Una desintegració horitzontal de la cultura gastronòmica. La moda gastronòmica. L’arqueologisme gastronòmic. Una desintegració vertical de la cultura gastronòmica. El localisme. L’estètica del plat. Cuina Catalana: Re-vival o re-creació. La recepta com a partitura. Una sortida a la crisi: assumir-la. (pp 117-120)

La comercialització dels formatges artesanals

E. Canut i F. Navarro

Història d’un delictes. Unes xifres encoratjadores. Lliçons de casuística. Artesania o indústria?. Les bases per a un nou marc legal. Conclusió apressada. (pp 121-128)

De la utilització racional diària de la nostra cuina tradicional

E. Thibaut

(pp 129-132)

La fuita i les seves aplicacions a la cuina catalana

M. T. Garriga

L’albercoc. L’ametlla. L’aranja. L’avellana. La castanya. La cirera. El codony. La figa. El gerd. La grosella. El kiwi. La llimona. La maduixa. La magrana. La mandarina. El meló. La móra. La nectarina. La nespra. La nou. La pera. El pinyó. La poma. El préssec. La pruna. El raïm. La síndria. La taronja. Receptes. (pp 129-144)

Orientació al consumidor

Ll. M. G. Vaqué

Conceptes bàsics: menjar com a necessitat fisiològica, menjar com satisfacció, menjar com a expressió de cultura, la “gastronomia” la norma en el menjar, la “gastronomia” o l’orientació al consumidor. La informació al consumidor. La literatura gastronòmica. (pp 145-147)

Plantes medicinals i amb aplicacions culinàries d’ús freqüent a Catalunya

A. Julià Obrador

Utilització de les plantes medicinals. Espècies més utilitzades: Camamilla, eucaliptus, malví, marialluïsa, til·la. Plantes amb aplicacions culinàries. Els condiments. Condiments aromàtics. Espècies: Pebrotera, pebre coent o bitxo, safrà, cardamom, canyella, clau o clavell d’espècia, nou moscada, cúrcuma, gingebre, pebre, sèsam, vainilla. Herbes aromàtiques: Labiades (sàlvia, tarongina, espígol, sajolida, orenga, marduix, farigola, serpol, romaní, mentes, alfàbrega/alfàbrega de fulla menuda); Umbel·líferes (cerfull, geliandre o coriandre, comí, api, julivert, alcaravia, anís, fonoll, fonoll marí, anet, angèlica); Compostes (estragó, donzell); Lauràcies (llorer). Condiments al·liacis: Liliàcies (all, ceba, ceba d’hivern, all junciforme, porro, escalunya); crucíferes (mostassa negra, mostassa blanca, créixens de prat, créixens). Condiments àcids: tàpera, taronger agre, ginebre. Altres plantes d’aplicacions culinàries: agrella, gerdera silvestre, arboç, xirivia, xicoira, card, borrajta, queixals de vella, barba de frare, màstec o xicoira dolça. Glossari. (pp 148-158)

Proposta sobre l’ensenyament de cuina a Catalunya

R. Serra, E. Castelló, V. Andreu i M. Seguí

Branca de cuina. Anàlisi del primer cicle: Aprenent. Anàlisi del segon cicle: Ajudant de cuina. Anàlisi del tercer cicle: Cuiner. Anàlisi del quart cicle: Cap de cuina. L’ensenyament de la cuina. (pp 159-162)

Els vins dolços catalans

J. Ciurana

Els fonaments. Els vins dolços històrics. El panorama actual dels vins dolços a Catalunya. (pp 163-166)

La micologia a Catalunya

M. Sala i R. Pascual

Què són els bolets: com són els bolets?, com viuen els bolets?, on viuen els bolets?, com es reproduïxen?. Recol·lecció: on s’han d’anar a buscar bolets?, com s’han de collir?, com s’han de transportar? I com i quant de temps s’han de conservar?. Valor nutritiu i valor gastronòmic dels bolets. Espècies metzinoses. Fongs útils l’home: valor nutritiu, principal classes de bolets, fongs microscòpics útils a la indústria alimentària. Què s’ha fet i què s’ha de fer perquè tothom conegui els bolets?. Els bolets a la cuina: Història. Dietètica. Cuina amb bolets: receptes de plats de bolets; els bolets i el vi. Cloenda. (pp 166-176)

La caça

J. M. Luna Royo

(pp 177-180)

Breus notícies i alguns suggeriments entorn dels vins de cava

Ll. Bettonica

(pp 181-185)

Els sabors del peix del dia

C. Barreneche

Enumeració i característiques de les espècies: crustacis (galera, cranc, cranc verd, cranc pelut, nècora, cranc de sorra); peixos (cinta, maire, sardina, sorell, seitó, verat). La costa: ports i platges de pesca del litoral català. Pesca i comercialització. Normes bàsiques d'higiene. La qualitat del producte. La cuina del peix: Sabors del peix del dia. Galera : crema de galeres, galeres fregides, galers amb suc, fideus o arròs a banda. Crancs: sopa de crancs, cargols amb cranc, crancs fregits. Cintes: sopes, arròs o fideus arrossegats. Maires: maires amb ceba, maires fregides. Sardina: Tècniques de Conservació, arengades. Sorell: sopa de sorell, un altra sopa, bullinada, sorell amb suc, sorell amb pèsols i carxofes. Verat: a la llauna, a la marinera, verats estil costa, suquet de verat amb pèsols, verats bullits. Seitó, anxova o aladroc: seitó amb all cremat, anxoves amb fideus, anxoves al vapor, suquet d'anxoves, un altre suquet. Conclusió i proposta. Avantatges del peix el dia. (pp 186-196)

El torró, unes postres dels Països Catalans esdevingudes universals.

J. Vives

Sobre la mel. Sobre les fruites seques. Una mica d'història de la mel i de les fruites seques. La vinguda dels productes a Europa. Aparició i generalització del producte. Aparició del mot "torró". Expansió i importància de la fabricació i comerç del torró. Alacant, Xixona, Agramunt i els torrons. El fenomen gremial a la ciutat d'Alacant. Xixona i el creixement de la indústria del torró. El torró a la vila d'Agramunt. Els torrons com a obsequi de Nadal. Expansió del torró. La universalitat del torró. El "tourron catalan" de Perpinyà. El futur del torró. Sobre el llinatge de torrons. Turrons i torró o turró. El torró a la literatura. Les llegendes sobre el torró. (pp 197-202)