

# rimoni

TERESA HELENA BALCELLS. Universitat de Lleida

## EL SAFRÀ EN EL RECEPTARI DEL SENT SOVÍ

La cuina és un símbol d'identitat que va més enllà d'un seguit d'ingredients i formes de cocció, és el mirall d'unes tradicions, d'unes maneres de fer i, en definitiva, de la història d'un poble. La cuina és patrimoni i, de la mateixa manera que recuperem cultius desapareguts en un territori concret, com és el cas del safrà, és igualment necessari conèixer quins usos donaven a aquest producte els nostres avantpassats. Parlem d'una forma més d'ampliar, recuperar i enriquir el nostre patrimoni.

Si hem de conèixer el moment àlgid de les espècies, i més concretament del safrà, és imprescindible fer un salt a l'època medieval. La cuina d'aquell període tenia un conjunt autònom de normes, no era una importació o una adaptació de les tradicions gastronòmiques d'Orient, sinó més aviat un sistema específic d'intensificació dels sabors, on es reflectia l'ostentació, el color i la sorpresa; en resum, es tractava d'una cuina esplèndida basada en el plaer i la innovació. El gust culinari s'inclinava per plats amb gustos forts i picants que s'aconseguien per mitjà de les espècies i les herbes aromàtiques. Les espècies eren luxoses, exòtiques, foranes i cares, atributs que les convertien en símbols d'elegància i sofisticació. Els comensals cercaven sabors intensos, un color determinat i una olor peculiar, exigències satisfetes per les espècies. En els llibres de cuina europeus, del segle XIII al XV, hi apareixen en un 75 % de les receptes.

El *Sent Soví*, el llibre de cuina més antic que existeix en català, és una eina ideal per descobrir com, quan i de quina manera era utilitzat el safrà per la societat medieval. En aquesta obra es mostren receptes d'una cuina refinada, variada i saborosa, que esdevenen una mostra de les profundes arrels històriques de la cuina catalana. Se'n desconeix l'autor, però es calcula que pertany a l'inici del segle XIV.

De la lectura i anàlisi de l'obra es dedueix que les espècies eren introduïdes en grups de tres, quatre o fins i tot més. S'hi localitza el mot *espècies* de forma genèrica, i en altres casos s'especifiquen totes i cadascuna de les que conformaven el plat. El safrà el descobrim en la majoria de salses que acompanyaven les carns i els peixos, juntament amb el pebre, la canyella, el gingebre, la nou moscada o el girofle. Apareix com a element per a l'arrebossat, i en coccions de carns, aviram, peixos, arrossos i brous. No se'l detecta en verdures o fruites. El seu ús freqüent cal cercar-lo en la seva propietat colorant, el mateix ús que en la cuina actual: el color grogós dels plats era buscat i molt apreciat entre els medievals.

En els menús de l'època, cada plat contenia un ingredient principal, carn o peix, i aquest era molt condimentat. D'aquí que el repertori de salses per acompanyar aquests aliments sigui extens, i a més inclogui una gran varietat d'ingredients. En el receptari n'apareixen moltes, i en la majoria hi consta el safrà,<sup>1</sup> com el cas de la *llimonada*, una salsa agredolça elaborada amb suc de llimones, llet d'ametlles, brou de gallina, sucre i espècies; o la *salsa fina* que es componia de 233 g de gingebre, 50 g de canyella, 50 g de safrà, 33 g de clavells de girofle, 8 g de macís, 8 g de pebre i 8 g de nou moscada; o

la *salsa granada*, feta principalment de fetges de gallina, espècies fines, suc de taronja amarga o de llimona i brou de gallina, i que s'espessia amb rovell d'ou; també trobarem la *salsa de pago*, la *salsa d'ouques*, la *salsa salvatgina*, l'*oruga*, la *salsa de congre* o la *ginestada*.

Més enllà de les salses, el safrà apareix en els ingredients per a la preparació de carns, com en el cas de les *freixures de porcell*, el *janet per a tota carn*, el *moltó amb Janet*, la *cassola de cabrits* o les *gallines a l'olla*. Pel que fa al peix, escassegen les receptes on apareix el safrà; tot i així se'ns esmenta l'*anguila a l'ast*, el *sipiat*, l'*escabetx amb peix fregit i llet d'ametlles*, el *peix amb pebrada* o la *cassola de peix*. Si bé els medievals consideraven que la bona alimentació havia de ser a base de carn, pa i vi, no menystenien gens ni mica el peix, el qual era el producte estrella els dies penitencials (que, per cert, no eren pocs). En el receptari es plasma l'ús freqüent de cereals i llegums, com la *sèmola amb llet d'ametlles*, el *morterol d'arròs* o els *cigrons*

Morter i mà de morter de coure amb suport de fusta, i calaix per picar i conservar el safrà procedents del Tarragonès. Font: Biblioteca de Catalunya.



# patrimoni) (re

tendres. Era molt comú l'ús del safrà en els brous, tant si eren de carn com de gallina o de cabrit amb llet d'ametlla. Les espècies també s'utilitzaven en pastisseria, però és més fàcil trobar-hi la canyella i la nou moscada que no pas el safrà.

A continuació us deixem un petit tast de les receptes amb què ens obsequia el *Sent Soví*:

1. *Salsa salvatgina*: «Si vols fer salsa salvatgina a grues en ast, pica pa torrat mullat en vinagre, pebre e gingebre e d'altres espècies, si't vols. Destenpra-ho ab brou de carn, e mit-hi mel e vinagre, que sia ben agut, e bulla molt. E pots-hi posar safrà e let d'ametles, e pot-hi picar carn matexa, grua o altre ocell, mas de bèstia salvatgina – e picats en aquesta pebre, açò és, d'ors e porch senglar, e de cervo e tota altra salvatgina». És una recepta bàsicament per a carns salvatges, anomenada també *pebrada*.
2. *Sèmola*: «Si vols fer sèmola, mit-la a coura ab let d'ametles. E pots-hi metra oli, e safrà per acolorar. E fa règeu a menar. E guarda-la de fum; e mit-hi sucre blanch, e guarda que la sàpies aconguar [adobar, arreglar] que terra no y age».
3. *Formatgades*: «Si vols fer formatgades de Quaresma, ages una llagosta e trenca-li lo coll, e mit-la en una caçola, e mit-hi una dotzena de lagostins e dos pagells, si n'as; si no, mit-hi un lluç. E puys, com si bullit tot, pica-ho molt; e com [ho] ages picat bé [pren] d'ametlles e pinyons, e mit-ho al morter, e destempra-ho tot ensemps. E asabora-ho de sal, e mit-hi un poch de safrà e gingebre, si't vols». Atès que, a l'edat mitjana, el formatge era considerat un aliment de dia de carn, el nom de *formatgades de Quaresma* és

Reproducció de la portada del *Llibre del coch*, de Mestre Robert (Barcelona, 1520). El *Sent Soví* serà la base dels posteriors llibres de cuina catalana com el del Mestre Robert. Font: Biblioteca de Catalunya.



degut probablement el fet que se servien durant aquests dies penitencials, en lloc del formatge, segurament perquè el color blanc del plat devia recordar el formatge. Pels medievals, el color i forma del plat eren igual d'importants que el gust.

4. *Cassola de pex*: «Si vols ffer pex de casola e donar, se ffa axí: primerament tellats de la ceba en la casola, e metets-hi oli per so que'l pex no s'i pusqua pendre, en la casola. E, puys, ayats picades espícies ab del seffrà e ab julivert; e picats del pex cuyt en brases ho ffrít e de la ceba. E quant sia tot picat, trempats-o ab vinagre e ab aygua, e matets so en la casola. E cogua tot ensemps ab lo pex».

Els lectors es preguntaran quines eren les quantitats exactes dels ingredients i els temps de cocció, però això, tal com s'observa en les receptes, no hi figurava. L'ús de les espècies, incloent-hi el safrà, molt probablement variava en funció del cuiner, però indiscutiblement qui tenia l'última paraula era el comensal, especialment els de més alta condició, els únics que es podien permetre reunir tants productes luxosos al seu rebost.

## Bibliografia

- E. THIBAUT, *Cuina medieval catalana*, Valls: Cossetània Edicions, 2006.
- I. MARANGES, *La cuina catalana medieval, un festí per als sentits*, Barcelona: Rafael Dalmau Editor, 2006.
- R. GREWE; A. SOBERANAS; J. SANTANACH, *Llibre del Sent Soví. Llibre de totes maneres de potatges de menjar*, Barcelona: Barcino, 2004.

## Notes

1. Tots els plats i receptes que s'esmentaran a continuació contenen safrà en la composició. Probablement molts altres plats del receptari es cuinaven amb safrà, especialment tenint en compte que es produïa localment, però no es coneix amb tota certesa.