

Fira de Sant Ponç

*Petit receptari tradicional
de les herbes remeieres,
de les confitures, dels aixarops,
de les melmelades
i de molt diverses llepolies,
per a una vida més sana i natural.*

Sant Llorenç Savall, XIII de maig del MMI

Introducció



El Grup pro Marquet de l'Era ha pensat que una bona manera de promocionar la Masia del Marquet és que s'hi facin coses, que resuciti, que l'espai de la seva existència sigui una vegada més útil al poble. D'aquesta manera, fent-la viva, és el millor aparador perquè es fixin en ella les institucions que pel seu poder econòmic poden fer que la seva restauració sigui una realitat.

Aquest és el tercer acte que es realitza al pati de la Masia. El primer va ser un recital de poesia de la Rosa Cadafalch acompanyada al piano per Antoni Ortuño el dia 10 de setembre del 2000, per commemorar la Diada Nacional de Catalunya. El segon, el dia 5 de novembre, el Grup Tusitala els va oferir un recull de contes per a infants. També hi ha hagut un parell de tallers per a restaurar el pati. Per altra banda les obres fetes per l'Ajuntament al carrer Raval, han malmès en part el pati de la casa però en contrapartida han millorat de manera notable el seu entorn. Avui toca el tercer acte, la Fira de Sant Ponç, que us oferim de nou al pati de la casa i que voldriem que en anys successius es mantingués i es convertís en una tradició. També us avancem que el dia 10 de juny tornarem a tenir una cita amb tots vosaltres a la Fira de les Arts.

Avui com en edicions passades del butlletí municipal Savall us hem fet arribar una enquesta on s'us demana la vostra opinió de la futura utilització de la Masia del Marquet. Ens agradaria que omplissiu les enquestes ja que d'aquestes ha de sortir el projecte que presentarem a les diferents institucions per demanar una subvenció per a la restauració d'aquesta. Els resultats els farem públics en el proper Savall després de la fira.

*Petit receptari tradicional
de les herbes remeieres,
de les confitures, dels aixarops,
de les melmelades
i de molt diverses llepolies,
per a una vida més sana i natural.*

Primera edició maig del 2001.

*Edita Grup pro Marquet de l'Era.
Imprès a Catalunya.
Disseny i impressió: Rossell.id.
Manipulació: Gràfica Nicolàs.*

Sant Llorenç Savall, maig del MMI

Fira de Sant Ponç

L'onze de maig, seguint una antiga tradició, es celebra a Barcelona i a molts altres indrets de Catalunya la Fira de Sant Ponç.

A Catalunya s'invoca Sant Ponç com a protector del mal de cap, ja que existeix la creença que el cervell d'aquest sant fou devorat per les xinxes. Per això, invocar Sant Ponç és eficaç contra el mal de cap i contra la plaga d'aquest insecte. El matí del dia de Sant Ponç hi havia la benedicció de les roses que, un cop beneïdes, es posaven sota les posts dels llits per evitar l'arribada de les xinxes.

Una de les fires de Sant Ponç més importants i amb més tradició de les que se celebren arreu de Catalunya és la que té lloc al carrer Hospital de Barcelona. De fet, és una de les poques fires que s'han conservat a la ciutat juntament amb la de Santa Llúcia, la dels llibres vells i poques més.

La celebració de la fira del carrer Hospital ve de lluny. A la capella de la Santa Creu hi havia un altar destinat a Sant Ponç i es té constància que ja al 1817 tenia lloc en aquesta capella la benedicció de les herbes de la fira l'11 de maig, a les 7 del matí.

Quan es va acabar el nou Hospital de Sant Pau, a l'exemple, el de la Santa Creu fou traslladat al nou edifici i el culte a Sant Ponç va passar a l'església de Sant Agustí del carrer de l'Hospital on es continua celebrant la fira cada any.

Acabada la guerra civil, el franquisme va voler ressuscitar els gremis, els herbolaris s'hi van acollir i van nomenar Sant Ponç patró del seu gremi. Més tard s'hi afegiren els apicultors. D'aquesta manera, de simple advocat contra les xinxes, Sant Ponç ha acabat convertint-se en el patró dels herbolaris que en aquesta diada celebren la festivitat amb un ofici, sardanes i altres actes culturals.

La Fira de Sant Ponç que hauria començat essent la fira de les herber remeieres, en el temps ha esdevingut també «La Fira de la mel, de les confitures, dels aixarops, de les melmelades i de molt diverses llepolies».

Herbes remeieres...

Farigola

En castellà: Tomillo.

Nom científic: *Thymus vulgaris*.

Planta molt comuna i abundant a les nostres contrades. Floreix a la primavera, a partir del mes de març. Els extrems florits es recol·lecten a l'abril o al maig, en un dia sense núvols, des de mig mati en endavant (quan ja ha desaparegut la humitat del mati). Es desseca a l'ombra i en un lloc ben ventilat. Quan està ben sec, es guarda en bossetes de roba posades en capses de fusta o de llautó.

Actua sobre la circulació i els centres nerviosos augmentant la força física i el to anímic, també estimula les funcions digestives, per això s'utilitza per a combatre les astènies nervioses.

Té també propietats antisèptiques i antiespasmòdiques. Està indicada en les afèccions de l'aparell respiratori ja que en modifica les secrecions i en modera els espasmes. És útil contra la tos convulsiva (tos ferina).

També s'utilitza per a eliminar els cucs intestinals i com a repel·lent pels mosquits.

Com a tònic digestiu es pren una infusió preparada amb 2 o 3 gr. dels extrems florits per a cada tassa d'aigua bullint, es retira de seguida del foc, es tapa per a no perdre l'essència i se'n pren una tassa després dels àpats. Aquesta mateixa infusió, beguda en major quantitat i en dejú, va bé pels cucs intestinals, en aquests cas, s'ha de prendre uns quants dies seguits.

Per a estimular la gana es pot preparar una sopa de farigola escaldant llesquetes de pa una mica sec ben ruixat amb oli d'oliva, una mica de sal i unes branquetes de farigola florida.



Fonoll

En castellà: Hinojo.

Nom científic: *Phoeniculum vulgare*.

És una planta molt comuna que apareix als marges, erials, camps abandonats,... Es reconeix fàcilment per les seves flors grogues, agrupades en umbel·les i les fulles finament dividides. Pot assolir una alçada considerable (l'alçada d'un home fins i tot).

Com a planta remeiera se li atribueixen diverses virtuts d'entre les que destaquen:

- És diürètica, és a dir, augmenta la quantitat d'orina.
- Carminativa.
- Ajuda a eliminar els gasos i flatulències tot estimulant els moviments intestinals.
- Estimula la secreció de llet a les dones que alleten.

S'utilitzen diverses parts de la planta segons l'ús que se li vulgui donar. Així, com a digestiva i per alleugerir els gasos intestinals, es pren una infusió dels fruits. Per a preparar la infusió cal escalfar una tassa d'aigua i, quan arrenqui el bull, se li tira una cullerada de fruits de fonoll prèviament triturats en un morter. Cal prendre aquesta infusió després de dinar i després de sopar.

Com a diürètica s'utilitza l'arrel fresca i en infusió i se'n pren una tassa després dels àpats.

Per a afavorir la secreció de llet es pot barrejar el fruit del fonoll amb el de galega i prendre'l en infusió dos cops al dia.



Romani

En castellà: Romero.

Nom científic: *Rosmarinus officinalis*.

És una planta aromàtica típica de l'alzinar mediterrani. Es manté verd sempre i floreix gairebé al llarg de tot l'any.

De les virtuts del romani se'n podria escriure un llibre sencer però, resumint-les, podem dir que té propietats estimulants, antiespasmòdiques, és lleugerament diürètic, estimula la secreció de bilis; en ús extern, va bé per a les llagues i també per a tonificar el cos fatigat després de treballs o exercicis intensos o per haver caminat molt.

Per a rentar les ferides i nafres es fa servir una infusió dels extrems florits en proporció d'una unça per litre d'aigua bullint. Amb aquest líquid es renten les ferides un parell de cops al dia i després es cobreixen amb un trosset de gasa. Per a ús extern també s'utilitza l'alcohol de romani que es fa servir per a fer fregues a les parts adolorides o fatigades del cos; aquest alcohol es prepara amb 10 gr. d'essència de romani i 1 litre d'alcohol.

Per a ús intern es fa servir la infusió esmentada abans i se'n prenen tres o quatre tasses al dia. Aquesta infusió té acció tonificant, estimula la gana i facilita la curació de la icterícia.



Perpètua o flor de Sant Joan

En castellà: Perpetua.

Nom científic: *Helichrysum stoechas*.

És una petita mata perenne, amb fulles estretes i blanquinoses i floretes grogues agrupades als extrems de lluïssor daurada.

Popularment se li atribueixen virtuts pectorals i febrífugues. Té també propietats antiinflamatòries, antibacterianes i antifúngiques, és expectorant i diürètica.

S'utilitza per a combatre al·lèrgies respiratòries, grip, refredats, bronquitis, afeccions de l'aparell digestiu (gastritis), del fetge (hepatitis), de l'aparell excretor (cistitis). En ús extern s'utilitza per a combatre èczemes i infeccions produïdes per fongs.

Per a ús extern es pot utilitzar en forma d'infusió (per a rentar, glopejar,...) o de tintura. Per a ús intern es fa servir també la infusió, la tintura i també el xarop.



Cua de cavall

En castellà: Equiseto mayor o cola de caballo.

Nom científic: Equisetum telmateia.

És una planta sense flors que pot assolir fins a 1 m. d'alçada. Es cria a les vores dels torrents, al fons de barrancs humits i ombrívols, a prop de fonts...

S'utilitza principalment com a diürètic si bé té altres virtuts com són:

- Restaurar certs elements que l'organisme ha perdut i que li són necessaris (remineralitza).
- És antihemorràgic (hemorràgies nasals, menstruacions excessives, sagnat de les morenes...).

Només s'han de fer servir les tiges i branques verdes, no les que porten espores. S'han de recol·lectar a la primavera i es dessequen fàcilment, fins i tot a ple sol.

La forma més fàcil d'administrar-la per a utilitzar-la com a diürètic és la següent: es fan coure de 30 a 50 gr. de la planta seca i es deixen bullir una mitja hora en mig litre d'aigua. Es deixa refredar i es cola. Se'n prenen tres tasses al dia (al matí, al migdia i a la nit).

Per a utilitzar-la com a antihemorràgic es fa servir el mateix coc però més concentrat (amb 50 gr. de la planta dessecada). Si es fa una preparació encara més concentrada (amb uns 100 gr. de la planta), es pot utilitzar empaçant-ne compreses, com a antihemorràgic extern per tallar hemorràgies nasals,....



Herba fetgera

En castellà: Hepática.

Nom científic: Anemone hepatica.

Herba perenne de fulles amb tres lòbuls iguals i sencers, sovint amb taques blanquinoses. Floreix a partir del gener i durant la primavera.

Es fan servir les fulles i han d'estar ben seques abans d'utilitzar-les.

Popularment se li atribueixen efectes protectors i estimulants del fetge degut a que les seves fulles recorden la forma del fetge.

En realitat, no està gaire demostrat aquest efecte. Sí que té propietats vulneràries, és a dir, que guareix nafres i ferides. Per això el seu ús està indicat en el tractament de ferides, fòruncles i èczemes.



La rosella (pipiripip)

En castellà: Amapola.

Nom científic: *Papaver rhoeas*.

S'acostuma a trobar entre el blat. Floreix a partir de març, al llarg de tota la primavera.

Només es recol·lecten els pètals i això s'ha de fer a primeres hores del matí, després de la sortida del sol, quan les flors estan ben obertes, principalment al llarg del mes de maig. S'assequen a l'aire lliure, el més ràpidament possible, estenent-los sobre un canyís.

S'utilitza per a combatre la tos irritativa, especialment en nens i gent gran (avis), també, degut a les seves propietats lleugerament narcòtiques, és útil per a combatre l'insomni.

Es pot fer servir en forma de tisana o de xarop. Per a preparar la tisana tira un pessic de pètals en una tassa d'aigua bullint i es deixa una estona en infusió.

El xarop es prepara amb 10 gr. de pètals secs, 170 gr. d'aigua bullint i 340 gr. de sucre. Primer es fa una infusió amb els pètals i l'aigua, es deixa uns 5 minuts i es cola, se li afegeix el sucre quan encara està calent. D'aquest xarop als nens se'ls en pot donar 1 o 2 cullerades cada dia.



Herba de Sant Joan

En castellà: Hipericón.

Nom científic: *Hypericum perforatum*.

Planta perenne d'uns dos pams d'alçada, les fulles tenen nombrosos puntets que, al mirar-les a contrallum, es veuen translúcids. Les flors formen uns ramells a l'extrem de les fulles i són de color groc daurat. Floreix de maig en endavant, està en plena floració entre Sant Joan i Sant Pere, a finals de juny. Es recull quan està en plena floració. Es recol·lecten només els extrems florits s'extenen sobre lones i s'assequen a l'ombra.

Se li atribueixen innombrables virtuts. Des de molt antic se li reconeix acció desinfectant i cicatritzant, en ferides externes o internes; per això està molt extès el seu ús per a tractar aquestes afeccions. També s'utilitza tradicionalment per a tractar les cremades ja que, a més de les propietats esmentades, disminueix els símptomes dolorosos perquè afegeix certa anestèsia local lleugera però constant; també modera les reaccions inflamatòries i afavoreix la reparació de la pell (cicatritzant).

A nivell intern té efectes antidepressius, conté un tranquil·litzant suau. En ús intern està indicada en el tractament de l'ansietat, la depressió, la incontinència urinària nocturna en els nens, també se li atribueixen propietats digestives.

Per a ús extern s'utilitza en forma d'oli, per ús intern en forma d'infusió i com a digestiu, es pot prendre en infusió o bé ratafia d'hipericó.



Roser salvatge o bosca

En castellà: Rosal silvestre o escaramojo.

Nom científic: *Rosa canina*.

Roser de bosc que floreix a partir del mes de maig. Se n'utilitzen principalment els fruits si bé també es fan servir les arrels, les fulles i els pètals.

Els fruits són molt astringents pel que tenen acció antidiarreica, si bé el principal mèrit d'aquests és el seu elevat contingut en vitamina C, per tal d'aprofitar aquesta es poden menjar els fruits frescos o bé se'n pot fer melmelada.

També se'ls hi atribueixen propietats diürètiques i és creença popular que menjant una quantitat suficient d'aquests fruits sencers, s'arriba a expulsar la solitària.

Dels pètals se'n fa aigua de roses que té una acció tonificant en general.



Arc blanc

En castellà: Espino albar.

Nom científic: *Crataegus monogyna*.

És un arbust de fins a 2 m d'alçada, amb flors blanques i fulles profundament dividides, molt comú a les nostres contrades. Floreix entre abril i març. Només s'utilitzen les flors, que es recol·lecten a la primavera, quan estan a punt d'obrir-se, després s'assequen el més ràpidament possible en un lloc airejat i a l'ombra; es guarden en saquets o en caixes sense apretar-les i es guarden en un lloc ben sec.

Aquestes flors constitueixen un excel·lent tònic cardíac i de l'aparell circulatori; són sedants i antiespasmòdiques i contribueixen a regular la tensió arterial (tant l'hipertensió com l'hipotensió).

Per les seves propietats sedants, és útil en cas d'insomni.

Es considera altament recomanable contra l'arteriosclerosi i l'angina de pit.

La manera més senzilla de prendre'l és en infusió de la que se'n prenen un parell de tasses al dia, amb els àpats.



Espigol

En castellà: Espliego.

Nom científic: *Lavandula angustifolia*.

És un mata llenyosa a la base que cada any treu noves tiges tendres. Floreix a l'estiu a partir del mes de juny. Es recol·lecta durant els mesos de juny i juliol, quan les flors estan obertes. S'ha de recollir en un dia de sol, a partir de mig matí; es recol·lecten només els extrems florits. S'ha d'assecar el més ràpidament possible i després es guarda en capsas de llauna ben tapades.

S'utilitza com a digestiu (per a facilitar les digestions), estimulants i antiespasmòdic, també per a combatre els còlics intestinals, els flats i les indigestions. Per a tots aquests usos, s'utilitza en forma de tisana preparada en la proporció de una unça d'extrems florits per a cada litre d'aigua.

En ús extern es fa servir per a alleugerir el reumatisme i també per a desinfectar ferides i nafres.

Per a combatre el reuma, el dolor a les articulacions i també per a combatre la fatiga és molt bo prendre un bany afegint a l'aigua un bon raig d'alcohol d'espigol, especialment si després del bany es fan unes bones fregues amb una tros de llana empapada amb l'esmentat alcohol sobre les parts del cos més adolorides.



Milfulles

En castellà: Milenrama.

Nom científic: *Achillea millefolium*.

Se'n recol·lecten els extrems florits a l'estiu.

Té gran reputació per a guarir ferides i de fet, algun dels noms que se li donen popularment (hierba de las heridas,...) fan referència a aquesta virtut.

Se li atribueixen també propietats hemostàtiques (per a contenir hemorràgies), tòniques (en especial sobre les vies digestives, afavorint tant els moviments peristàltics com la secreció dels diferents suc digestius), estimulants i antiespasmòdiques.

El seu ús està indicat en les gastritis agudes i cròniques, també en casos d'hipertensió arterial ja que provoca un cert descens d'aquesta, per a alleugerir les molèsties ocasionades per les morenes i, evidentment per a rentar tota mena de ferides.

S'administra en forma d'infusió (1 unça per a cada litre d'aigua). Aquesta infusió es pot beure (3 tasses al dia) o bé es pot utilitzar per a rentar les ferides. Com a tònic i digestiu també es pot prendre vi i licor de milfulles.



Camamilla

En castellà: Camomila o manzanilla.

Nom científic: *Matricaria chamomilla*.

Herba anual d'entre 1 i 2 pams d'alçada. Floreix a partir del mes d'abril i segueix florint al llarg de la primavera i, a les terres altes, fins i tot a l'estiu.

S'ha de recol·lectar en un dia seré, sense núvols, des de mig matí fins al capvespre. Només es guarden les floretes, s'extenen sobre papers i s'assequen en un lloc ventilat i a l'ombra; és important que els botons es mantinguin grocs i amb les fulletes blanques del voltant després del procés d'assecat. Es guarden en saquets de roba en un lloc ben sec.

Té virtuts antiespasmòdiques i sedants, per això és utilitzada en trastorns de tipus nerviós (ansietat, insomni,...) en especial de dones i nens; també és estimulante de la digestió i afavoreix els moviments peristàltics de l'intestí, per tant, és eficaç per a combatre els gasos intestinals. També és útil en determinats estats al·lèrgics.

S'acostuma a prendre en forma d'infusió preparada amb mitja dotzena de floretes per tassa. Aquesta infusió de propietats digestives s'ha de prendre molt calenta just al acabar de menjar.

En ús extern, la infusió de camamilla serveix per a rentar ferides, ulceracions de la boca i conjuntivitis, tot això gràcies a les seves propietats antisèptiques i antiinflamatòries.



Sajolida

En castellà: Ajedrea.

Nom científic: *Satureja montana*.

Planta molt comuna a les nostres contrades. Floreix a l'estiu i la tardor. Se n'utilitzen els extrems florits.

És una planta estimulante, tònica i aperitiva per això està indicada per a estimular la gana i les funcions digestives. També és molt eficaç per a combatre els gasos i flatulències intestinals. Està indicada també contra els cucs intestinals (oxiürs).

Té també acció sobre l'aparell respiratori per les seves propietats balsàmiques, així està indicada per a prevenir la grip i els refredats, per a combatre la faringitis, la bronquitis i l'asma.

En ús extern, es pot fer servir per a rentar ferides, cremades, ulceracions bucals i dèrmiques.

Es pren en forma de tisana preparada amb mitja cullerada de cafè de fulles esmicolades per cada tassa d'aigua bullint, cal prendre aquesta infusió després dels àpats per a ajudar a la digestió.

La mateixa infusió es fa servir per a ús extern.

Per a estimular la gana, també es poden prendre olives assaonades amb sajolida.



Abelles, mel i mató...

Abelles i mel

Les abelles són uns insectes del grup dels hymenòpters que són els que produeixen la mel. L'home, mitjançant l'apicultura, que és l'ofici que tracta de les abelles, és qui la recull i consumeix.

Les abelles viuen organitzades en eixams formats per milers d'individus. Cada eixam viu i treballa en una arna. Els membres de l'eixam pertanyen a tres classes diferents, segons el sexe i la funció de cadascú:

- La reina: és l'única femella fèrtil, criada a base de gelea reial. Pon ous a la bresca dels quals neixen abelles noves que garanteixen la supervivència i continuïtat de l'arna. També produeix la feromona reial que es distribueix a totes les abelles i fa que totes siguin de la mateixa família.
- Els abellots o mascles: són els que fertilitzen la reina, coven els ous perquè neixin les noves abelles i la seva presència fa que l'arna sigui més productiva.
- Les obreres: no són altre cosa que femelles infèrtils degut a la seva foma de ser criades (a base de mel i pol·len). Són les que fan totes les altres tasques de l'arna: cuiden i alimenten la reina produint gelea reial que donen a les larves i a la mateixa reina, tenen cura de tenir l'arna ben neta i ventilada, produeixen la cera i el pròpolis que és una resina aromàtica amb la qual tapen totes les esquerdes que hi puguin haver i recullen l'aigua que l'arna necessita així com també el pol·len i el nèctar que mitjançant l'evaporació convertiran en mel.

L'apicultor ha de saber quan una arna té la suficient mel per poder-ne treure una certa quantitat, deixar-ne suficient per la subsistència de les abelles, tenir cura de les malalties que pugin tenir i saber guarir-les.



Propietats terapèutiques de la mel

- En ús extern guareix nafres i cremades. També és útil per tractar afeccions faringies.
- Per via oral, alleugereix les afeccions intestinals, l'insomni, el mal de coll i les llagues d'estómac. També reforça la sang i el vigor muscular.

Aquí a Sant Llorenç tenim bàsicament dues classes de mel: la de primavera, que si el temps acompanya és de farigola, molt aromàtica i de romani, apropiada per qualsevol postre i també per afeccions hepàtiques, nafres i catarros degut el seu efecte antisèptic.

I la mel de tardor més fosca i dolça amb un punt d'amargantor degut al cepell o sevaruga molt apropiada per endolcir qualsevol classe de tisana.

Serveix per fer crema de reposteria, torrons...

...per Ramon Molina



Recepte per fer el mató

La llet s'ha de bullir 3 vegades i refredar-la altres tantes, aquest procés se l'anomena (tildalització) i serveix per destruir les espores i evitar la contaminació de brucel·losis (febres de Malta).

Es fa bullir la llet a 100° i refredar, tornar a bullir i refredar, tornar a bullir per tercera vegada i refredar-la a 80°, s'amatona. Hi afegirem 15 c.c., o una cullerada sopera de la solució líquida que comprarem a la farmàcia (preguntar al farmacèutic), per litre de llet. Aquesta solució fa que la caseïna de la llet es converteixi en paracaseïna càlcica (mató).

Mató de la manera tradicional

Es bull la llet com hem explicat abans, es deixa refredar fins que sigui tèbia (60°). S'hi afegeix llimona escorreguda (2 llimones per litre). Es deixa reposar durant vint minuts. Es posa un pessic d'herba-col amb remull i l'aigua resultant s'afegeix a la llet i es deixa que cualli. Finalment es cola.

...per Maria Teresa Bellsolà

Les melmelades i confitures...

Curiositats

La mermelada porta entre el 70 i el 100% del pes de la fruita en sucre, però això depèn de la riquesa en sucre de la fruita emprada. Es desaconsella utilitzar la mel per fer mermelades degut a que té un gust molt fort que amagaria el gust de la fruita.

La bona mermelada es distingeix sempre pel seu color brillant i per l'aspecte gelatinós. Ha de poder escampar-se amb facilitat i conservar el gust afruitat.

S'ha de fer amb peces sanes i en el seu punt just de maduració per aprofitar al màxim el sucre, la pectina i l'acidesa. Han de rentar-se senceres, per eliminar els pesticides i escórrer-les abans de pesar-les. La major part de les fruites es tallen però n'hi ha que pel tamany no cal.

Moltes fruites tenen àcids que ajuden a la conservació i eviten l'oxidació. Altres, no tenen aquests àcids, per això cal afegir-hi suc de llimona.

La pell i les llavors de moltes fruites contenen pectina, que li aporta consistència a la mermelada. Quan tenim fruites que no tenen pectina podem donar-li el cos necessari amb espessant provinent d'algues marines o bé barrejant les fruites amb altres que tinguin pectosa en quantitat.

És bàsic bullir la fruita a foc lent i que quedi ben tova abans d'afegir-hi el sucre i a foc molt fort i poca estona un cop afegit.

Per assegurar-se que s'han eliminat els microorganismes s'ha d'esperar que la temperatura d'ebullició arribi a 105° C, i l'envasat ha de ser per esterilització que a més assegura l'èxit de la conservació.

Els recipients més adequats per bullir les mermelades són cassoles amples, de fons difusor. Perque tingui un aspecte més cristal·lí, ha de retirar-se l'escuma abans d'envasar.



Mermelada de fruita

Mermelada de tomàquet

Ingredients: 1 Kg. de tomàquets, 3/4 de Kg. de sucre, 1 branqueta de canyella.

Preparació: S'escalden els tomàquets, es treu la pell i es maceren amb el sucre tota la nit. Al matí es couen durant una hora a foc lent remenant amb una cullera de fusta.

Mermelada de albercoc

Ingredients: 1 Kg. d'albercocs, 1/2 Kg. de sucre, 1 branqueta de canyella.

Preparació: Es pelen els albercocs, es maceren durant la nit amb el sucre i al matí es couen durant una hora.

Mermelada de poma

Ingredients: 1 Kg. de poma, 1/2 Kg. de sucre, 1 branqueta de canyella.

Preparació: Es pelen les pomes, es treu el cor i es tallen a daus, es posen a macerar duant la nit i al matí es posen a coure durant una hora.

Mermelada de pera

Ingredients: 1 Kg. de peres, 1/2 Kg. de sucre, 1 branqueta de canyella.

Preparació: Es pelen les peres, es posen a macerar tota la nit i al matí es couen durant una hora.

Una vegada fetes les mermelades es posen amb pots de vidre al bany Maria, o a la nevera, segons el temps que es vulguin conservar.



Confitura d'arrop i talladetes

Antigament, aquesta confitura es venia pels pobles pregonant «Arrop i talladetes!...». Es pot preparar tal i com l'expliquem aquí o amb el suc de figues seques cuites.

Ingredients: Per a fer 2 o 3 pots de 1/2 quilo.

2 Kg. de raïm madur, negre i blanc, 1 Kg. de fruita variada: carbassa, meló verd, síndria, codony, préssec o pera, 1/2 Kg. de sucre, mitja barreta de canyella.

Preparació: Si es fa amb carbassa, meló verd o síndria:

Es treu la part de fora de la pell (2-3 mm); es treuen les llavors i filaments; es trenca en barretes i es posa aigua que les cobreixi, dissolent primer en l'aigua 1 cullerada sopera de cal viva. Es deixa en maceració 24 hores. Passat aquest temps, es renten els trossos de fruita; es renten els raïms, s'escorren i es separen els grans. Es passen els grans de raïm per la liquadora o es trituren amb la batidora i es filtren per un tamís ben fi. Posar el suc que s'obté en una cassola i coure'l fins que es redueixi a la meitat, traient de tant en tant l'escuma que es va formant. Afegir els trossos de fruita que havíem macerat.

Si es fa amb codony, préssec,... es pela la fruita i es talla a trossets. Afegir-la a la cassola i afegir també la canyella. Es cou a foc lent, remenant sovint, durant unes 3 hores. Passat aquest temps es treu la canyella. S'aboca dintre dels pots (que prèviament haurem esterilitzat) i es tapen de seguida.



... per Dolors Bonaféu

Codonyat

Ingredients: 1 Kg. de codonys, 800 gr. de sucre.

Preparació: Rentar els codonys i fregar-los bé per treure'ls-hi la pelussa exterior. Tallar-los en quarts i posar-los a bullir en aigua abundosa. Colar la polpa amb un colador xinès. Afegir el sucre i tornar-ho a posar a bullir una hora, tenint compte de no cremar-se ja que al bullir esquitxa.

Melmelades de prunes roges

Ingredients: 2Kg. de prunes roges, 1,5 Kg de sucre, suc de 2 llimones.

Preparació: Pelar les prunes i treure els pinyols, afegir el sucre i posar-ho tot a bullir. Un cop bullit, retirar l'escuma i envasar la melmelada en calent.

Confitura de tomàquets verds

Ingredients: 1 Kg de tomàquets verds, 800 gr. de sucre, un pessic de gengibre rallat.

Preparació: Treure els cors dels tomàquets i fer-hi una creu a la pell. Escaldar els tomàquets i refredar-los ràpidament. Treure'n la pell, les llavors i afegir el sucre. Afegir el gengibre rallat i deixar bullir. Quan la temperatura arribi a 105° C, la confitura està al seu punt. Omplir un pot esterilitzat i atemperat amb la confitura calenta. Esterilitzar de nou.



Confitura de cabell d'àngel

Ingredients: 4 Kg de carbassa, 3 Kg de sucre, 1 tronc de canyella, 2 taronges.

Preparació: S'agafa una cassola gran, s'hi va posant la carbassa, que la tindrem pelada i esmenussada ben petita (sense llavors). La posarem al foc amb 2 o 3 kg de sucre, 1 tronc de canyella a trossos, 2 taronges rentades i tallades a trossos petits (sense llavors), es remena de tant en tant, i quan va canviant de color, s'ha de remenar molt sovint perquè no s'agafi. Aquesta confitura ha de coure's de 2 1/2 a 3 hores. Per guardar-la un cop feta, es posa amb pots de vidre que tapin molt bé, i es posa al bany Maria 30 minuts.

També es pot fer sense taronja.

...per Francesca Genestós



Altres receptes i llepolies...

Set de «Bombons de xocolata i nous»

Ingredients: 400 gr de xocolata per fondre, 500 gr de nous ben trossejades.

Preparació: Es fon la xocolata al bany maria o bé al microones, que ja és fosa s'hi afegixen les nous i es remena bé el preparat. La barreja es reparteix dins motlles de paper ben petits (com els de les magdalenes) i es posen a refredar dins la nevera

Set de «Pomes amb sucre cremat i aroma de maduixa»

Ingredients: Pomes, sucre, maduixes.

Preparació: En un pot, es trituren unes quantes maduixes, hi afegim una bona quantitat de sucre i ho posem al foc. Sense deixar de remenar, esperem fins que el sucre ha agafat un color bru fosc. Punxem la poma per la part superior amb un pal de fusta o una forquilla. Submergim la poma en el sucre a punt de caramel. Perquè el sucre quedi ben homogeneïtzat cal anar fent moviments rotatius circulars a la poma. Un cop freda, si veiem que la capa de sucre és massa prima, podem repetir el procés.

Set de poma, Set d'esplai.

...per Associació Cultural Set

Ametlles garrapinyades

Ingredients: Un got d'ametlles crues sense pelar, tres quarts del got de sucre i mig got d'aigua.

Preparació: Posa les ametlles, el sucre i l'aigua en una paella al foc i cou-ho fins que es consumeixi tot el líquid i el sucre comenci a fer bombolles. Aparta-ho del foc i remena-ho continuadament; has d'aconseguir que el sucre se separi i les ametlles quedin blanques. Posa-ho de nou a foc suau i remena-ho fins que el sucre es faci caramel i vagi cobrint les ametlles. Un cop fetes es posen sobre el marbre i es deixen refredar.

Es poden fer les garrapinyades amb més facilitat si es té un atuell de coure.

...Teresa Cadafalch

Calèndula (crema/pomada)

Ingredients: 200 gr. de cera verge, 3 gots d'oli i 5 grapats de calèndula.

Preparació: S'escalfà la cera, fins a fondre-la, s'afegix l'oli i abans de bullir, s'hi afegix la calèndula. Aconseguida la pasta, abans de bullir es retira del foc. Quedarà en repòs tota una nit. Al dia següent, s'escalfà, es filtre i es posa en terrines.

Aquesta pomada es pot conservar fins a 3 anys.

Cura: ferides, llagues, fongs, sabanyons, i cremades.

...Carme Minguillon

Vichyssoise

Ingredients: 50 gr. de mantega o margarina, 1 ceba gran, 3 porros (només la part blanca), 1/2 Litre de brou base, 1/2 Kg. de patates (a rodanxes gruixudes), 1 tarrina de nata líquida, julivert, sal i pebre.

Preparació: Posar una cassola al foc amb la mantega, sofregir la ceba i els porros picats durant uns 10 minuts. Afegir-hi les patates durant uns 5 minuts. Afegim el brou, es condimenta amb sal, pebre i es deixa bullir uns 20 minuts. Seguidament s'aparta del foc, es passa per una batedora i es posa al frigorífic fins que estigui freda. Al moment de servir afegir-hi la nata i adornar amb el julivert picat.

NOTA: Ben fresquet, a l'estiu, ientra de maravella!

Ordi amb lleties

Ingredients: 1/2 got de lleties, 1/2 got d'ordi (cebada), 4 gots d'aigua, 1 tros d'alga kombu, all, llorer i sal.

Preparació: Es pot posar en remull tota la nit. Coure en olla a pressió 20 minuts. A aquest guisat se li poden afegir unes verdures poc cuites i una vegada a la taula amanir-lo amb oli d'oliva.

NOTA: Es pot considerar un plat complet. Podem fer el mateix canviant: Ordi per azuqui, per mongetes o cigrons, ja que l'ordi al ser molt refrescant combina bé amb els llegums.

Galetes senzilles

Ingredients: 200 gr. de farina, 100 gr. de mantega, 125 gr. de sucre, 1 ou, un polsim de sal.

Preparació: Barregeu el sucre, el polsim de sal i la farina, després afegiu-hi l'ou i la mantega. Deixeu reposar aquesta mescla en un lloc fresc un parell d'hores. Tot seguit alliseu-la amb el corró (1/2 cm. de gruix), i amb gots, copes (de cap per avall) o altres estris, doneu forma a les galetes. Poseu-les en una llauna untada amb mantega i enforneu-les 10 minuts (si les voleu més rosses, gratineu-les un parell de minuts).

NOTA: Si mireu bé per aquells llocs que sabeu, trobareu estris que per donar forma a les galetes poden ser la mar de divertides. Involucreu-hi a la canalla, us sorprendrà la imaginació que tenen.

Bunyols de vent

Ingredients: 1/4 de litre de llet, 130 gr. de mantega, 150 gr. de farina, 5 o 6 ous, pell de llimona, oli o llard, sal i sucre.

Preparació: En una cassola barregeu-hi la llet, la mantega, un polsim de sal i la pell de la llimona. Poseu-ho al foc i quan arrenqui el bull tireu-hi la farina i deixeu-ho coure fins que sembli que vol agafar-se. Treieu aquesta pasta del foc i deixeu-la refredar una mica. Afegiu-hi els ous, d'un en un, treballant-ho bé fins que resulti una pasta fina i espessa. Fregiu en força oli o llard aquesta pasta a cullerades. No cal que gireu els bunyols, ells sols ho faran. A l'hora de servir-los, els hi podeu tirar sucre per sobre.

...per Biosfera

Olis i vinagres aromatitzats...

Introducció

Els olis i vinagres poden aromatitzar-se amb herbes, suc d'hortalisses i fruites o amb espècies. La seva elaboració és senzilla i molt gratificant. Malgrat això, en el cas de l'oli, els sabors dels aditius mai ha d'emascarar l'original.

Olis aromatitzats

Els olis han de mantenir la seva personalitat i fragància un cop aromatitzats. S'acostumen a fer servir olis verges d'olives arbequines i ojiblanques. No s'ha de guardar durant molt de temps degut a que perd les seves vitamines. L'aromatització és molt senzilla i es basa en la maceració d'herbes seques durant un mes aproximadament i la seva conservació en llocs foscos. Els més apreciats són els de romani, farigola, alfàbrega, fonoll, llaurer i safrà.

També es pot fer oli amb suc d'herbes i hortalisses, que produeixen amaniments vistosos i deliciosos. Per elaborar-los s'ha de liquar les herbes i el suc extret s'introdueix en una proporció del 10% en l'oli. Són molt gustosos els de julivert, alls frescos, remolatxa, àpit, bitxo verd i tinta de calamar.

Oli de farigola

S'introdueix en l'oli una branca de farigola seca i es deixa macerar un mes. A les virtuts pròpies de l'oli cal afegir les qualitats digestives de la farigola i el seu efecte com a tònic de gola. Aquesta barreja és molt apropiada per amanir tomàquet, alls, olives, alberginies, pebrots, carns, peixos i per conservar formatges.

Oli de romani

Es fa igual que el de farigola. El romani estimula al circulació i el seu poder antioxidant afavoreix la conservació de l'oli. És molt adequat per carns a la brasa i formatges.

Oli d'alfàbrega

Aquesta herba prové de l'Índia i es conserva molt bé en l'oli. És propici per amanides de tomàquet i formatge, pastes arrossos. Té efectes tranquil·litzants i diurètics.

Suc de julivert

És molt decoratiu i combina bé amb qualsevol plat. Resulta molt apropiat per fer vinagretes. S'ha de consumir abans de 5 dies. Agafem 50 gm. de julivert, que s'ha de rentar i passar per la liquidadora i ho barregem amb 1/2 litre d'oli d'olives arbequines verge.

Vinagres aromatitzats

Per fer vinagres aromatitzats s'utilitzen vinagres joves amb un alt grau d'acidesa i poc gust, així reben el nou aroma i adquireixen una nova personalitat. Es pot aromatitzar amb herbes, fruites o espècies. Les herbes han de recollir-se abans de la floració i han de macerar dues setmanes dins el vinagre.

Els vinagres de fruites tenen una llarga tradició, ja que abans s'utilitzaven com a calmants en les afeccions de gola. Normalment eren dolços i també s'utilitzaven en postres.

Vinagre d'all

És de fàcil elaboració i molt aromàtic. Es prepara clavant-hi els alls en un fustí i introduint-lo al vinagre, al menys una setmana. És ideal per amanides i combina perfectament amb alberginies, pebrots, carbassons, cogombre, peixos, carns blanques i musclos a la planxa. Les seves propietats terapèutiques són inqüestionables per la seva aportació de vitamines A, B i C, pel seu efecte desintoxicador i bactericida i redueix el colesterol.

Vinagre d'estragó

En tres o quatre dies ja es nota la seva flaire. Va molt bé per fer vinagretes amb mostassa o per amanir pollastres, ous i peixos. És diurètic i estimula la digestió.

Vinagre de gerd

Vistós i molt agradable es pot prendre tant dolç com sec, per aromatitzar amanides i carns de cacerà i marinats.



*Col·lecció de secrets en forma de receptes
per a millorar tota classe de vins,
trobada a la casa de la Roca
de Sant Llorenç Savall,
i recopilada l'any 1878 per en
Josep Margenat i Oller.*

(de la pàgina 42 a la 46.)



Recepta de gran secret, per tornar ranci el vi comú.

Al setembre o a l'octubre, quan es cullen les nous, preneu la clofolla verda que les cobreix i els les traieu (amb cura de llevar-hi la part negra, si en té). poseu-les damunt una fusta neta i amb un ganivet gros les piqueu i, un cop menudes, a poc a poc aneu dipositant-les a dins d'ampolles grans de vidre o en botes grosses (aquestes, però, es beuen una part del líquid). A cada ampolla poseu-hi dues terceres parts de clofolla de nou picada i, tot seguit, acabeu d'omplir-les amb esperit de vi de 35 graus (fèt e bon vi, que no sigui agre, ja que es podria fer malbé). Si no teniu esperit podeu posar-hi aiguardent de 20 graus o més, pur i sec. Tapeu, immediatament, l'ampolla amb un tap de suro i fins passats dos mesos no es feu ús. No obstant i això, si tan convé, als 15 dies podeu fer-ne ús, encara que d'estar-hi més temps la infusió es millor.

Poseu el líquid d'aquesta infusió (no pas les nous) al vi, amb la proporció de 4 a 5 càntirs per cent de vi, de manera que la bóta quedi plena del tot. aleshores tapeu-la fortament, posant-hi guix o cendres en pols damunt el tap; acabant-se així aquesta operació.

Cal que en abocar l'esmentat líquid al vi sigui en temps de lluna minvant o vella, en dia serè (si pot ser) i mai en divendres. Si utilitzeu vi novell de la verema, aquesta operació podeu fer-la fins la lluna minvant o vella del mes de gener. De fer-ho amb vi vell de l'any passat, són bons tots els mesos de l'any, sempre en les llunes minvants o velles.

Recepta per a fer mistela dolça.

A la verema, trepitgeu primer el raïm més escollit. Als tres dies, coleu el vi, passant-lo de la tina o el cup a la bóta de fer mistela, afegint-hi per cada sis càntirs (arroves) de vi, dos càntirs (arroves) d'esperit de vi de 35 graus (fèt de bon vi i no de vi agre), de manera que la bóta quedi plena del tot i tapant-la fortament amb un tap de suro, poseu-hi, al damunt d'aquest, guix o centres en pols, ben atapeïts amb la mà, i llestos. Aquesta operació feu-la sempre en lluna minvant o vella, en dia serè (si pot ser) i mai en divendres.

Advertiment: si voleu fer una mistela de gust exquisit, en lloc de posar-hi dos càntirs (dues arroves) d'esperit de vi de 35 graus, afegiu-hi un càntir i mig d'esperit de vi i mig càntir de la infusió de nous tendres o de clofolles verdes com diu a la primera recepta.

Recepta per a fer vi ranci en dos mesos, com si ja fos vell de deu anys.

Infusió: per cada arrova d'esperit de vi de 35 graus (fèt de bon vi, no de vi agre) afegiu-hi 3 unces de flor de vidaura (lleugerament triturades amb un ganivet damunt una fusta). Aquesta flor és blanca i es recull a la primavera o a l'estiu (fora de temps, també s'utilitza quan és seca). Poseu-ho tot en una ampolla i tapeu-la amb un tap de suro. Passat un mes ja en podeu fer ús (com més temps deixeu que es faci, la infusió sera millor). Abans d'utilitzar-la, cal que filtreu el líquid resultant, a fi de treure-li les miques de flor que hi hagin quedat.

Prepareu la recepta anomenada mistela, però amb la diferència de no afegir-hi l'esperit de vi i fer-lo Calabra (bullint en una caldera 50 arroves fins a reduir-lo a la meitat, 25 arroves, de manera que quedi net). Si voleu fer el vi dolç, cal que empreu el metode del dolç; si voleu fer-lo sec, cal que empreu el del sec. Poseu el vi Calabra a la bóta (ja reduït a la meitat) i, per cada 50 càntirs de vi, afegiu-hi de 5 a 6 arroves del líquid de la infusió d'esperit de vi amb flor de vidaura, barrejades amb mitja arrova més de vi dolç (fent una mescla de mel i vi, i reduint-la a la tercera part). Bon punt la mescla és dins la bóta, procurant que aquesta quedi plena del tot, remeneu amb una vara forta i tapeu-la després, posant-hi guix o cendres en pols damunt el tap, i llestos.

Aquesta feu-la sempre en lluna minvant o vella, dia serè (si pot ser) i mai en divendres.

Advertiment: donat que per a fer aquesta classe de vi no tots els raïms són adequats, és precís que estigueu preparats i que ho sapigueu, ja que podeu governar perfectament aquesta combinació augmentant o disminuint la quantitat de la infusió de ranci, així com la de mel i vi, etc., etc. És recomanable que feu primer una prova.



Recepta, de bon consell, per a treure'n més diners del vi.

Quan enceteu la verema, talleu els raïms de cada cep i deixeu-los a terra, perquè els toqui el sol i amb la ma torceu els branquillons a fi que es vagi morint la rapa.

Si els raïms tenen algun gra dolent, verd o podrit, amb unes tisores talleu-los i després llenceu-ho. El raïm, deixeu-lo al sol per espai de sis a nou dies, segons com vagi la calor. Si el temps ve plujós colliu-lo de pressa, perquè no es mulli, ja que el vi després no sortiria massa sa. Passats aquests dies, recolliu el raïm i trepitgeu-lo al cup o a la tina, i en treure'n el most deixeu-hi també la brisa, no pas la barrusca (la rapa del raïm) que heu de llençar. Això cal fer-ho, passant-ho tot per un garbell de teixit fet a mà (de corda prima), que deixi córrer la brisa, però no la rapa. Si voleu fer vi dolç i de poc color (anomenat verge), a les 36 o 48 hores d'haver trepitjat el raïm, trasvaseu el vi del cup a les bótes. Si voleu fer vi sec i de color més fort (negre) deixeu el vi en el cup durant 15 o 24 dies, fins que el transvaseu a les bótes, en dia serè (si pot ser); fins la lluna vella de novembre no l'heu de tapar. Si voleu fer vi ranci, afegiu-hi el líquid de la infusió de nous tendres o de les seves clofolles verdes, com hom explica a la recepta núm. 1, durant la lluna vella o minvant del mes de gener, i llestos.

Recepta per a fabricar vinagre d'aigua pura.

Preneu 6 unces de crémor tartar (tartrat àcid de potassi) ben molta i amassada amb vinagre. Deixeu-la que s'assequi al sol o a l'escalfor d'un forn. Quan la massa sigui seca, torneu a xopar-la de vinagre i novament deixeu-la al sol. Aquesta operació repetiu-la nou o deu vegades fins a obtenir-ne una pols suficientment àcida com per a convertir l'aigua en vinagre. Aquesta mescla feu-la sempre a quantitats proporcionals. Un cop enllestida, com que la cremor és indissoluble, a l'hora de trasvasar-la filtreu-la, afegint-hi encara aigua segons la força que li volgueu donar.

Advertiment: donat que hi ha fabricants que donen massa força al vinagre, necessiteu, per aquesta raó, no oblidar-vos de la recepta de la infusió de raïms verds (collits un mes abans de la verema) aixafats i barrejats amb trossos de taronja de taronger agre.

Recepta per a donar el color negre al vi amb la baia del saüc.

Per 50 càntirs de vi (50 arroves) prepareu la següent infusió: 8 lliures de baies de saüc (o sia, grana de saüc) ben madures i negres, aixafades amb una d'aquestes maquinetes que serveixen per axafar raïms (si es tracta de poca quantitat, amb unes espremedores de xarops, de les que usen les farmàcies o els apotecaris), poseu-les dins una ampolla grossa juntament amb dues arroves de vi i un octau de càntir d'esperit de vi de 35 graus i tapeu-la ben tapada amb un suro. Als vuit dies, premseu-ho, i el líquid resultant filtreu-lo abans de tirar-lo a la bóta de vi. Un cop a dins, tapeu la bóta, i llestos.

Aquesta operació feu-la sempre en lluna minvant o vella, dia serè (si pot ser) i mai en di-vendres.

Advertència: a l'hora de veremar podeu tirar la infusió directament al cup, aixafant-la al mateix temps que trepitgeu el raïm i premsant-la juntament amb la brisa.

Una altra advertència: també hi ha molta gent que utilitza fucsina, o sia, magenta, aixafada, com queda explicat a dalt, i barrejada amb el vi.



Índex de mesures per necessari:

CANTIR: Mesura de líquids, que conté poc més d'onze litres, i serveix per a mesurar principalment oli i vi.

ARROVA: Unitat de pes equivalent a 10,400 quilograms, o sia 26 lliures. És la quarta part d'un quintar. A certes regions, però, el seu valor és una mica diferent, oscil·lant entre les, 24 i les 36 lliures.

FANECA: Mesura de grans, que en certes regions conté vuit almuds, i en altres en conté dotze. En el sistema mètric decimal la faneca té una equivalència variable entre 30 i 55 litres. Al Priorat la faneca equival a 40 litres; a Mequinensa, a 24 litres; a València i Castelló, a 33,50 litres.

QUARTÀ: Mesura de grans, de valor variable. Octava part d'una faneca, segons el nostre recopilador. A certes regions, però, equival a la dotzava part de la quartera. En el sistema mètric decimal el quartà té una equivalència variable: a Barcelona 5,79 litres, a Lleida 6,11 litres, a Tarragona 5,90 litres. Tanmateix, la quartera té un valor aproximat de 70 litres.

LLIURA: Unitat de pes que generalment es considera dividida en dotze unces, i equival aproximadament a 400 grams.

UNÇA: Pes equivalent a la dotzena part d'una lliura.

ALMUD: Mesura de grans, de capacitat variable segons les comarques. En el Ribagorça equival a la dotzena part de la faneca i a la sisena part del quartà, però pot tenir una valoració tan diversa com difícil de fixar. Al Regne de València, per exemple, l'almud o armud era la quarta part de la barcella, i equivalia a un poc més de quatre litres, contenint 4 quarteronets, i cada quarteronet 8 mesures. Era també la quarantavuitena part del cafís.



...per Antònia Calvet

Ratafia

La ratafia és una beguda tradicional elaborada per maceració de nous tendres i de diferents plantes aromàtiques.

«...les nous verdes un xic escalfades
grapat de ruda, camamilla dolça
e amarga, ab la menta
des camps e l'orenga fina.
La llimona tallada a trosos
E la escorsa de canyella.
Tot a sol e serena e ben colat.»

De fet cada mestre té la seva manera de fer la ratafia, trobeu i proveu la diferència entre les cinc receptes de veïns llorençans que posem a continuació:

Recepta de la Fonda Rius

Ingredients: 1 litre d'aiguardent dolç, 50 gr. de camamilla, 50 gr. de puniol, 50 gr. de fonoll, 50 gr. de marialluïsa, 50 gr. de romani, 50 gr. de til·la, 50 gr. de farigola, 7 o 8 nous verdes.

Preparació: Es macera totes les herbes i les nous a trossos amb l'aiguardent, llavors ha d'estar 40 dies a sol i serena.

Recepta de la Sra. Antonieta

Ingredients: 1 litre d'anís dolç, 9 nous verdes, alfabrega, anís estrellat, àrnica, buriol, camamilla, canyella, clau d'especia, comí, cua de cavall, espigol, farigola, flor de la diabetis, flor de Sant Joan, fonoll, herba fetgera, herba prima, herba romeguera, hisop, llorer, malva, marduix, marialluïsa, matafaluga, menta, mill del sol, mòllera roquera, nou moscada, orenga, pericó, pi roig, poniol (poliol), regalèssia, romani, ruda, sajolida, sàlvia, tarongina, te de roca, til·ler, valeriana.

Preparació: El dia de Sant Joan, o qualsevol altre dia, un cop recollides totes les herbes es tallen a trosset ben petits, les nous es tallen també a trossos, s'agafa un pessic de cada herba i totes barrejades s'hi introdueixen a l'ampolla (o en una garrafa només cal augmentar les quantitats, segons els litres) junt amb les nous verdes i l'anís. Després només cal deixar-ho 40 dies i 40 nits a macerar a sol i serena.

Recepta de la M. Antònia Calvet

Ingredients: Aiguardent, 9 nous verdes, menta, farigola, malves, marialluïsa, camamilla, til·la, pericó, tronc de fonoll, puniol, regalèssia, orenga, herba ramoguera, herba blanca, caps d'esbarzer, flors de pi, sucre candi, canyella, nou moscada, anisets, anís estrellat, matafaluga, tarongina.

Preparació: Les vigílies de Sant Joan s'han de recollir les herbes que són moltes. Es tallen i es posen a la garrafa, que prèviament ja tindrà l'aiguardent, junt amb les 9 nous que s'han de trencar, perquè puguin passar pel broc. Com més bo sigui l'aiguardent més bona serà la ratafia. I tot això es deixa 40 dies a sol i serena.

Poesia de l'aiguardent de nous

Nit de foc, nit astral, n'és la nit de Sant Joan.
Aiguardent de nous, ratafia
N'he fet una poesia.

Aquest licor ho cura tot i
Està assegurat per les herbes que s'hi han posat
En diem ratafia, i per tot mal n'és medicina
Dues vegades l'han batejat i aiguardent l'hi han posat
N'és màgic en l'amor i en té cura de tot
Fins i tot és afrodisíac i té molta propietat.

Això no és licor ni vi, és cosa ardent
Que agrada a la gent.
Nit de foc, nit astral, n'és la nit de Sant Joan
Ara explicaré la fortalesa que té:

La dona que té mal de ventre
Tot el mal li repta.

El qui no pot dormir
Una copa, i queda empedernit.

El qui desvetllat està, un bon reget
I quedarà ben dormidet.

Pel qui no té trempera
Un bon got i de seguida se li esvera.

Aquest brindis diràs
I la copa aixecaràs.

Visca l'aigua, la salut i el diner
I el qui veu vi molta cura ha de tenir.

M. Antonia Calvet

Recepta de la Montserrat Tantinyà

Ingredients: 1 litre d'anís, nous verdes, llimona, presseguer, póniol, farigola, romani, te de roca, menta, herba ramoguera, til·la, pernallac, orenga, sempreviva, ruda, eucaliptus, canyella, pi, tomany (cap d'ase), nou moscada, sàlvia, herba de la pedreta, mata, ametller, orenga, pericó, escabellosa, sajolida, savina.

Preparació: Es maceren totes les herbes i les nous a troços amb l'anís, llavors ha d'estar 40 dies a sol i serena.

Recepta de la M. Rosa Canadell

Ingredients: Farigola, marialluïsa, camamilla, puniol*, sàlvia*, ano tendra*, espigol, tarongina, llo-rer, fonoll*, anís estrellat, sajolida, brotam gran, nou moscada, fuxarda, curratxoles, romani*, herba pedreta, te de roca*, llimona*, flor de calendula, herba ramoguera, canyella en rama, fulla de pipiripip, arrels de grana, til·la, cumí, matafaluga, claus d'espècies, regalèssia, boles de ginebra, bratamo*, orenga, herba prima, herba Sant Joan, alfàbrega*, malva, ginesta, marduix*, fulles de roses, ruda.

Preparació: Pels voltants de Sant Joan s'agafen les herbes, es tallen a trossets petits se n'agafa un pessic de cada una i es posen a macerar junt amb les nous verdes (9) i l'anís, durant 40 dies i 40 nits. Les herbes amb asterisc són amargantes, per tant s'hi ha de posar el pessic una mica més petit).

Vi blanc o bullit

Agafar most que tingui almenys uns dotze o tretze graus. Es posa a bullir fins que disminuïxi més o menys una tercera part, o sigui que de 60 litres en quedin entre 38 o 40. Quan és fred es posa a la bóta. Als dos o tres mesos es traspalsa, o sigui, es fa rajar l'aixeta de la bóta deixant sortir el líquid clar i deixant dins d'aquesta el pòsit espès que no s'aprofitarà. Es neteja la bóta i s'hi torna a abocar, per conservar-lo tant com es vulgui.

Mistela

Per cada set litres de most d'uns dotze o tretze graus, un litre d'alcohol. Es barreja tot, es posa dins d'una garrafà o un atuell de plàstic i passat un parell de mesos es treu el líquid clar i s'aboca si pot ser a una bóta o una garrafà, fins que es faci ben transparent.

... per Jaume Cadafalch



Crèdits:

Agraïm la col·laboració en la confecció d'aquest llibret i a la Fira de Sant Ponç a:

Ajuntament de Sant Llorenç, AMPA, Dolors Arimon, Associació Cultural Set, Associació de veïns de Comabella, Carme Balaguer, Teresa Bellsolà, Joan Brossa, Jaume Cadafalch, Antònia Calvet, Josep M. Calvet, Maria Camps, M. Rosa Canadell, Vicenç Casas (La Poma), Construccions Casanovas, Construccions Coll i Noguera, Construccions Coma, Marisa Díaz, Feliu Fernández, Grup d'objectors, Joana Jané, Lluís Jo, Joan Margenat, Lluïsa Martín (Biosfera), Josefina Martínez, Ramon Molina, Antònia Pagès, Àngel Perera (Biosfera), Dani Pérez, Marisa Plasència, Paco Rios, Dolors Rius (Fonda Rius), Montserrat Tantinyà, Antònia Vidal, Benet Vilatarçana, i a tota la gent que de manera anònima ens ha donat un cop de mà per a poder-ho dur a terme.

Grup pro Marquet de l'Era:

Àngels, Dolors, Encarna, Francesc, Joan, Joana, Josep Maria, Laura, Montse, Pep, Pere, Quim, Teresa... i qui s'hi vulgui afegir.

