



Magazine | Redacció | Actualitzat el 22/04/2021 a les 18:00

# 15 llibres de cuina i gastronomia pel Sant Jordi 2021

*15 llibres cuinats a Catalunya per gaudir de la cuina, el vi i la gastronomia.*

## 1. "Aliment", de Martí Sales

**Sinopsi:** Explicar històries i menjar: els dos plaers més vells del món, a més de l'altre que compartim amb les bèsties. ¿O potser les bèsties també s'expliquen històries? Les vint-i-set que hi ha dins Aliment van plenes de preguntes. I Martí Sales no és la mare dels humans, però com Eva queixala la poma per curiositat i per fam. I tampoc no és Xahrazad, però podria passar-se tres anys explicant històries a un califa psicòpata pel pur plaer d'explicar-les. El seu llibre és l'abecedari d'un voluptuós i neix del buit que anticipa el desig?el que fa que salivem per una truita a la francesa."Entre l'amor i la cuina, entre la lectura i les amistats detonants aterrava les troballes en entrades de diccionari de tota mena i llargada, i així es va anar fent Aliment, amb xup-xup i socarraet mentre casa nostra s'omplia de l'olor ancestral del pa enforat. Si com deia Boeci el futur és un invent dels enamorats, també aquest diccionari."

## 2. 'Cuines amagades. Ruta gastronòmica pels bars dels 40 mercats de Barcelona", de Xavier Febrés i Àngela Vinent

**Sinopsi:** L'aventura de recórrer els bars dels quaranta mercats de Barcelona es converteix en una descoberta de les cuines amagades que ofereixen una mica de tot. Cuinar sense pretensions no vol dir sense geni, vol dir sense escarafalls, sense la membrana de l'artifici ni l'elitisme petulant. Aquesta ruta gastronòmica acumula sorpreses. No solament per la presentació o la manera de preparar determinats plats, sinó per la senzilla amabilitat que les dones i els homes de darrere la barra acostumen a dedicar a la clientela. Són gent bregada. Aquesta guia permet retrobar plats molt bàsics que de vegades són una culminació de l'art de la cuina: la cuina ordinària massa sovint eclipsada per l'extraordinària, l'essència fràgil dels petits miracles de la quotidianitat. Cada barri, cada mercat, cada parada i cada bar són un món.

## 3. "Meleta de romer. Les postres de la Gessa", de Gessamí Caramés.

**Sinopsi:** La Gessamí Caramés és una figura televisiva i del món de la cuina estimada a Catalunya. És copresentadora del programa Cuines de TV3 juntament amb el cuiner Marc Ribas des de novembre del 2017 i se la coneix per la seva alegria, proximitat i professionalitat. Descubrim els secrets de la pastisseria de la mà de la Gessa. Per fi deixarem de banda la por als gramatges, quantitats i temperatures i entendrem el perquè de cada elaboració. Comencem amb



---

receptes bàsiques i imprescindibles per entendre el món dolç i acabem amb els pastissos mes sofisticats, passant per les postres tradicionals de la nostra terra, pans, brioxos, pastisseria americana, begudes i fins i tot opcions sense gluten, sense lactosa i baixes en calories.

#### **4. "Panadero por un día", de Jordi Morera**

**Sinopsi** (només en castellà): *"El panadero Jordi Morera, al frente de L'Espiga d'Or, está considerado como uno de los mejores cocineros del mundo en materia de pan. Escucha, investiga y amasa con el arte que le concede pertenecer a una de las mayores sagas de expertos en pan de nuestro país. Este libro -repleto de recetas variadas, trucos, consejos y todos los detalles del amasado- recoge todo el conocimiento necesario para que cualquier persona que nunca ha elaborado un pan se convierta en un experto panadero sin salir de casa."*

#### **5. "Delicious Martha. Mis recetas saludables y sencillas", de Marta Sanahuja.**

**Sinopsi** (només en castellà): *"Disfruta preparando 90 recetas creativas, fáciles y deliciosas de la mano de Marta Sanahuja, la foodie de referencia en España. "Delicious Martha soy yo, Marta Sanahuja, una apasionada del mundo de la gastronomía, la comida saludable y el cuidarse y disfrutar en la cocina. También soy la que defiende fervientemente que una comida sin postre no es una comida; siempre es necesaria "la guinda del pastel". Para mí, la gastronomía traspasa fronteras y es capaz de hacer cambiar el estado de ánimo de las personas." Así empieza y así se define a la perfección la filosofía a que hay detrás de este libro espectacular. Con el tono fresco y desenfadado que la caracteriza, la autora cuenta cómo empezó en este mundo y por que es tan importante una alimentación sana. Incluye menús semanales, consejos para sacar el máximo provecho a los ingredientes y los valores nutricionales de cada elaboración. Marta Sanahuja es chef autodidacta y está al frente de un exitoso blog, perfil en Instagram y canal de Youtube donde comparte sus recetas y estilo de vida saludable. También imparte cursos y es embajadora de marcas y eventos."*

#### **6. "Rafael. Les meves millors receptes", de Rafael Antonín**

**Sinopsi:** Rafael Antonín, @rafuel55, cansat que les seves filles no es presentessin a taula al primer crit, va decidir convocar-les mitjançant les xarxes socials. Les noies van comparèixer a l'acte, però no només això, sinó que l'anunci va cridar l'atenció dels seus contactes. Així va ser com aquest cuiner apassionat, fet a si mateix, va descobrir el poder d'internet. Amb més de mig milió de seguidors a Instagram, el secret de @rafuel55 és presentar les receptes a un ritme trepidant i simpàtic. D'aquesta manera tan personal, fàcil i dinàmica, ens ensenya a preparar a casa una cuina convincent i, sobretot, saborosa. Des del seu perfil d'Instagram, Rafael Antonín, el Chef Rafa, s'ha convertit en un dels instagramers gastronòmics amb més influència en aquesta xarxa social. La simpatia, la immediatesa i, sobretot, unes receptes molt saboroses i a l'abast de tothom són el secret del seu èxit.

#### **7. "Males herbes. Receptes amb plantes silvestres", de Jordi Garcia i Beatriz Marcos**

**Sinopsi:** Aquest llibre és un apropament gastronòmic i fotogràfic a les denominades males herbes (i altres plantes silvestres i halòfiles). A través de les seves pàgines, es convida el lector a considerar el món vegetal que creix naturalment en boscos, marges de camins i zones costaneres com a ingredients per desenvolupar receptes creatives, delicioses i saludables. En aquesta mateixa editorial Beatriz de Marcos i Jordi Garcia ens regalen aquesta interpretació de la cuina contemporània que aposta per acostar la naturalesa més silvestre a la nostra taula.

#### **8. "*Llet amb galetes*", de Juan Llorca i Melisa Gómez**

**Sinopsi:** Els autors del *best seller* 'Sense dents i a mossegades' tornen a ajuntar-se per mostrar-nos un nou enfocament en nutrició infantil i familiar. Llet amb galetes ofereix una sèrie de consells nutricionals que contribuiran a l'harmonia entre les diferents generacions de la família, així com informació nutricional per elaborar els nostres menús. El llibre inclou, a més, cinquanta receptes de menjars, sopars i berenars pensats amb aquest enfocament, una fusió de la tradició culinària dels nostres avis amb les necessitats nutritives dels més petits.

#### **9. "*Pastisseria tradicional per fer a casa*", de Victòria Gudiol**

**Sinopsi:** Victòria Gudiol, pastissera i il·lustradora, ha aplegat en aquest llibre algunes de les millors elaboracions de la pastisseria catalana, tant dolces com salades, per preparar-les fàcilment a casa. Hi trobareu pastissos de xocolata, de fruita i de formatge, pans de pessic, magdalenes, ametllats, carquinyolis, coques salades... Descobriu el plaer de preparar els vostres propis dolços amb ingredients saludables i de temporada.

#### **10. "*Vins autòctons. Els millors monovarietals catalans fets amb raïms tradicionals*", de Lluís Romero**

**Sinopsi:** Aquest llibre és una aproximació a les nostres varietats de raïm tradicionals, una obra que vol apropar la cultura catalana del vi a un públic ampli i donar a conèixer les particularitats d'aquells raïms que fan que els nostres vins siguin únics. Per aconseguir-ho, inclou una descripció detallada de cada varietat i una selecció dels millors vins elaborats 100% amb els nostres raïms històrics, aquells que darrerament anomenem *\_autòctons\_*.

#### **11. "*A taula! Els 10 plats més populars de la cuina catalana*", de Jaume Gubianas**



**Sinopsi:** L'Estel i el Martí són dos nens molt curiosos i els encanta cuinar! Amb ells descobrirem els plats més populars de la cuina catalana, i ens ensenyaran a cuinar-los pas a pas per poder-los elaborar tan bé com ho fan ells. I no només això, sinó que també ens introduiran en la història que hi ha darrere de cada recepta, que ve de l'edat mitjana o fins i tot de més enllà. Hi trobarem elaboracions molt diverses, fetes amb els ingredients que es tenen a mà i d'altres vinguts d'arreu del món, dolços o salats, per a diari o per a festius, amb productes del mar, de l'hort o del corral, perquè aquesta és la riquesa de la nostra terra. Mitjançant la gastronomia i l'art de la cuina coneixerem la història i la manera de ser dels catalans.

**12. "Els millors vins del món. 162 d'escollits i 15 d'excel·lents", de Àngel García Petit.**

**Sinopsi:** Si algú té interès o curiositat en fer un cop d'ull als vins que s'elaboren arreu del món i vol tenir unes petites nocions sobre les zones vinícoles mundials, ha triat el llibre adequat. Està pensat per a les persones que, essent-ne consumidores, volen anar una mica més enllà dels vins a què ja estan habituats i volen descobrir alguna pinzellada de l'enologia que es fa a altres contrades més llunyanes o menys conegudes. És, doncs, un llibre destinat especialment al consumidor motivat, no al professional.

**13. "En Marxa cuina! Històries d'un cuiner amb rock and roll", de Marc Ribas**

**Sinopsi:** Aquest nou llibre de Marc Ribas, el cuiner més popular de TV3, ens ofereix més receptes brutals saboroses, fàcils i sorprenents de cuina tradicional catalana sense oblidar aspectes actuals, amb productes frescos i de proximitat. Sobretot, però, el cuiner destapa el seu cantó més personal i deixa entrar el lector a la seva cuina, a través de vivències úniques i divertides, fins i tot extravagants, que li han passat davant dels fogons i amb els clients dels restaurants on ha treballat. Ens parla, per exemple, de les improvisacions que cal fer quan de sobte s'omple la sala de comensals que no s'esperaven, de clients excessivament bromistes que fan passar una mala estona als cambrers o d'altres amb poca cultura gastronòmica que es pensen que en saben més que ningú, d'adaptacions a les noves tendències com el veganisme o a situacions com les al·lèrgies, de comensals que no es volen aixecar de taula, dels recursos davant els petits accidents de cuina, de les peticions curioses d'alguns clients, entre d'altres. De fet, cadascuna de les històries deriva en dues receptes relacionades, plenes de rock'n'roll, que faran les delícies del lector.

**14. "Cuina vegana per a ocasions especials. Més de 90 receptes per impressionar els teus convidats", de Zaraida Fernández**

**Sinopsi:** Vegans, aquelles persones que no mengen res d'origen animal. I, llavors, què pots cuinar? No et preocupis. A les teves mans hi tens un llibre amb més de 90 receptes que t'ajudaran a convertir un àpat amb un convidat vegà en una experiència exquisida, diferent i molt divertida. Aquestes receptes estan elaborades amb ingredients fàcils de trobar o reemplaçar, sense soja i, moltes, sense gluten, i et permetran impressionar tots els teus convidats. A partir d'ara, un pícnic, una festa infantil, un àpat de Nadal, un sopar romàntic o un aniversari seran moments en els quals t'agradarà entrar a la cuina! Deixa't sorprendre i gaudeix amb la facilitat de cuinar sense que



---

ningú no hagi de patir!

**15. "100 propostes singulars de menjar i beure a Catalunya", de Jordi Bastart.**

**Sinopsi:** Aquest llibre recupera receptes, productes i begudes antigues que en molts casos són menges excepcionals de la nostra llarga i dilatada història a partir de cent propostes singulars de menjar i beure de la tradició catalana. Hi trobareu begudes tradicionals, singulars, oblidades i recuperades, com la ratafia o la mistela; aiguardents com l'absenta, que feien somiar enmig d'un estat d'embraguesa; receptes dels homes de mar -dels pescadors que amb quatre rampoines feien un plat-; de la gent de muntanya -dels pastors que adaptaven la cuina als productes de temporada o a allo que portaven al sarró-, o postres de marcada tradició àrab, de l'època en que els sarrans ocuparen les nostres terres. Salvaguardar el nostre passat es recuperar la memòria d'un país, en aquest cas per mitjà de la gastronomia, que va lligada a tots els sentits: gust, olfacte, vista, oda i tacte.