



# EL TOMÀQUET DEL BAGES

## *A la cuina*



GUIES DEL REBOST  
DEL BAGES



elrebotdelBages



Diputació  
Barcelona



alícia



## INDEX

Introducció .....	2
Com són els tomàquets al Bages? .....	2
El Bages, terra de tomàquets .....	3
Com és el conreu? .....	3
El Rebost del Bages .....	4
Productes singulars del rebost .....	5
Varietats .....	6
Nutrició .....	11
La cuina dels tomàquets .....	12
Parts del tomàquet .....	12
Característiques organolèptiques .....	13
Com reconèixer la qualitat .....	14
Com conservar-los .....	15
Aplicacions a la cuina .....	16
Diferents talls .....	17
Diferents elaboracions cuites .....	17
Idees d'elaboració .....	18
Preparacions .....	19
Receptari .....	20

# COM SÓN ELS TOMÀQUETS AL *Bages?*

La qualitat i la diversitat són la riquesa dels tomàquets del Bages. La qualitat perquè hi ha uns pagesos que fan molt bé la seva feina on el terreny i la qualitat de l'aigua són determinants. La diversitat perquè sempre hem acollit les noves varietats que han anat arribant i les hem sabut adaptar al nostre entorn i a la nostra cuina.

Això vol dir que el repertori de tomàquets del Bages està en constant evolució, ja que a les varietats més antigues que plantaven els nostres rebesavis com l'esquena verd, el de Montserrat o el quatre cantos, n'hi hem afegit de noves com el cor de bou, el pebroter o el pare Benet entre d'altres.

Però inclús dins de cada varietat podem trobar enormes diferències, depenent de la zona on s'ha cultivat, el seu terrer i la seva climatologia. És a dir, que els tomàquets formen part del nostre paisatge, creixent i adaptant-se a cada lloc de manera diferent. També hi fa molt el pagès i els mètodes de cultiu que fa servir, és clar. Com els rega, quins adobs hi posa, quan els cull i cada petit detall del seu maneig. Per tant, podríem dir que més enllà de les seves varietats, els tomàquets del Bages són tomàquets d'autor i un reflex de la terra que els ha vist créixer.

### Guies del rebost del Bages (Tomàquets)

**Edició:** Rebost del Bages, Consell Comarcal del Bages, ver.1, Juny 2018

**Autor:** Fundació Alcía

**Col·laboradors:** Han col·laborat de forma desinteressada en l'elaboració dels continguts de la present guia: Les Refardes i Esporus-L'Era. Així mateix, volem agrair a la Fundació Miquel Agustí, Traditom, la Gastroteca.cat, l'Acadèmia Catalana de Gastronomia i Nutrició, la ODG, Banc de llavors del Vallès Oriental, Epicurious i ChefSteps

**Fotografies:** Bernat (Tomating), Fundació Alcía, Associació l'Era i Bages Turisme

**Dissenyadora:** Sílvia Martín

Agraïment especial a tots els productors d'horta del rebost del Bages que han col·laborat en l'edició d'aquesta guia.



# Bages

## TERRA DE TOMÀQUET

A la nostra comarca, el terror és generós i per això es diu que el Bages és terra d'horta. A més, els nostres pagesos saben treure'n profit amb cura i dedicació des de fa moltes generacions. Així, amb el pas dels segles, les verdures i hortalisses han anat conformant una cuina rica, variada i plena de color. Tenim esplèndides cols a l'hivern i delicades albergínies blanques a l'estiu. Som una terra rica en vins de prestigi de varietats autòctones i olis d'oliva verge extra d'allò més singulars.

Però el més esperat sens dubte i l'alegria de cada estiu és la nostra joia més preuada: el tomàquet.

## COM ÉS EL CONREU?

### L'ORIGEN

El tomàquet és una fruita originària de l'Amèrica central que es va introduir a Europa al segle XVI, però no va ser fins al segle XVIII que va iniciar-se'n el seu cultiu a Catalunya, sent un ingredient fonamental de la nostra dieta, tant per la preparació de salses i guisats com per les omnipresents amanides i fins al nostre emblema culinari, el pa amb tomàquet.



Quan va arribar el tomàquet a Europa els metges el van considerar tòxic i per això durant 200 anys es va cultivar només com a planta ornamental.

### LA TEMPORADA

El tomàquet es conrea a la primavera i l'estiu, i la tomaquera dona fruits durant tot l'estiu i fins que arriben els primers freds a finals de setembre o principis d'octubre. Les tomaqueres s'escabriolen o esguiolen per tal que només presentin un o dos brots i així estiguin més airejades i la collita sigui més primerenca, però al Bages la collita del tomàquet arriba normalment ja ben entrat l'estiu.

### EL BAGES

El Bages està format per terres planes al voltant de la ciutat de Manresa, quedant tota la comarca envoltada per altiplans i serres que creen diversos microclimes. En general però caracteritzats per uns hiverns freds, uns estius calorosos, i unes precipitacions força irregulars.

El pla de Bages presenta a més una particularitat que li permet disposar d'una horta molt rica: Abundant aigua de bona qualitat pel rec degut a que la comarca està creuda pels rius Llobregat i Cardener, i totes les rieres que els nodreixen (riera de Marganell, la Garrotxa, la de Rellinars...) les quals aporten l'aigua als horts. Cal destacar la Sèquia, que es va construir al segle XIV i recull l'aigua del Llobregat des de Balsareny fins a Manresa, de manera que va permetre convertir en regadiu una gran extensió de terres que eren de secà, facilitant el cultiu del tomàquet i altres hortalisses.



La Sèquia de Manresa és una de les obres d'enginyeria civil més rellevants de la Catalunya medieval.



# EL BAGES, UN AUTÈNTIC REBOST

Tenim tan a prop productes frescos i de qualitat que en part hem deixat de valorar-los. S'ha anat perdent el coneixement dels productes del nostre territori i el sentit de l'estacionalitat. I, en canvi, consumim productes que venen de lluny, que pateixen massa sovint processos de transformació per poder viatjar molts quilòmetres fins a nosaltres, que contenen potenciadors del sabor i conservants per assegurar que arribin a les nostres mans en unes mínimes condicions.

Els productes locals contaminen menys perquè recorren menys quilòmetres per tal d'arribar a les nostres taules. A més, ens arriben més frescos, en millors condicions i amb més qualitat; i contribueixen a la conservació del saber tradicional, agrícola i gastronòmic i del paisatge que ens envolta. El contacte entre consumidor i productor afavoreix, també, un enriquiment mutu, i la possibilitat de compartir responsabilitats vinculades al model de producció i consum.

La producció de proximitat és un important actiu per a la comarca. Les empreses d'aquest sector contribueixen a l'economia local, preserven el paisatge i, ahora, són una part essencial de la cultura del territori.

## EL REBOST DEL BAGES

Aquest projecte agrupa els productes agroalimentaris autòctons o locals, amb una marcada singularitat per raó de la climatologia, l'orografia o el tipus de terra del Bages. Constitueix una ferma aposta de la comarca i dels seus productors per una alimentació i una gastronomia de proximitat i d'una gran qualitat. El projecte del Rebost del Bages forma part de la Xarxa de Productes de la Terra de la Diputació de Barcelona. Aquesta Xarxa és una agrupació voluntària de 12 ens locals d'àmbit supramunicipal impulsada per la Diputació, que té com a objectiu enfortir el teixit empresarial de productes alimentaris locals i de qualitat de la demarcació de Barcelona.

## PRODUCTES DE LA TERRA SINGULARS

Per producte singular entenem aquell que, en un territori de referència, destaca per les seves característiques diferenciades i úniques que el distingeixen de la resta. Aquestes particularitats poden ser degudes a factors diversos com són la tradició, la innovació i la qualitat. En qualsevol cas un producte singular ha de comptar amb el factor associat de l'arrelament territorial d'allà on es produeix o s'elabora.



## A PART DELS TOMÀQUETS, AL BAGES TENIM ALTRES PRODUCTES SINGULARS:

### ALBERGÍNIA BLANCA

El generós regadiu del Bages ha conreat l'albergínia blanca que, sota la blancor de la seva pell, amaga una carn suau, melosa i d'agradable textura al paladar. Deliciosa quan la mengem arrebossada i fregida amb un bon oli d'oliva, farcida de carn picada o feta paté sobre una torrada cruixent. Un tresor més de la nostra terra que ens ofereix petits grans moments de felicitat.



### COL VERDA MANRESANA

Amb el fred arriba la col verda i, una de les més saboroses que tenim en el nostre territori és la col verda manresana; una varietat cultivada a les zones de regadiu que envolten Manresa. La fondalada on està situada la ciutat fa que el fred sigui intens, i això fa la col Manresana més tova i gustosa. És molt rica en vitamina C, més que les taronges, i ajuda absorbir el ferro de la carn i reforça el sistema immunològic.



### MONGETA DE CASTELLFOLLIT DEL BOIX

Aquestes mongetes van arribar a Castellfollit del Boix fa prop de 300 anys, fruit de l'intercanvi comercial amb Amèrica. Estudis tècnics i morfològics han conclòs que es tracta d'una llavor i una planta de caràcters propis. De textura fina, aquestes mongetes no són farinoses ni pastoses. La seva pell fina aconseguix, a més, que no siguin peludades al paladar. Presenta un gust de blat de moro marcat i una lleugera aroma que recorda a la patata.



### MATÓ DE MONTSERRAT

El mató té història, i molta; a l'edat mitjana el mató eren unes postres tradicionals a Catalunya. El mató és un formatge de textura suau i flonja, i té un gust dolçenc i lletós. Actualment s'elabora principalment amb llet de vaca, però també de cabra o ovella i no conté ni conservants ni colorants. Les seves característiques, juntament amb l'absència de sal, permeten infinitat de combinacions gastronòmiques, com el tradicional mel i mató.



### VI DO PLA DE BAGES

La DO Pla de Bages és el distintiu que agrupa cellers hereus de la tradició vitivinícola. Al segle XIX, el Bages va ser la comarca amb més vinya de Catalunya. Hi trobem varietats autòctones recuperades com la Picapoll i la Mandó. El sòl i el clima del Bages donen uns vins amb molta frescor, d'amable concentració i amb bona capacitat per envellir. Vins impregnats amb notes balsàmiques d'espígol, farigola i romaní, plantes dels boscos que envolten les vinyes.



### OLI DE VARIETATS LOCALS DEL BAGES

D'uns anys ençà, un seguit de petits productors repartits per diferents punts del Bages estan esmerçant esforços en la recuperació del cultiu de l'olivera i, en especial, en la recuperació de les varietats autòctones, com la corbella, que es localitza seguint la Vall del Cardener, la verdal de Manresa i la vera, més propera a la zona limítrofa amb els vallesos. Una comarca amb uns olis d'oliva verge extra d'excel·lent qualitat, olis afruitats, equilibrats i de gust potent.



## LES VARIETATS

Les varietats de tomàquet estan en evolució constant i s'adapten segons el terreny, el clima, el rec i el maneig dels pagesos a cada lloc i en cada moment de manera diferent. La natura no es pot encasellar i sempre ens sorprèn, per això sempre hem d'estar oberts als canvis i a les variacions de cada fruit. També hem de tenir en compte que els noms de les varietats sorgeixen de la tradició oral i que no representen una veritat absoluta, tot i que els científics han fet molt bona feina per a caracteritzar les varietats en col·laboració amb els pagesos.



### TOMÀQUET DE MONTSERRAT O ROSA

Aquesta és la nostra família de tomàquets més famosa i que s'identifiquen tant amb el Bages. Són buits per dintre i segons la zona on es cultiven poden tenir variacions molt saboroses. Molt reconeguts són el rosa del Cardener o el tomàquet rosa de Mura, cadascun d'ells amb una personalitat molt marcada i característiques deliciosament diferents.

#### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Presenta forma de carbassa, amb ondulacions arrodonides i suaus. Buit per dins, que sol ser de gran calibre, amb poca polpa i unes llavors groguenques i aplanades.

**COLOR:** Acostuma a ser de pell rosada

**TEXTURA:** Ferm i turgent

#### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Destaca pel seu sabor dolç gràcies a la baixa acidesa i per tenir una polpa terça i sucosa que el fa molt refrescant i agradable. La pell és pràcticament inexistent en boca, amb cert toc cruixent, i les llavors són molt gustoses. A cada zona hi trobarem aromes i sabors particulars.

#### OBSERVACIONS

Degut a la seva popularització, es fàcil trobar aquest tomàquet ben entrat l'octubre ja que també es cultiva en hivernacle, tot i que el seu sabor és menys intens dels que es cultiven a l'estiu. Habitualment es consumeix una mica verd i quan és molt madur se'n pot fer conserva.





## TOMÀQUET ESQUENA VERD DE MANRESA

L'esquena verd també és un tomàquet icònic del Bages i antigament n'era un dels més cultivats. És fàcil d'identificar per la seva característica "esquena verda"

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Rodó i una mica aixafat. És un tomàquet acostellat, que pot anar de ple a semi buit.

**COLOR:** Vermell sense taques i espatlles de color verd, fins i tot quan és madur.

**TEXTURA:** ferm i turgent.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Presenta un sabor molt intens, concentrat i únic gràcies a la riquesa d'aromes que conté. És un tomàquet equilibrat en dolçor i acidesa, que proporciona frescor a la vegada que aporta el seu potent aroma.

### OBSERVACIONS

El contrast de sabors entre l'àcid de la part verda i el dolç de la part vermella madura n'ha fet un dels tomàquets més apreciats pels manresans.



## TOMÀQUET ROSA PLE DEL BAGES

El rosa ple forma part de la família de tomàquets genuïn del Bages. Un cop tastat no s'oblida el seu bon gust. És dels tomàquets més estimats de la nostra comarca.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Rodó i de calibre mitjà o gran. És un tomàquet pesant per ser ple.

**COLOR:** Rosat sense taques i a vegades amb tons verdosos prop del peduncle.

**TEXTURA:** De polpa carnosa i sucós.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Presenta un sabor aromàtic i força dolç quan és madur. Sol ser un tomàquet equilibrat i la seva principal característica és la seva textura carnosa i tendre, degut a la seva característica polpa suau.

### OBSERVACIONS

Històricament era un tomàquet molt apreciat per ser molt ple i per tant donar molt rendiment. Actualment continua sent una de les joies de la corona del Bages.



## TOMÀQUET DE PENJAR

El característic tomacó que s'utilitza per fer el pa amb tomàquet o per cuinar ha estat des de sempre un dels tomàquets més utilitzats a la cuina bagenca. D'aquest tomàquet en podríem dir que és gairebé una conserva, doncs és l'únic que es podia menjar fins a l'hivern. Al Bages trobem dues subfamílies de tomàquets de penjar, un més semblant al típic tomacó del Penedès i l'altre amb el cul en forma de mugró.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Rodó.

**COLOR:** Pot anar de groc pàl·lid a vermell intens amb possibles tons verdosos al voltant del peduncle.

**TEXTURA:** Interior molt sucós amb llavors gelatinoses i força polpa.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Presenta una gran complexitat d'aromes degut a l'evolució que experimenten amb la conservació. El tomàquet de penjar desenvolupa sabors característics que a més a més dels propis de la varietat venen donats per la manera de tractar-lo com una "conserva". Això són sabors dolços punyents i àcids madurats amb aromes secundaris que poden ser molt variats i complexes.

### OBSERVACIONS

Aquest tomàquet es penja i es conserva en un lloc fresc i sec durant l'hivern i això li dona unes característiques organolèptiques úniques pel que fa a sabor i aroma.



## TOMÀQUET DE QUATRE CANTOS (o QUATRE MORROS)

Aquest és un tomàquet que s'identifica per la seva forma i no tant pel seu color. És una varietat que costa una mica de trobar però que va molt buscada pel seu sabor i textura excel·lents. El quatre cantos el compartim amb l'Anoia, però igualment s'associa, i molt, amb el Bages.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** La seva forma és cúbica (fet que li dona el nom, per presentar quatre costats), amb les costelles de la zona peduncular força diferenciades. Té quatre lòculs i per dins és semiplè.

**COLOR:** Presenta la pell rosada o taronja, amb taques verdoses de mida mitjana o petita.

**TEXTURA:** Carn més aviat tova.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

És un tomàquet molt dolç i aromàtic, de polpa carnosa i pell persistent.

### OBSERVACIONS

És difícil de trobar, ja que s'acostuma a clivellar al voltant del peduncle i això fa que perdi interès comercial.







## TOMÀQUET DEL PARE BENET

Aquest tomàquet que també és molt estimat a l'Anoia, hi ha qui en diu "tomàquet de collons de frare" o de "dos cociols". És un dels tomàquets presents a l'horta tradicional del Bages i és molt diferenciat per la seva forma i el seu sabor.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Pentagonal i amb certes costelles suaus. Buit per dins i dividit en dos lòculs.

**COLOR:** Tonalitat vermellosa i tirant a ocre en alguns casos.

**TEXTURA:** Lleugerament tou i de textura carnosa.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Té una pell gruixuda i una polpa carnosa i abundant, malgrat sol ser un tomàquet buit. De sabor característic i amb una dolçor equilibrada quan és al punt.

### OBSERVACIONS

És un tomàquet molt valorat per la seva forma quadrada. Per entendre'ns seria com un "tomàquet de Montserrat quadrat"



## TOMÀQUET COR DE BOU (o MAMELLA DE MONJA)

Tot i ser una varietat molt identificada amb el Vallès, al Bages és molt popular i se'n produeix molt. Aquest tomàquet s'ha arrelat molt bé a la nostra comarca i se'n cullen de la millor qualitat.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Rodó i lleugerament acostellat. És un tomàquet molt ple amb poques llavors i de pell llisa.

**COLOR:** Acostuma a ser un tomàquet rosa, amb matisos de més pàl·lid a més intens. A vegades amb certes aigües grogues al voltant del peduncle.

**TEXTURA:** Tou, pesant i carnós.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Sabor molt dolç amb un àcid moderat i força càrrega aromàtica. La seva textura carnosa abundant és sucosa i fondant.

### OBSERVACIONS

També s'anomena tomàquet del cor o mamella de monja. Tot i que hi ha qui n'hi diu mamella de monja quan és més allargat.



## TOMÀQUET PEBROTER

Aquest nouvingut l'hem rebut amb els braços oberts i des de fa anys es planta molt al Bages i en tenim exemplars fabulosos.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Allargat amb una forma que pot recordar un pebrot. Acostuma a ser un tomàquet semiplè de pell llisa i amb poques llavors.

**COLOR:** Vermell intens amb possibles aigües verdes que van desapareixent amb la maduració.

**TEXTURA:** Ferm i consistent.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Molt aromàtic, equilibrat amb un sabor tirant cap a dolç però no excessiu. La seva textura carnosa és més aviat eixuta i poc fondant.

### OBSERVACIONS

L'origen sembla ser que és de les comarques de Girona, però avui en dia ja està ben establert a la nostra comarca.



## TOMÀQUET VERD DE MARGE

L'origen d'aquest tomàquet és incert. Hi ha qui diu que es va trobar a Oristà per primera vegada, doncs sembla ser que podria ser originalment d'Osona i potser d'alguna comarca de Tarragona. Sigui com sigui des del punt de vista de la cuina és una autèntica joia.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Arrodonit, amb certes ondulacions a la superfície i del tot ple amb el peduncle enfonsat.

**COLOR:** Verd per fora i per dins. L'exterior es pot tornar una mica groc amb la maduració però segueix verd per dins.

**TEXTURA:** Tou, delicat i carnós.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

És un tomàquet molt delicat. El fet que sigui verd no significa que hagi de ser àcid, ja que és especialment dolç. Té una textura en boca suau i gelatinosa molt particular.

### OBSERVACIONS

La tradició diu que aquest tomàquet es plantava als marges dels camps per allunyar els lladres, ja que com que veien tomàquets verds, perdien l'interès de robar en aquell camp i ja no s'hi acostaven.





## TOMÀQUET BOMBETA

Aquesta deliciosa varietat demostra la inquietud i la voluntat d'innovació dels pagesos del Bages, que sempre estan atents per incorporar varietats que amb el temps, acabarem fent nostres. Aquest bombeta groc, per exemple ens ha arribat directament de França.

### FORMA, COLOR I TEXTURA

**FORMA:** Tomàquet de mida petita que recorda una bombeta per la seva forma.

**COLOR:** Groc i llis.

**TEXTURA:** Ferma i turgent, de pell llisa.

### CARACTERÍSTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Gust dolç i amb un aromàtic moderat. La combinació de polpa sucosa i carn consistent, fa de la seva textura en boca el principal atractiu.

### OBSERVACIONS

A Catalunya, tradicionalment n'hi diem bombeta a tots els tomàquets petits encara que la seva forma no recordi de manera evident a una bombeta. Per això en podem trobar al mercat amb aquest nom i forma rodona.

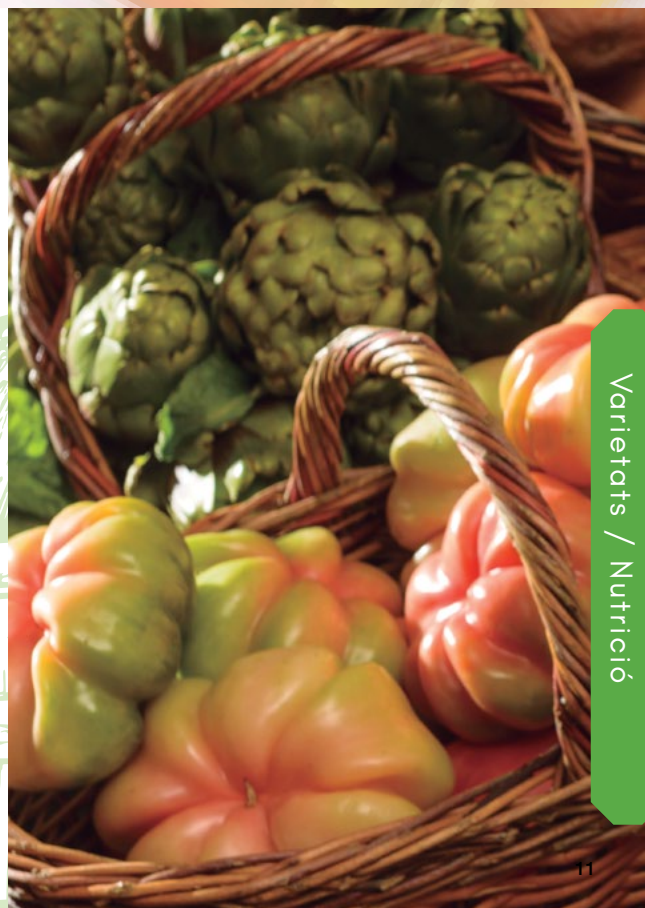
## NUTRICIÓ

El tomàquet són un bon aliment. Estan compostats principalment d'aigua (més d'un 95% del seu pes), per la qual cosa el seu valor energètic és molt baix. Són una excel·lent font de fibra, reguladora de la funció intestinal, i de vitamines com la C o la pro-vitamina A, a més d'alguns minerals.

Un component molt interessant del tomàquet és el licopè, pigment natural que li dona el color vermell característic i que és un potent antioxidant de consum molt recomanable per tota la població, però especialment pels homes, ja que s'està observant en diferents estudis la seva possible eficàcia front la prevenció del càncer de pròstata.



Triturar i cuinar el tomàquet així com amanir-lo amb oli d'oliva, facilita una millor absorció del licopè.



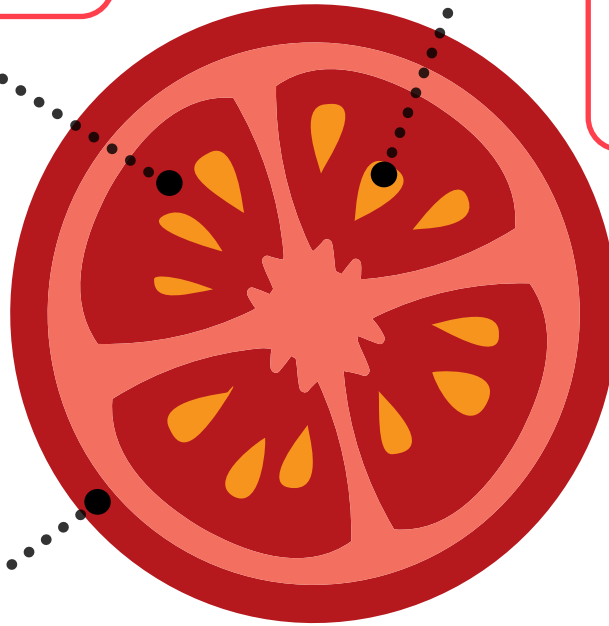
# PARTS DEL TOMÀQUET

## POLPA

La polpa marca la gran distinció entre tomàquets. Els plens, que presenten una polpa abundant i carnosa i els buits, que tenen grans cavitats entre les llavors.

## LLAVORS

Són groques, amb forma de disc i petites, agrupades en bulbs gelatinosos de manera que en podem trobar fins a 350 en un sol fruit en alguns tomàquets plens.



## PELL I PARET

El tomàquet és un fruit globós, que pot presentar la pell lli-sa o amb certes costelles en funció de la varietat, i amb una mida de 3 a 15 cm. aproximadament. La pell es pot menjar sense problemes -si es renta bé- tenint en compte que alguns la tindran més fina i d'altres més gruixuda. Les diverses varietats presenten formes molt diferents, que poden anar des de rodones (esquena verd), quadrades (quatre cantos), allargades (pebroter), pentagonals (pare Benet) o aixafades (de Montserrat).



A en Ferran Adrià li agradaven tant les llavors dels tomàquets que les separava i les feia servir per a molts plats, mentre que amb la resta del tomàquet en feia salsa.



# CARACTERISTIQUES ORGANOLÈPTIQUES

Els tomàquets són fruits molt interessants des del punt de vista organolèptic ja que presenten una combinació de sabors i aromes inusual dins del món de les hortalisses. Malgrat que poden variar molt segons la varietat, les principals característiques són:

## ACIDESA

És el que fa que els tomàquets siguin refrescants i a més és el contrapunt necessari de la dolçor. La correcta proporció de dolç i àcid és la base d'un gran tomàquet.

## DOLÇOR

Potser el sabor més apreciat dels tomàquets i el més característic, però que necessita de la combinació amb els altres gustos per a obtenir el millor equilibri. Amb la dolçor no n'hi ha prou.

## SALINITAT

Hi ha tomàquets més salats que d'altres, però tots en tenen una mica. Potser per això hem acabat associant aquest fruit amb la cuina salada i el fem servir tant a les amanides.

## AROMES

Poden presentar aromes molt variats que van dels florals fins als de fulla verda, herba o fins i tot fruites i fruits secs. Els aromes són el secret que fa que cada tomàquet sigui diferent i singular.



Totes les característiques organolèptiques d'un tomàquet estan en constant evolució, per això és tant important conservar-los amb cura, menjar-los al punt òptim de maduració i mimar-los molt a la cuina.

## UMAMI

El gust amagat que van descobrir els japonesos i que fa que tan ens agradi el tomàquet, sobretot quan el combinem amb formatges curats, que és quan l'umami s'expressa més clarament.



## COM RECONÈIXER LA QUALITAT

Un bon tomàquet del Bages es veu a primera vista, però podem aprendre unes pautes molt senzilles per a detectar la qualitat i distingir-los d'altres tomàquets que potser no siguin tan bons o no estiguin en un punt òptim de maduració.

*Quan el compro m'he de fixar en:*

### TEXTURA

Al tacte han de tenir la pell turgent i fina com de seda, però no dura. La fermesa disminueix al madurar. Mai no els pressioneu per veure si són madurs, tracteu-los sempre amb delicadesa. Sospeseu-lo i toqueu-lo amb cura i notareu si teniu un bon tomàquet a les mans.

### COLOR

El color pot ser un indicador del grau de maduració i dependrà de cada varietat però en general han de tenir un color de rosat a vermell homogeni. En el cas de tomàquets verds resulta més difícil distingir el grau de maduració. Podríem dir que el rosa és el color més característic dels tomàquets de la comarca.

### OLFACTE

Un bon tomàquet és aromàtic. Olorats sencers no fan gaire olor, però sí que notarem els primers aromes terrosos i herbacis. Un cop oberts, aquests aromes són molt més intensos i complexos.

### FORMA

Els tomàquets són fruits naturals i per tant la seva forma no és mai igual. Defugiu-ne quan siguin idèntics entre ells o massa perfectes per fora. Poden ser clivellats però la clivella no ha de ser massa gran.

### ASPECTE

El primer que veiem d'un tomàquet és el seu aspecte. Ha de presentar una textura terça i una aparença d'un brillant moderat. Que no recordi al plàstic.



La millor manera de comprovar la qualitat és tenir confiança en el teu venedor. Demana que t'assessori sobre les diferents varietats que existeixen al Bages i que et digui quins plats en pots fer a la cuina.





## COM CONSERVAR-LOS

L'ideal seria comprar-los en el seu punt òptim de maduració i tenir-los de 2 a 3 dies com a màxim a temperatura ambient, però com que sabem que la vida és més complicada, us donem uns consells de conservació.

### Si els comprem verds

L'ideal seria deixar-los 2 o 3 dies a temperatura ambient abans de consumir-los, amb el peduncle cap avall. També els podem posar en el recipient de la fruita, si pot ser a prop dels plàtans si ens interessa que madurin més ràpid per acció de l'etilè.

### Si en tenim molts

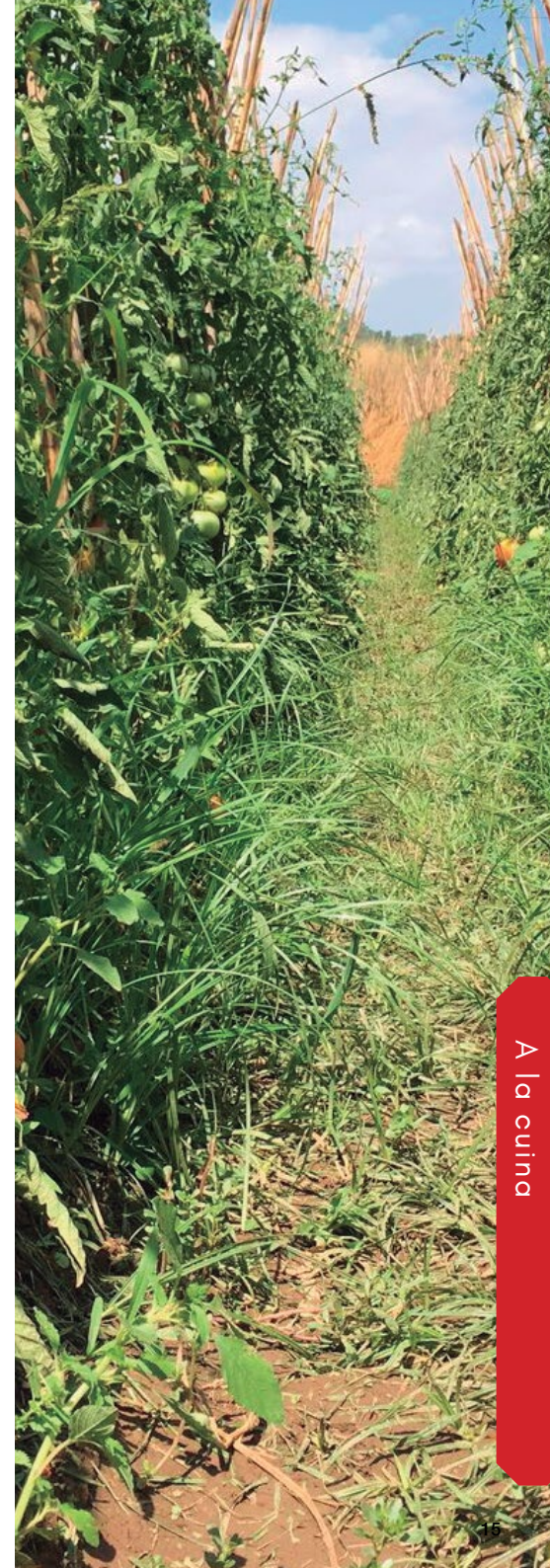
Podem fer salsa i congelar-la en proporcions d'una o varies racions, assecar-los al sol o bé al forn, o fer-ne conserva o melmelada.

### Si els tenim madurs, i no tenim temps de cuinar-los o menjar-los

Els podem posar al calaix de la verdura dins de la nevera. A l'hora de consumir-los els traurem un parell d'hores abans i els menjarem a temperatura ambient. Potser haureu sentit alguna vegada que els tomàquets no es poden posar a la nevera perquè perden aroma. Si bé el millor és comprar-los al punt i consumir-los, és preferible posar-los a la nevera que no pas que es facin malbé.



Sabíeu que? Sempre que els guardem, fem-ho amb el peduncle mirant cap a baix ja que el peduncle és la finestra d'entrada quan el tomàquet és a la planta, i la de sortida un cop collit. I per tant evitarem que perdi humitat i aromes.



## APLICACIONS A LA CUINA

### Diferents varietats, diferents aplicacions

Els tomàquets es poden consumir de moltes formes, però en funció de cada varietat serà més idònia una aplicació o una altra. Els tomàquets buits o semi buits són els que presenten sabors més intensos, concentrats i amb una elevada riquesa d'aromes que els fa ideals per consumir-los crus en amanides, o per preparar plats de tomàquets farcits. En canvi els tomàquets plens destaquen per la seva carnositat i el seu sabor equilibrat que els fan ideals per fer salses, guisats o sopes fredes.

També cal fixar-se en com són de sucosos per saber si quedaran molt espessos un cop cuinats, o com n'és de dura la pell per saber si ens convé pelar-los o no. Cada característica d'un tomàquet ens dona pistes de com l'hem de cuinar i com en podem treure el màxim partit, només ens hi hem de fixar una miqueta.

### Punt de maduració

Algunes varietats, com el cor de bou, es poden consumir amanits quan encara són verds, però un cop han madurat del tot són tomàquets molt sucosos i molt dolços que es poden utilitzar en diverses elaboracions, com també per sucocar el pa.

Això és degut a que els tomàquets van evolucionant durant la maduració, variant les seves característiques organolèptiques: la seva carn es va estovant, es tornen més sucosos i el sabor també evoluciona, passant d'àcid quan són verds a ser cada cop més dolços i aromàtics.





## DIFERENTS TALLS

### GRILLS

Tall de dal a baix per la meitat i després seguim fent talls longitudinals de dalt a baix a cada meitat. Es poden presentar en amanides tallats en grills tant els tomàquets buits, com semi plens o plens.

### RODANXES

Talls transversals que poden ser horitzontals i que normalment s'apliquen als tomàquets plens o semi plens per a entrepans, amanides o coccions al forn.

### DAUS

Primer rodanxes i després tallades a daus, normalment de tomàquets plens o semiplens. Aquest tall es fa molt com a elaboració prèvia abans de coure però també pot servir per amanides tipus empedrat o amanida libanesa, de manera que queda integrat i ben barrejat amb la resta del plat.

### PER SUCAR EL PA

Per la meitat longitudinal, de manera que a una meitat quedi el peduncle i a l'altra la punta.

## DIFERENTS ELABORACIONS CUITES

Els tomàquets els podem coure de varies maneres i depenent de la tècnica que hi apliquem obtindrem aromes i sabors diferents. Un tomàquet sofregit per exemple tendeix a concentrar el sucre i a desenvolupar aromes caramel·litzats mentre un tomàquet saltejat conserva part de la frescor del tomàquet cru. Cal conèixer les tècniques de cocció i quina serà millor per a cada moment.

### ESCALIVAT

Al forn a 180°C durant 40 minuts o bé a la brasa fins que sigui torrat per fora, la pell aixecada i la polpa lleugerament arrugada.

### SALTEJAT

En una paella o wok amb oli d'oliva verge extra ben calent i per poc temps de manera que no quedi gaire cuit.

### FREGIT

Polpa de tomàquet sense pell reduïda amb oli d'oliva verge extra fins a textura de salsa.

### SOFREGIT

El mateix que el fregit però combinant el tomàquet normalment amb ceba i all i procurant fer una cocció molt lenta amb oli d'oliva verge extra. També es poden incorporar altres verdures.

### A LA GRAELLA

Marcats en una brasa o planxa en rodanxes gruixudes.

### ESCALDAT

Amb el peduncle retirat i un tall en forma de creu a l'altre cap, submergit sencer en aigua bullint per espai de 30 segons.

### FREGIT PER IMMERSIÓ

Tomàquet empanat o arrebossat amb una massa de fregir i cuit per immersió en abundant oli d'oliva verge extra a 180°C.



## RENTAR

El primer que hem de fer abans de començar a cuinar amb tomàquet (tant si es menja cru com cuit) és rentar-los sota un raig d'aigua i fregant-los bé, ja que, com totes les hortalisses pot tenir contaminants o microbis. A més, cal descartar les parts on s'observin defectes tals com fongs o ferides.

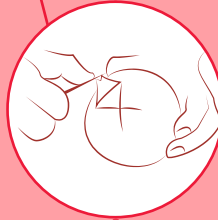


## PELAR

Un cop nets, ens podem plantejar si pelar-los o no: en general no farà falta, ja que la pell dels tomàquets és molt fina i es pot menjar perfectament, a més de que és la part on es concentren molts dels aromes i propietats nutricionals (vitamines, antioxidants i fibra). En cas de voler elaborar una salsa o sopa, o simplement per a una amanida més fina, podem optar per pelar-los.

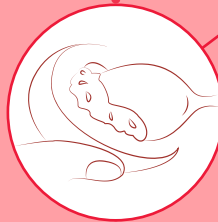
**Pelat en cru:** Utilitzant un pelador o un ganivet, sempre amb compte de retirar la menor quantitat de carn possible com si es tractés d'una poma.

**Escaldat i pelat:** fem un tall en creu a la pell de la base dels tomàquets i els posem en aigua bullint per espai d'uns 30 segons. Els retirem i els submergim en aigua freda. Un cop freds ja es podran pelar fàcilment.



## SEPARAR

A part de treure la pell a vegades també ens pot interessar retirar les llavors en cas que n'hi hagi moltes o no les vulguem posar al plat perquè presenten una elevada concentració d'àcids. També es pot separar el cor del tomàquet, ja que té una textura més dura, i aprofitar per retirar el peduncle.



## AMANIR

Per menjar un tomàquet cru es pot utilitzar simplement sal i oli d'oliva verge extra del Bages, però també es pot condimentar amb algun vinagre amb moderació, per equilibrar la dolçor del tomàquet. Les herbes fresques com l'alfàbrega, l'orenga, el cibulet o el coriandre complementen molt bé el tomàquet cuit, ja que aquest ha perdut les seves característiques de frescor. Interessa que la condimentació sigui només un complement, de manera que el sabor del tomàquet sigui present per tal d'apreciar la seva personalitat.



## POSAR AL PLAT

El color dels tomàquets és un gran aliat a l'hora de fer presentacions atractives i acolorides dels nostres plats. Podem aprofitar els diferents colors de les diferents varietats per crear una amanida molt vistosa, o fer una salsa ben vermella per realçar el color d'una carn, un peix o un plat de pasta. A vegades ens convé també mostrar la forma del tomàquet, els seus lòculs i les llavors, aleshores el tallarem a talls grossos i el posarem ben exposat pels comensals.





## IDEES D'ELABORACIÓ

### TOMÀQUET FARCIT

Es pot servir fred o calent i el farcit pot ser tant de carn o peix com de verdures. Es pot pelar i farcir pel peduncle extret. *Per exemple l'esquena verd.*

### GRANISSAT

Triturar el tomàquet sencer i posar a congelar, remenant de tant en tant per a que quedi com un granissat. *Per exemple el cor de bou.*

### SALTEJAT

Per fer un wok de verdures, tallant el tomàquet a tires. *Per exemple el pebroter.*

### COMBINATS

Amanides combinant diversos tomàquets. *Per exemple, bombeta, esquena verd i Montserrat.*

### SALSA "PICO DE GALLO"

La paret del tomàquet tallada a daus petits i combinats amb ceba picada, coriandre fresc i suc de llima. *Per exemple el rosa ple.*

### MERMELADA O CHUTNEY

Tomàquet pelat i cuit amb la meitat del seu pes en sucre fins a obtenir una textura concentrada, es poden afegir espècies o altres verdures com ceba o pebrot. *Per exemple el cor de bou.*

### ROSTITS

Tallar el tomàquet a grills, sense pell i coure al forn 2 hores a 100°. *Per exemple el pare Benet.*

### CONFITATS EN OLI

Tomàquet pelat i oli d'oliva verge extra calent amb herbes i all si es vol. *Per exemple quatre cantos.*

### ESCABETX

El mateix que confitat però combinat amb vinagre i vi blanc. *Per exemple pare Benet.*

### RATLLAT

Per utilitzar com a salsa crua o per untar sobre el pa. *Per exemple el rosa ple.*

### AIGUA DE TOMÀQUET

Triturar i deixar caure poc a poc amb un drap sense pressionar. *Per exemple el cor de bou.*

### A LA GRAELLA

Rodanxes gruixudes cuites a la graella o planxa. *Per exemple pebroter.*

### BASE DE PASTIS VEGETAL

Rodanxes gruixudes com a base amb altres ingredients a sobre (verdures, conserves o embotits) *Per exemple el cor de bou.*

### TÀRTAR

Pelat i picat ben fi i combinat amb els ingredients de l'steak tàrtar clàssic. *Per exemple esquena verd.*

### MILFULLS

Rodanxes fines intercalades amb formatge fresc, purés de llegums o amanida. *Per exemple el de Montserrat o rosa.*

### BROQUETES

De tomàquet amb mozzarella, amanit amb oli i alfàbrega. *Per exemple tomàquet verd de marge.*



# "QUATRE CANTOS" CONFITAT AMB VERDURES

Per fer una amanida, no sempre hem de fer servir el tomàquet cru. També podem confitar-lo en oli d'oliva verge extra per aconseguir un sabor diferent i una textura més suau. El quatre cantos és ideal per confitar perquè té una polpa resistent i poc humida, però molt dolça i saborosa.



## INGREDIENTS

- 4 tomàquets de quatre cantos
- 200g de llenties cuites
- 1 pastanaga
- 12 espàrrecs verds
- 1 ceba tendra
- 1 bròquil
- 20g de nous pelades
- 50g de formatge serrat d'ovella
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 500g d'oli d'oliva verge extra de corbella
- 1 fulleta de llorer i una branqueta de romaní
- 2 grans d'all
- Vinagre de Xerès
- Sal i pebre



Si heu de conservar els tomàquets confitats feu-ho dins del mateix oli a la nevera.

## ELABORACIÓ

Poseu aigua a bullir en un caçó. Traieu els peduncles de cada tomàquet i feu una incisió petita en forma de creu a la punta. Escaldu els tomàquets per espai de 20 segons i després refredeu-los ràpidament en aigua freda. Peleu-los amb l'ajuda d'un ganivet.

Escalfeu l'oli d'oliva en una cassola amb els grans d'all, la branqueta de romaní i la fulla de llorer. Quan just vulgui començar a fumejar, apagueu el foc i poseu-hi els tomàquets a dins. Deixeu-los-hi fins al moment de servir.

Bulliu els espàrrecs verds en aigua amb sal durant 1 minut i refredeu-los ràpidament en aigua freda. En la mateixa aigua bulliu el bròquil tallat a trossets durant 3 minuts. Les verdures han de quedar cruixents.

Peleu la pastanaga i tal·leu-la a làmines amb l'ajuda d'un pelador de patates.

Peleu la ceba tendra i tal·leu-la a juliana. Poseu-la en un bol amb un bon raig de vinagre de Xerès, sal i pebre.

Escorreu les llenties cuites.

Poseu al fons del plat un grapat de llenties cuites i a sobre disposeu els bròquil, els espàrrecs, les làmines de pastanaga i la ceba tendra amb vinagre.

Acabeu amb unes nous per sobre, una miqueta de cúrcuma i unes llesques ben fines de formatge serrat d'ovella; el tomàquet confitat a sobre i amaniu el conjunt amb l'oli de confitar.



## ELABORACIÓ

Amb un ganivet ben esmolat, traieu el peduncle del tomàquet i seguidament peleu-lo amb cura de no tallar massa polpa. Tal·leu el tomàquet a quarts i retireu-ne les llavors.

Tal·leu la polpa a daus petits de 1/2 centímetre aproximadament. Guardeu-lo sobre un colador per drenar una mica l'excés d'aigua.

Renteu els ravenets i tal·leu-los a làmines molt fines. Poseu-los en aigua freda per a què estiguin ben turgents.

Piqueu un grapat de cerfull ben fi i afegiu-lo al tomàquet a daus en un bol. Afegiu-hi també un polsim de sal, pebre negre i la salsa worcester-shire. Amaniuhu tot amb abundant oli d'oliva de corbella.

Serviu la barreja de tàrtar amb l'ajuda d'un motlle cilíndric al mig del plat. Decoreu amb les làmines de ravenets escorregudes, unes fulles de cerfull i un parell de rames de cibulet a cada plat. Acabeu amb un cordó d'oli d'oliva de corbella al voltant.

## TÀRTAR D'ESQUENA VERD DE MANRESA

L'esquena verd és un tomàquet de color viu, dolcenc i amb una acidesa mesurada. La seva polpa és abundant, carnosa i molt tendre. Ideal per a un plat on la textura del tomàquet és el més important. No ha de ser ni massa sucós ni massa dur.



## INGREDIENTS

- 2 tomàquets esquena verd
- 2 ravenets
- 1 manat de cerfull
- 1 manat de cibulet
- 2 cullerades d'oli d'oliva extra verge de corbella
- 1 cullerada de salsa Worcestershire
- Sal i pebre



Per a què les herbes fresques estiguin més vives i brillants a l'hora de servir, poseu-les dins d'aigua ben freda uns minuts abans i escorreu-les bé just al moment d'emplatjar.

## PARE BENET AMB HUMMUS

El pare Benet és un tomàquet mig ple que és ideal per servir en cru tallat en amanides o farcit. En aquest cas l'hem presentat farcit d'hummus. Aquesta elaboració de l'Orient Mitjà s'ha fet molt popular a casa nostra ja que a més de ser molt nutritiva resulta molt saborosa. Sobretot en combinació amb el tomàquet!



### INGREDIENTS

- 2 tomàquets del pare Benet
- 400g de cigró cuit
- 20g tahina (pasta de sèsam)
- 50g d'oli d'oliva verge extra de corbella
- 100g aigua
- 1 llimona
- 1 gra d'all
- 1 manat de julivert
- Sal



Podeu servir els tomàquets sobre un llit d'enciam, sobre verdures bullides o com a part d'una amanida.

### ELABORACIÓ

Escórrer els cigrons i posar-los dins un recipient juntament amb el gra d'all pelat, la tahina, el suc de mitja llimona i l'oli d'oliva. Triturar el conjunt amb l'ajuda d'un batedor elèctric.

Un cop tinguem una pasta fina i homogènia, afegir un fil d'aigua tèbia com si féssim un allioli i seguir trinxant de manera que quedi ben lligat. Ho posem a punt de sal.

Rentem bé els tomàquets i en traiem el peduncle amb l'ajuda d'un ganivet ben esmolat. Els tallem per la meitat a l'ample i els posem sobre un plat.

Farcim les parts buides del tomàquet amb l'hummus que hem fet abans.

Desfullem julivert, el piquem i el posem per sobre.



## ELABORACIÓ

Escalivau l'albergínia a la flama o al forn 30 minuts a 180°C. En treure-la, deixeu-la 10 minuts que reposi tapada amb un drap. Després peleu-la i tal·leu-la a tires.

Peleu el gra d'all i tal·leu-lo a làmines. Dauru-les en una paella amb un bon raig d'oli d'oliva. Vigileu d'apagar el foc abans que siguin del tot daurades per a que no es cremin.

Escorreu les mongetes de Castellfollit del Boix cuites i reserveu-les.

Talleu les llesques de pa a làmines i fregiu-les en una paella amb oli d'oliva. Un cop enrossides, retireu-les i escorreu-les sobre paper absorbent.

En una paella ben calenta amb un raig d'oli d'oliva, poseu els tomàquets bombeta prèviament ben nets i salteu-los just fins que veieu que la pell se separa de la polpa una mica.

Afegiu les mongetes escorregudes i l'albergínia. Salteu lleugerament i poseu a punt de sal i pebre.

Serviu en un plat i acabeu escaldant amb l'oli d'alls ben calent per sobre.

## BOMBETES AMB FESOLS, ALBERGÍNIA BLANCA I PA FREGIT

El millor dels tomàquets tipus cirera i dels tomàquets bombeta és quan esclaten a la boca! En aquest plat els servim passats per la paella per a què estiguin calents però el just per a que mantinguin la seva textura interior intacta.



## INGREDIENTS

- 500g de tomàquet bombeta groc
- 400g de mongeta de Castellfollit del Boix cuita
- 1 albergínia blanca del Bages
- 1 gra d'all
- 2 llesques de pa sec
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre



Si no disposeu dels ingredients originals del Bages, també podeu preparar el plat amb albergínia negra, encara que no quedarà tant suau i equilibrat i amb mongetes de Santa Pau, encara que no seran tan fines i poc pelludes com les de Castellfollit del Boix. Orgull de territori!

# ROSA PLE ESCALIVAT AMB BRANDADA DE BACALLÀ

El tomàquet pot servir per fer-ne salsa, però també pot ser una salsa per ell mateix. En aquesta recepta ens inspirem en un bacallà amb tomàquet de tota la vida per a servir-lo d'una altra manera. Aquest no és un plat per sucar-hi pa, és un plat per sucar sobre el pa!



## INGREDIENTS

- 200g de bacallà esqueixat dessalat
- 200g de patata kennebec
- 200g d'oli d'oliva verge extra de vera
- 1 cabeça d'all
- 4 tomàquets rosa ple
- 1 manat de julivert
- Sal i pebre



Tot i que la brandada de bacallà original no porta patata en aquest plat s'adiu molt ja que es tracta de menjar-ne quantitat i a més combina bé amb el tomàquet. Es pot acompanyar de torrades o llesques de pa de pagès.

## ELABORACIÓ

Poseu la cabeça d'all a escalivar al forn a 180° per espai de 30 minuts. Un cop escalivats peleu-los.

Traieu el peduncle dels tomàquets i poseu-los a escalivar sobre una plata de forn amb paper de forn a sota per espai de 60 minuts. Un cop cuits, peleu-los amb molt de compte i reserveu-los.

Peleu la patata i talleu-la a trossos grans. Poseu-la a bullir amb aigua partint des de fred i deixeu-la bullir 15 minuts. Afegiu el bacallà i deixeu bullir 5 minuts més.

Escorreu la patata i el bacallà bullits reservant-ne l'aigua a part. Afegiu l'all escalivat i l'oli i trinxeu amb la patata i el bacallà amb l'ajuda d'un batedor elèctric de mà. Heu d'aconseguir una textura fina i homogènia. Si us queda massa espès podeu afegir una mica d'aigua de la cocció que heu reservat. Rectifiqueu de sal si és necessari.

Desfulleu el julivert i trinxeu les fulles sense tiges amb l'oli d'oliva de vera fins a obtenir un oli de julivert. Poseu-hi un polsim de sal.

Poseu la brandada de bacallà sobre el plat i gratineu-ho lleugerament al forn. Un cop gratinat, col·loqueu-hi a sobre un tomàquet escalivat.

Acabeu amb un cordonet d'oli de julivert i una mica del mateix oli on hi havia el peduncle del tomàquet.



## ELABORACIÓ

Renteu bé els tomàquets i retireu-ne el peduncle amb l'ajuda d'un ganivet ben esmolat. Talleu-los per la meitat a l' ample.

Bateu el mató de Montserrat amb l'ajuda d'un batedor de mà (túrmix) fins que sigui una massa fina i homogènia. Poseu-lo dins d'una màniga pastissera.

Renteu l'escarola en abundant aigua i separeu-ne les fulles més tendres.

Escorreu els filets d'anxova de l'oli.

Poseu una meitat de tomàquet al centre del plat i ompliu-ne els buits amb el mató mirant que la forma quedi elevada i arrodonida. Poseu-hi els filets d'anxova i els pinyons per sobre.

Al voltant poseu les fulles tendres d'escarola i amaniu-ho tot amb la sal d'escates i l'oli d'oli-va verdal Manresa.

## MONTSERRATINA DE MONTSERRAT

Aprofitem els buits del tomàquet de Montserrat per omplir-los de coses bones. En aquest cas, els omplim amb mató de Montserrat per tancar el cercle i fer un homenatge a la muntanya més internacional del Bages i de tot Catalunya.



## INGREDIENTS

- 2 tomàquets de Montserrat
- 200g de mató de Montserrat
- 20g de pinyons del país
- 12 filets d'anxoves de l'Escala
- 1 escarola
- Oli d'oliva verge extra de varietat verdal de Manresa
- Sal en escates



La combinació de tomàquet i escarola és d'aquelles que només es poden donar al final de l'estiu, ja que és quan acaba la temporada del tomàquet i comencen les primeres escaroles. Per sort, al Bages tenim collites tardanes de molta qualitat. Aprofitem-ho!

# COCA DE PEBROTER

El tomàquet pebroter és ideal per elaboracions cuites ja que té una polpa que resisteix molt la forma i no té massa aigua. Això ens va molt bé ja que no ens humiteja les masses en excés i per tant la podem fer servir directament sobre la coca.



## INGREDIENTS

- 1 kg de tomàquet pebroter
- 500g de farina fluixa
- 250g d'aigua
- 20g de llevat fresc
- 25g d'oli d'oliva
- 10g de sal
- 25g de pinyons
- 1 manat de julivert
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva verge extra de verdal de Manresa
- Sal i pebre



Si no teniu pressa, el millor és deixar reposar la massa de la coca una nit a la nevera ben tapada amb un drap i estirar-la al dia següent. Amb una fermentació llarga, desenvoluparà sabors i aromes més complexos i tindrà una textura més suau.

## ELABORACIÓ

Per a fer la massa, pasteu la farina conjuntament amb l'aigua i el llevat fresc durant 5 minuts. Després afegiu la sal i l'oli i pasteu-ho 5 minuts més. Formeu una bola i deixeu-ho fermentar a temperatura ambient un mínim d'una hora o fins que la massa hagi duplicat el seu volum.

Torneu a bolejar la massa i talleu-la per la meitat. Deixeu que reposi 10 minuts. Mentrestant prepareu una plata de forn amb paper de forn i escampeu-hi un bon raig d'oli. Estireu la massa en forma de coca una mica gruixuda i poseu-la a sobre de la plata amb paper i oli.

Poseu a escalfar el forn a 220° i mentrestant renteu i talleu els tomàquets a rodanxes una mica gruixudes.

Disposeu les rodanxes de tomàquet sobre les coques de manera que quedin ben plenes i salpebreu-les per sobre.

Enforneu les coques quan el forn sigui calent i deixeu-les coure uns 15 minuts o fins que siguin lleugerament daurades.

Mentre les coques couen, piqueu l'all i el julivert i passeu-ho per la paella amb un raig d'oli per coure l'all una mica. Afegiu-hi també els pinyons. Quan les coques surtin del forn, escaldeu per sobre el tomàquet amb aquest refregit d'all, julivert i pinyons.



## ELABORACIÓ

Renteu els tomàquets amb aigua abundant i tal·leu-los a rodanxes de 1/2 centímetre de gruix aproximadament.

Bateu l'ou i prepareu la farina i el pa ratllat en plates o plats fons.

Passeu les rodanxes de tomàquet per farina, després per ou i finalment per pa ratllat assegurant-vos que queden ben arrebossats.

Escalfeu l'oli de corbella a 180°C (quan just arrenca a fumejar lleugerament) i fregiu els tomàquets arrebossats fins que tinguin un color daurat atractiu. Escorreu-los amb una aranya o escumadora i poseu-los sobre paper absorbent. Poseu-los a punt de sal.

## TOMÀQUETS VERDS FREGITS

Aquesta recepta clàssica es va popularitzar gràcies a la famosa pel·lícula de Jon Avnet que porta el seu nom. Per a fer-la, calen tomàquets ben tendres, i de llavor gelatinosa com el verd de marge quan és al punt.



## INGREDIENTS

- 3 tomàquets verds de marge
- 1 ou
- 100g de pa ratllat
- 50g de farina
- 500g d'oli d'oliva verge extra de corbella
- Sal



Per a fer un bon fregit és important fer servir oli d'oliva verge extra ja que és el que millor resisteix la temperatura i a més complementa molt bé el gust dels tomàquets fregits.

# COR DE BOU CAMELITZAT AMB AVELLANES, IOGURT I PRALINÉ

El cor de bou quan és al punt és un tomàquet de carn ferma i carnosa. La seva polpa compacta el fa ideal per a aquest plat on el tomàquet és tractat com si fos un pastís o un flam. Aquest postre que sembla un entrant sorprenent per la combinació entre la frescor del tomàquet i el sabor torrat de les avellanes.



## INGREDIENTS

- 2 tomàquets cor de bou
- 20g d'avellanes de Reus torrades
- 1 iogurt natural del Bages
- 1 manat de coriandre
- 1 manat de menta
- 20g de praliné d'avellanes i sucre
- 20g caramel líquid per flams
- Oli d'oliva verge extra de vera



Els olis d'oliva de la varietat vera són molt característics i quan són verds tenen uns atributs d'amarg i picant alts que faran un bon contrast amb la dolçor de la resta d'elements del plat.

## ELABORACIÓ

Amb un ganivet ben esmolat retireu el peduncle dels tomàquets i peleu-los amb molt de compte de no tallar massa polpa. Talleu les puntes de dalt i de baix i gaire després la part central en dos per la meitat.

Poseu el praliné en una màniga pastissera i el iogurt en una altra. Desfulleu el coriandre fresc i la menta. Talleu les avellanes torrades a trossos grans amb un ganivet.

Poseu el caramel en una paella i escalfeu-lo fins que comenci a bullir, afegiu les meitats de tomàquet per un costat i deixeu-les caramel·litzar una mica. Retireu-les amb compte amb l'ajuda d'una espàtula.

En un plat rodó col·loqueu un cercle de punts de iogurt intercalat amb punts de praliné d'avellanes. Entremig poseu-hi els trossos d'avellana torrada i les fulletes de coriandre i menta.

Poseu un tall de tomàquet al centre del plat i acabeu-ho amb un cordonet d'oli d'oliva de vera.



## ELABORACIÓ

Amb l'ajuda d'un ganivet ben esmolat, traieu el peduncle dels tomàquets i peleu-los amb compte de no tallar massa polpa. Talleu-los a vuitens.

Col·loqueu els talls de tomàquet dispersos sobre el plat i entremig poseu-hi el iogurt batut sense sucre. Acabeu amb un bon raig de mel per sobre.

## VERD DE MARGE AMB IOGURT I MEL

Un verd de marge madur és una joia de la gastronomia. La seva suculència i la seva textura suau en fan un dels tomàquets més subtils i delicats de la nostra comarca. Les seves aromes són molt neutres i per tant s'hi adiuen combinacions de gustos suaus que no l'emmaskarin.



## INGREDIENTS

- 2 tomàquets verds de marge
- 2 iogurts del Bages
- Mel de romaní del Bages



Per a preparar aquestes postres mireu de fer servir el iogurt més cremós que pugueu, per tant, eviteu iogurts desnatats, amb gustos o ensucrats.

## SALSA DE ROSA PLE

Antigament el rosa ple era un tomàquet molt apreciat per a fer-ne salsa degut a la quantitat de polpa que té i al seu sabor dolç i equilibrat. Abans no hi havia les varietats de tomàquet madur que tenim avui i les salses es feien amb el que avui en considerem tomàquets d'alta qualitat. El que està clar és que per fer la millor salsa necessitem el millor tomàquet!



### INGREDIENTS

- 1 kg de tomàquet rosa ple molt madur
- 100g d'oli d'oliva verge extra
- 4 grans d'all
- Orenga
- Sal i pebre



Cal fer servir tomàquets ben madurs. De fet, fer-ne salsa és un bon recurs quan tenim tomàquets que ja són massa madurs, per a la majoria de nosaltres, per l'amanida.

### ELABORACIÓ

Escalfeu el forn a 180°C i mentrestant renteu els tomàquets i traieu-ne el peduncle amb l'ajut d'un ganivet ben esmolat.

Poseu-los sobre una plata de forn amb paper a sota i enforneu-los per espai d'una hora o una hora i mitja depenent del grans que siguin els tomàquets. Han de quedar molt cuits i arrugats sense que es cremin.

Traieu-los del forn, deixeu-los refredar una mica, peleu-los i talleu-los a trossos irregulars.

Mentrestant poseu l'oli d'oliva en una cassola a escalfar i afegiu-hi els grans d'all pelats i una mica aixafats.

Quan els alls siguin ben rossos, afegiu el tomàquet escalivat a la cassola, salpebreu-lo i afegiu una culleradeta d'orenga seca. Deixeu sofregir 2 minuts mentre acabeu de trencar el tomàquet amb l'ajuda d'una cullera de fusta.

# RESTAURANTS DEL BAGES AMB DISTINTIUS DE QUALITAT

## Al Bages podràs gaudir de restaurants amb productes de la terra



Els Fogons Gastronòmics del Bages és un col·lectiu culinari integrat per 15 xefs que col·laboren en la promoció de la gastronomia bagenca a partir del producte local: els vins de la DO Pla de Bages, les varietats autòctones d'oli d'oliva i de l'horta, el porc Ral d'Avinyó i el mató de Montserrat, entre d'altres. El bacallà dels Fogons, reinterpretació del bacallà a la manresana, d'Ignasi Domènech, és el seu plat referent. L'oferta gastronòmica, amb productes de temporada, va canviant seguint les estacions de l'any. Més informació: [www.elsfogonsdelbages.cat](http://www.elsfogonsdelbages.cat).



L'acreditació Biosphere Responsible Tourism és una distinció voluntari i independent que suposa una garantia per als turistes en matèria de gestió mediambiental, protecció del patrimoni cultural i defensa de les variables socioeconòmiques d'una empresa o destinació. Al Bages, diversos restaurants tenen aquesta certificació i, per tant, el compromís amb el territori i els seus productes.

📍 Restaurant Kursaal  
Espai Gastronòmic  
Passeig Pere III, 35, Manresa  
[lapinedajordi@gmail.com](mailto:lapinedajordi@gmail.com)  
93 872 21 88  
[www.kursaal.cat/index.php/espai-gastronomic](http://www.kursaal.cat/index.php/espai-gastronomic)

📍 Restaurant L'Ó  
Camí de Sant Benet de Bages, s/n  
Sant Fruitós de Bages  
[lo@monstbenet.com](mailto:lo@monstbenet.com)  
93 875 94 29 / 630 511 971  
[www.hotel.monstbenet.com](http://www.hotel.monstbenet.com)

📍 Restaurant La Fonda  
Camí de Sant Benet de Bages, s/n  
Sant Fruitós de Bages  
[lafonda@monstbenet.com](mailto:lafonda@monstbenet.com)  
93 875 94 13  
[www.hotel.monstbenet.com](http://www.hotel.monstbenet.com)

📍 Restaurant Aligué  
Ctra. de Vic, el Guix, 8 i 10, Manresa  
[info@restaurantaligues.es](mailto:info@restaurantaligues.es)  
93 873 25 62  
[www.restaurantaligues.es](http://www.restaurantaligues.es)

📍 Restaurant Cal Carter Perich  
Plaça Tomàs Viver, 1, Mura  
[restaurant@calcarter.net](mailto:restaurant@calcarter.net)  
93 831 70 36  
[www.calcarter.net](http://www.calcarter.net)

📍 Restaurant Cal Jaume  
Carrer Sant Esteve, 38,  
Marganell  
[info@restaurantcaljaume.com](mailto:info@restaurantcaljaume.com)  
93 835 71 50  
[www.restaurantcaljaume.com](http://www.restaurantcaljaume.com)

📍 Restaurant Cube  
Carrer d'Agustí Coll, 2-12,  
(els Trullols Parc) Manresa  
[info@cubeftd.com](mailto:info@cubeftd.com)  
93 877 35 21  
[www.cubeftd.com](http://www.cubeftd.com)

📍 Restaurant La Premsa  
Carrer de l'Església, 53, la Coromina  
Cardona  
[laprensa@lapremsaohotelrural.com](mailto:laprensa@lapremsaohotelrural.com)  
93 869 17 83  
[www.lapremsaohotelrural.com](http://www.lapremsaohotelrural.com)

📍 Restaurant Las Vegas  
Carrer Born, 28 i C. Nou, 39, Manresa  
[info@restaurantlasvegas.com](mailto:info@restaurantlasvegas.com)  
93 872 11 14  
[www.restaurantlasvegas.com](http://www.restaurantlasvegas.com)

📍 Restaurant Mas de la Sala,  
Ctra. C-16, km 59, Sallent  
[hotel@masdelasala.com](mailto:hotel@masdelasala.com)  
93 837 08 77  
[www.masdelasala.com](http://www.masdelasala.com)

📍 Restaurant Ospi  
Ctra. Estació, 4, Sallent  
[info@restaurantospi.com](mailto:info@restaurantospi.com)  
93 820 64 98  
[www.restaurantospi.com](http://www.restaurantospi.com)

📍 Restaurant Raviolo  
Carrer Lepant, 13, Manresa  
[raviolo@raviolo.cat](mailto:raviolo@raviolo.cat)  
93 874 09 59  
[www.raviolo.cat](http://www.raviolo.cat)

📍 Restaurant Rosamar  
Carrer de la Creu, 16, Balsareny  
[rosamarbalsareny@gmail.com](mailto:rosamarbalsareny@gmail.com)  
93 820 02 51  
[www.restaurantrosamar.net](http://www.restaurantrosamar.net)

📍 Restaurant Tesi  
Carrer Verge de Juncadella, 1  
Santpedor  
[restauranttesihotmail.com](mailto:restauranttesihotmail.com)  
93 832 16 25  
[www.restauranttesihotmail.com](http://www.restauranttesihotmail.com)

📍 Restaurant Can Ferreroles  
Ctra. BV-1123 km 2,5  
Castellbell i el Vilar  
[restaurant@canferrerolesnou.cat](mailto:restaurant@canferrerolesnou.cat)  
93 835 71 88  
[www.canferrerolesnou.cat](http://www.canferrerolesnou.cat)

📍 Alberg de Castelladral  
Pl. de Castelladral, s/n, Navàs  
[quimmiro@albergcastelladral.cat](mailto:quimmiro@albergcastelladral.cat)  
938695311  
[www.albergdecastelladral.cat](http://www.albergdecastelladral.cat)

📍 Hostal Soler  
Carrer Major, 87, 08250  
Sant Joan de Vilatorrada  
[info@hostalsoler.com](mailto:info@hostalsoler.com)  
938751907  
[www.hostalsoler.com](http://www.hostalsoler.com)

📍 Hostal Restaurant Guilleumes  
Carrer de les Escoles, 5  
Monistrol de Montserrat  
[hostal@guilleumes.com](mailto:hostal@guilleumes.com)  
938284065  
[www.guilleumes.com](http://www.guilleumes.com)

📍 Hotel-Hostal Abat Cisneros  
Plaça del Monestir s/n  
Monestir de Montserrat  
[informacio@larsa-montserrat.com](mailto:informacio@larsa-montserrat.com)  
938777701  
[www.montserratvisita.com](http://www.montserratvisita.com)



### L'Ó, restaurant amb ★ Michelin

El restaurant L'Ó, guardonat des del 2013 amb una estrella Michelin, neix amb la voluntat de fer gaudir els clients amb tots els sentits. Receptes suggerents i atrevides al servei dels sabors i els ingredients tradicionals de la cuina de sempre.

Ivan Margalef neix a Sabadell i comença la seva carrera professional a l'Escola Joviat de Manresa, on després torna com a formador. Va treballar en diversos restaurants i hotels de Catalunya, i fa el salt internacional dirigint equips de cuina a Londres i Budapest. El 2020 torna al Bages, on va començar la seva carrera per encarregar-se de la direcció executiva de la cuina de L'Ó.



Una guia del Rebost del Bages:



**CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES**

**elrebotst del Bages**



Amb la col·laboració de:



**Diputació  
Barcelona**



**Barcelona  
és molt més**



**Diputació  
Barcelona**

**SOC**

**Servei d'Ocupació  
de Catalunya**



**Generalitat  
de Catalunya**



**T MATING.COM**



**GeoParc  
Catalunya Central**



Organizació  
de les Nacions Unides  
per a l'Educació,  
la Ciència i la Cultura



Catalunya Central  
Geoparc  
membre de  
la UNESCO



**Bages**