



La història d'un àpat de cuina marroquina amb vistes al port d'Arenys de Mar.

# Deu de cors a la marroquina

El gastrònom Pep Quintana ens proposa un àpat de cuina tradicional marroquina elaborat per la mare i les dues filles de la família Talha Atarhouch d'Arenys de Mar

TEXT: PEP QUINTANA / FOTOS: ÒSCAR PALARÈS

**H**avíem deixat el mes penitencial del Ramadà feia poc més de dues setmanes i els vaccins contra el coronavirus començaven a demostrar que eren efectius i eficaços. Potser per celebrar tot plegat vam reunir-nos al voltant de la taula de casa deu amics –el màxim que la normativa sanitària permetia–. Tot obert de bat a bat i les estovalles planxades. L'àpat així ho exigia. Les dones de la família Talha Atarhouch, la mare Zeineb (que no va assistir

a l'àpat) i les filles Leila i Nora van aplicar-s'hi d'allò més confeccionant uns plats genuïns, autènticament marroquins.

Revestides de pontifical, les germanes van obsequiar-nos sorpresivament vestint-se a la manera tradicional dels dies de festa grossa. Van preparar-nos una sopa harira. És la sopa de llegums clàssica que serveix per trencar el dejuni cada dia del mes sagrat del Ramadà. Era de cigrons, malgrat que al sud marroquí hi afegeixen encara quatre lleties; l'havien espessit amb

farina, sempre procurant que no s'agrumolli. L'espècie dominant és el coriandre, aquest julivert amb tanta personalitat, que la fa divertida i única.

L'acompanyàvem amb una amanida de ceba, tomàquet i cogombre, tot trossejat ben petit. Van caldre unes mans gasives per salar-la, unes de prudents per avinagrar-la, unes de generoses per oliar-la, unes d'assenyades encarregades de posar-hi el comí i, finalment, unes mans boges –les meves– per barrejar-ho tot i fer-ho homogeni.

Aquí ens va semblar oportú d'obrir una ampolla de Bouquet d'Alella Garnatxa Negra, jove i alegre, ideal per començar l'àpat. És un vi que surt de vinyes velles cultivades ecològicament i el resultat és fresc, profund i elegant, amb una acidesa equilibrada. Quan mires fixament l'ampolla quedés mig embruixat i descobreixes que ets davant un binomi curiós: proximitat i experimentació. Quina gran combinació i quin gran maridatge, aquests plats amb aquest vi.

Tot plegat em va transportar al Marroc, aquesta meva segona pàtria. Hi he baixat un munt de vegades. Hi he acompanyat moltíssima gent a fer el turista. Me'l conec, doncs, pam a pam i sempre hi soc ben rebut. A cada cantonada, hi tinc algun amic, i això em fa sentir a gust i segur.

És un país que ofereix molts contrastos. Mar i muntanya, grans ciutats i món rural, desert saharià i altiplans frondosos, rius secs i rius cabalosos, fred intens i calor africana, àrabs i berbers. Em costaria decantar-me per qual-sevol d'aquestes opcions. Jo ho vull tot, com la mare que té família nombrosa i estima de la mateixa manera cadascun dels fills.

Però, particularment, em té el cor robat el desert del Sàhara, amb aquelles dunes tan ben pentinades per un vent prim i assenyat i amb la clenxa molt ben marcada. El silenci d'aquell indret és indescriptible i gairebé aconsegueix, en les quietes nits estelades que s'hi contemplen, de desvetllar-nos, habituats com estem als sorolls constants dels nostres pobles i ciutats.

Just de tant en tant el paisatge s'esquitxa amb les palmeres de l'oasi, farcides de dàtils –la fruita del Paradís–. Els amazics que hi habiten et fan la vida fàcil. Són d'una hospitalitat molt generosa, molt oberta. Tothora apliquen aquella dita d'“allà on en mengen cinc, també n'hi mengen sis”, i t'ofereixen un got d'aigua, que en aquella zona inundada de calor és segurament més important, fins potser més indispensable, que no pas un got de vi.

La Leila i la Nora en un no res havien desembarassat els plats bruts per presentar-nos el plat principal de l'àpat: un tagín de xai amb prunes i ou dur, ben condimentat amb sèsam. El tagín és el plat nacional del país magrebí. El cuscús és exclusivament la menja del divendres, el dia dedicat a la pregària que l'islam imposa. El tagín és com un estofat. Cada mestressa té la seva pròpia recepta i en té una de diferent per a cada dia de l'any. És un plat fet amb paciència, a foc lent i amb la cassola de fang de tapadora cònica –és a dir, la taginera– ben tapada. No té

cap secret i segurament els té tots. L'oli que cal posar-hi ha de ser exacte i l'aigua que s'hi afegeix ha de ser sàviament mil·limetrada. El resultat final serà que la carn se't desfaci a la boca com pa d'àngel, que la ceba estigui llaminerament caramel·litzada i que les prunes siguin com bombons. Si

## El Marroc, aquesta meva segona pàtria. Me'l conec pam a pam i sempre hi soc ben rebut

és ben fet, com ara el que ens vàrem cruspir nosaltres, és pura delícia.

Tot això ho vam regar amb xampany Titiana de 2011. És un xampany vell, amb deu anys de cava! Es diu aviat, això! És un Brut Nature Montealegre que es va ajustar magistralment al xai guisat. Va resultar-ne un matrimoni molt ben avingut.

Al Marroc, de ramats de xais i cabres, en tenen exèr-

cits nombrosos. L'Atles mitjà és una serralada molt verda, molt ben disposada a alimentar corders i més corders. Els d'allà són uns animals que no han tastat mai ni un sol gra de pinso. És massa car per a les butxaques dels pastors guarinits amb gel·labes i turbants. La de xai és una carn que, sobretot, destinen a l'exportació. Gràcies a aquests animals el país ingressa moltes divises. El mercat intern consumeix carn de cabra, que és molt més assequible i no aporta colesterol. No és ni de bon tros tan gustosa com la del seu parent de llana, el xai. La cabra quan menja clava queixalada a l'herba i deixa l'arrel enterrada. En canvi el corder, molt més ruc, quan menja arrenca l'herba i arrossega també l'arrel, i és aquesta part de la planta la que produeix el greix i el greix, tan poc recomanable per a la salut, és el que dona gust al paladar.

Heu de saber que enguany el dia de la gran festa per celebrar el final del Ramadà, l'Aïdu l-kabir, la festa del xai, es van sacrificar en aquest país gairebé nou milions de caps de bestiar. La mort dels animals sempre es fa de la

mateixa manera: decapitats i dessagnats pel patriarca de la família, i de cara a la Meca.

La cuina marroquina és intencionadament especiada, però no pas picant. Sempre tenen a taula, això sí, un bol amb salsa harissa perquè els comensals més agosarats puguin, opcionalment, fer el plat una mica infernal. Certament, amb aquesta salsa cal vigilar perquè, si la mà se te'n va, la menja resultant no la pot ingerir ni el mateix diable.

El nostre àpat festiu continuava sense entrebancs. Les germanes arenyenques marroquines ens explicaven amb pèls i senyals l'execució d'aquelles menges tan mediterrànies, tan pròximes i tan allunyades al mateix temps.

I jo anava fent memòria i explicacions, ara de la ciutat encantada i laberíntica de Fes, ara de la turística i bulliciosa Marràqueix que llueix la plaça de Djemà-el-Fna, una de les més boniques i concorregudes del món. Me n'ha robat, de temps, aquesta plaça! Re penjat al minaret de la gran mesquita Koutubia hi he vist llicar els dies com si fossin hores i les hores com si fossin minuts. Els meus comentaris



Pep Quintana acompanyat de la Leila i la Nora, que van aplicar-s'hi d'allò més confeccionant uns plats genuïns, autènticament marroquins.

anaven de la Mediterrània del nord a l'Atlàntic de l'oest fent un salt mortal i els esquitxava d'experiències que porto al sarró, d'anècdotes viscudes amb tanta i tanta gent com hi he acompanyat.

A l'hora de les postres va aparèixer en acció la menuda Dora. La Dora és una alellenca de dotze anys que té una grà-

cia especial a l'hora de fer jocs de mans amb baralles de cartes -allò que coneixem com a màgia de proximitat-. Va aconseguir que la Leila i la Nora quedessin amb un pam de nas i veient visions quan la nena descobria la carta que secretament havien escollit. Jo xalava d'allò més veient-la actuar i sobretot quan, una vegada havia

**Els dolços marroquins desapareixien amb rapidesa, com per art de màgia, també!**

enllestit el prodigi inexplicable, ella repetia una vegada i una altra, aplicant-hi tot l'èmfasi professional: "Que fort, que fort... el sis de diamants!"

Els dolços marroquins, unes pastes d'ametlla fetes al forn i dolçament ensucrades, desapareixien amb rapidesa, com per art de màgia, també! Davant les sucülències gastronòmiques,

## Les receptes

### AMANIDA "DE POBRE" Amanida de picada

#### Ingredients:

Tomàquet	Sal
Cogombre	Oli d'oliva
Ceba tendra	Pebre negre
Pebrot verd	Vinagre/llimona
Julivert	

#### Elaboració:

En primer lloc tallarem en daus molt petits tota la verdura. La recepta original és amb aquests ingredients, però si voleu podeu fer servir els productes que més us agradin.

En segon lloc farem la vinagreta. Posarem en un bol l'oli, el vinagre o la llimona i les espècies, i ho batrem amb la vareta, perquè així emulsióni una mica i es lligui bé. Finalment, col·loquem les verdures en un bol i hi afegim la vinagreta. Ho remenem bé, perquè es lliguin els gustos, i ho deixem a la nevera com a mínim durant una hora, perquè quan la servim estigui fresca i boníssima.



### HARIRA

#### Ingredients:

150 g de cigrons cuits  
Salsa de tomàquet de pot  
300 g de tomàquet ratllat  
1 tronc d'api  
300 g de carn de xai o vedella en trossos petits  
1 ceba picada

50 g de fideus  
Julivert i coriandre  
2 cullerades de canyella en pols  
2 cullerades de comí  
1 cullerada de pebre vermell dolç  
1 cullerada de farina

#### Preparació:

La d'avui és la sopa del Magrib per excel·lència, la sopa nacional del Marroc.

Es consumeix molt durant el Ramadà, perquè és el primer plat després del dejuni. A totes les cases es prepara de manera lleugerament diferent, però és molt comú que totes portin cigrons. Hi ha gent que hi posa lleties o bé arròs, però no és el nostre cas. Poseu en una olla una cullerada d'oli d'oliva, la ceba, l'api, el julivert i la carn de xai, tallada a trossos i adobada amb una mica de safrà i pebre. Afegiu-hi un litre d'aigua i sal al vostre gust, i deixeu que tot plegat es cogui uns tres quarts d'hora. Passat aquest temps, retireu de l'olla l'api i el brou i afegiu-hi més aigua; aquesta vegada la meitat, és a dir, mig litre.

Quan arrenqui el bull, poseu-hi unes cullerades de tomàquet ratllat, els cigrons i la pasta de sopa (fideus) que vulgueu. Espereu que torni a bullir i espessiu la sopa amb unes quantes cullerades de farina dissolta en aigua. Remeneu-ho bé perquè la farina quedi ben incorporada al brou. Remeneu-ho amb energia i ja tindreu la harira preparada per servir.

### TAGÍN DE XAI (amb prunes, sèsam i ametlles fregides)

#### Ingredients:

1 kg de xai aproximadament (si podeu, aneu-lo a comprar a un halal). A mi m'agrada fer-lo amb espàtlla i cuixa de xai.  
2 cebes petites  
2 grans d'all  
50 g d'ametlles pelades (i sense fregir)  
50 g de panses (un grapat)  
50 g de prunes seques (un grapat)  
1 poma  
1/2 culleradeta de mel  
1/2 culleradeta de suc de llimona  
3 gots d'aigua  
2-3 cullerades (un bon raig!) d'oli d'oliva extra verge  
2-3 branques de julivert o coriandre  
10-12 olives negres o verdes  
1-1 i 1/2 cullerades de ras el hanout, una barreja d'espècies que podeu trobar a qualsevol botiga o

carnisseria marroquina i que porta cúrcuma, sal coriandre, comí, pebre vermell dolç i pebre vermell picant. Si no en teniu, podeu posar-hi una culleradeta de cúrcuma, una altra de comí i un xic de pebre vermell i sal.

1 culleradeta de canyella o 2 branques de canyella  
1 culleradeta de gingebre en pols  
Opcionalment, es pot reforçar el gust que ens agradi més amb un extra: a mi m'encanta el comí

#### Preparació:

1. Important: perquè no es trenqui el tagín o la cassola de fang que utilitzeu, poseu-hi un difusor a sota. Fa que la flama es difongui i que per tant l'escalfor no es concentri en un sol lloc.

2. Tot seguit cal posar un bon raig d'oli al tagín i quan estigui calent fer-hi coure la ceba tallada a llunes i l'all picat. Quan estigui un xic daurat, ho retirem.

3. La carn: l'Arguïñano fa aquest plat deixant macejar la carn amb les espècies.

Si us agrada que el plat sigui de gust fort podeu fer-ho així: en un bol poseu 2 cullerades d'aigua i les espècies i ho remeneu bé. Després ho poseu sobre la carn crua i ho deixeu reposar trenta minuts abans de fer la recepta. Si voleu que el gust del plat sigui més suau, afegiu-hi les espècies més tard. En aquest punt, posem a coure la carn.

4. Quan tinguem la carn cuïta, hi posem els 50 g de panses, els 50 g de prunes, els 50 g d'ametlles (senceres o picades), 3 gots d'aigua, 2 branques de coriandre picat, 1 poma tallada a trossos petits i les espècies: 1 o 1-1/2 cullerades de ras al hanout, 1 culleradeta de canyella i 1 altra de gingebre.

He tastat aquest plat amb les ametlles senceres i picades i haig de dir que el segon cop, ben picades, m'ha agradat molt més, sobretot perquè es repar-teixen millor i queden cuites.

1 tema espècies: si és el primer cop que les utilitzeu, primer poseu-ne la meitat i aneu rectificat al gust. Si no us agrada el gingebre, no n'hi poseu. I amb la canyella, us recomano posar-la en branca perquè el gust és més suau.

5. Hi afegim les prunes, 2 cullerades de suc de llimona i 1/2 cullerada petita de mel. Si us agrada el gust de la llimona, també n'hi podeu posar un parell de trossos o llimona confitada.

6. Deixem que faci xup-xup trenta minuts, amb el tap posat, a foc mitjà.

7. Passat el temps de cocció, ho remenem i ho rectificuem amb sal o espècies. Tot seguit ho deixem coure deu minuts més vigilant que no s'enganxi. El servim acompanyat de cuscús o arròs i un xic d'amanida de primer.

Tagín de xai amb ceba, prunes, panses... a taula! (opcional per decorar: ametlles fregides).

no s'hi val a badar. Allò que no agafa a temps, ho pren el veí que, en el repartiment, sovint es descompta a favor seu!

Era el moment precís per fer sortir a taula el darrer dels vins que degustaríem. El Marfil Generós Semi elaborat amb pansa blanca pansificada, fruit d'una barreja intel·ligent d'unes quantes anyades.

Ens recordava lleugerament aquells vins dolços de la nostra infantesa i tots estàvem d'acord que era com una mescla molt ben feta de vi ranci i moscatell. Aquí sí que hem de sentenciar solemnement que els pastissos i el vi semblaven fets l'un per l'altre.

Disposàvem de temps i ganes de passar-nos-ho bé,

de parlar pels descosits. Tots plegats volíem saber una mica més d'aquest país que tenim al sud i que és al nord del continent africà. Era l'hora sagrada de prendre el te. La Nora oficiava solemnement la cerimònia de la barreja del te, del sucre i de la menta, i el llançava preceptivament des d'una mica d'altura per mirar

de treure l'amargantor de l'herba que s'infusiona. El te cal beure'l ben calent, a petits glops, gaudint-lo de primer al paladar i més tard al cos sencer. És adequadíssim per combatre tant el fred com la calor.

És clar que segurament vosaltres, estimats lectors, em direu quin àpat tan poc marroquí és aquest que banyeu



## TE DE MENTA

### Ingredients:

1 cullerada rasa de te verd xinès (tipus Gunpowder)  
Menta (1 branca)  
Aigua calenta (1/2 litre)  
Sucre (entre 4 i 6 cullerades)

### Preparació:

Tirem una cullerada de te a la tetera i hi afegim 100 ml d'aigua bullida (podem escalfar-la en un recipient a part). Ho deixem reposar un parell de minuts i passant aquest temps fem moviments circulars amb la tetera rebutjant l'aigua, a fi de netejar les boles de te. Òbviament, si la tetera no disposés de filtre hauríem de fer ús d'un colador.

Sobre aquest primer pas hi ha dues variacions: a la primera, el procés es divideix en dos tirant menys quantitat d'aigua bullida i deixant-la reposar un minut; conservem la infusió resultant, l'afegim més endavant (el que es diu l'ànima del te) i, a continuació, hi tornem a tirar aigua bullida movent la tetera i tirant-la. L'altra manera és comprar el te en fulles (per exemple, el denominat TAJ), amb la qual cosa ens podem estalviar la rentada. L'elecció és vostra (en dependrà el gust final i que conservi més o menys propietats), però la que he indicat en primer lloc és la més comuna.

Afegim al te escorregut entre 4 i 6 cullerades de sucre (tot depèn de la dolçor que vulgueu) i 400 mil·lilitres d'aigua bullent. Ho posem a foc mitjà i esperem que torni a bullir. En aquest pas és molt important el sucre: el fet d'incorporar-lo ara, i no al final, farà que se sotmeti a un procés pròxim a la caramel·litació.

Hi tirem l'herba-sana i ho tornem a escalfar durant dos o tres minuts més, fins que vegem que està a punt de tornar a bullir, i ho apartem tres minuts més. Vigilem que l'aigua no arribi a bullir, perquè l'herba-sana es pot oxidar i generar amargor al te (hi ha gent que el deixa bullint alguns segons perquè els agrada aquest toc que proporciona: jo honestament no us ho recomano).

Finalment, i amb l'objectiu de barrejar bé tots els ingredients, omplirem un got amb el contingut de la tetera i l'hi tornarem, així fins a tres vegades. A més aconseguirem que tot el contingut del te s'oxigeni (serà més aromàtic) i que els sediments es precipitin al fons.

Ja només quedarà servir-lo en gots per transportar-vos al Marroc!

Als gots on servirem el te, hi podem posar una mica de menta perquè quedi exquisit. Recordeu de servir el te des d'una certa distància, com si fóssiu professionals, per generar una capa d'escuma a la superfície.

## DOLÇOS DE CUES DE PANSA Halwa del khalet

250 g de mantega a temperatura ambient  
Un got d'oli  
Un got de sucre de llustre  
15 g de llevat  
Mig got d'aiguanaf  
Anís  
Panses  
1 sucre amb toc de vainilla  
125 g de sèsam una mica torrat  
125 g d'ametlles torrades i moltes  
La farina que admeti la massa, més o menys 700 g

Barregem la mantega amb el sucre, després hi afegim la resta d'ingredients i finalment la farina a poc a poc fins a obtenir-ne una massa tova. No ha de quedar dura.

Hi fem les formes i ho posem al forn a 180 graus fins que tot quedi lleugerament daurat.

Es deixa refredar i s'hi tira, per sobre, sucre de llustre.

### Leila Talha Atarhouch





A taula prenent harira, la sopa del Magrib per excel·lència; primer pla de la tagín de xai; i les postres amb el te de menta.

tothora amb vi. I llavors us reclamaré que escolteu atentament això que us transcriu:

Escolta musulmà els dies que pots beure sense ferir la teva consciència el dilluns, el dimecres, el divendres, el dimarts, el dijous, el dissabte i el diumenge. Els altres, abstinència.

L'Alcorà és un llibre sagrat que es pot llegir sols a glops. Glops per glops, més valen els del vi. El que diu "no beveu" és un verset de broma, perquè

anava begut quan l'escrigué Mahoma.

Aquestes paraules tan ben dites són de l'astrònom, matemàtic, filòsof i sobretot poeta persa súfi Omar Khayyam, del segle XI. Una

## L'àpat i els vins havien agermanat dos pobles i dues cultures

sentència categòrica dictada per un gran savi. Al Marroc, a la zona de Meknès, hi ha un munt d'hectàrees plantades de vinya i en treuen un vi prou interessant i apreciat. És ben cert que els mahometans tenen prohibit per la religió islàmica el consum de begudes alcohòliques, però jo, que conec el país a consciència, he vist que sovint és més excepcional no consumir alcohol que no pas delitar-se'n. Ara, el mes del Ramadà certament

és un mes d'abstèmia total.

La tarda s'anava enfosquint de mica en mica. Tot-hom parlava entusiàsticament. No trobàvem l'hora de dir-nos adeu. L'àpat i els vins havien agermanat dos pobles i dues cultures. La dinada i el llarg llevat de taula havien resultat màgics. Tan màgics com els jocs que l'estimada Dora ens va regalar.

"Que fort, que fort... el deu de cors!" Nota màxima i amb amics estimats. ●



Vins orgànics de mínima intervenció

Mario Rovira

VITICULTOR  
MARIOVIRA.COM