Vicent Marqués

HISTÒRIA DE LA CUINA CATALANA I OCCITANA

Volum IX

edicions Sidillà

La Bisbal d'Empordà. 2026

Edicions Sidillà SL
La Bisbal d'Empordà · 17100
www.edicionssidilla.cat
info@edicionssidilla.cat
© del text: Vicent Marqués
© de les il·lustracions: Montse Mayol
© de l'edició: Edicions Sidillà
Disseny i maquetació: Judit Pujadó
Correcció: Xavier Cortadellas
Edicions Sidillà és soci protector d'Amics de la Bressola
ISBN: 979-139914-16-8-9
Dipòsit legal: Gi 1665-2026
Aquest llibre s'ha editat amb el suport de la Generalitat de Catalunya



Primera edició: Octubre del 2026
Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contactant amb CEDRO: 93 272 04 45 o cedrocat@cedro.org

Les coques dolces

Les postres

Sumari



Les coques dolces 6

La coca de llardons 8
La coca de Sant Joan 19
La coca amb panses 44
La mona de Pasqua 49
La *fogassa* 171
Els prims 180
La coca bamba 184
La coca pujada 189
La coca tapada 189
La *picanchanha* 191
La farinosa 192
La coca de Cervera 196
La *cornuda* 197
La coca masegada 199
El bescuit pagès 199
Les coques dormidores 201
Els *estevenons* 202
La coca maurada 203
El reganyat 204
Les coques toves 205
La coca de vidre 206
El bescuit de la reina 207
El bescuit de matafaluga 208
La coca de patata 209
El tortell de Rams 212
El tortell d'anís 214
La rabassa 216
El tortell de reis 217
El tortell de Sant Antoni 233
Les tortelles 251
El coc de maçana 252
La *còca de pomas* 255
El *perat* 256
El coc amb cireres 257
El coc amb raïm 259
La coca d'albercocs 261
La coca d'alberges 263
El *pan codonh* 264
El coc de codony 266
El coc de fruita 267
El pastís de gerds 268
La coca de figues 269
La coca d'avellanes 272
La *pompa d'aulanas* 278
El *gasteu de nosilha* 279
La *còca de noses* 280
La coca d'arrop 283
Els llonguets de confitura 287
El redort 288
La coca dolça 289
La *covada* 291
La coca de festejar 292
La coca de sucre 292
La coca fluixa 297
El bescuit 298
La coca de nous 332
El coc de pagès 333
La coca de confitura 333
El coc borratxo 334
Les coques de carabassa 335
El *mesturet* 337
Les coques escudellades 338
Els congrets 339
La coca fina 347
Les coques de sagí 363
La coca amb tallades 366
La coca amb sobrassada 368
El coc amb mel 369
El *pastís a l'aste* 377
Els flaons 379
La coca de brossat 392
Les duquesses 394
Les casadines 395
Les encasades 396
Casquetes i pastissets 398
La torta de menjar blanc 420
La coca de perot 422
El pastís de carabassa 422
La coca cristina 423
La coca celestial 426
La coca de massapà 428
La coca de carabassat 429
La *còca de fruchas confidas* 430
La *torta de reina* 431
La coca d'ametla 432
El coc de moniato 435
Les coques de canal 437
Les monjàvenes 438

L'ensaïmada 441
La greixonera 452
La coca saginosa 454
El pastís de carn 455
Els doblegats 458
La coca de llemugues 460

 Les postres 462

Els flams 464
Els crespells 482
La crema 513
La crema d'ametlla 552
L'avellanat 553
La crema de xocolata 554
El menjar blanc 555
La crema de llimona 592
La *crèma de coja* 593
El *cojat* 594
La *crèma de chastanhas* 594
La llet molsissa 596
El calostre 597
La llet formatjada 598
La greixonera de brossat 599
Les orelletes 600
Les aloses 627
Les canyes 629
Els cubellets 630
Mel i mató 631
Mel i mantega 641
L'arnadí 643
El cuscussó 647
El farciment 649
Els bunyols 650
Els cagallons de ruc 718
Les llesques amb ous 719
La llet fregida 727
La *crèma fregida* 729
Les cansalades de cel 730
Els rovellets 731
Els macarrons de sant Joan 734
El tronc de Nadal 735
Els xuixos 737
Les neules 739
Els *cornets* 757
Els *frisons* 758
Els coixins 759
Els *bescutèls* 760
Les fraules o maduixes 762
Les taronges 784
Les figues 794
Les peres al vi 827
Els préssecs al vi 832
Les magranes 837
Les pomes al forn 846
La carabassa al forn 857
Els moniatos torrats 863
Els moniatos bullits 874
Els codonys al forn 875
Els codonys amb mel 877
Els codonys bullits 877
Els codonys al vi 878
Els codonys al caliu 879
La greixonera de moniato 881
Les albergínies amb mel 882
Els badocs 884
La grana de capellà 886
Les figues farcides 892
La castanyada 895
El *pinhonat* 930
L'arròs amb llet 931
Les croquetes d'arròs 935
Les *croquetas de milhòc* 937
La *moleta al ròm* 938
La truita amb mel 939
La *moleta de pomas* 940
Els ous filats 941
La bresca de mel 943
Les nous amb mel 952
El merengue 955
Les capsetes 960
Les roses de dacsa 961
Els margallons 966
La canyamel 973
Les castanyes torrades 976
Les *chastanhas amb de lait* 992
Les *castanhas ambé de vin cuèch* 993
Els aglans 994
Les garrofes 999

Les coques dolces

Catalans i occitans som pobles molt llépols i ens agraden molt les llaminadures. Cada sant té la seua llepolia particular i la gent va tot l'any de dolç en dolç. Arreu celebrem sants i onomàstiques amb el pastís o el tortell corresponent i és un costum ben viu, que no porta camí de desaparèixer com, per desgràcia, passa amb altres coses. A l'apartat dels dolços les coques ocupen un lloc privilegiat, per la varietat i també per la qualitat. No tenim res a envejar a cap regió de les del nostre voltant, ni tampoc a les de més lluny. Hi ha coques per a tots els gustos, de pasta bamba, de panoli, de pa de pessic, d'ametla i de moltes altres maneres, totes elles preparades amb paciència (i una bona dosi d'estima per les coses ben fetes) per àvies i mestresses de totes les edats. I també hi ha els tortells que ens venen alegrant la vida des que teníem ús de raó, les coques que hem sucat de sempre en la xocolata i que continuarem sucant fins que podrem. En aquest apartat trobaran vostès totes les coques dolces d'arreu de les terres catalanes i occitanes, les coques tradicionals de sempre, les receptes de les quals han estat trameses de mares a filles, unes coques que sembla que encara tenen molta vida per davant.



La coca de llardons



És la coca típica de carnestoltes a Catalunya, però és coneguda arreu dels Països Catalans. El seu origen deu ser molt antic, és un pa amb llardons, una coca de pasta bamba, però la primera documentació que n'he pogut trobar és del romanç *Interpel·lació de Carnestoltes*, recopilat per Joan Amades en *Els cent millors romanços catalans*, on diu que és una rèplica d'un altre que portava per títol *Última disposició de Carnestoltes* i que es publicà el 1763. En transcriuré uns versos, amb la grafia actualitzada amb què Amades els deixà:

> Los adroguers i forners
> quanta ganància amb mi fan
> venent melindros, rosquilles,
> bescuits i coques amb llard,
> dulces, bolados, tortells,
> sucres, canyella i cacaus.

La documentació més antiga apareix en una mena de calendari que portava per títol *Sarrabal de la ciudad de Barcelona*, publicat el 1792, i a l'entrada del 15 de febrer podem llegir: *Jueves llarder; cocas ab llart ó casola*, seguit d'una *Decima* (en transcriurem una quarteta):

> Avuy la cocas ab llart
> ques menjan á crema dent,
> alborotan lo joven;
> ¡Qui sen pugués fer un fart!

Uns anys més tard la trobem en el sainet de Manuel Andreu Igual *El barber que ha tret en la rifa dels porchs*, estrenat el 1800:

> ANDREU Ves avisá á la Francisca,
> perque vinga al instant
> á fe la mocada.
> LAYA Y corrú,
> quina fortuna tant grant!
> MARIÓ A fé que demá dematí
> tinch de fer cocas al llart.

De la mateixa època és el *Calaix de sastre* del baró de Maldà, on s'esmenta tres o quatre vegades, la primera de les quals el 1801. Deu anys més tard, el 25 de febrer de 1811, escrivia:

> També en son modo hi ha hagut un poc de broma de Carnestoltes en casa, antes d'anar a divertir-se mos fills i filles ab lo Ramonet Planella i lo tinent d'Almeria que tenim allotjat, a casa Pastós, ab un bon berenar de menjar blanc: pa d'arròs ab llet, sucre i ous, i coques dolces ab llard; menjant-ho ab bon apetit i gana, sent tot allò d'allò ben llaminer i llaminers tots els de la taula, parada en la sala ab ses ampolles d'aigua i vi i demés corresponent per olvidar tants mals ratos com nos donen los gavatxos per Catalunya.

Com hem vist, en deien coca 'amb llard', però hem de suposar que, juntament amb el llard, hi posarien també els llardons, tot i que, com no hem trobat cap recepta de l'època, no ho podem certificar i hi ha la possibilitat que fos un pa amb llard que, amb el temps, es va convertir en un pa amb llardons. La notícia més antiga que he pogut trobar de la coca de llardons és del 1864, any en què es va publicar l'òpera (bufa) *Il profeta*, d'en Serafí Pitarra, de la qual copiarem els versos corresponents:

> Al cap d'una Ave María
> s'alsan vermells nubarróns,
> y un núvol que sent plé día
> no dupteu que os semblaría
> una coca de llardóns.

Com els carnavals sempre cauen a finals de l'hivern, encara hi havia llardons al rebost de quan es va fer la matança. I, a més, era obligat de guardar-ne una mica per fer les coques, que agradaven molt (i continuen agradant) a grans i menuts. Les trobem en la poesia 'La mort del porch', de Víctor Rahola (dins *Humorístiques*, escrit a finals del XIX); en transcriuré la primera part:

> Camí del escorxadó,
> un gran porch, que Deu n'hi dó!
> pressentint que va a la caxa,
> axís s'exclama amb veu baxa:
>
> —Es ben trist nàxer tocino;
> malehexo lo destino
> que m'ha fet tan asquerós,

tan lleig, tan sonso i cotxino
y sobre tot tan gustós.

No's pot dar sòrt tan impía;
m'han pesat aquest migdía
y han dit que ja faig lo pes...
¡Qui pogués fugí'a Turquía,
allí que ningu'ns diu rès!

Tan gras que'estich, tan sapat,
robust y ben conservat,
fort com la soca del pi,
en plena flor de la edat
¡es trist haver de morí!

Encara qu'es induptable
que no tinch fatxa agradable,
dexant apart la modestia,
tan bo y tan aprofitable,
com jo, no hi hà cap més bestia.

Ab la meva carn trinxada
fan la gran butifarrada,
de les cuxes lo pernil,
de la esquena cansalada,
de la llengua menjars mil;

fins s'aprofita ma ossera,
que fa un'olla de primera;
de perdiu, conna y ronyons
se'n fa la carn de caldera
y fins coques de llardons.

Josep Pla en va parlar en *Les hores*, en el capítol de 'La matança':

Mentrestant, hom emplenava el perol penjat sobre el foc de la llar amb les penques de l'animal per tal de fondre'n el greix o, si voleu, el llard, que és un dels elements bàsics de la nostra cuina i una de les seves claus principals. El residu indissoluble del greix constitueix el que anomenem els greixons, amb

els quals s'elaboren les coques del mateix nom, que són una de les delicadeses de la matança. Aquestes coques, que algun dia foren tan fines i lleugeres, ¿on han anat a parar? Ara són espesses i massa compactes.

En realitat, hi ha costum de fer coques de llardons durant tot l'any, almenys mentre hi ha greixum al rebost, tot i que, és clar, no són tan habituals com per la matança i el dijous gras. A la resta de Països Catalans també són molt conegudes, però no hi ha costum de menjar-ne a cap data especial, si no és per la matança i, en alguns llocs, per Nadal. Al País Valencià s'anomena coca de xitxarrons, denominació que compartim amb algunes comarques catalanes de ponent i les illes Pitiüses. L'escriptora d'Altea (la Marina) Carmelina Sánchez-Cutillas l'esmenta en la poesia 'Nadala':

El Nin té pixera i la Mare el bolca,
s'apreta els mugrons i la llet brolla...
Ja arriba l'hivern i Nadal s'acosta,
paste la pilota i trie els cigrons,
pastissets de glòria i coca amb llardons
i el foc de la llar alegrant la fosca:
i així tornaran barrejats amb la boira
els Nadals alegres —quan érem minyons—
la nostra nissaga... el caliu... la joia...
car, res no sabíem de ràbia i de plors.

Com que Carmelina va viure de petita a Barcelona, en diu coca de llardons, com a Catalunya, però hem de dir que llard i llardó són mots desconeguts per terres valencianes, tret del Baix Maestrat.

A Mallorca en diuen coca de raïssons i, a Menorca, coques amb roes (que són, per cert, més petites). Trobem les de les Pitiüses en l'article de l'eivissenc Joan Castelló i Guasch 'Hivern', publicat en la revista *UC* del 4 de febrer del 1978; en transcriurem un paràgraf:

Mesos aquestos d'hivern, com deim, de pocs guanys. Si bé en s'estiu molta de gent, encara, ha guanyat per tot s'any. Temps de torrar gerret i sobrassada, d'arròs amb mongetes, de fritangues de porc i de coques amb xinxarrons. De llegums secs, de carxofes i de pinya de col.

Al Baix Llenguadoc i part del Roergue també en fan, i en diuen *còca de gratons*. Sembla que, a començament del segle passat, eren semblants a les nostres,

però ara són d'una mena de pasta fullada que ha de coure només uns minuts al forn perquè no s'unfle i en reste aixafada.

La *fogassa de gratelons* que fan al Roine és una coca de llardons. En canvi, la que fan al Forcauquierés (Provença) és un pa amb llardons. La *pompa de grautons* del Borbonés, l'Alvèrnia, el Velai i el Vivarés és molt semblant a la coca de llardons; l'única diferència és que és salada.

I a la Marca, finalment, fan una *galeta de gratons* salada que pot ser de pasta fullada o trencada.



Coca de llardons

Ingredients: 500 g de farina de força, 3 ous, 250 g de llardons, 150 g de sucre (i una mica més per empolvorar), 30 g de rent i oli.

Preparació: per començar posarem la farina en un llibrell, en farem un clot al mig i hi afegirem dos ous, el sucre, mig got d'oli, els llardons (picats prèviament amb la mitja lluna) i el rent (que haurem desfet en mig got d'aigua tèbia). Seguidament ho barrejarem i ho pastarem fins que hi haurà una massa ferma i consistent (si cal, hi afegirem una mica d'aigua o de farina). En acabant la posarem al damunt d'una llanda (el cul de la qual haurem untat prèviament amb oli o sagí) i l'aplanarem amb les mans (untades de greix també). Li farem una forma ovalada o rectangular, la deixarem amb mig dit de gruix i l'allisarem. La taparem amb un tovalló, la deixarem reposar fins que haurà fermentat (un parell d'hores o tres), la untarem amb rovell d'ou batut (del que haurà sobrat), hi escamparem una mica de sucre per sobre i la ficarem al forn (a foc mitjà: 200º). Al cap d'un quart d'hora o vint minuts, quan s'haurà daurat una mica, la traurem i la deixarem refredar (hi ha qui se la menja encara tèbia).

Variants: hi podem afegir ratlladures de llimona, un polsim de canyella o un pessic de sal. Hi ha costum a moltes contrades de posar-hi un grapadet de pinyons per sobre, abans d'enfornar-la. També hi ha qui les fa amb rent en pols (tres sobres); llavors el costum és de batre les clares a punt de neu. Podem canviar l'oli per sagí, i l'aigua per llet o licor d'anís (a la Llitera hi posen les dues coses: llet i anís). La podem untar per sobre amb oli, en comptes de rovell d'ou. Per alguns llocs posen els llardons trossejats, sense esmicolar. En traure-la del forn la podem empolvorar amb sucre. Hi ha forners que la fan de pasta fullada. Al Rosselló hi ha qui hi afegeix un polsim de pebre (també les fan amb pasta de pa). Al Pallars canvien els pinyons per ametles pelades. A la Terra Alta i el Matarranya en diuen ensaginades; a la primera comarca fan bullir els llardons amb l'aigua, acompa-

nyats d'un grapadet de matafaluga i una pela de taronja; al Matarranya en fan de més petites, quadrades o rectangulars, i fan bullir amb l'aigua una cullerada de matafaluga.



Coca de xitxarrons

Ingredients: 500 g de farina de força, 250 g de xitxarrons, 1 llimona, 100 g de sucre (i una mica més per empolvorar), 100 g de sagí, canyella, 30 g de rent, oli i sagí.

Preparació: per començar ratllarem la llimona i, en acabant, posarem la farina en un llibrell, en farem un clot al mig i hi afegirem els xitxarrons (picats prèviament amb la mitja lluna), el sucre, les ratlladures, el sagí i el rent (que haurem desfet en un got d'aigua tèbia). A continuació ho barrejarem i ho pastarem fins que hi haurà una massa ferma i consistent (si cal, hi afegirem una mica d'aigua o de farina). En acabant la posarem al damunt d'una llanda (el cul de la qual haurem untat prèviament amb oli), l'aplanarem amb les mans fins que la deixarem amb mig dit de gruix i l'allisarem. La taparem amb un llenç, la deixarem reposar fins que haurà fermentat (un parell d'hores o tres), l'empolvorarem amb canyella i sucre i la ficarem al forn (a foc mitjà: 200º). Al cap d'un quart d'hora o vint minuts, quan s'haurà daurat una mica per sobre, la traurem i la deixarem refredar.

Variants: la pasta pot dur un pessic de canyella. Hi ha llocs on, en comptes d'una coca rectangular, en fan tres o quatre de redones, més petites (d'un pam de diàmetre); llavors en diuen 'ensaginada' i prou. Als Ports fan la pasta amb aigua, oli, llet i un pessic de sal (a més de farina, sagí, rent i llardons, és clar); les fan petites i redones i, en traure-les del forn, les empolvoren amb sucre i canyella. A la Tinença de Benifassà (Baix Maestrat) escalfen l'aigua, hi afegeixen la farina, ho remenen, ho deixen refredar una mica, hi afegeixen el rent i els xitxarrons, ho pasten, ho deixen tovar i ho enfornen; només hi posen un pessic de sucre (i un altre de sal). A l'Alt Palància i la Plana d'Utiel s'estalvien les ratlladures de llimona, i la ruixen per sobre amb oli. Al Baix Segura fan, de primer, pasta de pa, i en acabant l'estenen, hi posen al damunt el sucre i el sagí, hi fan quatre plecs i ho tornen a aplanar amb el corró; fan la mateixa operació tres vegades més, hi posen per sobre els llardons, ho empolvoren amb sucre i ho enfornen.



Coca de raïssons

Ingredients: 500 g de farina de força, 2 ous, 250 g de raïssons, 200 g de sucre, sucre de llustre, 30 g de rent i oli.

Preparació: de primer posarem la farina en un llibrell, en farem un clot al mig i hi afegirem els ous, els raïssons (picats prèviament amb la mitja lluna), el sucre, el rent (que haurem desfet en mig got d'aigua tèbia) i mig got d'oli. Ho barrejarem, ho pastarem i, quan hi haurà una massa ferma (si cal, hi afegirem una mica d'aigua o de farina), la posarem en una llanda rectangular (que haurem untat prèviament amb oli), l'aplanarem fins que la deixarem amb mig dit de gruix, la taparem amb un llenç i la deixarem tovar en lloc tebi. Al cap d'un parell d'hores o tres, quan haurà tovat, l'enfornarem (a foc moderat: 180º). En passar un quart d'hora o vint minuts, quan s'haurà daurat una mica per sobre, la'n traurem i l'empolvorarem amb sucre de llustre.

Variants: hi ha qui hi afegeix una llesca de sobrassada, un tros de cotna esbocinada (prèviament bullida) o les ratlladures d'una llimona. La pasta pot dur mig got de suc de taronja o una culleradeta de matafaluga. També hi ha qui la fa amb rent en pols (i farina fluixa). Uns altres hi afegeixen una ensaïmada crua. A Palma, el Raiguer i el Pla hi ha costum d'adornar-la per sobre amb bocins de botifarró i sobrassada. Hi ha una altra manera de fer-la, també molt corrent: prepararem una pasta sense raïssons, l'aplanarem (ben fina) i en farem dos rectangles; llavors escamparem els raïssons per sobre d'un d'aquests rectangles, el taparem amb l'altre, ho empolvorarem amb bona cosa de sucre i ho enfornarem. La coca de llemugues (llardons) és una versió, salada o dolça, que porta per sobre cansalada i embotits esbocinats (botifarró, llonganissa, sobrassada) i, de vegades, verdura trossejada (julivert, bledes, alls, ceba, tomaca); hi ha qui estén la pasta amb un corró, hi escampa per sobre un grapat de llemugues, doblega la coca com si fos un llibre (de manera que les llemugues en resten al mig), la torna a estirar, hi posa llemugues una altra vegada i la torna a doblegar, i així fins a quatre vegades; si és salada, abans d'anar al forn l'amanirem amb oli, sal i pebre (la pasta no porta sal) i, si és dolça, amb oli i sucre (les dolces, generalment, no porten verdures).

La coca de xitxarrons d'Eivissa pot ser amb rent o sense. Amb rent es prepara amb llet, ous, ratlladures de llimona, sucre i sagí (i xitxarrons, és clar) i s'adorna per sobre amb talls de sobrassada, bocins de cansalada i ametles crues o pinyons; hi ha qui l'empolvora amb sucre i canyella. Sense rent és prima, i llavors li posen ratlladures de llimona i una copeta d'aiguardent anisat i l'empolvoren per sobre amb sucre i canyella.



La de Formentera es prepara amb pasta de pa, que cal pastar-la amb els xitxarrons i un grapadet de matafaluga. En acabant es deixa tovar, s'empolvora amb sucre i canyella i s'enforna.



Coques amb roes

Ingredients (per a dues dotzenes): 1 kg de farina de força, 400 g de roes, 150 g de sucre (i una mica més per a empolvorar), 70 g de rent i oli.

Preparació: de primer posarem la farina en un llibrell, en farem un clot al mig i hi afegirem les roes (picades prèviament amb la mitja lluna), el sucre, el rent (que haurem desfet en dos gots d'aigua tèbia) i tres quarts de got d'oli. Ho barrejarem, ho pastarem i, quan hi haurà una massa que es desenganxarà dels dits (si cal, hi afegirem una mica d'aigua o de farina) en farem una bola, la posarem en un llibrell, la taparem amb un llenç i la deixarem tovar per espai d'un parell d'hores. En acabant en farem boles i les aplanarem fins que tindran mig dit de gruix i deu o dotze centímetres de diàmetre. Les posarem sobre una llanda de forn (oliada o enfarinada), les punxarem amb una forquilla, les ensucrarem i les enfornarem (a 180º). Al cap de deu o quinze minuts, quan s'hauran daurat una mica per sobre, les traurem i les deixarem refredar.

Variants: ho podem fer amb sagí, i també pot ser meitat oli i meitat mantega. Podem canviar l'aigua per llet. Hi podem afegir un ou. Hi ha qui, en comptes de fer boles i aplanar-les, estira tota la pasta sobre el marbre i en talla cercles amb la boca d'un got. Uns altres fan coques grosses en comptes de petites; aquestes hauran d'estar al forn per espai d'uns trenta minuts.



Galeta de grilhons (Marca)

Farem una pasta trencada amb 400 g de farina fluixa, 150 g de mantega, 2 ous, un pessic de sal i tres quarts de got d'aigua tèbia, la deixarem reposar una estoneta, l'aplanarem (en farem un rectangle de vint per quaranta centímetres), hi posarem a sobre un grapat de llardons (només en la meitat del rectangle), plegarem la part del rectangle sense llardons per sobre de l'altre, tornarem a passar el corró per sobre (sense fer gaire pressió) i ho enfornarem. Hi ha qui ho fa amb pasta fullada.

