



# La gastronomia a la Val d'Aran

## Cuina d'alçada

# L'essència de la cuina d'alta muntanya és a la Val d'Aran



La Val d'Aran és considerada com un dels millors destins turístics del sud d'Europa pels amants de la natura, l'esquí i els esports de muntanya.

La seva ubicació fronterera entre Espanya i França ha marcat la història i costums de la regió, convertint-la en un indret on les influències de tots dos països han modelat un caràcter, una cultura i una gastronomia úniques.

Els aranesos, acostumats als rigors del clima d'alta muntanya, han estat capaços de crear una cuina pròpia que ha sabut aprofitar els recursos disponibles.

Com a zona de pas, ha conservat un sentit de l'hospitalitat que ha arrelat profundament en els seus habitants, pioners en la creació dels primers restaurants de muntanya del país, molts dels quals continuen la seva activitat des de fa més de seixanta anys.



La gastronomia aranesa s'ha consolidat com a referent dels Pirineus, assolint amb el pas dels anys un perfecte equilibri entre la cuina casolana tradicional i la d'autor.



# En els productes i el seu origen trobem les diferències i tot el caràcter de la cuina de la Val d'Aran

La cuina d'alta muntanya té els seus orígens en una alimentació de supervivència i això li dona unes característiques úniques. Les muntanyes de la Val d'Aran estan plenes de vida. Són la llar d'una àmplia varietat de productes de gran qualitat.

Les carns de caça i de cria, el peix, els bolets silvestres, els fruits vermells i les verdures de l'hort tradicional són la base de la seva cuina. Aquests aliments autòctons es produeixen sovint en condicions, terrenys i climes durs i la seva disponibilitat està limitada per les condicions de cada estació de l'any.

## De les nostres muntanyes

### Carns de cria

La vedella, el xai o el poltre. Carns criades a les pastures araneses. D'excel·lent qualitat i molt apreciades, no poden faltar a cap taula. Preparades de mil maneres, guisades amb ingredients de temporada o fetes a la brasa, al seu punt, amb la llenya dels boscos de la vall, i per suposat obtingudes seguint estrictes criteris de sostenibilitat.

### Carns de caça

El cérvol, l'isard, el cabirol o el senglar nascuts en llibertat. Carns exquisides i autèntiques, obtingudes respectant els cicles naturals. Amb una qualitat inigualable i sabor fort i distintiu. Carns presents en diferents receptes tradicionals com el clàssic "civet" preparat amb una equilibrada barreja de verdures, herbes i fruits secs.

El caràcter únic de la gastronomia de la Val d'Aran segueix el ritme que la natura imposa.





## De les nostres aigües i rius

### Peixos

Les saboroses truites provinents de les fredes aigües, preparades a la paella o a la graella són un plat nutritiu i de suau paladar.

L'esturió, criat a les aigües de la Val 'Aran, s'ha fet un lloc a les taules dels principals restaurants locals.



Apreciadíssim en la gastronomia d'autor, a banda de la seva tendra i saborosa carn, de l'esturió s'obté el caviar, producte estrella d'algunes de les creacions més agosarades dels nostres xefs.

### Fruits vermells

Els delicats fruits vermells, frescos i saborosos. Gerds, groselles i nabius, collits a mà, un a un als boscos i utilitzats en licors com el cassís, beguda dolça característica de la Val d'Aran elaborada a les llars de forma artesanal des de l'antiguitat. També és habitual incorporar els fruits vermells en deliciosos postres, per complementar plats o en la preparació de melmelades i confitures naturals.

### Fruits secs

Les diferents varietats estan presents en molts plats aranesos. Les nous, concretament són la base de l'elaboració de l'aigua de nodes, licor digestiu elaborat a partir d'aquest saborós fruit sec i altres plantes com l'arrel de genciana, que li dona el seu gust característic.



## Dels nostres boscos

### Bolets

Els frondosos boscos aranesos són un paradís pels amants dels bolets. A la cuina d'autor, els més valorats pels xefs són les múrgoles i els ceps; servits sols o acompanyant tota mena de plats, de peix i d'estofats amb base de carn. Petites joies gastronòmiques amb les que lluir-se en els fogons.



## Dels nostres horts

### Vegetals frescos

Testimoni de la dedicació en l'aplicació de tècniques tradicionals als cultius d'alta muntanya, als horts trobem la inconfusible mongeta de Bossòst, les cols, les patates i altres vegetals, protagonistes de plats típicament aranesos com les "truhes e caulets", elaborat principalment amb patates i cols.

# Dels nostres rebosts

## Patés

Coneguts a la Val d'Aran des de temps ancestrals, s'elaboren per aprofitar i conservar les carns greixoses, la cansalada i el fetge del porc, que un cop amanits amb sal, pebre, i herbes, es trinxen fins a obtenir una deliciosa pasta, aromàtica, de textura compacta i consistent al tall.

S'acostumen a gaudir damunt d'una llesca de pa tendre o torrat, com a aperitiu tallat a daus o incorporats en preparacions culinàries de tota mena, com a protagonistes o convidats d'honor.



## Formatges

Recuperats pels artesans aranesos, s'elaboren habitualment amb llet de vaca, seguint de manera estricta les receptes transmises generació rere generació. Els processos no són senzills. S'apliquen tècniques precises com l'"affinage" i la curació, banyant el formatge en una barreja d'"Armagnac", oli d'oliva verge i vinagre. Posteriorment, les valuoses peces es deixen reposar al celler durant almenys seixanta dies, fins que d'elles s'extreuen els aromes, la textura i aquell sabor característic i únic.



# La Marca de Garantia: productes únics

La marca de Garantia "Productes dera Val d'Aran" dona relleu a les creacions de productes gastronòmics elaborats artesanalment, protegint la seva identitat i garantint al consumidor la màxima qualitat.

La marca compta actualment amb un ampli assortiment de diferents aliments de producció pròpia on es poden trobar plats típics de la gastronomia aranesa com són el patè, el civet i la Òlha aranesa; productes tradicionals com el bolh, el choriço, la langoissa seca, el formatge o el iogurt; dolços com les confitures, els coquilhons i els tronquets i altres deliciosos aliments artesanals elaborats aprofitant la gran qualitat dels recursos naturals del territori, com són l'esturió i el seu caviar, la sidra, la cervesa, el cassís o la mel.



La gastronomia de la Val d'Aran és el bressol de plats de tradició d'alta muntanya, però també ofereix un mapa gastronòmic d'alt nivell que va molt més enllà.

La cuina d'autor treballada pels xefs aranesos és un gran descobriment per a qualsevol amant de la gastronomia d'alt nivell. Aquella que posa en relleu, en cada creació, plat i detall, tota la tradició i la qualitat representativa de la vall i a més aporta una mirada i sensibilitat personals capaces de desfermar tot el seu geni creatiu.

## De la terra a la taula, la cuina a les millors mans



La Val d'Aran disposa d'una variada oferta gastronòmica amb **més de 180 establiments** on trobar des dels plats més tradicionals i arrelats al país, fins a restaurants de cuina d'autor on cada àpat és transforma en una experiència inoblidable.

Bistrot amb caràcter, restaurants familiars de tota la vida, locals de "tapeo" o refinats temples de l'alta cuina pels "foodies" més exigents, en qualsevol d'ells l'hospitalitat dels amfitrions i l'entorn idíl·lic, faran de cada menjar una experiència inoblidable. **No us la deixeu perdre.**



## Les bordes



Robustes construccions tradicionals fetes de pedra i fusta. Utilitzades històricament com a refugi per al bestiar i per a guardar els estris agrícoles.

En els darrers temps han experimentat una fascinant transformació.

Moltes d'aquestes estructures rústiques, impregnades d'història i cultura local, s'han conservat i reconvertit en encantadors restaurants amb ofertes culinàries molt variades.

L'entorn és una part important de l'experiència a la gastronomia de qualitat.

## Òlha aranesa

Documentada com un dels bullits més antics d'Europa, la Òlha aranesa és sinònim de llar i defineix a la perfecció el tarannà de la cultura dels aranesos.

Aquest fabulós plat té el seu origen en els ranxos diaris que les famílies ramaderes cuinaven, utilitzant aliments sobrants de la collita i que es complementava amb el rebost natural de la matança del porc, habitual en aquells temps als pobles de la vall.

Al ser un plat freqüent a la taula de les famílies pageses, la Òlha aranesa s'ha preparat de molt diverses formes.

Actualment, cuineres i cuiners segueixen receptes heretades dels seus ancestres, amb particularitats, més o menys secretes.



## La recepta

### Ingredients

Ós de vedella, costella de porc, 1/4 Kg de gallina, 100 gr. de porc, 100 g. de vedella, ós de pernil, pastanagues, cabdell, cigrons, mongetes blanques, fideus no gaire gruixuts, botifarra negra, un ou, sal i pebre, julivert, all i molla de pa.

### Preparació

Barrejar la carn de vedella i de porc, prèviament picades, en un bol. Afegir l'ou, la sal, el pebre, l'all, el julivert, i finalment, la molla de pa, o bé pa ratllat. Es va treballant amb una forquilla fins a obtenir una pilota. Ha de quedar consistent. S'empolvora amb farina i es va cobrint pertot arreu la pilota. En una paella amb l'oli calent es daura la pilota i es reserva. Es prepara un brou amb la resta de la carn. En el moment en què comença l'ebullició es tira la pilota. La cocció serà de dues hores aproximadament. Passat aquest temps, s'incorporen les verdures, els cigrons i les mongetes que hem cuit prèviament. Passada una altra hora, s'agreguen els fideus i la botifarra negra, rectificand de sal. Passats uns vint minuts, l'olla estarà al punt.

Se serveix en una font tota la carn, acompanyant a la sopa. Com més reposada estigui, més rica estarà al paladar.



## Sopa de ceba

Originària i representativa de la influència de la cuina francesa a la vall, la seva gran popularitat i qualitat l'ha transformat en un dels plats indispensables a la cuina aranesa.

Present a totes les taules, el seu secret consisteix en el fons de brou de carn, al que cal acompanyar amb la ceba i el pa. Posteriorment, s'afegeix l'ou i el formatge i per acabar, es gratina tot el conjunt.

**Un plat imprescindible.**

## Caulets farcits

Aquesta és una recepta ancestral i molt tradicional en les cases araneses. Se solia cuinar en celebracions destacades, com la festa major, ja que la seva preparació necessitava molt temps i mans expertes.

Els caulets farcits consisteixen en una massa de carn picada, envoltada amb fulles de col que es couen a la cassola, en un sofregit i se serveixen com a plat principal.

La carn més apreciada per a la seva preparació és la de vedella, o una barreja de vedella i porc.

**Estan sublims.**





Típic de la tradició gastronòmica de la Val d'Aran i per extensió de la cuina de supervivència de les famílies araneses. Amb el pas dels temps el civet ha estat incorporat a la llista de les creacions de la majoria dels cuiners de la vall.

## Civets

El civet consisteix en un saborós estofat a base de carn de caça, generalment senglar o cérvol.

Paradigma del concepte “slow food”, es tracta d'un plat que requereix gran amor i paciència en la seva elaboració. La carn es macera durant dos dies en vi, all i herbes, per després ser cuinada entre set i vuit hores a foc molt lent.

Com a resultat s'obté una carn amb una textura extremadament tendra, banyada en el seu propi suc, espès com una salsa i amb un sabor intens característic.

Com en altres plats tradicionals, cada cuiner utilitza ingredients i recursos propis per personalitzar la recepta, el que fa que cada civet sigui diferent de la resta. **Paga la pena provar-los tots.**



## Brasa

La brasa és el màxim exponent de la cuina sense artificis, on la qualitat del producte queda exposada amb tota la seva autenticitat. Molt més que una moda, tant els grans xefs com els cuiners dedicats a la gastronomia més tradicional, han apostat per introduir a les seves cartes plats elaborats amb aquesta tècnica ancestral.

Les carns com el xai, el “chuletón”, el pollastre, les botifarres així com els peixos o les verdures tenen cabuda en aquesta pràctica mil·lenària que potencia i intensifica el sabor dels aliments com cap altra. **Res més autèntic.**

## Confit d'ànec

El·lustre referent de la cuina francesa, a la Val d'Aran es prepara de moltes i variades maneres i sempre amb un estil propi. El terme “confit” fa referència a la conserva i posterior cocció lenta de la carn fins a deixar-la molt tendra. El procés requereix un temps però, a més d'oferir un resultat deliciós, permet la conservació de la carn.

El Confit d'Ànec se sol servir amb compota de poma i patates o amb peres caramel·litzades per a contrastar els sabors. **Absolutament recomanable.**



En la brasa, les tècniques de tall i cocció són molt importants. També ho és la qualitat de la fusta triada; el roure o la pomera que creixen a la vall afegeixen notes fumades i aromàtiques úniques. Aquests matisos intensifiquen l'experiència gastronòmica, donant un punt que acaba marcant la diferència.





### Truita de riu

Habitant dels rius de la vall des de sempre, actualment la seva explotació està estrictament controlada.

La saborosa i suau carn d'aquest noble peix es deixa preparar, amb salses o lleugerament torrada, en paella o graella acompanyada de delicades herbes aromàtiques, com la farigola, la sàlvia, l'alfàbrega, l'estragó o el fonoll.

### Esturió i caviar

Mitjançant un procés de regulació de la temperatura de les aigües del riu Garona, l'esturió aranès produeix de manera natural un caviar de primera qualitat. La seva carn blanca, suau i consistent és el llenç perfecte pel refinament gastronòmic.

En mans dels millors professionals de la cuina es transformen en plats sorprenents com el velouté de llamàntol, fonoll i caviar Nacarii, el Tsukune d'esturió fresc de la Val d'Aran o el maki d'alvocat, llagostins i esturió.



### Pintxos

Elaborats tradicionalment a partir d'un tros de pa acompanyat d'alguns ingredients d'origen local, com patés, formatges i altres embotits, també són familiars la típica truita de patates de tota la vida i les croquetes preparades de mil maneres.

Darrerament, s'han incorporat grans creacions en petit format; el foie, el caviar i altres ingredients sofisticats sumats a una gran dosi d'atreviment, han transformat alguns pintxos en autèntiques exquisideses dignes de la gastronomia de més alt nivell.

Les barres d'alguns establiments s'han convertit en temptadors expositors de delicioses creacions, que competeixen amb els plats "de taula" més apreciats. En aquestes circumstàncies triar es converteix en el més difícil perquè **paga la pena tastar-los tots.**

"Cuina en miniatura" d'influència típicament basca, el pintxo s'ha fet un lloc a l'"après esquí" i al temps d'oci de la Val d'Aran, i ja forma part de la seva cultura gastronòmica.



Els “Crespèths, pescajons o pastèrs”, segons s’anomenen a diferents indrets de la vall, són unes postres de fàcil preparació i molt tradicionals a les llars araneses.

## Creps

Elaborats generalment en forma circular a partir d’una massa composta de farina de blat, ou, llet, sal i sucre i un toc de licor. Es cuinen en fines capes sobre una paella o planxa.

Actualment, alguns restaurants han sofisticat la recepta original, basada únicament en sucre i ara els preparen amb molts altres ingredients com melmelades, fruites, xocolata, mousses...

## Cassís

Licor dolç característic de la Val d’Aran, elaborat des de l’antiguitat de manera artesanal a les cases de la vall. Es prepara amb groselles madures macerades amb alcohol i sucre.

De buquet fort i dolç, s’acostuma a prendre sol com a aperitiu o digestiu, tot i que també es pot combinar en còctels o utilitzar-lo en l’elaboració de salses i gelatines, acompanyant plats de carn de caça i postres.

Res més adient per acabar un bon àpat que prendre aquest licor digestiu que conté l’essència més dolça dels boscos aranesos.

## Aigua de nòdes

Màxim exponent de la tradició en la producció dels licors casolans a la Val d’Aran, on s’elabora a les llars des de molt antic, macerant nous tendres i diferents plantes en aiguardent de vi o de canya.

L’arrel de la genciana li aporta una suau amargor característica.

Licor fort, amb una graduació al voltant dels trenta graus, és recomanable prendre’l molt fred, de la nevera o del congelador. També és freqüent utilitzar-lo a la cuina i en la pastisseria.





**VAL D'ARAN**  
Era essência des Pirenèus