

# Confitures, melmelades i gelees

*...per fer la vida més dolça*



TEXT: Georgina Regàs, IMATGES: Teresa Millàs

*Fer confitures, melmelades o gelees no és res més que transformar la fruita de temporada per a poder-la menjar fora del seu temps de forma ben natural i saludable. Si fem la de les nostres terres, a més, serà més sostenible que si degustem aquella que ens arriba de l'altra banda de món madurada en cambra frigorífica i que tot el seu encant es redueix a tenir-la en el moment inadequat.*

L'èxit d'una confitura rau en els seus ingredients, en una proporció adequada de sucre i fruita, en un temps de cocció just i precís i en la forma de conservar el seu sabor i color. És un procés fàcil i relativament ràpid. Hi ha tres aspectes que cal tenir en compte per a aconseguir una confitura de color clar i brillant i de gust subtil: el sucre, la pectina i l'acidesa. Aquests tres punts formen el "triangle màgic" de les confitures, segons em va ensenyar en Pere Castells, químic i investigador de qui he après a fer una confitura ben feta, que no vol dir que agradi, però això ja no depèn de la ciència, sinó del gust particular de cadascú. Aquest triangle màgic es

pot aplicar a trobar fruites, verdures, flors, herbes aromàtiques, espècies, bolets, algues, etc.; de tot es pot fer una confitura.

Si feu confitures, mermelades o geles perquè teniu hort, arbres fruiters o us agrada anar al camp a collir fruits de marge o del bosc com les cireres d'arboç, els gínjols, les serves, els mirtils, les mores, el saüc, els rosers de bardissa o tants d'altres, no és necessari fer-ne grans quantitats, sempre és millor preparar-ne només dos o tres quilos i anar canviant

de producte segons la temporada. Això permet fer combinacions barrejant diferents tipus de fruita i tenir un rebost ple de confitures per a l'hora d'esmorzar, per a enriquir una crema de verdures, acompanyar determinats plats de peix, de caça, de carn o també per a servir-les amb formatges o incloure-les en unes postres.

A més a més, qualsevol dels tres tipus de preparacions, si és feta per vosaltres, sempre serà un regal perfecte i molt apreciat.

## Recepta de gelea de romaní i pebre negre

*Les geles són la preparació obtinguda a partir de bullir el suc de les fruites riques en pectina.*

**Elaboració.** Poseu en una olla tres pomes sense pelar i una llimona també sense pelar, tallades a trossos en un litre d'aigua. Poseu-ho a bullir tot junt, procurant que l'aigua cobreixi la fruita, i tapeu-ho. Un cop arrencat el bull, deixeu-ho coure uns 20 minuts i reposar tota la nit.

L'endemà, aquest suc és el que serveix com a base per a preparar les geles de fruites, flors, verdures, herbes aromàtiques o espècies.

Per fer la gelea que us proposem, passeu el suc que haurem deixat reposar per un colador xinès i després per un colador fi, a través d'un drap de fil (o un superbagg) sense prémer per a aconseguir un líquid ben net, que farà que la gelea sigui translúcida.

Una vegada colat, mesureu el suc resultant i poseu-ho tot en fred en una cassola: 5 grams de fulles de romaní, 5 grams de pebre negre molt i afegiu-hi 500 grams de sucre per litre de suc. Remeneu-ho bé perquè es dissolgui el sucre i coeu-ho fins a aconseguir el punt, aproximadament entre 15 i 20 minuts, remenant-ho de tant en tant.

Ompliu fins a dalt els pots, nets i completament secs, i tapeu-los passades 24 hores per a aconseguir la gelificació. Després netegeu les vores del pot amb un paper de cuina mullat amb rom o ginebra, mai amb aigua perquè agafa humitat i pot fer malbé la gelea. Amb les vores dels pots netes i els pots tancats, esterilitzeu-los bullint-los al bany maria durant uns 30 minuts a 90 graus. Quan es treuen els pots



Quan la gelea arriba al punt d'ebullició d'aquestes bombolles ja està a punt per omplir els pots.

de l'olla, la gelea sembla líquida, però en refredar-se torna a quedar gelificada.

Etiqueteu els pots amb el nom de la gelea i la data. Si podeu esperar, deixeu reposar les geles un mínim de vuit o 10 dies abans d'obrir-les; d'aquesta manera s'assenten i el sabor millora.

El pot un cop obert, guardeu-lo a la nevera un màxim de quatre o cinc setmanes, ja que després d'aquest temps van perdent part del seu sabor.

### Identificació botànica dels ingredients:

- Poma: *Pyrus Malus*.
- Llimona: *Citrus limon*.
- Sucre: *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *crassa* o *Saccharum officinarum*.
- Romaní: *Rosmarinus officinalis*.
- Pebre negre: *Piper nigrum*.

## Propietats del romaní



Romaní (*Rosmarinus officinalis*).

El seu nom llatí, *Rosmarinus officinalis*, ens indica alguna de les seves característiques. Es creu que el nom del gènere *Rosmarinus* prové de "ros", que derivaria del grec "rhops", que significa "arbust", i "marinus", de "myrinos", que vol dir aromàtic. L'epítet específic *officinalis* prové del llatí *officina* i significa que era usat habitualment en les oficines de farmàcia.

Les virtuts del romaní són antigues i ben conegudes. Dioscòrides ja en parla en el seu llibre *De Materia Medica*, i es diu que Arnau de Vilanova va ser el primer que va obtenir l'essència de romaní en dissolució alcohòlica cap a l'any 1300. En el seu llibre de medicina anomenat *Tresors de Pobres* ens parla de les seves propietats balsàmiques i de la manera de preparar-la.

L'encens de romaní és utilitzat per a la tos i el catarro i preserva la casa de males olors. Andrés de Laguna considerava que menjar la flor de romaní conserva i estimula el cervell, el cor i l'estómac, activa l'enteniment, restitueix la memòria perduda, desperta els sentits i és un remei saludable contra totes les malalties del cap i de l'estómac.

Durant el segle XVI es preparava aigua de la reina d'Hongria, destil·lant amb alcohol les summitats florides de romaní. A aquesta aigua se li van atribuir grans virtuts cosmètiques per a mantenir una pell eternament jove.

Avui dia, és encara present en moltes preparacions medicinals, com ara bàlsams i olis essencials.

**Georgina Regàs.** Cuinera i escriptora, és una figura clau en la recuperació i divulgació de la cuina tradicional catalana. Autora d'una vintena de llibres de cuina, ha dedicat bona part de la seva jubilació a investigar i crear nous gustos de melmelades i gelees a través del Museu de la Confitura que va crear, l'any 2004, a Torrent. [Més ...](https://www.museuconfitura.com)  
<https://www.museuconfitura.com>

### REFERÈNCIES

Font i Quer, P., 1976. *Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado*. Editorial Labor, Barcelona.

## ESPAI RESERVAT PER PUBLICITAT

A partir del número 5 de Milfulles, la revista contindrà espais com aquest destinats a publicitat

Si et vols anunciar: <http://www.floracatalana.cat/drupal843/milfulles/publicitat>