



## Recepta tradicional de xarop de garrofa

TEXT: Clara Martín Riu

*Si teniu garrofes, aquesta recepta és indispensable! Us portem una de les receptes més ancestrals, la manera que des de temps immemorials les cultures mediterrànies han utilitzat la garrofa. Era el seu endolcidor natural. A més d'endolcir la vida, també és medicina, gràcies a les seves propietats expectorants.*

### Descripció i etnobotànica del garrofer

Conegut popularment com a garrofer ('garrofera' a Castelló i València; 'garrovera' a les illes Balears), el nom científic de l'espècie protagonista d'aquesta recepta és *Ceratonia siliqua* (cal no confondre'l amb el garrofer de sud-amèrica, que correspon a l'espècie *Prosopis alba*). Com a filòloga que soc, no em puc estar d'explicar-vos l'origen etimològic del seu nom: el mot '*Ceratonia*' prové del grec *kéras* que vol dir 'banya', i de *téino*, que vol dir 'estendre'. Per tant, equival a 'banya estesa, que sobresurt', en referència als seus fruits de forma plana i allargada. Pel que fa a '*siliqua*', en llatí és 'tavella'. El garrofer forma part de la família de les lleguminoses; de fet, és ben fàcil de fer aquesta relació si veieu el seu fruit, ja que és un llegum amb una tavella igual que el que tenen les faves, els pèsols o els cigrons, per exemple. A diferència d'aquestes espècies, el garrofer és un arbre. Presenta un creixement lent, té el tronc gruixut amb una ampla capçada i pot arribar a 10 metres d'alçada. Les seves fulles, que es mantenen de color verd tot l'any, són compostes constituïdes per dos a sis parells de

folíols coriàcis. Les flors, que no són massa vistoses perquè no tenen pètals, es disposen directament sobre les branques. N'hi ha de tres tipus: masculines, femenines i hermafrodites.

Entre les virtuts d'aquesta espècie, destaca la seva rusticitat, ja que sap treure el millor dels trossos de terra més desfavorits, necessita pocs tractaments contra paràsits o fongs, i amb prou feines li cal adob. De fet, tradicionalment el seu cultiu ha anat associat a la pastura; per exemple, a les Illes Balears, on les parcel·les estan delimitades per murs de pedra seca, s'aprofiten els camps de garrofers per deixar-hi pasturar les ovelles durant tot l'any (tret de l'època de collita, és clar). Així, mentre unes gaudeixen de l'herba, els altres aprofiten el nitrogen contingut a les femtes.

A València, la fusta dels garrofers bords era utilitzada per fer dolçaines. En general, era molt ben valorada per la seva densitat i noblesa, i es feia servir en treballs de marqueteria i ebenisteria. Els saurins en feien varetes per tal de trobar aigua subterrània.

Com a curiositat, a l'antiga Grècia els garrofins -les llavors- eren utilitzats per pesar metalls preciosos com ara l'or. I sabeu com s'anomenaven en grec clàssic? *keration*. Us és familiar? Doncs sí, la paraula «quirat» d'or prové d'aquí, tot i que, com en el cas de la garrofa, la paraula ens va arribar a través de l'àrab.

### Usos del xarop de garrofa

Als jeroglífics egipcis, la garrofa era el símbol per expressar el gust dolç: si en fa de segles que s'utilitza! Allà on és habitual utilitzar-ne tenen una paraula per denominar-lo: a Grècia, *haroupomelo*; i a Malta, *gullepp ta-harrub*. Antigament, abans del sucre, el xarop de garrofa s'utilitzava com a edulcorant, ja que era una mica més barat que la mel. El xarop o melassa de garrofa —*haroupomelo* en grec, *teratsomelo* en el dialecte xipriota, *dibis el kharoub* en àrab— s'obté posant en remull en aigua les tavelles moltes i bullint i concentrant el suc resultant.

A Xipre, elaboren una mena de caramel tradicional fet a partir del xarop de garrofa anomenat *paste-lli*. El xarop de garrofa es bull fins que forma una substància enganxosa i espessa que després es doblega a mà fins a obtenir la forma desitjada per a la venda.

A més d'endolcir la vida, també és medicina, gràcies a les seves propietats expectorants. De fet, aquest xarop és un bon remei per a l'asma, la bronquitis i el mal de coll. També suavitza el pit i neteja els pulmons. Es diu que és beneficiós per al fetge



Garrofer (*Ceratonia siliqua*). Fotografia: Tristan Lafranchis.

(millora la icterícia); que és bo per a les dents i les malalties de les genives i que dilata les venes del cor (un bon remei per a problemes cardiovasculars).neteja els pulmons. Es diu que és beneficiós per al fetge (millora la icterícia); que és bo per a les dents i les malalties de les genives i que dilata les venes del cor (un bon remei per a problemes cardiovasculars).

### Xarop de garrofa

3 kg de garrofes  
6 l d'aigua

### Preparació

És important que trieu les garrofes més grans i madures, ja que són les que contenen més sucre.

Cal que les renteu, trossegeu amb cura i col·loqueu en recipients grans amb aigua durant unes 24 hores.

Passat aquest temps ja podeu colar el suc que hauran després les garrofes. A Xipre, aquest suc -que es coneix com a *shierepetti*- es col·loca en un recipient gran de coure -anomenat *hartzin*- i es fa coure a foc mitjà.

Cal que ho coeu durant sis o set hores, i que ho aneu remenant fins que quedi espès, perquè es pugui convertir en concentrat (o xarop) de garrofa.

Amb les mesures indicades s'obté aproximadament mig litre de xarop.

Una altra manera de preparar-lo seria, primer, torrar les garrofes, trossejar-les i deixar-les 48 hores macerant en aigua. Llavors, fer-les bullir vint minuts. És important que les garrofes estiguin sempre cobertes per aigua. Després, escola amb una gasa fina.



Maceració de les garrofes trossejades en aigua. Fotografia: Clara Martín.



Amanint un plat amb xarop de garrofa. Fotografia: Adriana Gómez.

**Clara Martín Riu** és llicenciada en filologia catalana per la universitat de Barcelona i tècnica en producció agroecològica. Li agrada definir-se com a caçadora de paraules i de receptes. Des del 2017, impulsa el projecte Menjamiques, especialitzat a revaloritzar la garrofa a través de l'elaboració de productes.