

# El receptari del Blat forment del Lluçanès





## El blat forment

---

El Lluçanès s'escapa de les presses i del ritme actual, on tot passa ràpidament: menjar, hàbits i entorn. Un territori que aposta pels productes locals, artesanals i de qualitat gràcies a la feina de persones vinculades al món de la pagesia, la ramaderia i l'elaboració de productes perquè els aliments arribin al punt òptim de frescor i proximitat.

El blat forment és una varietat antiga (tàaxon: *Triticum turgidum subsp. turgidum*) de blat dur que es conreava als camps del Lluçanès fins que altres varietats més productives van entrar al mercat i el van desplaçar progressivament. L'any 2010, gràcies a les llavors que conservava Lluçà Dot, pagès fill del Mas Montorro de Sant Boi de Lluçanès, i al Dani Pla, forner del Forn de Sant Boi, neix el projecte de recuperació d'aquesta varietat antiga. Amb el suport del Consorci

del Lluçanès, es van cercar pagesos amb ganes de tornar a conrear aquest blat antic. Actualment són tres els pagesos d'Oristà i Prats de Lluçanès –, Miquel Rovira, Santi Crespi i Ramon Soler – que tornen a sembrar el blat forment.

És un blat curós amb la terra, perquè es cultiva als camps del Lluçanès i, per tant, és de quilòmetre zero, i curós en el procés d'elaboració, perquè es respecten els ritmes de la fermentació i la cocció.

El principal ús a la cuina és en forma de farina, que serveix per a fer pa. Com que és una farina amb menys força, les fleques del territori la barregen amb altres farines per assegurar-ne la mal-leabilitat. Segons les bases tècniques redactades pel gremi de flequers d'Osona, el pa de forment s'ha d'elaborar com a mínim amb un 50 per cent de farina de forment, amb massa



---

mare, seguint un procés de fermentació lent, en format manual i amb una sola cocció en forn de sola. Fet que ha permès recuperar l'aroma i el gust del pa d'abans.

El blat forment, però, també es pot consumir en forma de blat escairat. Es tracta del gra de blat pelat de la seva clofolla i deixat assecar alguns dies. El blat escairat es pot consumir en diversos plats, ja sigui amb verdures substituint l'arròs, en amanides o d'acompanyament d'alguns plats. Per cuinar el blat escairat, n'hi ha prou de deixar-lo en aigua d'un dia per l'altre (no cal bicarbonat) i coure'l 30 minuts amb aigua abundant. No es passa.

### **L'autor d'aquest receptari, Isaac Monzó**

Nascut a Barcelona, fa més de 30 anys que l'Isaac Monzó, cuiner i propietari del restaurant Cal Trumfo, es mou dins del món dels fogons.

Al llarg d'aquests anys, ha treballat en diversos restaurants del Lluçanès com La Primitiva i Els Casals i fins i tot va estar un temps a Suècia. A més, durant 7 anys, va ser professor a l'Escola d'Hosteleria d'Osona.

Des del 2017, ha iniciat el seu projecte personal amb il·lusió, Cal Trumfo, on es cuinen productes de qualitat i proximitat, fomentant el KM 0, ja que el Lluçanès reuneix totes les característiques per poder-ho fer realitat.



## Coca de recapte

---

Ingredients	Quantitat	Elaboració
Farina de blat forment .....	150 g.	Amasseu-ho tot junt i deixeu-ho reposar 1 hora. Esteneu-ho amb un corró sobre un paper de forn.
Farina de blat .....	300 g.	
Llet .....	250 ml.	Punxeu la massa amb l'ajuda d'una forquilla i coeu-la 10 minuts a 180°.
Oli .....	250 ml.	
Sucre .....	200 g.	Cobriu-la amb albergínia i pebrot escalivat i coeu-la 10 minuts més.
Sal .....	10 g.	
Pebrot escalivat		
Albergínia escalivada		

### Presentació i muntatge del plat

La podem menjar calenta o freda. Es pot fer amb sardines, arengades o anxoves, amb ceba i tomàquet, carbassó o espàrrecs. També amb llom o salsitxes.



## Tempura

Ingredients	Quantitat	Elaboració
Farina de blat forment .....	150 g.	Poseu-ho tot junt en una olla alta i tritureu-ho bé. Coleu-ho i guardeu la tempura a la nevera.  Talleu les verdures en una juliana fina. Barregeu les verdures en la tempura, formeu unes pilotetes i fregiu-les en abundant oli calent. Escorreu-les en un paper absorbent.  <b>Presentació i muntatge del plat</b>  Serviu el plat amb un bol de salsa tentsuyu per remullar la tempura.
Farina de blat .....	330 g.	
Llevat fresc .....	12 g.	
Cervesa .....	250 ml.	
Ginebra .....	250 ml.	
Sucre .....	10 g.	
Sal .....	10 g.	
Pastanaga .....	1 u.	
Albergínia .....	1 u.	
Porro .....	1 u.	
Carbassó .....	1 u.	
Pebrot vermell .....	1 u.	



## Escudella amb blat forment

---

Ingredients	Quantitat	Elaboració
Blat forment.....	100 g.	Poseu a bullir els ossos, la cansalada, la gallina i la verdura en una olla amb aigua durant un parell d'hores.
Gallina .....	250 g.	
Cansalada .....	100 g.	Coleu i bulliu durant 40 minuts el blat forment que haurem posat en remull la nit abans.
Ossos de vedella .....	2 u.	
Os de pernil .....	1 u.	
Porro .....	1 u.	
Pastanaga .....	1 u.	
Nap .....	1 u.	

### Presentació i muntatge del plat

També s'hi poden afegir cigrons bullits i una pilota.



## Blinis

Ingredients	Quantitat	Elaboració
Llet .....	375 ml.	Barregeu tots els ingredients excepte les clares i deixeu-ho reposar tot en un lloc tebi 20 minuts.
Aigua .....	125 ml.	
Llevat químic .....	25 g.	Munteu les clares a punt de neu i barregeu-les a poc a poc amb la resta de la massa.  Unteu de mantega una paella calenta i aboqueu-hi una cullerada de la massa. Gireu-la i acabeu-la de coure.
Farina de blat forment .....	100 g.	
Farina de blat .....	225 g.	
Rovells .....	3 u.	
Sal .....	1 pessic	
Sucre .....	1 pessic	
Mantega fosa .....	50 g.	
Clares .....	4 u.	
Salmó fumat .....	200 g.	
Crema de formatge .....	200 g.	

### Presentació i muntatge del plat

A sobre del blini poseu-hi una quenelle de pasta de formatge i el salmó. Podem acabar amb un caviaroli d'alfàbrega.



## Secret amb blat forment, carxofes i romesco

Ingredients	Quantitat	Elaboració
Ceba .....	2 u.	Deixeu el blat en remull d'un dia per l'altre. Coeu-lo 30 minuts.
Carxofes .....	4 u.	
Romesco .....	100 g.	En una cassola sofregiu-hi la ceba picada, fins que estigui ben rossa. Afegiu-hi les carxofes netes i tallades en octaus. Acabeu-ho de sofregir. Incorporeu-hi el blat i mulleu-ho amb el caldo. Deixeu-ho coure fins que quedi sec. Fora el foc lligueu-ho amb el romesco.
Blat forment .....	200 g.	
Caldo vegetal .....	400 ml.	
Secret de porc .....	400 g.	
Oli		
Sal		En una paella marqueu el secret per les dues bandes fins que estigui cuit.
		<b>Presentació i muntatge del plat</b>
		Amb l'ajuda d'una anella emplateu el blat. Lamineu el secret i disposeu-lo al costat del blat.





## Torradeta de Santa Teresa

Ingredients	Quantitat	Elaboració
– Per al brioix		– Per al brioix: Amasseu la farina, el sucre, 4 ous i la sal. Afegiu-hi el llevat i els dos ous restants, un per un. Treballeu-ho 10 minuts fins que agafi força. Afegiu-hi la mantega a poc a poc mentre seguiu treballant-ho. Repartiu-ho tot en dos motlles. Deixeu-ho fermentar. Coeu-ho 20 minuts a 190°.
Farina de blat forment .....	250 g.	
Farina de blat .....	300 g.	
Llevat fresc .....	20 g.	
Sucre .....	60 g.	
Ous .....	6 u.	
Mantega pomada .....	400 g.	
Sal		
– Per al bany		– Per al bany: Barregeu tots els ingredients. Racioneu el brioix i deixeu-lo en remull al bany 24 hores. Escorreu-lo i marqueu-lo en una paella antiadherent amb una mica de mantega per totes les bandes. Cremeu-ne amb sucre i una pala la banda superior com si fos una crema.
Llet .....	500 ml.	
Nata .....	500 g.	
Ous .....	3 u.	
Sucre .....	110 g.	
Aroma de vainilla		
Mantega		
Sucre		

### Presentació i muntatge del plat

Serviu la torradeta calenta. Podeu acompanyar-la amb una bola de gelat.



## Carquinyolis

Ingredients	Quantitat	Elaboració
Aigua .....	100 ml.	Formeu un volcà amb les farines i el llevat, al centre poseu-hi un ou, el sucre, el bicarbonat, el pa de pessic desfet i l'aigua. Treballeu la massa i afegiu-hi les ametlles senceres.
Ou .....	1 u.	
Rovell .....	1 u.	Seguiu treballant la massa fins a formar unes barres d'uns 3 cm d'ample. Pinteu-les amb el rovell de l'ou barrejat amb una mica d'aigua, introduïu-les al forn a 175° uns 20 minuts i deixeu-les coure.
Sucre .....	350 g.	
Bicarbonat .....	5 g.	Quan ja estiguin daurades, tal·leu les barres en llesques i acabeu-les de torrar al forn.
Llevat químic .....	8 g.	
Farina de blat forment .....	250 g.	
Farina de blat .....	250 g.	
Pa de pessic .....	80 g.	
Ametlla crua pell .....	300 g.	

### Presentació i muntatge del plat

Un cop fets conserveu els carquinyolis en un lloc sec i ben tapat. Acompanyeu-los amb un gotet de moscatell.

## La ruta del pa

---

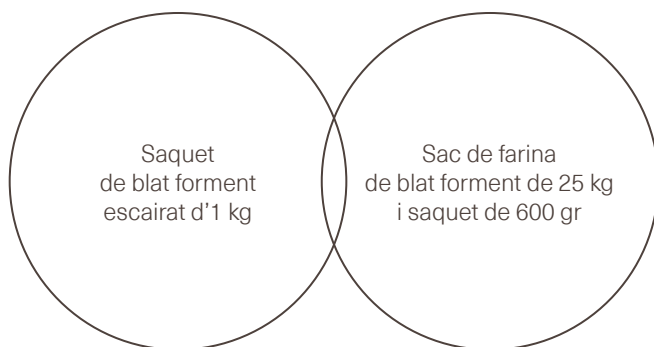
Una forma de visibilitzar la recuperació del blat forment al Lluçanès i poder viure i conèixer-ne l'experiència és participant en la ruta del pa. Una ruta turística agroalimentària que permet conèixer la finca de pagès del Mas Terricabras, el molí fariner de Puig-oriol i el forn de Cal Pujals, tot a través dels seus protagonistes. D'aquesta manera, podreu descobrir el camí del blat forment del camp a taula.

La ruta es pot complementar tastant plats de blat forment als restaurants del Lluçanès i comprant pa de blat forment a la xarxa de forns del Lluçanès que hi participen. Una llarga llista que podreu trobar al nostre web.

## On podeu trobar el blat forment?

---

Mas Terricabras, Oristà  
T. 699 713 826  
immaterricabras@gmail.com



## Informes

---

### **Blat forment escairat**

(per cada 100 g. de producte)

Sucres	1,27 g.
Greixos	1,07 g.
Hidrats de carboni	71,75 g.
Proteïnes	12,75 g.
Sal	0,21 g.
Valor energètic	1477 KJ
Valor energètic	348,0 Kcal
Àcids grassos saturats	0,24 g.

### **Farina de blat forment**

(per cada 100 g. de producte)

Sucres	1,44 g.
Greixos	0,72 g.
Hidrats de carboni	72,4 g.
Proteïnes	10,9 g.
Sal	0,18 g.
Valor energètic	1440 KJ
Valor energètic	340,0 Kcal
Àcids grassos saturats	0,14 g.

## Consorci del Lluçanès

C/ Vell, 3  
08515 Santa Creu de Jutglar (Olost)  
938 880 050  
turisme@llucanes.cat  
**www.turisme.llucanes.cat**  
**www.llucanes.cat**

