



MÈTODE
LA RATAFIA
LICORS D'HERBES DELS PAÏSOS CATALANS



MÈTODE
LA RATAFIA

LICORS D'HERBES DELS PAÏSOS CATALANS

Tot el que has de saber per fer les millors receptes
de ratafia i altres licors de la nostra terra.

- JAUME FÀBREGA I COLOM -

MÈTODE LA RATAFIA

LICORS D'HERBES DELS PAÏSOS CATALANS

Primera edició: novembre del 2024

© Jaume Fàbrega i Colom, pel procés i el receptari

© per les fotografies, diversos autors

© Editorial Efadós, d'aquesta edició
Carrer d'Edison, 3 · Nau A
Pol. ind. Les Torreneres
08754 El Papiol (Barcelona)
Telèfon: 936 731 212
efados@efados.cat
www.efados.cat

© Editorial Efadós, de la col·lecció «Mètodes»

Coordinació
Núria Martín Molina

Assessorament lingüístic
M. Neus Doncel Saumell

Disseny gràfic
Editorial Efadós

Les fotografies de la pàgina 42 a la pàgina 61 han estat
extretes d'iStock.




ISBN: 978-84-19736-76-5
Dipòsit legal: DL B-17026-2024
Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública
o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'auto-
rització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei.
Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta
obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Repro-
gràfics). www.cedro.org.

A Josep M. Triola, per l'ajut amb les
fotografies. A tots els amics i amigues que
m'han donat receptes, ja esmentats en
cada cas.

A l'editorial Efadós i al fotògraf, Gerard
Campderrós, per la seva confiança i
disponibilitat.

Jaume Fàbrega

 @catalunyadesapareguda @efados
 @catalunyades @efados
 @catalunyadesapareguda @Editorial Efadós

ÍNDEX

1. PRÒLEG PÀGINA 9

2. LA RATAFIA EL LICOR CATALÀ PÀGINA 13

Licor de la pau i l'amistat

- La ratafia, una beguda 'cool'
- Definició
- Àrea de difusió

Com recol·lectar les herbes de la ratafia?

- Hi ha herbes i plantes que es fan servir
fresques o lleugerament emmesteïdes

Elaboració de la ratafia

- Estris
- Ingredients

Origen de la ratafia

- Ratafies del món

- Teoria alternativa sobre l'origen del nom.
Altres licors
 - Com degustar la ratafia
- Mapa de les ratafies. Festes, concursos i
mercats

3. GUIA DE PLANTES I ESPÈCIES AROMÀTIQUES I REMEIERES DELS PAÏSOS CATALANS PÀGINA 41

Herbes i plantes Espècies

4. RECEPTARI PÀGINA 63

RATAFIA
LICORS

5. ÍNDEX DE RECEPTES PÀGINA 158



PRÒLEG

JORDI GRAU

President de la Junta de la Demarcació de Girona
del Col·legi de Periodistes de Catalunya

Jaume Fàbrega Colom (Vilavenut, 1948) ha exercit durant molts anys de crític d'art i de crític gastronòmic, a més de consultor gastronòmic i professor universitari, i té una producció increïble de llibres i d'articles publicats a les principals capçaleres del país. Va néixer en un entorn rural i, de fet, va fer de pagès durant un quant temps mentre estudiava. Va llicenciar-se en Filosofia i Lletres a la UB amb una tesi de llicenciatura en català, la primera de la postguerra, i es considera un deixeble d'Alexandre Cirici. Durant la seva etapa universitària ha estat professor d'Història de l'Art Contemporani i de Teoria i Tècniques de l'Art a la Universitat de Girona, i professor de Gastronomia i Direcció Hotelera a la UAB, on també va dirigir el Curs d'enologia de l'Escola de Turisme i Direcció Hotelera. També ha treballat per a la Rovira i Virgili i a les universitats de València, Alacant, Vic i Menéndez Pelayo.

És hiperactiu a la xarxa social X i algun problema li ha costat, i també alguna denúncia, per haver opinat des d'una perspectiva independentista. La seva militància des d'una perspectiva cultural, sindical i política en defensa del país ve d'antic. Va participar en la Marxa de la Llibertat, en la constitució de l'Assemblea de Catalunya a Banyoles, en el col·lectiu Tint-2 i en l'Assemblea Democràtica d'Artistes de Girona, molt activa durant el darrer franquisme i la transició. I des de llavors no ha deixat de participar en actes en defensa de la llengua i contra la repressió.

És considerat un referent en el món gastronòmic i el primer autor gastronòmic del país per la seva vasta producció: 84 llibres publicats. En destaquen obres enciclopèdiques com els nou volums de *La cuina catalana*, els tres de *La cuina mediterrània* i *La cuina del món* o els quatre de *La cuina. Gastronomia tradicional sana*. Però també ha escrit llibres sobre herbes i espècies, peixos, embotits, licors i ratafies, i sopes. Ha fet recerca sobre la cuina de Josep Pla i de Salvador Dalí, i ha investigat sobre les cuines dels Països Catalans, del país dels càtars o del temps de Francesc Eiximenis. Ha guanyat set vegades el premi al millor llibre dels Gourmand World Cookbook Awards, el Robert de Nola i el Jaume Ciurana de periodisme gastronòmic, o el Premi d'assaig literari de les Nits Literàries d'Andorra, entre molts altres. També ha rebut reconeixements cívics, com la Flama de la Llengua CAL, l'Enric Valor i el de normalització lingüística de l'ADAC.

El seu darrer llibre, publicat l'agost, és *69 maneres de fer-ho* (Neret Edicions), en què explica 69 receptes eròtiques o afrodisíacques, amb la seva història al darrere, des de l'edat mitjana. L'autor considera dubtós que hi hagi menges afrodisíacques, en tot cas, aliments vasodilatadors, però reconeix i estudia una tradició mil·lenària de plats i àpats eròtics a l'Índia i la resta dels països asiàtics, als països àrabs i del Magrib, a Turquia, al Perú i a Mèxic.



EL MÈTODE «LA RATAFIA» PRETÉN:

.....

FER RATAFIA A CASA, UN PLAER
QUE PODEM COMPARTIR AMB ELS AMICS

.....

ANAR A BUSCAR HERBES PER FER LA RATAFIA, QUE ÉS UNA
IMMERSIÓ EN EL PAISATGE

.....

CONÈIXER LES RECEPTES MÉS IMPORTANTS DE CASA NOSTRA

.....

LA NOSTRA RATAFIA SEMPRE SERÀ ÚNICA
I TINDRÀ UN TOC PERSONAL

.....



LA RATAFIA EL LICOR CATALÀ



La ratafia és un licor tradicional català elaborat a partir de la maceració d'herbes, espècies, arrels i fruites en aiguardent, anís o alcohol, i endolcit amb sucre. Té una gran varietat d'ingredients, que poden incloure nous verdes, canyella, pell de taronja, farigola, herbes i clau d'olor, entre d'altres, segons la recepta de cada zona o família.



LA RATAFIA

LICOR DE LA PAU I L'AMISTAT

Segons diverses llegendes i rondalles i el possible origen del nom, podem qualificar la ratafia de beguda de la pau i l'amistat. En efecte, d'acord amb aquestes llegendes, la ratafia es bevia quan s'havia signat un tractat de pau, ratificat un acord, etc. O bé era una beguda que s'oferia als pelegrins i caminants en senyal d'hospitalitat.

Avui, la ratafia és la beguda de l'amistat: a tot Catalunya podem trobar colles d'amics o grups que organitzen la recollida de les herbes per al licor i que, de vegades, l'elaboren conjuntament i en fan un tast compartit i amistós. Indirectament, també és una manera de conèixer el paisatge i les herbes aromàtiques que el poblen. La ratafia casolana té la virtut que permet mil i una fórmules i l'experimentació: sempre amb la base de nous tendres i tota mena d'herbes, arrels, fulles, flors, fruites i espècies –la naturalesa en tota la seva esplendor botànica–, tothom pot fer la seva ratafia particular i diferenciada. És el licor de les mil sensacions. De fet, aquest fenomen no es dona enlloc més i, tot i que en altres països hi ha licors que porten el nom de «ratafia», seria convenient anomenar la nostra ratafia de nous tendres «ratafia catalana».

S'atribueix a Josep Pla l'afortunada frase «la cuina és el paisatge posat a la cassola»; doncs bé, podríem dir que la ratafia resumeix el paisatge del nostre territori. Un glop de ratafia és com fer un tast de país.

LA RATAFIA, UNA BEGUDA 'COOL'

La ratafia és, sens dubte, el licor més popular de Catalunya, que, després de viure un temps de letargia, ara s'ha convertit en una beguda molt estimada, amb la qual, a més, es fan tota mena de pastissos, coques, plats i còctels. Quan jo era petit, les dones del meu poble, els diumenges, jugaven a la brisca en un garbell mentre feien glops d'un got de ratafia, i alguna deia: «amb moments com aquests, i altres de pitjors, anem passant aquesta trista vida». I, naturalment, la ratafia i la bona companyia eren les que els donaven vida!

Durant anys, la ratafia va ser percebuda com una beguda quasi obsoleta, de gent gran i fixada en el passat. Però cap a la dècada dels setanta, les coses van començar a canviar. Joves catalanistes se la van fer seva i fins i tot es va difondre a través dels «bars del Rotllo», que aplegaven bars patriòtics dels Països Catalans, i que reivindicaven i difonien licors de totes aquestes zones. Jo mateix hi vaig participar, a Igualada, Manresa, etc. Freecatalonia.com va editar una *Guia de Bars i Casals del Rotllo*,

RATAFIA... Alcohol (diluït) Nous verdes + herbes + sucre



que incloïa un mapa dels Països Catalans, organitzats en comarques i indicant, dins de cadascuna, quants Casals Jaume I, bars o casals independentistes hi havia. Així, la ratafia es va convertir en el que és avui: una beguda *cool* i amb una imatge moderna, que ha disparat el seu consum, el naixement de diverses festes, fires, mercats i concursos de ratafia, i l'aparició de nombroses marques comercials, en un esclat sorprenent: arriben a la vuitantena! I algunes, amb noms molt cridaners, dissenys agosarats i ampolles boniques. Fins i tot Andorra s'hi ha afegit i s'hi elabora una ratassia (en algunes comarques, nom paral·lel al de «ratafia»). De fet, hi ha diverses guies i pàgines digitals sobre les ratafies en venda. Altrament, la Confraria de la Ratafia de Santa Coloma de Farners va muntar una exposició, «L'univers de la ratafia», i organitza diverses activitats relacionades amb el tema.

La ratafia ha passat a ser també un licor urbà. La prova és que l'Ajuntament de Barcelona n'ha organitzat tallers. I a les cocteries hi podem trobar còctels amb aquest ingredient.

DEFINICIÓ

Proposem, d'entrada, la definició següent de la ratafia catalana: «Licor fet a base d'aiguardent o anís, o bé una barreja de tots dos, o bé alcohol de 96° diluït amb aigua, amb addició de sucre i maceració de nous verdes i plantes (herbes, fulles, espècies, escorces, flors)». N'hi pot haver de monogràfiques –en què dominen les nous, una herba o una fruita, com la cirera– i versions d'altres països, que poden tenir o no el nom de «ratafia». En algunes comarques s'anomena «ratassia» (també a Andorra), «ratacia» o «ratrassia» i a Provença, un licor similar, «licor de Sant Joan», i a Itàlia, «Centerbe».

És una beguda que serveix tant d'aperitiu com de digestiu, que té entre 22° i 35° alcohòlics. Es pot beure en petites copes o gots tant a temperatura ambient com refredada, i en gots més grossos amb glaçons o gel picat. I es pot allargar amb sifó, soda i fins i tot llet o cafè. Així doncs, admet nombroses combinacions amb altres begudes o licors, com llet, cafè, cola, brandi, rom, ginebra, etc. És, alhora, una beguda completa i versàtil, una beguda per fruit-ne sol o, encara millor, en companyia.





ÀREA DE DIFUSIÓ

A Catalunya, la seva àrea d'extensió correspon a totes les comarques de Girona –Alt i Baix Empordà, Garrotxa, Pla de l'Estany, Gironès, Selva, Ripollès– i, des del Pirineu, a les comarques centrals i occidentals, en una línia transversal que va d'est a oest: Pallars, Alt Urgell, Vallès, Segarra, Garrigues, passant per Anoia, Bages i Osona, i alguna petita escapada a l'oest i al sud de Catalunya. És a dir, que és una tradició sobretot localitzada a la major part de la Catalunya Vella. La ratafia –anomenada en aquest cas «ratassia»– també existeix a Andorra.

Actualment, la ratafia gaudeix de bona salut: després d'uns anys d'un cert desprestigi, amb l'auge de l'estima de les begudes de la terra, ara torna a ser una beguda demanada, i és objecte de diverses elaboracions col·laterals, com dèiem: còctels, pastissos, bombons..., i fins i tot grans cuiners com Joan Roca l'han incorporat a alguns dels seus plats.

També es troben ratafies a la resta dels Països Catalans, si bé sota altres noms: «licor» o «aigua de nous», «vi de nous», «anovat» («aigua de nodes», a la Vall d'Aran), «herbero» o «herber valencià», «brosses», «herbes d'Eivissa, Mallorca», etc. També hi ha una ratafia menorquina.

