Garbura: la sopa gascona que uneix tradició i sabor

Gastronomia | 30/11/2024



Una escudella de Gascunya que destaca per la seva riquesa d'ingredients i la seva connexió amb la història culinària occitana

El diccionari occità-francès de Loís Alibèrt defineix la Garbura com una "sopa gascona amb col verda i greix". Aquesta definició, aparentment senzilla, engloba una recepta emblemàtica de Gascunya, compartida amb regions com el Bearn, les Landes i Bordeus. Similar a l'escudella o l'olla dels Països Catalans, la Garbura pot ser tant una sopa quotidiana com un plat festiu, depenent del tall o dels ingredients que s'hi incorporin.

Una sopa rica en tradició

La particularitat de la Garbura rau en l'ús del greix d'oca, que li confereix una gran delicadesa. Tot i això, també existeixen versions amb porc o una combinació de carns. El nom sembla derivar de "garba", fent referència a la collita de l'hort, i la recepta pot incloure una gran varietat d'hortalisses: col, patates, mongetes, faves, pèsols, porros, pastanagues, api i, per descomptat, carn confitada d'oca, ossos de pernil o embotits.

Tradicionalment, es cuinava en una olla de terrissa o topí, i s'adaptava als ingredients frescos de

temporada.

Una recepta amb història internacional

La Garbura es va popularitzar a París al segle XVIII gràcies a l'actriu Margarida Brunet, coneguda com la Montansier. Nascuda a Baiona el 1730, va introduir aquesta sopa al repertori culinari francès mentre actuava davant dels reis.

Recepta tradicional

Ingredients:

400-500 g de mongetes seques

¾ kg de patates

1 col verda petita (10-15 fulles)

1 o 2 pastanagues, 2 naps, 1 ceba, 2 porros (opcional)

1 tros de pernil (opcional)

1 cuixa d'oca confitada

1 cullerada de greix de confit (opcional)

3 l d'aigua

Elaboració:

Poseu les mongetes i el pernil (si en feu servir) en remull el dia abans.

Feu bullir tots els ingredients, començant pels ossos, les carns i les mongetes.

Afegiu-hi els naps, pastanagues, porros i patates, i finalment la col tallada en juliana.

La col s'afegeix al final, sense tapar l'olla, per mantenir-ne el color verd.

Serviu amb llesques de pa sec a la sopera. Les patates han de quedar desfetes, per la qual cosa es recomana coure-ho almenys una hora o més.

Tradicionalment, es combina amb pa de blat de moro o de sègol.

Variants i curiositats

Hi ha versions més luxoses de la Garbura, que inclouen gratinats o plats de forquilla amb patates, col i confit. Altres opcions afegeixen herbes com llorer, farigola o marduix, així com castanyes torrades o un toc d'all aixafat.

En les versions més senzilles, es prepara amb col, alguna altra hortalissa i cansalada seca, aixafada amb alls, semblant a la "bola de sagí" catalana. Una altra tradició curiosa és afegir un got de vi al caldo, una pràctica coneguda com chabrot.

La Garbura és més que una sopa: és un plat ple de sabor, història i adaptabilitat, un testimoni viu de la rica tradició culinària de Gascunya.

Autor: Jaume Fàbrega