Espardenyes amb tomata

Gastronomia | 10/10/2025



Un marisc exquisit i singular de la cuina marinera catalana, elevat a l'alta gastronomia i amb un sabor intensament marí

L'espardenya (Stichopus regalis) és un equinoderm holoturoïdeu vermiforme de l'ordre dels aspidoquirots, amb el cos allargat i la superfície ventral aplanada, que li permet desplaçar-se pel fons marí. Malgrat aquesta descripció gens apetitosa, ens trobem davant d'un dels mariscs més exquisits i singulars, un autèntic secret ben guardat pels pescadors catalans, xinesos i japonesos.

El seu alt valor gastronòmic s'explica per la dificultat de la seva captura, ja que viu a grans profunditats i requereix tècniques de pesca especialitzades. De l'animal només se'n consumeixen les gònades, de color blanc i d'uns cinc centímetres de longitud, d'una textura que recorda la de les navalles.

El Josep Pla criticava sovint l'ús excessiu del tomàquet per part dels pagesos, però aquest ingredient és especialment present a la cuina dels pescadors, que el fan servir en suquets, samfaines i plats monogràfics com el "peix amb pebrot i tomata" (tonyina, bis, bonítol, sorell o sabre). En aquest cas, les espardenyes amb tomata són una versió marinera d'aquesta tradició. També es poden preparar fregides amb all i julivert o en plats més elaborats com l'arròs amb espardenyes, molt típic de Sant Feliu de Guíxols, avui convertit en una recepta d'alta cuina.

L’espardenya rep aquest nom per la seva forma allargada i plana, similar a la sola d’una espardenya o sabata, i és molt apreciada arreu de la costa catalana. Espècies similars es troben a Dénia, on se’n diuen “espardenyes”, a Cadis, on s’anomenen “cohombrillos”, i a països com la Xina, el Japó, Filipines, Indonèsia o Amèrica. En tots els casos, el nom gastronòmic més comú —també a la Catalunya Nord— és “espardenya”, forma que sovint es manté fins i tot en cartes escrites en castellà, ja que el terme “cohombro de mar” o “cogombre de mar” no té gaire difusió.

La cuina d’autor n’ha tret un gran partit. Cuiners com Ferran Adrià, Joan Roca o Carme Ruscalleda han convertit aquest producte en un ingredient protagonista de creacions refinades i sorprenents.

Es tracta d’un marisc delicat, del qual només se’n menja la part interior blanca —la musculatura, tradicionalment identificada com els òrgans sexuals—, que presenta una textura suau i un sabor intensament marí. Aquestes tires, d’entre 5 i 8 centímetres, s’han de tallar immediatament després de la captura i conservar-se en aigua freda, ja que es fan malbé ràpidament.

El gastrònom Néstor Luján, però, en tenia una opinió menys entusiasta:

“Un dels prodigis de pujada de preus en el món de la gastronomia és el de l’holotúria, coneguda amb el nom d’espardenya. Ha estat el producte alimentari que més s’ha encarit, ja que ha passat de no valer res o servir, com a molt, d’esquer, a cotitzar-se a més de cinc mil pessetes el quilo. (…) L’espardenya té un fort sabor marí i iodat que a mi no em satisfà en absolut, i es prepara o bé a les graelles o bé fregida i prèviament arrebossada. Els antics pescadors, quan estaven desesperadament afamats, la guisaven amb una salsa de tomàquet.”

(Néstor Luján, Diccionari Luján de Gastronomia Catalana, 1990)

Potser hi tenia part de raó: els antics pescadors, quan no tenien res més, també menjaven llagosta.

Recepta: Espardenyes amb tomata

Ingredients

800 g d’espardenyes netes

1 llimona

Sal

Oli d’oliva verge extra

4 tomàquets madurs

Elaboració

Netegeu les espardenyes amb sal i suc de llimona. Eixugueu-les bé.

Fregiu-les lleugerament en oli roent.

Afegiu-hi el tomàquet pelat, sense llavors i ratllat.

Deixeu-ho coure a foc suau entre 10 i 15 minuts.

Tasteu-ho de sal i serviu immediatament.

Notes

Les espardenyes també es poden fer fregides amb all i julivert, a la planxa (versió moderna) o torrades (versió tradicional). Amb l'afegit del tomàquet, guanyen en aroma i, segons diuen alguns, en poder afrodisíac, gràcies a la vitamina A i el betacarotè, que estimulen la producció de testosterona.

Autor: Jaume Fàbrega