Garotes amb botifarra

Gastronomia | 05/03/2026



Un dels rituals gastronòmics més singulars de l'hivern a la Costa Brava: eriçons de mar acabats de pescar, pa de pagès, botifarra i alls tendres en un àpat senzill, potent i ple de tradició marinera

Les garotes —o, com es diuen a Cadaqués, engrotes; en altres punts de la costa garoines, bogamarins, oriços o urices— són els coneguts eriçons de mar. Es mengen tradicionalment durant els mesos d'hivern, acabades de pescar, especialment a partir del 20 de gener, coincidint amb l'aplec de Sant Sebastià de Cadaqués, on tenen fama les de s'Arenella.

La garotada és especialment típica el Dimecres de Cendra a Cadaqués, però també es practica en dies assolellats arran de platja a bona part de la costa, sempre a partir de les minves de gener. Antigament era un berenar molt habitual entre els pescadors, que sovint el completaven amb altres ingredients senzills però saborosos.

Al pintor Salvador Dalí li encantaven les garotes i en menjava sovint, fins i tot com a entrant d'una costellada. Les seves closques apareixen també com a motiu iconogràfic recurrent en la seva obra. Gala, a l'estil francès, preferia menjar-les amb pa untat amb mantega.

A Palafrugell, entre els pescadors, també era tradicional la garoinada tal com la descrivim aquí: amb botifarra, ja que solia ser un berenar a peu de platja. No hi ha combinació més singular —i segons la saviesa popular, també més afrodisíaca— que aquesta. Els pescadors sempre han dit que els eriçons de mar ho són, ja que el que es menja són les gemes o "berles", és a dir, les gònades de l'animal.

Als restaurants de Palafrugell se celebra, de gener a març, el conegut menú de la Garoinada, una proposta gastronòmica molt acreditada que anys enrere freqüentava el pintor Modest Cuixart.

Els eriçons de mar reben molts noms segons el territori: eriços, oriços, orices, soïssos, garoines, bogamarins, garotes, paparinells o cassoletes —aquests dos últims noms valencians—. A l'Alguer també són molt apreciats, on s'anomenen bagamarins, com a les Balears.

Més enllà dels noms, el que importa és el seu sabor intens i marí, així com el misteri que els envolta. Les garotes sempre han estat envoltades d'expectació, llegenda i fins i tot de connotacions sexuals.

L'escriptor Julio Camba deia que "no hi ha cap marisc que sintetitzi el mar d'una manera tan perfecta com una garota". Curiosament ho afirmava un gallec, en un país on gairebé no se'n mengen. En canvi, són molt apreciades a la Costa Brava, a Provença (on s'anomenen oursins o alissons), a Astúries (oricios), a Cadis, a Grècia, Turquia o Japó.

El seu secret és que són especialment saboroses durant un període molt concret de l'any, de desembre a febrer, en temps de fred i amb el mar tranquil, preferiblement sense tramuntana. També hi influeixen les fases de la lluna, segons la saviesa dels pescadors.

La creença popular diu que només són bones les femelles, però en realitat l'eriçó és hermafrodita. N'existeixen més de 750 espècies, però la considerada millor per al consum és la Paracentrotus lividus, molt comuna a la Mediterrània.

Tot i que alguns prefereixen menjar les gemes soles, amb una cullereta i acompanyades de cava, la manera tradicional catalana de gaudir de les garotes és amb pa de pagès, que fa de cullera, vi negre lleuger, alls tendres i botifarra negra i blanca. Antigament era un esmorzar o berenar contundent dels pescadors.

Les garotes també tenen moltes aplicacions culinàries. Es poden menjar al natural, com és habitual a Catalunya —en altres llocs hi afegeixen suc de llimona—, però també en salses com l'oursinade provençal, en remenats d'ous, truites, gratinades amb cava o xampany, amb pasta a l'estil de l'Alguer o amb arròs, com es fa en algunes receptes de la Costa Brava.

Actualment també formen part de propostes gastronòmiques més creatives, com amanides, plats de peix o fins i tot de carn. A més, avui dia es poden trobar garotes congelades durant tot l'any.

Ingredients

Garotes acabades de pescar

Pa de pagès

Botifarra negra i botifarra blanca

Alls tendres

Com es mengen

Un cop oberta la garota amb unes tisores o una eina especial, es renta amb aigua de mar i se'n retira un petit tros d'alga que sol portar. Amb un tros de pa, que fa de cullera, es recullen les berles o moll de l'eriçó i es mengen directament. Tradicionalment s'acompanyaven amb vi negre.

L'àpat es completa alternant llesques de botifarra i alls tendres pelats i tallats.

Notes

La restauració ha incorporat amb èxit la tradició de menjar garotes a través d'esdeveniments gastronòmics com la Garoinada de Palafrugell o la Sagra del Bogamarí de l'Alguer.

També són molt apreciades gratinades amb cava o xampany, servides en mitja closca, una preparació que es pot fer tot l'any utilitzant garotes congelades.

Autor: Jaume Fàbrega