Sopa de menta amb rosta

Gastronomia | 19/05/2026



Una recepta humil i aromàtica de la cuina tradicional catalana, vinculada al món pagès i pensada per reconfortar el cos amb la frescor de la menta i la força de la cansalada

La sopa de menta amb rosta és una d'aquelles receptes senzilles, antigues i profundament arrelades a la cuina popular catalana. És una sopa reconfortant i aromàtica, ideal per entonar el cos i l'estómac, i molt present en la memòria de la cuina de pagès. Es feia especialment quan la panxa no anava prou a l'hora, ja que la menta era considerada una herba digestiva i refrescant.

Aquesta preparació és coneguda a l'Empordà, al Pla de l'Estany i en altres zones del país, tot i que antigament també era habitual en comarques com la Cerdanya, d'on prové aquesta recepta tradicional. En alguns indrets se la coneixia com la sopa del padrí i sovint es preparava de manera individual, en un tupí, amb una rosta de cansalada que hi aportava greix, gust i consistència.

La clau d'aquesta sopa és utilitzar menta fresca, preferiblement menta verda, la mateixa que també es fa servir en infusions com el te marroquí. En altres territoris de parla catalana, com les Illes o el País Valencià, aquesta herba també és coneguda amb el nom d'herba-sana. Antigament, la menta també s'afegia a escudelles i guisats, i encara avui es fa servir en plats com les faves, les llenties estofades d'Eivissa o, fins i tot, en preparacions dolces com el flaó.

La presència de la menta a la cuina tradicional no és exclusiva d'aquesta sopa. En algunes comarques de Tarragona i Castelló també s'afegeix als cargols, mentre que a altres territoris mediterranis apareix en receptes semblants. De fet, aquesta sopa es pot emparentar amb altres preparacions humils i aromàtiques com les sopes de farigola, d'all i farigola, de serpolet, de sàlvia, de poniol o d'orenga. També trobem receptes similars a Algèria, Itàlia i Occitània, com l'aiga bolhida. En algunes zones, especialment al Maestrat, aquestes preparacions són conegudes com a sopes de pastor.

Amb el pas del temps, la sopa de menta ha recuperat certa notorietat gràcies a la seva presència en cartes de restaurants reconeguts, com l'Hotel Empordà. Tot i això, cal no confondre-la amb elaboracions més modernes o sofisticades, com els sorbets de menta. La sopa de menta amb rosta és, sobretot, una recepta de pagès: directa, econòmica, nutritiva i plena de caràcter.

Ingredients

1 litre d'aigua

Unes branquetes de menta fresca

Un raig d'oli d'oliva

Un polsim de sal

Pa sec o pa de pagès d'uns dies

4 talls de cansalada

Elaboració

En una paella amb una mica d'oli, fregiu les rostes de cansalada a foc baix, perquè no quedin sobtades i vagin deixant anar el greix a poc a poc. Si cal, podeu prémer-les lleugerament amb una cullera de fusta perquè quedin ben daurades i gustoses.

A continuació, poseu a bullir l’aigua amb la menta i les rostes de cansalada. Deixeu-ho coure uns cinc o sis minuts perquè la menta perfumi bé el brou. Passat aquest temps, retireu la menta si voleu una sopa més fina, o deixeu-ne algunes fulles si preferiu un gust més intens.

Afegiu-hi les llesques de pa sec, un raig d’oli i un polsim de sal. Amb un batedor de varetes, remeneu bé la sopa perquè el pa es desfaci i doni cos al conjunt. Deixeu-ho bullir uns deu minuts més, fins que la preparació agafi una textura homogènia i reconfortant.

Abans de retirar-la del foc, podeu acabar d’aixafar el pa amb una cullera de fusta o amb una mà de morter, segons la textura que vulgueu aconseguir. La sopa s’ha de servir calenta, amb la rosta de cansalada com a element principal i amb tota l’aroma de la menta fresca.

Notes

La sopa també es pot preparar deixant les fulles de menta dins el plat, si es vol potenciar-ne el gust. En algunes versions s’hi afegeixen ous, que donen més consistència a la recepta. El pa ideal és el pa de pagès sec, d’un dia o de més dies, ja que ajuda a espessir la sopa i aprofita un aliment que antigament no es llençava mai.

Hi ha qui prefereix afegir la menta al final, després d’haver fet bullir primer el pa, per conservar-ne millor el perfum fresc. Sigui com sigui, la sopa de menta amb rosta continua sent una mostra excel·lent de la cuina tradicional catalana: austera, intel·ligent i plena de saviesa popular.

Autor: Jaume Fàbrega