

*Jaume Fàbrega*  
**La cuina medieval  
i renaixentista**  
**Moros, jueus i cristians**

*Pròleg de Joaquim Nadal*



V I E N A  
E D I C I O N S

Primera edició: setembre de 2016  
© dels textos: Jaume Fàbrega i Colom  
© del pròleg: Joaquim Nadal i Farreras  
© de les característiques d'aquesta edició:  
Viena Edicions  
Tuset 13 – 08006 Barcelona  
Tel. 93 453 55 00  
viena@vienaeditorial.com  
www.vienaeditorial.com  
ISBN: 978-84-8330-902-5  
Dipòsit legal: B 18244-2016  
Disseny d'interior i coberta: Andy Nogueroń  
Fotocomposició: Alfa  
Imprès a Reinbook Serveis gràfics

*Excepte en els casos específicament previstos per la llei,  
qualsevol reproducció, distribució, comunicació pública o transmissió  
d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels titulars  
dels drets que s'indiquen als crèdits. Si necessiteu fotocopiar  
o escanejar un fragment d'aquesta obra, adreceu-vos a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).*



AMARIDES  
I ENTRANTS





# Formatge amb peres i nous

## FORMATGE AMB PERES

**L**a pera està considerada eròtica per la seva forma suggestiva. També la considerava eròtica el nostre rei erotòman i gastrònom Joan I el Caçador (va morir mentre caçava), «amador de tota gentilesa», fill de Pere el Cerimoniós, el rei autor de les *Ordinacions* (la meravellosa etiqueta alimentària del palau reial), úniques a l'Europa del seu temps. Com a home gentil, culte i amador de «les coses delitables», el rei Joan escrivia unes cartes delicioses a la seva «cara companyona», quan ella estiuejava a l'Arboç del Penedès, en les quals li encomanava àpats afrodisíacs. Entre aquestes cartes, n'hi ha una en què li demana que faci preparar al majordom «perdius, longanices, e formatge fonedor amb peres», ja que (qui avisa no és traïdor) anirà a jeure amb ella (i això, a l'edat mitjana, volia dir el que volia dir, ja que no eren gens puritans en el llenguatge).

El formatge fonedor amb peres és una exquisida menja catalana medieval que encara trobem a Itàlia i a França. Alberto Capatti i Massimo Montanari, a *La cucina italiana*, diuen: «Per què es menja formatge amb peres o meló amb pernil? La combinació remet en ambdós casos a la dietètica premoderna». Aquesta dietètica distingia entre aliments «freds» i «calents», i, per tant, calia regular els «humors» del cos amb un aliment fred com la fruita i un altre de calent com el formatge.

Si us agrada aquesta combinació, podeu anar a qualsevol supermercat i comprar uns raviolis farcits amb formatge i pera, o fer el plat a l'estil italià, amb peres no gaire dolces i poc granuloses, i un formatge fonedor, si bé pot ser Parmigiano-Reggiano, un ingredient que a Reggio Emilia tradicionalment també es creia afrodisíac.

Una dita italiana diu: «*Il contadino non fa sapere quanto è bono il formaggio con le pere*» [el pagès no fa saber que bo que és el formatge amb peres], que vol dir que es guarda aquest senzill i exquisit secret per a ell. Aquest refrany ha merescut un llibre del gran investigador italià Massimo

Montanari (*Il formaggio con le pere*), traduït per una editorial de Gijón amb el títol erroni d'*El queso con las peras* (l'article, construcció típica de l'italià per designar certs plats, hi sobra). Sorprenentment, Montanari diu que el formatge era socialment menyspreat i que les peres eren un aliment dels rics...

A Itàlia, és força corrent fer servir el formatge amb peres (per exemple de la classe Abate, similar a la Conference), com aquí servíem pa amb nous. Altrament, en la cuina italiana hi ha diversos plats que combinen el formatge i les peres: des del que expliquem (que és un *antipasto* o entrant), fins a la crema de formatge i peres, una sopa, l'amanida de peres amb formatge de cabra, raviolis farcits amb pera...

En la cuina francesa moderna, també hi ha nombroses propostes: peres farcides amb roquefort (rocafort) i gratinades, formatge (cantal i algun altre tipus) amb compota de peres, peres rostides amb mel i vi, brik amb peres i formatge, filet de porc amb peres, avellanes i formatge, pastís de peres i formatge, amanida de peres amb formatge brie, amanida de peres, formatge i espinacs, quiche amb formatge i peres, peres farcides amb formatge blau i iogurt, carpaccio de peres i formatge pecorino (d'ovella), etc.

## Ingredients

*2 peres mitjanes (Conference, Rogeta, Williams o similar)*

*150 g de mató*

*75 g de formatge d'ovella (o un formatge gras fonedor)*

*50 g de nous trossejades*

*2 cullerades de llet*

*pebre blanc*

*un polsim de sal*

## Elaboració

Barregeu en un bol el mató, el formatge d'ovella i la meitat de les nous. Afegiu-hi un polsim de sal, una mica de pebre blanc, les cullerades de llet i acabeu de barrejar-ho. A continuació, renteu les peres, traieu-ne les cues i el cor, i talleu-les a làmines ben fines en forma de mitja lluna.

Podeu servir-ho de dues maneres: en copes individuals (aplanada), o bé emmotllant la barreja en un motllo rodó d'acer. Decoreu-ho amb les nous que hagueu guardat i les làmines de pera. Guardeu-ho a la nevera fins al moment de servir-ho.

## Notes

- Podeu fer-ne una versió dolça, prescindint del formatge blau i afegint-hi mascarpone o formatge de doble crema i sucre.
- En comptes de posar-hi peres crues, podeu posar-hi peres bullides amb sucre i canyella.

# Garbies a la catalana

## PANADONS D'ESPINACS

**L**es garbies són una pasta farcida amb verdures i formatge que apareix al *Llibre del coc*, de Mestre Robert (segle xv). Una elaboració similar, salada o dolça, es fa a diversos llocs dels Països Catalans: pastissets, cocarrois, crestes, empanadilles, panadons, cocots, etc. També n'hi ha de dolços, com els robiols, als quals cal afegir els flaons, les flaones, els flaonets...

A Itàlia, aquest format de pasta en forma de mitja lluna és anomenat *pansoto* (en plural, *pansoti*). Genèricament, els coneixem per raviolis. En aquest cas, indubtablement, constitueixen un precedent dels panadons de Lleida.

En tots els casos, es pot tractar d'una elaboració d'origen àrab. Al receptari *Kitab al-Tabikh...*, hi apareix la panada d'anguila, que s'assembla molt a l'espínagada de Mallorca.

Cal remarcar la denominació «a la catalana» com a consciència nacional, i també perquè una elaboració que es considera molt italiana també és catalana.

## Ingredients

*200 g de pasta de pa per cada garbia*

*1 kg d'espínacs*

*panses*

*oli*

*1 culleradeta de sal*

## Elaboració

Renteu bé els espínacs el dia anterior i saleu-los per tal que deixin anar l'aigua, tot esprement-los molt bé amb les mans. Col·loqueu-ne la quantitat pertinent en un cercle de pasta aplanada damunt d'una superfície enfarinada, juntament amb unes quantes panses i un raig d'oli, a fi que el farcit quedi sucós. Podeu aplanar la pasta amb un corró. Ha de quedar ben prima, d'uns 3 mm, i d'uns 25 cm de diàmetre.

Tot seguit, formeu la garbia tot doblegant la pasta per la meitat, fent que quedi com una mitja lluna, i premeu les vores amb els dits, a fi d'enganxar-les. Poseu les garbies en una llauna ruixada amb oli; també podeu untar les garbies. Feu-les coure a forn mitjà una mitja hora.

## Notes

- Podeu afegir-hi un polsim de pebre, all i julivert picats, pinyons, etc.
- Si feu el plat al moment, escaldeu abans els espínacs i talleu-los; els podeu saltar a la paella.
- Podeu posar les panses en remull i passar-les abans per la paella.
- Si feu servir espínacs crus, heu de tenir la garbia més temps al forn, a temperatura més baixa.
- En la recepta original la garbia es farceix amb borratges i bledes tallades, juntament amb formatge fresc i rovells d'ous durs. La pasta s'amassa amb llard i la garbia es fregeix.
- Al País Valencià i a les Balears, els cocarrois, pastissets o robiols es poden farcir amb tonyina i sofregit, ou dur, pèsols, espínacs o bledes, plantes silvestres (xicoires, pastanagues...), coliflor, carn, etc.

- També hi ha panadons o pastissets dolços, farcits de cabell d'àngel, i, opcionalment, panses, formatge fresc (flaons de Morella), crema o mas-sapà (flaones de l'Empordà) i confitura.
- En tots els casos, aquestes delicioses pastes es conserven més d'un dia.
- Si voleu fer la pasta de garbies a casa, podeu emprar les proporcions següents: 1 kg de farina, 2 ous, 1 dl d'oli, 15 g de llevat, una xicra de cafè d'aigua i un polsim de sal.

# Herbes

## AMANIDA D'HERBES

**L**es amanides medievals podien incloure lletuga o enciam, endívia o escarola, eruga o ruca, lletsons, «lecsons» o «llicsons», verdolagues i altres herbes. Al *Llibre de Sent Soví* apareixen algunes d'aquestes herbes, no solament emprades en amanides, sinó en altres plats. Per exemple, en la recepta titulada «Qui parla con se ffa brou amellat [ametllat] a hom deliquat», per als fins terapèutics recercats (per combatre una «aguda cal·lor de ffebre», o calor de fetge), hi inclou verdolagues, lletsons, endívia i julivert. L'endívia no era l'endívia moderna, procedent de Bèlgica, sinó l'escarola; en aquest darrer sentit, encara es fa servir a les Balears i al País Valencià.

Al segle XVI les amanides encara es posaren més de moda, i és quan s'introduí en alguns dialectes catalans la paraula *ensalada*, de l'italià *insalata*, mot que apareix en aquest segle. De tota manera, ja trobem aquest mot en textos valencians del segle XV. Itàlia, justament, és la gran especialista de les herbes i dels enciams per a amanida.

Joan Timoneda, un escriptor valencià del segle XVI que escrivia en català i castellà, ens presenta aquesta endevinalla, amb un argument copiat de Ramon Llull: «*Una ensalada vi uno que hacía l y a todos los tristes, por dalles placer, l los convidaba a comer y beber*».



## Ingredients

*1 mata d'enciam llarg (o altres herbes d'amanida al gust)  
brots de verdolaga (o qualsevol herba: canonges, xicoira, ruca...)*

*vinagre*

*oli*

*sal*

## Elaboració

Prepareu l'amanida com es fa correntment, netejant bé les fulles d'enciam i les herbes, i escorrent-les encara millor. Afegiu-hi unes quantes fulles de verdolaga i amaniu-ho amb un polsim de sal, un raget de vinagre i un bon raig d'oli. Serviu-ho tot seguit.

## Notes

- Podeu afegir-hi escarola, xicoira o xicoina, ruca, canonges, xicoies o pi-xallits, ceba, olives negres o morades.
- Les verdolagues són una herba silvestre molt corrent als nostres horts i camps. Es troben a la primavera-estiu, i s'han de collir tendres, abans que floreixin i granin.
- Les verdolagues hi donen una textura cruixent i un element refrescant.

## Morteroí

### XAI PICAT AMB OUS I ESPÈCIES

**E**s tracta d'una mena de paté o crema que es pot fer de carn, fetge, etc. També hi havia un morteroí vegetal, a base d'arròs.

El seu nom ve del recipient on es piquen els ingredients: el morter.

En alguna contrada del Llenguadoc encara es fa aquest deliciós plat; fins i tot a Espanya, concretament a la Manxa i a Conca, així com a les comarques hispanoparlants del País Valencià (*morteruelo*). El seu origen sembla catalanooccità (*mortairòl*, en occità), i també el retrobem a Itàlia (*mortai-rolò*), i fins i tot a França i Anglaterra.

Devia ser una recepta molt apreciada, ja que al *Llibre de Sent Soví* n'hi ha cinc receptes, i una al *Llibre del coc*, de Mestre Robert. Al *Llibre d'aparellar de menjar* es fa amb un brou de moltó o gallina, la part magra de les cuixes de moltó i cansalada; s'hi afegixen dos ous batuts per cada escudella, tant pa ratllat com quantitat de carn, porros i safrà. I també es fa amb gallina i cansalada, o bé, «per a una persona sana», amb moltó i porc. La cuixa —un cop bullida— es podia coure amb molla de pa blanc, ous, safrà, espècies i brou de moltó, sense llet...

## Ingredients

*1/2 kg de carn de xai (cuixa)*

*200 g de cansalada*

*4 ous*

*100 g de formatge ratllat*

*100 g de pa sec ratllat*

*julivert*

*celiandre*

*aigua*

*llet*

*oli*

*espècies al gust (canyella, nou moscada, clau...)*

*pebre*

*sal*

## Elaboració

Feu rostir o bullir la carn de xai i els trossos de cansalada. Piqueu-ho tot al morter. En una paella o cassola, torreu bé el pa ratllat, i, tot seguit, barregeu-lo amb el formatge ratllat. Poseu en una cassola de terra la carn ja picada,

el pa i el formatge, les espècies, la sal, els ous batuts i una mica de llet, i feu-ho coure a foc lent uns minuts, o, encara millor, al forn, fins a aconseguir la consistència d'un paté suau i untuós, més cremós que el paté fet al forn.

### Notes

- Podeu substituir la llet (originàriament de cabra o ovella) per llet d'ametlles o per una mica de crema de llet, en una versió més moderna.
- En la recepta original, s'hi posa una mica de sucre.
- El celiandre fresc i el julivert es poden posar a la massa o bé per adornar.
- Podeu fer-lo amb gallina o pollastre, porc (que és com es fa ara), perdiu, tord, o la combinació que us plagui. També podeu afegir-hi lletada de xai.
- Podeu fer-lo amb 1 kg de cuixa de vedella, una gallina i un tros de pernil, que fareu bullir amb pastanagues, porros, naps i cebes.
- En alguna versió, es torra pa, es mulla amb el brou ensafranat (col·locant-lo en un tupí) i es fa coure força estona a foc ben dolç, fins que quedi ben desfet. S'hi tira un raig d'oli d'oliva i es menja acompanyat del brou i de les carns.
- Serviu el morterol en petites escudelles o bols, o bé en platets; si voleu, acompanyat de torradetes. També podeu servir-lo en culleres de mànec curt, a la manera de tapa o aperitiu.

# Sumari

<i>Història i quotidianitat del menjar</i> , per Joaquim Nadal _____	13
<i>Agraïments</i> _____	16

## *Introducció*

<b>UNA CUINA ALHORA SENZILLA, SUMPTUOSA I REFINADA</b> _____	17
--	----

## *Una síntesi històrica*

<b>L'EDAT MITJANA I EL RENAIXEMENT, L'EDAT D'OR DE LA CUINA CATALANA</b> _____	19
--	----

## *Practicar la cuina medieval*

<b>LA CUINA MEDIEVAL, CUINA ACTUAL</b> _____	26
--	----

## *Els ingredients*

<b>LA CLAU DE LA CUINA MEDIEVAL I RENAIXENTISTA, PER NO EQUIVOCAR-SE</b> _____	28
--	----

## *Les espècies: poder i plaer*

<b>GUSTOS ORIENTALS EN LA CUINA MEDIEVAL I RENAIXENTISTA</b> _____	33
--	----

## *Menjar a l'aire lliure o a cobert*

<b>LA CASA, L'HOSTAL, EL MERCAT I ELS ÀPATS</b> _____	35
---	----

## *Carolingis, àrabs i jueus*

<b>LA FORMACIÓ DE LA CUINA CATALANA A L'ALTA EDAT MITJANA</b> _____	41
---	----

## *L'aportació carolíngia*

<b>CATALUNYA ESDEVÉ EUROPEA</b> _____	45
---------------------------------------	----

*Els jueus catalans i la seva alimentació*

**CONCOMITÀNCIES I DIFERÈNCIES**

**AMB LA CUINA CRISTIANA** \_\_\_\_\_ 48

*La cuina dels sarraïns*

**L'APORTACIÓ CULINÀRIA ÀRAB I BERBER** \_\_\_\_\_ 56

*Els piscivegetarians*

**L'ALIMENTACIÓ DELS CÀTARS I LA CUINA**

**DELS TROBADORS** \_\_\_\_\_ 62

*Pagesos, indigents, frares i monges*

**QUÈ MENJAVEN ELS POBRES** \_\_\_\_\_ 68

*Els cistercencs, orde fonamental*

**CULTIUS I MENGES ALS MONESTIRS** \_\_\_\_\_ 69

*Els menús dels frares*

**QUÈ MENJAVEN ELS MONJOS BENEDICTINS** \_\_\_\_\_ 73

*El dinar del duc*

**MENÚS ARISTOCRÀTICS** \_\_\_\_\_ 77

*La casa d'un mercader*

**LA CUINA I EL REBOST DELS CIUTADANS.**

**ESTRIS I PRODUCTES** \_\_\_\_\_ 82

*De les primeres matèries a les tècniques*

**PLATS MEDIEVALS I RENAIXENTISTES** \_\_\_\_\_ 95

*Receptes de vigília al Llibre del coc*

**EL PEIX EN LA CUINA MEDIEVAL I RENAIXENTISTA** \_\_\_\_\_ 108

*On i com es cuinava*

**L'ESPAI CULINARI, ELS ESTRIS I LES TÈCNiques**

**DE COCCIÓ** \_\_\_\_\_ 111

*La taula i el menjador*

<b>COM ES MENJAVA: LA LITÚRGIA DEL CONVIT I EL PERSONAL DE LA CUINA I DEL MENJADOR</b>	117
--	-----

*Dels dits a la forquilla*

<b>L'ÚS DELS COBERTS I DEL TOVALLÓ</b>	132
--	-----

*Dels inventaris als receptaris*

<b>FONTS DE LA CUINA MEDIEVAL I RENAIXENTISTA</b>	134
---	-----

*La primacia catalana*

<b>Llibre de Sent Soví</b>	136
----------------------------	-----

*La cuina del senyor rei*

<b>Llibre del coc</b>	138
-----------------------	-----

*Sucreria medieval i renaixentista*

<b>Llibre de totes maneres de confits</b>	140
---	-----

*El primer manual de gastronomia*

<b>Com usar bé de beure e menjar</b>	140
--------------------------------------	-----

*Arnau de Vilanova, conseller de reis i papes*

<b>LA DIETÈTICA MEDIEVAL I RENAIXENTISTA</b>	143
--	-----

*Catalunya i Itàlia*

<b>PROJECCIÓ INTERNACIONAL DE LA CUINA CATALANA</b>	148
---	-----

<b>PLATS JUEUS I ARABOBERBERS</b>	152
-----------------------------------	-----

<b>PLATS AFRODISÍACS</b>	153
--------------------------	-----

<b>RECEPTARI</b>	155
------------------	-----

<b>Salses</b>	157
Agràs (Salsa d'ou i llimona)	158
Allada blanca (Allioli suau per a peix)	159
Almadroc (Salsa de formatge)	160
Ginestada (Salsa d'ametlles i safrà)	161
Lluixell (Salsa blanca)	163
Pólvora de duc (Barreja d'espècies)	165
Potatge d'alidem d'ous (Salsa d'ous)	167
Salsa bruna (Picada amb fetges i ous durs)	169
Salsa camellina (Salsa de fetge, ous i espècies)	170
Salsa d'eruga (Salsa de ruca)	172
Salsa de julivert (Salsa verda)	173
Salsa de pago (Salsa de paó o gall dindi)	174
Salsa per a bolets (Bolets amb salsa)	176
Salsa pebrada (Salsa de fruits secs, pebre i espècies)	177
Salseró per a volateria cuita en ast (Salsa per a aviram rostida)	179
<b>Amanides i entrants</b>	181
Formatge amb peres i nous (Formatge amb peres)	182
Garbies a la catalana (Panadons d'espínacs)	184
Herbes (Amanida d'herbes)	186
Morterol (Xai picat amb ous i espècies)	187
Robiols a la catalana (Panadons d'espínacs i mató)	189
<b>Sopes i cremes</b>	193
Avellanat (Crema d'avellanes)	194
Brou (Brou de carn)	195
Fava parada (Crema de faves seques)	197
Haní (Bullit del sàbat)	199
Lletugat (Crema d'enciam)	204
Menjar blanc de gallina (Crema d'ametlles i gallina)	205
Morterol d'arròs (Crema d'arròs amb ous)	207
Porrada (Crema de porros)	209
<b>Verdures</b>	211
Albergínies a la morisca (Albergínies farcides amb formatge)	212
Albergínies en cassola (Flam d'albergínies)	213

Espàrrecs fregits (Espàrrecs a la vinagreta)	215
Espinacs amb formatge (Espinacs a la crema)	216
Jota (Puré de verdures)	218
<b>Llegums i cereals</b>	221
Arròs amb brou de carn (Arròs al forn)	222
Cuscussó (Cuscús de carn i verdures)	224
Fideus (Fideus amb brou de carn)	227
Granyons (Blat picat)	229
<b>Peix i marisc</b>	233
Cassola de salmó (Salmó amb fruits secs i espècies)	234
Congre en cassola (Congre amb ametlles i pinyons)	235
Déntol bullit amb allada blanca (Déntol bullit amb allioli)	238
Escorfeno en cassola (Suquet d'escórpora)	240
Llenguado a la Lucrècia Borja (Llenguado amb gambes, musclos i cloïsses)	241
Merluça amb panses i pinyons (Bacallà amb panses i pinyons)	243
Panada de tonyina (Tonyina en pa)	245
Peix amb allada (Peix amb allioli negat)	246
Peix amb pebrada (Peix amb salsa d'espècies)	248
Peix en escabetx agredolç (Escabetx amb panses i pinyons)	250
Potatge de calamars o de sípies (Calamars amb salsa d'ametlles, panses i pinyons)	252
Sardines amb baborada (Sardines amb escabetx de fruits secs)	253
<b>Menuts, ous i bolets</b>	255
Andolla (Fesolets amb botifarra de perol)	256
Botons de moltó (Turmes de xai)	258
Capirotades de tòferes (Tòfones amb salsa)	259
Cervell fregit (Cervell arrebossat)	261
Freixures (Menuts de xai amb salsa)	262
Ous menats (Ous remenats amb cansalada)	264
Resoles (Coquetes de carn picada)	266
Salviat (Truita de sàlvia)	267
Vinagrea (Fetge amb ceba)	269



<b>Carn i caça</b> _____	271
Cabirol amb sobrefusa (Cabirol amb salsa agredolça) _____	272
Cabrit a l'ast (Cabrit a l'ast farcit) _____	274
Carn a la sarraïnesca (Carn amb salsa) _____	275
Colomins amb salsa pebrada (Colomins amb salsa de pebre i espècies) _____	276
Conill rostit (Conill amb allioli) _____	278
Dobladura de vedella (Vedella amb salsa) _____	280
Espatlla de moltó a l'ast (Espatlla de xai rostida) _____	282
Gall dindi amb salsa de pago (Gall dindi amb salsa d'espècies) _____	283
Migraust de perdius (Perdius amb salsa d'ametlles) _____	285
Oca rostida (Oca cuïta en l'ast) _____	288
Perdius en escabetx (Perdius a la vinagreta) _____	291
Tagín de xai amb prunes (Xai a la cassola amb prunes) _____	292
Vedella amb sosengua (Fricandó de vedella) _____	295
<b>Fi de taula</b> _____	297
Alisos (Bunyols de carbassa) _____	298
Arrop (Arrop amb fruites) _____	299
Arròs dolç (Arròs amb llet) _____	301
Bunyols (Bunyols) _____	303
Casquetes (Pastissets de massapà) _____	304
Figues a la francesa (Figues al vi) _____	306
Flaó (Pastisset farcit amb mató) _____	307
Formatge fonedor (Formatge fos) _____	309
Formatge fregit (Bunyols de formatge) _____	310
Ginestada (Crema d'ametlles i safrà) _____	312
Marsapà (Massapà) _____	313
Menjar blanc (Crema d'ametlles) _____	315
Migraust de pomes (Pomes amb salsa d'ametlles) _____	317
Per fer torrons d'avellanes (Torró d'avellanes) _____	319
Toronges de Xàtiva (Bunyols farcits amb mató) _____	320
<b>Begudes</b> _____	323
Lletovari (Rovells d'ou amb malvasia) _____	324
Medicina per endreçar la verga (Llet amb canyella i llimona) _____	325



## Sumari



Ordiat (Aigua de civada) _____	327
Piment (Vi especiat) _____	328
<b>Conserves</b> _____	331
Búrnia de figues (Terrina de figues i roses) _____	332
Carabassat (Confitura de carbassa) _____	333
Codonyat (Carn de codony) _____	334
Poncemat (Confitura de poncems) _____	336
<i>Guia de festes i mercats medievals</i> _____	339