



# Ruta de la Coca i la Llonganissa

## PRATS DE LLUÇANÈS

Prats de Lluçanès té una menja tradicional en la qual es barreja el dolç i el salat, la coca dolça i la llonganissa.

Us proposem fer un recorregut per vuit establiments de la població marcats en un mapa en els quals podeu degustar i adquirir diferents especialitats de coca i llonganissa que s'hi elaboren.

La ruta no té un itinerari definit i podeu crear el vostre.

És apta per a totes les edats, per fer amb família, grups, ...



Més informació a  
[www.pratsdellucanes.cat](http://www.pratsdellucanes.cat)  
 i a l'APP per a mòbils i tauletes



## PRESENTACIÓ

Mengem els aliments seguint un ordre generalment acceptat. Admetem com a correctes unes determinades pautes i seqüències. En un àpat, servim les amanides i els vegetals als entrants, mentre que peixos i carns solen constituir els plats forts. Tot plegat compartint una denominació genèrica de plats salats, ja que entenem que les menges dolces es reserven per a les postres, per al llevant de taula. En temes de gust, però, res no és blanc o negre en termes absoluts, ni cap norma és dogma diví. Cuineres i cuiners de renom de la cuina contemporània, sense anar més lluny, presenten seductores propostes dolces a l'hora dels aperitius, salses de fruits ben reduïts o carns suculentades de crostes ben caramel·litzades. Combinacions enginyoses, tècniques adaptades, sabors nous i, a voltes, ben nostrats. Perquè si pouem en els receptaris de cuina catalana, ensopeguem amb multitud de plats en què el salat i el dolç hi són plegats, en harmoniós contrast. Pa i raïm, albergínies amb sucre, bacallà amb panses i pinyons, gambes amb xocolata, ànec amb cireres, conill amb prunes, vedella amb peres, són alguns dels molts exemples d'aquesta concomitància natural d'ingredients dolços i salats a la cuina catalana.

Qui diu cuina diu embotits. Pot molt ben ser que persones d'altres cultures vegin la botifarra dolça, típica de l'Empordà, com una menja exòtica. De tal manera com pot semblar-ho aquesta parella de vida feliç que és la coca i la llonganissa. A la gent de la Catalunya central, en general, i del Lluçanès, en particular, la coca i llonganissa juntes són *bocatto di cardinale*. D'aquí ve que Prats n'hagi fet estendard i sigui el cap i casal de la coca i la llonganissa. La coca pot ser de forner, de pasta de pa, just amb sucre pel damunt, ras i curt, o amb un raig d'anís que la regui. O pot ser de brioix, amb escampall de pinyons i fruites confitades; o pot ser, encara, de pasta fullada, tant se val. La llonganissa es pot inspirar en l'estil de pagès, més magra que grassa i amb un agradós regust de ranci de rebost fosc, o es pot decantar pel model artesà, de pasta ben trinxada, curat breu i textura més somalla. Tantes coques com forners i pastissers hi ha a Prats; tantes llonganisses com cansaladers. Trieu, remeneu, tasteu i no us estiguen mai de jugar amb les coses del menjar. Prats de Lluçanès ofereix una ruta única: la de la coca i la llonganissa. Que feu camins de gust.

**Pep Palau**







**1 CA LA LORETO**  
 c. Major, 54 938560082

A la carnisseria Loreto ens avalen més de 30 anys d'experiència, amb productes de proximitat i de primera qualitat, tot elaborat dins la mateixa botiga.



La **LLONGANISSA**, amb un procés de curació llarg, poca grassa i poca pebrada, embotida amb tripa natural i sense conservants.

**2 FLECA FUSTÉ**  
 c. Major, 50 938560284

Forn de pa centenari de tradició familiar. Actualment és la cinquena generació de forners. És l'únic forn del poble que cou els seus productes amb un forn de llenya. Especialitat en pa, diverses coques i pastisseria artesana d'elaboració pròpia.



La **COCA LLARGA** típica de forner elaborada artesanalment amb un puntet d'anís i cuites d'una a una amb un forn de llenya. Molt valorada localment i consumida en tot tipus d'actes.

**3 PASTISSERIA GIRVENT**  
 c. Major, 33 938560399

Des de 1977 la pastisseria Girvent ofereix al poble de Prats postres artesanes elaborades amb productes de primera qualitat. El nostre objectiu és endolcir els àpats dels pradencs i de les pradencs i vetllar per mantenir la tradició gastronòmica.



Les nostres **COQUES** s'adapten a tots els gustos, des de les més dolces a les salades, des de coques seques a plenes de nata, crema o xocolata. Les de fruita i les de llardons. Una coca per a cadascú.

**4 FORN DE PA VILAMÚ**  
 c. Major, 15 938560367

Fundat l'any 1894 per Pau Vilamú i Badia. Continuem la tradició artesana després de quatre generacions. El principal producte és el pa. També elaborem peces de brioixeria i una gran varietat de coques.



La **COCA DE CREMA I XOCOLATA** fa 10 anys que la fem. La finor de la massa i la combinació de la crema i la xocolata la fan molt lleugera. Ideal per a esmorzar i per a les postres.



La **SOMAIA**, amb un procés de curació més aviat curt, embotida amb tripa natural i sense conservants.



Les nostres **COQUES RODONES** d'ou amb múltiples varietats: de pinyons, de fruita, de cabell d'àngel, de crema, de panses i amb la possibilitat de farcir-les amb nata o trufa.



Els nostres **TORRONS** representen fidelment la nostra filosofia. Elaborats a partir de les receptes de Manel Girvent que ha anat recollint al llarg de 30 anys la feina feta.



El nostre **PA** és de gran qualitat. El fem amb les millors farines i el tenim moltes hores en repòs perquè sigui més gustós.

**5 CAL JANET**  
 pl. Nova, 4 938560031

Des de l'any 1967 elaborant embotits curats i cuits, i plats preparats, garantint la seva qualitat amb el nostre millor treball, innovant en receptes i presentacions per donar-vos el millor servei.

**6 CA LA ROSA**  
 pl. Nova, 9 938560133

Establiment obert des del 1966 on podem trobar carn de xai de criança pròpia, vedella del Lluçanès, porc... A més, som elaboradors d'embotits artesanals i elaborats càrnics com hamburgueses, enfilalls, escalopes...

**7 FORN J. BRUCH**  
 pl. Can Claus, 2 938560427

El Forn J.Bruch, conegut també com a cal Finus o ca la Dària, obert des del 1982, es caracteritza per fer una gran varietat de pans i coques totalment artesanals, on el pa encara es fa amb el mètode antic: una fermentació lenta, cocción amb forn de sola i finalitzant la venda amb un tracte proper i familiar.

**8 EL TAULELL**  
 pl. 11 de setembre, 5 938508042

A pagès, el cercle comença al camp i acaba al plat. Al Soler de n'Hug conreem els camps per alimentar el nostre bestiar: ovi, porcí i boví. D'aquesta manera, al Taulell us oferim la carn dels animals nascuts i criats a la nostra explotació familiar: proximitat, qualitat i productes de Km 0 al teu abast.



La **LLONGANISSA DE SENGLAR** és fruit de la combinació de les millors carns de porc blanc amb senglar de les nostres contrades; hem aconseguit un sabor intens tot conservant la melositat del producte.



**LLONGANISSES** elaborades amb espatlla i ventresca de porc, sal i pebre, amb un mínim d'assecatge de dos mesos.



La **COCA DE SANTA ÀGATA**, elaborada amb una massa assaonada (provinent d'ensaïmada) farcida de fruits secs (nous, ametlles, avellanes, figues) i mel i decorada amb els mateixos fruits secs i una remullada d'anís.



La **LLONGANISSA** és elaborada amb la recepta de tota la vida i únicament amb la carn dels porcs criats a casa nostra, el Soler de n'Hug.



Els **BULLS** o **BISBES** són uns dels embotits típics de la matança del porc que ens permeten aconseguir combinacions de sabors amb altres productes, com el foie, els bolets, les castanyes, segons la temporada.



El **SOMAIES**, fuet en forma de collar elaborat amb carn magra i ventresca de porc, sal i pebre, amb un mínim d'assecatge de quinze dies.



La **COCA DE FORNER FARCIDA DE XOCOLATA**, coca llarga de pa, amb sucre i anís per sobre i farcida d'una xocolata d'avellanes i cacau, per llepar-te'n els dits.



Venem el **XAI** nascut i criat al Soler de n'Hug. Les prop de 800 ovelles s'alimenten i pasturen dels nostres cultius, produint un xai d'excel·lent qualitat.