



L'allioli i el rastre de la cuina catalana al món

Autor: Gemma Bufias

Data de publicació: 12-08-2017

Comunicació de la Gemma Bufias al 16è Simposi sobre la Història Censurada de Catalunya. L'allioli s'ha escampat per tot el món i ho ha fet molt sovint amb la denominació catalana.

1-. Què és l'allioli?

L'allioli és una salsa espessa i de color groguenc (o verdenc, depèn de l'oli d'oliva utilitzat) que es fa picant i emulsionant alls amb oli d'oliva, una miqueta de sal i, eventualment, suc de llimona (o vinagre) en un morter. L'allioli és una salsa pròpia dels Països Catalans (Catalunya, les Illes, el País valencià, la Catalunya Nord i Andorra i la Provença). I també de l'Aragó, Múrcia i Andalusia.

Arròs a banda (València)

Caldero Murciano (Cabo de Palos)

Però les antigues salses egípcies també utilitzaven l'all, l'oli, el vinagre i herbes aromàtiques. En paraules de l'escriptor Josep Pla: "l'allioli és la salsa antiquíssima, popular (marinera i pagesa), típicament mediterrània".

2-. L'allioli, el morter i la mà de morter: l'allioli no és d'origen francès

Als països de parla catalana no podem concebre un allioli sense la presència del morter i la mà de morter (dita també piló, picamà o boix), que en són la iconografia bàsica. Al llarg de la història de la humanitat, nombroses, diverses i distants civilitzacions han arribat a emprar el morter i la mà de morter per tal de fer salses culinàries, barreges medicinals o productes d'alquímia. Fins i tot, el morter (encara avui dia dit així) és necessari per a la construcció d'edificis. Assumint, per tant, que l'allioli és indissociable d'aquests dos estris, l'escriptor i entès en cuina Jaume Fàbrega ens apunta que el morter no és utilitzat en les cuines nòrdiques, començant per la francesa, ni molt menys al Regne Unit o als Estats Units. El solen substituir per un bol, o, actualment, per una batedora elèctrica, que, evidentment no és el mateix. La suposada atribució que fan les fonts oficials i tradicionals de l'allioli com un invent de la cuina francesa resta, així, en dubtosa credibilitat. En aquest sentit, el mateix Fàbrega apunta: Notem que la cuina francesa no fa servir l'all ni l'oli d'oliva; per tant, no formen part dels seus paràmetres habituals.

Mortor de terrissa esmaltada i mà de morter
de fusta típic català

3-. L'allioli: un invent català?

¿No seria, doncs, l'allioli un invent català, quan els catalans (els actuals occitans) ocupàvem més de la meitat del que ara és territori francès? En la nostra cuina medieval, per exemple, ja hi ha salses d'all barrejades amb pa i formatge que recorden l'actual salsa grega Skordalia (skordos és all).

Skordalia grega

4-. L'allada o salsa d'alls: els precedents de l'allioli

A la cuina monàstica de sant Benet (s. XII) i a l'ordre del Císter ?o del Cistell? ja hi apareix el gust per l'allioli: era dit allada o salsa d'alls.

El dramaturg grec Aristòfanes (448 aC-380 aC), al segle V aC ja va fer aparèixer la dita salsa a la comèdia Els Cavallers (424 aC):

"I jo, Dem, si no et vull i no t'estimo, que m'esquarterin i em cuguin amb allioli. I si no em dones crèdit, que em ratllin damunt d'aquesta taula per a fer una salsa d'alls i formatge, i que, enganxat dels collons, m'arrossequin cap al Ceràmic" (Cita que extrec d'en Fàbrega).

Els antecedents medievals de l'allioli apareixen al Llibre de Sent Soví (segle XIV) i al Llibre del Coch (segle XV) amb el nom d'allada (salsa d'alls i formatges) o alls esquesos utilitzats en la cuina aristocràtica de l'època.

Salses medievals: salsa pebrada,
allada blanca, salsa de bolets
i alls esquesos

Al segle XV, el Mestre Robert de Nola ja empra el terme allioli. També el trobem citat a Lo procés de les olives (València, 1561):

car tot l'all hi oli haueu fet triat (vers 787)

En el Diccionari de Barberismes introduïts en la llengua catalana (Barcelona, 1568) hi trobem, a l'entrada allioli, la citació del "Llibre del Coch"(1475), on s'indica que per fer la recepta d'un gat salvatge, de caça, se l'unti amb all y oli. També al "Thesaurus Puerilis" (Barcelona, 1580) d'Onofre Pou, apareix el terme allada o pallet o allyoli. Pel que veiem, doncs, la forma allioli en els seus diverses convencions gràfiques és pròpiament catalana i en tenim referències escrites des del segle XVI.

All y oli a Careta, A. Diccionari de Barberismes introduïts a la llengua catalana

A França encara avui hi trobem l'aillade, l'aillouse, a Itàlia l'agliata i també alliolis no emulsionats com l'ajo e ojo (Laci), l'agio e ovio (Vènet) o aglio e olio en toscà. A l'Albigès (Llenguadoc) se'n diu alhada (nom que en altres territoris significa sopa d'all).

A L'Alguer també hi ha allada. Però, si bé se'ns diu que no té res a veure amb l'allioli tal com el coneixem, ja que allí és una salsa feta amb tomàquet, sabem ara del cert que a Ciutadella, a l'allioli hi posen tomàquet torrat. No obstant això, el nom sí que ha perdurat. La petja catalana hi és ben present en el vocabulari. Tant a l'Alguer com aquí, a aquesta salsa se'n diu allada.

Anteriorment, trobem descrit l'allioli durant l'Imperi romà. El primer document en què se'l descriu és en els escrits de Plini el Vell (23-79 dC), durant la seva estada d'un any, al segle I d.C., a Tarragona. Allà hi va veure i escriure que: quan l'all és colpejat en l'oli i el vinagre s'infla en l'escuma de mida sorprenent.

5- L'allioli al món

Expansió de l'all-i-oli: Síria i Líban

A Síria, avui dia, també mengen i fan una crema d'all ó "Tum madkuk" que sol acompanyar les graellades de carn, pollastre, vegetals i molts altres plats.

Al Líban hi és present també amb el nom de zeit bil tum (oli i all) que no deixa de ser una pasta feta a base d'alls, sal, oli i un xic de llimona.

Salsa Tum (Líban)

També empren el morter per a fer-la:

Un morter, en aquest cas, de fusta

A Romania hi ha una salsa d'all anomenada mudjei feta a base d'alls, sal, aigua i oli de gira-sol.

Mudjei, salsa d'alls romanesa

Voldria recordar que fruit de la Venjança Catalana, la guerra que la Companyia Catalana d'Orient féu contra la població civil grega de l'Imperi bizantí al segle XIV (1305-1307), encara avui dia hi trobem vestigis d'aquell terrible record en el llenguatge popular. És el cas d'Albània on katalla significa monstre, home lleig i dolent; a Grècia, quan es vol espantar els nens se'ls diu una maledicció que diu així: "Així t'arribi la venjança catalana" i a Bulgària, expressions com Català o Fill català signifiquen home malvat, sense ànima, torturador.

Per tant, la presència dels catalans en el passat encara és ben viva en el record d'aquests pobles. I, a banda de

massacres i guerra, potser vam deixar-hi alguna cosa més.

6-. El mot allioli: variants geogràfiques i dialectals

Als Països de parla catalana (tant al País Valencià com a Catalunya i les Illes Balears i a Andorra) en diem allioli, amb les seves diverses variants. Segons en Coromines, la pronúncia aioli és la pròpia del Maresme i les Balears.

A Occitània (especialment a Provença, la costa del Llenguadoc i les Vallades Occitanes d'Itàlia) n'hi diuen alhòli, aiòli o aioli. S'escriu alhòli, quan segueix la norma clàssica i aiòli, segons la norma mistralenca. Ens diuen les fonts oficials que aquest mot occità ha passat al francès sota la forma ailoli o aioli, o aioli garni (all-i-oli guarnit) i en italià i anglès sota la forma aioli, especialment a Sicília.

Un dels plats tradicionals de la cuina occitana és el bacallà amb allioli:

Merluça amb alhòli o bacallà amb allioli a l'estil provençal.

A Portugal també en diuen aioli o molho de alhio e azeite. A la manera provençal, també compten amb un bacallà amb patates i allioli en el seu receptari tradicional.

A Castella hi ha l'ajaceite o ajaceite, però solen emprar el terme català alioli pronunciat amb "l", atesa la dificultat que els castellans tenen en pronunciar la "ll". D'aquí, les variants que es troben a Andalusia, Múrcia i Abacete (ajoaceite), a l'Aragó (ajolio) o a Alacant (alls). Alioli és com en diuen popularment a Girona.

A l'Alguer, el pronuncien allori o alliori (recordem que la "r" per a ells sona com una "l"). No obstant això, avui dia els algeresos no mengen l'allioli com ho fem a Catalunya. En paraules de l'alguerès Giuseppe Izza (president del moviment Slow Food de l'Alguer) : Aquí no es menja allioli com ho feu vosaltres. Nosaltres fem l'allada, que és pomata seca, all i vinagre; la posem, per exemple, al pop marinat.

A Malta també en mengen, d'allioli, i en diuen arjoli o ajjoli, cosa que no és gens d'estranyar, atesa la presència catalana a l'illa durant 6 segles.

Ajjoli maltès amb galletti i pa d'acompanyament

Els ingredients d'aquesta salsa són:

2 paquets de Galletti malteses

4 alls

Alfàbrega

Menta

Julivert

Pasta d'anxova

Olives (negres i verdes)

Tàperes

Culleradeta de pasta de tomàquet (kunserva)

Com veieu, s'acompanya d'unes galetes típiques de Malta, anomenades Galletti, o de pa. Si ens fixem en la forma de les galetes, aquestes recorden unes d'originàries de Mallorca: les Quelis (que tradicionalment eren anomenades galetes d'Inca).

Les Galletti, malteses

Galetes Quelis mallorquines
o galetes d'Inca

A més a més, si ens fixem en la recepta, quan se'ns diu que la salsa porta una culleradeta de paté de tomàquet, entre parèntesi diu: "kunserva", mot que, sens dubte, prové del català.

Un pot de conserva de tomàquet
maltès, avui dia.

En són alguns dels exemples de les empremtes que han deixat els cinc segles d'influència catalana a l'illa. En Pere Alzina, així ho apuntava en els seus treballs La influència del català en el maltès i La influència de la llengua catalana en els noms dels ocells maltesos.

En alemany hi trobem un bon exemple de manlleu català quan escriuen allioli o alioli en nombroses publicacions i pàgines d'Internet de receptes de cuina. També li diuen Allioli sauce, salsa allioli, Allioli-Knoblauchsosse (salsa d'oli allioli) o allioli Knoblauchcreme (crema d'oli allioli).

A Anglaterra, també es diu aioli i encara avui es comercialitza així:

Block House, marca d'Aioli, a Anglaterra

Buscant per Internet, he trobat que al Perú i a l'Argentina, fan aioli. A l'Argentina hi posen ou, mentre que al Perú en fan la recepta clàssica (alls, sal i oli).

Mentre feia aquesta recerca pel Nou Món, anava trobant un munt de restaurants de l'altra banda de l'Atlàntic on, a dia d'avui, a la carta que ofereixen, l'aioli hi forma part de les seves salses. En molts casos, l'han adaptat als seus gustos tradicionals, barrejant-lo amb ají (pebrot), chipotle (varietat de chile), cilantro o jalapeño (una altra varietat de chile). En tot Sud Amèrica i el que he mirat de Centre Amèrica, hi he trobat que usen el terme aioli per designar aquesta salsa. És el cas de: Brasil, Bolívia, Colòmbia, Costa Rica, Equador, Jamaïca, Mèxic, Puerto Rica o Veneçuela i, els ja comentats, Perú i Argentina.

La Burgeria, Santiago de Chile: hamburguesa amb salsa AIOLI

Chipotle Aioli: allioli amb una varietat
de chile de Mèxic

Anant una mica més lluny, a les aigües de l'oceà Pacífic, trobem aioli a la illa d'Aitutaki:

Illes Cook. Aitutaki

En un article que l'Albert Ferrer va fer sobre el viatge que realitzà a aquesta illa de Nova Zelanda, l'estiu del 2013 (www.inh.cat), ens explica com, per sorpresa seva, va tastar en aquest racó de món aioli. Al restaurant van assegurar-li que era una salsa casolana, feta a base d'all i espècies locals (com el kawakawa) i que, a més, era una recepta tradicional de la cuina maorí, la pròpia de la illa. Ara bé, els orígens, no els sabien.

Fent una mica de recerca històrica he trobat que el primer contacte de les Illes Cook amb els europeus es va esdevenir el 1595 amb l'explorador espanyol Álvaro de Mendaña de Neyra. Onze anys més tard, el 1606, hi arribà Pedro Fernández de Quirós, mariner i explorador portuguès al servei de la Corona Hispana (llavors Portugal i Aragó eren una mateixa Corona).

Conclusions

L'origen de l'allioli, que per nosaltres els catalans és cent per cent nostre, és difícil d'escatir. Ara bé, el que és innegable és que la salsa d'all és típicament mediterrània pel fet que està feta d'ingredients propis del nostre clima: alls i oli d'oliva. Nosaltres som bons consumidors d'aquestes menges i així ho demostren els receptaris de cuina medieval i els de cuina catalana tradicional.

De la mateixa manera, el morter i la mà de morter són dos estris que han estat presents a les cuines catalanes de temps ben llunyans. Picades i salses han estat fetes pels nostres avantpassats a base d'aixafar, colpejar i emulsionar els ingredients en el morter amb la mà de morter, si bé això no passa a tots els països on ara sí que es menja allioli.

Que el mot allioli és la unió de dos substantius per nosaltres ben clars, all i oli, és una qüestió sense debat. Per tant, quan algunes versions oficials poc documentades diuen que el terme prové del francès, la pregunta és simple: per què no li van dir a la salsa ail et huile per comptes d'aioli, aioli o alholi?

El cert és que quan la historiografia oficial diu "francesos" i no especifica "occitans", posa al mateix sac nacionalitats que, en l'època, eren diferenciades. Els occitans de llavors eren els nostres parents del nord, que en determinats moments de la història van formar part de la Nació Catalana.

A mesura que anem resseguint els països on hi ha, encara avui dia, l'hàbit de prendre allioli, anem constatant que en molts d'ells, els catalans hi hem estat presents. Per exemple, a Andorra, País Valencià, Múrcia, les Balears, Sardenya, Malta, Sicília, Nova Zelanda i Sud Amèrica.

De nou, on els manuals d'història diuen que els castellans van arribar en aquests indrets, haurien de dir els espanyols i, en aquesta denominació, nosaltres, els catalans, hi estem ben representats.

Caldrà aprofundir més en els indicis que, fins avui, he anat trobant, això segur. Però alguna cosa em diu que la nostra petja hi és. I només és qüestió d'anar seguint el rastre que, per molt que es vulgui esborrar, ha quedat intacte fins als nostres dies.

Gemma Bufias

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., «Allioli», *Corpus de la Cuina Catalana*; Institut Català de la Cuina, Barcelona, 2006, pàgines 38-40, ISBN 978-84-664-0772-4
- Declaració de Mongofra sobre l'origen de la salsa maonesa, Associació Fra Roger i Fundació Rubió Tudurí, Menorca (2014). [Consulta en línia, 2016]:<file:///C:/Users/Gemma/Downloads/Declaraci%C3%B3%20de%20Mongofra.%20Sobre%20l'origen%20de%20la%20salsa%20maonesa.pdf>
- Allrecipes, [Consulta en línia, 2016]:<http://allrecipes.com/recipe/239576/lick-the-spoon-cilantro-jalapeno-aioli/>
- Amics de Catalunya, [Consulta en línia, 2016]:<http://www.amicsdecatalunyaitalia.eu/curiositats.html>
- Camí dels bons homes. [Consulta en línia, 2016]:<http://www.camidelsbonshomes.com/pl11/travessa/la-cuina-al-temps-dels-bons-homes/receptes-medievlas-i-dels-bons-homes/id289/salses-medievlas.htm>
- CARETA, A. *Diccionari de Barberismes introduïts a la llengua catalana*. Barcelona (1901). Pàgina 20.
- Centro Virtual Cervantes, [Consulta en línia, 2016]:http://cvc.cervantes.es/el_rinconete/anteriores/abril_06/07042006_01.htm
- Diccionari de l'enciclopèdia catalana, [Consulta en línia, 2016]:<http://www.diccionari.cat/lexicx.jsp?GECART=0006276>
- Diccionari invers de la llengua catalana, [Consulta en línia, 2016]: <http://dilc.org/allioli>
- Domingo, Javier, *Revista Balcanes Albània* (2013). [Consulta en línia, 2016]: <http://revistabalcanes.com/la-mala-fama-de-la-gran-compania-catalana-en-los-balcanes/>
- El tiempo, [Consulta en línia, 2016]:<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-664873>
- Evan's lebanese cooking, [Consulta en línia, 2016]:<http://www.evaslebanesecooking.com/blog/toum-garlic-paste>
- Fàbrega, Jaume, *Bona vida* [Consulta en línia, 2016]:<http://blocs.mesvilaweb.cat/jaumefabrega/?p=267354>
- Fàbrega, Jaume. *Dalícies. A taula amb Salvador Dalí*. Valls (2004). Cossetània Edicions. [Consulta en línia, 2016]:<https://books.google.es/books?id=rbhauZ7aAtYC&pg=PA77&lpg=PA77&dq=ORIGEN+DE+L%27ALLIOLI&source=bl&ots>
- Fàbrega, Jaume. *Diari gran del sobiranisme*. (desembre 2011). [Consulta en línia, 2016]:<http://diariгран.cat/2011/12/allioli-maionesa-i-sexe/>
- Fàbrega, Jaume, *El gust d'un poble*. Valls (2002). Cossetània Edicions. [Consulta en línia, 2016]:<https://books.google.es/books?id=2g8n9S3ofa4C&pg=PA61&lpg=PA61&dq=ORIGEN+DE+L%27ALLIOLI&source=bl&ots=m0JzCb3iSO&sig=uUWU1UcfmfTVR9wqhKhjz7Tfdw&hl>
- Fàbrega, Jaume, *La cuina del país dels càtars*. Valls (2003). Cossetània Edicions. [Consulta en línia, 2016]:<https://books>

.google.es/books?id=zG3TIYMmECwC&pg=PA140&lpg=PA140&dq=ORIGEN+DE+L%27ALLIOLI&source=bl&ots=aEP9QnsBAW&sig=nsJ5swxVjD-JzGx7QrN9pZgVCnA&hl=ca&sa=X&ved=0ahUKEwjp_9LXhYfQAhVC1hoKHQMRDFU4PBDoAQg4MAQ#v=onepage&q=ORIGEN%20DE%20L'ALLIOLI&f=false

Fàbrega, Jaume, Cuina monàstica. Les receptes dels nostres monestirs. Barcelona (2013). Editorial Mediterrània.

[Consulta en línia, 2016]: https://books.google.es/books?id=3-THBAAQBAJ&pg=PA79&dq=josep+pla+allioli&hl=ca&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=josep%20pla%20allioli&f=false

https://books.google.es/books?id=3-THBAAQBAJ&pg=PA43&lpg=PA43&dq=allada+sent+sovi&source=bl&ots=D_FvoeV3x1&sig=B1_M4T5S95Y9tstYSKTU4VeS_QU&hl=ca&sa=X&ved=0ahUKEwIE3Kr2o4zQAhVH1RQKHUGsBu8Q6AEIKTAC#v=onepage&q=allada%20sent%20sovi&f=false

Faluba, Kálmán i Szij Ildikó. Actes del catorzè col·loqui internacional de llengua i literatura catalanes (Universitat de Budapest, 2006). (2010). Publicacions de l'abadia de Montserrat. [Consulta en línia, 2016]: <https://books.google.es/books?id=fEZ3XKkinDwC&pg=PA48&lpg=PA48&dq=allioli+catal%C3%A0&source=bl&ots=0gj2pulTla&sig=txMU904Q9ONhDKcTAiILMfNEj3w&h>

Històries d'Europa. [Consulta en línia, 2016]: <http://www.historiesdeuropa.cat/2015/06/17/portat-be-o-vindran-els-catalans/>

Ítaca, [Consulta en línia, 2016]: http://www.itacas.com/ca/smartblog/7_allioli.html

La conca 5.1, [Consulta en línia, 2016]: <http://www.laconca51.cat/el-garbell-arrels-de-lallioli/>

La cuina de Catalunya. [Consulta en línia, 2016]: <http://www.lacuinaDECatalunya.com/el-aceite-de-oliva-y-los-faraones-egipcios/>

Laylita's Recipes, [Consulta en línia, 2016]: <http://laylita.com/recipes/ecuadorian-appetizers-and-snacks/>

Lo he cocinado yo, [Consulta en línia, 2016]: <http://lohecocinadoyo.com/2012/01/21/alioli-o-ajo-a-mi-manera-con-batidora/>

Lula Brown, [Consulta en línia, 2016]: <http://lulabrown.com/recipe-shrimp-tacos-chipotle-aioli/>

Mis opiniones en libertad, [Consulta en línia, 2016]: <https://meloussa.wordpress.com/2012/05/25/pretenden-apropiarse-del-allioli/>

Mygreekdish.com, [Consulta en línia, 2016]: <http://www.mygreekdish.com/recipe/greek-skordalia-recipe-potato-garlic-dip/>

Yanuk, [Consulta en línia, 2016]: <http://www.yanuq.com/buscador.asp?idreceta=936>

Menú Gaia Hotel & Reserve (Costa Rica), [Consulta en línia, 2016]: <http://gaiahr.com/wp-content/uploads/2014/07/POOL-BAR-INGLES.pdf>

Permenter, Paris i Bigley, John. A taste of the island Edison (2009). Hunter Publishing. Jamaica [Consulta en línia, 2016]: [https://books.google.es/books?id=oVIneYYcvpAC&pg=PA90&lpg=PA90&dq=JAMAICA+AIOLI&source=bl&ots=Pou, Onofre. Thesaurus Puerilis. Barcelona \(1580\). Pàg. 129.](https://books.google.es/books?id=oVIneYYcvpAC&pg=PA90&lpg=PA90&dq=JAMAICA+AIOLI&source=bl&ots=Pou, Onofre. Thesaurus Puerilis. Barcelona (1580). Pàg. 129.)

Revista insular. Maig 2014. [Consulta en línia, 2016]: <http://www.ime.cat/Documents/Documents/10898doc4.pdf>

Themorningfresh, [Consulta en línia, 2016]: <http://themorningfresh.com/2014/06/16/cuban-mojo-chicken-recipe/>

Today, [Consulta en línia, 2016]: <http://www.today.com/recipes/arroz-mamposteao-puerto-rican-style-red-beans-rice-t18611>

Valastro Budy, Cooking Italian with the cake boss. Nova York (2012). Free Press. [Consulta en línia, 2016]: https://books.google.es/books?id=6F8DWwu_tsEC&pg=PA127&dq=sicilian+aioli&hl=ca&sa=X&ved=0ahUKEwjp_9LXhYfQAhVC1hoKHQMRDFU4PBDoAQg4MAQ#v=onepage&q=ORIGEN%20DE%20L'ALLIOLI&f=false

WEB INH, [Consulta en línia, 2016]: <https://www.inh.cat/articles/Anecdotes-d'Aitutaki:-L'Allioli-i-la-processo>

WEB El tiempo, [Consulta en línia, 2016]: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-664873>

WEB TripAdvisor, [Consulta en línia, 2016]: https://www.tripadvisor.es/Restaurant_Review-g147389-d4742731-Reviews-Aioli-Port_of_Spain_Trinidad_Trinidad_and_Tobago.html

WEB TripAdvisor, [Consulta en línia, 2016]: https://www.tripadvisor.es/LocationPhotoDirectLink-g303322-d2348049-i141056010-Villa_Tevere-Brasilia_Federal_District.html

WEB TripAdvisor, [Consulta en línia, 2016]: https://www.tripadvisor.es/LocationPhotoDirectLink-g294072-d5598227-i151577332-Hallwright_s-La_Paz_La_Paz_Department.html

WIKIBOOKS, <https://en.wikibooks.org/wiki/Cookbook:Arjoli>

WIKIPÈDIA, [Consulta en línia, 2016]: <https://en.wikipedia.org/wiki/Aioli>

WIKIPÈDIA, [Consulta en línia, 2016]: <https://ca.wikipedia.org/wiki/Allioli>

WIKIPÈDIA, [Consulta en línia, 2016]: <https://es.wikipedia.org/wiki/Alíoli>

Zona Zero, [Consulta en línia, 2016]: <http://zonacero.com/?q=sociales/alioli-ristobar-un-sueno-familiar-elevado-la-alta-cocina-51970>