

LA XEFLA DE L'Hospitalet





Arxiu Municipal de L'Hospitalet. Sardinada popular per la festa major del barri de Sanfeliu

L'Hospitalet: història, identitat i cuina

L'Hospitalet de Llobregat és una ciutat forjada a partir de les migracions, el treball i la vida comunitària. Des de mitjans del segle XX, la ciutat ha estat receptora de persones vingudes d'arreu de l'Estat i del món, que han contribuït a aixecar-la i a donar-li la seva identitat singular. Una ciutat **plena de barris amb vida pròpia, amb associacions, festes, cultura popular i una gran capacitat d'organització col·lectiva**. Aquest és el gran valor identitari de la ciutat de L'Hospitalet!

La gastronomia de L'Hospitalet no es pot entendre com una cuina d'autor o amb denominació d'origen, sinó com una **cuina viva, popular, diversa i propera**. És una cuina de barri, de fogons compartits i de receptes que ens han aportat les veïnes i famílies que ara conformen la ciutat. Gaspatxo, escudella, calçots, migas o cargols conviuen avui amb plats com el cuscús, el sancocho, el hot pot o els tamales. Tots ells tenen en comú el fet de

cuinar-se per ser compartits, reunir persones al voltant de la taula i celebrar la vida en comunitat conformant així un relat comú i identitari de la ciutat de L'Hospitalet.

Aquest esperit comunitari es veu simbolitzat per **L'Acollidora, l'estàtua icònica de la ciutat, que amb la seva safata a les mans representa l'ofrena, la generositat i la voluntat d'acollir i compartir amb tothom qui arriba a L'Hospitalet**. Aquesta obra de bronze, creada l'any 1985 per l'artista Eduard Arranz-Bravo, simbolitza el tarannà integrador i mediterrani de la ciutat i s'ha convertit en un dels seus símbols més reconeguts. L'escultura personifica, a través d'una figura femenina amb els cabells al vent, els valors de la generositat, la creació i la preservació, i evoca també la cultura de la trobada i la cura que caracteritza L'Hospitalet.

A L'Hospitalet, cuinar i menjar junts ha estat una forma de crear comunitat i de sentir la ciutat com a pròpia. Aquest vincle entre cuina i vida col·lectiva no és nou: beu d'una tradició molt antiga que es remunta segles enrere.

L'alimentació popular a L'Hospitalet, segles enrere



Arxiu Municipal de L'Hospitalet. *Pagesos de Cal Biolet del Garro al costat de l'ermita de Bellvitge.*

La història alimentària de L'Hospitalet revela una **societat forjada al voltant de l'economia de subsistència, amb una forta vinculació a la terra i als recursos propis**. Al segle XVII, L'Hospitalet era una vila agrícola i ramadera, amb horts domèstics, conreu de cereals, llegums i hortalisses, i una dieta senzilla però adaptada al territori.

Els manuals notariais de l'època ens parlen d'una alimentació basada en el pa, el vi, els llegums, el peix salat i les escudelles. La carn era més ocasional, però present en festes i àpats col·lectius. També es documenta el consum habitual d'arròs, sovint procedent de l'entorn del Delta del Llobregat, encara que no n'hi hagi constància de cultiu directe a L'Hospitalet. Les carxofes, cebes, faves i altres hortalisses locals tenien un pes

important.

El **valor col·lectiu del menjar** també hi era present: la cuina es feia sovint en grans olles per a tota la família o per a celebracions comunitàries. A més, gairebé totes les llars disposaven de pou, hort i forn, cosa que afavoria l'autonomia alimentària i la cuina casolana.

Aquest context històric reforça el sentit de la proposta de la Xefla: **una cuina basada en el que hi ha, senzilla però generosa, pensada per ser compartida i capaç de generar vincles**. Reaprofitar, combinar, adaptar... eren pràctiques habituals d'una societat que, com la d'avui, sabia fer comunitat al voltant del menjar.

La Xefla

La paraula “**xefla**” està recollida pel Diccionari Català-Valencià-Balear i fa referència a un **àpat abundant, festiu i compartit**. En alguns dialectes també pot designar una barreja de sabors, o una menja popular i rica.

Origen del nom i significat cultural

El mot “xefla” no és d'ús general a tot Catalunya, sinó que es documenta especialment a l'Empordà, Lluçanès, Vallès, Camp de Tarragona, Tremp i la Llitera, Cardona i Solsona. Això apunta a un origen dialectal i rural, vinculat a la cuina popular i col·lectiva de l'interior i algunes zones de la costa.

En el context del Baix Llobregat i L'Hospitalet, tot i que no apareix documentat per escrit com a expressió pròpia, sí que **s'ha mantingut en la memòria oral de diverses famílies**. Diversos testimonis recollits recentment per persones coneixedores de la història oral de la ciutat aporten relats de veïnes nascudes i criades a L'Hospitalet que encara recorden com, a casa seva, **es feien “xefles” per referir-se a trobades on es cuinava amb allò que hi havia i es compartia en colla**. També s'ha recollit l'ús de la paraula “xeflis”, en to afectuós, per referir-se a

vermuts o menjars improvisats amb amics o familiars.

Aquest ús local, espontani i popular connecta directament amb els valors de la ciutat: improvisació, generositat, sentit de comunitat i capacitat d'acollida. La Xefla, com a nom, conté totes aquestes capes de significat. **No només designa un plat, sinó també una manera de fer i de viure: cuinar en col·lectiu, posar la taula per a tothom, gaudir del menjar i de la companyia.**

És una paraula que remet a la festa, però també a la quotidianitat compartida; a la barreja d'ingredients i sabors, però també a la barreja de veïnatges, històries i orígens que fan de L'Hospitalet una ciutat viva i plural. **En aquest sentit, parlar de Xefla és parlar d'Hospitalet: una ciutat on cuinar és estimar, i compartir taula, una forma de fer ciutat.**



Arxiu Municipal de L'Hospitalet. *Dinar de treballadores.*



Arxiu Municipal de L'Hospitalet. Paella a Bellvitge. Autor: Miguel Segòvia Aparicio

Una proposta amb sentit: més que un plat, una forma de fer ciutat

La **XEFLA** es proposa com un concepte gastronòmic que representa molt més que una recepta. **És una forma d'entendre com compartim el menjar i el fem comunitat.** En una ciutat com L'Hospitalet, on persones de procedències molt diverses han trobat un lloc comú, el menjar ha estat i serà sempre un punt de trobada, reconeixement i identitat. Una aportació col·lectiva que ens ajuda a construir la ciutat que volem pel futur: rica, diversa i cohesionada alhora.

La Xefla no només vol promoure una recepta, sinó també una manera de viure i compartir. Representa el fet de cuinar junts, seure junts, conversar i fer comunitat a través del menjar. **Aquest gest quotidià —compartir taula— és un acte cultural i social profund que reforça els vincles, transmet valors, afavoreix el benestar i contribueix a crear una ciutat més cohesionada i feliç.**

Aquesta manera de viure el menjar s'alinea plenament amb els valors de la

dieta mediterrània, reconeguda per la UNESCO com a patrimoni immaterial de la humanitat. Més enllà d'un conjunt d'aliments, aquesta dieta posa en valor la temporalitat, la proximitat, el consum de vegetals i, sobretot, la importància dels àpats compartits com a espai de relació i benestar. La Xefla beu d'aquesta tradició i la reinterpreta des de la realitat diversa i viva de L'Hospitalet.

Sota aquesta lògica, la Xefla no vol ser un plat tancat, sinó **una base que permeti incorporar adaptacions i variacions segons qui la cuini i des d'on ho faci.** Per això és una **proposta viva i plural, com la ciutat mateixa.** Evoca les cassoles grans a la festa major, les taules compartides al casal, les veïnes que cuinen per centenars de persones, o les celebracions espontànies que neixen al voltant d'una olla.

Aporta **passat** (la memòria compartida dels menjars col·lectius que han creat barri) i **futur** (la voluntat que aquesta tradició continuï i creixi).

Valors que representa la proposta



1

Mestissatge gastronòmic com a valor fundacional de la ciutat

2

Identitat construïda col·lectivament, des dels barris i les migracions.

3

Memòria de la cuina de barri, de casa i del carrer.

4

Dignificació de la cuina popular, femenina i compartida.

5

Alimentació saludable i de proximitat, amb valors educatius i nutricionals.

6

Innovació i diversitat, com a expressió contemporània d'una ciutat que evoluciona.

7

Sostenibilitat, basada en productes de temporada i de proximitat i en la recuperació de pràctiques de cuina que eviten el malbaratament alimentari.

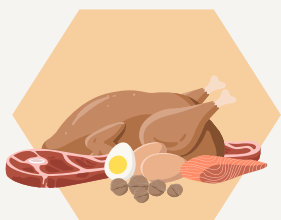
Composició base del plat

La Xefla s'imagina com una cassola festiva o una tapa contundent, feta amb productes de qualitat, propers i reconeixibles. La seva composició vol posar èmfasi en la senzillesa, la temporalitat i el valor dels ingredients:



Base

Arròs de qualitat amb denominació d'origen



Proteïna

Pot ser d'origen animal o vegetal, integrant productes identitaris de les diferents comunitats culturals de la ciutat. Es recomana evitar carns industrials o productes refrigerats.



Vegetals

Hortalisses fresques de temporada i de proximitat, especialment del territori del Delta del Llobregat: carxofa, pebrot, ceba, tomàquet...



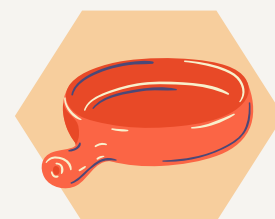
Salsa a banda

Permet personalitzar cada Xefla i reforça el caràcter obert del plat. Proposta mediterrània i participativa. Exemples: allioli d'all negre, vermut reduït, oli d'herbes o romesco suau.



El teu toc especial

Cada versió de la Xefla pot incloure aquell ingredient que li doni una personalitat pròpia. Pot ser un condiment, una espècia o un producte tradicional que remeti al bagatge cultural o familiar de qui la cuina.



Formats

servida en cassola de fang gran per compartir o en tapa individual, també en cassoleta de fang.

Una proposta adaptable i participativa

La Xefla és una recepta viva: té una estructura comuna clara que la fa reconeixible, però alhora és oberta a reinterpretacions.

Aquest equilibri entre identitat i creativitat és clau per fer-la pròpia, en un entorn com L'Hospitalet, marcat per la barreja de cultures, el moviment constant i la capacitat de transformació.

‘
Una proposta inclusiva, creativa i cohesionadora, que pot adoptar-se a nivell domèstic, festiu i també professional’

La proposta parteix d'una base fixa i compartida: **l'arròs com a element central**, acompanyat de **verdures de temporada i proteïna**. Aquesta combinació reflecteix tant l'arrelament a una tradició mediterrània com la voluntat d'oferir un plat accessible, nutritiu i apte per a diferents contextos. A partir d'aquesta base comuna, es poden generar múltiples versions que incorporin ingredients propis de cada cultura o història personal.

La singularitat de cada Xefla pot venir donada per:

- L'elecció de **la proteïna i els vegetals**, que poden incorporar productes identitaris de diferents comunitats o tradicions.
- La incorporació d'un **ingredient especial**, que aportï personalitat i pugui esdevenir un toc distintiu de la recepta, un "toc de casa".





- La **salsa servida a banda**, que permet que cada comensal personalitzi la seva Xefla segons el seu gust, afavorint una experiència individualitzada i participativa. Aquesta pràctica, pròpia de la cuina catalana i mediterrània, reforça el caràcter obert i inclusiu del plat.
- El **format de presentació**: pensada per ser servida amb cullera de fusta en cassola gran de fang per compartir o en cassoleta individual de fang, reforçant el valor simbòlic i cultural de menjar plegats.

La proposta és adaptable no perquè es pugui fer de qualsevol manera, sinó perquè **convida a reinterpretar-se sense trencar la seva essència**. És, per tant, una fórmula inclusiva, creativa i cohesionadora, que pot adoptar-se tant a nivell domèstic com festiu o professional.

La proposta vol afavorir la participació de cuiners i cuineres de la ciutat, tant en l'àmbit professional com comunitari, fent de la Xefla un símbol viu i compartit. **El seu caràcter obert i reinterpretatiu permet que tothom pugui afegir la seva versió, enriquint-ne el relat**. En el futur, la Xefla seguirà evolucionant a través d'**accions que pretenen estimular la creació de noves receptes i promoure l'experimentació gastronòmica**, alhora que s'integrarà en entorns comunitaris, educatius i socials, com a eina per enfortir vincles i identitats col·lectives.



La Xefla del Centenari de L'Hospitalet

Amb motiu de la commemoració del Centenari de L'Hospitalet, s'ha creat una primera versió de la Xefla que vol ser **un punt de partida simbòlic i festiu**. Tot i que la Xefla és una recepta **oberta i reinterpretativa**, basada en una composició comuna, aquesta proposta concreta neix per **inaugurar el camí i inspirar totes les versions que vindran**. La Xefla del Centenari és una primera mirada possible: **amb arrels mediterrànies**, vinculada al territori, representativa de la diversitat i pensada per ser compartida.

Recepta per a 4 persones

Ingredients base

- 150 g de cansalada viada (crua) a daus
- 150 g de botifarra (crua) a rodanxes
- 150 g d'arròs bomba (o arròs del Delta)
- 450 ml de fons de verdures o fons suau d'au
- 10 cl d'OOVE (oli d'oliva verge extra)
- Sal i pebre

Aromàtics

- 1 gra d'all picat
- 3 grans d'all aixafat
- 1 branqueta de farigola fresca
- 1 branqueta de romaní fresc

Verdures

- 1 ceba dolça / Figueres picada brunoise
- ½ pebrot vermell lamuyo picat brunoise (a daus petits)
- ½ pebrot verd italià picat brunoise
- 1 tomàquet madur concassé (escaldat)
- 50 g de pèsols
- 50 g de cigrons de Lleó

Acabat

- Pètals de julivert
- Ametlla / avellanes de Reus

Elabo- ració

01

Sofregiu l'all picat i la ceba a foc mínim. Afegir, el pebrot i el tomàquet. Deixeu-ho fins que s'integrin amb la ceba i l'all aproximadament 30 minuts.

Caramel·litzar en cassola de fang amb oli d'oliva verge extra les proteïnes (botifarra i cansalada viada) i aromatitzar amb els alls aixafats i les herbes fresques. Quan agafi color, retireu-ho.

02

03

Escaldar al brou els pèsols i els cigrons bullits.

Afegir-hi l'arròs i sofregir amb les verdures.

04

05

Mullar amb brou de verdures o pollastre i coure 18 minuts al mínim.

Picada: torrar amb oli les ametlles i avellanes. Picar a morter amb els alls sofregits, julivert, brou i oli.

06

07

Escampar els pèsols i cigrons per sobre l'elaboració amb els pètals de julivert.

Cobrir la xefla amb punts de la picada com a salsa.

08



Com hem construït aquesta proposta?

La Xefla no és només una recepta: és una proposta gastronòmica col·lectiva que hem anat definint a partir de l'intercanvi, el debat i la creativitat compartida.

Per fer-ho, hem comptat amb un **grup de treball format per professionals del món de la cuina i l'hostaleria de L'Hospitalet** amb arrelament i experiència al territori:

- Tècnics representants de l'Ajuntament de L'Hospitalet del Servei de Desenvolupament Econòmic i Turisme, i del Servei de Promoció Econòmica.
- Gremio de Hostelería y Alimentación de L'Hospitalet de Llobregat
- Blog L'Hospitalet Gastronòmic
- Barcelona Culinary Hub
- AGT-Associació de Gastronomia i Turisme

Per fer-ho possible, hem articulat un procés participatiu que ha combinat el coneixement expert amb la saviesa popular. Hem comptat amb l'assessorament i la col·laboració puntual de persones expertes del món de la gastronomia, la cultura i la història local, que ens han ajudat a donar cos i sentit a la proposta. També hem recollit relats i pràctiques a través de converses i observacions compartides amb persones i

col·lectius arrelats als barris, especialment vinculats a iniciatives de cuina popular, cultura alimentària i celebració comunitària.

A aquest treball de base s'hi afegeix una recerca documental fonamentada en fonts històriques, culturals i antropològiques, que ha permès connectar la proposta amb les arrels alimentàries de L'Hospitalet.

Destaquem especialment:

- L'assessorament de **Josep Maria Solias**, historiador de la ciutat, i el seu recull sobre la memòria gastronòmica i els sabers populars de L'Hospitalet.
- L'assessorament de **Francesc Xavier Medina**, investigador i catedràtic especialitzat en antropologia de l'alimentació i en les relacions entre alimentació i salut. La seva mirada ha ajudat a **enriquir el relat** de la Xefla, posant en valor el seu **caràcter compartit i acollidor**, i connectant-lo amb **la cultura alimentària mediterrània** com a referent de convivència, equilibri i sostenibilitat. També ens ha remès al simbolisme de l'escultura d'**Arranz Bravo**, on una dona obre els braços amb una **safata a les mans** com a gest d'oferiment i generositat.

- L'article de **Jaume Codina**: *L'alimentació humana a L'Hospitalet de Llobregat durant el segle XVII*, que ens permet entendre els orígens agrícoles i alimentaris del municipi.
- El treball de recerca de **Marta Ruiz Pascua** "**Del platillo a les tapes: L'Hospitalet a taula**", impulsat pel Museu d'Història de la ciutat l'any 2014, que recull el patrimoni gastronòmic local des d'una mirada històrica i social.
- Diverses reflexions i estudis contemporanis sobre la **comensalitat** com a valor cultural, social i de benestar, amb especial atenció als vincles amb la dieta mediterrània.
- Finalment, també hem comptat amb **l'apadrinament entusiasta de la cuinera Maria Nicolau**, que ens recorda amb les seves paraules la

importància de cuinar i menjar en comunitat:

"A mi m'encantaria fer una xerrada sobre xefles i el sentit últim d'alimentar-nos en comunitat, que no és el de simplement donar al cos els nutrients que necessita per seguir funcionant, sinó que també és, sobretot, benzina que alimenta les ganes de viure, els llaços veïnals, les relacions personals, la cultura, la llengua i, en definitiva, el que ens fa humans i fa que la vida valgui la pena ser viscuda"

- Les fotografies que apareixen al document s'extreuen de l'Arxiu Municipal de L'Hospitalet.

Aquest conjunt de sabers, vivències i memòries ha permès donar forma a una proposta que vol ser viva, arrelada i amb capacitat de sumar-hi més veus en el futur.





Aquest document ha estat elaborat per D-CAS a partir de la recopilació i sistematització d'aquests sabers, amb voluntat de donar forma a una proposta compartida, arrelada i amb projecció de futur.