

Ajuntament  de Terrassa

Ajuntament
de Sant Cugat

Ajuntament de
Sant Quirze del Vallès



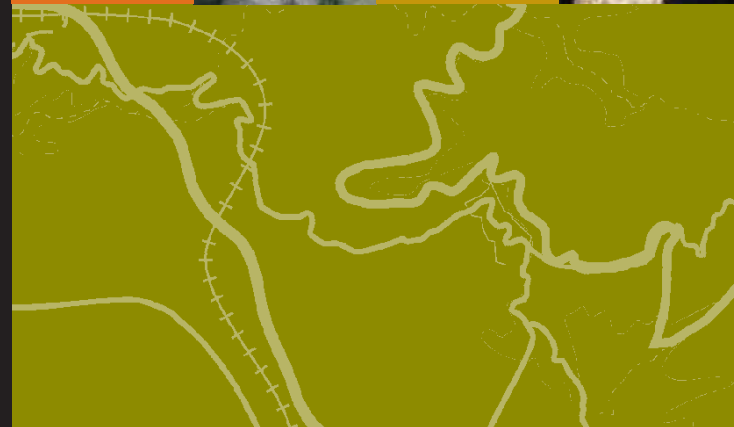
Ajuntament de Matadepera

Amb el suport:

 **Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Camí dels Monjos



Introducció

El camí dels Monjos, vella via ben coneguda pels excursionistes, travessa els municipis de Sant Cugat del Vallès, Sant Quirze del Vallès, Terrassa i Matadepera. Aquest camí de 25,3 km uneix, encara avui, els monestirs de Sant Cugat del Vallès i de Sant Llorenç del Munt, dos grans exemples del romànic i del gòtic al nostre país.

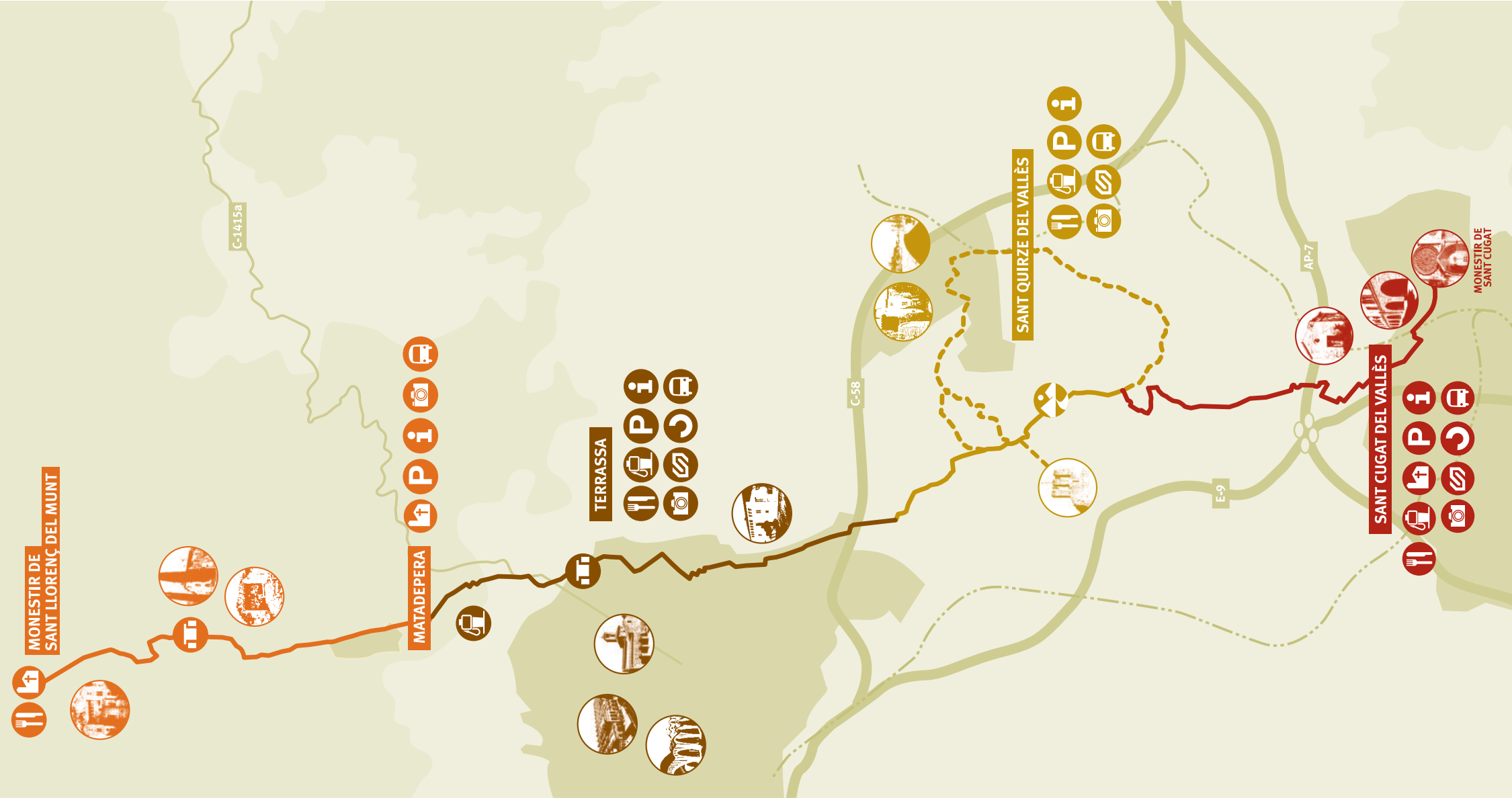
La primera notícia de l'existència d'una comunitat monàstica a la Mola és de mitjan segle X; la construcció del temple romànic data de la primera meitat del segle XI, i la seva consagració de monjos benedictins de l'any 1064 fins a mitjan del segle XIX, moment en què fou abandonat.

Malgrat la llegenda, hi ha constància de l'existència d'un fort lligam que posà en relació ambdós monestirs. El 975, el comte Borrell II, que hi tenia el domini, va vendre Sant Llorenç al monestir de Sant Cugat del Vallès, que en va prendre el control i hi va establir la regla benedictina. Des de llavors, la comunitat va estar sotmesa als interessos feudals de Sant Cugat. Tanmateix, l'any 1013, dins la dinàmica de canvis de propietat i de jurisdicció característica de l'època feudal, Sant Llorenç va tornar a passar a la casa comtal de Barcelona.

Al llarg dels seus 25 quilòmetres va pujant des dels 100m. d'alçada de Sant Cugat fins els 1050 del cim de La Mola, on hi ha el monestir de Sant Llorenç. Com qualsevol sender, es pot recórrer en dos sentits.

La llegenda

La llegenda del camí dels Monjos explica que els monjos de Sant Llorenç del Munt patien de fortes penúries. Arran d'aquesta situació, els monjos van demanar permís al bisbe de Barcelona per instal·lar-se en un indret millor. El bisbe els ho va permetre, però havien de complir una condició: "que caminant rectament i sense travessar cap riu, torrent o xaragall, s'establissin on millor els anés". Aquella comunitat religiosa així ho va fer i es va instal·lar a la vila de Sant Cugat del Vallès, on aixecaren el monestir i constituïren la seva nova comunitat en un espai menys agrest i en unes condicions molt més favorables. En transcórrer el temps, els monjos tornaren una altra vegada al cim, lligant les dues comunitats i construint l'edificació de la Mola que coneixem als nostres dies.



Itineraris

- 1 SANT CUGAT - SANT QUIRZE
- 2 SANT QUIRZE - TERRASSA
- 3 TERRASSA - MATADEPERA
- 4 MATADEPERA - SANT LLORENÇ DEL MUNT

LLegenda

- | | | | |
|---|----------------|---|--------------------------|
|  | Restaurant |  | Punts d'interès turístic |
|  | Picnic |  | Ferrocarrils Catalans |
|  | Àrea de servei |  | Renfe |
|  | Monestir |  | Transport interurbà |
|  | Pàrquing |  | Mirador |
|  | Informació | | |



Sant Cugat

Sant Cugat és una ciutat oberta i acollidora, que combina la riquesa del seu patrimoni històric amb un ampli ventall d'activitats lúdiques i culturals.

Destaca per la seva qualitat de vida, impulsada per un entorn natural privilegiat al voltant del Parc de Collserola i per un urbanisme equilibrat, amb una gran quantitat de zones verdes i parcs urbans, que facilita les relacions entre les persones. Sant Cugat és avui una ciutat predominantment jove, amb l'índex de natalitat més alt de l'estat espanyol, i que ha guanyat una àmplia zona al centre històric reservada al vianant, on es pot passejar, comprar i gaudir de l'ambient, amb nous equipaments esportius i culturals, i un alt grau de compromís ciutadà, que es fa palès a través d'una gran xarxa associativa.

Tot plegat fa que Sant Cugat encara mantingui el caliu de poble al mateix temps que és una ciutat moderna i capdavantera.

Ajuntament de Sant Cugat del Vallès
Tel. 93 565 70 00
www.santcugat.cat

Oficina de Turisme de Sant Cugat
Portal Major del Monestir
Plaça d'Octavià, s/n
08172 Sant Cugat
Tel.: 93 675 99 52
Fax: 93 675 99 53
www.santcugat.cat/camidelsmonjos



MONESTIR DE SANT CUGAT

El Monestir, fundat al segle IX, fou un dels principals centres monàstics de la Catalunya medieval i es regia segons la regla de Sant Benet.

El conjunt monàstic consta, actualment, de l'església i d'un magnífic claustre que acull la seu central del Museu de Sant Cugat, a l'entorn del qual s'ubiquen la sala capitular i les antigues dependències monàstiques. A ponent es troba el Palau Abacial. El conjunt era totalment fortificat i en resten gran part dels murs i torres, construïdes als segles XIV i XVI. El claustre romànic és l'element més destacable del conjunt monàstic per la seva estructura i la qualitat decorativa dels seus capitells. També en destaca la rosassa gòtica de la façana principal de l'església.



LES VOLTES I EL MERCAT DE PERE SAN

Les voltes del carrer Major i la plaça estan formades per tres edificis diferents, amb un total de quatre arcades (algunes reconstruïdes), que tenen un origen medieval i que havien aixoplugat el mercat de la vila i les reunions del Consell de la Vila.



CAPELLA DE SANT DOMÈNEC

Situada a dalt de la carena que forma la divisòria d'aigües entre les conques dels rius Llobregat i Besòs. Al costat de la capella l'any 1808 es lliurà la batalla coneguda com la batalla de Sant Cugat contra les tropes napoleòniques. Data: Finals s. XVII i començament s. XVIII

Itinerari ①

El Camí dels Monjos ens porta a descobrir el Monestir de Sant Cugat fundat el segle XI . El conjunt monàstic consta, actualment, de l'església i d'un magnífic claustre que acull la seu central del Museu de Sant Cugat, a l'entorn del qual s'ubiquen la sala capitular i les antigues dependències monàstiques. A ponent es troba el Palau Abacial. El conjunt era totalment fortificat i en resten gran part dels murs i torres, construïdes als segles XIV i XVI . El claustre romànic és l'element més destacable del conjunt monàstic per la seva estructura i la qualitat decorativa dels seus capitells. També en destaca la rosassa gòtica de la façana principal de l'església. Continuant pel terme de St. Cugat el Camí passa per diferents edificis d'interès històric- artístic: Les voltes del Carrer Major i la plaça Pere San, l'església de Sant Domènec, la masia de Can Bellet, Can Canyameres, Can Delaire, Can Graells fins el Turó de Can Camps.



Claustre del Monestir de Sant Cugat





Terrassa

Ciutat universitària i industrial, amb un ric patrimoni cultural i artístic, el paisatge de Terrassa (més de 200.000 habitants) està dominat pel Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

El ric patrimoni de la ciutat permet realitzar un viatge en la història catalana. El conjunt monumental de les esglésies de Sant Pere -al costat del Parc de Vallparadís, on s'estan fent importants treballs paleontològiques-, la Torre del Palau i el Castell-Cartoixa de Vallparadís configuren el seu patrimoni medieval. Un salt en el temps ens porta a l'època del modernisme i la industrialització, on el sector tèxtil, especialitzat en la indústria de la llana, va impulsar la creació del que és avui un patrimoni únic en el seu gènere a Catalunya. Les antigues fàbriques i vapors, els habitatges, els magatzems, les xemeneis, permeten conèixer d'aprop l'arquitectura, les arts, l'estil de vida del segle XIX i començament del segle XX.

Serà imprescindible la visita al vapor Aymerich, Amat i Jover, que data de l'any 1907 (actual mNACTEC), la Masia Freixa (1905-1910), la Casa Alegre de Sagrera (1911)...

El Festival de Jazz, la Fira Modernista, l'hoquei, les temporades de dansa, música i teatre, les exhibicions castelleres o el golf, completen una àmplia oferta per gaudir d'una ciutat dinàmica i de serveis.

Ajuntament de Terrassa

Oficina de Turisme
Raval de Montserrat, 14
08221 Terrassa
Tel. 93 739 70 19
turisme@terrassa.cat
www.terrassa.cat/turisme

Punt d'Informació Turística

Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya (mNACTEC)
Rambla d'Ègara, 270
08221 Terrassa
Tel. 93 733 63 69



CONJUNT MONUMENTAL DE LES ESSLÉSIES DE SANT PERE

Museu de Terrassa

El conjunt, format per les esglésies de Sant Pere, Sant Miquel i Santa Maria, abasta un període ininterromput des d'època ibèrica fins a l'actualitat.

Destaquen les pintures alt medievals i romàniques i els retaules gòtics, a més de la pròpia arquitectura medieval de les tres esglésies.



VAPOR AYMERICH, AMAT I JOVER

Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya (mNACTEC)

El vapor es dedicava a la fabricació de teixits de llana i es duïa a terme tot el procés tèxtil. L'edifici, obra de l'arquitecte Lluís Muncunill (1907), està considerat un dels millors exemples del modernisme industrial català. Actualment acull la seu del mNACTEC. Exposicions permanents i temporals



MASIA FREIXA

Antiga fàbrica i també residència de la família Freixa, obra de l'arquitecte Lluís Muncunill (1905-1910).

Destaquen els perfils arrodonits i l'ús de l'arc parabòlic, que fan de l'edifici una de les joies del patrimoni modernista de la ciutat. Situada al bell mig del Parc Sant Jordi, actualment acull dependències municipals.



LES MASIES DEL CAMÍ

A Terrassa es conserven actualment més d'una trentena de masies, la majoria catalogades com a edificis d'interès historicoartístic. Al llarg del Camí dels Monjos, trobem diferents exemples d'aquest patrimoni rural: Els Bellots, Can Torrella del Mas, Can Parellada, Can Sabater del Torrent, Can Petit...

Itinerari ③

Dins el terme de Terrassa, el Camí passa per diferents barris: Can Montllor, Les Arenes, Torresana, Can Parellada... Al llarg d'aquest recorregut podem trobar edificis d'interès històric-artístic com l'ermita de Santa Maria Magdalena de Puigbarral (s.XII-XIV); les Masies de Can Montllor, Can Petit, Can Torrella del Mas, Els Bellots, Can Sabater del Torrent... Diferents parcs urbans i espais de lleure també formen part d'aquest sender.



Conjunt monumental de les esglésies de Sant Pere





Sant Quirze

Sant Quirze del Vallès està situat al mig de la comarca del Vallès Occidental, i està vertebrat per la Serra de Galliners, un espai natural que divideix en dos els nuclis de població, d'una banda Sant Quirze, situat a la vessant est del massís i de l'altra, Les Fonts, a l'oest.

Ajuntament de Sant Quirze del Vallès
Pl. de la Vila n.6
08192 Sant Quirze del Vallès
Tl. 93 721 68 00
Fax 93 721 21 77
www.sqvalles.cat

Al llarg de les darreres dècades del segle XX, Sant Quirze del Vallès ha viscut importants canvis i transformacions a diferents nivells, i ha sofert un progrés qualitatiu que respon a l'excel·lent combinació de l'essència de poble que encara conserva, la riquesa natural que l'envolta, i l'estratègica situació que ocupa dins la comarca.

Més de la meitat de la superfície municipal és un espai natural forestal, la Serra de Galliners, que vertebrava l'anomenada Via Verda del Vallès, corredor biològic entre els parcs de Sant Llorenç del Munt i Collserola. Sant Quirze gaudeix d'uns trets diferenciadors i d'uns elements característics que conviden a visitar-nos.



PARC DE LES MORISQUES

També conegut com la Taula Rodona, el parc, de 30.000 m2, situat al Mas Duran, té la peculiaritat de ser una gran zona verda amb diferents espais i racons: un petit amfiteatre a l'aire lliure, un llac artificial que recull les aigües d'un brollador d'aigua natural i turons de gespa que conviden al visitant a la lectura i al passeig.



ERMITA SANT FELIUET DE VILAMILANS

L'Ermita és un petit temple, exemple d'art preromànic, la data del qual es desconeix, tot i que els primers documents que en parlen daten de finals del segle X. San Feliuet, consta d'una sola nau, amb planta de creu llatina i tres absis, la qual ha viscut diverses modificacions i reformes al llarg del temps. El seu interior acull una ara paleocristiana de marbre amb inscripcions en llatí. Informació i visites: Tel. 93.721.92.19



CASA DE CULTURA VILA-PUIG

Joan Vila-Puig va néixer a Sant Quirze el 1890 i va ocupar un dels llocs preeminents de la pintura catalana de paisatge de la primera meitat del segle XX.

L'Ajuntament ha aconseguit preservar l'habitatge del pintor construït a la meitat del segle XIX i alguns dels seus elements essencials – cuina, rebost, llar de foc, celler, forn de pa, ... – que ens permeten analitzar la vida que feia una família de poble. Informació i visites: Tel. 93.721.92.19

Itinerari ②

El Mirador de Can Barnola està situat a la cruïlla entre el camí dels Monjos i el camí de can Barnola, a 295 metres sobre el nivell del mar, sobre la carena de la serra de Galliners. En direcció est i nord, a banda del vessant de la serra, es divisa el nucli urbà de Sant Quirze així com la població veïna de Sabadell. Al fons es veuen els massissos del Montseny i de Sant Llorenç del Munt.

Des del cim del Pujol Blanc, prop de la cruïlla entre els camins dels Monjos, de Sant Feliuet i de la Font dels Caçadors, a 317 metres sobre el nivell del mar, ens situarem al punt més alt de la serra de Galliners. Aquest punt ofereix una panoràmica excel·lent des d'on es divisa, a banda de la carena i els vessants de la serra, tota la plana del Vallès i els massissos muntanyosos que l'envolten, Sant Llorenç, Collserola, Montserrat i el Montseny. La corresponent senyalització, convida als excursionistes que ho desitgin a fer una passejada per descobrir el casc urbà i l'Ermita de Sant Feliuet de Vilamilanys.



Mirador de Can Barnola





Ajuntament de Matadepera
Pl.Ajuntament, 1
93 787 02 00
a/e: info@turismematadepera.cat
www.matadepera.cat

Matadepera

La vila de Matadepera és un municipi de la comarca del Vallès Occidental situada als vessants meridionals de la muntanya de Sant Llorenç del Munt, un conglomerat rocós que arriba, a La Mola, a una altura de 1.095 metres. La seva extensió és de 24,83 km², una part dels quals situats dins dels límits del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac. La zona forestal ocupa una gran part del terme (1745 hectàrees de pinedes i 334 de matollar), i els seus conreus són de secà, principalment de cereals, oliveres i vinya amb algunes explotacions ramaderes. Matadepera està situada a 6 Km de Terrassa, 10 de Sabadell i a uns trenta de Barcelona. Llocs d'interès són: els habitatges rurals dels carrers Sant Joan i Sant Isidre, Ca l'Aldavert on va viure Àngel Guimerà, Masia de Can Vinyers, Torre Matarí, jaciment de Can solà del Racó, forns de calç, cova del Frare, Torre de l'Àngel, Masia de Can Gorina, Font de la Tartana, Can Robert, església de St. Esteve de la Vall, entre d'altres.

Per més informació podeu consultar la web de l'Ajuntament, trucar per telèfon al 93 787 02 00, o bé, dirigir-vos a l'adreça Pl. Ajuntament número 1.



CAN POBLA

Conjunt de construccions situat al peu sud de La Mola, a uns 850 m d'alçada. El conjunt el componen diverses edificacions entre les que destaca la casa d'estiueig de la família Quadras. Es tracta d'una casa amb tipologia de castell, mante una estètica historicista i alhora modernista.



TORRE DE L'ÀNGEL

Torre de planta quadrada amb dos nivells i golfes. Obra de l'arquitecte Lluís Muncunill. El projecte d'aquesta torre iniciat l'any 1908 representa la reinterpretació d'un habitatge d'estructura rural des de la visió modernista de Muncunill. Es un dels primers exponents del fenomen de l'estiueig a Matadepera.



FONT DE LA TARTANA

Es l'entrada al Parc per llevant. Es una excel·lent mostra d'arquitectura rural, és coberta amb volta d'arc rebaixat i presenta paredat irregular de pedra vista. Actualment és una agradable zona de pícnic.



MONESTIR DE SANT LLORENÇ DEL MUNT

Del conjunt monàstic es conserva l'església, el campanar i una galilea adossada a la façana sud. L'església és un edifici d'estil llobard del segle XI. L'estructura és de planta basilical amb tres naus cobertes amb voltes de canó. Les naus són coronades per absis semicirculars. Les absidioles són llises. Adossat a la façana sud del transsepte trobem el campanar i una torre de planta quadrada amb dos nivells de finestres. Tenim documentat aquest monestir des de finals del segle X. L'abat de Sant Cugat hi col·locà un abat i una comunitat benedictina. La fundació definitiva del monestir va tenir lloc el 1013. L'actual església del monestir va ser reedificada i consagrada el 1064. Durant els segles XI i XII el monestir tenia una comunitat formada per un abat i tretze monjos. Durant el segle XIII la mitjana va ser de set o vuit monjos i al XIV, de cinc o sis. L'abadia s'extingí el 1608.

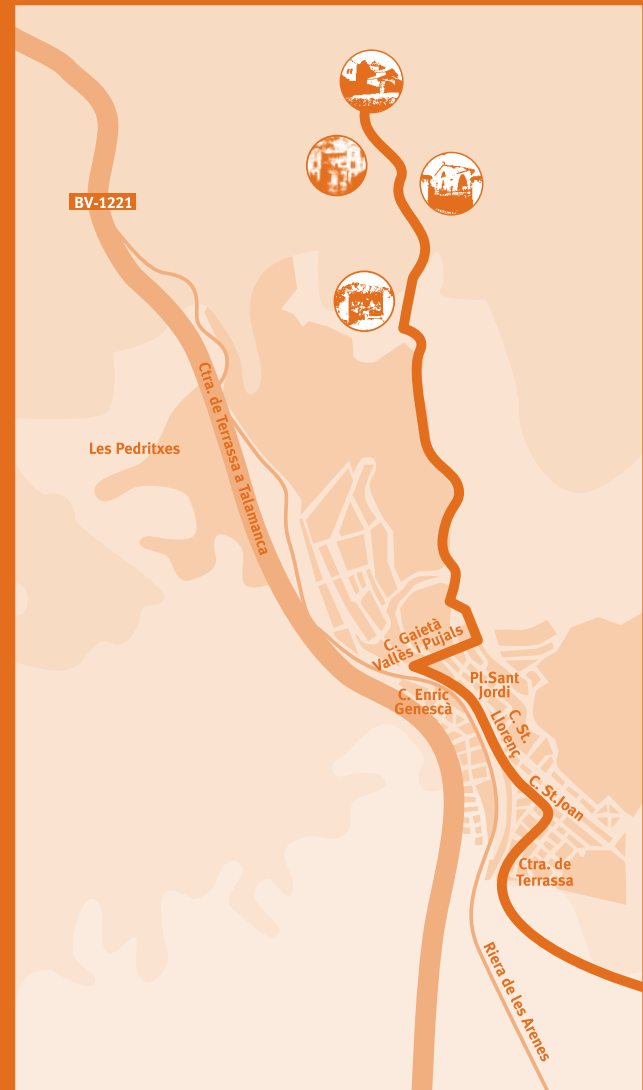
Itinerari 4

El camí dels monjos, en el seu tram de Matadepera transcorre en part pel casc antic del municipi on podem veure els primers assentaments urbans de Matadepera que daten del primer terç del segle XVIII. En arribar a Can Prat, el camí s'endinsa per l'espai natural que ens portarà fins el cim de la Mola on trobem el Monestir de Sant Llorenç del Munt, inici del camí dels monjos segons ens diu la llegenda.

Des del nucli urbà de Matadepera, el camí recorre per l'antiga pedrera de l'Angelet Can Prat i forns de calç del torrent d'Abeuradors (la indústria de la calç és un dels factors més significatius de la història econòmica de Matadepera, el Camí Moliner, la Roca de les Onze Hores, el canal dels Monjos, Can Pobra, l'Hort dels monjos i la Mola.



Monestir de Sant Llorenç del Munt



Flora i fauna

FLORA

La vegetació que hi ha a la serra és fruit d'un procés històric i dels condicionants del clima mediterrani. És a dir, la majoria de la serra està coberta d'una pineda de pi blanc amb un alzinar molt jove que intenta substituir-la; aquests pins i aquestes alzines són les que colonitzen el terreny quan s'abandona l'activitat agrícola-ramadera. Encara ara hi ha una certa activitat agrària, i els marges dels camps generen una diversitat especial: canyes (canya americana o *Arundo donax*), bardisses (esbarzer i emborraxcabres, aquest darrer amb una mora verinosa i per tant cal vigilar la mainada si cull mores dels esbarzers), i algun arbre fruiter com ametllers i pruneres.

Algunes pinedes són tan espesses que no deixen desenvolupar bé l'alzinar i generen un sotabosc buit, ple de pinassa, amb algunes lianes com l'esbarzer, l'arítjol (*Smilax aspera*), el roser silvestre, el lligabosc i la vidalba (*Clematis vitalba*). Hi ha a la vora del camí algun exemplar de pi pinyoner o pinyer (*Pinus pinea*), i al costat d'algun mas prop de Sant Cugat algun lledoner (*Celtis australis*). Cal destacar entre tots els arbres unes alzines gegants al costat d'un restaurant prop de Bellaterra. Al sotabosc de l'alzinar hi trobem els arbusts típics de l'alzinar litoral (alzinar amb marfull): és a dir, el marfull, l'aladern, l'aladern de fulla estreta, el lentiscle (*Pistacia lentiscus*), el garric (*Quercus coccifera*), l'arboç, l'olivereta, el bruc (tots ells amb la capacitat, si els deixem d'assolir l'alçada d'un arbre petit, 3-5m, com la figuera. També hi ha arbusts petits com la ginesta, el galzeran (prohibit de collir-lo a l'hivern perquè la seva bola vermella alimenta als ocells durant l'hivern), l'esperguera boscana, el matapoll.

Val a dir que a banda de l'alzina també hi ha molts roures que es diferencien d'aquesta perquè a la primavera renoven totalment les seves fulles.

I a les clarianes i a les vores dels camins també s'hi troba plantes més amigues del sol com la ginesta, el romaní, la gatosa, l'argelaga, i d'altre més petites com la farigola.

D'entre les herbes es pot destacar la presència de moltes espècies d'orquídiades, totes elles amb les flors més petites que no pas les tropicals de jardineria, però amb la mateixa bellesa.

FAUNA

El llistat de fauna pot sorprendre per la gran diversitat que es pot trobar. Això sí, la majoria d'espècies no es deixen veure perquè tenen por de l'home. A vegades es pot observar el seu rastre a través dels excrements (com els lavabos dels conills), o altres rastres com les rebolcades al fang dels senglars. La serra és un sistema molt fràgil perquè és molt petita, i a sobre presenta un elevat aïllament (està rodejada d'autopistes pels tres cantons).

De mamífers hi ha rastres de guineus, de conills, d'esquirols, de rats penats i de senglars; encara que és probable que prop d'una riera hi hagi algun niu de teixons. També és probable la presència d'altres mamífers més petits com les rates i els ratolins de bosc, i la fagina.

En el camp dels ocells no hi ha tanta limitació per l'aïllament però alhora la presència humana els és un impediment molt important; també ho és la necessitat de trobar menjar i això limita el nombre d'exemplars de les espècies presents.

A l'escala de la piràmide tròfica hi ha els rapinyaires, tant diürns (Astor, Esparver, Xoriguer, potser l'Aligot), com nocturns (Gamarús,...); també hi ha garses (verdaderes rates voladores) i s'hi ha vist algun cop algun corb. D'altres ocells grans però no carnívors en destaquem els tudons (coloms grans amb una anella blanca al coll), les merles, els estornells, el puput, el picot real, el gaig, i l'oriol. Finalment hi ha tot un seguit d'ocells petits que omplen la passejada del seu cant a més de menjar-se una gran quantitat d'insectes (alguns d'ells molestos com ara els mosquits) a banda d'escampar les llavors dels arbusts que els alimenten amb les seves baies: pardal, pit roig, cuereta fumada, trobat i piules (bisbitas en castellà), mallerengues, cuereta blanca, pinsà, gafarró, cadenera, rossinyol; i sobre els espais oberts i a l'estiu les orenetes i els falciots.

La cuina dels monjos



Sant Cugat, Sant Quirze, Terrassa i Matadepera inauguren, amb els restauradors de la ciutat, una oferta gastronòmica medieval i adaptada a la cuina actual; basada en els plats del Costumari del s. XIII del Monestir de Sant Cugat, llibre que descriu amb gran detall aspectes molt variats de la vida dels monjos.

A principi del segle XIII, l'abat Ramon de Banyeres, amb l'objectiu de posar en ordre i per escrit els bons costums de la comunitat, va encarregar al monjo Pere Ferrer la redacció del Costumari de Sant Cugat. Aquest llibre, enllestit entre el 1221 i el 1223, tracta amb gran detall aspectes molt variats de la vida dels monjos, oferint un quadre molt extens i minucios del dia a dia del monestir de Sant Cugat. A través del Costumari hem conegut la vida quotidiana dels monjos i també els seus hàbits davant la taula i el menjar. D'acord amb els preceptes de la regla benedictina, que establia un règim de vida sever i disciplinat, els monjos menjaven al refectori en silenci tot escoltant les lectures establertes per a cada dia. A taula se servia un menú que variava segons l'època de l'any i segons les festivitats, un menú que combinava en tres plats els aliments prescrits i que reservava la carn i els dolços per a determinades ocasions.

Quins plats es poden degustar?

Morterol d'arròs, salsa pebrada, porrada, vi de piment, salsa d'euruga, peix fregit amb baborada, espinacs, espinacs amb formatge, peix amb pebrada, faves pelades, flaó, torró d'avellana, ous passats per aigua amb pebrada o sopa de carbassa amb formatge.



SALSA D'ERUGA

L'eruga o salsa d'eruga era molt popular a l'Edat Mitjana. Es feia amb una herba coneguda com a eruga, ruqueta (que els pagesos de la Catalunya Nord encara cultiven) i que ara els cuiners han difós com a herba d'amanida sota l'in necessari nom de "rúcula".

Aquesta salsa era molt apreciada amb el peix, tant d'escata-llissa com sense escata-llissa o rajada -, així com peix salat i, fins i tot, porc. Els monjos de Sant Cugat la servien amb llissa o bastina "del primer diumenge d'Advent fins al dia de Nadal".

Ingredients

Ruca · Vinagre · Nous · Mel

Elaboració

Piqueu bé la ruca. Poseu-la en un drap de lli, lligueu-lo i poseu-ho en una olla al foc amb aigua. Escaldu-la bé. Escorreu-ho i piqueu la ruca al morter. Afegiu-hi, dues o tres vegades, un raquet de vinagre, a fi que tot quedi amarat, però aneu traient el líquid. A continuació hi afegiu nous i ho acabeu de picar fins a aconseguir una pomada finíssima. Afegiu-hi, al gust, més vinagre, espècies i una mica de mel.

INFORMEU-VOS:

www.turismematadepera.cat

www.terrassa.org/turisme

www.sqvalles.cat

www.santcugat.cat