



TEMPS DE MERCATS

**Guia-receptari
de productes de temporada**

per Carme Gasull

VOL 1



Edita:
Ajuntament de Barcelona

**Consell d'Edicions
i Publicacions de
l'Ajuntament de Barcelona:**
Jordi Martí Grau
Joan Subirats Humet
Marc Andreu Acebal
Gemma Arau Ceballos
Àgueda Bañón Pérez
Marta Clari Padrós
Núria Costa Galobart
Laura Pérez Castaño
Jordi Rabassa Massons
Joan Ramón Riera Alemany
Pilar Roca Viola
Edgar Rovira Sebastià
Anna Giralte Brunet

Directora de Comunicació:
Àgueda Bañón

Directora de Serveis Editorials:
Núria Costa

Edició i producció:
Direcció de Serveis Editorials

Coordinació editorial:
Elena Navarro. Institut
Municipal
de Mercats de Barcelona

Textos:
Carme Gasull

Disseny gràfic:
Laura Armet

Il·lustracions:
Miguel Bustos

Correcció:
Linguaserve

Enquadernació:
Arts Gràfiques Alpres S.L.

**Amb la col·laboració de
la Federació de Mercats
Municipals de Barcelona
(FEMM)**

Barcelona, 2021
© de l'edició:
Ajuntament de Barcelona
© de les il·lustracions:
Miguel Bustos
© dels textos:
Carme Gasull, Gerard Pijoan

DL: B 13631-2021

TEMPS DE MERCATS

per Carme Gasull



Dins del marc de
Barcelona 2021 Capital Mundial
de l'Alimentació Sostenible



Temps de Mercats Pròleg

És curiós com el fet de comprar una poma s'ha convertit en un dels principals problemes per al medi ambient.

Com pot ser que un fet tan natural com collir una poma d'un arbre, portar-la fins a la botiga i comprar-la s'hagi pogut pervertir tant en tan poc temps? Fa 11.500 anys la humanitat va descobrir l'agricultura, que va esdevenir el principal factor per permetre el sorgiment de la civilització. Mil·lennis d'harmonia entre humans, altres animals, plantes i la Terra s'han posat en perill en els últims setanta anys per la consagració del benefici econòmic per sobre de tota la resta.

Dit així pot semblar una exageració. Però crec que no soc l'únic que ha vist pomes dins de safates de porexpan i embolicades amb plàstic, que quan arriben a la caixa les posen dins una altra bossa de plàstic. De fet, els envasos d'aliments són la segona categoria de residus més gran que generem a Catalunya.

També podem trobar pomes provinents de Xile, que han recorregut 11.000 quilòmetres per arribar a casa nostra. Un trajecte 85 vegades més llarg que el que recorren les pomes de Lleida per arribar a Barcelona i, evidentment, molt més contaminant. Tampoc se'ns fa estrany sentir les demandes dels agricultors i ramaders del país que es queixen pels baixos preus que reben pels seus productes.

Si ho sumem tot, encara costa més d'entendre com una empresa pot vendre al mateix preu una poma, amb mil envasos de plàstic provinent de l'altra punta del món, que una poma de proximitat, quan sabem que les compren a preus de saldo. El benefici econòmic d'uns pocs per sobre del benestar de la majoria.

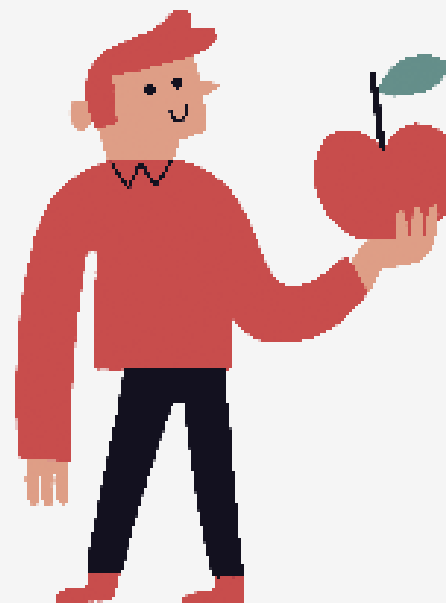
Per acabar-ho d'adobar, després de pensar en tot l'impacte que genera el fet de comprar un aliment, imagineu que tot això només serveix per acabar-lo llençant a les escombraries. Una situació que passa amb un de cada tres aliments en bon estat. Darrere de cada poma, hi ha quilòmetres de viatge, envasos, diners invertits, molts litres d'aigua, terreny de cultiu i un gran nombre d'hores. Impactes que van molt més enllà del preu que tenen. I quan la llençem, tots els impactes negatius causats segueixen presents i no es recuperen.

Si exposo tots aquests escenaris negatius no és amb voluntat de fer sentir ningú culpable, sinó d'ajudar a ser conscients que les nostres decisions de consum tenen un impacte. Perquè ser-ne conscients és el primer pas per poder canviar coses. I molts dels canvis per millorar el nostre impacte en el consum són més fàcils i econòmics del que ens pensem.

Per exemple, planificar bé la compra de la setmana, fer una llista revisant quins productes ja tenim i quins aliments de temporada podem trobar és un primer pas. Aprendre a conservar bé els productes i cuinar amb receptes senzilles per donar sortida als productes de temporada podria ser un altre pas.

Soc conscient que la majoria de vegades el gran obstacle per adoptar canvis és que no sabem d'on treure la informació. Afortunadament, si estàs llegint aquest pròleg, tens a les mans un gran recurs que et permetrà descobrir receptes i trobar consells sobre alguns dels principals aliments que trobaràs als mercats. Informació provinent dels mateixos paradistes dels mercats municipals de Barcelona.

Evidentment, els canvis de consum individuals són importants, però necessitem espais on poder-los materialitzar i fer-los senzills. I aquí aprofito per donar una altra bona notícia: tenim models de comerç alimentari que segueixen apostant per posar la vida al centre. I les parades dels mercats en són un gran exemple. Perquè no només ens permeten fer un consum més conscient, sinó que ens demostren que no estem sols intentant fer del nostre consum una acció més amable per al món.



I com ho aconsegueixen? En primer lloc, pel tracte humà i la simpatia, que ens recorden que som persones i no números i individus anònims en una gran ciutat. I en segon, amb gent amb experiència que t'aconsella i et fa recomanacions i que ens mostra que la compra i el comerç poden ser accions socials agradables.

També solen tenir més productes de temporada i de proximitat que la gran distribució. I amb molts menys envasos. De fet, es calcula que el comerç de proximitat genera un 69% menys de residus durant la compra. Reducció a la qual hauríem d'afegir el que ens estalviem amb els consells que ens donen per aprendre a conservar bé els aliments o a cuinar productes de temporada.

Per tant, us animo a llegir el llibre, preparar la propera llista de la compra amb els aliments d'aquesta temporada, agafar el carro i les bosses de tela, anar al mercat i omplir-les de productes de proximitat i de temporada. Perquè amb aquest petit gest podem començar a canviar la nostra vida, la del nostre entorn i, finalment, ajudar a construir un món millor.

Gerard Pijoan i Homs
*Coordinador de la
cooperativa Opcions
de Consum Responsable*

Temps de Mercats Introducció

Conèixer l'origen dels aliments, qui hi ha al darrere i al davant; adquirir productes de proximitat i bons hàbits en el menjar; dedicar més temps a la cuina i al que mengem; posar tots els sentits en l'activitat que més repercuteix en les nostres vides. Aquest és l'objectiu del llibre que teniu entre les mans, el primer d'una col·lecció que esperem esdevingui una saborosa eina de consulta.

Un quadern per fullejar diàriament i fer memòria sobre els productes i la gastronomia estacionals com a evocadors de records, generadors de sensacions, motiu i objecte de celebracions.

Un recordatori de la importància d'invertir en l'educació i la cultura de la cuina del dia a dia com a base per garantir la seguretat alimentària i caminar cap a la sostenibilitat.

Una mirada que Barcelona manté, i mantindrà enguany de manera especial, com a Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible 2021.

Aquest camí i aquesta mirada no són nous pels Mercats de Barcelona, model exportat amb èxit, tant en l'àmbit nacional com internacional, que ha passat per un important procés de remodelació d'aquests equipaments i per impulsar un seguit de canvis perquè siguin competitius, amb instal·lacions modernes i els serveis que demana la ciutadania.

Serveis essencials d'abastament alimentari des de l'inici de la pandèmia global que ha marcat les nostres vides, ara més que mai és hora de "ser de mercat", de comprometre'ns com a consumidores i consumidors a intentar que el nostre món i el nostre model alimentari siguin millors, més justos, més sans, més sostenibles.

Aquest 2021, la capital catalana ha presentat diverses activitats i ha desplegat projectes innovadors que aborden la millora de la salut alimentària, especialment dels infants, a tots els barris de la ciutat. El llibre-guia-receptari que tens a les mans és una de les iniciatives pensades en aquest sentit.

Temps de Mercats vol fer èmfasi en la pedagogia alimentària que duen a terme tots els agents vinculats a aquests equipaments municipals, un tresor que visibilitza, enforteix, regenera i celebra els lligams entre el camp i la ciutat durant tot l'any. Per la nostra salut, el canvi climàtic i la supervivència del comerç de proximitat i de la pagesia... som de mercat!

Carme Gasull
*Periodista
especialitzada
en gastronomia
i alimentació*

Índex de productes

HIVERN

Orada
Porc
Carxofes
Conill
Marisc
Llegums

08
10
12
14
16
18

PRIMAVERA

Verat
Pollastre
Pèsols
Musclos del Delta
Bacallà
Maduixes

22
24
26
28
30
32

ESTIU

Molls
Xai, Bé o Corder
Mongetes
Embotits
Abergínia
Meló

36
38
40
42
44
46

TARDOR

Calamar
Vedella
Carbassa
Botifarra
Bolets
Fruita seca

50
52
54
56
58
60



L'hivern, als mercats, és sinònim de rauxa i de seny;
de compres generoses per celebrar les festes de Nadal,
Cap d'Any i Reis, i per ajudar a les persones
en situació vulnerable.

En aquesta estació, les parades s'omplen de calçots,
cítrics, aviram... i dels sis productes triats!
Donen molt de joc, ho veureu aviat.

Els mercats, a l'hivern, organitzen tallers i cursos de
cuina perquè n'apregueu els millors trucs i receptes.
A més, alguns mercats també incorporen aules
gastronòmiques on s'organitzen diversitat de tallers
de cuina orientats per a un ampli ventall de públic.

I recordeu...
"Menys comprar per comprar
i més compra #demercat."

HIVERN

Orada
Porc
Carxofes
Conill
Marisc
Llegums



ORADA

L'orada (o daurada) té una típica franja daurada a la part superior dels ulls, d'aquí el seu nom. És un dels peixos de carn blanca més consumits, que tan aviat pot protagonitzar una sopa festiva de diumenge com un "arròs de malalt" quotidià. I té la mida ideal per servir-ne una per comensal!



PROPIETATS

- És rica en vitamina A, B i E.
- Aporta minerals com ferro, calci, potassi, iode, zinc, magnesi i sodi.
- Aporta una quantitat moderada de proteïnes, però d'alt valor biològic.
- Té propietats antioxidants, afavoreix la vista i col·labora en la prevenció del Parkinson.

Fàcil de digerir, és apropiada per a dietes hipocalòriques, per a l'alimentació en èpoques de creixement i d'esforç intel·lectual. A més, per la seva aportació d'omega-3, ajuda a prevenir alteracions cardiovasculars.

AL MERCAT

Mireu que la carn sigui ferma al tacte, que tingui les ganyes d'un color vermell viu i els ulls brillants (ni enfonsats ni amb taques blanquinoses). I, sobretot, que faci una olor de mar poc pronunciada.

A CASA

És convenient refrigerar-la, no més de 48 hores després d'haver-la comprat, neta, eviscerada i aïllada d'altres aliments perquè no es barregin olors ni sabors.

Orada al forn amb les seves guarnicions

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 orada de 600 g
- 3 patates
- 4 tomàquets
- 1 ceba
- 1 cabeça d'all
- Vi blanc
- Brou de peix
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració

- Netegeu totes les verdures i confiteu-les molt lentament amb l'oli. Un cop confitades, deixeu-les escórrer sobre paper absorbent.
- A continuació, netegeu l'orada i filetegeu-la (si és que no us han fet al mercat). Amb les espines, feu-ne un brou.
- Un cop fet, poseu la ceba amb les patates en una cassola i feu-les coure 5 minuts amb una cullerada d'aquest brou.
- Tot seguit, afegiu-hi els filets d'orada salpebrats i aboqueu-hi una mica més de brou. I que cogui ben tapat fins que el peix estigui cuit!
- Finalment, afegiu-hi el tomàquet i el julivert picat.
- Deixeu-ho reposar 5 minuts abans d'emplantar-ho.

Si la cuineu a la sal, podeu deixar un dels ulls sense cobrir. Quan quedi totalment opac, serà senyal que l'orada ja s'ha cuit.

CONSELL D'APROFITAMENT

No llenceu mai el cap, les espines o altres restes de l'orada que compreu. Si les congeleu, sempre les tindreu a mà per fer un brou blanc i curt.



Sabies que..?

Barcelona té una fira anual dedicada exclusivament als mercats? Es va crear l'any 2010, es diu "Mercat de Mercats" i s'adreça a veïns i veïnes de la ciutat, així com als visitants d'arreu del món interessats en la cuina saludable, els productes alimentaris sans i de proximitat, així com la tradició mediterrània.

PORC

Suau, tendra i de color rosa pàl·lid, la carn de porc és, actualment, una de les més consumides al món. Es considera carn vermella, tot i que hi ha grans diferències en la quantitat de greix segons la peça. De fet, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) sosté que en funció de l'edat i de les condicions de vida de l'animal pot considerar-se carn blanca.



PROPIETATS

- Cal destacar la seva quantitat de proteïnes, d'alt valor biològic.
- També el seu contingut en minerals com el potassi, fòsfor, zinc i ferro.
- És una font de vitamines A, D, E, K i vitamines del grup B.
- També conté una alta proporció de greixos insaturats (els beneficiosos).

I la carn de porc ibèric? Doncs tot això, però augmentat! El seu origen, l'alimentació i la cria n'augmenten la qualitat, el sabor i les propietats (més proteïnes, minerals i vitamines, així com compostos antioxidants i antiinflamatoris).

En qualsevol cas, modereu-ne el consum si teniu colesterol, hipertensió o problemes cardiovasculars.

AL MERCAT

A l'hora de comprar porc, escolliu una peça d'aparença lleugerament humida i fixe'u-vos que el greix que contingui sigui de color blanc i ferm. Demaneu carn magra si voleu la que conté poca quantitat de greix.

Llom de porc amb llet

Ingredients (per a 4 persones)

- 600 g de llom a talls
- 100 g de farina
- 200 g d'ametlles torrades
- 30 cl de llet
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració

- Salpebreu i enfarineu els talls de llom.
- Enrossiu-los en una cassola amb oli.
- Quan estiguin una mica rossos, afegiu-hi per sobre les ametlles torrades, picades i barrejades amb la llet.
- Deixeu-ho coure tot junt al forn, sacsejant-ho de tant en tant perquè no s'enganxi. Us ha de quedar una salsa amb textura espessa i de color blanc.
- Rectifiqueu de sal i pebre. i ja ho podreu servir.

La carn de porc acabada de comprar es pot conservar bé de 3 a 5 dies a la part més freda de la nevera. Això sí, dins un recipient que tingui una reixeta per evitar que toqui el suc que desprèn.

TRUC

No l'heu de consumir immediatament? Guardeu-la al congelador! Els trossos de carn aguanten bé entre tres i quatre mesos, mentre que la carn picada i les salsitxes fresques hi poden estar un mes.

CONSELL D'APROFITAMENT

Del porc s'aprofita tot. I quan diem tot és tot: la cuixa, el coll, les costelles, l'espàtlla, els peus, la galta, el greix, l'intestí i la sang, amb la qual s'elaboren embotits crus, cuits i curats. Afegiu greix del pernil a uns llegums, verdures o salses i veureu quin gust!



CARXOFES

Dolça, tendra, fresca, gustosa... i de proximitat! La carxofa és una hortalissa tan saborosa com polivalent a la cuina i consumir-ne ens aporta múltiples beneficis per a l'organisme.

PROPIETATS

- Conté magnesi, potassi, ferro, sodi, vitamina A i vitamina B.
- Proporciona àcids que ajuden a reduir els nivells de colesterol a la sang.
- Fa baixar la pressió arterial.
- Rebaixa els nivells de sucre en sang.
- Ajuda a prevenir i a tractar els casos de diabetis.

A més, té moltes propietats diürètiques i, per tant, ajuda a disminuir la retenció de líquids i a eliminar toxines. Així, doncs, també va bé per als problemes digestius i metabòlics, ja que es tracta d'un aliment depuratiu que regularitza l'intestí i enforteix el sistema immunitari. En compte només les mares lactants, diuen que la carxofa fa disminuir la producció de llet.

AL MERCAT

Demaneu les més pesants, tancades i amb les fulles molt juntes, atapeïdes. Són les més tendres.

A CASA

Guarden-les en un recipient hermètic, preferiblement a la nevera, i consumeu-les en un període de 5 o 6 dies com a màxim, d'aquesta

manera en conservareu, al màxim, les propietats. Crues és com millor es conserven; els cors, laminats ben fins, són ideals per fer-ne amanides. Eviteu cuinar la carxofa amb massa oli o en saltats que fumegin, per no reduir-ne els beneficis.

TRUC

Les carxofes s'oxiden amb facilitat. Per prevenir que s'ennegreixin, submergiu-les en aigua amb llimona o julivert.

CONSELL D'APROFITAMENT

No llenceu mai les fulles ni els troncs de les carxofes! Aproveiteu-los per fer-ne un brou vegetal molt depuratiu o una crema boníssima!



Sabies que..?

Les dues associacions de comerciants dels mercats de Barcelona que hi havia fins ara s'han fusionat en una de sola? La nova associació s'ha batejat amb el nom de Federació de Mercats Municipals (FEMM) i passa a representar les més de dues mil parades de mercats de Barcelona.

Carxofes amb cloïsses

Ingredients (per a 4 persones)

- 12 carxofes
- 24 cloïsses
- ¼ l de brou de peix
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de farina
- Julivert
- Sal

Elaboració

- Trieu una dotzena de carxofes ben fermes, netegeu-les bé amb aigua i obriu-les per la meitat.
- Poseu-les a bullir amb aigua amb sal, vigilant que no quedin toves. Escorreu-les i reserveu-les.
- A continuació, renteu les cloïsses que haureu tingut purgant també en aigua amb sal.
- Aboqueu-les en una paella amb el brou de peix i la cullerada de farina perquè s'obrin.
- Quan es comencin a obrir, afegiu-hi les carxofes i deixeu que couguin tres minuts més, temps que aprofitarem per picar el gra d'all i una branqueta de julivert per empolsinar-ne les cloïsses i les carxofes abans de presentar el plat.



CONILL

Des del punt de vista nutricional, la de conill és una de les “carns blanques” més saludables. Se la denomina així pel seu color, més clar que altres, degut a una menor concentració de mioglobina. També conté menys proporció de greixos, per això es pot consumir amb una freqüència superior que l'anomenada *carn vermella*.

PROPIETATS

- Aporta proteïna d'alta qualitat, amb tots els aminoàcids necessaris per al manteniment de les estructures corporals, i vitamines del grup B, com la B12, necessària per a la formació de cèl·lules sanguínies, i la B3 i B6, que intervien en el metabolisme energètic.

A més, el seu contingut en colesterol és baix, per la qual cosa és molt recomanable per prevenir malalties cardiovasculars. Penseu en la carn de conill a l'hora de planificar els vostres àpats, és una carn molt saborosa i saludable!

AL MERCAT

El trobareu sencer o especejat, desossat, en forma d'hamburgueses, cuixetes i altres formats. Si el compreu sencer, tingueu en compte que gairebé la meitat del seu pes correspon a os, dada important a l'hora de calcular la quantitat necessària segons el nombre de comensals.

Mireu també que la carn no tingui greix i sigui ferma i brillant.



Estofat de patata i conill

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 conill
- 4 patates
- 2 cullerades de vinagre
- 6 alls trinxats
- Julivert
- 2 fulles de llorer
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- Aigua o vi blanc

Elaboració

- En un bol, poseu-hi el conill, l'all i el julivert picats i les dues fulles de llorer.
- Amaniu-ho amb sal, pebre, un raig de vinagre, un d'oli d'oliva verge extra i un de vi blanc o aigua.
- Barregeu-ho tot bé i deixeu-ho a la nevera unes 12 hores, remenant-ho cada dues hores, aproximadament.
- Passat aquest temps, poseu-ho tot en una cassola amb oli, tapeu-ho i deixeu que cogui una hora a foc baix. Si veieu que queda una mica sec, hidrateu-ho amb vi o aigua i remeneu-ho de tant en tant.
- Mentre es va coent, esqueixeu les patates i, quan falti una mitja hora per acabar la cocció, afegiu-les a la cassola.
- Continueu remenant i, 30 minuts més tard, ja ho podeu emplatat.

Es conserva bé a la nevera fins a un parell de dies després de comprar-lo. Llavors cal cuinar-lo o congelar-lo. Al congelador, si és sencer, ens durarà en bon estat un any; 9 mesos si el congelem a peces. Si optem per congelar-lo dona més bon resultat cuinar-lo abans.

TRUC

La carn de conill absorbeix molt bé tots els aromes i és molt gustosa tant si la fem al forn, guisada o a la brasa, especialment si l'amanim amb herbes aromàtiques o espècies, una bona alternativa a la sal.

CONSELL D'APROFITAMENT

Us ha sobrat conill guisat? A la nevera us aguantarà bé 3 o 4 dies. Quan el tragueu, esmicoleu-lo, sofregiu-lo amb quatre verdures, afegiu-li la vostra salsa preferida i emboliqueu-lo dins un pa pla, durum o pita. Obtindreu un entrepà ben especial!



MARISC

Gambes, navalles, ostres, vieires, musclos, escopinyes, crancs, llagostins, llamàntols... A l'hivern, el marisc és en la seva època d'esplendor. I l'hivern ve lligat al Nadal, una festivitat en què els àpats tenen un paper rellevant i en què aquest grup de productes de temporada ens permeten lluir-nos a taula.



PROPIETATS

- Conté proteïnes amb aminoàcids importants, ideals per augmentar l'energia.
- Conté minerals com el zinc i el coure, indispensables per desintoxicar el cos i per a les anèmies.
- És ric en àcid gras insaturat i en quitina, que provoca una absorció menor dels greixos i el colesterol.

Tot i els múltiples beneficis de la seva ingesta, heu de tenir en compte dues contraindicacions del marisc: l'àcid úric i la histamina. Aneu amb compte de no abusar-ne si sou propensos a tenir gota o tendiu a patir inflamacions fortes!

AL MERCAT

Hi trobareu tots els tipus d'animals que s'engloben dins aquest terme genèric: mol·luscs (filtradors tous, revestits d'una petxina o closca, com musclos, cloïsses o navalles), cefalòpodes (proveïts de sac o conquilla interior, de vuit o deu potes, de cos musculós i flexible, com pops, calamars i sèpies), crustacis (amb closca dura i articulada, proveïts d'antenes i potes, com gambes, escamarlans i crancs) i equinoderms, com garoines o espardenyes.

A CASA

Podeu consumir el marisc en múltiples elaboracions, fredes i calentes, com a aperitiu, entrant o plat principal. Bullit, a la planxa, al forn, en amanides, amb salses, guisat... la seva versatilitat és enorme.

TRUC

"El preu del marisc s'apuja molt a les portes del Nadal", esteu pensant. Depèn. Hi ha moltes possibilitats dins aquest terme genèric, aptes per a tot tipus de butxaques. Ara bé, si als vostres àpats festius voleu oferir alguna peça de les "cares" i voleu abaratir-ne una mica el cost, intenteu avançar-ne la compra uns dies i guardeu-la al congelador.



CONSELL D'APROFITAMENT

Heu menjat ostres o vieires? No en llenceu les closques! Netegeu-les bé i feu-les servir com a recipient en el pròxim aperitiu festiu. Si hi ha infants a casa, convertiu aquest consell en una activitat lúdica convidant-los a participar en el servei del plat.

A LA CUINA

Llagostins saltats amb patates confitades i vinagre de poma

Ingredients (per a 4 persones)

- 600 g de patates de la varietat agra
- 460 ml d'oli d'oliva verge extra
- 8 ml de vinagre de poma
- 24 cues de llagostins
- 1 gra d'all picat
- 1 branca de julivert
- Sal
- Pebre

Elaboració

- Peleu les patates i talleu-les a daus, saleu-les i deixeu-les reposar uns minuts perquè agafin el gust de la sal.
- A continuació, escalfeu 400 ml d'oli d'oliva verge extra a 100 °C i poseu a coure les patates fins que estiguin confitades i ben cuites.
- Escorreu-les, regueu les patates amb el vinagre i rectifiqueu de sal.
- A banda, peleu els llagostins i feu un tall al llom per treure'n l'intestí. En una paella, salteu-los a foc fort amb l'oli restant i salpebreu-los després.
- Agafeu les patates que ja heu confitat i salteu-les també. Aboqueu-hi l'all picat i deixeu que es vagi daurant. Finalment, afegiu-hi el julivert.
- Emplateu fent una base de patates i col·loqueu-hi al damunt les cues dels llagostins.

LLEGUMS

Cigrons, faves, fesols, llenties, mongetes, soja... Estem envoltats de llegums o lleguminoses, un grup d'aliments molt interessant des del vessant nutricional i gastronòmic. Un superaliment versàtil com n'hi ha pocs i, econòmicament, a l'abast de tothom.



PROPIETATS

- Contenen vitamines, proteïnes, antioxidants i minerals.
- Són rics en fibra, soluble i insoluble, fet que ajuda a regular el trànsit intestinal.
- Contenen poc greix saturat.
- Tenen poc sodi, i ferro.
- Ajuden a regular els nivells d'aigua a l'organisme.

A més, les lleguminoses són una font molt important d'hidrats de carboni complexos, com el pa, la patata o els cereals. I tenen una aportació de calories mínima! Per tant, són aliats perfectes també per a la dieta de vegetarians i vegans, així com per a celíacs.

AL MERCAT

Trobareu llegums cuits, en remull, envasats, guisats, sols i barrejats, i en forma de derivats. A l'hora de comprar-los cuits, fixeu-vos que estiguin sencers, que tinguin una mida i un color uniformes, i que no desprenguin olor.

A CASA

Secs es poden conservar en un lloc fresc i sense humitat durant molt de temps; un cop cuits es poden

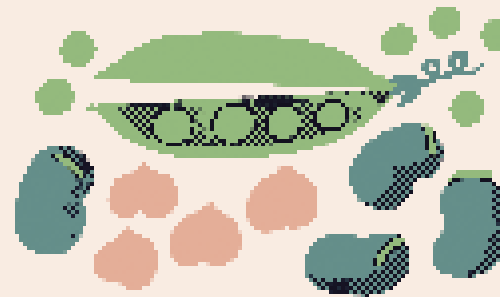
guardar a la nevera uns quants dies, millor dins un recipient hermètic. Si els coeu a casa penseu a posar-los en remull abans per retallar-ne el temps de cocció, millorar-ne la textura final i fer-los més digeribles.

TRUC

Voleu coure els llegums per a més d'un àpat? Conserveu-los a la nevera amb l'aigua de bullir i un raig d'oli. Els llegums us provoquen males digestions? Afegiu-hi uns grans de comí o mengeu un iogurt de postres. Us ajudarà a pair-los!

CONSELL D'APROFITAMENT

Alguns llegums aguanten bé la congelació, així que... podeu cuinar-los i congelar-los sense por! Dins una bossa de plàstic ben tancada no perdran ni gust ni aroma i us poden durar mesos.



Sabies que..?

Malbaratant aliments llencem els diners que ha costat produir-los, els recursos naturals invertits i desaprofitem un recurs molt valuós? La campanya de conscienciació ciutadana contra el malbaratament alimentari "Som gent de profit" us ajudarà a fer-vos càrrec d'aquest problema que ens afecta a tots.

Hummus

Ingredients (per a 4 persones)

- 400 g de cigrons cuits i escorreguts
- 25 g d'ametlla molta
- 1 gra d'all
- 150 ml de iogurt natural
- 2 culleradetes de menta fresca picada
- Suc de ½ llimona
- Sal
- Pebre negre
- 2 culleradetes de llavors de comí
- 1 culleradeta d'oli d'oliva verge extra
- Pebre vermell

Elaboració

- Poseu una paella a escalfar i afegiu-hi les llavors de comí.
- Fregiu-les sense oli i retireu-les del foc quan comencin a deixar anar l'aroma.
- Reserveu-ne una petita quantitat per decorar i poseu la resta al got de la batedora.
- Afegiu-hi els cigrons, l'ametlla, l'all, el iogurt, l'oli d'oliva, la menta, el suc de la llimona, la sal i el pebre. Bateu tots els ingredients fins que quedi una pasta homogènia.
- Poseu l'hummus en un recipient per portar a taula i deixeu-lo reposar una mitja hora.
- En el moment de servir-lo, afegiu-hi un raig d'oli i empolsineu-lo amb pebre vermell i les llavors de comí reservades.
- Traieu-lo a taula amb el pa de pita al costat.

Amb la primavera arriba el bon temps, i els mercats ho noten! Al llarg d'aquesta estació, les collites ens regalen una gran varietat de productes com els que desglossarem a continuació.

Durant aquesta època de l'any, les parades de fruita i verdura s'omplen de colors càlids i vius, com els dels pèsols i les maduixes, mentre que el peix blau i els musclos estan a primera fila de les peixateries.

A la primavera, també arriba un dels dies no festius més festius de l'any: el 23 d'abril. I els mercats, com els pobles i ciutats, s'omplen de detalls per revivre la bonica tradició de Sant Jordi. Tradició i modernitat, això és el que hi trobareu.

I recordeu...

***"Menys carregar amb la compra
i més servei a domicili #demercat."***

PRIMAVERA

Verat
Pollastre
Pèsols
Musclos del Delta
Bacallà
Maduixes



VERAT

El verat, esvelt, prim i de carn ferma, és un peix blau fàcil de trobar al mercat, força econòmic i ric en àcids grassos poliinsaturats (omega-3), possiblement és de les espècies marines que més en té. La primavera és la millor temporada per comprar-lo, en trobareu exemplars amb el millor preu i plens de sabor.

PROPIETATS

- Destaca, també, el seu contingut en vitamines del grup B, especialment en B12, i liposolubles com la D o A.
- És una bona font de minerals com seleni, fòsfor i potassi.
- És ric en proteïnes i vitamines, que asseguruen un funcionament correcte del sistema cardiovascular i ajuden a millorar la bona salut de la vista, la pell, els teixits i el sistema nerviós.

Com que és de mida petita, a diferència d'altres peixos blaus més grossos té una acumulació de metalls pràcticament inexistent. Molt recomanable per a tots els membres de la família, només està contraindicat per a persones que pateixen gota, ja que té un contingut elevat de purines que es transformen en àcid úric.

AL MERCAT

No us costarà gaire de distingir-lo d'altres peixos perquè té un llom característic de colors que es mouen entre el blau, el verd i el gris encreuat per línies horitzontals fosques, de vegades ondulades, i el ventre platejat.



A CASA

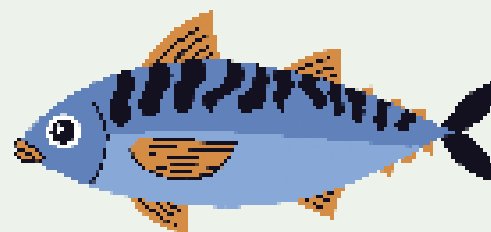
El verat admet múltiples elaboracions a la cuina. El trobareu boníssim al forn, a la planxa, a la brasa, fet a filets i fregit, en escabetx, guisat, fumat, en sushi o en cebiche. De fet, no convé coure gaire el verat, per això triomfa tant marinat i quasi cru.

TRUC

Voleu sortir de les elaboracions domèstiques convencionals? Feu-lo en moixama, com la tonyina, tallat ben fi i marinat una hora amb oli d'oliva verge extra, i serviu-lo com a entrant o aperitu.

CONSELL D'APROFITAMENT

Del verat també se n'aprofiten els ous (o les freses). No són tan coneguts ni arriben a la categoria del caviar, però si a la peixateria us demanen si els voleu, contesteu que sí. Us els podeu menjar arrebossats i fregits o dins una truita. Són boníssims!



Sabies que..?

Els dos volums Mercats de Barcelona, de Genís Arnàs i Matilde Alsina, editats per Albertí Editor l'any 2018, repassen la història d'aquests equipaments des del primer, construït quan Sarrià encara era un municipi independent, fins als més recents, aixecats a la Barcelona postolímpica del segle XXI?

A LA CUINA

Cebiche de verat

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 lloms de verat
- 1 tomàquet
- 1 ceba vermella
- Coriandre
- Bitxo vermell (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Suc de taronja
- Suc de llimona
- Suc de llima
- Vinagre de xerès
- Sucre
- Pebre
- Olives negres
- Cebollí

Elaboració

- Poseu els lloms de verat, prèviament netejats i sense espina, en un recipient fondo.
- Afegiu-hi el suc de llimona, llima i taronja i deixeu-ho macerar unes hores, fins i tot d'un dia per l'altre.
- Peleu i piqueu la ceba i el tomàquet a trossos petits, de la mateixa mida, fins a aconseguir un aspecte homogeni.
- Afegiu-hi el coriandre trossejat.
- Si sou atrevits, afegiu-hi també un punt picant amb bitxo al gust.
- Amb bitxo o sense, salpebreu el conjunt i afegiu-hi un rajolí d'oli.
- Amb el verat ja macerat i escorregut per eliminar l'excés de líquid, ja el podeu presentar, al plat o bol, amb la resta d'ingredients i una mica de ratlladura de llimona.

POLLASTRE

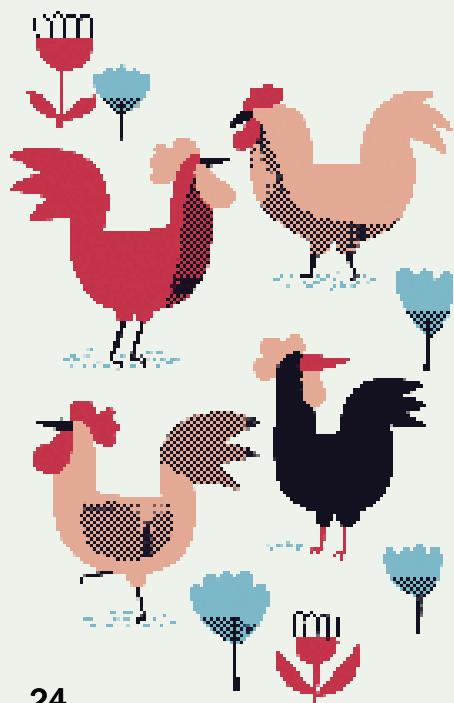
De granja, de pagès o ecològic, el pollastre és una carn blanca i magra, saborosa, de fàcil digestió i bastant econòmica. A Catalunya trobem tres varietats autòctones de les quals s'aprofita la carn per al consum: el pollastre ros de l'Empordà, el gall negre del Penedès i el pollastre Pota Blava del Prat de Llobregat, o Raça Prat, ambdós amb indicació geogràfica protegida.

PROPIETATS

- Té un alt contingut en proteïna d'alta qualitat i un baix contingut en greix, amb una proporció més gran d'àcids grassos insaturats.
 - També conté niacina o vitamina B3 i minerals com el seleni i el fòsfor.
- Mengeu-ne si esteu seguint una dieta d'aprimament o depurativa, per prevenir l'osteoporosi, la hipertensió o el colesterol. De fet, el pollastre és un aliment essencial per a una dieta equilibrada i saludable per a totes les edats.

AL MERCAT

Hi trobareu peces senceres, diferents parts (pits, cuixes, ales, pernilets, filets), elaboracions (hamburgueses, salsitxes, croquetes, nuggets) i precuinats. Si el voleu comprar sencer, trieu els de mida i pes mitjans, amb la carn ferma (tendra però elàstica) i la pell llisa, flexible i humida. Fixeu-vos que no conservin restes de plomes ni tinguin taques fosques. Independentment del color de la pell, ha de ser opaca.



A CASA

A l'hora de cuinar-lo, i si el cuineu sencer, millor que li lligueu les potes perquè conservi la forma. Un cop cuit, trinxeu-lo just després de coure'l; si ho feu abans de servir-lo a taula, la pell es ressecarà de seguida. En cas que el serviu fred, traieu-li la pell; un cop freda no té gaire bon gust.

TRUC

Si voleu alleugerir-lo encara més de greix, traieu-li la pell abans de cuinar-lo. I si voleu conservar el pollastre que us ha sobrat d'un àpat, conserveu-ne les restes a la nevera dins un recipient hermètic un cop fred.

CONSELL D'APROFITAMENT

De la cresta a les potes, passant per la tripada, amb un pollastre sencer ben aprofitat, podeu preparar molts àpats familiars. La gent de mercat són grans prescriptors! Demaneu-los consell i receptes i us estalviareu diners a l'hora de comprar.

Sabies que..?

El 16% del malbaratament alimentari que es genera a Catalunya prové de la restauració? I que podem reduir-lo plegats sumant-nos a "Remenja'mmm. Massa bo per llençar-ho"? La campanya vol normalitzar entre els clients dels restaurants l'hàbit d'emportar-se el menjar i la beguda que no s'han acabat. A més, anualment convoca un concurs amb què es premien els establiments catalans que duen a terme les millors accions per disminuir-lo.

A LA CUINA

Saquets de pollastre

Ingredients (per a 4 persones)

- 12 oblies per fer crestes
- 2 cuixes de pollastre desossades
- 50 g de pernil
- 1 ceba
- 12 cullerades de salsa beixamel
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre

Elaboració

- Talleu i piqueu la carn de pollastre. Salpebreu-la.
- En una paella, sofregiu la ceba fins que estigui daurada i afegiu-hi la carn de pollastre. Remeneu uns minuts i traieu la paella del foc.
- A la barreja afegiu-hi el pernil picadet i la salsa beixamel. Remeneu-ho tot de nou.
- Farciu amb la barreja les crestes i tanqueu-les en forma de saquets.
- Escalfeu oli en un cassó fondo i fregiu els paquetets de tres en tres.
- Serviu-los calents.



PÈSOLS

Aquestes tavelles lleguminoses de forma allargada i color verd són típiques de la primavera. La temporada més òptima dels pèsols s'estén de març a maig i, tot i que pertanyen a la família dels llegums, des del punt de vista nutricional els que són més frescos semblen verdures.



PROPIETATS

- Són dels aliments més rics en vitamines del grup B.
- Són hidrosolubles, per tant, fàcils d'eliminar per l'orina.
- Són rics en antioxidants.
- Ajuden a millorar la circulació sanguínia i redueixen el colesterol.
- Ajuden a controlar els nivells de sucre en sang.
- Reforcen la flora intestinal, ja que tenen molta fibra.

El pèsol, per si sol, no conté cap al·lèrgogen. Per contra, són lleugerament acidificants. El seu consum és apte per a persones amb celiaquia i intolerància a la lactosa.

AL MERCAT

Els més habituals són els del Maresme, també anomenats de *Llavaneres* o *garrofal*, tot i que també hi ha pèsol negre, cultivat al Berguedà. Trieu les tavelles ben llises, fermes i humides, sense marques i amb un color verd brillant. És important que no barregeu varietats, ja que cada una d'elles té característiques i punts de cocció diferents.

Sopa de pèsols amb ous escalfats

Ingredients (per a 4 persones)

- 2 l. d'aigua mineral
- ½ kg de patates
- 1 kg de pèsols
- 2 porros
- 1 gra d'all
- 1 ceba
- 100 g de nata
- 6 ous (4 sencers i 2 rovells)
- 1 raig de vinagre
- 1 trosset de mantega

Elaboració

- Bulliu les patates pelades i tallades a trossos. Afegiu-hi el porro, la ceba i el gra d'all picats ben fins.
- Coeu a foc viu durant mitja hora; afegiu una part dels pèsols prèviament bullits i tritureu-ho tot.
- Dins una sopera, bateu els rovells d'ou amb la nata i aboqueu-hi la sopa ben calenta. Barregeu-ho bé, afegiu-hi la mantega i els pèsols que haureu reservat.
- A continuació, poseu al foc una cassola amb aigua i un raig de vinagre i quan comenci a bullir, aboqueu-hi els ous, d'un en un i seguint la tècnica dels ous escalfats. Quan torni a bullir, deixeu que cogui 3 minuts més.
- Traieu-los amb una escumadora i afegiu-los a la sopa anterior, que servireu calenta.

Per tal de cuinar els pèsols tendres de la manera més òptima i conservar-ne així tots els nutrients, bulliu-los pocs minuts, gairebé només escaldeu-los. La millor manera? Afegiu-los a les coccions una mica abans d'apagar el foc i deixeu-los que s'acabin de fer amb el foc apagat. A mesura que es fan grossos i van envellint, és aconsellable coure'ls més minuts.

TRUC

Voleu que els pèsols us durin més temps? Compreu-los amb beina o tavella! Per conservar els pèsols frescos de manera òptima, tant amb beina com desgranats, guardeu-los a la nevera dins una bossa de plàstic perforada.

CONSELL D'APROFITAMENT

No llenceu les beines! Renteu-les sense obrir amb aigua de raig, esgraneu-les, maltalleu-les i poseu-les en una olla. A banda, feu bullir aigua i aboqueu-la per sobre fins a cobrir-les. Quan arrenqui el bull, saleu-les i tapeu-les. Després de 10 minuts més de cocció, coleu-les i obtindreu una aigua de pèsols molt versàtil culinàriament.



MUSCLOS DEL DELTA

Probablement, el mol·lusc més popular. De closca negra, prima, nacrada i brillant, i carn groguenca o ataronjada, la millor època per menjar-ne és a l'abril i al maig. A l'estiu, de juny a setembre, també se'n troben i són bons, tot i que, en principi, són els mesos de reproducció d'aquest animal. El musclo de roca es diferencia del de cultiu.

PROPIETATS

- És ric en aminoàcids de gran valor nutricional.
- Té pocs sucres i no té greix ni fibra.
- També és ric en potassi (que té efectes diürètics), fòsfor, sodi, calci, ferro, zinc, vitamina A, B i B12, i àcid fòlic.
- Tot i que és força ric en colesterol, queda bloquejat pels fitosterols del fitoplàncton amb què s'alimenta. Per tot això, està indicat consumir-lo en dietes per aprimar-se i si hi ha mancança de proteïnes i minerals. En cas d'al·lèrgies, aneu amb compte! Els musclos mantenen les seves propietats al·lèrgiques tant si es consumeixen cuits com crus.

AL MERCAT

Els trobareu frescos, precuinats o en conserva. Aquests últims es presenten enllaunats en diferents líquids com ara salmorra, oli o tomàquet. Si els compreu frescos, fixe'u-vos que estiguin tancats i que no tinguin la closca trencada, així sabreu que estan en bones condicions.



Musclos en escabetx suau

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de musclos
- 1 got de vi blanc
- 200 ml d'oli d'oliva verge extra
- ½ ceba dolça o de Figueres
- 12 grans de pebre negre
- 4 fulles de llorer
- 1 branca de farigola
- 2 grans d'all
- 1 cullerada de pebre vermell dolç de La Vera
- 100 ml de vinagre de xerès

Elaboració

- Renteu els musclos.
- Poseu-los en una olla al foc amb el vi blanc i dues fulles de llorer.
- Quan arrenqui el bull, tapeu l'olla fins que s'obrin. Coleu el brou que s'ha fet i reserveu-lo.
- Deixeu refredar els musclos i separeu la carn de les closques. Reserveu-la.
- Per fer l'escabetx, en un cassó, a foc lent, aboqueu-hi l'oli, el pebre en gra, la ceba trossejada, els grans d'all (amb pell) i el llorer. Deixeu-ho coure tot uns 5 minuts.
- Tot seguit, afegiu-hi el pebre vermell dolç i remeneu per, immediatament, afegir el vinagre i una mica del brou.
- Torneu la barreja al foc un minut perquè arrenqui el bull.
- Marineu els musclos a l'escabetx de 6 a 12 hores a la nevera.
- Serviu a temperatura ambient en llaunetes o en platets.

A l'hora de netejar-los, reviseu-los primer, i descarteu els que estiguin trencats o oberts. Sota l'aigua de l'aixeta, i amb l'ajuda d'un ganivet, raspeu els petits crustacis que estiguin enganxats a la closca. Amb el mateix estri, arrenqueu els filets o barbes que sobresurten estirant cap a la banda estreta de la closca. Recordeu-vos de descartar els que no s'obrin quan els cogueu.

TRUC

Si no us heu de menjar els musclos acabats de comprar, millor que els cuineu i els congeleu. Així se us conservaran entre 3 i 6 mesos. A la nevera us duraran màxim dos dies, amb un drap o paper de cuina humit a sobre.

CONSELL D'APROFITAMENT

El brou resultant de bullir els musclos nets us pot servir per enriquir qualsevol plat de peix o marisc, arrossos, guisats o pastes una vegada colat.



BACALLÀ

A Catalunya “tallem el bacallà” des de ben antic. Un ofici, el de bacallaner, exclusiu de casa nostra, asseguren des del Gremi de Bacallaners. Tot i que prové del mar, el bacallà se'l compara amb el porc perquè casa bé amb tota mena d'ingredients, se n'aprofita quasi tot i també es pot sotmetre a cert grau de curació. De textura gelatinosa, no es poden deixar perdre els beneficis que pot aportar el producte estrella de la Quaresma



PROPIETATS

- En ser un peix blanc té pocs greixos, però és una font excel·lent de proteïnes de molt bona qualitat i d'àcids grassos essencials, per això és adequat per a persones amb una gran activitat física.
 - És molt ric en fòsfor, necessari per al bon funcionament del cervell i present en els ossos i les dents, i en vitamines A, essencial per a la vista, D i E.
 - El calci, el sodi i el potassi, que també en conté, afavoreixen el sistema nerviós i són molt necessaris per a la contracció saludable dels músculs i el cor.
- No obstant, heu de tenir en compte que el bacallà salat té un contingut en sodi molt més alt que el fresc, per la qual cosa, en casos d'hipertensió arterial o de dietes baixes en sal, es recomana dessalar-lo al màxim.

AL MERCAT

La temporada del bacallà fresc normalment és del febrer a l'abril. Tanmateix, gràcies a la saladura, se'n pot gaudir tot l'any. Bacallà net, desespinat, en porcions, salat i dessalat, dessecat, fumat, en conserva, precuinat... En definitiva,

llest per consumir-lo immediatament. Aproveiteu-ho!!

A CASA

El podeu preparar al forn, fumat, marinat, bullit, enfarinat i fregit, al vapor, gratinat... o fins i tot servir-lo cru! És protagonista d'infinat de receptes populars i tradicionals i també de les elaboracions més avantguardistes.

TRUC

El bacallà fresc o ja dessalat es pot conservar dos dies a la nevera, i més temps si es protegeix amb un drap humit. És recomanable treure'l de la nevera unes quatre hores abans de cuinar-lo, així aconseguireu que estigui a temperatura ambient quan el poseu a la cassola i que us quedi molt més esponjós.

CONSELL D'APROFITAMENT

Mengeu-vos la pell en xips! Amb un ganivet, traieu les pells d'alguns talls, netegeu-les i eixugueu-les. Poseu-les al forn sobre un paper sulfuritzat a uns 60 °C fins que s'assequin. Fregiu-les durant uns segons en oli ben calent. Retireu-les, traieu l'excés d'oli amb paper absorbent i saleu-les amb sal grossa.

Sabies que..?

Les bacallaneries són hereves del mercat romà on ja s'hi venien les conserves de peix? I, encara avui, als mercats hi trobareu establiments centenaris que han mantingut i transmès les tècniques artesanals per tractar aquest producte.

A LA CUINA

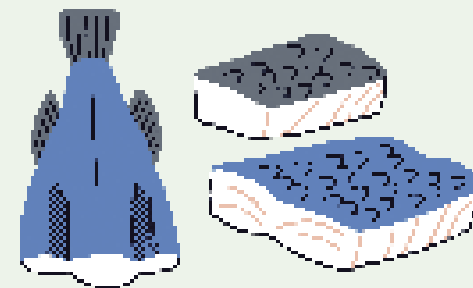
Coca de bacallà

Ingredients (per a 4 persones)

- 100 g de pasta de full en làmines
- 60 g de bacallà esqueixat i dessalat
- 30 g de pebrot verd
- 30 g de pebrot vermell
- 1 tomàquet madur
- 30 g de ceba
- 10 g de formatge semicurat a dauets
- ½ all picat
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració

- Talleu la pasta de full en quatre rectangles de 7x2 cm aproximadament.
- Coeu-los al forn, a 180° C, amb un pes al damunt perquè no pugin. Reserveu-los.
- Mentrestant, talleu les verdures a dauets petits i barregeu-les amb l'oli i l'all picat ben menut.
- A continuació, talleu el bacallà a bocins petits i l'afegiu a la barreja anterior.
- Repartiu-ho tot ben bé per damunt de les coques i poseu-hi a sobre els dauets de formatge.



MADUIXES

La fruita més primaveral del calendari es pot trobar al mercat fins a finals de maig, tot i que de vegades la temporada s'allarga fins a l'inici de juny. Pel seu contingut en vitamina C, carotenoides i antocians, específics de les fruites vermelles, família a la qual pertanyen, les maduixes tenen propietats antioxidants que es tradueixen en nombrosos beneficis per a l'organisme.



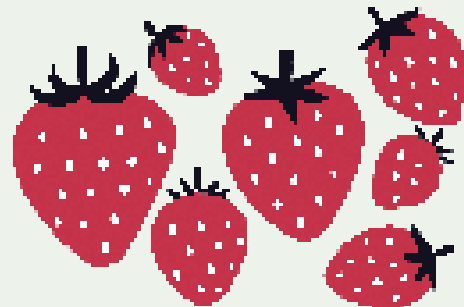
PROPIETATS

- Proporcionen elasticitat als vasos sanguinis.
- Milloren la pell, ja que ajuden a sintetitzar correctament el col·lagen.
- Ajuden a contenir o reduir el colesterol.
- Poden ajudar a lubricar els pulmons en cas de tos seca.
- Enforteixen les dents i genives i, a més, poden ajudar a prevenir les càries.
- Afavoreixen l'absorció de ferro dels aliments.
- Proporcionen àcid fòlic.

A més, són fruites molt digestives i riques en fibra, per tant, amb propietats diürètiques. I tenen poc sucre, per tant, poques calories! No és estrany, doncs, que sigui una de les fruites vermelles més consumides.

AL MERCAT

Adquiriu-les sempre en estat òptim, això vol dir amb els fruits madurs, brillants i fermes, sense cops i, sobretot, amb cap peça macada, ja que en faria malbé la resta ràpidament. A l'hora de manipular-les, aneu amb compte també, són molt delicades i, mal col·locades, es poden fer malbé en el trajecte cap a casa.



A CASA

Per conservar-les en bon estat, protegiu-les de la llum solar i de la calor. Separeu-les el màxim possible entre elles i guardeu-les sense rentar, cobertes però amb una certa ventilació, a la part més freda de la nevera. Renteu-les amb aigua només en el moment de consumir-les, abans de tallar-los la capçada, cua o peduncle per tal que no penetri a l'interior, n'aigualeixi el suc i la fragància i perdin els valors nutritius.

TRUC

Si hi afegiu un raig de vinagre i una mica de sucre, deixaran anar molt de suc. Això sí, feu-ho una estona abans de menjar-les perquè sigui més efectiu.

CONSELL D'APROFITAMENT

Fer-ne confitura, compota o melmelada és una de les millors opcions per evitar el malbaratament d'aquesta fruita que decau ràpidament un cop madura. Si malgrat conservar les maduixes correctament se us fan malbé de seguida, congeleu-les! Rentades i tallades prèviament. O triturades, si voleu que se'n conservi la textura.

Sabies que..?

Hi ha cuines amagades als mercats de Barcelona? Les descobreixen els escriptors Xavier Febrés i Àngela Vinent al llibre del mateix títol editat per Cossetània Edicions l'any 2020. Una ruta gastronòmica pels bars dels mercats alimentaris de Barcelona "que té a veure amb l'estima que senten pels barris trepitjats un a un".

A LA CUINA

Confitura de maduixetes i pensaments

Ingredients (per a 4 persones)

- 100 ml d'aigua
- Pètals de pensaments
- 4 safates de maduixetes
- 100 g de maduixes
- 200 g de sucre
- ½ llimona

Elaboració

- Bulliu els 100 ml d'aigua amb els pètals de pensament.
- En una cassola, poseu les maduixetes, les maduixes, el sucre i el suc de la mitja llimona i espereu que es desfaci el sucre.
- Afegiu-hi les dues cullerades de l'aigua bullida amb pensaments. Deixeu que cogui uns 20 minuts aproximadament a foc suau, remenant de tant en tant.
- Reserveu unes fulles de maduixa sense coure per adornar la confitura en el moment de dur-la a taula.
- Deixeu que es refredi abans de consumir-la.



A l'estiu, el sol fa que els horts s'omplin de fruits i que els productes de fulla verda creixin amb molta més energia omplint les parades dedicades als fruits del camp.

La temporada d'estiu se centra també en productes procedents de les peixateries, dels quals ens proveeixen els pagesos del mar.

Carn i sopes fredes, amanides, samfaina, escalivades... aquesta estació convida a preparar plats lleugers per combatre la calor. Comproveu-ho amb la combinació de productes que us presentem!

I recordeu...

***"Menys plàstic a les bosses
i més solucions #demercat."***

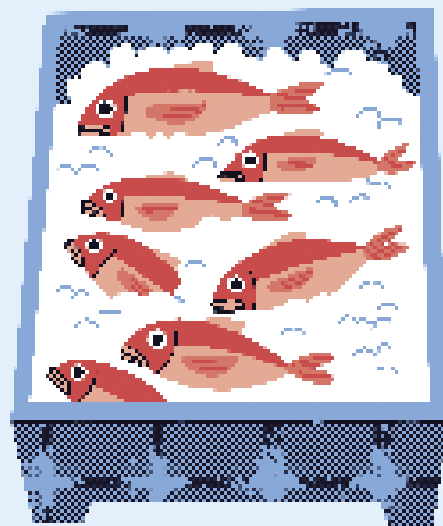
ESTIU

Molls
Xai, Bé o Corder
Mongetes
Embotits
Abergínia
Meló



MOLLS

L'estiu és l'època ideal per fer el badoc a les peixateries. Hi trobareu espècies tan atractives com els sorells, els emperadors i els molls del Mediterrani, també anomenats rogers, un peix blau que crida l'atenció pel seu color vermellós molt interessant nutricionalment. Hi ha molls de roca i de fang; el primer és el més apreciat per cuinar pel seu sabor més intens.



PROPIETATS

- Aporta vitamines A, D, E i K així com vitamines del grup B.
- També conté minerals com ara fòsfor, calci, magnesi, potassi i sodi i iode en abundància, que ens ajuda a regular el nivell d'energia, el colesterol i el funcionament correcte de les cèl·lules, a processar els hidrats de carboni i a enfortir el cabell, la pell i les ungles.

És indicat que en consumeixin les persones que estiguin seguint dietes per aprimar-se, depuratives o diürètiques, així com per prevenir la hipertensió.

AL MERCAT

N'hi ha de diferents mides. Els més petits se solen preparar fregits, ben torrats, perquè es poden menjar amb espina i tot. Els grossos tenen unes escates a la mida que s'enganxen a la carn i que convé eliminar curosament abans de filetejar-los, cosa que us faran molt bé al mercat.

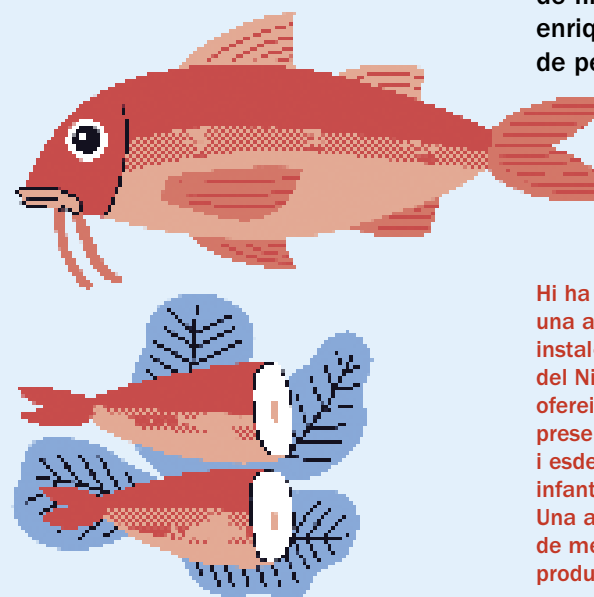
Molls fregits

Ingredients (per a 4 persones)

- 2 molls
- Farina
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- ½ llimona

Elaboració

- Netegeu els molls i traieu-ne el cap (o demaneu que us ho facin a la peixateria del mercat).
- Passeu els peixos per la farina.
- Fregiu-los amb l'oli ben calent.
- Deixeu-los una estona sobre paper absorbent per treure l'excés de greix.
- Ruixeu-los amb una mica de suc de llimona abans de servir-los.



El moll de roca és ideal per fregir-lo i coure'l a la brasa o a la planxa. No necessita gaire més amaniment, amb un raig de suc de llimona ja fareu. A més, l'espina es treu fàcilment. També el podeu fer al forn, però és millor que no el guiseu. Fresc i net es pot conservar un parell de dies a la nevera, protegit amb un drap humit.

TRUC

Com que la seva carn és molt delicada i es desfà amb molta facilitat, és recomanable afegir la peça a l'últim moment de la cocció.

CONSELL D'APROFITAMENT

No llenceu el fetge dels molls! Salteu-los i incorporeu-los dins un morter amb una picada d'all, julivert, pebre, pa ratllat i oli del bo (opcionalment, també mitja copeta de fino o vi blanc sec). Ben barrejat enriqueix qualsevol plat o guisat de peix.

Sabies que..?

Hi ha mercats de Barcelona que tenen una aula gastronòmica dins les seves instal·lacions? Els mercats de la Boqueria, del Ninot, de la Guineueta i de Sants ofereixen tallers de cuina, xerrades, presentacions de producte, maridatges i esdeveniments diversos per a adults, infants i centres educatius als seus espais. Una aposta clara per fomentar la cuina de mercat, de qualitat i amb els millors productes frescos.

XAI

BE O
CORDER

O xot. O me... La carn d'aquest animal, que s'anomena diferent segons les terres d'origen, és una de les més apreciades a la gastronomia mediterrània. Un producte de temporada que té una carn més melosa quan arriben els primers dies de bonança. La millor època per comprar-la? Tot l'any! Però a la brasa, la llosa o al forn, és un plaer estiuenç.



PROPIETATS

- Destaca principalment pel seu contingut en proteïnes d'alta qualitat.
- És una excel·lent font de ferro de fàcil absorció i també una bona font de zinc.
- Ens aporta vitamines del grup B: B1, B2, B3 o niacina, i B12, que vetlla per la salut del sistema nerviós.

El contingut en greix del be, xai o corder és similar al d'altres carns vermelles, però té unes parts més magres, tradicionalment menys conegudes i consumides, que us convidem a tastar.

AL MERCAT

Costelles, cuixes, espatlles, mitjanes, pits, faldes... i menuts! Caps, colls, fetges, ronyons, lletons... Al mercat hi trobareu talls i peces d'aquest animal per menjar cada dia i per a ocasions especials de diferents races (aranesa, ripollesa i xisqueta). No les coneixeu totes? No en tingueu por! A les carnisseries us ho explicaran tot! Una altra manera de saber-ne la qualitat, l'origen i altres informacions? L'etiquetatge.

Espatlleta de xai amb taronja

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 espatlleta de xai
- 2 grans d'all
- 5 cullerades de mermelada de taronja
- 1 cullerada de maionesa
- Un vas de vi blanc
- 1 cullerada d'orenga
- Sal
- Pebre

Elaboració

- Preescalfeu el forn a 200 °C. Amb un ganivet, feu uns talls a l'espatlleta i fiqueu-hi dins l'orenga i els grans d'all tallats per la meitat.
- Salpebreu-la i col·loqueu-la en una reixeta sobre la plàtera del forn amb un dit d'aigua on coureu el xai durant uns 40 minuts.
- A continuació, barregeu la mermelada de taronja amb la maionesa.
- Traieu el xai del forn i unteu-lo amb aquesta barreja. Després, enforneu l'espatlla durant 10 minuts més.
- Passat aquest temps, retireu-la del forn i deixeu-la reposar en una plata a banda.
- Desglaceu la plàtera del forn amb el vi blanc.
- Aboqueu el líquid resultant en un cassó i feu-lo bullir fins que s'espessi i obtingueu la salsa amb la qual regareu el xai.

Cuinar-lo al forn, en especial si és una peça sencera, és una de les maneres de treure-li més bon partit. Si no voleu afegir-li més greix del que ja té, una bona marinada amb poca quantitat d'oli d'oliva i moltes herbes aromàtiques ajudarà a ressaltar-ne el gust. Fet en papillota també es cuinarà amb el seu greix i en sortirà una carn suculenta.

TRUC

Si heu comprat carn d'animals més vells, la millor alternativa és guisar-la o estofar-la, ja que, com més grans, més dura és la carn i requereix més temps de cocció.

CONSELL D'APROFITAMENT

Recordeu que els talls menys apreciats de les carns són més econòmics que els més populars. El coll, per exemple, és ideal per fer-ne estofats o guisats tradicionals com la caldereta. I dels menuts se'n fan embotits com la girella i la botifarra de coradella.

Sabies que..?

Hi ha una col·lecció de llibres monogràfics sobre ingredients locals o de nova incorporació, però habituals avui a la nostra cuina, anomenada "Productes de Mercat" (Sd Edicions)? El producte que titula el llibret és el protagonista de les deu receptes que incorpora, pràctiques i factibles, tradicionals o creatives, que proposen els seus autors, tots diferents, però tots lligats al sector de la gastronomia i l'alimentació.

MONGETES

La mongeta pertany a la família de les lleguminoses, però es considera hortalissa quan la mengem tendra i verda. En trobarem durant tot l'any, però si les volem de temporada cal comprar-les ara. Hi ha centenars de varietats que podríem classificar en dues: les enfiladisses o planes (com la perona) i les de mata baixa o rodones (com la *bobby*).

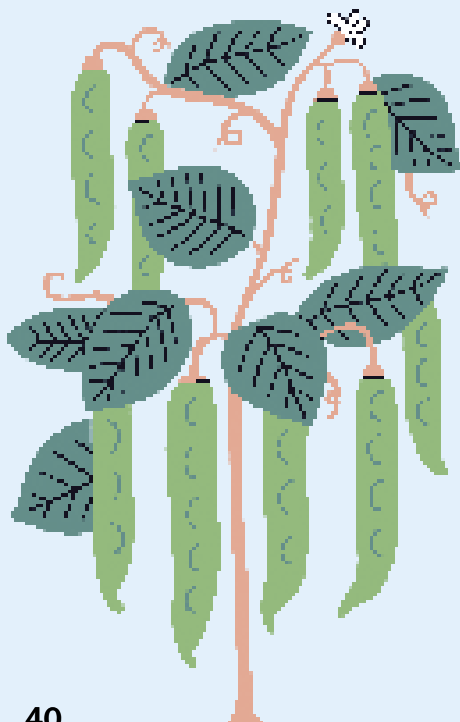
PROPIETATS

- Tenen poques calories perquè gairebé tot és aigua.
- Contenen força fibra.
- També provitamina A, vitamina C i vitamines del grup B, que els proporciona àcid fòlic, minerals com calci, magnesi, crom i potassi, que els atorga propietats depuratives i una petita proporció d'hidrats de carboni i proteïna concentrats en les llavors.

El consum de mongetes, molt digestives, està indicat per a totes les edats, però especialment per a les dones embarassades, si seguïu una dieta d'aprimament, en cas de diabetis, per prevenir el colesterol i l'envelliment, o si us manquen vitamines i minerals. També té efectes beneficiosos en les malalties de ronyó.

AL MERCAT

A l'hora de comprar-ne, trieu les que tinguin un color verd viu i brillant, siguin llises, no tinguin taques i es trenquin fàcilment quan les doblegueu si acosteu els dos extrems de la tavel·la. També són de millor qualitat i menys fibroses les que tenen les llavors poc marcades.



Torrades amb tomàquets secs i hummus de mongetes

Ingredients (per a 4 persones)

- 600/800 g de mongeta
- 250 g de tomàquets secs
- 1 ceba de Figueres
- 1 gra d'all
- 1 llimona
- 150 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- Brots d'userda (opcional)
- Llavors de sèsam negre
- Torrades

Elaboració

- Bulliu uns minuts les mongetes verdes. Reserveu-ho.
- Bulliu els tomàquets secs amb aigua perquè s'hidratin. Traieu-los de l'aigua i eixugueu-los amb un drap.
- Seguidament, i per fer l'hummus, aboqueu les mongetes, la ceba, l'all, el suc d'una llimona, oli, sal i pebre al got de la batedora. Bateu-ho fins a aconseguir una textura uniforme.
- Col·loqueu els tomàquets damunt de les torrades i cobriu-les amb l'hummus de mongetes.
- Decoreu-ho amb llavors de sèsam negre i brots d'userda.

La manera més clàssica de cuinar la mongeta tendra ja la sabeu: bullir-la! Ara bé, després d'aquest procés podeu estofar-la, fregir-la o enfornar-la, per exemple. Canvieu l'ebullició per fer-les al vapor i passeu-les lleugerament pel wok: cristal·litzaran per fora i quedaran cruixents per dins, gairebé crues. Són bones fredes i calentes.

TRUC

Per conservar les mongetes tendres, el millor és fer-ho dins una bossa de plàstic foradada i a la part menys freda de la nevera, on aguantaran bé entre cinc i deu dies.

CONSELL D'APROFITAMENT

No llenceu l'aigua del bullit de les mongetes verdes! Hi queden moltes vitamines dins. Aproveu-la per fer-ne sopes, arrossos o guisats diversos.



EMBOTITS

Fuet, llonganissa, pernil, xoriço, botifarres de tot tipus... Si hi ha fal·lera per algun aliment a Catalunya és pels embotits, curats o cuits, nom genèric de les peces del porc transformades amb la intenció de guardar-les un temps abans de menjar-les.

Tot i que la tendència imperant de consum és reduir la carn, aquesta forma de conservació de proteïnes càrnies és saludable si es consumeixen amb seny, com tot.

PROPIETATS

Tot i que no tots els embotits tenen la mateixa composició, en síntesi podríem dir que:

- Aporten quantitats significatives d'energia, proteïnes i greixos;
- També alguns minerals com ferro, fòsfor, potassi i sodi,
- Algunes vitamines del grup B.

Altres components que poden tenir efectes positius són els pèptids i aminoàcids bioactius, derivats de les proteïnes. Alguns d'aquests han demostrat experimentalment propietats antihipertensives, antioxidants, antifatiga, hipocolesterolèmiques o antimicrobianes.

AL MERCAT

Les cansaladeries i les xarcuteries són nombroses a tots els mercats, i els embotits que us hi vendran són d'alta qualitat: sense conservants, ni sucres, ni greixos afegits, ni hidrats. Això, és clar, vol dir que es tracta d'un producte fresc i que s'ha de consumir fins pocs dies després de ser comprat.



Tàrtar de fuet

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 fuet (no gaire curat)
- 2 tomàquets madurs
- ½ ceba tendra petita (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- 1 ou de guatlla (opcional)

Elaboració

- Humitegeu la pell del fuet amb una mica d'aigua per poder-lo pelar amb facilitat.
- Un cop pelat, talleu-lo a trossos i piqueu-lo amb cura, evitant que quedi massa triturat.
- A continuació, peleu i ratlleu els tomàquets en un bol. Coleu-los per eliminar l'aigua que trauran.
- Barregeu-los bé amb el fuet i, si ho voleu, amb la ceba ben picada.
- Finalment, amaniu-ho tot amb oli, sal i pebre al gust fins que quedi ben lligat.
- Doneu-li la forma de bistec tàrtar, amb un motlle o amb una forquilla, i acompanyeu-lo amb unes torrades de pa i mantega.
- Si voleu simular el plat original, podeu coronar-lo amb un ou de guatlla i barrejar-ho tot abans de menjar-lo.



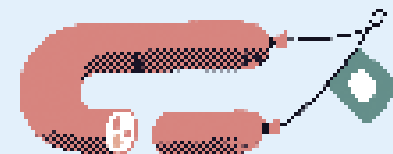
L'embotit curat i en peça sencera s'hauria de penjar en un espai fresc i sec. També és millor treure-li la pell a l'últim moment, abans de menjar-lo. En canvi, l'embotit tallat l'hauríeu de guardar en un recipient hermètic que prèviament podeu utilitzar com a recipient de compra al mercat per estalviar l'embolcall amb què sol anar.

TRUC

Carn de porc de primera, sal i pebre. Aquestes són les matèries primeres amb les que es fan els embotits tradicionals, respectant els processos de cocció i curació i embotint en tripa natural. Quan compreu embotits, fixeu-vos bé en les etiquetes. La vostra salut ho agrairà.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si l'embotit està encetat, unteu la part tallada amb una mica d'oli d'oliva perquè no s'assequi tant i no hàgiu de descartar-ne un trosset cada cop que en mengeu. Ah, i el pernil es pot congelar! Només heu de recordar treure'l una estona abans de consumir-lo.



ALBERGÍNIES

Blanques, negres, liloses o jaspiades, les albergínies són hortalisses de temporada que ofereixen un munt d'opcions culinàries i que ajuden a prevenir l'envelliment gràcies als antioxidants que contenen. Originàries de l'Àsia, es creu que van introduir-les a Europa els comerciants àrabs. I, a diferència de les seves congèneres, s'han de consumir sempre cuites, per eliminar-ne els alcaloides tòxics.

PROPIETATS

- Contenen vitamina A, que ajuda al bon estat de la retina i a mantenir sans el cabell, la pell i les mucoses.
- També contenen vitamina C, essencial per a l'organisme perquè intervé en moltes reaccions metabòliques, així com vitamina B9, que intervé en la producció de glòbuls vermells i blancs i en la síntesi de material genètic.

A més, tenen potassi i calci.

El primer mineral és imprescindible per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i l'activitat muscular normal, i el segon ajuda a mantenir sans els ossos i les dents. També intervé en els processos de coagulació sanguínia.

AL MERCAT

Quan aneu al mercat a comprar albergínies, mireu que siguin fermes i no tinguin marques i que la cua no estigui seca ni enfosquida, ja que podria indicar que s'ha collit massa tard. Per comprovar que no siguin massa madures, podeu prémer-les suaument; si no hi deixeu marca, estan al punt.



Cassoleta Teresa

Ingredients (per a 4 persones)

- 400 g de massa de pasta de full congelada
- 2 albergínies
- 3 tomàquets
- 150 g de formatge emmental
- 1 gra d'all
- 2 ous
- Unes fulles d'alfàbrega
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre i orenga

Elaboració

- Peleu les albergínies, trossegeu-les i col·loqueu-les en un escorredor. Saleu-les i deixeu-les reposar 30 minuts. Eixugueu-les amb paper de cuina.
- Peleu l'all, traieu-li el germen central i renteu-lo. Renteu també els tomàquets i eixugueu-los, talleu-los a grills, traieu-los les llavors, saleu-los i escorreu-los.
- En una paella, poseu a escalfar l'oli on daurareu l'all. Un cop daurat, retireu-lo.
- En aquest mateix oli, afegiu-hi les albergínies, una mica de sal, un pessic de pebre i orenga, i poseu-ho a coure tot a foc lent.
- Quan estiguin cuites, incorporeu-hi els ous batuts i remeneu-ho tot. Apagueu el foc i afegiu-hi el formatge tallat en dauets.
- Tot seguit, estireu la massa de pasta de full i folreu el fons i les parets d'un motlle. Aboqueu-hi el farciment d'albergínies i els

- tomàquets secs formant una corona.
- Poseu la cassoleta al forn preescalfat a 200 °C i deixeu-ho coure 30 minuts.
- Decoreu-ho amb unes fulles d'alfàbrega i serviu-ho.

A CASA

Samfaines, escalivades, mussaques... Són molt versàtils a la cuina, però s'ha de saber manipular-les, sobretot per reduir-ne l'amargor natural i l'alt contingut en aigua. Per eliminar-ne el gust amarg, és recomanable tallar-les i salar-les i deixar-les escórrer un mínim de mitja hora. Esbandiu-les amb aigua freda i eixugueu-les amb un drap net abans de cuinar-les, així també en reduireu l'absorció d'oli.

TRUC

Per prevenir que s'oxidin

- tendeixen a fer-ho ràpidament -, és recomanable ruixar-les amb una mica de suc de llimona. A la nevera acostumen a conservar-se una setmana. Una altra alternativa és ficar-les en una plata amb una mica de llet. Així, a més de no resultar amargues, no es posaran negres.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si conserveu les albergínies en oli o en escabetx, els allargareu la vida. També podeu congelar-les, prèviament pelades, tallades, escaldades, refredades amb aigua freda i eixugades, dins una bossa per a aquest ús, amb cura que no se us apilonin.

MELÓ

Cantalup, gâl·lia, groc, de pell de granota, tendral... Trobareu diverses varietats de meló al mercat que poden variar en funció de la procedència i els mesos d'estiu. La polpa, la pell i la forma són clau per diferenciar-los. Tot i que el tractem com una fruita, és de la família de les cucurbitàcies, com el cogombre o el carbassó, així que pertany al gènere de les hortalisses, per tant, el podeu introduir a la cuina salada.



PROPIETATS

- Conté vitamina A, que intervé en la formació del col·lagen, els ossos, les dents i els glòbuls vermells, i afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i la resistència a les infeccions.
 - Vitamines del grup B, essencials per aprofitar els hidrats de carboni per part del sistema nerviós, i vitamina C, que ens ajuda a protegir-nos de l'exposició solar i ens protegeix dels efectes dels radicals lliures.
 - També conté minerals, com ara potassi, sodi i calci, que ens ajuden a regular el balanç d'aigua del cos, el bon ritme cardíac i el bon funcionament del sistema nerviós, a regular la contracció muscular i a mantenir dents i ossos sans.
- El seu alt contingut en aigua el converteix en l'aliat perfecte per fer passar la set i recuperar-la després de fer esport o suar. Té, també, un efecte diürètic i depuratiu, útil en casos d'àcid úric elevat, hipertensió, retenció de líquids o dietes de baix contingut calòric. A més, estimula els ronyons, i facilita l'eliminació de toxines.

AL MERCAT

Sempre és aconsellable que us el venguin madur, però si el voleu escollir vosaltres fixeu-vos que la pell no sigui gaire verda, que no tingui cops, ni zones toves, ni marques, que sigui pesant i ferm al tacte. També és important que la cua estigui seca i tallada. Per saber si està al punt, sospeseu-lo amb les mans: com més pesi, més madur. Una altra comprovació? Pressioneu suaument la base: si cedeix una mica, és bo. I si en agafar-lo està enganxós, és que ha madurat massa.

A CASA

Un cop tallat o obert, intenteu no deixar-lo a la nevera perquè perd sabor i aromes. Per evitar-ho, o intentar-ho, emboliqueu-lo amb paper film. I no li traieu les llavors fins a l'últim tall, així guardarà més bé la humitat interior.

TRUC

Si malgrat els consells us ha sortit una mica verd, cal que el deixeu a temperatura ambient uns dies perquè maduri del tot. Si l'heu comprat per a consum immediat perquè teniu convidats, un toc de sal o de pebre en potenciaran el sabor.

CONSELL D'APROFITAMENT

Guardeu el meló a la nevera massa madur per al vostre gust? Abans de llençar-lo, barregeu-lo amb altres fruites i prepareu-vos un batut o un lliquat. No hi ha cap beguda isotònica que s'hi pugui comparar!

A LA CUINA

Crema freda de meló

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 meló
- 200 ml de crema de llet
- 1 culleradeta de sucre
- Sal
- Pebre
- 1 tassa de brou de pollastre

Elaboració

- Obriu el meló i traieu-li les llavors i la polpa.
- Aboqueu la polpa en un recipient i bateu-la juntament amb la crema de llet, el brou i la culleradeta de sucre, fins que us quedi una crema suau.
- Salpebreu al gust i deixeu-la a la nevera fins al moment de servir-la.
- Afegiu-hi uns encenalls de pernil ibèric, el complement ideal!



La tardor omple els mercats de colors marrons, vermells i taronges. Hi arriben les castanyes, els moniatos, les carbasses i els bolets de tota mena.

Les parades de fruita seca també són ben plenes durant aquesta estació. Nous, pinyons, ametlles i avellanes inunden les parades d'aquest producte, imprescindible per a elaborar panellets, a les pastisseries i a casa.

I és que la tardor és temps de castanyada, esdeveniment destacat a l'agenda dels mercats de la ciutat, que conviden a celebrar-la. Castanyes cuites i sense coure per a tothom qui s'apropa a aquests espais de proximitat!

I recordeu...
"Menys llençar aliments
i més compra #demercat."

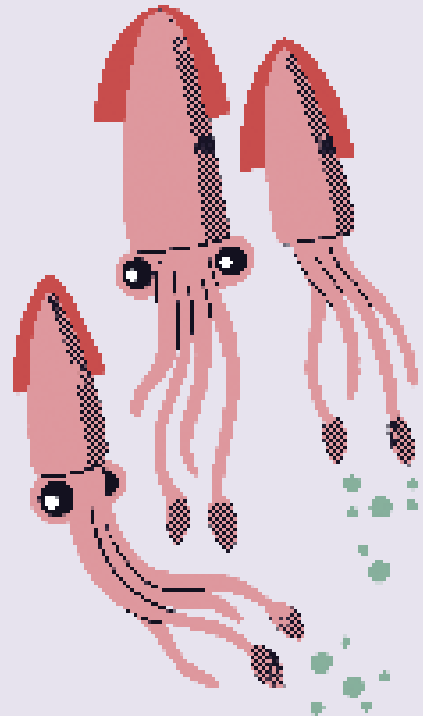
TARDOR

Calamar
Vedella
Carbassa
Botifarra
Bolets
Fruita seca



CALAMAR

Dels petits en diem calamarsons i, d'entre els grans, el més reconegut és el calamar de potera, que pren el nom de l'estri que es fa servir per pescar-lo. De color variable, tot i que generalment rosat amb un motejat porpra, aquest mol·lusc tentacular o cefalòpode marí és un valor segur a la cuina.



PROPIETATS

- Té poques calories (si no el mengem arrebossat o fregit).
- És baix en greixos i una gran font de proteïnes, necessàries per mantenir els músculs sans.
- Conté vitamina A i col·lagen, que enforteixen el cabell, les ungles i les dents.
- També és ric en minerals, garanteix un bon nivell d'energia, cuida la memòria, frena l'envelliment cel·lular i protegeix les defenses. Pel seu poder saciant, és interessant consumir-ne si seguïu alguna dieta. Per contra, conté força colesterol, per la qual cosa és millor que en mengeu puntualment si acostumeu a tenir-lo alt. També és apte per a persones amb cèliaquia o amb diabetis, però compte en cas d'intolerància a la lactosa.

AL MERCAT

A l'hora de comprar calamars, trieu els que siguin consistents, estiguin humits, una mica brillants i facin una olor suau de mar. Sabreu que són frescos si tenen un color intens i la carn ben blanca. Al mercat també els trobareu tallats en rodanxes. Demaneu que us els netegin a

la parada si no en sabeu –no és complicat però sí que és força entretingut–, així com consells per cuinar-los!

A CASA

És aconsellable menjar-los el mateix dia que els compreu o, com a molt, l'endemà. La millor manera de conservar-los és ben nets, a la nevera. I si no teniu previsió de consum ràpid, congeleu-los. Si els voleu menjar farcits tingueu en compte que s'encongiran durant el procés de cocció, per tant, no els ompliu gaire o el farciment se sortirà de dins.

TRUC

Heu saltat o fregit uns calamars i la carn us ha quedat seca i dura? Això és que els heu cuit massa estona o heu trigat massa a menjar-vos-els! El proper cop, cuineu-los i mengeu-los al moment. Notareu el canvi!

CONSELL D'APROFITAMENT

La carn del calamar es pot fer servir com a saboritzant per a un fumet o una sopa, i la tinta, per fer una vinagreta, tenyir un plat de pasta o un arròs negre. No la rebutgeu a la peixateria!

Sabies que..?

Una de les accions principals de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible és la iniciativa "Comerç verd"? El projecte vol facilitar als establiments dels mercats municipals la possibilitat de diferenciar-se amb aquest distintiu, i millorar la seva competitivitat comercial oferint productes locals, ecològics, de petits productors, de pagès o de llotja.

Entrepà de calamars

Ingredients (per a 4 persones)

- 250 g de pa
- 1 enciam romà
- 200 g de calamars
- Ceba confitada
- Maionesa
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- Farina per arrebossar

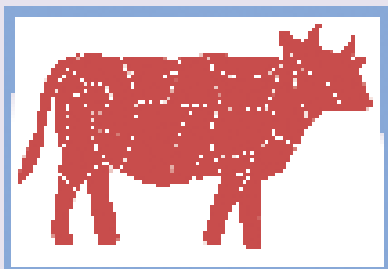
Elaboració

- Netegeu i talleu els calamars a anelles.
- Escalfeu oli en una cassola per fregir els calamars i, mentrestant, salpebreu-los i arrebosseu-los amb la farina, vigilant de retirar-ne l'excés.
- Fregiu els calamars i torreu el pa.
- Munteu l'entrepà amb els calamars i una mica d'enciam, maionesa i ceba confitada al gust.



VEDELLA

“Del cap a la cua, de la vedella tot es cuina”, diu la gent de mercat. Filet, llata, culata, jarret, mitjanes, peixet... Possiblement és la carn amb la varietat més gran de noms de tall, i els mercats municipals són el millor aparador de la riquesa d'aquest aliment gustós, tendre i amb un color característic que va del rosat al vermellós intens, sigui gallega, de Girona o dels Pirineus catalans.



PROPIETATS

- És un aliment ric en proteïnes d'alt valor biològic, per tant, proporciona tots els aminoàcids essencials per al cos.
- Conté, principalment, vitamines del grup A i D, i del grup B, sobretot la B1, B12 i B9.
- Els minerals més abundants que conté són potassi, fòsfor, magnesi i ferro, que a més s'absorbeix molt bé i és molt indicat per a persones amb anèmia, infants i embarassades.

Tot i així, el consum de carn ha de ser moderat, ja que també conté un índex més alt de greix saturat, que precisament és el que contribueix a fer-la més gustosa, tot i que la seva quantitat depèn de la part, l'edat o l'alimentació de l'animal.

AL MERCAT

La trobareu a les carnisseries en peces senceres, filetejada, envasada i en elaboracions diverses: hamburgueses, llibrets, escalopines, pastissos... pirulettes! I és que hi ha comerciants que la transformen cada dia per tal que la clientela la pugui cuinar directament quan arribi a casa. Per fer bistecs, per fer-ne

fricandó, rostir-la o estofar-la, quin tall és el millor? Pregunteu-ho a la gent del mercat, no hi ha millors prescriptors!

A CASA

Des de l'os per afegir a un brou fins al tall de bistec, la vedella sempre és una bona opció. Parts més nobles i menys, a diferents preus, que val la pena conèixer. La tapa plana dels quarts del darrere de l'animal, per exemple, és una carn molt magra, que resulta sempre molt saborosa, ideal per fer-la arrebossada i amb una relació preu-qualitat molt bona.

TRUC

Perquè la carn estigui més tendra, cobriu-la amb paper film i, amb l'ajuda d'una maça o un corró de fusta, colpegeu-la perquè les fibres es trenquin una mica. Serà més fàcil de cuinar i de mastegar.

CONSELL D'APROFITAMENT

Tasteu els menuts de la vedella! Tripa, cap i potes, cervell, cor, galtes, freixures, turmes, llengua, sang, ronyons, entrana... La varietat és màxima; el preu i el resultat us sorprendran.

Sabies que..?

Abans de disposar d'un mercat fix, els comerciants del barri de Sants se situaven al carrer del Sant Crist? El 1856 es va traslladar a l'actual plaça d'Osca, i el 1913 va reobrir amb el nom de Mercat de l'Hort Nou al carrer de Sant Jordi, l'emplaçament actual, en un edifici d'inspiració modernista. Des del 2014, el Mercat de Sants està renovat, conservant la seva estructura.

A LA CUINA

Tires de vedella saltades amb verdures

Ingredients (per a 4 persones)

- 400 g de bistec de vedella
- 1 pebrot verd petit
- ¼ de pebrot vermell
- 1 ceba petita
- 1 pastanaga petita
- ¼ de carbassó
- 2 xampinyons
- Gíngebre fresc
- 100 ml de brou de pollastre
- Farina de blat de moro
- 2 cullerades soperes de salsa de soja

Elaboració

- Talleu tots els ingredients a tires molt fines.
- Salteu-los per separat.
- Un cop saltats, i en una mateixa paella, aboqueu-hi el brou i la salsa de soja. Lligueu-ho tot amb la farina.
- A continuació, piqueu el gíngebre i afegiu-lo a la salsa.
- Seguidament, afegiu-hi tots els altres ingredients i barregeu-ho bé.
- Deixeu-ho coure tot durant uns deu minuts més, i ja ho tindreu.



CARBASSA

El taronja és energètic com els aliments que el llueixen, entre ells, la carbassa, una cucurbitàcia extremadament bona, nutritiva i de preu assequible. La carbassa ens rehidrata com pocs aliments ho fan (el 90% és aigua!), té molt poques calories i conté molts hidrats de carboni i proteïna. Una combinació excel·lent perquè mai ens fallin les forces.



PROPIETATS

- Contenen provitamina A o betacarotè, que els proporciona el color, essencial per a la visió, els cabells, les ungles, la pell, les mucoses, els ossos i les dents i per al sistema immunològic.
 - Vitamines C i B6, que ens ajuden a fer funcionar el metabolisme, a desintoxicar el fetge i a produir antioxidants que ajuden a mantenir joves les cèl·lules, i també fibra, coure, potassi i manganès, que ajuda a regular el trànsit intestinal i aprofitar els sucres, els greixos i les proteïnes dels aliments.
- Oblidada durant molt temps, està vivint un renaixement gràcies, en part, als beneficis que té per a la salut.

AL MERCAT

De carbassa en trobareu tot l'any al mercat, perquè hi ha varietats d'estiu i d'hivern, però la temporada alta és de setembre a desembre. Les varietats hivernals són més dolces que les estiuencques, tenen la pela gruixuda, més aigua i es conserven més temps. Les més consumides són la de rabequet i la violí o cacauet, anomenada així per la seva forma, de gust dolç i color

intens, de pela més tendra que la resta, llavors més localitzades i no gaire grossa. A l'hora de comprar-la mireu que sigui tendra, però ferma i ben desenvolupada.

A CASA

La podeu menjar de moltes maneres: al vapor, bullida, estofada, al forn, en crema, puré o farcir-la, fins i tot. Gràcies a la seva dolçor natural és bona a l'hora de les postres, també. L'elaboració dolça més coneguda és el cabell d'àngel, confitura feta amb la polpa de la carbassa confitera, confitada justament en almívar i molt usada en la pastisseria per farcir ensaimades, tortells de Reis i els pastissets de les comarques de l'Ebre, entre altres.

TRUC

Us sembla difícil pelar-la? Bulliu-ne els talls una estona per estovar-ne la pell, o bé, poseu-la al forn tallada per la meitat fins que estigui cuita. Així us resultarà més fàcil.

CONSELL D'APROFITAMENT

No llenceu les llavors! Aprofiteu-les, són molt nutritives. Com? Renteu-les i passeu-les per la paella amb una mica d'oli i sal. O torreu-les al forn i afegiu-hi un toc de sal també. Obtindreu un complement per a amanides o un entreteniment entre hores sa i gustós.

A LA GUINA

Hummus de carbassa

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de carbassa
- 2 cullerades soperes de tahina
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 1 llimona
- Sal
- Pebre
- 2 cullerades petites de comí en pols

Elaboració

- Peleu i talleu la carbassa a mitges llunes fines.
- Salpebreu-la i poseu-la en una safata que pugui anar al forn, i que haureu escalfat prèviament.
- Cuineu-la a 180 °C uns 30 minuts o fins que estigui tova i hagi agafat color.
- Col·loqueu la carbassa en un altre recipient en el qual pugueu triturar-la amb la resta dels ingredients.
- Tritureu-la i rectifiqueu de sal i pebre al gust.
- Acompanyeu-ho d'uns *crackers* o torrades.



BOTIFARRA

La botifarra crua és un dels derivats més populars del porc i un dels productes més típics de la cuina catalana. Elaborada amb les carns nobles de l'animal, amanida amb sal i pebre, embotida en tripa natural i cuita en la seva versió tradicional, avui dia se'n troben d'enriquides amb més condiments o ingredients. La botifarra negra, blanca i d'ou són les altres varietats amb més demanda del mercat; n'hi ha més.

PROPIETATS

- És rica en proteïnes de gran valor biològic.
- Té vitamines del grup B i un alt contingut de ferro.
- S'hi poden associar els hidrats de carboni, la fibra i la resta de vitamines hidrosolubles i minerals que hi aporten tots els ingredients utilitzats en la seva elaboració.

Com la resta de productes relacionats amb el porc, consumir-ne no és recomanable per a les persones que presenten uns índexs alts de colesterol o de triglicèrids. En canvi, sí que està indicat en cas de dietes per engreixar-se.

AL MERCAT

El Dijous Gras o Llarder dona inici a la festa més esbojarrada i participativa dels mercats de Barcelona, i la botifarra d'ou és el producte estrella aquest dia, en la seva forma més tradicional i en versions més innovadores. I és que hi ha cansaladers i xarcuters que incorporen a la peça ingredients típics de la jornada, com ara llardons o truita, o d'altres de la terra, com calçots o ratafia.



Hamburgueses de mongetes seques i botifarra

Ingredients (per a 4 persones)

- 2 botifarres crues
- 400 g de mongetes seques i escorregudes
- 4 panets rodons
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre
- Bolets al gust

Elaboració

- Poseu les botifarres i les mongetes dins la picadora. Salpebreu al gust i piqueu-ho tot.
- Un cop picat, feu-ne quatre hamburgueses amb les mans ben netes.
- Deixeu-les reposar a la nevera una hora com a mínim.
- Passat aquest temps, poseu-les a coure a la paella amb oli ben calent perquè quedin cruixents. Reserveu-ho.
- Salteu els bolets que us agradin més. Escorreu-los.
- Torreu una mica els panets, col·loqueu les hamburgueses dins i, per sobre, un grapat de bolets que salareu lleugerament.
- Per arrodonir el plat, podeu acompanyar-les amb una mica d'allioli.

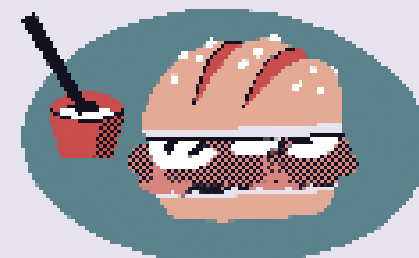
La cocció de la botifarra crua no admet presses. Tots volem que l'interior estigui al punt i l'exterior un xic torrat, cuita a la graella o a la brasa. Punxeu les botifarres crues per diferents parts abans de coure-les per evitar que s'inflin o que es rebentin. Hi ha cansaladers que no ho recomanen perquè el greix regalima, es perden aromes i fumegen a la planxa o se socarrimen a les brases.

TRUC

Davant el dubte o la poca traça, esparraqueu les botifarres! Això vol dir, obriu-les per la meitat fent-los un tall longitudinal i profund, i feu-les amb oli per totes dues bandes. La cocció quedarà perfecta i la satisfacció al paladar serà plena.

CONSELL D'APROFITAMENT

Voleu allargar la vida de les botifarres? Conserveu-les en tupina, com feien les àvies (les de pagès, almenys). Com? Fregiu-les lleugerament amb oli d'oliva, talleu-les a trossos i tanqueu-les hermèticament en un recipient de terrissa o vidre ben cobertes d'oli nou. Guardeu-ho en un lloc fresc i sense llum o a la nevera.



BOLETS

Fredolics, llenegues, ceps, rossinyols, rovellons, trompetes de la mort... els bolets són clau en la gastronomia catalana, d'ahir i d'ara. Tot i que els fruits dels boscos solen tenir més presència als mercats a principis de tardor, si les pluges s'allarguen torna a haver-hi una mena de "segona temporada" al final de l'estació. I a la primavera, sant tornem-hi! Diferents, però també bons.

PROPIETATS

- Tenen un baix contingut calòric.
- Contenen minerals com el potassi, necessari per a l'activitat muscular, fòsfor, per reforçar l'estructura dels ossos, i iode, indispensable per al funcionament de la tiroides.
- També aporten vitamina A, vitamines del grup B i ergosterol, substància vegetal que al ronyó es transforma en vitamina D.

A tall de resum, totes les varietats de bolets comparteixen propietats nutricionals que són interessants.

AL MERCAT

Sens dubte, els rovellons són els bolets més fàcils d'identificar i els més consumits per la clientela dels mercats. També els ceps, força abundants i icònics per la seva forma, són molt apreciats en la gastronomia. Als boscos catalans hi ha una quarantena de varietats comestibles i, als mercats, segons l'especialització de la parada. Els comercialitzen frescos, assecats, en conserva, en pols i deshidratats.



Variat de bolets i hortalisses amb romaní

Ingredients (per a 4 persones)

- 500 g de bolets variats
- 3 branques d'api
- 3 pastanagues
- 1 pebrot vermell
- 2 cebes
- 6 alls
- Romaní i julivert fresc
- Nous picades
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració

- Renteu amb cura tots els bolets i talleu-los per la meitat o a quarts.
- Renteu el pebrot i talleu-lo a tires.
- Peleu les pastanagues i l'api. Talleu les primeres a rodelles i el segon, a làmines fines.
- Poseu una olla amb aigua al foc i, quan comenci a bullir, escaldeu-hi les hortalisses. Retireu-les.
- Amb la mateixa aigua, prepareu una infusió amb el romaní.
- Seguidament, peleu i piqueu els alls i talleu les cebes en mitges llunes. Daureu-les a la paella amb una mica d'oli. Quan la ceba sigui transparent, afegiu-hi els bolets i salteu-los uns dos minuts a foc fort.
- Afegiu-hi les hortalisses i infusió de romaní. Rectifiqueu de sal i deixeu-ho coure 10 minuts més. Quan el suc s'hagi reduït una mica, afegiu-hi les nous picades.
- Decoreu-ho amb julivert picat i una branqueta de romaní.

Si els bolets són frescos no duren més d'uns dies. Per allargar-ne la conservació, cal guardar-los a la nevera. Alguns bolets com el xampinyó, el cep i la tòfona (un bolet particular) es poden menjar crus, tallats a làmines fines, però en general és millor coure'ls abans, ja que poden resultar indigestos. En tot cas, netegeu-los bé abans de menjar-los per treure'n la terra, preferentment amb un drap humit.

TRUC

Si coeu els bolets al forn, s'assecaran molt. Per evitar-ho, és millor que els cuineu sencers. Igualment, si hi afegiu una mica de suc de llimona, fareu que tinguin un gust més suau i que no s'ennegreixin.

CONSELL D'APROFITAMENT

Aprofiteu la temporada de bolets per tenir-ne a casa tot l'any! Com? Assequeu-los a l'aire lliure durant un parell de setmanes i guardeu-los en pots de conserva. També podeu congelar-los nets i crus dins de bosses de congelació i quan els necessiteu, directes a la paella!

Sabies que..?

El 19 de març de 1840 es posava la primera pedra del Mercat de la Boqueria a l'espai que ocupa actualment? Per celebrar els seus 180 anys de vida, durant el 2020 i fins a l'estiu del 2021, es van programar activitats al voltant de tres eixos, alimentació, gastronomia i producte, en les quals van participar múltiples veus expertes de Catalunya.

FRUITA SECA

A la tardor, les parades de fruita seca són ben plenes! Nos, nous de macadàmia, ametlles, avellanes, castanyes, pinyons, anacards, cacauets... Quina us agrada més? En coneixeu els beneficis? És important! Les característiques nutricionals de la fruita seca l'han convertit en un aliment imprescindible i de consum molt recomanat per a la salut.



PROPIETATS

- Té un alt contingut en ferro, fòsfor (que manté el cervell en forma i redueix el risc de patir malalties cardiovasculars), magnesi, potassi, seleni i omega-3 (que ajuda a reduir els nivells de colesterol i a controlar la tensió arterial).
- També conté calci, que enforteix els ossos, aporta vitamines dels grups B i E, ajuda a regular el nivell de sucre a la sang i combat l'envelliment cel·lular.

Feu esport? És la vostra aliada perfecta! Menjar-ne després de fer activitat física ajuda a recuperar-se més ràpid. No sou gaire esportistes? També! Menjar un grapat de fruita seca al dia és saludable i forma part d'una dieta sana i equilibrada.

AL MERCAT

Habitualment, trobareu la fruita seca a les parades on també venen olives, conserves i espècies, en formes diverses: amb closca i sense; pelada i sense pelar; crua, torrada i fregida; natural, salada o garapinyada; molta, a granel o envasada, i d'origen local o forà.

A CASA

La fruita seca té usos culinaris diversos tot i que, a la cuina catalana, ocupa un lloc preferent en la preparació de picades i salses, així com en l'elaboració de dolços i postres, freds i calents, com els gelats, els torrons i els panellets. També se'n poden fer farines, sopes, begudes refrescants o substitutives, així com licors (el mercat n'és ple).

TRUC

La fruita seca s'enranxeix molt ràpidament, per la qual cosa val més comprar-ne poca quantitat o el pes just per a la recepta en què la volem usar i consumir-la al més aviat possible. Conserveu-la en un lloc fresc i sec, sense llum, preferiblement en un pot de vidre tancat i amb closca o crua.

CONSELL D'APROFITAMENT

Voleu tenir castanyes tot l'any? Congelades amb pell us duraran uns quants mesos. Això sí, per poder-les consumir les haureu de rehidratar primer amb aigua tèbia.



A LA CUINA

Salsa romesco

Ingredients (per a 4 persones)

- Una cabeça d'alls
- Un pebrot vermell
- 3 tomàquets madurs
- 3 llesques de pa
- 200 g d'ametlles i avellanes torrades
- 2 pebrots de romesco secs
- Bitxo
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració

- Escaliveu els alls, el pebrot vermell i els tomàquets.
- Fregiu a la paella el pa i els pebrots de romesco.
- A continuació, feu una picada amb la fruita seca, el bitxo tallat a trossets i el julivert. Poseu-ho tot a la picadora per enllestir la salsa.
- Per acabar, només us quedarà afegir-hi sal al gust i un raig d'oli.
- Si la trobeu massa espessa, aclariu-la una mica amb oli o amb aigua mineral.

Sabíes que..?

La diversitat arquitectònica dels mercats de Barcelona és un reflex de la història de la ciutat i de l'evolució de les tècniques constructives? Hi trobareu des de les elegants arquitectures de ferro pròpies dels mercats històrics fins a les estructures de formigó armat tan característiques dels mercats dels barris construïts als anys seixanta i setanta del segle passat.



Ajuntament
de Barcelona