



TEMPS DE MERCATS



MMMMM
MM MM
MM MM
MMMMM
MM MM
MM MM
MMMMM

Mercats
de Barcelona



**Guia-receptari
de productes de temporada**

per Carme Gasull

VOL 3

Edita:
Federació de Mercats
Municipals de Barcelona
(FEMM)

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

Textos:
Carme Gasull

Disseny gràfic:
Laura Armet

Il·lustracions:
Miguel Bustos

Correcció:
Linguaserve

Producció i enquadernació:
Arts Gràfiques Alpres S.L.

Amb la col·laboració de
l'Institut Municipal de Mercats
de Barcelona i l'Ajuntament de
Barcelona

Barcelona, 2023

© de l'edició:
Federació de Mercats
Municipals de Barcelona

© de les il·lustracions:
Miguel Bustos

© dels textos:
Carme Gasull, Carlota Claver

Imprès en paper ecològic.

Totes les receptes han estat
aportades i revisades per
Laura Herrero, cuinera de
l'Aula Gastronòmica
del Mercat de Sants.



Dins del marc de l'Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona 2030



TEMPS DE MERCATS

per Carme Gasull

VOL 3



Temps de Mercats Pròleg

M.E.R.C.A.T.S. Mons Extraordinaris de Recerca, Creativitat, Amor, Talent i Sabor

No recordo la primera vegada que vaig trepitjar un mercat, com tampoc recordo la primera vegada que vaig caminar, ni la primera vegada que vaig parlar. Per mi, com per tanta altra gent, els mercats sempre hi han sigut, han format part de la meua vida personal (i professional) gairebé cada dia. I el problema d'aquesta rutina, o de la quotidianitat, és que de vegades ens podem confondre, donant per descomptada una gran sort de la qual hauríem de donar les gràcies en tot moment. Per això, vull aprofitar l'ocasió per rendir homenatge a aquests temples de la gastronomia, on tot és possible i sense els quals estic convençuda que jo no seria la cuinera que soc actualment: els M.E.R.C.A.T.S.

Mons

Una de les particularitats dels mercats que més m'atrapa, m'encurioseix i em fascina és que són microcosmos, amb les seves parades, la seva clientela i les seves dinàmiques pròpies. No hi ha dos mercats iguals, cada un és un món diferent. I, alhora, ens serveixen per descobrir nous mons, gràcies als productes que s'hi poden trobar.

Extraordinaris

Segons el diccionari, una de les acepcions d'"extraordinari" és: "Que excedeix el grau, la mesura, el nivell, habitual, ordinari." I els mercats són ben

bé així: encara que són llocs que visito habitualment, sempre, sempre, sempre, superen les meves expectatives pel que fa a la qualitat, la varietat i l'amabilitat de la seva gent.

Recerca

Hi ha dies que no vaig als mercats a comprar, sinó que hi vaig a buscar. Nous ingredients, nous productes... o fins i tot, noves converses. Perquè sí: els mercats són un bon lloc per entendre la societat. Si hi pares l'orella, pots entendre més el que passa al teu voltant que mirant les notícies!

Creativitat

Les persones que ens dediquem a la restauració pequem, de vegades, d'una certa egolatria. Ens autodenominem "artistes" o "creatius". I, si bé és cert que dediquem molt esforç a preparar els millors plats, també ho és que molta de



la nostra inspiració prové dels mercats i de tot el que hi veiem, sentim, tastem i comprem. I és just reconèixer-ho.

Amor

Si cuinar és un dels actes d'amor més grans, els mercats són imprescindibles perquè existeixi l'amor: és on trobaràs els productes més frescos per poder demostrar-li a algú tota la teua estima. A més, anar al mercat, per si mateix, és un bon mètode per rebre moltes dosis d'amor. En pocs llocs rebràs més "carinyo"!

Talent

Moltes de les parades dels mercats són gestionades per persones i famílies que fa anys, dècades, que es dediquen al molt honorable art de seleccionar i oferir el millor gènere al seu veïnat. S'ha de tenir un talent especial per dur a terme aquesta tasca, dia rere dia...

i sempre amb un somriure a la cara. És una lliçó de com s'ha de treballar, a la vida.

Sabor

Per acabar, us proposo un joc: cada cop que aneu al mercat, sortiu amb un producte o ingredient que no hàgiu tastat mai. Descobrireu nous sabors, que podreu afegir a les vostres receptes i li donaran un toc diferent a la vostra rutina. Us asseguro que, amb la varietat que hi ha als mercats, és impossible que repetiu ni un sol dia!

Carlota Claver
*Xef, sommelier
i copropietària del
restaurant La Gormanda
de Barcelona*



Índex de receptes

Ous al plat amb espinacs	09
Garrí adobat	11
Llenguado a la meunière	13
Dolç (halva) de pastanaga i mel	15
Pizza romana de mortadel·la i festucs	17
Ànec a la taronja	19
Bacallà amb mantega de miso	23
Carbassons amb tomàquets i olives	25
Cargols a la llauna	27
Pollastre rostit amb peres	29
Mandonguilles de sípia amb salsa d'ametlles	31
Llonzes de xai a l'aroma de llimona i cúrcuma	33
Conill a la jardinera	37
Amanida Cèsar	39
Llenties caviar amb gambes	41
Trepó	43
Tatin de prunes	45
Les sardines de la iaia Pepita	47
Arròs amb fesols, naps i botifarra	51
Marmitako de bonítol	53
Costellam de porc amb magranes	55
Cassoleta de popets encebats	57
Sopa Borscht	59
Vedella estofada de tardor	61

Índex de productes

HIVERN

Espinacs	08
Garrí	10
Llenguado	12
Mel	14
Mortadel·la	16
Taronja	18

PRIMAVERA

Bacallà	22
Carbassó	24
Cargols	26
Pera	28
Sípia	30
Xai	32

ESTIU

Conill	36
Enciam	38
Gamba	40
Préssec	42
Pruna	44
Sardines	46

TARDOR

Arròs	50
Bonítol	52
Magrana	54
Popets	56
Remolatxa	58
Vedella	60



*“A l’hivern, bona sopa i vi calent”,
diu el refranyer català.*

A casa nostra no som gaire de beure vi calent,
però sí de batejar guisats i adobar elaboracions
amb vi, ratafia o licors variats per donar
un toc diferent als nostres plats.

En aquest volum trobareu algunes receptes
tradicionals i d’altres amb les quals
podreu sorprendre família i amistats.

Mantenim les tradicions i les celebracions
per Nadal sense por d’incorporar-hi plats nous?

I recordeu...

***“Menys comprar per comprar
i més compra #MercatsDeBarcelona”***

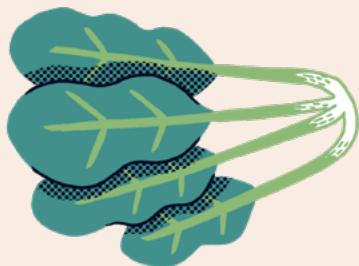
HIVERN

Espinacs
Garrí
Llenguado
Mel
Mortadel·la
Taronja



ESPINACS

D'origen persa, van arribar a Europa a l'edat mitjana i diuen que el nom li prové del fruit, que quan és madur s'omple d'espines. Malgrat que el mariner Popeye els fes famosos pel seu contingut en ferro, aquesta hortalissa no en conté en quantitats significatives, tot i que, tant si els consumiu en cru com cuits, n'obtindreu altres beneficis, especialment vitamines.



PROPIETATS

- Són rics en aigua i en fibra.
- Tenen una quantitat considerable de proteïnes.
- I, com us apuntàvem, moltes vitamines i minerals.

En destaquen l'aportació de vitamina A, essencial per a la vista, els cabells i la pell; la vitamina C, necessària per al bon funcionament del sistema immunitari, i vitamines del grup B, amb un paper important en l'aprofitament de l'energia provinent dels hidrats de carboni.

AL MERCAT

Seleccioneu els espinacs que tinguin un color verd, brillant i uniforme. Rebutgeu-los si tenen taques grogues o vermelloses, perquè potser són conseqüència de l'atac dels fongs.

CONSELL D'APROFITAMENT

No en llenceu els troncs! Aproveiteu-los per fer-ne un brou vegetal molt depuratiu o una crema boníssima!

Ous al plat amb espinacs

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 ous
- 2 manats d'espinacs
- 3 tomàquets de pera ratllats
- 2 alls
- 1 pebrot verd
- 1 ceba tendra
- 4 cullerades d'aigua
- Comí, cúrcuma i pebre vermell dolç
- Oli d'oliva verge extra, sal i pebre
- Pa

Elaboració

- Renteu molt bé els espinacs per eliminar-ne possibles restes de sorra. Escorreu-los.
- En una paella amb una mica d'oli, cuineu-los fins que deixin anar tota l'aigua. Reserveu-los en un altre recipient.
- A la mateixa paella, escalfeu una mica d'oli i afegiu-hi el tomàquet i l'all trinxat, el pebrot trossejat, les espècies i la sal. Remeneu-ho i, a continuació, afegiu-hi l'aigua.
- Tapeu-ho i deixeu-ho coure uns 20 minuts. Si calgués líquid, podeu afegir-n'hi alguna cullerada més.
- Incorporeu els espinacs a la paella i, tot seguit, els ous, directament a la salsa. Salpebreu-los i torneu a tancar la paella. Cuineu-los uns 5 minuts o fins que la clara qualli, evitant que el rovell solidifiqui.

- Finalment, afegiu-hi la ceba tendra trinxada petita per damunt.
- Serviu-ho immediatament amb molt de pa per sucar.

A CASA

Si voleu preservar les vitamines que contenen, mengeu-vos-els tan aviat com sigui possible. Si no, els podeu guardar dins d'una bossa amb petits forats a la nevera fins a tres dies. recipient a part i destapats perquè no s'humitegin. Per aquest motiu, i per motius de sostenibilitat, eviteu posar-los dins de bosses de plàstic.

TRUC

Si en fred han perdut la seva vivacitat, revifeu-ne les fulles posant-les en un got d'aigua freda, on també podeu afegir una cullerada petita de vinagre.



GARRÍ

O garrina, garrinet, gorri, cotxo, gorri, godall, marranxó, porcell o porcella, com s'anomena a Catalunya i a les illes Balears la cria del porc jove, de dos mesos com a màxim – per tant, del porc que encara mama –. De color rosa pàl·lid, brillant i homogeni, de carn suau, tendra i saborosa, és una menja exquisida i fàcil de cuinar que sol trobar-se al mercat en ocasions especials, com les festes de Nadal. A Hongria és costum menjar un garrí per Cap d'Any com a símbol d'optimisme per donar la benvinguda en aquest primer dia de l'any. Us apunteu a la tradició?



PROPIETATS

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

La seva carn es considera carn blanca i té menys contingut de ferro en la composició que la carn vermella.

AL MERCAT

Reserveu-lo, preferiblement, perquè no sempre en tenen, i també per poder escollir-ne la mida i el pes que necessitareu. El més demanat és de 4 a 6 kg, però també us poden servir garrins més grans, de 12 a 15 quilos. Els més petits solen comercialitzar-se d'una peça, envasats al buit.

Garrí adobat

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de carn de garrí tallada a daus
- 2 cullerades de pebre vermell (dolç i picant)
- 2 cullerades d'orenga
- 1 cullerada de farigola en pols
- 1 cullerada de romaní en pols
- 8 alls
- 1 ceba
- 1 got de vi blanc sec
- 1 got de vinagre de vi blanc
- Pebre negre molt

Elaboració:

- Aixafeu els alls sense pelar.
- Ratlleu la ceba.
- En un bol gran, afegiu-hi tots els ingredients menys la carn i barregeu-ho tot.
- A continuació, incorporeu-hi la carn i assegureu-vos que queda ben integrada a l'adob.
- Tapeu-ho amb paper film i reserveu-ho a la nevera almenys 24 hores.
- Passat aquest temps ja tenim la carn adobada. La podeu fregir o cuinar a la paella.

La carn del garrí és pàl·lida i tendra, però la pell cuïta és cruixent; per tant, es pot utilitzar per fer-ne llardons, si us hi atreviu.

TRUC

La carn del garrí és pàl·lida i tendra, però la pell cuïta és cruixent; per tant, es pot utilitzar per fer-ne llardons, si us hi atreviu.

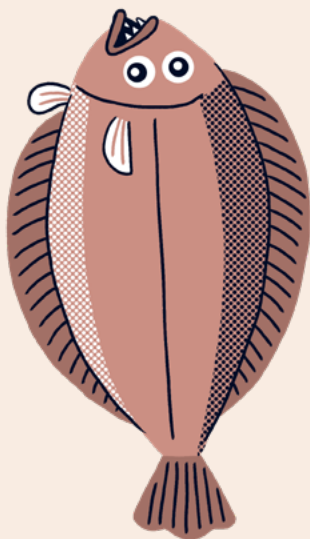
CONSELL D'APROFITAMENT

Com del porc, del garrí se n'aprofita tot, fins i tot el cap. Algun cuiner de la ciutat el serveix fregit, ben cruixent. Una exquisidesa.



LLENGUADO

El llenguado (*Solea vulgaris* pels romans) és un peix blanc de cos aplanat que viu al Mediterrani i a l'Atlàntic oriental, de Noruega al Senegal. Tant es pot trobar a la platja com fins als 200 metres de fondària, viu semienterrat a la sorra, aprofitant la seva capacitat mimètica per escapar-se dels depredadors, i no fa grans desplaçaments. Per aquest fet, els seus músculs no necessiten una irrigació sanguínia gaire elevada ni acumular greixos, i això fa que la seva carn sigui blanca i magra.



PROPIETATS

- La proteïna del peix és d'alta qualitat perquè conté tots els aminoàcids essencials.
- Conté vitamines del grup B, com la B3 i la B9.
- També conté minerals com el fòsfor, el potassi i el magnesi, i destaca el seu contingut en iode, indispensable per al bon funcionament de la glàndula tiroïdes.

Com que té molt poc greix, és indicat per a moltes dietes, especialment les hipocalòriques.

AL MERCAT

Tot i que hi ha peixos similars, el llenguado se'n diferencia perquè té una taca negra a la punta de l'aleta del costat fosc, una línia recta al lateral, una segona aleta a la cara cega i els ulls més petits que les palaies o les bruixes. Si la pell fosca del llenguado és llefiscosa, vol dir que és fresc. La rigidesa del cos és un altre dels factors que en confirma la frescor.

Llenguado a la meunière

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de llenguado sencer (sense cap ni tripes)
- 100 g de mantega de bona qualitat
- Suc de 2 o 3 llimones
- Farina de blat per arrebossar
- 250 ml de fumet (amb el cap del llenguado i peix de roca)
- Oli d'oliva verge extra, sal i pebre
- Julivert trinxat (per decorar)

Elaboració

- Poseu la mantega en una paella i torreu-la a foc suau. (Sabreu que comença a torrar-se pel color i per l'aroma similar a avellanes torrades.) Heu d'aconseguir un color torrat però vigilant que no es cremi.
- Enfarineu el peix i afegiu-lo a la paella amb la part de la pell fosca a sota. Cuineu el llenguado a poc a poc mentre n'aneu mullant la part superior amb cullerades de mantega.
- Un cop cuinada la meitat inferior del peix, gireu-lo i repetiu l'operació per l'altra meitat. Quan estiguin fetes totes dues bandes, reserveu el llenguado en un altre recipient.
- A continuació, afegiu el fumet a la pella i cuineu-lo fins que es redueixi a la meitat.
- Passeu el líquid per un colador xinès i torneu-lo a la paella.

- Incorporeu-hi el llenguado fins que faci xup-xup un parell de minuts.
- Corregiu-lo de sal i pebre.
- Serviu-lo empolvorat amb julivert per damunt.

A CASA

La seva versatilitat fa que trobem múltiples maneres de preparar-lo. Si voleu cuinar-lo fregit, demaneu el llenguado sense netejar. Una vegada cuinat és molt fàcil treure-li'n l'espina central i aprofitar-ne tota la carn.

TRUC

Per netejar-lo a casa, més que un truc us caldrà escoltar els consells de la vostra peixateria de confiança i una mica de pràctica, a més d'un ganivet ben esmolat, un paper film o un drap de cuina i delicadesa per estirar la pell cap a la part del cap perquè surti sencera com un guant.



MEL

Consumida ja per les primeres cultures conegudes, Mesopotàmia i Egipte, i considerada el “menjar dels déus” per part dels grecs, la mel és l'aliment més representatiu de la dolçor i molt popular a casa nostra. Apreciada des de sempre per la seva versatilitat, es pot prendre sola, acompanyada o combinada amb receptes líquides i sòlides, dolces, salades o agredolces, un gust molt característic i apreciat ja a l'edat mitjana. Un ingredient únic, per sabor i textura.



PROPIETATS

- Destaca el seu contingut en sucres, fructosa, glucosa i sacarosa, principalment (75%).
- Conté aigua i petites quantitats de minerals que varien en funció del seu origen botànic, les condicions d'extracció i climàtiques, entre els quals hi ha el potassi, el calci, el magnesi i el sodi com a majoritaris.
- També aporta petites quantitats de vitamina B6, B2 i B1.

La mel crua conté enzims que li aporten els insectes i les plantes. Això marca la diferència respecte d'altres edulcorants, ja que té propietats digestives, curatives i bacteriostàtiques, i per això està indicada en cas de refredats i febre, alteració del sistema nerviós i necessitat d'antioxidants.

AL MERCAT

En trobareu de romaní, farigola, eucaliptus, taronger, acàcia, til·ler... o de flors diverses, la famosa “mil flors”. En comprar-la, demaneu que sigui de la collita del mateix any, si és possible. I recordeu que el color (pot ser incolora o molt fosca) no en determina la qualitat, sinó l'origen.

Dolç (halva)
de pastanaga
i mel

Ingredients (per a 4 persones)

- 500 g de pastanagues pelades i ratllades
- 800 ml de llet sencera
- 3 cardamoms (oberts i aixafats fins a fer pols)
- 1 fulla de llorer
- 50 g de ghee o mantega clarificada (pots fer-la a casa)
- 3 cullerades de mel de qualitat (de castanyer, per exemple)
- Festucs i formatge cremós tipus mascarpone (per decorar)

Elaboració

- Escalfeu la llet en una olla. Quan comenci a bullir, afegiu-hi la pastanaga, el llorer i la pols dels cardamoms.
- Quan torni a arrencar el bull, abaixeu el foc i cuineu-ho a foc suau, remenant de tant en tant perquè la llet no s'enganxi a la base de l'olla.
- Al cap de dues hores o quan la llet s'hagi evaporat completament, afegiu-hi la mantega i la mel. Cuineu-ho sense parar de remenar uns 10-12 minuts més.
- Serviu-la calenta en un bol amb una cullerada de mascarpone i els festucs trinxats per damunt. També podeu menjar-la freda.

El seu gran contingut en sucres fa que sigui un producte que es conserva bé durant un temps. Si la textura de la mel s'ha tornat molt densa o fins i tot ha cristal·litzat, no patiu. És del tot normal. Si voleu fer-la més líquida, només cal que l'escalfeu una estona al bany maria i retornarà al seu estat original.

TRUC

Hi ha qui diu que cal posar, dins del pot, una pastanaga, perquè la mel no s'endureixi. Proveu-ho!

CONSELL D'APROFITAMENT

Barregeu les restes del pot amb una mica de vinagre calent perquè quedi ben net, deixeu-ho refredar i n'obtindreu un amaniment ben bo.



MORTADEL·LA

El nom d'aquest embotit gruixut, d'origen italià, que dona lloc a una denominació genèrica i del qual n'hi ha multitud de receptes, té orígens diversos. Hi ha qui diu que prové de "morter", instrument amb què es molia la carn de porc per fer-ne una pasta per elaborar-la, o de la "murta", una espècia que s'usava a l'antiga Roma per condimentar les salsitxes. El que és segur és que el dibuixant Francisco Ibáñez es va inspirar en la mortadel·la per batejar un dels seus personatges més famosos, i que la "de Bolonya" o "tipus Bolonya", la més (re) coneguda, no s'elabora només a Itàlia, també a casa nostra.



PROPIETATS

- Aporta quantitats significatives d'energia, proteïnes, greixos.
 - També alguns minerals com ferro, fòsfor, potassi i sodi.
 - I algunes vitamines del grup B.
- Elaborada a partir de carn de porc (mortadel·la "or") o de carn de porc i vedella, molt finament picades, embotida en budells gruixuts, gairebé sempre artificials, es cou al forn, generalment amb poca humitat, i es presenta com una pasta fina de color rosat, més o menys viu, on destaquen uns daus de greix més o menys grossos.

AL MERCAT

En trobareu amb olives (normalment farcides de pebrot vermell), amb pebre verd (amb grans d'aquesta espècie), de pollastre, de gall dindi, i fins i tot, vegana. A Itàlia, a més de la clàssica de Bolonya, es produeix i comercialitza la mortadel·la toscana o de Prato (amb all) i la mortadel·la Amatriciana (fumada). A l'hora de comprar-ne, demaneu-li al xarcuter que us en faci unes llenques ben fines o que us la talli a daus, per picar en aperitius o entre hores.

Pizza romana de mortadel·la i festucs

Ingredients (per a 4 persones):

- 400 g de farina de blat
- 75 g de farina d'arròs
- 25 g de farina de cigró
- 300 g d'aigua freda
- 8 g de sal
- 0,7 g de llevat fresc
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- 10 llenques de mortadel·la de Bolonya
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 250 g de festucs pelats
- 2 burrates
- Parmesà ratllat
- Unes fulles de ruca o d'alfàbrega (opcional)

Elaboració:

- En un bol, barregeu la farina i la sal; i en un altre, el llevat, l'oli i l'aigua.
- Incorporeu el contingut del segon bol al primer en tres vegades. Pasteu-ho fins a obtenir una massa fina i homogènia.
- Feu-ne una bola i pinteu-la amb oli. Torneu-la al recipient conjunt i cobriu-la de paper film.
- Al cap de 10 minuts, agafeu la massa, pasteu-la uns quants minuts i torneu a posar-la a dins del recipient, tapada. Repetiu aquesta operació tres vegades.
- Ben tapada, deixeu-la dins de la nevera entre 24 i 72 hores (passat aquest temps, la massa haurà

doblat el seu volum i s'haurà tornat molt esponjosa).

- A sobre d'una superfície enfarinada, dividiu la massa en dues parts iguals. Estireu-la amb els dits i col·loqueu cada una de les parts a sobre d'un paper de forn pintat amb oli. Cobriu-les amb un drap i deixeu-les fermentar prop d'una hora.
- Mentre fermenten, tritureu els festucs amb l'oli.
- Repartiu la barreja per la superfície de les pizzes i enforneu-les a 250°C de 7 a 10 minuts.
- Tres o quatre minuts abans de treure les pizzes del forn, disposeu-hi 5 llenques de mortadel·la per damunt, una *burrata* al centre i el parmesà ratllat.
- Podeu decorar-les amb unes fulles d'alfàbrega o de ruca tot just abans de servir.

A CASA

Si l'heu comprada al tall, conserveu-la embolicada dins el paper parafinat (el de la xarcuteria) o poseu-la dins d'un tàper i a la nevera. Eviteu que s'hi condensin humitats al damunt; en ser un embotit cuit, n'escurcen la vida útil, relativament curta. Consumiu-la com més aviat millor, un dia o dos després de comprar-la.

TARONGES

Per què conformar-se amb una mitja taronja quan la podem tenir sencera, en quantitat i qualitat? Aprofiteu l'abundància d'aquest fruit —vingut del sud-est asiàtic, com altres cítrics— a Catalunya, on ha arrelat meravellosament, a la terra i a la cultura. Al mercat en trobareu de l'octubre al juny, en condicions més que òptimes, provinents principalment de les terres de l'Ebre i del Llevant valencià.



PROPIETATS

- Tenen un elevat contingut en aigua.
- Contenen una gran quantitat de fibra (menys si es consumeixen en suc).
- Destaquen pel seu contingut en vitamina C i minerals com el calci.

AL MERCAT

Assegureu-vos que tenen una consistència turgent en tota la seva superfície, sense parts toves ni malmeses, i prioritzeu les que pesen més: indiquen que estan en el seu millor moment i plenes de suc!

A CASA

Si no les heu de consumir en el termini de 7 dies, conserveu-les a la nevera (no més de 15 dies) perquè mantinguin la frescor.

TRUC

Si en feu suc, no en llenceu la polpa! Aprofiteu-la per afegir-la al mateix líquid o per enriquir un iogurt natural, per exemple.

Ànec amb taronja

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 ànec sencer (1,5 kg aprox.)
- 2 cebes
- ½ pastanaga
- 1 branca d'api
- 5 taronges (4 en suc i 1 tallada a grills)
- 1 fulla de llorer
- 2 branques de romaní
- 2 branques de farigola
- 2 gots d'aigua
- Mel

Elaboració

- Netegeu bé l'ànec per dins i per fora, o compreu-lo net.
- Un cop ben net per dins i sense plomes, poseu-lo en una safata de forn, salpebreu-lo i pinteu-lo amb una mica d'oli. Amb el forn prèviament escalfat a 200 °C, coeu-l'hi durant 15 minuts.
- Mentrestant, talleu les verdures a daus petits i sofregiu-les en una paella amb oli fins que s'estovin.
- Afegiu les verdures sofregides i el brandi a la safata de l'ànec. Abaixeu la temperatura a 170 °C i coeu-ho 10 minuts més.
- En un cassó a part, poseu l'aigua a escalfar. Quan estigui bullint, afegiu-hi les herbes aromàtiques, apagueu el foc i deixeu-ho infondre, tapat 10 minuts. Coleu-ho.
- Afegiu-hi l'aigua infusionada calenta i cuineu-ho de 30 a 40 minuts més a 170 °C.
- Retireu la safata del forn i, un

cop es temperi, comproveu si hi ha un excés de greix. Si és el cas, descarteu-ne una part. Recupereu la resta de suc i les verdures i passeu-les pel colador xinès. Incorporeu el resultat en una olla amb la mel i el suc de taronja. Bulliu-ho un minut.

- Talleu l'ànec a quarts i poseu-lo dins de l'olla amb el suc. Corregiu-lo de sal i pebre mentre el bulliu 5 minuts a foc suau per integrar sabors. Al final de tot, afegiu-hi els grills de taronja.

CONSELL D'APROFITAMENT

Congeleu-ne la pell i utilitzeu-la després per aromatitzar cremes i sopes, guisats, olis, infusions, begudes, postres o pastissos.



*“Aigua de primavera,
si no és torrencial omple la panera”,
diu el refranyer català.*

I com ens cal que ploqui!

**Perquè sense aigua, els colors de les parades
de fruites i verdures seran menys, els cargols no sortiran
a passejar, els xais no podran pastar herba fresca,
i al mar, què s’hi pescarà?**

**Celebrem cada tro, cada llamp i cada tempesta,
perquè ens permeten gaudir d’una gran varietat
d’aliments als nostres mercats!**

I recordeu...

***“Menys carregar amb la compra
i més servei a domicili #MercatsDeBarcelona”***

PRIMAVERA

Bacallà
Carbassó
Cargols
Pera
Sípia
Xai



BACALLÀ

Tot i que prové del mar, al bacallà se'l compara amb el porc perquè casa bé amb tota mena d'ingredients, se n'aprofita gairebé tot, i també es pot sotmetre a cert grau de curació. Melós i de textura gelatinosa, no es poden deixar escapar els beneficis que pot aportar el producte estrella de la Quaresma.



PROPIETATS

- Té pocs greixos com tots els peixos blancs.
- 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.
- També aporta fòsfor i potassi. Consumir-ne és indicat en cas que s'hagi de prevenir la hipertensió i el colesterol, en dietes depuratives i diürètiques, i en el cas de persones amb diabetis, celíaques i intolerants a la lactosa. Cal tenir en compte, però, que el bacallà salat conté molt de sodi.

AL MERCAT

La temporada del bacallà fresc sol anar del febrer a l'abril. Tanmateix, gràcies a la saladura, se'n pot gaudir tot l'any. Abans, els clients s'enduien les peces senceres a casa, amb espines i tot, però ara, al mercat te'l venen net, en porcions, salat o dessalat, en conserva o precuinat. En definitiva, llest per consumir-lo immediatament. Aprofiteu-ho!

Bacallà amb mantega de miso

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 lloms o supremes de bacallà fresc (150 g per ració)
- 2 cullerades de miso, del que més us agradi
- 100 g de mantega pomada
- 500 g de tirabecs (o de pèsols frescos)
- 1 manat d'alls tendres
- 1 o 2 llimes
- Sèsam negre i brots de pèsols (opcional i per decorar)

Elaboració

- En un bol, barregeu la mantega pomada amb el miso fins a integrar-los completament.
- Renteu i assequeu els tirabecs.
- Peleu i talleu els alls tendres fins.
- En una paella amb oli calent, salteu els alls tendres uns 8 minuts.
- Prepareu un recipient per cuinar al vapor. Quan l'aigua bulli, incorporeu-hi els tirabecs i cuineu-los un parell de minuts. Traspasseu-los a la paella amb els alls tendres i acabeu-los de cuinar a foc viu perquè se'n barregin els sabors. Reserveu-ho fins al moment de servir.
- Unteu la superfície del bacallà amb una mica de la mantega de miso. Disposeu-lo a dins de l'olla de cocció al vapor amb la pell a sota. Cuineu-lo entre 4 i 5 minuts (segons el gruix final de la peça).

- Desfeu la mantega restant al microones durant uns segons (sense que arribi a bullir).
- Disposeu a la base del plat els tirabecs saltejats i, al damunt, el bacallà amb la pell a sota. Aboqueu-hi la mantega desfeta i acabeu amb el suc de la llima o llimes (al gust, també). Coroneu el plat amb el sèsam i els brots.

A CASA

Hi ha pocs aliments tan versàtils com el bacallà a la cuina. Prepareu-lo al forn, fumeu-lo, marineu-lo, bulliu-lo, enfarineu-lo, fregiu-lo o gratineu-lo, si voleu! Protagonista d'una infinitat de receptes populars i tradicionals i de les elaboracions més avantguardistes. Procureu, això sí, no coure'l gaire estona, ja que us quedarà més melós i gustós.

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.

CARBASSÓ

Negres, verds, blancs i grocs. El carbassons són hortalisses pertanyents a la mateixa família que les carbasses però, a diferència d'aquestes, es cullen quan encara és un fruit immadur i les llavors no estan desenvolupades. A casa nostra podem trobar carbassons durant tot l'any, però és d'abril a novembre quan són de temporada i més gustosos.

PROPIETATS

- El 95% del seu pes és aigua.
- La fibra que aporta té una funció protectora i antiinflamatòria de la mucosa intestinal.
- En destaca la seva aportació en vitamines C i B9, que reforcen el sistema immunitari.
- També conté vitamina A i una substància anomenada luteïna, que protegeix les cèl·lules receptors de la llum de l'oxidació.
- Pel que fa a minerals, en destaca l'aportació de potassi que contribueix a prevenir les rampes musculars.

AL MERCAT

Els millors són els de mida petita o mitjana, ja que els grans solen tenir massa llavors i una carn més dura. Trieu els exemplars que tinguin la pell llisa i brillant. I si us el voleu menjar amb pell, compreu-los ecològics per assegurar-vos que no duen pesticides.

TRUC

Conserveu els carbassons lluny de plàtans, pomes, melons o préssecs. Els gasos que emeten poden dotar-los d'un gust amargant.



Carbassons amb tomàquets i olives

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 carbassons
- 1 all
- Un grapat de rodanxes d'oliva negra sense pinyol
- 250 g de salsa de tomàquet casolana
- Oli, sal i pebre
- Fulles d'alfàbrega o de julivert tallades amb ganivet (opcional)

Elaboració

- Renteu i assequeu els carbassons. Descarteu-ne el cul i el tronc. Talleu-los per la meitat, de manera que us quedin dos troncs de la mateixa mida. A continuació, talleu cadascun dels troncs per la meitat del llarg ($\frac{1}{2}$), tot seguit un altre tall del llarg ($\frac{1}{4}$) i, finalment, un altre tall ($\frac{1}{8}$), fins a obtenir 16 bastonets allargats.
- En una paella ampla, escalfeu-hi oli per cuinar l'all a trossets ben petits.
- Quan es comenci a daurar, afegiu-hi els bastonets de carbassó salpebrats i remeneu-ho a foc viu fins que agafin una mica de color.
- Un parell de minuts després incorporeu-hi la salsa de tomàquet i cuineu-ho fins que els carbassons obtinguin la textura que més us agradi (ferms o tous) sense que s'estovin gaire, o es trencaran.
- Apagueu el foc, i escampeu-hi per sobre les rodanxes d'olives i les

aromàtiques escollides.

- Mengeu-los sols o com a acompanyament de plats de carn o peix. Si ho preferiu, podeu cuinar la mateixa recepta al forn.

A CASA

El carbassó es pot menjar cru, ben net, com a acompanyament o com a ingredient d'una amanida. Si el cuineu, deixeu-lo sempre una mica cru, per tal de preservar-ne les propietats nutricionals i un color viu. També us en podeu menjar les flors; arrebossades i fregides són delicioses.

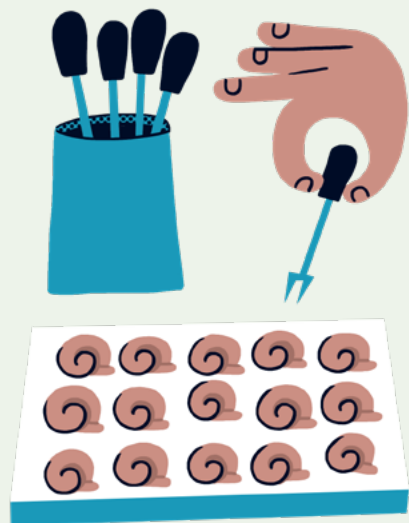
CONSELL D'APROFITAMENT

N'heu comprat massa i no voleu que se us faci malbé? Conserveu-lo en condicions òptimes al congelador! Abans, peleu-lo, talleu-lo i escalfeu-lo uns minuts. Refredeu-lo, assequeu-lo i congeleu-lo dins d'una bossa mirant que no quedi apilonat.



CARGOLS

Gràcies a les restes fòssils de les caveres d'Europa i d'Amèrica sabem que els cargols formen part de la dieta humana des de la prehistòria. I gràcies a diferents escrits, sabem que els romans van ser els primers de construir recintes per criar i alimentar-se d'aquests mol·luscs gasteròpodes. La diversitat de cargols comestibles a Catalunya és extraordinària, però la bover i la vinyal són de les varietats més collides i criades a casa nostra.



PROPIETATS

- Són una bona font de proteïnes d'alt valor biològic.
- Tenen un contingut molt elevat d'aigua i molt baix d'hidrats de carboni i lípids, fet que els fa poc calòrics.
- En destaca el seu elevat contingut en vitamina B3 (niacina), que fa que una sola ració en cobreixi els requisits diaris.
- En el cas dels minerals, són font de ferro, magnesi, zinc, seleni i fòsfor.

Els cargols són, per tant, un aliment molt interessant des del punt de vista nutricional. Així mateix, les preparacions culinàries que els acompanyen solen ser força saludables.

AL MERCAT

L'oferta nacional i d'importació permet disposar-ne tot l'any, però la seva recol·lecció té una estacionalitat marcada que va d'abril a juny. Generalment es comercialitzen vius, però també els trobareu envasats al buit i en conserva, a punt per cuinar-los.

Cargols a la llauna

Ingredients (per a 4 persones)

- 2 kg de cargols de la varietat bover
- Sal grossa
- Pebre negre
- Romaní i farigola
- Brandi
- Julivert picat

Per a l'allioli:

- 3 alls
- 500 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

Per a la salsa picant:

- 250 ml d'oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- 2 bitxos
- 50 g d'avellanes
- 50 g d'ametlles torrades i pelades
- 1 cullerada de pebre vermell picant
- Sal grossa

Elaboració

- Preescalfeu el forn a 200°C.
- Disposeu els cargols de manera ordenada i cap amunt dins d'una llauna (o safata de forn).
- Afegiu-hi la sal grossa i pebre abundant.
- Enforneu-los fins que treguin la bava.
- Torneu a afegir-hi sal i pebre, juntament amb les aromàtiques i el brandi. Torneu a enfornar-los 15 minuts més.

- Prepareu l'allioli en un morter aixafant els alls pelats i sense el germinat; sal i suc de llimona. Afegiu-hi l'oli a poc a poc i que es vagi lligant abans d'afegir-ne més.
- Prepareu la salsa picant en un morter, també, aixafant la fruita seca, els bitxos i la sal grossa, i afegint-hi el pebre, l'oli i el vinagre.
- Serviu els cargols amb julivert per sobre amb una cassoleta d'allioli en un costat i una de salsa picant a l'altre.

A CASA

Els cargols s'han de purgar abans d'entrar a la cuina. Per fer-ho, van molt bé les bosses de xarxa, on els haureu de tenir com a mínim 7 dies perquè treguin les impureses. Un cop purgats, i sempre ben rentats, ja estan llestos per passar pel foc.

TRUC

Perquè treguin bé les banyes, és a dir, el cos ben enfora de la closca, poseu-los en aigua freda a foc molt suau i, quan comencin a sortir, apugeu-lo fins al màxim.

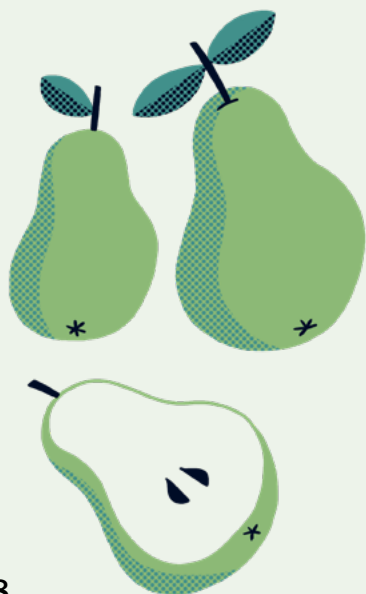
CONSELL D'APROFITAMENT

Com la majoria d'aliments, els cargols també es poden congelar. Bulliu-los i conserveu-los sota zero!



PERES

Probablement es van començar a conrear abans de Crist, però sembla que els romans en van millorar i estendre el cultiu desenvolupant-ne varietats noves. Al mercat hi trobareu un gran nombre de varietats d'aquesta fruita carnosa amb forma oval o arrodonida de pell prima, polpa sucosa i gust dolç, amb diferents colors, textures i sabors al llarg de l'any: des de la pera de Puigcerdà a l'ercolina, passant per la conferència, la blanqueta, la llimonera o la de Sant Joan.



PROPIETATS

- Com la majoria de les fruites, estan formades principalment per aigua.
- Aporten una quantitat considerable de fibra.
- Són riques en lignina, element que contribueix a la prevenció i el tractament de l'estrenyiment.
- Són font de ferro, iode, calci, fòsfor i especialment de potassi, entre altres minerals.
- També aporten tanins i vitamines del grup B, A, E i C.

A més, la pera té propietats antioxidants pel seu contingut en flavonoides, és adequada en dietes per perdre pes pel seu baix índex calòric i ajuda a regular la funció intestinal.

AL MERCAT

Un bon criteri per saber si les peres estan al seu punt òptim de maduració és olorar-les. Com més aroma, millor!

TRUC

Per cuinar, utilitzeu les més dures, i de postres, les més sucoses, aromàtiques i dolces.

Pollastre rostit amb peres

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 pollastre de pagès tallat al gust
- 2 cebes
- 1 xirivia
- 1 branca d'api
- 4 peres conferència
- 2 carquinyolis
- Brou de pollastre
- ½ l de cava
- 1 all
- 1 nou de mantega

Elaboració:

- En una cassola amb una mica d'oli, rostiu el pollastre salpebrat. Reserveu-lo fora de la cassola.
- A la mateixa cassola, sofregiu-hi la ceba tallada petita. Quan es comenci a estovar, incorporeu-hi la xirivia i l'api, també tallats a daus petits.
- Quan les verdures estiguin ben cuinades, afegiu-hi una pera pelada i tallada a daus molt petits perquè es desfacin amb el sofregit.
- Retorneu el pollastre a la cassola i barregeu-ho tot.
- Aboqueu-hi el cava i deixeu que es redueixi a la meitat.
- Un cop reduït, aneu afegint-hi cullerots de brou de pollastre calent segons necessiti el pollastre.
- Piqueu el carquinyoli i un all al morter, i aboqueu la picada a la cassola.

- Mentre el pollastre s'acaba d'estovar, peleu les altres peres, descarteu-ne el cor i el peduncle i talleu-les en quatre trossos del peduncle al cul.
- En una paella, desfeu la mantega i daureu la pera trossejada a foc viu perquè no es desfaci. Reserveu-ho.
- Dos minuts abans d'apagar el foc, afegiu les peres daurades al pollastre.
- Abans de servir-ho, deixeu-ho reposar tapat per unificar els sabors.

A CASA

Si ja estan madures, conserveu-les en fred, allunyades d'aliments que emetin una olor intensa – ja que absorbeixen olors amb facilitat –, i mengeu-vos-les aviat. Si encara necessiten madurar, conserveu-les a temperatura ambient.



SÍPIA

Anomenada de manera científica *Sepia officinalis*, aquest mol·lusc cefalòpode, parent del calamar i el pop i amb altres *familiars* similars, s'alimenta de crustacis i peixos petits, i pel seu sabor i versatilitat a la cuina és un dels fruits del mar més consumits. La seva temporada de pesca òptima és entre els mesos de març i maig.

PROPIETATS

- És rica en iode, essencial per al funcionament correcte de la glàndula tiroide, que regula el creixement cel·lular.
- En destaca també el seu contingut en minerals com el zinc, el magnesi, el potassi i el sodi.
- I en vitamines A, B3 i la B9.

La seva carn, molt baixa en greix i d'elevat contingut proteic d'alt valor biològic, la converteixen en una opció excel·lent per a dietes poc calòriques.

AL MERCAT

Fixeu-vos en el color de la carn, que ha de ser blanc nacrat o pàl·lid, brillant i de consistència ferma, i en el tacte, humit i suau. Demaneu-la sencera, neta o bruta, o tallada, a daus, a tires o com la necessiteu, a les peixateries del mercat.

A CASA

És un peix força agraït, tant a l'hora de netejar com de menjar; l'absència d'espines el fa més fàcil de menjar per als infants.



Mandonguilles de sípia amb salsa d'ametlles

Ingredients (per a 4 persones)

- 500 g de sípia neta
- 300 g de gamba blanca
- 3 llesques de pa dur
- 2 alls
- Llet (per estovar el pa)
- 1 ou
- 200 g de pèsols frescos
- 2 cebes tendres
- 200 g d'ametlles torrades i pelades
- Conyac i vi blanc sec
- Farina d'arròs (o de blat)
- Llorer i safrà

Elaboració

- Peleu les gambes. Disposeu caps i closques en una olla amb oli calent i daureu-los un parell de minuts.
- Tot seguit, tireu-hi el conyac i, quan s'evapori l'alcohol, cobriu-ho amb aigua. Bulliu-ho tapat 15 minuts. Abans de colar-ho, aixafeu caps i closques amb una mà de morter per extreure'n tot el sabor. Reserveu-ne el fumet.
- Deixeu estovar el pa trossejat dins la llet.
- En un got batedor, incorporeu-hi la sípia trossejada, les gambes pelades i el pa estovat amb llet (escorregut). Tritureu-ho amb la batedora fent copets de pocs segons i tornant a remenar-ho (és lent de triturar).

- Traspasseu la barreja a un bol. Afegiu-hi l'ou batut amb sal i pebre, l'all i el julivert molt petits. Barregeu-ho molt bé i deixeu reposar la massa una estona a la nevera.
- Mentrestant, afegiu en un morter les ametlles, l'altre all pelat i el safrà. Aixafeu-ho i reserveu-ho.
- Un cop refredada la massa, dividiu-la en boles de la mateixa mida (uns 50 grams cadascuna). Enfarineu-les molt bé.
- En una paella amb oli calent, fregiu les mandonguilles perquè agafin color i es compactin prou per no trencar-se després amb la cocció. Escorreu-les en paper de cuina.
- A la mateixa paella, cuineu-hi la ceba, tallada prèviament en juliana fina. Quan transparenti, tireu-hi el vi.
- Afegiu-hi la picada del morter, el llorer i el fumet reservat. Porteu-ho a ebullició i repartiu les mandonguilles per la paella.
- Coeu-ho de 10 a 20 minuts o fins que les mandonguilles s'estovin i la salsa es redueixi al vostre gust.
- Corregiu-ho de sal i pebre i serviu-ho amb julivert trinxat per damunt.

CONSELL D'APROFITAMENT

No descarteu la tinta i la melsa! Aproveiteu-les per fer-ne plats d'arròs, pasta i peix!

XAI

La carn d'aquest animal, també anomenat be o corder, és una de les més apreciades a la gastronomia mediterrània. I la millor època per comprar-lo és a la primavera, ja que les ovelles que alleten les cries mengen pastura fresca. Un producte de temporada que té una carn més melosa quan arriben els primers dies de bonança. A l'hora de comprar-ne, fixeu-vos que la carn sigui ferma, llisa i de color rosat.



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.

Llonzes de xai
a l'aroma de llimona
i cúrcuma

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 llonzes de xai (500 g, aprox.)
- 2 cebes tallades en juliana fina
- 4 alls pelats i aixafats
- Ratlladura de 4 llimones
- 2 cullerades de cúrcuma en pols
- 1 cullerada de menta seca
- 2 cullerades de mel

Elaboració:

- Preescalfeu el forn a 200°C.
- Barregeu l'oli amb la mel, l'all, la cúrcuma, la sal, la menta i la ratlladura de llimona.
- Disposeu les llonzes de porc en una safata ampla i cobriu-les amb la mescla anterior, procurant que totes quedin ben impregnades de la marinada.
- Tapeu-les amb paper film i reserveu-les a la nevera un parell d'hores.
- En una safata de forn, repartiu la ceba per tota la base i, a continuació, incorporeu-hi les llonzes impregnades per damunt amb tota la marinada.
- Enforneu-les de 15 a 30 minuts, segons si us agrada la carn més o menys feta. Serviu-les.

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 succulenta.

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.



*“A l'estiu menjar calent
no és gaire bon aliment”,
diu el refranyer català.*

No cal ser literals amb cap dita popular,
però sí que és cert que amb la calor
venen de gust menges fresques i lleugeres.

Sopes i cremes, amanides amb verdures
o llegums, samfaines, escalivades...
per menjar com a entrants, plats únics
o acompanyaments d'algun guisat de carn
per posar al mig de la taula o per cuinar
a l'aire lliure, com una bona sardinada!

I recordeu...

***“Menys plàstic a les bosses
i més solucions #MercatsDeBarcelona”***

ESTIU

Conill
Enciam
Gamba
Préssec
Pruna
Sardina



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 més sovint que l'anomenada *carn vermella*.



PROPIETATS

- Aporta proteïna d'alta qualitat, amb tots els aminoàcids necessaris per mantenir 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 intervenen 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

En trobareu de sencer o d'especejat, de desossat, en forma d'hamburgueses, en cuixetes i en 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.

Conill a la jardinera

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 conill trossejat
- 2 cebes
- 2 alls
- 1 pastanaga
- 1 grapat de mongetes tendres
- 1 manat d'espàrrecs verds
- 1 tomàquet de pera madur ratllat
- 1,5 l de brou de conill i pollastre
- Llorer, herbes provençals, farigola, pebre vermell
- 1 got (meitat vi blanc sec, meitat cervesa)
- 1 grapat d'avellanes torrades i pelades

Elaboració

- Descarteu el greix residual dels trossos de conill i salpebreu-lo. Talleu la ceba ben petita. La pastanaga, a rodelles fines. Les mongetes, en diagonal.
- En una cassola, escalfeu oli. Afegiu-hi els alls sencers amb pell. Daureu el conill superficialment i retireu la carn de la cassola. Rostiu-ne bé el fetge i afegiu-lo en un morter juntament amb els alls pelats. Reserveu-ho per fer la picada més tard.
- A la mateixa cassola, cuineu la ceba a poc a poc i remenant constantment.
- Quan estigui tova, aboqueu-hi la pastanaga i les mongetes. Continueu cuinant-ho a foc moderat.

- Tanqueu el sofregit amb el tomàquet, que cuinareu fins que agafi un to marró.
- Tot seguit, retorneu el conill a la cassola, afegiu-hi les espècies i mulleu-les amb vi i cervesa. Deixeu-ho reduir per fer evaporar l'alcohol i afegiu-hi brou calent fins a cobrir la carn. Cuineu-ho tapat, a foc mitjà, fins que s'estovi la carn. Aneu afegint-hi brou si cal.
- Mentrestant, feu la picada. Recupereu el morter amb el fetge i els alls pelats i cuinats. Afegiu-hi avellanes, safrà, julivert, sal i pebre. Aixafeu-ho i afegiu-ho a la cassola.

A CASA

Es conserva bé a la nevera fins 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.

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-hi la vostra salsa preferida i emboliqueu-lo dins d'un pa pla, estil *durum* o *pita*. Obtindreu un entrepà ben especial!

ENCIAM

Romà, fulla de roure, escaroler... El seu nom científic, *Lactuca sativa*, prové de la suma del nom llatí *lactis* (que significa *llet*) per l'aparença de la substància que desprenen les fulles d'enciam tallades, i de l'adjectiu *sativa*, que fa referència al fet que és una espècie cultivada. Ja en època romana se'n coneixia el poder relaxant, somnífer i facilitador de la digestió (salvant les excepcions).



PROPIETATS

- És principalment aigua (95%), per això aporta molt poques calories, hidrats de carboni i greixos.
- Té una quantitat important de fibra, ideal per a dietes d'aprimament i problemes de trànsit intestinal.
- Les fulles més externes concentren les vitamines i els minerals, com la vitamina A, essencial per a la vista, la pell, els cabells, les mucoses i els ossos i per al bon funcionament del sistema immunitari i amb propietats antioxidants d'antienvelliment; la vitamina B9 o àcid fòlic, que intervé en la producció dels glòbuls vermells i blancs, en la síntesi de material genètic i en la formació d'anticossos del sistema immunitari; i el potassi, que col·labora en l'equilibri d'aigua dins i fora de les cèl·lules.

AL MERCAT

El color dels enciams frescos depèn de les varietats, però les fulles han de ser llents i llises, amb un color intens i el cabdell consistent, sense fulles marrons o esgrogueïdes, quan en compreu.

Amanida Cèsar

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 enciam romà
- 1 pit de pollastre
- 4 llesques de pa de pagès
- 3 o 4 alls
- Herbes provençals (orenga, romaní i farigola)
- 1 ou
- Formatge parmesà ratllat
- ½ c/c de salsa de carn reduïda (tipus Bovril)
- 1 c/s de mostassa antiga
- 4 o 5 anxoves
- Oli d'oliva i de gira-sol

Elaboració

- En una safata de forn incorporeu el pit de pollastre sencer, els alls colpejats, les espècies, sal, pebre i un bon rajolí d'oli d'oliva. Enforneu-lo a 160°C durant 20 minuts. (Si veieu que el pollastre comença a daurar-se, tapeu-lo amb paper d'alumini perquè no quedi ressec.)
- Deixeu-lo refredar. Esmicoleu el pollastre amb les mans i reserveu-lo.
- Talleu el pa a daus. Arrebosseu-los amb espècies, oli, sal i pebre. Enforneu els daus uns quants minuts fins que quedin torrats i cruixents.
- En un got batedor, incorporeu-hi l'ou, la sal i el suc de llimona. Feu una maionesa afegint-hi, primer, els olis barrejats a poc a poc;

després, la salsa de concentrat de carn, la mostassa i les anxoves (amb una mica del seu oli). Continueu triturant-ho.

- Renteu l'enciam i escorreu-lo. Talleu-lo amb les mans, afegiu-lo en un bol gran amb una cullerada de la salsa feta anteriorment i barregeu-ho amb una cullera.
- Incorporeu-hi el pa, el pollastre, una mica de formatge i més salsa. Si cal, afegiu-hi una mica d'oli d'oliva, sal i pebre.
- Traspasseu l'amanida a un plat net. Acabeu-la incorporant-hi uns crostons de pa i una mica de formatge ratllat per damunt.

A CASA

Quan netegeu l'enciam, no en deixeu les fulles més de 5 minuts en remull i, després, eixugueu-les bé per tal que l'aigua no amargui el gust de l'hortalissa.

TRUC

Talleu l'enciam amb ganivets de plàstic o ceràmica. En retardareu l'oxidació.

CONSELL D'APROFITAMENT

Les fulles verdes són les que contenen més vitamines, per tant, només heu de retirar les que estiguin malmeses.

GAMBES

Gamba vermella, gamba blanca, gamba morralla, gamba de sorra, gamba panxuda... Tot i que n'hi ha espècies arreu, la gamba és la reina del marisc de la Mediterrània; quan prové del nostre mar té un gust particular que difereix de la resta. Viu a les fosses marines, allà on l'aigua freda i salada que baixa de la superfície remou la terra i li posa l'aliment a l'abast. Grans o petites, soles o acompanyades, són unes reines!



PROPIETATS

- Són riques en proteïnes d'alt valor biològic.
- Proporcionen àcids omega-3, que ajuden a reduir el risc cardiovascular i el procés de malalties degeneratives i metabòliques.
- Aporten vitamines del grup B.
- A més de minerals com fòsfor, calci, magnesi, iode, sodi, potassi, seleni i molibdè.

Aneu amb compte en cas de patir gota, perquè contenen una quantitat força alta de purines, que augmenten la concentració d'àcid úric.

AL MERCAT

Compreu sempre les peces senceres i amb el cap ben enganxat al cos, perquè si no, perdran tot el suc o essència. Per valorar que estiguin ben fresques, tingueu en compte que el cap se'ls enfosqueix al cap d'unes hores d'haver sortit de l'aigua.

Llenties caviar amb gambes

Ingredients (per a 4 persones)

- 400 g llenties caviar
- 1 ceba tendra
- 400 g de gamba fresca petita vermella o blanca
- Brandi
- Una barreja de julivert, coriandre i 2 o 3 fulles de menta trinxades
- Un grapat de xerris trossejats
- El suc d'una llima

Elaboració

- Peleu les gambes i traieu-ne els caps. Reserveu la carn i disposeu closques i caps en un cassó amb un xic d'oli calent. Daureu-les fins que s'enfosqueixin.
- Mulleu-les amb el brandi i, un cop evaporat l'alcohol, cobriu-les d'aigua i tapeu el cassó. Feu-ho bullir 20 minuts a foc suau.
- Apagueu el foc i aixafeu bé els caps de les gambes amb la mà de morter per obtenir-ne tot el sabor. Coleu i torneu el fumet al foc a dins del mateix cassó.
- Quan torni a arrencar el bull, aboqueu-hi les llenties prèviament rentades i escorregudes. Salpebreu-les i bulliu-les a foc moderat i tapat de 20 a 30 minuts o fins que les llenties siguin tendres però no es desfacin. Coleu-les i reserveu-les.
- En una paella, escalfeu una mica d'oli i afegiu-hi els alls laminats.

Cuineu-los uns minuts i, abans que es torrin, traieu-los del foc, mantenint l'oli aromatitzat.

- A continuació, incorporeu-hi la ceba tallada petita. Estoveu-la lleugerament a foc viu.
- Tot seguit, afegiu-hi les gambes pelades i salpebrades.
- Quan comencin a agafar color, torneu al foc els alls i aboqueu-hi les llenties i els tomàquets xerris. Remeneu-ho durant uns minuts per integrar sabors.
- Corregiu-ho de sal i pebre i apagueu el foc.
- Afegiu-hi el suc de llima i la barreja d'herbes aromàtiques. Remeneu-ho i ja ho podeu servir.

A CASA

Si no us les mengeu acabades de comprar, conserveu-les a la nevera així: en un bol i cobertes amb gel i aigua si són gambes blanques; en un escorredor sobre un plat fondo amb gel i tapades amb un drap moll o humit, si són vermelles.

TRUC

La millor manera d'assaborir-les és passar-les simplement per la paella amb una mica d'oli i un pessic de sal gruixuda per damunt. Infal·lible!



PRÉSSECS

Símbol de la longevitat i la immortalitat a la Xina i el Japó, el presseguer (*Prunus persica*) és el segon cultiu fruiter més important a Catalunya. Es pot classificar per categories segons la tonalitat de la polpa i la pell, la suculència, la forma i la duresa. Els préssecs grocs, blancs i de vinya són els tipus més coneguts que trobem al mercat.



PROPIETATS

- Són molt rics en fibres, vitamines i minerals.
- Contenen carotens, uns compostos que es transformen en vitamina A, essencials per a la vista, la pell, les mucoses, el cabell i per al sistema immunitari, i amb un gran poder antioxidant.

Per la seva fàcil digestió, el préssec és recomanable per a totes les edats, amb pell i tot si no us produeix al·lèrgia, és clar.

AL MERCAT

En temporada, trobareu préssecs frescos de diferents varietats a totes les fruiteries, i durant tot l'any, en conserva o deshidratats a les parades de fruita seca i conserves. La nostra recomanació és que, a banda de l'aspecte, us fixeu o pregunteu per la seva procedència, i prioritzeu els de proximitat.

Trempó

Ingredients (per a 4-6 persones)

- 6 tomàquets grans vermells
- 5 cebes tendres
- 6 pebrots verds italians
- 4 préssecs
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- Sal

Elaboració

- Talleu la ceba en juliana fina. Disposeu-la en un bol i cobriu-la amb una barreja de vinagre i aigua. Deixeu-l'hi uns 30 minuts i escorreu-la. D'aquesta manera, quan mengem ceba crua, ni ens picarà a la llengua, ni ens repetirà després.
- Peleu els tomàquets. Descarteu-ne el peduncle i les llavors. Talleu-los a daus i disposeu-los en un bol juntament amb la ceba escorreguda.
- Peleu els préssecs i talleu-los a trossos un xic més grans que els tomàquets. Disposeu-los al bol amb la resta d'ingredients.
- Amaniu els ingredients amb oli d'oliva verge extra, sal i vinagre al gust.
- Deixeu reposar el trempó a la nevera unes hores abans de servir perquè els sabors s'unifiquin.

Si heu comprat algun préssec massa verdós, podeu guardar-lo fora de la nevera, en un lloc fresc per tal que us maduri amb rapidesa. Si, en canvi, els heu comprat al punt o més aviat madurs, conserveu-los a la nevera per allargar-los la vida útil.

TRUC

Voleu incorporar préssecs a la cuina salada? Frescos o dessecats, en fred i en cru o calents i cuits casen rebé amb molts altres ingredients. Comproveu-ho amb amanides, ara que la calor és intensa!

CONSELL D'APROFITAMENT

Es poden congelar, preferiblement tallats a trossos per poder-los aprofitar en una altra ocasió; en podeu fer batuts, conserves i melmelades, i també vinagretes o amaniments.



PRUNES

Esfèrica, amb la pela fina i amargant, i la polpa sucosa i dolça, a Catalunya es produeixen moltes varietats de prunes des de l'inici de l'estiu fins ben entrat el mes d'octubre. Grogues, verdes, vermelles i negres, la tradició xinesa identifica aquest fruit i l'arbre que el proporciona amb la prosperitat, perquè és dels primers arbres fruiters que floreixen a la primavera.



PROPIETATS

- Com totes les fruites d'estiu, són riques en aigua (un 85%).
- També en hidrats de carboni, que li confereixen la seva dolçor tan característica, i sorbitol, un sucre amb un lleuger efecte laxant.
- Són riques en vitamina C, essencial per al bon funcionament de l'organisme.
- I en provitamina A (en forma de betacarotè), necessària per al bon estat de la retina, per ajudar a formar i a mantenir la pell, els cabells i les mucoses, i necessària per al creixement dels ossos, de les dents i per a la reproducció.

Per la seva banda, les prunes seques concentren minerals com el calci, que ajuda a construir i a mantenir ossos i dents, i alhora intervé en els processos de coagulació sanguínia. Tradicionalment, s'han utilitzat per combatre el restrenyiment i, a més, són especialment beneficioses quan hi ha senyals de fetge sobrecarregat.

TRUC

Les prunes cuites amb carn donen molt bon resultat, perquè en milloren la cocció i la conservació.

Tatin de prunes

Ingredients (per a 4 persones)

- 1.750 g de prunes
- 150 g de sucre
- 90 g de mantega
- Suc de llimona
- 200 g de farina
- 100 g de mantega freda
- 50 g de sucre
- 1 ou gros
- 1 polsim de sal

Elaboració

- Barregeu la farina amb la sal. Incorporeu-hi la mantega freda, tallada a dauets.
- Barregeu amb la punta dels dits fins a aconseguir una barreja similar a unes migas. Feu un disc amb la massa, cobriu-lo amb film i reserveu-lo a la nevera almenys una hora.
- Retireu el pinyol de les prunes. Talleu-les per la meitat, novament per la meitat i torneu-les a tallar per la meitat (que en quedin vuitens).
- En una paella (si pot ser de 27cm i amb el mànec descargolable) afegiu-hi el sucre i el suc de llimona. Daureu el sucre a foc mitjà, amb cura que no es cremi.
- Afegiu-hi la mantega i deixeu que es fongui completament. Retireu-ho del foc.
- Cobriu completament la superfície de la paella amb les prunes, amb la part corba cap a baix. Espremeu una mica de llimona per damunt.

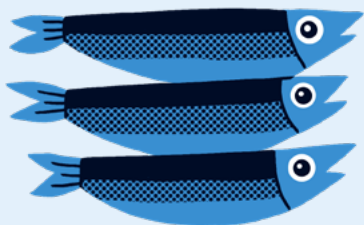
- Torneu la paella al foc (suau) i cuineu-ho uns 20 minuts vigilant que el caramel no s'enganxi.
- Poseu-la al forn, prèviament escalfat a 180°C, durant 40 minuts. Deixeu-ho temperar lleugerament.
- Estireu la massa damunt el taulell ben enfarinat, fins que quedi una mica més gran que la paella. Amb l'ajut del corró, cobriu la paella amb la massa. Talleu-ne el que sobri i tanqueu prement la massa cap avall. Foradeu-la per afavorir la sortida de vapor.
- Fornegeu-la 20 minuts.
- Abans de desemmotllar el pastís, deixeu-lo reposar uns minuts sense que es refredi del tot: evitau que el caramel se solidifiqui i s'enganxi a la paella. Torneu a cargolar el mànec a la paella i sacsegeu-la una mica (per comprovar que balla) abans de capgirar-lo.

AL MERCAT

Si les compreu fresques cal que siguin fermes al tacte, sense cops, i que no us estranyi si estan cobertes d'una lleugera pols blanquinosa mat; es diu *pruina*. Les dessecades s'anomenen prunes panses i, amb pinyol o sense, són molt energètiques i casen rebé amb fruita seca, musli o com a condiment en plats de carn o aus.

SARDINES

No hi ha estiu sense sardines! I, de moment, del peix blau de la Mediterrània més famós no ens en falta! Aquesta espècie migratòria, també anomenada *pelàgica*, viu allunyada de la costa i recorre llargues distàncies, fet que l'obliga a tenir reserves de greixos, entre un 5% i un 8% del seu pes. Per això mateix, els seus músculs estan molt irrigats, d'aquí ve la coloració vermellosa de la seva carn.



PROPIETATS

- És rica en proteïna d'alta qualitat i en greixos insaturats, d'aquells que el nostre organisme requereix i necessita ingerir.
- És també font de vitamines (del grup B, A i D) i minerals (com el iode, calci, magnesi o ferro).
- I, sobretot, és una font important dels famosos àcids grassos omega-3, bons per al cor i el cervell.

AL MERCAT

En trobareu durant tot l'any, però de juny a octubre és quan es troben en aigües més superficials i més a prop de la costa, i quan el seu contingut en greix és més elevat i, per tant, també són més gustoses. Sabreu si són fresques si mantenen la seva forma corbada i dura al tacte i els ulls brillants sense estar enfonsats.

TRUC

Hi ha qui diu que si es talla la cua de la sardina fa molta menys fortor al coure. Proveu-ho!

A LA GUINA

Les sardines de la iaia Pepita

Ingredients (per a 4 persones)

- 750 g de sardines (sense cap ni tripes)
- 3 patates (Kennebec o Monalisa)
- 4 cebes
- 3 pebrots verds
- 5 alls
- 5 tomàquets de pera madurs
- 1 cullerada de vinagre de xerès
- Vi blanc sec
- 2 fulles de llorer
- 3 cullerades d'orenga, 1 de pebre vermell dolç, ¼ de Ras el Hanout i ¾ de comí
- Oli d'oliva verge extra, sal i pebre

Elaboració

- Prepareu i talleu les verdures: la ceba, en juliana; el pebrot, en daus grans; les patates, a rodelles; els tomàquets, pelats i trossets.
- Aixafeu les espècies al morter amb els alls, el vinagre, la sal i el pebre.
- En una cassola (si pot ser de fang) comenceu a cuinar la ceba. Un cop estigui transparent, mulleu-la amb el vi i afegiu-hi el pebrot.
- A continuació, aboqueu-hi el tomàquet i el llorer. Cuineu-ho tot a foc moderat i tapat fins que el tomàquet es redueixi un xic.
- Tot seguit, repartiu ordenadament les rodelles de patates per la cassola i aboqueu-hi la picada del morter (reserveu-ne una cullerada per a més tard).

- Salpebreu-ho i coeu-ho tapat fins que les patates s'estovin. Si calgués, aneu afegint-hi aigua.
- Finalment, repartiu les sardines per damunt les patates, mantenint l'estètica. Salpebreu-ho i afegiu-hi la picada reservada. Tapeu-ho i deixeu que es cogui un parell de minuts més.

A CASA

Si en voleu fer conserva, guisar-la, usar-la en arrossos o platets, traieu-ne l'escata, sota l'aigua freda i amb la banda no tallant d'un ganivet petit o directament amb els dits. Si la sardina és molt petita, no cal ni treure-la. Com que es deterioren amb facilitat, no convé guardar-les més de dos dies. Si ens les hem de menjar l'endemà, les deixarem a la part més freda de la nevera, sense vísceres i netes.



*“A la tardor, surt el caçador”,
recorda el refranyer català.*

I els carnívors, en general, i els amants de la carn de caça, en particular fan festa major!

Senglars, cabirols, llebres, cérvols, colomins i altres peces casen rebé amb castanyes, moniatos, carabasses, magranes i bolets, els fruits estrella d'aquesta estació.

Tot i que la tardor també és temps de peix exquisit, com bonítols i popets. No us perdeu les receptes que us preparem amb aquests productes!

I recordeu...

***“Menys llençar aliments
i més compra #MercatsDeBarcelona”***

TARDOR

Arròs
Bonítol
Magrana
Popets
Remolatxa
Vedella



ARRÒS

Des de delta de l'Ebre fins a l'Empordà, a Catalunya tenim grans productors d'arròs que en treballen diferents varietats. Van ser els àrabs els introductors d'aquest cereal —el segon més consumit del món després del blat— a casa nostra. La primera recepta amb arròs escrita en català, el menjar blanc, data del 1314 al *Llibre de Sent Soví*; mentre que el costum de llençar-ne als nuvis després dels casaments prové d'antics ritus de fertilitat.



PROPIETATS

- És ric en hidrats de carboni, com el midó.
- Té un elevat contingut proteic i un contingut baix en greixos.
- La varietat integral conserva la closca original la qual proporciona més del doble de les propietats que l'arròs blanc, com són les vitamines del grup B, el potassi, el fòsfor, el magnesi i la fibra.

Blanc o integral, l'arròs no conté gluten, per la qual cosa és un aliment absolutament permès per a les persones que pateixen celiaquia.

AL MERCAT

Malgrat que es tracta d'un producte de llarga durada, convé consumir-lo al llarg d'un any, per la qual cosa ens hem de fixar en la data de caducitat i també en l'envàs per comprovar que no està danyat o trencat. Al mercat també hi trobareu derivats de l'arròs, com ara begudes, pasta o galetes.

A LA GUINA

Arròs amb fesols, naps i botifarra

Ingredients (per a 4 persones)

- 400 g d'arròs (varietat xènia)
- 250 g de costella o espinàs de porc (trossejat)
- 4 botifarrons de ceba
- 200 g de fesols bullits i escorreguts
- Brou de carn o pollastre
- 2 naps petits
- 1 ceba
- 2 alls
- 1 tomàquet de pera ratllat
- 4 penques de bledes
- Vi blanc sec
- Safrà i pebre vermell
- Fulles de menta i de julivert trinxades
- Oli d'oliva verge extra, sal i pebre

Elaboració

- Escalfeu una mica d'oli en un recipient que pugui anar al forn. Incorporeu-hi els alls sense pelar i colpejats.
- Afegiu-hi la carn de porc prèviament salpebrada i daureu-la per totes bandes. Retireu-la.
- Al mateix oli, afegiu-hi la ceba tallada petita i cuineu-la fins que s'estovi. Mulleu-la amb vi i deixeu que se n'evapori l'alcohol.
- Afegiu-hi el tomàquet ratllat. Coeu-la fins que es torni de color marró fosc.
- Afegiu-hi les bledes i els naps pelats i trossejats. Remeneu-ho bé.
- Torneu a posar la carn a la paella.

Cuineu-ho a foc suau i remenant fins que s'estovi. De tant en tant, afegiu-hi cullerades de brou.

- Incorporeu-hi el pebre vermell i el safrà. Remeneu-ho tot.
- Afegiu-hi l'arròs i els fesols. Barregeu molt bé tots els ingredients.
- Aboqueu-hi un parell de cullerots del brou calent i repartiu l'arròs uniformement per tota la cassola. A continuació, disposeu-hi els botifarrons sencers.
- Quan comenci a bullir, no ho remeneu més. Només aneu incorporant-hi brou quan calgui.
- Els darrers 5 minuts, introduïu la cassola al forn prèviament escalfat a 200°C.
- Deixeu reposar l'arròs 5 minuts tapat abans de servir-lo.

A CASA

Conserveu-lo en un envàs hermètic i en un lloc fresc i sec per evitar que es faci ranci i també l'entrada d'insectes o paràsits.

TRUC

Si voleu evitar que el midó que conté l'arròs no espesseixi el líquid en què es cou, heu de rentar el gra en aigua freda abans de la cocció.

BONÍTOL

Aquest peix blau, parent de la tonyina (ambdós pertanyen a la família dels escòmbrids), de cos allargat i color blau platejat, boca grossa i ulls grossos i rodons, habita sobretot a l'oceà Atlàntic i al mar Mediterrani, i és conegut i apreciat per la seva carn tendra i sabor exquisit. Al mercat entre juny i octubre, és molt present al receptari tradicional, especialment al nord del país, i en forma de guisats.



PROPIETATS

- Aporta àcids grassos omega-3, els greixos cardiosaludables del peix blau, molt importants des del punt de vista nutricional, ja que redueixen els nivells de triglicèrids a la sang, disminueixen la pressió arterial i el risc de trombosi i augmenten la vasodilatació arterial.
 - Té proteïnes de gran valor biològic.
 - És una font de minerals com el iode, ferro, fòsfor, magnesi i calci.
 - I conté una quantitat significativa de vitamines, del grup A, beneficïoses per a una vista sana, B i D.
- També es considera que el consum de bonítol dins d'una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable enforteix el sistema immunitari.

AL MERCAT

El color del bonítol fresc ha de ser entre vermell i blanc, i sempre ha de fer olor de mar. Si de vegades el confoneu amb la tonyina, fixe'u-vos en dues diferències: l'aleta pectoral (la tonyina la té més curta) i unes ratlles obliqües característiques de color fosc a la part dorsal (que la tonyina no té).

Marmitako de bonítol

Ingredients (per a 4 persones)

- 750 g de bonítol tallat a daus
- 5 patates Kennebec
- 2 cebes
- 1 pastanaga
- 2 pebrots verds
- 2 alls
- 2 cullerades de pasta de tomàquet concentrat (o salsa de tomàquet casolana)
- 100 ml de vi blanc sec
- Pebre vermell dolç
- 2 pebrots de romesco (o nyores)
- Sal, pebre, llorer i julivert picat

Elaboració

- Talleu la ceba i la pastanaga a daus petits. El pebrot, a daus més grossos. Lamineu els alls. Descarteu el peduncle i les llavors dels pebrots de romesco, i hidrateu-los fins que se'n pugui extreure la carn.
- En una cassola, escalfeu oli i aboqueu la ceba amb una mica de sal. Tot seguit, el pebrot verd, l'all i la pastanaga. Coeu-ho a poc a poc i remenant.
- Quan el sofregit estigui ben pastat, afegiu-hi el tomàquet.
- Mulleu-lo amb el vi i, quan s'evapori l'alcohol, incorporeu-hi les patates prèviament escapçades, la carn de pebrot de romesco i el llorer, en aquest ordre. Remeneu-ho i torneu a recuperar la temperatura.

- Cobriu-ho de fumet calent, tapeu-ho i deixeu que faci xup-xup fins que les patates s'estovin (de 20 a 30 minuts). Aneu afegint-hi fumet si cal.
- Mentrestant, en una paella a part escalfeu una mica d'oli amb un all sense pelar. Salpebreu els daus de bonítol i salteu-los superficialment.
- Un minut abans d'apagar el foc, disposeu el bonítol per damunt de l'estofat. Tapeu la cassola i apagueu el foc. Deixeu-ho reposar perquè acabi de cuinar-se amb l'escalfor residual.
- Serviu-ho amb julivert trinxat abundant.

A CASA

Com la majoria dels peixos frescos, és millor comprar-los i menjar-los, però si l'heu de guardar a la nevera, us aguantarà més si el protegeu amb un drap humit: us assegurareu que el fred no l'assequi. Als fogons, i gràcies als seus greixos, admet tota mena d'elaboracions: a la brasa, a la planxa, en guisats, amanides, pizzes o empanades, per anomenar-ne algunes.

TRUC

Perquè no us quedi sec, cal evitar cuinar-lo massa. A la planxa, n'hi haurà prou amb dos minuts banda i banda; al forn, embolicat en paper d'alumini o vegetal, deixarà anar el seu propi suc i mantindrà la humitat. També podeu marinar-lo amb oli d'oliva, llimona, herbes aromàtiques i espècies al gust.

MAGRANES

Si hi ha un fruit que fa tardor és el del magraner. Rodó i coronat per un calze, de pell gruixuda, tons marrons i rogencs per fora, per dins té unes llavors llenyoses embolcallades d'una polpa dolça i sucosa de color i brillantor, semblant a la dels robins. Ara, cal cura per a pelar-la i desgranar-la! Però la paciència, almenys en aquest cas, té la seva recompensa.



PROPIETATS

- És rica en aigua (més del 80%).
- Conté betacarotè, pigment que l'organisme transforma en vitamina A d'acord amb les seves necessitats i que controla, entre d'altres, el bon estat de la retina i la pell; vitamines del grup B, imprescindibles per al bon funcionament del sistema nerviós, i vitamina C, que participa en la formació de col·lagen, important per a la pell i les articulacions, glòbuls vermells, ossos i dents, que afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i prevé els radicals lliures, que envelleixen l'organisme.
- Minerals com el potassi, el calci i el magnesi, que millora la immunitat i té un efecte laxant suau, també hi són presents.

AL MERCAT

En trobareu de ben lluent i perfectes; d'altres, amb taques i lletges. Hi ha qui diu que com més lletges són per fora, més bones i dolces són per dins; i que com més grosses, més dolça és la polpa. En algunes parades, les herboristeries, per exemple, les venen en forma de suc. També se'n fan licors.

Costellam de porc amb magranes

Ingredients (per a 4 persones)

Per a la melassa:

- 6 magranes grosses i madures
- 200 g de sucre morè
- 30 ml de suc de llimona

Per a la marinada:

- 200 ml de melassa de magrana
- 1 culleradeta de suc de carn reduït
- ½ ceba ratllada
- ½ culleradeta d'orenga o herbes provençals
- 1 all
- ½ culleradeta de gingebre en pols
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 cullerada de mostassa antiga
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- Bitxo sec i coriandre fresc trinxat (opcional)

Elaboració

- Peleu i desgraneu les magranes. Reserveu un grapat de grans per decorar i passeu la resta per una liquadora o tritureu-les amb un robot de cuina.
- Després, filtreu-les amb un drap de cotó.
- Aboqueu el suc obtingut en un cassó amb el sucre i el suc de llimona. Feu-ho bullir uns 45 minuts o fins que redueixi a la meitat per obtenir-ne la melassa.
- A continuació, barregeu tots els ingredients de la marinada (menys

l'all i la carn) en un bol.

- Disposeu el costellam de porc en una safata i refregueu molt bé tota la carn amb l'all, com si féssiu pa amb all.
- Tot seguit, amb un pinzell o uns guants, pinteu-lo amb l'oli i, finalment, impregneu-lo completament amb la marinada.
- Tapeu la safata amb paper film i reserveu-la a la nevera almenys un parell d'hores. Mentrestant, escalfeu el forn a 200 °C.
- Passades les 2 hores, fornegeu el costellam 12 minuts per un costat i 12 per l'altre. Després, abaixeu la temperatura del forn a 170-180 °C i coeu la carn fins que s'estovi. Mulleu-la amb el seu propi suc perquè no quedi resseca. Si en algun moment del fornejat veieu que la superfície està bastant torrada, tapeu el costellam amb paper d'alumini i continueu la cocció.
- Decoreu-lo amb el grapat de grans de magrana reservats.

TRUC

Més enllà de la cuina, apunteu: les gàrgares amb suc de magrana ajuden a millorar la tos seca de coll; els grans, sense les parets blanques, són eficaços en cas de febre, diarrees i còlics, i la fibra de les parets blanques, per contra, va bé per l'estrenyiment.

POPETS

A la costa catalana hi ha tres tipus de pop: mesquer, poc apte per al consum; roquer, de grans dimensions (a partir de 3 kg la peça adulta) que se sol cuinar a la gallega, i blanc (fins a 500 grams la peça adulta), ideal per fer amb patates, cebes o llegum. Els popets són els fillets dels pops blancs, tot i que, acabats de pescar, tenen tons blavosos pel color de la seva sang, originat pel seu alt contingut en coure. A més del color, aquest mineral els permet sobreviure a temperatures molt baixes.

PROPIETATS

- Són rics en vitamines B12, B3, B6 i E.
- Rics en proteïnes d'alta qualitat.
- I també en minerals com calci, ferro, fòsfor, iode, magnesi, seleni, sodi i zinc, a més de grans quantitats de coure, com ja hem esmentat.

Gran o petit, aquest cefalòpode és un aliment recomanable per incorporar a qualsevol mena de dieta. És apte per a infants i adults gràcies al seu interessant valor nutritiu.

AL MERCAT

A banda dels exemplars petits —anomenats *de sang reial* pels seus tons de color blau—, als mercats hi trobareu pop adult fresc, peces senceres i trossegades, i especialment tentacles o potes, sovint ja cuites i envasades al buit, tendres i gairebé llestes per consumir: només els cal un cop de calor al microones o al forn.



Cassoleta de popets encebats

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de popets nets
- 4 cebes
- 2 alls
- Vi blanc sec
- 1 grapat d'ametlles i avellanes torrades
- 1 grapat de pèsols frescos
- Llorer
- Julivert
- 1 anís estrellat

Elaboració

- Talleu la ceba a juliana i enrossiu-la en una cassola amb una mica d'oli calent, a foc mitjà, remenant-la constantment.
- Quan s'evapori tota la seva aigua i comenci a agafar color, mulleu-la amb vi abundant i cuineu-la fins que tingui textura de mermelada.
- Llavors, afegiu-hi els pops nets i assecats. Barregeu-ho tot bé i cuineu-ho uns minuts.
- A continuació, incorporeu-hi el llorer, els pèsols i un gotet d'aigua. Tapeu-ho i deixeu que bulli fins que els popets s'estovin.
- Mentrestant, prepareu una picada amb l'all, el julivert i la fruita seca. Aboqueu la picada a la cassola i aprofiteu per salpebrar-ho tot.
- Incorporeu-hi l'anís estrellat sense perdre'l de vista a l'olla. Deixeu que faci un bull i un cop noteu una aroma suau d'anís, retireu-lo juntament amb el llorer.

- Apagueu el foc i coroneu el plat amb julivert trinxat per damunt.

A CASA

Sencers i arrebossats i fregits, o guisats en múltiples cassoletes, tingueu en compte que els popets minven molt quan es couen, així que si us en voleu fer un tip, n'haureu de fer quantitat. És recomanable coure'ls en sec o amb poca aigua perquè, si no, en diluïm al gust.

TRUC

Perquè us quedin ben tendres, introduïu-los dins d'una bossa de plàstic tal com us els donin a la peixateria, sense netejar ni esbandir. Congeleu-los immediatament. Quan els vulgueu cuinar, traieu-los una hora abans fins que quedin ben descongelats. Netegeu-los i cap a l'olla!



REMOLATXA

Quan es va començar a fer servir aquesta hortalissa a la cuina només se n'aprofitaven les fulles, bullides amb aigua; l'arrel es destinava exclusivament a medicament per combatre el mal de cap i de queixals. Quin malbaratament! Afortunadament, avui en dia l'arrel de la planta del mateix nom no es descarta, sinó tot el contrari. I és que la seva ingesta enforteix el cor, té un efecte sedant, millora la circulació, purifica la sang, és beneficiosa per al fetge, hidrata els intestins i estimula la menstruació.

PROPIETATS

- És rica en vitamines del grup B, que tenen un paper molt important en l'assimilació dels hidrats de carboni per part del sistema nerviós.
- És rica en iode, ferro, potassi i silici, minerals que regulen el ritme metabòlic, el creixement del fetus i el desenvolupament del seu cervell; combaten l'anèmia, intervenint en la transmissió i generació de l'impuls nerviós i en el funcionament de l'activitat muscular, entre altres característiques.

AL MERCAT

La solem trobar disponible en manats. Trieu-ne els exemplars que no tinguin taques ni cops, de color vermell intens i arrel ferma. Si les fulles són verdes significa que les remolatxes són joves i, encara que estiguin pansides o toves, l'arrel pot estar en bones condicions si, en tocar-la, conserva la rigidesa.



Sopa Borscht

(origen: *Ivlița Beraia, Geòrgia*)

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 col de cabdell (dura)
- 4 pastanagues
- 3 remolatxes fresques
- 3 patates
- 4 alls
- Julivert i anet trinxats
- 1 o 2 cullerades de pasta de tomàquet concentrat
- 4 l d'aigua
- Carn de vedella i ossos al gust

Elaboració:

- Incorporeu els ossos i la carn de vedella en una olla amb aigua freda. Porteu-ho a ebullició.
- Abaixeu el foc i escumeu el líquid fins que ja no aparegui més escuma a la superfície de l'olla.
- Tapeu-ho i bulliu-ho un parell d'hores a foc suau. Descarteu els ossos. Trinxeu la carn i torneu-la a posar dins l'olla. Salpebreu-ho i reserveu-ho.
- Talleu la ceba petita. Ratlleu la pastanaga i la remolatxa. Talleu la col a tires fines. Trinxeu l'all ben petit.
- En una paella, comenceu a cuinar la ceba a poc a poc. A mitja cocció, afegiu-hi la meitat de la pastanaga i de la remolatxa. Uns minuts després, afegiu-hi l'all; després, el tomàquet. Remeneu-ho.
- Mentre acabeu el sofregit, peleu i talleu les patates en 3 o 4 trossos cadascuna. Incorporeu-les dins

de l'olla amb el brou i la carn esmicolada. Deixeu-ho bullor a foc suau amb l'olla tapada.

- A mitja cocció de les patates, afegiu-hi la col; a continuació, el sofregit; finalment, les aromàtiques. Corregiu-ho de sal i pebre. Deixeu-ho coure 15-20 minuts.

A CASA

Conserveu-les a la nevera dins d'una bossa de plàstic, sense netejar-les, un màxim de 5 dies. Si les bulliu, podreu congelar-les i us duraran en condicions òptimes molt més temps. També és molt gustosa adobada amb vinagre, un altre conservant.

TRUC

La millor manera de consumir-la per aprofitar-ne tots els seus nutrients és crua, però si patiu males digestions, bulliu-la abans de menjar-vos-la. Si ho feu, val la pena coure-la amb l'arrel i les fulles perquè mantingui el seu color vermell tan característic.



VEDELLA

“Del cap a la cua, de la vedella tot es cuina”, proclama la gent de mercat. Filet, llata, culata, jarret, mitjanes, peixet... Possiblement és la carn amb la varietat més gran de noms de tall, i aquests equipaments 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 això, el consum de vedella 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.

AL MERCAT

La trobareu a les carnisseries en peces senceres, filetejada, envasada i en elaboracions diverses: hi ha comerciants que la transformen a diari 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 als millors prescriptors!

Vedella estofada de tardor

Ingredients (per a 4 persones)

- 700 g de carn de vedella (jarret o llata)
- 2 cebes
- 1 pebrot verd
- ½ pastanaga
- 2 alls
- 1 cervesa negra (Guinness)
- 1 l de brou de carn, pollastre o verdures
- 1 grapat d'avellanes
- Romaní i julivert
- 1 grapat de castanyes rostides i pelades

Elaboració

- En una paella, daureu a foc viu la vedella tallada a daus i salpebrada.
- Afegiu-hi la ceba tallada petita i un polsim de sal. Coeu-ho fins que es comenci a estovar.
- Incorporeu-hi el pebrot i la pastanaga. Barregeu-ho i cuineu-ho a foc suau fins a aconseguir un sofregit ben treballat.
- Torneu a posar la carn a la paella i barregeu-la amb el sofregit.
- Aboqueu-hi la cervesa negra. Tapeu-ho i deixeu-ho coure fins que s'estovi la carn.
- De tant en tant, aboqueu-hi cullerots de brou calent.
- Mentre el guisat fa xup-xup, feu una picada amb l'all, les avellanes i el julivert. Uns 10 minuts abans que la carn estigui feta, afegiu-hi

la picada, les castanyes i el romaní i el julivert trinxats.

- Corregiu-ho de sal i pebre i comproveu la textura de la salsa. Si estigués una mica líquida, agafeu un cullerot de la salsa (sense carn) i tritureu-la amb un batedor. Torneu-la a l'olla i deixeu que bulli de nou.
- Apagueu el foc. Deixeu-ho reposar tapat com a mínim un parell d'hores abans de servir-ho, per unificar els sabors.

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.

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.

CONSELL D'APROFITAMENT

Tasteu els menuts de la vedella! La varietat és màxima; el preu i el resultat us sorprendran.





Ajuntament
de Barcelona