



TEMPS DE MERCATS

**Guia-receptari
de productes de temporada**

per Carme Gasull

VOL 2



Edita:
Ajuntament de Barcelona

**Consell d'Edicions
i Publicacions de
l'Ajuntament de Barcelona:**
Jordi Martí Grau,
Marc Andreu Acebal,
Águeda Bañón Pérez,
Xavier Boneta Lorente,
Marta Clari Padrós,
Núria Costa Galobart,
Sonia Frias Rollon,
Pau González Val,
Laura Pérez Castaño,
Jordi Rabassa Massons,
Joan Ramon Riera Alemany,
Pilar Roca Viola,
Edgar Rovira Sebastià
Anna Giralb Brunet

Directora de Comunicació:
Águeda Bañón

Directora de Serveis Editorials:
Núria Costa

Edició i producció:
Direcció de Serveis Editorials

Coordinació editorial:
Elena Navarro i
Pilar Roca Viola,
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, 2022
© de l'edició:
Ajuntament de Barcelona

© de les il·lustracions:
Miguel Bustos
© dels textos:
Carme Gasull, Artur Martínez

DL: B 12850-2022

TEMPS DE MERCATS

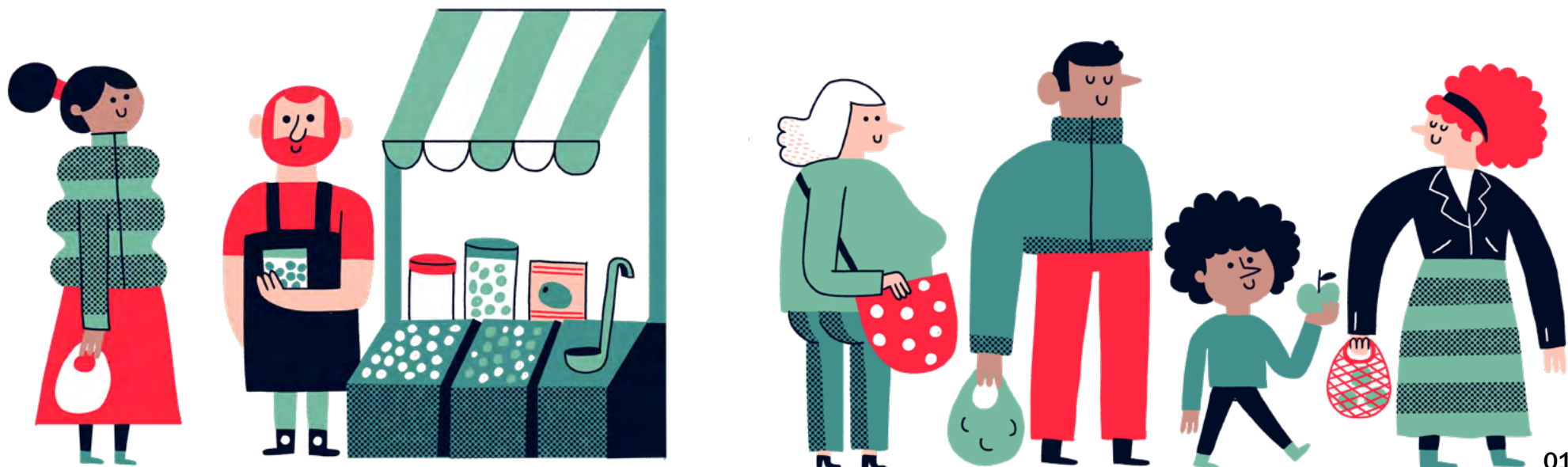
per Carme Gasull

VOL 2

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



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



La globalització és un allioli

La globalització sempre ha existit. Des de sempre, els pobles han comerciat amb els seus aliments i han compartit coneixements més enllà de les seves fronteres. És ben sabut que les cuines tradicionals es fonamenten, generalment, en productes que en un moment de la història han aterrat des de fora i s'han establert com a quotidians amb el temps, tant si eren articles exclusius, exòtics o luxosos per a les classes altes com si eren formes per pal·liar la gana o atorgar matisos i gustos al poc que la gent humil tenia per distreure la gana. Ja deia Ferran Adrià que hem de tenir molt cura quan utilitzem el terme autòcton, perquè si estirem del fil sempre ens emportarem sorpreses sobre l'origen de la manduca de la qual fem bandera. Hem de tenir en compte, doncs, que fins fa poc més de mig segle les cuines locals absorbien i metabolitzaven naturalment els productes forans. Lenta i sàviament anaven digerint les rareses viatgeres i s'integraven en una societat i en una cultura culinària. En són exemples les mongetes, les albergínies, la xocolata, el cafè o la canyella, entre altres: tan nostres com llunyans. Allò arrelat rep els nouvinguts, amb les olles obertes, per aconseguir un paisatge gastronòmic ben integrat. Aquesta assimilació orgànica ens ha regalat les diverses singularitats locals i regionals. És una riquesa incalculable que cada societat ha parit amb més o menys magnitud i que en el cas de Catalunya ha estat senzillament extraordinària.

Tenim la sort de gaudir d'una de les gastronomies més importants del món (tot i que no s'ho acabin de creure els uns i no acabin d'adonar-se'n els altres). I també tenim la responsabilitat de valorar-la, protegir-la i difondre-la per tal de preservar-la i honrar segles de recorregut i milions de participants. Però també cal beneficiar una evolució natural. A diferència del passat, la globalització de les darreres dècades ha estat agressiva i violenta, una colonització que la cuina tradicional ha estat incapaç d'integrar i acomodar. Imaginem un allioli tradicional. És una miraculosa emulsió d'un greix amb molta poca humitat. Són partícules que, a partir d'una acció mecànica i ancestral, lenta i pacient, amb una temperatura precisa, s'uneixen per crear una meravellosa solidesa nascuda de materials senzills i comuns: all, oli, punta de sal i, si escau, gotes d'aigua. Això havia estat la globalització fins fa poc. Ara hi ha desproporció, rapidesa, poca paciència, ansietat per sorprendre amb banalitats i, és clar, la barreja es talla. Però aquesta allau descontrolada i catastròfica només és una pota del problema. La gran majoria dels productes que importem són mediocritat pura i dura, resultat de la negligent voracitat de la indústria alimentària global, de l'estúpida permissivitat dels governs globals davant barbaritats que dinamiten la sostenibilitat i les sobiranes alimentàries, i, com comentaré a continuació, del desconeixent o la indiferència de la persona consumidora sobre tot allò que compra i menja. Diguem que no arriba a l'excel·lència. No hi ajuda gens el trencament de la transmissió generacional d'un coneixement culinari a les llars, que ens servia per solidificar fonaments. Ja no és possible la pràctica

per imitació. I normalment qui recorre a YouTube o a la Viquipèdia per buscar informació acostuma a trobar-hi una mancança de bons referents i de rigor. En tan sols una generació hem trencat el fil, i la memòria gustativa es fon com el gel als pols, si em permeteu la trista comparació. La gent compra impulsivament coses que tenen poc a veure amb el que volen ser de veritat. Quan les persones consumidores compren natilles als supermercats, no són conscients que aquella cosa dolceta, fresqueta i fàcil és un moc viscos i una mica fastigós que, en la majoria de casos, ni tan sols porta l'element més important: l'ou. El desconeixement és una cosa; la indiferència n'és una altra. En tot cas, el referent gustatiu i l'autenticitat no es troben. Perill.

Tot aquest sermó filosòfic em serveix per introduir-vos al petit fons d'aquest pròleg. Els bars, les tavernes i els restaurants hem de ser baluards de creativitat i de tradició. Però sobretot ho han de ser els mercats. Són reductes que cal protegir i difondre per tal que, al seu torn, puguin dur a terme la seva comesa de protegir i difondre. Han de ser fortificacions on trobar qualitat, frescor, temporalitat, pagesia, territori, sostenibilitat, coneixement, gastronomia... Els agents públics i privats han de ser capaços d'entendre la singularitat de la seva identitat, no deixar-se portar i saber-se adaptar amb l'equilibri d'un allioli. La lluita cos a cos contra les grans superfícies és ineficient. Només amb la convivència paral·lela i amb valor afegit, fermesa, convicció, honestat, interacció, calidesa i formació, podrem recuperar sensacions i satisfaccions.

La tradició és el pilar de la creativitat, però cal ser creatius per preservar la tradició. Pit, ovaris/collons i seny. I sobretot... salut!



Artur Martínez,
*Xef del restaurant Aürt
de Barcelona. (1 estrella
Michelin i 2 Soles Repsol)*

Temps de Mercats Introducció

Barcelona va deixar enrere la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible amb el canvi d'any, però no les ganes de transformar el sistema alimentari de la ciutat ni d'afrontar els reptes que aquest objectiu comporta. De persones, entitats i projectes amb bona predisposició per assolir-los no en falten, al contrari.

En aquest sentit, i en aquesta línia, representants de diverses administracions públiques, d'organitzacions de la societat civil, del teixit econòmic, del món acadèmic, de la recerca, dels mitjans de comunicació especialitzats i, en definitiva, de diferents baules de la cadena alimentària, han estat treballant durant tot el 2022 en l'elaboració d'una estratègia d'alimentació sostenible que defineixi què i com hauríem de menjar els ciutadans i les ciutadanes de Barcelona en el futur més immediat.

Podem millorar la nostra educació alimentària i la dels nostres infants. Podem consumir de manera més conscient. Podem cuinar més... De la capitalitat als reptes hi ha molts passos a fer, però els podem fer junts; per multiplicar-los, per retroalimentar-nos.

Un pas més és el segon volum de Temps de mercats, la petita guia-receptari que vol incidir 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 i per temporades.

Un quadern per consultar a diari, si ho voleu, i fer memòria sobre els aliments i la gastronomia estacionals com a evocadors de records, generadors de sensacions, motiu i objecte de celebracions. Un recordatori, també, 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 de passat, present i futur imprescindible com a consumidors i consumidores.

I per això, en l'edició del 2022, hem seleccionat alguns productes que havien desaparegut dels cultius, dels mercats i de les taules, però que, afortunadament, i gràcies al treball en equip, han tornat a les parades dels mercats i a les taules, de restaurants i de cases.

"Exotisme de proximitat" i "dignificació d'allò quotidià" en diu el cuiner Artur Martínez, un dels responsables del renaixement d'aquests aliments i autor del pròleg d'aquest volum. Donar una perspectiva alternativa als aliments i respectar-ne la innegociable temporalitat i frescor. No es pot expressar millor.

Carme Gasull
*Periodista
especialitzada
en gastronomia
i alimentació*

Índex de productes

HIVERN

Calçots	08	Cabrit	22
Col	10	Cireres	24
Galera	12	Faves	26
Menuts	14	Fonoll	28
Nyàmeres	16	Nespres	30
Perdius	18	Sonsos	32

PRIMAVERA

ESTIU

Albercocs	36	Ànec	50
Escórpora	38	Castanyes	52
Gall dindi	40	Congre	54
Lluç	42	Figues	56
Tomàquets	44	Maires	58
Síndria	46	Ous	60

TARDOR



Tot i que el fred convida al recolliment, l'hivern també ve lligat a diferents festivitats en què els àpats tenen un paper rellevant i, en les quals, els productes de temporada de terra, mar i aire ens permeten gaudir de trobades amicals i familiars de diferents mides.

És temps de cacera i de galera, de calçotades, de tubercles recuperats, de crucíferes que semblen rams i de menuts, grans peces de carn.

Els mercats, a més, organitzen diverses activitats a les seves aules gastronòmiques: des de tallers i cursos de cuina per aprendre'n els millors trucs i receptes, fins a trobades ludicofestives de temàtiques diverses que satisfan el públic variat, de totes les edats.

I recordeu...

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

HIVERN

Calçots
Col
Galera
Menuts
Nyàmeres
Perdius



CALÇOTS

Tendra, blanca, gustosa i de proximitat, aquesta varietat de ceba que “es calça” pràcticament a tot Catalunya és típica de les comarques de l'Alt Camp, el Baix Camp, el Tarragonès i el Baix Penedès, on l'IGP Calçot de Valls en garanteix la qualitat. Podeu comprar calçots al vostre mercat del novembre a l'abril i, ben nets, menjar-vos-els de dalt a baix.



PROPIETATS

- Són rics en aigua i fibra
- Són una font d'antioxidants, gràcies als flavonoides i als compostos sulfurats que contenen, que són substàncies protectores per a la salut
- Tenen un valor energètic baix

El contingut nutricional del calçot, en definitiva, és molt semblant al de la ceba. Destaca per l'alt contingut en vitamines i minerals. És una hortalissa que, ben cuita, és recomanable per a totes les edats, ja sigui en la tradicional calçotada, acompanyada d'altres verdures, carns i de la seva inseparable salsa, o en múltiples elaboracions culinàries, de base, tant com a farciment o com a protagonista.

AL MERCAT

És important fixar-se en l'etiqueta per identificar-ne la procedència i també en la mida, ja que el bon calçot és millor que no sigui ni massa gruixut ni massa prim. A l'hora de comprar-los mireu que estiguin sencers i que no presentin humitats, assegureu-vos que estiguin nets, però que no els hagin rentat.

Calçots en tempura

Ingredients (per a 4 persones)

- 20 calçots
- 1 ou
- 370 ml de farina de blat (o de cigró, arròs o barreja)
- 500 ml d'aigua freda
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració

- Trieu els calçots més prims que trobeu i netegeu-los retirant-ne la capa exterior, les arrels i la part verda de les fulles. Escorreu-los.
- Poseu un ou en un bol, afegiu-hi l'aigua freda i barregeu-ho.
- A continuació, incorporeu-hi la farina i remeneu el conjunt amb unes varetes fins que us quedi una pasta sense grumolls.
- Si no heu de fer servir la pasta al moment, deixeu-la reposar a la nevera.
- Suqueu-hi els calçots ben sucats i traieu-ne l'excés sacsejant-los.
- Fregiu-los en una paella amb oli ben calent fins que quedin rossos.
- Escorreu-los sobre paper de cuina i serviu-los calents.
- Acompanyeu els calçots en tempura amb salsa de romesco, allioli o maionesa.

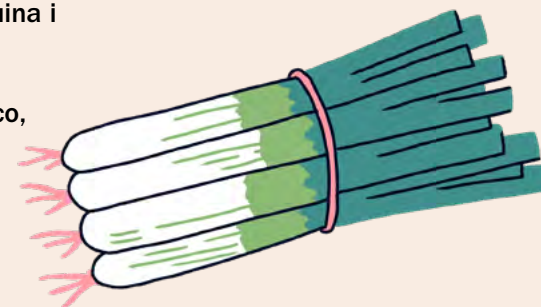
En ser una ceba fresca, molt més fràgil i més perible, s'hauria de consumir, preferiblement, el mateix dia de la compra o en dies propers. Si no els consumeix el mateix dia, cal desar-los en un lloc fresc i sec; si no en teniu cap, dins de la nevera en un recipient a part i destapats perquè no s'humitegin. Per aquest motiu, i per motius de sostenibilitat, eviteu posar-los dins de bosses de plàstic.

TRUC

No compreu calçots massa gruixuts, tendeixen a resultar llenyosos o fibrosos; ni massa prims, especialment per a calçotades, perquè no en quedaria res després de rostir-los a foc viu i pelar-los.

CONSELL D'APROFITAMENT

Deseu les parts dels calçots que no feu servir a la nevera, 2-3 dies, o congeleu-les en petites porcions per a quan us convingui. Feu servir les fulles senceres per a brous, trinxades o sofregits. Trinxeu el tronc i feu-lo servir en truites, bunyols o guisats.



COL

Apinyades, de cabdell, d'hivern, de pell de galàpet, llombardes... Amb el fred arriben al mercat les cols, un dels aliments més antics dels que es cultiven i consumeixen a Europa. De l'octubre al març-abril trobareu moltes varietats de col, amb unes característiques específiques segons les diferents formes del cabdell, les fulles i el color. De tota manera, totes les crucíferes comparteixen particularitats. Reivindiquem les varietats autòctones, si us plau!

PROPIETATS

- Tenen una gran quantitat de fibra, vitamines i minerals
- Aporten compostos sulfurats, responsables de l'olor però també de múltiples beneficis per a la salut

Se'n recomana el consum en fresc i cuinat per a totes les edats, però no en forma de conserva i fermentat, ja que són preparacions que poden contenir molta sal. Considerada senzilla i humil, és imprescindible a la cuina, per aromatitzar brous, de base de moltes receptes tradicionals, d'acompanyament i, cada cop més, de protagonista absoluta de la gastronomia saludable.

AL MERCAT

A l'hora de comprar una col, fixeu-vos en les que tinguin un color intens, sense taques, i una consistència fina i estirada, amb les fulles interiors ben tancades.

A CASA

Guardeu-les al calaix inferior de la nevera, entre dues i tres setmanes com a màxim, conservant les fulles externes per protegir-ne l'interior.

Trinxat de la Cerdanya amb botifarra negra i cansalada

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 col d'hivern
- 3 patates de la varietat red pontiac
- 50 g de cansalada
- 100 g de botifarra crua
- 100 g de botifarra negra
- 4 rostes de cansalada viada
- 2 grans d'all
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració:

- Netegeu la col, fulla a fulla, i talleu-ne el tronc. Peleu les patates i talleu-les a daus.
- Poseu-ho tot a bullir amb un polsim de sal durant uns 20 minuts, la col 5 minuts menys. Escorreu-ho i reserveu.
- En una paella amb oli, sofregiu un parell de grans d'all tallats al gust i la cansalada tallada petita. Tot seguit, afegiu-hi la botifarra crua esmicolada petita també. Daureu-les bé.
- Quan estiguin daurades, incorporeu-hi la patata i la col bullides i aneu-les xafant o trinxant amb una forquilla.
- Rectifiqueu-ho de sal i pebre i enrossiu-ho per les dues bandes donant-li forma de truita.
- Col·loqueu el trinxat en una plata i acompanyeu-lo amb les rostes de cansalada viada i la botifarra negra que haureu fregit prèviament.

No mengeu col perquè us ofèn l'olor que fa quan es bull? Una opció per suavitzar-la és aromatitzar l'aigua de cocció amb herbes aromàtiques (llorer, fonoll o gíngebre) o afegir-hi una mica de vinagre o suc de llimona.

CONSELL D'APROFITAMENT

Podeu fer servir el tronc i les fulles externes de la col per fer-ne brous o cremes, o congelar aquestes parts per usar-les en un altra elaboració o com a acompanyament de qualsevol rostit.

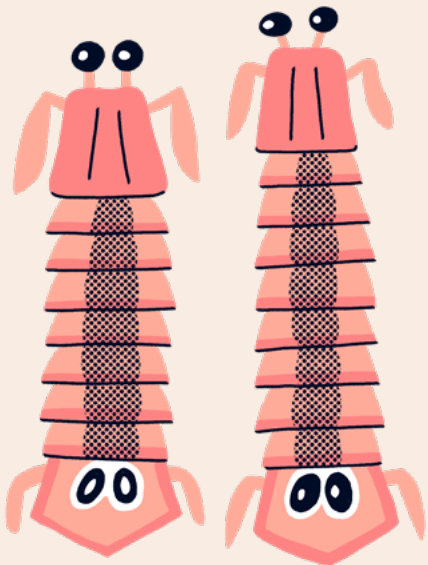
Sabies que..?

La plataforma de venda en línia dels mercats es completa amb diferents opcions de recollida de les comandes? Podeu fer-ho al mateix comerç, rebre-les al domicili o recollir-les als armariets per a producte sec i refrigerat que s'han anat instal·lant en els equipaments), als quals es pot accedir fora de l'horari comercial. Trobeu-la a: www.mercatsauncllc.barcelona



GALERA

És temps de menjar galeres, un crustaci present a tota la costa catalana però especialment pescat i consumit a la zona del Delta de l'Ebre, on li rendeixen homenatge en diverses jornades gastronòmiques. D'aspecte molt similar a la cigala, malauradament no és tan popular. Poseu-hi remei i descobriu la carn fina i gustosa, i de fàcil digestió, que s'amaga sota la seva closca. Us sorprendrà tant com el seu preu, molt més assequible que el d'altres espècies de marisc.



PROPIETATS

- És una font de proteïnes, vitamines i minerals
- Conté ferro i iode, que ajuden a combatre els problemes d'anèmia i beneficien el bon funcionament de les cèl·lules
- Té pocs greixos i carbohidrats, per la qual cosa és un aliment recomanable per a esportistes i persones que fan dietes destinades a combatre el sobrepès

Per les seves característiques, també s'aconsella que consumeixin galera els nens en etapes de creixement. No oblideu, però, que per la seva condició de marisc pot incrementar els nivells d'àcid úric.

AL MERCAT

Heu observat que a les caixes de galera no s'hi posa gel? Té un perquè: el fred les mata. Al mes de gener és quan les galeres es troben més plenes de carn i ous. I quan la femella és ouada, és deliciosa feta a la planxa. A les peixateries dels mercats esbrinareu aquestes i altres curiositats i us donaran consells.

Arròs amb galeres i carxofes

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de galeres
- 400 g d'arròs rodó
- 1,2 litres d'aigua
- Ceba, pastanaga i porro
- 1 kg i mig de carxofes
- 1 all
- Safrà i julivert
- Oli d'oliva, sal i pebre negre

Elaboració

- Poseu oli en una paella i confiteu els alls trossejats i els cors de les carxofes tallats en daus petits.
- Mentrestant, feu un sofregit amb pastanaga, porro i ceba en una olla.
- Quan estigui a punt, afegiu-hi les galeres i l'aigua, deixeu-ho bullir uns 20 minuts amb l'olla tapada.
- Fet el fumet, infusioneu-lo amb uns brins de safrà. Coleu el líquid i reserveu el marisc.
- Amb unes tisores, traieu la carn a les galeres i la guardeu per després.
- Al mateix recipient i amb el mateix oli del confitat, aboqueu-hi l'arròs. Sofregiu-lo un parell de minuts.
- A continuació hi aboqueu el brou i ho deixeu coure uns 15 minuts.
- Afegiu la carn de les galeres tallada a trossets petits.
- Tasteu el punt de sal; si cal, rectifiqueu. Deixeu coure un parell de minuts més.
- Deixeu reposar fora del foc i tapat amb un drap uns 3 minuts. Acabeu amb una picada d'all i julivert.

Ideal per fer-ne fumets i a l'altura d'uns bons escamarlans o d'unes gambes vermelles: comproveu-ho fent-les a la planxa, sense res més que un polsim de sal i unes gotetes d'oli d'oliva extra verge.

TRUC

Sou de xuclar els crustacis? Les galeres també es poden xuclar; amb compte, això sí. Ho heu de fer en el sentit que va del cap vers a la cua, per no punxar-vos amb les múltiples petites espines que en cobreixen la fina closca. També podeu eliminar els dos renglons de punxes que tenen a banda i banda amb unes tisores perquè siguin més fàcils de menjar.

CONSELL D'APROFITAMENT

O per aprofitar-les bé! Perquè pot ser que se us desfacin en manipular-les i perdeu carn pel camí degut al gran percentatge en aigua que contenen. Per evitar-ho, congeleu-les almenys dos dies abans de cuinar-les: aprofitant la fermesa de la congelació podreu treure'n l'esquelet extern més fàcilment.



MENUTS

Fa un temps que la venda de menuts —vísceres de xai, vedella i porc, principalment— viu un cert repunt. A Barcelona, la població migrant ha mantingut la cuina de cervells, galtes, llengües, cors, pulmons, freixures, sang i altres aliments 'poc nobles' o 'lletjos', però molt gustosos i econòmicament assequibles. I no pocs professionals dels fogons s'esforcen per retornar-los el prestigi demostrant a diari que se'n pot treure el màxim partit. Els menuts són grans. Doneu-los una oportunitat!

PROPIETATS

– Tenen un gran valor proteic
– Són una gran aportació de minerals com el ferro, el potassi, el fòsfor i el zinc així com de vitamines hidrosolubles, destacant la vitamina B1, B2, B3 i sobretot B12
Això en general, perquè, segons la peça, les característiques i propietats nutricionals varien. Les vísceres que aporten més quantitat de micronutrients són el fetge i el ronyó. Els fetges, per exemple, tenen un gran contingut en vitamina A, i la sang és una excel·lent aportació de ferro, per anomenar-ne algunes de concretes.

AL MERCAT

A grans trets hi trobareu òrgans vitals, amb un aspecte rosat, brillant i fresc; altres parts dels animals, algunes de completament netes i blanquejades; i menuts precuinats. Sortir de la zona de confort sempre costa, però als mercats hi ha especialistes en aquest producte que us ajudaran a introduir-vos-hi. Deixeu-vos aconsellar tant pel que fa a les peces com a les seves possibilitats culinàries.



Cap i tripa amb cigrons

Ingredients (per a 4 persones)

- 400 g de tripa
- 400 g de cap de vedella
- 150 g de cigrons cuits
- 2 cebes i 2 nyores
- 1 tomàquet ratllat
- 1 pebrot verd i ½ pebrot vermell
- ½ pastanaga
- 1 tall de xistorra o xoriço picant
- Aigua o brou de carn
- Pebre vermell picant
- Vi ranci
- 10 ametlles i 10 avellanes
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració

- Netegeu i bulliu la tripa i el cap. Reserveu-ho.
- En una cassola amb poc oli, sofregiu la ceba fins que s'estovi.
- Afegiu-hi els pebrots i la pastanaga tallats molt petits. Sofregiu 10 minuts tot remenant.
- Aboqueu-hi el vi ranci. Quan l'alcohol s'hagi evaporat incorporeu-hi el tomàquet ratllat.
- Un cop enfosquit, afegiu-hi la xistorra, el pebre, aigua o brou i la tripa trossegada. Saleu-ho, tapeu-ho i deixeu coure 40 minuts.
- Afegiu-hi el cap trossejat, tapeu-ho de nou i coeu-ho 30 minuts més.
- En un morter, piqueu la fruita seca i la carn de les nyores salpebrades.
- Abans d'apagar el foc, aboqueu-hi la picada i els cigrons cuits.

A *La cuynera catalana*, del 1835, ja hi apareixen diverses receptes de tot tipus de menuts, de porc i de vedella. Alguns receptaris més actuals poden ajudar-vos a comprovar-ho. Amplieu la vostra biblioteca gastronòmica amb algun dels llibres editats en els darrers anys dedicats tant a l'alta cuina com a la cuina popular dels menuts.

TRUC

Introduir aquest tipus d'aliments a la dieta pot resultar-vos complicat si no n'heu menjat mai. Un bon truc per iniciar-vos en la ingesta de menuts és començar per les parts que tinguin un sabor més suau i una textura que reconegueu, com la llengua i el cor, i 'camuflar-los' amb altres ingredients.

CONSELL D'APROFITAMENT

Us ha sobrat fetge o uns ronyonets? Afegiu-los a la carn picada de les mandonguilles o les hamburgueses o bé a salses de carn tipus bolonyesa.



NYÀMERES

O de topinamburs, carxofes de Jerusalem, patarotes, batates de la Noguera... un tubercle originari d'Amèrica del Nord que va arribar a Europa al segle XVII on va alimentar milers de persones fins que va ser desplaçada per la patata. A Catalunya, tradicionalment, es conreava als marges dels camps, on encara se'n fan. La seva forma recorda el gingebre i el gust, delicat, la carxofa. Gràcies a xefs i nutricionistes, el seu consum s'està recuperant i en trobareu als mercats.



PROPIETATS

- Conté petites quantitats de vitamines del grup B i minerals com el magnesi, el potassi i el fòsfor, essencials en el bon funcionament del sistema nerviós
- Té molt poques calories i una proporció de fibra prou elevada per ajudar-nos a millorar els problemes de restrenyiment i amb un efecte prebiòtic
- És molt rica en fructosa i en inulina, tret que la fa especialment indicada per a les persones que han de controlar els nivells de sucre en sang

Per la seva composició i característiques, és un aliment ideal per a les dietes d'aprimament. Per contra, no se'n recomana la ingesta a persones intolerants a la fructosa, amb sensibilitats alimentàries o digestions complicades.

AL MERCAT

La trobareu a finals de tardor i part de l'hivern en moltes parades de fruites i verdures. La temporada és curta, detall que fa que aquest tubercle sigui encara més especial. Un d'aquests petits tresors que cal aprofitar quan n'arriba el temps, com el tirabec.

A CASA

Les nyàmeres contenen molta aigua i la seva cocció és un pèl diferent a la de les 'cosines' patates. Si les voleu bullir sense que es trenquin, introduïu-les dins un recipient amb aigua freda i que vagin agafant temperatura lentament. Com més estona les bullim més pastosa serà la textura, però també seran més fàcil de pair.

TRUC

Abans de fer-les servir, netegeu-les molt bé amb aigua per retirar la terra que puguin tenir; si convé feu servir un raspall per eliminar-ne tot rastre.

CONSELL D'APROFITAMENT

La pell, com la de la patata, és comestible. Si voleu fer-ne xips, peleu les nyàmeres amb un pelador o mandolina, col·loqueu les làmines obtingudes en una safata amb paper de forn, afegiu-hi una mica d'oli i sal i enforneu-les fins que quedin cruixents.



A LA CUINA

Crema de nyàmeres

Ingredients (per a 4 persones):

- 500 g de nyàmeres
- 1 o 2 porros depenent de la mida
- 1 gra d'all
- Aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Avellanes torrades

Elaboració:

- En una olla amb una mica d'oli poseu-hi el porro tallat a rodanxes i l'all trinxat. Saleu-los i ofegueu-los durant 5 o 7 minuts.
- Peleu les nyàmeres, talleu-les a trossos i incorporeu-les al mateix recipient.
- Cobriu-les amb aigua i poseu-les a bullir amb una mica de sal durant 20 minuts. Sabreu que els tubercles estan a punt si quan els punxeu estan tendres. Coleu-los.
- Tritureu-los en una batidora fins que quedi una crema. Rectifiqueu-la de sal si cal. Si us ha quedat massa espessa podeu afegir-hi una mica d'aigua i tornar-la a barrejar.
- Serviu la crema de nyàmeres amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra verge i un grapat d'avellanes torrades triturades per sobre.

PERDIUS

L'au de caça menor per excel·lència conviu amb exemplars criats en granges als mercats. Tant els exemplars silvestres com els domèstics són una excel·lent font de ferro, fins i tot superior a altres carns vermelles, com se la considera, perquè els seus músculs concentren gran quantitat de mioglobina, el pigment que conté ferro i li atorga el seu característic color. A més, la perdiu és una carn magra, gairebé sense greix; el poc que conté es concentra pràcticament tot a la pell. No la maregeu, mengeu-ne!

PROPIETATS

- Té un elevat contingut en proteïnes d'alt valor biològic i poc col·lagen, fet que la converteix en una carn fàcil de digerir
- Conté una excel·lent quantitat de ferro a més de potassi, fòsfor, zinc i seleni, entre altres minerals
- Quant a vitamines, les més abundants en la carn de perdiu són les del grup B, en concret, la B2, B3 i B12

Malgrat els seus beneficis, la carn dels exemplars de caça està contraindicada en persones que pateixin hiperuricèmia i gota, pel seu contingut en àcid úric.

AL MERCAT

El més habitual és trobar-les plumades i senceres si són de granja, i amb plomes si es tracta d'aus de caça. Els exemplars frescos tenen el cos compacte, arrodonit, i la carn ferma i consistent. Les peces joves són més tendres i fàcils de reconèixer perquè tenen el bec més tou i les seves plomes, si les tenen, es poden treure fàcilment. També en trobareu conserves.



Perdius amb farcels de col

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 perdius
- 1 col d'hivern mitjana
- 2 tomàquets
- 1 ceba i 2 alls
- 1 copa de vi ranci
- ½ litre de caldo suau o aigua
- Llorer, farigola i orenga en manat
- Farina
- 1 ou
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre negre i nou moscada

Elaboració

- Netegeu les perdius. Salpebreu-les i lligueu-les amb un fil de cuina.
- En una cassola amb oli calent, daureu-les 5 minuts banda i banda. Reserveu-les.
- Al mateix recipient, sofregiu l'all i la ceba. I després, el tomàquet. Reserveu-ho.
- Torneu a incorporar-hi les aus; aboqueu-hi el vi i quan redueixi, el líquid i les herbes. Tapeu-ho fins que estiguin tendres.
- Retireu les perdius i el manat Tritureu la salsa i coleu-la.
- Deslligueu les aus i torneu-les a la cassola amb la salsa colada Afegiu-hi la nou moscada. Daureu-ho tot a foc baix.
- Bulliu les fulles de la col 5 minuts. Escorreu-les i feu els farcels Un cop embolicats, passeu-los per farina i ou batut i fregiu-los. Traieu-ne l'excés d'oli i cap al guisat.

Les perdius aguanten bé a la nevera uns dies després de comprar-les, però si no les heu de cuinar poc després, i per evitar que la carn s'assequi, compreu-les amb plomes i no les plomeu fins al moment de fer la recepta. Una altra opció és guisar-les en escabetx: quedaran més tendres i es conservaran més temps

TRUC

Per potenciar encara més el sabor de la perdiu, afegiu-hi herbes aromàtiques i espècies quan la cuineu, i perquè no us quedi dura aneu-la mullant amb el suc que desprèn, afegiu-hi alguna salsa o cuineu-la en papillota, és a dir, al forn embolicada amb paper sulfuritzat.

CONSELL D'APROFITAMENT

Us ha sobrat perdiu guisada i salsa? Esmicoleu l'au, sofregiu-la amb quatre verdures, afegiu-hi l'amaniment desitjat i emboliqueu-la dins un pa pla, durum o pita. Obtindreu un entrepà ben especial!



Amb la primavera arriben les pluges, però també les jornades assolellades! I aquesta diversitat també es nota als mercats. Al llarg de l'estació, el territori català ens regala una gran varietat de productes com els que es desglossen a continuació.

Les parades de fruita i verdura s'omplen d'aromes càlids com el del fonoll, i de colors vius com ara el dels nespres, les faves i les cireres, i el peix blau de mida petita comença a agafar un bon lloc a 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 reviure la bonica tradició de Sant Jordi. Celebrem-la amb cabrit i al primer crit!

I recordeu...

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

PRIMAVERA

Cabrit
Cireres
Faves
Fonoll
Nespres
Sonsos



CABRIT

El cabrit, la cria de la cabra d'entre dos i quatre mesos d'edat, és un producte molt arrelat a les nostres tradicions culinàries. Tendre i gustosa, la carn de cabrit s'assembla a la de xai de llet i la podem trobar fàcilment a les carnisseries dels mercats, de procedència local, de proximitat i d'alta qualitat. I és que, tot i estar classificada com a carn vermella, és més magra i conté menys colesterol, greixos i calories que la d'altres animals. Menjar cabrit fa salut i festa!

PROPIETATS

- Conté proteïnes, ferro de fàcil absorció i minerals com el sodi, el fòsfor i el zinc, d'acció antioxidant
- El seu contingut de vitamines és comparable amb el de la carn de vaca i de xai. Té valors similars de tiamina, riboflavina i niacina, i destaca el contingut en vitamina B12, indispensable per a la formació de glòbuls rojos, per al creixement corporal i per a la regeneració de teixits

Aquest tipus d'atributs nutricionals ressalten el valor que representa la carn de cabrit com a aliment i el seu perfil saludable, ideal per als consumidors que busquen tenir cura de la salut o que han de tenir-ne, com els infants, les embarassades i els esportistes.

AL MERCAT

Peces senceres i tallades al moment o en safates ja preparades, mitjanes, cuixes, espatlles, costelles, menuts i derivats de l'animal. Al mercat hi trobareu talls i peces per menjar-ne a diari o per a ocasions especials, segons el vostre pressupost. Si voleu conèixer-ne les possibilitats a fons, demaneu-les als venedors.



Cabrit al forn

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 espatlles de cabrit
- 4 patates de la varietat kennebec
- 2 cebes
- 1 o 2 pastanagues
- 8 grans d'all
- 8 prunes amb os
- 1 got de xerès
- Herbes aromàtiques al gust
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració

- Preescalfeu el forn a 200 °C.
- Cobriu d'oli el fons d'una safata i incorporeu-hi les patates tallades a rodanxes i la ceba tallada a juliana fins que quedi ben coberta. Salpebreu-ho.
- Sobre aquesta base, poseu-hi les espatlles de cabrit i acabeu d'omplir els forats de la safata amb rodanxes de pastanaga.
- Poseu els alls sense pelar perquè no es cremin, aixafeu-los i distribuïu-los per sobre del cabrit.
- Salpebreu-ho de nou, mulleu generosament amb xerès i afegiu-hi herbes aromàtiques al gust.
- Fiqueu la safata al forn a mitja altura durant 20 minuts a 180°C. Doneu la volta a les espatlles i deixeu-les 20 minuts més. Repetiu l'operació fins que el cabrit estigui ben fet. Podeu fer-li un tall per comprovar-ho.
- Afegiu-hi les prunes 10 minuts abans d'apagar el forn.

Cuineu-la com la carn de xai! Estofada, guisada, a la brasa, en caldereta... Les costelles arrebossades i la cuixa o l'espatlla al forn són dues de les elaboracions amb cabrit més populars de casa nostra. Si us agraden els menuts, podeu menjar-vos-en el fetge i els ronyons.

TRUC

Generalment, el cabrit requereix una cocció lenta i suau per a preservar la tendresa i la humitat naturals de la seva carn.

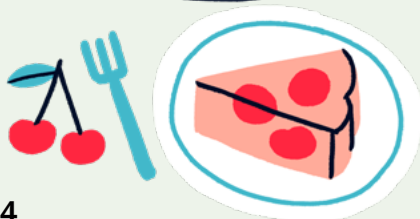
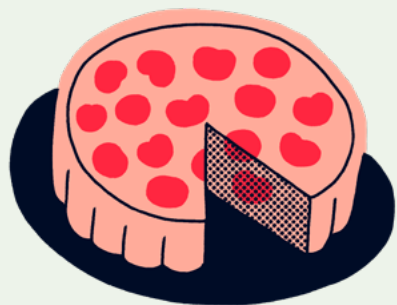
CONSELL D'APROFITAMENT

Amb les restes sobrants de cabrit a la brasa en podeu farcir cebes, albergínies o tomàquets; amb la que heu cuit al forn podeu acompanyar-hi uns espinacs o fer-ne unes crestes.



CIRERES

Catalunya és terra de cultiu d'aquesta fruita vermella, dolça i carnosos clàssica de la primavera. Tot i la seva curta temporada de producció, del maig al juliol, se'n troben moltes varietats al mercat, entre les quals destaquen les de la Ribera d'Ebre, la Terra Alta, el Segrià, l'Alt Empordà i el Baix Llobregat. N'hi ha de molt locals com la cirera d'en Roca, que agafa el nom d'uns germans, de professió minera, que la van introduir al Maresme, en concret a Arenys de Mar, provinent de la Catalunya Nord i l'Empordà. Les arracades del rebost!



PROPIETATS

- Aporten vitamines, especialment A i C, minerals, fibres i poques calories
- Són molt riques en fructosa, que dona un gran poder saciant
- Tenen molt de potassi i aporten quantitats significatives de fibra, que ajuden al trànsit intestinal
- Com totes les fruites vermelles, tenen una bona quantitat d'antioxidants.

A més, en podeu menjar si teniu diabetis i poden ajudar-vos a depurar i desintoxicar l'organisme si les bulliu i les consumeu en infusió.

AL MERCAT

Fixeu-vos en la seva procedència i prioritzeu les de proximitat. Eviteu les que estiguin pansides, arrugades o tocades, ja que ràpidament farien malbé la resta.

A CASA

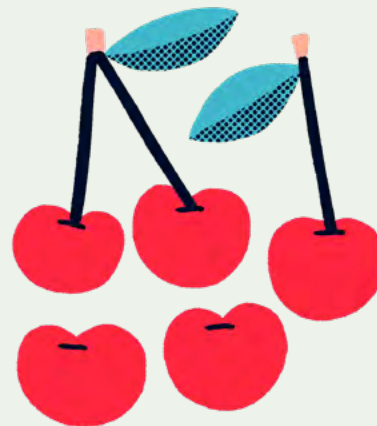
Reviseu-les i llenceu les que estiguin tocades: poden malmetre la resta! Si us les heu de menjar l'endemà d'haver-les comprat, les podeu deixar en un lloc fresc i ventilat. Si les heu de consumir en dies posteriors, guardeu-les a la nevera.

TRUC

Com saber si una cirera està en el seu punt òptim? A banda que el fruit ha de tenir un color viu i un aspecte fresc atractiu, ha de conservar la tija verda i fresca.

CONSELL D'APROFITAMENT

Tot i que és una fruita que aguanta molt bé a la nevera, si teniu cireres a casa que no heu de consumir d'immediat, podeu congelar-les senceres o trossegades sense la tija, amb el pinyol o sense, en un recipient o bossa per a tal fi. En melmelada, confitura i almívar poden aguantar un parell d'anys si els pots han estat ben esterilitzats i tancats.



Sabies que..?

El model Mercats de Barcelona és un referent d'èxit al món? Consolida una xarxa d'equipaments que són referents i centres neuràlgics de cada un dels barris on estan ubicats, prescriptors i principals distribuïdors de producte fresc de qualitat a la ciutat.

A LA CUINA

Clafoutis de cireres

Ingredients (per a 4 persones)

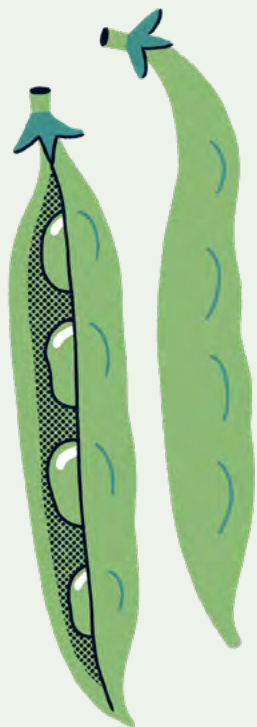
- 500 g de cireres
- 30 g d'ametlles pelades
- 40 g de festucs pelats
- 4 ous
- Sal
- 80 g de farina
- 80 g de sucre
- 400 ml de llet
- 5 cullerades de nata líquida
- 40 g de mantega
- 30 g d'ametlla en pols
- 1 baina de vainilla o essència

Elaboració

- Renteu les cireres i espinyleu-les.
- En una paella, torreu les ametlles sense afegir-hi greix.
- Un cop torrades, piqueu-les amb els festucs; que quedin trencats però no gaire fins.
- En un bol, poseu-hi la farina, la pols d'ametlla, el sucre i la sal. Barregeu-ho i aneu-hi incorporant els ous d'un en un, tot treballant-ho.
- Al final, afegiu-hi la llet i, quan tingueu una mescla homogènia, la nata líquida. Incorporeu-hi també una mica de vainilla si us hi agrada.
- Unteu un motlle de forn rodó amb mantega i folreu-lo després amb paper sulfuritzat tallat a la mida del motlle perquè no s'enganxi.
- Barregeu les cireres amb la pasta feta, aboqueu-la al motlle i espoleu-hi la picada de festucs i ametlles pel damunt. Coeu-ho al forn 35 minuts.

FAVES

“Déu dona faves a qui no té queixals”, diu un antiquíssim refrany català, en referència al valor culinari d’aquest aliment que forma part del nostre receptari des de com a mínim el segle XIV. Aquestes lleguminoses rodones i de color verd són típiques de la primavera i de les comarques barcelonines, les zones de Catalunya on el seu conreu, de per si extens, més popular és.



PROPIETATS

- Són riques en vitamines del grup B entre elles, B1, responsable de la tiamina, i B9 responsable de l'àcid fòlic
 - Contenen minerals com el ferro, el magnesi i el zinc
 - Contenen molta aigua
 - Contenen poques calories, sobretot en forma de midó, que és d'assimilació lenta
 - Contenen un alt percentatge elevat de proteïnes, propietat que les fa molt valorada pels vegans
- A més, les faves tendres són riques en compostos fenòlics, que tenen un poder antioxidant molt elevat. Alguns estudis indiquen que contraresten específicament l'efecte de les xantines, unes substàncies prooxidatives molt potents que es generen durant l'exercici físic intens i que es relacionen amb problemes vasculars, càncer i gota. D'altres estudis mostren l'efecte hipotensor de substàncies presents en aquestes lleguminoses. Les propietats de les faves canvien si són seques.

A LA GUINA

Faves a la catalana

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de faves tendres desgranades
- 200 g de bull negre de llengua
- 200 g de cansalada de coll
- 200 g de xoriço picant
- 1 grapat d'avellanes i 1 d'ametlles
- 2 cebes i 2 alls tendres
- 1 carquinyoli
- Ví ranci o negre
- Anís estrellat
- Marduix
- 3 fulles de menta i 1 de llorer
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració

- Talleu la cansalada i enrossiu-la en una cassola amb oli.
- Talleu la ceba ben menuda i poseu-la dins la cassola anterior. Quan comenci a transparentar, afegiu-hi els alls tendres tallats i deixeu que s'enrosseixin.
- Després, incorporeu-hi el llorer, el marduix i el vi. Deixeu-lo evaporar.
- Afegiu-hi les faves i remeneu-ho tot a foc lent, que quedi ben barrejat.
- Cobriu-ho amb aigua, salpebreu-ho, tapeu-ho i deixeu que faci xup-xup durant 20 minuts.
- Mentrestant talleu el bull i el xoriço. I feu una picada amb la fruita seca i el carquinyoli. Reserveu-ho tot.
- Quan les faves estiguin cuites, afegiu-hi l'embotit. Deixeu que cogui 5 minuts més, sempre tapat.
- Incorporeu-hi l'anís estrellat i la menta i barregeu-ho.

AL MERCAT

Les trobareu fresques i seques, en beines i desgranades. Les beines de les millors faves fresques han de ser turgents i d'un color verd brillant; descarteu les que tinguin un color marronós o taques d'aquest color. Si les doblegueu i es trenquen és un bon senyal; a l'inrevés és senyal que no són prou fresques.

A CASA

Com que la seva mida no és homogènia, feu-ne una tria: separeu les grosses per a fer-ne cremes o similars i reserveu les mitjanes i petites per coure-les i fer-les servir d'acompanyament o ingredient principal. Malgrat no tenir-ne costum, les beines es poden menjar: les primeres faves de la temporada o favetes queden molt gustoses i tendres cuinades senceres.

TRUC

Les faves contenen un tipus específic de les lleguminoses que les fan especialment flatulentes. Per evitar males estones, coeu-les sempre amb herbes i llavors carminatives com ara el fonoll, el comí, l'anís, la menta o el llorer per fer-les més digestives.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si ja fa una setmana que són a la nevera i no teniu previsió de cuinar-les, congeleu-les. Abans, però, escaldeu-les. Com? Escalfeu-les dos minuts en aigua bullent, deixeu que es refredin i congeleu-les. Us hi aguantaran fins a tres mesos.

FONOLL

Aquesta planta resistent i originària de la conca del Mediterrani, on creix en estat silvestre, és delicadament dolça, aromàtica, fresca i anisada, poc calòrica i digestiva. L'època del bulb del fonoll – que darrerament treu força el cap als mercats – s'allarga des de la tardor fins a mitjan primavera, tot i que podem trobar-ne llavors tot l'any. Hi ha diverses varietats de fonoll, però totes elles conserven les mateixes propietats. Incorpora'l a la teva dieta!



PROPIETATS

- Té propietats antibacterianes, combatent o neutralitzant les infeccions
 - És ric en àcid fòlic o vitamina B9, molt indicat per a les dones embarassades. Els principis actius del fonoll també ajuden a combatre la sensació de nàusea i mareig
 - Conté vitamina B3 i provitamina A, totes dues antioxidants. La segona, a més, molt indicada per millorar la salut de la vista
 - És ric en potassi, necessari per transmetre i generar l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular. El bulb conté molta fibra; les llavors, anetol, que és un oli essencial; les fulles, flavonoides, uns fitonutrients, i l'arrel, cumarines, substàncies aromàtiques
- Especialment recomanable si patiu hipertensió, retenció de líquids, gota o artritis; si necessiteu obrir la gana; o alleujar la sensació d'opressió de la part alta de l'estómac per nervis. També podeu consumir el bulb del fonoll en dietes d'aprimament i per combatre l'estrenyiment. Si en mastegueu les llavors, podreu combatre el mal alè.

AL MERCAT

Se sol presentar polit per no haver-ne de separar les fulles superficials, més dures. A l'hora de triar el fonoll, fixeu-vos-en la tija, que ha de ser rígida i ferma, i en el bulb, que ha de ser gros i arrodonit de color blanquinós; els allargats són menys suculents.

A CASA

Si el deixeu massa dies a la nevera tendirà a agafar una textura filosa i a perdre sabor. Per mantenir el fonoll en perfecte estat, guardeu-lo en una bossa amb forats i no espereu més de cinc dies a consumir-lo des que l'hàgiu comprat.

TRUC

Voleu evitar els efectes secundaris d'un plat flatulent? Els principis actius del fonoll afavoreixen la digestió! Feu servir les llavors com a espècie per acompanyar aquests plats, per evitar-ne els gasos, o feu-ne una infusió per cloure l'àpat.

CONSELL D'APROFITAMENT

Del fonoll s'aprofita tot! Les tiges i les fulles, com a herba aromàtica per a les amanides; les llavors, com a espècia aromatitzant en peces de rebosteria, i el bulb, com a hortalissa principal o acompanyament d'un plat.

A LA CUINA

Crema de fonoll i porros

Ingredients (per a 4 persones)

- 2 bulbs de fonoll grans
- 2 porros
- 1 patata petita
- 1 poma
- 750 ml de brou vegetal o aigua
- Fulles de julivert
- Sèsam negre (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina i pebre negre

Elaboració:

- Netegeu i talleu els porros a rodanxes petites. Feu el mateix amb el fonoll, la patata i la poma. Reserveu-ho tot.
- En una cassola amb una mica d'oli, ofegueu-hi els porros i la poma cinc minuts.
- A continuació, afegiu-hi el fonoll i la patata. Tapeu-ho i deixeu-ho coure a foc suau un moment.
- Aboqueu-hi el brou de verdures i deixeu-ho coure entre 15 i 20 minuts a foc no gaire fort.
- Passeu-ho per la batedora i serviu-ho, en un bol, amb un rajolí d'oli, una mica de julivert picat, sèsam negre i pebre negre per sobre.



NESPRES

Rodona, ataronjada, de polpa carnosa i gust dolç lleugerament àcid, l'anomenada 'fruita de la bellesa' ens ajuda a preparar la pell per a l'estiu i a endarrerir l'envelliment. Molt valorada en moltes cultures pels seus beneficis per a la salut, dins de les varietats de nespres més comercials se'n diferencien dues: la japonesa, de maduració primerenca, fruits de color taronja clar, tant la pell com la polpa, i poques llavors; i la xinesa, un fruit més tardà, de color més fosc i amb un nombre més elevat de llavors.



PROPIETATS

- Com en totes les fruites, el component majoritari en pes de la nespra es l'aigua i els sucres, fructosa i glucosa
- Conté provitamina A en forma de betacarotè, que li proporciona el seu característic color i ens ajuda a formar i mantenir la pell, els cabells i les mucoses, així com vitamina B1 (tiamina), necessària per al metabolisme dels hidrats de carboni i essencial per al funcionament del sistema nerviós
- Entre els seus minerals, destaquen quantitats apreciables de potassi, que ens evita les rampes a les extremitats, i magnesi, que ens ajuda al bon funcionament de l'intestí, ja que tenen un suau efecte laxant
- Diürètiques, antioxidants, saciants, baixes en calories, de fàcil digestió... Tot això converteix la nespra en una fruita ideal per a totes les edats, apta fins i tot per a les persones diabètiques.

AL MERCAT

Les nespres no han de presentar zones gaire toves en fer-hi una pressió suau amb els dits. Convé

triar-les ben madures, amb la carn ferma i ben acolorida perquè verdes són indigestes, així com menjar-les al cap de poc d'haver-les comprat. Hi ha qui diu que els exemplars petits amb taques negres a la pela són els millors.

A CASA

En cas que encara els falti una mica per madurar, poden aguantar un parell o tres de dies fora de la nevera. Passats aquests dies val més que les conserveu en fred, on poden aguantar més de dues setmanes. Si les envaseu en paper film foradat, podreu allargar aquest període.

TRUC

Us han quedat els dits ennegrits després de pelar unes quantes nespres? Fregueu-vos les mans amb unes gotes de llimona i us quedaran ben nets.

CONSELL D'APROFITAMENT

Aprofiteu que el seu contingut en pectina serveix d'espessidor natural per fer-ne melmelada! Retireu-les, traieu l'excés d'oli amb paper absorbent i saleu-les amb sal grossa.



Mousse de nespres

Ingredients (per a 4 persones)

Per a la mousse:

- 750 g de nespres
- 100 ml d'aigua
- 100 g de sucre
- 500 ml de nata per muntar (35% MG)
- 4 ous
- Sal

Elaboració

- Poseu en un cassó l'aigua amb el sucre i remeneu-ho fins que es dissolgui, per crear un almívar.
- Feu un puré amb les nespres pelades i sense pinyols.
- Afegiu-hi l'almívar, remeneu-ho i deixeu que es refredi.
- Munteu la nata, afegiu-hi el sucre i un polsim de sal. Si la nata surt de la nevera i és ben freda se us muntarà més fàcilment.
- Separeu les clares dels rovells dels ous. Munteu-les a punt de neu fins que estiguin ben consistents i reserveu-ho.
- Ajunteu la nata amb el triturat de nespres i incorporeu-hi les clares muntades a la barreja, suaument i amb moviments envoltants perquè no baixin.
- Deixeu-ho refredar a la nevera durant 2 hores.

SONSOS

Els sonsos o barrinaires encapçalen la llista de peixos de mida petita, aptes per a fregir sencers —un costum que sembla que ja existia entre els romans— lleugerament enfarinats. De cos allargat i cilíndric, cap en forma de punxa i ventre platejat, si es mengen sencers no només s'aprecia més el gust dels sonsos, també s'aprofita millor el calci que contenen les seves poques espines. Del mar a gairebé el plat. Petites delícies.

PROPIETATS

- Són especialment rics en potassi, calci, magnesi i sodi
- Contenen omega 3 i vitamines del grup B
- Contenen aminoàcids essencials I, a diferència d'altres peixos blaus més grossos, l'acumulació de metalls és pràcticament inexistent en aquesta espècie. De consum 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

A les peixateries n'hi ha des de finals de primavera fins a finals d'estiu, quan més se'n troben, se'n pesquen i se'n mengen. No obstant això, en pro de la sostenibilitat i de la conservació de l'espècie, la seva pesca està regulada i cal un permís especial per capturar-los.

A CASA

Com que són tant petits, no cal que els tragueu ni el cap ni els budells per menjar-los: els sonsos només s'han de rentar una mica abans de

preparar-los. També els heu de rentar si no els consumeu un cop comprats i els guardeu a la nevera (no més de dos dies).

TRUC

Per aconseguir el fregit perfecte, saleu els sonsos, introduïu-los en una bossa de plàstic amb una mica de farina, tanqueu la bossa hermèticament i sacsegeu-la bé fins que el peix quedi ben empolvorat. Després fregiu-los en abundant oli calent sense que arribi al punt de fum.

CONSELL D'APROFITAMENT

Per característiques físiques i organolèptiques, del sonso no se'n llença res! Fregits, dins d'una truita o d'una amanida, calents o freds, són una delícia del cap a la cua.



A LA CUINA

Truita de sonsos

Ingredients (per a 4 persones)

- 600 g de sonsos
- 6 ous
- 1 gra d'all
- 1 branquilló de julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració:

- Trinxeu l'all i el julivert. Reserveu-los.
- Passeu els sonsos per un raig d'aigua. Escorreu-los molt bé.
- Escalfeu oli abundant en una paella. Quan sigui ben calent, poseu-hi els sonsos, sense enfarinar.
- Quan canviïn de color ja els podeu treure de la paella i deixar-los damunt de paper absorbent dins un plat per treure'n l'excés d'oli. Salpebreu-los i reserveu-los.
- Separeu els rovells i les clares; bateu els rovells amb sal i munteu les clares a punt de neu.
- Barregeu l'all i el julivert reservat dins els rovells i suqueu-hi els sonsos.
- Torneu a passar-ho tot per la paella amb l'oli calent a foc mig-baix i feu-ne una truita ben esponjosa.

A l'estiu, el sol fa que els horts donin fruits ataronjats i vermells, refrescants i saborosos, com els tomàquets, les síndries i els albercocs. I que el mar ens regali espècies estimades, com el dòcil lluç, i temudes, com la cuirassada escòrpora.

Carns lleugeres com la del gall dindi, sopes fredes i amanides dolces i salades... aquesta estació convida a elaborar receptes senzilles, sòlides i líquides, per combatre la calor. Animeu-vos a (re)descobrir aliments i a practicar combinacions!

I recordeu...

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

ESTIU

Albercocs

Escòrpora

Gall dindi

Lluç

Tomàquets

Síndria



ALBERCOCS

De polpa sucosa, ferma, i d'un gust dolç molt característic, segurament amb un sol albercoc fresc no en tindreu prou per gaudir del seu sabor. 'Abuseu-ne' sense por, perquè, gràcies a les seves propietats, és la fruita d'os que ens prepara millor pel sol estiuenc. De frescos se'n troben des de finals de la primavera fins a finals de l'estiu, és a dir, entre el maig i el setembre, i de dessecats —les famoses orellanes—, durant tot l'any. Sense la seva aigua natural, la sapiditat d'aquesta fruita ataronjada us envairà el paladar.



PROPIETATS

- Són rics en vitamina A i C, que ajuden a la salut de la vista, la pell, els cabells, les mucoses, els ossos i el bon funcionament del sistema immunològic, a més de ser antioxidants
- Són rics en betacarotens, que neutralitzen l'acció dels radicals lliures produïts pels rajos ultraviolats i permeten que la pell es pugui bronzejar sense perill
- També són rics en tanins, elements amb propietats astringents, antiinflamatòries i antioxidants que, entre altres accions, afavoreixen la digestió

Tot això pel que fa als albercocs frescos, que tenen fama de restrènyer, per si et cal un 'aturador' natural. No és el cas dels dessecats, que tenen un efecte laxant. Les orellanes, per cert, són més riques en ferro que el fruit collit de l'arbre, però també en sucre, per la qual cosa cal moderar-ne la ingesta en alguns casos.

AL MERCAT

Hi trobareu albercocs frescos i dessecats, així com compotes, melmelades, sucs i altres derivats.

Si els compreu frescos, trieu-los sempre al punt —és una fruita que, un cop collida, ja no madura més—, que no tinguin cops ni taques ni un aspecte arrugat, que voldria dir que són massa madurs. Un altre indicador de sobre maduració és la consistència farinosa de la carn.

A CASA

No us els mengeu mai verds, perquè són molt indigestos! Si els guardeu a la nevera és millor fer-ho en una bossa foradada, perquè respirin, no més de quatre o cinc dies.

TRUC

Voleu incorporar albercocs a la cuina salada? Tant frescos com dessecats casen bé amb la carn blanca, com la del porc. Amb les orellanes també podeu preparar-hi salses.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si no us heu menjat els albercocs a temps i són massa madurs, no els llenceu! Abans, aixafeu-los bé i feu-ne una mascareta per al cutis que us alimenti la pell!



A LA CUINA

Coca d'albercocs

Ingredients (per a 4 persones)

- Albercocs al gust (6 unitats mínim)
- 200 g de sucre
- 100 g de mantega
- 250 g de farina
- 6 ous
- 125 ml d'oli de gira-sol
- 125 ml de llet sencera
- 1 sobre de llevat
- Sucre de llustre

Elaboració

- Comenceu separant les clares dels rovells. Munteu les clares a punt de neu i reserveu-les.
- En un bol, poseu els rovells amb el sucre i barregeu-ho fins que quedin blanquinosos. Afegiu-hi la llet, la mantega pomada, l'oli i torneu-ho a barrejar.
- Tot seguit incorporeu-hi la farina tamisada i el llevat; barregeu-ho de nou.
- Finalment, incorporeu-hi les clares a punt de neu i barregeu-ho amb moviments suaus i envoltants per evitar que baixin.
- Aboqueu la massa resultant en un motlle de forn, prèviament untat amb mantega i farina.
- Anivelleu la massa perquè quedi uniforme i col·loqueu-hi els albercocs a meitats a sobre.
- Fiqueu el motlle al forn, preescalfat a 180 °C, durant uns 40 minuts.
- Traieu la coca del forn, deixeu-la refredar i empolvoreu-la amb sucre de llustre.

ESCÓRPORA

De color rogenc, cap cuirassat amb espines, boca grossa i ulls grossos i cridaners, l'escòrpora crida l'atenció allà on s'exposa. I tot i que tradicionalment ha estat poc apreciat, en els darrers anys aquest peix de roca s'ha revalorat com a producte de qualitat. Que no us faci por el seu aspecte! Només cal que el tracteu amb cura. El 'cap roig', com també se l'anomena, s'escata amb facilitat i és molt gustós, qualitat essencial per elaborar bons fumets i bones sopes. Un secret: la carn de les galtes és una exquisidesa.



PROPIETATS

- És ric en proteïnes i té una aportació de greixos mínima
- Conté potassi, que ajuda a regular el funcionament del sistema nerviós
- També té ferro, encara que no gaire, però permet combatre la presència d'anèmies
- I vitamines del grup B, que aporten antioxidants i ajuden a enfortir el sistema immunitari davant l'acció d'agents externs

Totes aquestes característiques converteixen l'escòrpora en un aliment idoni per a esportistes i persones que fan dietes destinades a combatre el sobrepès. Així mateix, el seu consum també és apropiat per a infants.

AL MERCAT

La pell de l'escòrpora ha de presentar colors vius i un aspecte lluent; els ulls han de ser vius i sortints, amb una pupil·la negra brillant i les ganyes han de mostrar un color vermell intens, sense mucositat. Demaneu a la peixateria que us retirin les espines: són molt verinoses.

Suquet d'escòrpora

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 escòrpora d'1 quilo
- 5 patates petites
- 6 alls
- ½ pebrot verd
- 2 tomàquets
- 1 litre i mig de brou de peix
- Picada (avellanes, ametlles, julivert i safrà)
- ½ got de vinagre de xerès
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre negre i vermell molt

Elaboració

- Per al fumet, feu un sofregit amb les verdures i el peix. Després, poseu-los al foc en una olla amb aigua i deixeu que arrenqui el bull. Deixeu coure 10 minuts i coleu-ho.
- Incorporeu el pebrot, l'all, la ceba, el tomàquet i les patates pelades i tallades a trossos grossos en una cassola amb una mica d'oli.
- Sofregiu-ho 3 minuts i afegiu-hi el fumet. Deixeu-ho bullir perquè es couguin les patates.
- En una paella, enrossiu 3 alls. incorporeu-hi la sal, els pebres i mig got de vinagre de xerès. Quan estigui fet, afegiu-ho a les patates.
- Feu la picada en un morter. Reserveu-la.
- Quan les patates estiguin a punt, afegiu-hi l'escòrpora, tallada a filets i la picada.
- Acabeu amb un toc de forn: uns 6 o 7 minuts a 180-200 °C.

El peix s'ha de fer net de seguida, retirant-ne les vísceres i el cap, que es pot reservar i/o congelar per fer brou. Net es pot conservar fresc a la nevera durant 24 hores, cobert amb un drap humit.

TRUC

Elaboreu els brous, els suquets i els pastissos freds amb exemplars petits d'escòrpora i cuineu al forn o fregiu els més grans. N'obtireu un resultat òptim.

CONSELL D'APROFITAMENT

Feu-ne un púding o pastís salat seguint alguna de les versions de la recepta que va popularitzar el xef basc Juan Mari Arzak als anys setanta. Un clar exemple de la cuina d'aprofitament ideal per a un migdia d'estiu!



GALL DINDI

Les aus com el gall dindi formen part del grup de carns blanques i magres, poc greixoses i molt saludables. De fet, la carn de gall dindi té menys greix que la del seu cosí germà, el pollastre, per la qual cosa és perfecte si volem perdre pes o mantenir-lo a ratlla. Del pit se'n fan embotits, i en general, és una carn que admet múltiples preparacions. Un secret: la carn de la femella és molt més tendra que la dels mascles. La reina dels banquets!



PROPIETATS

- Gairebé el 80% de la carn de gall dindi es compon d'aigua, així doncs, el seu consum ajuda a mantenir hidratat el nostre organisme
 - També destaca el seu alt contingut en vitamines, que afavoreixen el funcionament correcte del sistema immunitari i el retard dels símptomes d'envelliment
- El greix del gall dindi s'acostuma a concentrar a la pell, per tant, no és recomanable menjar-la si segueix una dieta baixa en calories. El seu consum també és propici per a persones amb nivells alts de colesterol en sang.

AL MERCAT

Podeu comprar la carn de gall dindi fresca, bé l'animal sencer bé tallat en diferents peces (cuixes, contracuixes, ales i pits), trossejat o llescat com si fos pernil dolç (natural o fumat). Així mateix, al mercat hi trobareu múltiples derivats fets amb aquesta au, frescos com hamburgueses o salsitxes, o cuits com si fos un embotit (llonganissa, llom, xoriço o fuet).

Filet de gall dindi amb herbes fresques

Ingredients (per a 4 persones)

- 2 filets de gall dindi nets
- 4 patates de la varietat monalisa
- 40 g de mantega
- 2 cullerades d'herbes provençals seques
- 50 ml de moscatell
- 1 cullerada d'herbes fresques (romaní, farigola, orenga)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració

- Peleu les patates i bulliu-les senceres amb una mica de sal. Reserveu-les i peleu-les quan estiguin temperades.
- Unteu una safata de forn amb mantega, poseu-hi les patates tallades a rodanxes, salpebreu-les i afegiu-hi les herbes fresques. Coeu-les al forn a 180 °C durant 20 minuts.
- Salpebreu els filets de gall dindi i afegiu-hi les herbes provençals seques i un raig d'oli d'oliva verge extra.
- Unteu bé la carn per totes bandes i deixeu-la reposar durant 10 minuts.
- Afegiu els filets a la safata de les patates, mulleu-los amb el moscatell i deixeu-los coure al forn a temperatura màxima fins que la carn estigui cuita.
- Emplateu fent un llit de patates i, a sobre, el gall dindi tallat a llenques fines.

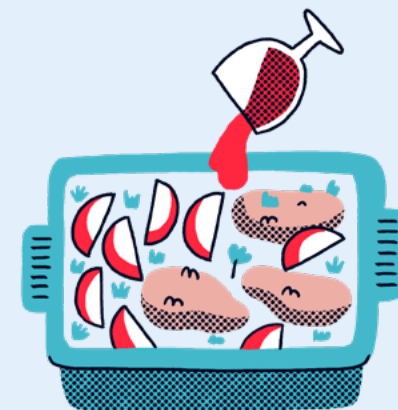
La carn de gall dindi s'ha de coure completament perquè tingui el gust i la qualitat adequats. No la deixeu mai crua ni poc feta, però aneu en compte, ja que si us passeu de cocció us quedarà massa sec. La carn del pit i la de la cuixa són molt diferents. Pregunteu al vostre pollastraire quan és preferible coure-ne una o l'altra i com fer-ho, abans de posar-vos el davantal!

TRUC

Com que la carn de gall dindi no té gaire gust, podeu marinar-la tot un dia amb herbes o espècies abans de coure-la. Si voleu que us quedi més tova podeu deixar-la remullada en llet durant mig dia abans de coure-la.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si voleu aprofitar del tot l'animal, unteu-li la pell amb algun greix, farciu-lo de fruita seca i fresca i rostiu-lo llargament al forn. Si us en sobra, el podeu incorporar trinxat a una amanida l'endemà o fer-ne un entrepà. Una altra opció és fer-ne croquetes del sobrant del rostit.



LLUÇ

El lluç és, segurament, un dels peixos més populars i, amb certesa, el més consumit a casa nostra. I és que gairebé no té espines i la seva carn blanca, suau, gustosa i compacta permet elaborar-lo de múltiples maneres a la cuina. A més, té una extraordinària relació qualitat-preu. El trobareu a les peixateries al llarg de tot l'any, però a l'estiu ve especialment de gust i és una època boníssima perquè els més petits de la casa mengin més peix.



PROPIETATS

- És ric en proteïnes completes o d'alt valor biològic
- Conté diferents vitamines, sobretot del grup B, que permeten l'aprofitament dels nutrients energètics (hidrats de carboni, greixos i proteïnes)
- També conté minerals com ara potassi, fòsfor, iode i seleni, i en menys proporció magnesi, si bé tots hi són presents en quantitats mitjanes si es comparen amb les que contenen la major part dels peixos

A més, el seu baix contingut en greixos el converteix en un aliment ideal en dietes d'aprimament i per a la vida saludable en general.

AL MERCAT

El lluç és un peix que viu a gran profunditat i, quan es pesca, rep una descompressió molt brusca de la bufeta natatòria que fa que presenti un ventre inflat i que la llengua li sobresurti de la boca. Aquesta particularitat, juntament amb les ganyes i els ulls, us poden servir per valorar-ne la frescor.

Lluç amb salsa verda

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 lluç gran
- ½ l d'aigua o fumet
- 6 grans d'all
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre
- ½ manat de julivert
- 4 cullerades de julivert picat
- 1 manat d'espínacs
- Vi blanc sec
- 1 cullerada de farina

Elaboració

- Arrenqueu el fumet al bull i afegiu-hi les fulles d'espínacs ben netes.
- Recupereu l'ebullició i, 1 minut més tard, el fumet s'haurà tenyit de verd. Coleu el líquid resultant, i descarteu els espínacs. Reserveu-ho.
- Talleu o demaneu al mercat el lluç a rodanxes o rodelles, renteu-lo, salpebreu-lo i reserveu-lo.
- En una cassola, aboqueu-hi un bon raig d'oli i els alls pelats i picats o laminats.
- Quan agafin color, afegiu-hi la farina i deixeu-la cuinar 1 minut. Tot seguit, afegiu-hi la meitat del julivert, mulleu-ho amb el vi i deixeu que s'evapori.
- Evaporat l'alcohol, incorporeu-hi el fumet i que cogui 5 minuts.
- Després, afegiu-hi les rodelles de lluç salpebrades i cuineu-les 5 minuts per cada banda.
- Rectifiqueu-ho de sal, apagueu el foc i acabeu amb la resta del julivert trinxat pel damunt.

Lluç a la catalana, a la gallega, a la basca, a l'andalusa... El receptari d'aquest peix blanc us permetrà viatjar per tot el territori espanyol! El podeu fer arrebossat, coure'l a la planxa, al forn, guisar-lo... i enriquir-lo amb qualsevol salsa i/o acompanyament.

TRUC

Si poseu el lluç a macerar amb llet la nit abans de cuinar-lo, aconseguireu que quedi més sucós i que no desprengui una olor tan forta.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si heu cuinat lluç i us n'ha sobrat, esmicoleu-lo i, amb un bon sofregit, feu-ne unes croquetes o una mousse freda per untar damunt d'unes torrades de pa. Busqueu les receptes al web: www.mercats.barcelona



TOMÀQUETS

Contra la calor, tomàquets! I és que el component principal d'aquest fruit d'origen americà és l'aigua. Cru, amb un polsim de sal i un rajolí d'oli d'oliva verge extra no té res a envejar a cap plat cuinat quan és temporada. Cor de bou, pometa, de Montserrat, de pera, de branca... Només a Catalunya ja existeixen tantes varietats de tomàquet — algunes de ben locals — que a cadascuna li trobareu l'ús just a la cuina: fer-ne salses, farcir-los o sucapa, el ritu més català que hi ha.



PROPIETATS

- Són rics en fibra, que ajuda a regular el transit intestinal
- Són rics en licopè, un antioxidant que protegeix les cèl·lules dels radicals lliures responsables de les malalties cardiovasculars, de l'envelliment i del càncer
- Contenen minerals com potassi i calci; el primer, imprescindible per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i l'activitat muscular; el segon ajuda a mantenir els ossos i dents
- Ens aporta grans quantitats de vitamines de tipus B

Pel seu alt contingut en aigua, calmen la set, tonifiquen l'estómac i estimulen la digestió, són reconstituents dels fluids del cos i ens ajuden a hidratar-nos. Per contra, tenen un valor energètic molt baix. Mengeu-los amb pell per aprofitar-ne tota la fibra.

AL MERCAT

Compreu-los que siguin durs al tacte i de pela llisa, sense taques ni estovaments. Demaneu informació i consell al vostre verdulaire de confiança sobre les diferents varietats que comercialitzen.

Tomàquets de Montserrat farcits de bacallà

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 tomàquets grans
- 300 g de bacallà dessalat
- 2 patates petites
- Julivert
- Llet
- Nou moscada (opcional)
- Cristalls de sal
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració

- Peleu i bulliu la patata trossejada. Afegiu el bacallà dessalat a l'aigua i deixeu coure a foc mitjà. Quan comenci a deixar anar bromera apagueu el foc i deixeu temperar. Coleu-ho i reserveu una mica d'aigua de la cocció.
- Barregeu l'oli i la farina amb unes varetes. Quan la farina estigui cuinada, afegiu-hi l'aigua reservada i una mica de llet també, a mode de beixamel. Tritureu-ho tot. Ratlleu-hi nou moscada si us hi agrada.
- Al got del braç elèctric barregeu el bacallà, les patates, la beixamel i oli fins a obtenir la textura de brandada desitjada. Reserveu-la.
- Talleu la part superior dels tomàquets, com si fos una tapa. Buideu-los i reserveu-ne l'interior per amanir-lo amb oli i sal.
- Farcieu els tomàquets amb la brandada refredada i acabeu-los amb julivert trinxat, uns cristalls de sal i un raig d'oli.

Si no us els mengeu immediatament, podeu deixar-los al calaix de les verdures, dins la nevera, una setmana.

TRUC

En un sofregit, per contrarestar la seva acidesa podeu afegir-hi un polsim de sucre o un punt de mel. Si voleu dotar-lo de diferents matisos, afegiu-li una culleradeta de mostassa, espècies o herbes aromàtiques com ara l'alfàbrega o l'orenga.

CONSELL D'APROFITAMENT

En podeu fer confitura i mermelada per a l'hivern i, fins i tot, congelar-los. Això sí, abans els heu d'escaldar i pelar. Quan els descongeleu no us els mengeu crus, feu-los servir per cuinar una salsa o sofregit, perquè hauran perdut part del suc.



SÍNDRIA

Grossa, rodona, de pell fosca llisa o ratllada, polpa vermella, porosa, sucosa i dolça, amb llavors o sense... la síndria és, juntament amb el meló, la reina del rebost d'estiu. Originària de l'antic Egipte, és el fruit que conté més aigua –més del 90% del seu pes–, per això, menjar-ne un tall o incorporar-la als àpats és ideal per refrescar-se i hidratar-se quan les temperatures no ens deixen dormir. Fàcil de digerir, no us la mengeu gelada, perquè perd totes les propietats i gràcies.



PROPIETATS

- Conté quantitats apreciables de vitamina A i de potassi
- Conté licopè, un potent antioxidant responsable del seu color característic que, a més, redueix el risc de patir malalties del cor i les artèries i que millora la circulació sanguínia
- L'escorça té clorofil·la i una quantitat de citrul·lina, aminoàcid indicat per als esportistes que afavoreix la ràpida recuperació muscular després de fer esforços intensos, més gran que la polpa

La síndria és també antiinflamatòria i analgèsica, i per això es recomana prendre síndria líquida abans o després de fer un exercici intens o quan s'està molt cansat.

AL MERCAT

Quan en compreu, fixeu-vos que no tinguin taques blanques o verdoses a l'escorça, significa que es van collir abans d'hora i no tindran cap gust. Per saber si és madura, colpegeu-la amb els dits o els palmells de la mà: si sona a buit és la síndria perfecta.

Gaspatxo de síndria

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de síndria
- ½ cogombre
- ½ ceba tendra
- ½ gra d'all
- 4 fulles de menta
- ½ pebrot verd italià
- 1 rajolí de vinagre de vi
- 1 rajolí d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració

- Peleu la síndria i traieu-ne les llavors. Reserveu-ne la carn.
- Peleu el cogombre i traieu-ne les llavors. Reserveu-lo.
- Trossegeu la síndria, el cogombre, la ceba, l'all i el pebrot. Amaniu-los amb l'oli, el vinagre, la sal i el pebre. I deixeu macerar tots els ingredients dins un bol 24 hores a la nevera.
- Bateu-ho fins a obtenir una barreja homogènia. Rectifiqueu-ho de sal i pebre.
- A l'hora de servir-lo, decoreu el gaspatxo amb unes fulletes de menta.

Sabies que..?

Cinc mercats de Barcelona tenen una aula gastronòmica dins les seves instal·lacions? Els mercats de la Boqueria, de Sant Andreu, 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.

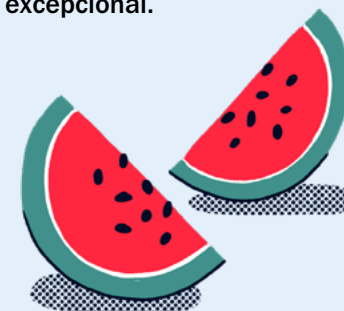
Gràcies a la seva escorça, sencera es conserva en perfecte estat fins a dues setmanes si la mantenim a uns 15°C dins la nevera. I tallada, dura més de dos dies sense deteriorar-se. Ara, si no busqueu fer-ne un granissat, aneu en compte amb el fred: la síndria és molt sensible a les baixes temperatures i per sota dels 7°C la perdrem.

TRUC

Voleu experimentar culinàriament amb la síndria 'ma non troppo'? Feu-ne un refresc, liquant-la i afegint-hi una mica de sucre, o un batut barrejant-la amb llet. També li podeu treure l'etiqueta de postres cuinant-la a la brasa o a la planxa, amanint-la i menjant-la d'aperitiu o acompanyament.

CONSELL D'APROFITAMENT

Amb les llavors seques podeu preparar una infusió diürètica i molt adequada si patiu estrenyiment. També podeu torrar-les com si fossin pipes de gira-sol. Amb l'escorça, suc de llima i una batidora, elaboreu un suc ben saludable. I si hi barregeu escorces de síndria i meló, sucre i canyella, n'obtindreu una confitura excepcional.



L'estació en què les parades del mercat passen del groc al marró. A la paleta de colors que pinten els moniatos, les carabasses i els bolets de tota mena s'hi afegeixen les postres de música, el raïm, les figues, verdes, blanques, negres i seques, i els ous, cada dia amb més tons.

La tardor és temps de les primeres escudelles, guisats al forn i canelons, de congres, ànecs i maires, que els fan ben bons. I de castanyes i castanyada, esdeveniment destacat a l'agenda d'aquests espais de proximitat, que conviden a celebrar-la, al carrer i a casa.

I recordeu...

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

TARDOR

Ànec
Castanyes
Congre
Figs
Maires
Ous



ÀNEC

En mengem més en les grans ocasions o als restaurants, però d'ànec n'hi ha tot l'any, als mercats. De carn ferma i magra, gust fort i amb una important capa superficial de greix —que es recomana no consumir o fer-ho de manera ocasional— l'ànec és un producte molt interessant, tant en l'àmbit culinari com nutricional. Siguin muts o xerraires, collverd o canetons, salvatges o de corral, animeu-vos a comprar, cuinar i tastar a casa aquesta au, us sorprendrà.



PROPIETATS

- Té un alt contingut en proteïna d'alta qualitat
- També conté niacina o vitamina B3 i minerals com el seleni, el fòsfor i el ferro
- I té un baix contingut en greix, amb una proporció més elevada d'àcids grassos insaturats

Les qualitats nutricionals i organolèptiques d'aquest aliment depenen de si es tracta d'ànecs salvatges o domèstics, criats en granges, tot i que, en general, la carn d'ànec és molt saludable, fàcil de digerir i d'absorbir, la qual cosa contribueix a enfortir el sistema immunitari, augmentar les defenses i reparar les cèl·lules. Les granges de cria d'ànecs abasteixen de carn el mercat durant tot l'any, això no obstant, la veda de caça d'ànec salvatge i, per tant, la seva disponibilitat de consum, s'obre a finals d'estiu.

AL MERCAT

Hi trobareu peces senceres, diferents parts, elaboracions i precuinats: cuixes, pernils, confits, terrines i llardons, per anomenar-ne alguns. Si el voleu comprar fresc, escolliu

el que tingui la carn ferma i blanquinosa, sense tons grocs. Si voleu que sigui més tendre, demaneu una femella jove, de meitat de pes que el mascle adult.

A CASA

Una de les millors opcions de preparar l'ànec és rostir amb fruites, com prunes, figues, pomes, préssecs, taronges o peres, tal com fa la tradició francesa. De fet, la barreja o combinació ja estava documentada en temps dels romans, qui ja coneixien que la fruita redueix la possible sensació greixosa de la carn.

TRUC

Hi ha diverses alternatives per cuinar un ànec amb peres, plat d'origen gironí, com ara afegir-hi una picada o les peres bullides o cuites al vi, aprofitant-ne una part per a la cocció.

CONSELL D'APROFITAMENT

Us sap greu llençar-ne la pell? Feu-ne greixons! Salpebreu-la, talleu-la, afegiu-la a una paella i que deixi anar el greix. Retireu-la quan estigui rossa i cruixent, assequeu-la i mengeu-la d'aperitiu.



Ànec amb peres

Ingredients (per a 4 persones)

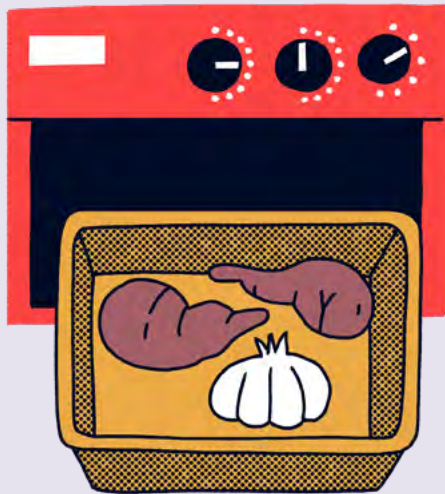
- 1 ànec sencer
- 4 peres blanquilla o d'aigua
- Aigua
- Verdures de brou (api, xirivia...)
- 2 pastanagues
- 1 cabeça d'alls i 2 cebes
- 1 rajolí de brandi o conyac
- Herbes aromàtiques i canyella en branca
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració

- Compreu un ànec espedejat a la parada d'aviram del mercat.
- Feu-ne un brou amb el coll i el pedrer i unes quantes verdures. Reserveu-ho.
- Salpebreu l'ànec i daureu-lo amb poc oli, ben calent, en una cassola de fang.
- Tot seguit, afegiu-hi els alls, les cebes i les pastanagues, tot ben pelat i tallat a trossos ben grossos.
- Després, aboqueu-hi el destil·lat, les herbes, la canyella i el brou. Deixeu-ho coure a foc moderat durant 30 minuts.
- Mentrestant, peleu les peres, traieu-ne el cor i trossegeu-les. Podeu afegir-les al guisat directament, 15 minuts abans de treure'l del foc, o fer-ne una compota d'acompanyament en una paella, amb mantega i oli, remenant-les i aixafant-les amb una forquilla fins aconseguir-ne la textura.

CASTANYES

Producte estrella de la tardor, aquest fruit consistent i dur, de color lleugerament groc, mossegada cruixent i aroma de bosc quan és cru i que guanya en intensitat i dolçor quan es cuina, és present tot l'any als mercats. En alguns, fins i tot, les couen i les serveixen en cucurutxos de paper, almenys un parell de dies, a la vigília de Tots Sants. Torrades, en cremes, dolços, pastissos o guisats, les castanyes són la primavera del fred.



PROPIETATS

- Conté grans quantitats de potassi, fòsfor i carbohidrats complexos de llarga durada, que s'absorbeixen lentament i progressivament a l'organisme i fan equilibrar els nivells de sucre en sang
- Conté proteïnes, vitamines i minerals
- És baixa en greix (conté la meitat de calories que la resta de fruita seca) i en sodi, per la qual cosa es pot incloure en la dieta de persones que pateixen hipertensió
- També conté una gran quantitat de fibra, propietat que fa millorar el trànsit intestinal

Una curiositat: Per la seva composició nutricional, la castanya es considera més propera al blat, que és un cereal, que a la fruita seca, el grup d'aliments al qual correspon. D'altra banda, com que no conté gluten és un aliment ideal per a les persones celíacques i també és molt recomanable en la dieta de la gent gran, per la gran quantitat de nutrients que aporta, com el calci, important per a la conservació dels ossos.

A LA GUINA

Costellam de porc amb castanyes

Ingredients (per a 4 persones)

- 1 kg de costellam de porc
- 24 castanyes cuites
- 4 grans d'all
- 2 cebes i 1 porro
- ½ pastanaga
- Brou de carn o aigua
- 1 cervesa negra o de castanya
- Moniatos
- Gingebre en pols
- Coriandre (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Elaboració

- Peleu les castanyes i reserveu-les.
- Talleu el costellam a trossos regulars, poliu-lo de greix, salpebreu-lo i enrossiu-lo en una cassola. Reserveu-lo.
- A la mateixa cassola, sofregiu-hi ceba, all, porro i pastanaga.
- Incorporeu-hi la carn, doneu-li un parell de voltes, aboqueu-hi la cervesa i el brou, i deixeu que faci xup-xup a foc suau 30-45 minuts..
- A tres quarts de cocció, afegiu-hi una dotzena de castanyes i rectifiqueu-ho de sal i pebre.
- Enforneu uns moniatos amb la pell i una cabeça d'alls. Un cop rostits, peleu-los i barregeu-ne la carn en un bol amb gingebre en pols, sal, pebre, oli i coriandre trinxat.
- Serviu el puré resultant d'acompanyament amb les castanyes senceres reservades.

AL MERCAT

A l'hora de comprar castanyes fresques, fixe'u-vos que siguin brillants i fermes; si la pell està bufada és que el fruit s'està assecant. Als mercats també en trobareu de torrades, de dessecades i de congelades, així com productes derivats (farina) o que les integren (mel) durant tot l'any.

A CASA

Com més bé es conserven és crues, ja sigui dins a la nevera o bé dins de pots grans de vidre i cobertes de sorra. També podeu bullir-les, refredar-les amb aigua i gel perquè la polpa no s'esmicoli i, a continuació, guardar-les en un recipient en fred.

TRUC

Perquè no ens saltin quan les posem al foc de la paella, cal fer-los un tallet fondo amb la punta del ganivet abans de torrar-les.

CONSELL D'APROFITAMENT

Congelades, amb la pell, aguanten uns quants mesos, encara que per fer-les servir les haureu de rehidratar en aigua tèbia. Si se us han assecat i s'han endurit moltíssim, proveu de ratllar-les abans de llençar-les.



CONGRE

Aquest peix blanc o semigras de color cendrós o terrós-negrenc parent de l'anguila —la seva semblança el delata— es pesca i es consumeix, sobretot, a la zona de l'Ebre, tot i que es coneix des de temps molt antics a tot Catalunya. De sabor potent i amb moltes espines, a casa nostra se sol utilitzar per fer-ne brous i fumets, principalment, tot i que té altres possibilitats culinàries, com ara formar part d'una tradicional sarsuela, d'un arròs de pescadors o acompanyar-lo amb pèsols.

PROPIETATS

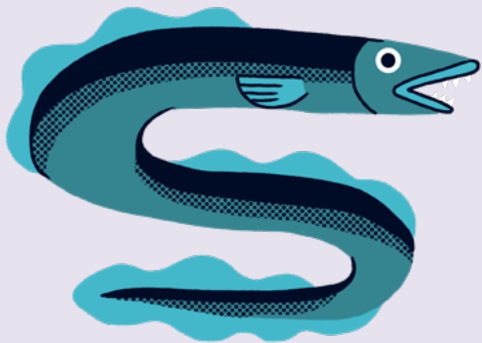
- Destaca per la seva quantitat important de proteïnes d'alt valor biològic, que ajuden a la regeneració de teixits i el desenvolupament muscular
- És ric en vitamina A, que permet la regeneració de teixits i mucoses i el manteniment d'ossos i dents
- També conté vitamines del grup B, que funcionen com a antioxidants, ajuden a metabolitzar els aliments i regulen la circulació sanguínia
- Aporta ferro, que ajuda a prevenir la presència d'anèmia

AL MERCAT

'Lluitar' contra un congre requereix habilitat i força, per tant, si sou novells en el consum d'aquest peix, demaneu sense dubtar-ho a la vostra peixateria que us el pelin i el tallin; en definitiva, que us ajudin.

A CASA

Com tots els peixos, el podeu guardar a la nevera durant un màxim de dos dies. Si ja és cuinat, en sarsuela, suquet o escudella, ben envasat, pot aguantar una mica més, tres o quatre dies.



Escudella de congre

Ingredients (per a 4 persones)

- 150 kg de congre sec
- 2 talls de congre fresc
- Aigua
- ½ kg de mongetes blanques cuites
- 2 cebes i 2 grans d'all
- ½ xirivia
- 1 branca d'api sense fulla
- 1 pastanaga
- 4 patates petites
- 240 g d'arròs
- 1 grapat de fideus fins
- 1 manat de julivert
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració

- Deixeu en remull el congre sec la nit abans de fer l'escudella.
- En una cassola, poseu a bullir el congre remullat i el congre fresc durant dues hores.
- Talleu les verdures ben petites, salpebreu-les i salteu-les. Quan agafin color, aboqueu-les al caldo.
- Quan el congre fresc sigui cuit, traieu-li pell i espines, saleu-lo, esmicoleu-lo, passeu-lo per ou, farina i julivert picat i feu-ne unes pilotetes per posar-les dins l'escudella. Reserveu-les.
- Peleu i talleu les patates. Afegiu-les a l'olla juntament amb l'arròs durant 15 minuts.
- Incorporeu-hi les pilotetes i els fideus fins els últims 5 minuts de cocció i les mongetes cuites al final de tot.

Voleu treure les molestes espines intermèdies dels lloms del congre? Talleu-lo a rodanxes, carregueu-vos de paciència i agafeu unes pinces o unes alicates. Si sou meticulosos, obtindreu uns trossos de peix llestos per arrebossar, fregir o coure a la planxa.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si en feu un fumet, podeu congelar-lo com feu habitualment amb qualsevol altre brou de peix. Si el congeleu en una glaçonera en podreu racionar millor l'ús després, utilitzant només la quantitat que necessiteu en cada recepta.



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 llibre 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.

FIGUES

“Una figa, per ser bona, ha de tenir tres senyals: clivellada, secallona i picada de pardal”, s’ha escrit, dit i cantat sobre aquest fruit a cavall de l’estiu i la tardor. I és que les figues primerenques o figaflores apareixen a l’arbre els mesos de juny i juliol, tot i que el gruix ho fa a les acaballes de l’agost. Trobareu diferents varietats de figues fresques i seques al mercat —les d’Alguaire, a Lleida, són una icona local. De totes, la més preuada, tardorenca i conreada a Catalunya és la de coll de dama, coll de senyora o de la pera negra.

PROPIETATS

- Contenen una gran quantitat de fibra i vitamines
 - També contenen diferents minerals: són especialment riques en calci, ideal si necessiteu enfortir els ossos; en ferro, que us ajudarà en cas d’anèmia, i en potassi, que controla els nivells de pressió arterial alta i redueix el risc cardiovascular
 - Igualment importants són les quantitats d’omega 3 i 6 que, juntament amb el potassi, permeten combatre diferents problemes de salut relacionats amb el sistema cardiovascular
 - Són digestives i tenen efectes laxants, la qual cosa les fa molt adequades en cas de problemes d’estrenyiment
 - El seu consum regular prevé la degeneració macular
- A més, aporten poques calories, mentre no siguin seques, tot i que, seques també són ben vingudes, sobretot durant la pràctica esportiva de llarga durada. Això sí, aneu amb compte amb les figues si patiu diabetis, perquè són una gran font de sucres naturals.



Amanida de llenties amb figues, raïm i magrana

Ingredients (per a 4 persones)

- Enciam tipus roure i enciam llarg
- Llenties cuites
- 8 figues fresques
- 2 peres conferència
- 1 magrana
- Raïm negre i blanc
- 1 grapat de nous
- Formatge fresc de cabra

Per a la vinagreta:

- 4 cs d’oli d’oliva
- 1 cs de vinagre balsàmic
- 1 cc de mel
- 1 cc de mostassa
- Sal

Elaboració

- Renteu els enciams i treieu-ne l’excés d’aigua.
- Renteu les figues, assequeu-les bé i partiu-les en quatre trossos.
- Renteu els grans de raïm, talleu-los per la meitat i traieu-ne les llavors.
- Dividiu la magrana per la meitat i desgraneu-la.
- Talleu el formatge a daus petits.
- Peleu les peres i talleu-les a bastonets o a daus.
- Prepareu la vinagreta amb l’oli, el vinagre, la mel, la mostassa i la sal.
- Disposeu tots els ingredients que haureu reservat: les fulles d’enciam, a la base; la resta, per sobre.
- Coroneu-ho amb un grapat de nous esmicolades i la vinagreta.

De pell verda, negra o morada, si les pressioneu una mica amb els dits i cedeixen al tacte —és a dir, són una mica toves però no gaire— és que estan en el moment òptim de maduració.

A CASA

Col·loqueu-les amb cura en un recipient o una safata evitant que es toquin entre elles. Conserveu-les a la nevera fins a un màxim de dos o tres dies. Feu-ne pa i rebosteria i incorporeu-les als plats de carn i a les amanides, ben netes, amb pell i tot.

TRUC

Si no en teniu de fresques i voleu fer servir figues seques per preparar unes postres, bulliu-les abans perquè us quedin més tendres.

CONSELL D’APROFITAMENT

Si voleu menjar-ne tot l’any en podeu fer mermelades, confitures o amaniments, soles o acompanyades amb altres aliments afins.



MAIRES

O lluces, llúceres o 'mares de lluç'. Un peix de cos allargat, color daurat, ulls rodons i grossos, carn blanca, tova, poc greixosa i de sabor suau, característiques que recorden les del lluç — antigament es creia que la maire era la seva progenitora—, d'aquí venen alguns dels seus noms alternatius. Curiosament també se l'anomena 'bacallaret' o 'abadeget' per les seves semblances al bacallà. De fet, maires, lluços i bacallans pertanyen a la mateixa família, els gàdids, però la nostra protagonista és imbatible en relació qualitat-preu-satisfacció. (Re)descobreix-la!

PROPIETATS

- És rica en proteïnes i aporta àcids grassos omega-3, que ajuden a reduir els nivells de colesterol
 - Contenen calci, fòsfor i magnesi.
 - Conté vitamines del complex B, com ara la niacina, que ajuda a reduir el nivell de colesterol i millora la circulació de la sang
- Així mateix, com que es tracta d'un peix blanc, la maire presenta un escàs contingut en greixos i hidrats de carboni per la qual cosa la seva ingesta és recomanable per a esportistes i persones que fan dieta per combatre el sobrepès.

AL MERCAT

La carn de les maires reclama molta frescor. Si pot ser, demaneu a la peixateria que siguin pescades el mateix dia. Si no són gaire fresques, de seguida perden qualitats.

A CASA

Si patiu per les espines, compreu-ne exemplars grossos i demaneu a la vostra peixatera que us en treguin el cap i l'espina central, passeu-les per ou i farina de galeta i fregiu-les arrebossades. Incorporada en un arròs bullit també és boníssima.



Canelons de maires i gambes

Ingredients (per a 4 persones)

- 500 g de lloms de maire
- 12 gambes
- 1 ceba i 1 porro
- 2 pastanagues
- 100 g de formatge per gratinar
- 12 plaques de canelons
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

Per a la beixamel:

- 500 ml de llet
- 40 g de farina
- 50 g de mantega
- Sal
- 1 rajolí de conyac

Elaboració:

- Peleu les gambes i enfosqui caps i closques en una cassola amb un xic d'oli. Aboqueu-hi un rajolí de conyac i, quan s'evapori, aboqueu-hi llet i coleu-ho. Reserveu-ho.
- En un altre recipient, feu les gambes a foc fort, volta i volta, amb poc oli. Reserveu-ho. Incorporeu-hi els lloms de maire i cuineu-los 10 minuts més. Reserveu-ho.
- Talleu les verdures a trossos petits. Afegiu-les a la cassola anterior i deixeu-les coure 20 minuts.
- Mentrestant, bulliu les plaques de caneló i feu la beixamel amb la llet de les gambes anterior.
- Tritureu les maires amb les verdures fins que quedi una pasta homogènia. Talleu les gambes

a trossets i barregeu-les també. Rectifiqueu de sal i pebre al gust.

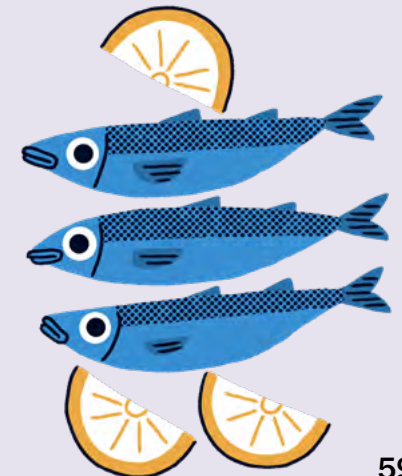
- Estireu les plaques de la pasta, farciu-les i dispoheu els canelons en una safata de forn untada amb mantega.
- Cobriu-los amb la beixamel, espoleu-hi el formatge per sobre i gratineu-los al forn a 200 °C durant 5 minuts.

TRUC

Si aquest curs us heu proposat anar superant la fase dels peixos suaus sense espines, introduïu la carn de les maires com a 'farcit': feu-ne hamburgueses, mandonguilles, bunyols o la farsa per uns canelons de cap de setmana.

CONSELL D'APROFITAMENT

Aproveu que podeu trobar maires pràcticament tot l'any a la costa catalana a un preu molt accessible, compreu-ne més d'una i congeleu-les per tenir aquest peix tan saludable sempre a mà.



OUS

De gallina, de guatlla, d'ànec, d'oca, d'emú, d'estruç... Als mercats de Barcelona hi trobareu ous d'aus i espècies diverses, comerços que es dediquen a la seva producció i venda de manera exclusiva durant tot l'any i ous de diferents talles i múltiples colors, del blanc al marró fosc, passant per tons verds i blaus —aquests rarament i només en temporada. Recordeu que la tonalitat dels ous de gallina no influeix ni en el sabor ni en les característiques nutricionals, només en determina la raça.



PROPIETATS

- Són rics en àcid oleic, característic de l'oli de oliva, que exerceix una acció beneficiosa als vasos sanguinis, ja que redueix el risc de patir malalties cardiovasculars i hepàtiques
 - Són una font de colina, un nutrient essencial per al desenvolupament i el funcionament del nostre organisme
 - Construeixen i mantenen els teixits, per això són molt apreciats entre les persones amb una gran activitat física
 - Ajuden a contrarestar la pèrdua de massa muscular associada a l'edat, afavorint la mobilitat, l'activitat física i la qualitat de vida
- A més, contribueixen a mantenir la funció de la memòria, una qualitat especialment important per a la gent gran, i tenen una gran capacitat saciant, ideal per aquelles persones que segueixen una dieta per perdre pes.

AL MERCAT

Hi trobareu quatre tipus d'ous segons el seu sistema de producció: ecològics, de gallines criades a l'aire lliure, a terra i en gàbia.

Podeu identificar els ous produïts a Catalunya fixant-vos en els dos dígitos del codi imprès a la closca que van a continuació de l'identificador del país productor (ES): 08 per Barcelona, 17 per Girona, 25 per Lleida i 43 per Tarragona.

A CASA

Conserveu-los a la part menys freda de la nevera: evitareu canvis sobtats de temperatura que poden causar condensacions d'humitat a la superfície i, aquestes, facilitar l'entrada de patògens al seu interior a través de la closca, que és porosa. Abans de cuinar-los, però, deixeu-los una estona a temperatura ambient.

TRUC

Voleu aromatitzar els ous amb tòfona? Tanqueu-los en una carmanyola amb una tòfona fresca petita una setmana; gràcies a la porositat de les closques s'impregnaran de l'aroma d'aquest 'diamant negre'.

CONSELL D'APROFITAMENT

Si la data de consum preferent dels ous s'apropa i no teniu previst menjar-los, bulliu-los, deixeu-los refredar i guardeu-los cuits a la nevera. S'hi poden estar ben bé una setmana i se us pelaran millor.



A LA CUINA

Ous gratinats amb bolets

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 ous
- 500 g de bolets de temporada (ous de reig, llenegues, moixernons...)
- ½ ceba
- 1 gra d'all
- 50 ml de brou de carn
- 1 culleradeta de julivert picat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre
- Tòfona (opcional)

Elaboració

- Piqueu l'all i la ceba i ofegueu-los junts, en una cassola baixa o una paella, amb un raig d'oli.
- Netegeu els bolets amb un drap o un paper de cuina humit i trenqueu-los amb les mans. Reserveu-los.
- Quan la ceba i l'all agafin color, afegiu-hi els bolets. Ofegueu el conjunt perquè els bolets treguin les aromes i afegiu-hi el brou.
- Deixeu-ho coure uns minuts, salpebreu-ho i empolsineu-ho amb el julivert.
- Repartiu el saltat en cassoles i cobriu-les amb un ou cru a sobre.
- Salpebreu l'ou i enforneu-lo fins que la clara qualli.
- Serviu-los al moment. Opcionalment podeu ratllar-hi una mica de tòfona per sobre.

