

MARGA COLL



ALIMENT DE PROXIMITAT: HERBES AROMÀTIQUES

La terra balear és una mostra esplèndida de gusts, de colors, de textures i d'olors en què existeix una gran varietat de plantes aromàtiques i medicinals, moltes de les quals endèmiques. Aromàtiques és el nom que reben algunes plantes que desprenen olis essencials emmagatzemats en les fulles quan es freguen o s'encalenteixen. Entre els milers d'espècies destaca l'estepa joana, una de les plantes emblemàtiques de les Illes Balears, un bell arbust endèmic freqüent a la serra de Tramuntana i menys freqüent a les altres illes. El romaní (*Rosmarinus officinalis*) és afrodisíac i aromàtic, una de les plantes mediterrànies més conegudes per la tradició que té com a planta culinària i medicinal. Pot florir tot l'any, però en la naturalesa sol tenir una floració de tardor i una altra a principi de la primavera. Té molts usos populars: estimulant circulatori, antireumàtic, antiflogístic, antisèptic, expectorant, anticatarral, estimulant, desintoxicant, contra l'alopecia, digestiu, analgèsic, demulcent, antiplètic, emol·lient, etc. En farmàcia s'utilitza en afeccions hepàtiques i biliars, en l'amenorrea, en les dispèpsies per atonia gastrointestinal, contra la gota i contra el reumatisme. Així mateix, s'empra com hipocolesterolemiant i contra l'astènia. Per part seva, la farigola de Mallorca (*Thymus richardii*) és una espècie aromàtica protegida pel Govern Balear que arrela en els clivells de penya-segats ombrívols. Per altra banda, el *Thymus vulgaris* (farigola) és una planta comestible i medicinal que es caracteritza per créixer en mates petites i ser molt aromàtica. Té les flors rosades i estan disperses per tota la planta. A Eivissa, que és on viu aquesta espècie, la trobam a farigolars i savinars i coincideix amb altres espècies aromàtiques paregudes. Floreix a la primavera i la seva essència li confereix propietats tonificants, estimulants de l'apetit, espasmolítiques, antisèptiques, expectorants i antifúngiques. Els àcids fenòlics reforcen l'acció antisèptica. La farigola s'ha emprat contra la tos ferina, les inflamacions cròniques dels bronquis, l'asma, el dolor d'estómac, els trastorns digestius i la diarrea. S'ha arribat a utilitzar fins i tot com a repel·lent de moscards.

22 *Llampuga amb sofregit de pebres vermells torrats*

ELABORACIÓ:

En oli d'oliva i a foc lent, fins que siguin blanques, fregim les patates juntament amb un parell d'alls esclafats. Les escorrem i les col·locam a una palangana de forn. A una olla a part, sofregim en oli d'oliva dos alls laminats. Quan siguin daurats, hi afegim la ceba i ho condimentam amb sal. Hi afegim les herbes aromàtiques i la tomàtiga quan la ceba estigui escalfada. Ho condimentam i hi afegim el pebre vermell. Posam a coure el sofregit fins que estigui ben confitat.

Col·locam els trossos de llampuga condimentada sobre el llit de patates. Ho posam a coure al forn preencalientit a 200 °C entre 5 i 8 minuts. Cobrim el peix amb el sofregit i el posam a coure 5 minuts més. Ho servim i decoram amb uns pinyons torrats i un brot de romaní.

SUGGERIMENTS:

Es pot llevar l'espina i filetejar el peix perquè la cocció sigui més ràpida. A l'hora de servir, i per donar un toc diferent a la presentació, es pot untar el plat amb una cullerada de pasta d'oliva negra i hi col·locam el peix damunt.

INGREDIENTS

per a 4 persones

- 4 trossos de llampuga de devers 150 grams
- ½ quilo de pebres vermells torrats pelats
- 4 alls
- 1 ceba picada
- 8 tomàtiques de ramellet (de penjar) ratllades
- 4 patates pelades i tallades en làmines
- Pebre bord
- Pinyons torrats
- Herbes aromàtiques (llorer, farigola, romaní, orenga, etc.)
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre bo

