

RAFEL PERELLÓ



ALIMENT DE PROXIMITAT: VINAGRE

Vinum acre o vi agre; el vinagre és un líquid de gust agre que prové de la fermentació acètica de l'alcohol del vi o de la poma. El vinagre conté una concentració d'àcid acètic que va del 3 al 5 % i els vinagres naturals, a més, contenen quantitats petites d'àcid tartàric i àcid cítric.

El primer testimoni escrit de l'ús del vinagre ve de l'Imperi romà. Va ser el gastrònom Apici, en el llibre *De re coquinaria*, qui presenta receptes que empen vinagre.

El vinagre és un ingredient que s'usa per trempar plats d'aliments crus com les ensalades, possiblement per la capacitat antisèptica, i és bàsic en els escabetxos, una tècnica culinària que conserva els aliments i que va ser molt utilitzada en la gastronomia popular quan no es disposava de refrigeradors domèstics.

25 **Bonítol en escabetx**

ELABORACIÓ:

Feim net el bonítol de pell i espines. A una olla, ofegam en 20 mil·lilitres d'oli d'oliva la verdura tallada en juliana juntament amb els alls sencers i la fulla de llorer. Hi afegim el vinagre i el pebre bo, ho deixam reduir uns minuts i hi afegim 50 mil·lilitres més d'oli.

Torram el moniato al forn durant 45 minuts a 180 °C, el pelam, el trituram i rectificam amb sal i oli. En el moment de servir, marcam lleugerament el bonítol, hi posam una cullerada de puré de moniato i ho salsem amb l'escabetx i la verdura.

Important: aquest escabetx no s'usa per conservar l'aliment perquè les proporcions d'oli i vinagre no són suficients. Si es vol preservar, la proporció és de dos d'oli i una de vinagre, a més de les espècies.

SUGGERIMENTS:

Aquest plat es pot menjar tebi o fred; si es menja fred, es pot deixar el bonítol en remull amb l'escabetx dins la gelera durant un dia, malgrat no estar completament cuit. El bonítol es pot substituir per altres peixos com cavalla, sorell, sardines, etc., es pot afegir a l'escabetx un tassó de vermut negre, un altre tipus de vi per suavitzar el gust o un tassó de palo (licor mallorquí), per aportar-hi contrast. Actualment, la qualitat i la varietat dels vinagres ha canviat molt, així que es pot jugar amb vinagres diferents, més suaus o forts, segons el gust del consumidor.

INGREDIENTS

per a 2 persones

- 300 grams de bonítol
- 100 mil·lilitres de vinagre
- 1 pastanaga
- 1 porro
- ½ ceba
- 1 moniato vermell
- 3 grans de pebre bo
- 3 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- Sal
- Oli d'oliva

