

JOAN MARC



ALIMENT DE PROXIMITAT: PORRO

Es creu que procedeix de Mesopotàmia, Egipte, Turquia i Israel, on ja es consumia devers els anys 3000 o 4000 aC. Més endavant va ser cultivat pels romans, qui el varen introduir a les illes britàniques. A l'edat mitjana, el porro va començar a adquirir importància perquè el seu consum va contribuir a pal·liar la gana, va ser llavors quan el seu cultiu es va estendre per tot Europa i des d'allà, a la resta del món. Nutricionalment, l'aigua és el component majoritari, el que, unit al contingut baix en hidrats de carboni, el converteix en un aliment d'aportació calòrica escassa. A més, presenta una quantitat important de fibra i d'algunes vitamines i minerals, entre els quals destaquen potassi, magnesi, calci i ferro, i és ric en folats, vitamina C i B6. El porro ajuda a disminuir la pressió arterial i a millorar el funcionament del sistema circulatori. Està especialment recomanat per a persones hipertenses i es caracteritza per l'acció antioxidant i la quantitat de vitamina C que conté. Ajuda a la formació de glòbuls vermells, glòbuls blancs i anticossos perquè el sistema immunològic resisteixi les infeccions. La gran quantitat de fibra que aporta ajuda a regular el trànsit intestinal i el magnesi li atorga un efecte laxant que prevé l'estrenyiment. Gràcies a l'oli essencial que té, que exerceix una excitació suau sobre les glàndules gastrointestinals, el porro facilita el procés digestiu, estimula l'apetit i millora la circulació sanguínia, la pell, els ossos, les dents i els cabells. Sempre que es tengui en compte el mode de cocció, que haurà de ser preferentment al vapor, a la planxa, bullit o torrat, es recomana en dietes de control de pes perquè pel contingut elevat en fibra aporta sensació de sacietat, fet que limita el consum d'altres aliments.

26 *Fideus pagesos*

ELABORACIÓ:

Sofregim a una olla baixa, en oli d'oliva i a foc molt lent, la ceba picada fins que estigui ben confitada. Si hi afegim una fulla de llorer, farigola i altres herbes aromàtiques no aniria gens malament en aquest procés. Finalment, hi afegim tomàtiga de ramellet ratllada i ho deixam tot sofregir a foc lent fins que es redueixi.

Hi afegim aigua i, quan comenci a prendre el bull, hi afegim els fideus i una mica de sal juntament amb les verdures en trossos petits i els bolets (si són de temporada), que afegirem a l'olla en funció del temps de cocció que necessiten.

SUGGERIMENTS:

El plat també és conegut amb els noms de fideus de roter, de marjal, de ca-seta, de pobre, de frare... Es fan a base d'hortalissa, però també s'hi poden afegir quantitats petites de carn magra. La pasta pot ser de blat de xeixa tot i que qualsevol de blat dur va bé. S'hi poden afegir tot tipus de verdura de temporada, ja que n'és l'ingredient principal.

INGREDIENTS

per a 2 persones

- 320 grams de fideus
- 1 ceba picada
- 2 alls picats
- 2 tomàtiques de ramellet (de penjar) ratllats
- Verdura de temporada (col, bledes, coliflor, porros, bolets, etc.)
- Aigua
- Sal
- Oli d'oliva

