

PAU NAVARRO



ALIMENT DE PROXIMITAT: CARXOFA

La carxofa és la inflorescència no madura de la planta *Cynara scolymus*. Oriünda del nord d'Àfrica, la varen conèixer egipcis, grecs i romans, fet que explica que el seu cultiu estigui molt localitzat a països de la conca mediterrània com Itàlia, Espanya, França i països del nord d'Àfrica, on se'n concentra el 80% de la producció mundial. Grecs i romans en propagaren la fama com a aliment afrodisíac, fet que va afavorir-ne i incrementar-ne l'ús culinari.

Varen ser els àrabs, durant l'edat mitjana, qui en varen estendre el cultiu a Europa per millorar-ne les varietats i les qualitats gastronòmiques. De fet, tant la paraula castellana alcaucí com la forma catalana carxofa deriven respectivament de dos vocables àrabs: al-qabsil i al-jarshuf, que signifiquen 'llengüetes de la terra', en una referència a les fulles singulars que té. Tot i que en èpoques passades va ser considerat l'aliment de les classes benestants, actualment és un aliment habitual a totes les llars. N'hi ha moltes varietats, que es diferencien principalment per la forma (esfèrica o oval), mida, color (verda o violeta) i per la precocitat (varietats de dia curt o de dia llarg). A Menorca és particularment apreciada una varietat morada, lleugerament allargada i punxeguda.

La carxofa és baixa en calories, és rica en fibra i aporta potassi i vitamina K. Pel que fa a l'aportació de fibra, entre els components destaca la inulina, que facilita l'assentament de la flora intestinal pels efectes prebiòtics i que podria tenir un efecte regulador del trànsit intestinal. També conté altres substàncies fitoquímiques, com la cinarina, que presenten una acció antioxidant i podrien tenir efectes saludables, tot i que aquests no han estat validats encara per estudis científics en humans.

2 *Burballes de llebre i carxofa*

ELABORACIÓ:

Ratllam la tomàtiga i tallam les cebes, el porro i els pebres en daus petits i ho reservam per separat. Feim netes les carxofes i en tallam el cor en sis parts iguals. Les fregam amb llimona per evitar que tornin negres.

Posam una greixonera (olla de fang) a foc mitjà. Una vegada s'hagi encalencit, hi afegim l'oli d'oliva i hi sofregim dos alls laminats, sense arribar a daurar-los. Tot seguit, afegim la ceba a la greixonera i es deixa sofregir el conjunt durant mitja hora a foc mitjà-baix. Es remena cada 5 minuts el sofregit i hi afegim unes gotes d'aigua si fos necessari per aportar humitat i evitar que s'aferrí.

Després del temps transcorregut, la ceba haurà agafat un color torrat, és llavors el moment d'afegir el porro i el pebre vermell i verd al sofregit. Ho remenam i ho deixam sofregir deu minuts més. Hi afegim la tomàtiga de ramellet i ho coem durant 5 minuts. Una vegada el sofregit està fet, es treu de la greixonera i es reserva per usar-lo posteriorment.

Es talla la carn i es deixa el fetge sencer. Se salpebra i es daura a la mateixa greixonera en què hem elaborat el sofregit. Hi afegim mig tassó de vi blanc i en deixam evaporar l'alcohol. Es retira el fetge saltat. Hi afegim aigua i un manadet d'herbes aromàtiques juntament amb el sofregit i posam el conjunt a coure a foc mitjà-baix durant 30 minuts fins que la llebre sigui ben tendra. Uns minuts abans, hi afegim la carxofa per tal que quedi al dente. Hi afegim les

INGREDIENTS

per a 4 persones

- ½ llebre amb el fetge
- 200 grams de burballes (pasta artesanal mallorquina) arrissades
- 3 cebes
- 1 blanc de porro
- 3 grans d'all
- 1 pebre vermell
- ½ pebre verd
- 2 tomàtiques de ramellet (de penjar)
- 3 carxofes
- 100 mil·lilitres de vi ranci
- 1 ram d'herbes: romaní, sajolida, melissa
- Julivert i estragó
- Pebre bord de tap de cortí (varietat mallorquina)
- Oli d'oliva

burballes i la picada feta amb el fetge, l'all restant i les espècies i ho deixam coure 10 minuts. Ho remenam bé tot i ho salpebram si fos necessari.

SUGGERIMENTS:

El plat ha de ser lleugerament brouós, per la qual cosa és important ajustar l'aigua de cocció. La llebre es pot substituir per conill, pollastre, tords, guàtleres, etc.

