

ANTONI PINYA



ALIMENT DE PROXIMITAT: PASTANAGA

Els pobles de la Mediterrània ja la consumien fa més de dos mil anys, però la pastanaga que menjam és del segle XVII i de procedència holandesa. Podem trobar pastanagues fresques al mercat durant tot l'any, però les de temporada són les que es cultiven a final de primavera, petites, dolces i molt tendres, mentre que les d'hivern són més gruixades, encara que la cocció en millora el gust i consistència. La pastanaga és un aliment excel·lent des del punt de vista nutricional gràcies al contingut que té en vitamines i minerals. L'aigua n'és el component més abundant juntament amb els hidrats de carboni, nutrients que aporten energia, i ajuda a eliminar càlculs renals i a regular el trànsit intestinal. Pel fet que es tracta d'una arrel, absorbeix els nutrients i els assimila en forma de sucre. El contingut d'aquests sucres disminueix després de la cocció i augmenta amb la maduració. El seu color taronja es deu a la presència de carotens, entre els quals el betacarotè o provitamina A, pigment natural que l'organisme transforma en vitamina A, de propietats antioxidants, que ajuda a cuidar la pell, evita que s'envelleixi i afavoreix el bronzejat. Així mateix, és font de vitamina E i de vitamines del grup B, com els folats i la vitamina B3 o niacina. Quant als minerals, destaca l'aportació de potassi i quantitats discretes de fòsfor (gran vigoritzant), magnesi, iode i calci.

30 Escudella fresca de ciurons

ELABORACIÓ:

Posam els ciurons en remull durant almenys 12 hores. Col·locam al foc una olla amb aigua i una mica de sal i esperam que bulli. Hi incorporam els ciurons aclarits i colats. Els mantenim a foc moderat durant 20 minuts. Pelam la pastanaga i la tallam en dauets, tallam molt prim la ceba, el porro i l'all. Hi afegim la verdura juntament amb el manat d'herbes. Quan els ciurons siguin gairebé cuits, hi agregam la patata pelada i tallada en daus, les mongetes en trossos petits i la col en trossos regulars. Hi afegirem el pebre bord. Quan les patates siguin gairebé cuites, hi incorporam els espinacs o bledes netes i tallades en trossos regulars i ho deixam tot bullir uns tres minuts, transcorreguts els quals, retirarem l'olla del foc. Rectifiquem de sal si fos necessari i ho deixam reposar devers 15 minuts abans de servir.

SUGGERIMENTS:

L'aigua de les illes és molt dura, fet que fa que la cocció dels ciurons millora si s'usa aigua embotellada blana o si, una vegada remullats i colats, assaonam amb un poc de bicarbonat, i els deixam així almenys una hora, per després rentar-los i els posam en l'olla amb aigua en ebullició. Una manera d'avançar l'elaboració és usar una olla de pressió, ho afegim tot a la vegada, excepte els espinacs. Una altra opció és adquirir en el mercat els ciurons ja cuits, o en conserva, evitam posar-los en remull i acurçam així el temps de cocció. En el transcurs de la cocció es poden incorporar quantitats petites de carn d'au o

INGREDIENTS

per a 4 persones

- 350 grams de ciurons secs
- 150 grams de carabassa
- 100 grams de mongetes tendres
- 150 grams de col tendra
- 1 patata mitjana
- 1 pastanaga mitjana
- 1 manat d'espinacs o bledes
- 4 grans d'all
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 manat d'herbes aromàtiques
- Oli d'oliva
- 1 culleradeta de pebre bord
- Sal



magre de porc, o bé trossets de carn més greixosos com la costella de porc, ventresca o embotits típics de les illes, com sobrassada, botifarró o carn i ulla. Aquesta preparació admet tot tipus de verdura de temporada, així com llenties o mongetes.