

PAU NAVARRO



ALIMENT DE PROXIMITAT: OLI D'OLIVA

L'oli d'oliva és un dels pilars de la dieta mediterrània pels efectes beneficiosos per a la salut. Homer el va anomenar l'«or líquid» i els romans n'ampliaren el cultiu per tot l'imperi. L'arribada dels àrabs a la península Ibèrica va suposar un impuls important per l'obtenció d'oli d'oliva. Des de llavors, fins als nostres dies, l'oli d'oliva ha merescut l'atenció i l'elogi d'escriptors i experts en nutrició i en gastronomia.

El cultiu de l'olivera i la producció i el consum d'oli d'oliva tenen una gran tradició a les Illes Balears, on trobam referències a aquest cultiu des del segle XIII, en temps de la Corona d'Aragó. A mitjan segle XV, l'oli de Mallorca era un producte que s'exportava de manera regular i continuada cap al sud de França. En el segle XVI, es va produir un avenç en el cultiu i en la producció de l'oli, i va passar a constituir durant molt de temps la font principal de riquesa de moltes finques. Fins al segle XIX, va tenir un paper clau per a l'economia, no només com a ingredient bàsic de l'alimentació, sinó també com a producte de bescanvi; moneda de canvi per pagar les importacions dels productes dels quals s'era deficitari, com el blat.

L'expansió del cultiu d'oliveres es va produir principalment a les zones septentrionals i meridionals de la serra de Tramuntana. El Die Balearen in Wort und Bild Geschildert, escrit per l'Arxiduc Lluís Salvador d'Àustria, elogia la qualitat de l'oli d'oliva verge i a l'Exposició Universal de Barcelona de 1888 el jurat va atorgar la medalla de plata a un oli de Mallorca. El 1998-1999 es va atorgar el Premi Nacional al millor oli d'oliva verge a un oli elaborat a Sóller i el reconeixement de la qualitat extraordinària de l'oli d'oliva verge extra de Mallorca arriba amb el distintiu internacional Denominació d'Origen Protegida Oli de Mallorca.

L'oli d'oliva destaca des del punt de vista nutricional pel contingut alt en greixos cardiosaludables, en especial, els greixos de tipus monoinsaturat com l'àcid oleic, a més, destaca per l'aportació de vitamina E i compostos fitoquímics, que protegeixen les cèl·lules i els greixos de la sang del dany oxidatiu, respectivament. La vitamina E i les substàncies fitoquímiques són presents en major quantitat en els olis d'oliva verge extra.

35 *Sípia amb ceba*

ELABORACIÓ:

Pelam les cebes, les tallam en juliana i les reservam. Pelam els grans d'all i els laminam. Pelam les tomàtiques i les trituram amb la batedora. Torram els pinyons al forn a 175 °C durant 6 minuts. Netejam la sípia i en rebutjam la ploma, interiors, boca i ulls. Amb esment, feim net davall del grifó els tentacles fent-hi pressió amb els dits. Una vegada estigui completament neta, la tallam en daus regulars de 2 centímetres de gruixa i els reservam. Posam una greixonera al foc amb l'oli i els alls laminats, quan l'all estigui lleugerament daurat, hi posam la ceba. Hi afegim les fulles de llorer i en sofregim el conjunt a foc mitjà durant 25 minuts i ho remenam constantment per evitar que s'aferrí.

Hi afegim unes gotes d'aigua si és necessari quan vegem que s'ha evaporat la humitat de la ceba.

Apujam lleugerament la intensitat del foc i hi agregam el brandi, esperam que s'evapori l'alcohol i hi afegim la sípia, la farigola i el julivert. Hi afegim els pinyons torrats i les panses. Posam a coure lleugerament la sípia durant 5 minuts a foc lent. Apagam el foc, ho retiram i ho servim.

SUGGERIMENTS:

És important no passar-se amb la cocció de la sípia, ja que cercam una cocció molt lleu i al límit, en conservam els sucs i la textura natural. La ceba morada es pot substituir per altres varietats corrents.

INGREDIENTS per a 4 persones

- 800 grams de sípia neta
- 4 cebes morades
- 2 grans d'all
- 2 tomàtiques de ramellet (de penjar)
- 20 grams de pinyons
- 20 grams de panses
- 30 mil·lilitres de brandi
- 2 fulles de llorer
- Pebre negre molt
- Farigola i julivert frescs
- Oli d'oliva

