

## SALVADOR GIL



### ALIMENT DE PROXIMITAT: ESCLATA-SANGS

L'esclata-sang, *Lactarius deliciosus*, és un dels fongs comestibles més cercats per la qualitat de la seva carn i relativa abundància. Té el color ataronjat i està recobert d'una matèria farinosa, amb zones concèntriques més obscures de color marró vermellós que verdegem amb el pas del temps. La carn, al principi, és blanca i després vira a ataronjat verdós. Té la popa dura i trencadissa i traspua una saba lleugerament dolça de color taronja molt viu. És comú en les zones humides i en els boscs de pi durant la tardor. Emanava un aroma afruitat, de gust excel·lent i la varietat més apreuada és el *Lactarius sanglifluus* o esclata-sang de sang vinosa, anomenat esclata-sang.

El consum de bolets és antiquíssim, tot i que fins fa un poc més de quatre segles no es cultivaven, sinó que es recol·lectaven a boscs. Tenen un contingut calòric baix, pel contingut elevat en aigua. Contenen ergosterol, que, gràcies a l'acció del sol, es converteix en provitamina D2 a l'organisme, en concret, al ronyó, on es produeixen les formes actives de la vitamina D. Afavoreixen l'absorció de calci i fòsfor, fet que contribueix a la mineralització dels ossos i de les dents. A més de la riquesa en vitamina D que té, també són riques en fibra i niacina i aporten vitamina A i potassi.

A l'hora de recol·lectar bolets a l'entorn natural, a més de respectar el medi ambient, hem d'estar segur de quines són espècies comestibles. Davant el mínim dubte, no s'han de tocar ni recol·lectar, ja que poden ser tòxiques.

## 37 Sopes mallorquines

### ELABORACIÓ:

Col·locam una olla de fang o greixonera al foc, hi afegim mig tassonet d'oli d'oliva, el saïm i els alls picats i daurats lleugerament. Hi afegim la carn en trossets petits i l'ofegam uns quants minuts, fins que agafi un poc de color. Tallam els esclata-sangs i els pebres en trossos regulars i la ceba en juliana, ho afegim tot a l'olla i ho ofegam devers 10 minuts. Feim net i tallam igualment els grells, les bledes i els espinacs, la tomàtiga en daus i el julivert en trossets petits i els afegim a l'olla. A continuació, ho assaonam tot amb una mica de sal i pebre bo. Feim neta la col, la colam i la tallam uniformement i l'ofegam amb la resta de verdures durant devers 15 minuts. Hi afegim pebre bord i l'aigua fins que cobreixi lleugerament les verdures. Posteriorment, s'hi afegeixen els brots de colflori i els tirabecs en trossos regulars i es deixa coure tot devers 15 minuts. Una vegada la verdura sigui cuita, que no quedi massa blana, es treu amb una giradora per colar el brou i es reserva. Quan el brou bulli, s'hi afegeixen les sopes i es cobreixen amb la verdura colada. Ho regam tot amb un bon raig d'oli d'oliva i ho deixam reposar 10 minuts, fora del foc, perquè quedin confitades. El plat es pot acompanyar amb envinagrats de pebres coents, tàpares o fonoll marí.

### SUGGERIMENTS:

Si en sobren, es poden guardar a la gelera i consumir durant els 2-3 dies següents.

### INGREDIENTS

per a 5-6 persones

- 180 grams de sopes (llesques primes) de pa moreno
- 250 grams de cap de llong
- 1 col blanca grossa esbocinada
- ½ colflori tallada en brots
- 1 ceba grossa tallada en juliana
- 1 manat de grells
- 150 grams d'esclata-sangs
- ½ manat de bledes
- ½ manat d'espinacs
- 1 pebre vermell
- 100 grams de tirabecs
- 3 tomàtiques de ramellet (de penjar)
- 1 manat petit de julivert
- 4 grans d'all
- 1 cullerada de saïm
- Oli d'oliva (si és possible, verge extra)
- Sal, pebre bo i pebre bord

