

ESCOLA D'HOTELERIA DE LA UIB



ALIMENT DE PROXIMITAT: CIURÓ

El ciuró, *Cicer arietinum*, és un llegum molt consumit als països mediterranis i a l'Índia. Els ciurons han estat l'aliment i la salvació durant moltes èpoques d'escassetat i fam. Els llegums són un aliment extraordinari des del punt de vista nutricional i han aportat a la humanitat bona part de les proteïnes que els cereals no li podien donar. Formen part de la nostra dieta des de fa milers d'anys i varen ser difosos per les grans civilitzacions, com l'egípcia, la fenícia i la grega, que n'afavoriren l'establiment en els països de la mediterrània.

Els nutrients més abundants dels ciurons són els hidrats de carboni, i són una bona font de proteïnes, la qualitat de les quals incrementa quan es consumeixen amb cereals o derivats com el pa o la pasta. També destaquen per l'aportació de fibra, minerals i vitamines. El ferro que conté s'absorbeix més bé si es consumeix amb altres aliments rics en vitamina C en la mateixa menjada, per això es recomana acompanyar els plats de llegums amb hortalissa crua o fruita de postres. Els llegums són aliments bàsics en patrons d'alimentació saludables.

Els llegums principals consumits per l'home com a aliment i amb representació en quasi tots els climes són les llenties, els ciurons, les mongetes, les faves, la soja i els llobins.

4 Potatge de Vigília

ELABORACIÓ:

Deixam els ciurons en remull en aigua temperada durant 12 hores i després els posam a coure en aigua calenta amb el llorer fins que siguin tendres. A part, esbocinam el bacallà i li llevam la pell i les espines. Es fan nets els espinacs i es tallen en trossos regulars. Pelam els ous i separam el vermell de la clara. En una paella, hi afegim mig tassó d'oli d'oliva i s'hi fregeix els alls sencers i el pa tallat en llesques per després afegir-ho tot a un morter, inclòs l'oli, per fer una picada amb els brins de safrà i els vermells d'ou. Una vegada que els ciurons siguin tendres, s'hi afegeix, en aquest ordre, el bacallà, els espinacs i la picada i s'ha de bullir tot de 10 a 15 minuts. Al final, s'hi afegeix una picada amb el julivert i les clares d'ou i se serveix.

INGREDIENTS

per a 4 persones

- 250 grams de ciurons secs
- 125 grams de bacallà dessalat
- 2 manats d'espinacs frescs
- 2 ous bullits
- 1 gra d'all
- 1 tros de pa
- Julivert
- 5-6 brins de safrà
- 1 fulla de llorer
- Oli d'oliva

SUGGERIMENTS:

És una varietat de potatge de vigília, també es pot fer com una espècie de pilotes, croquetes de bacallà o pelles i s'hi afegeix en lloc del bacallà esbocinat.

