

## CATI PIERAS



### ALIMENT DE PROXIMITAT: CARN

Els antropòlegs afirmen que l'home començà a domesticar animals per alimentar-se devers l'any 9000 aC. La carn és la part comestible del bestiar (boví, oví, porcí, equí...) i dels animals de corral i de caça (pollastre, indiòt, conill, llebre, tord, guàtlera...). La carn s'ha classificat pel color que té en carn vermella i carn blanca, segons la quantitat d'un pigment vermellenc present al múscle, que conté ferro. Les vermelles tenen més pigment que les blanques. La carn vermella és la de porc, vedella, bou, ovella, cabra, cavall i animals de caça, mentre que la blanca és el conill, l'indiòt, el pollastre i les aus de caça. El color de la carn no és un bon indicador de la quantitat de greix que conté, encara que freqüentment es pensa això. De fet, podem trobar peces de carn vermella baixa en greix, com pot ser un filet de vedella, o carn blanca rica en greix, com unes aletes de pollastre. El percentatge de greix és molt variable d'unes carns a altres, però en general predominen les de tipus saturat, que són sòlides a temperatura ambient. Una alimentació rica en carn i derivats, especialment si és rica en greix, s'ha associat a un risc més elevat de patir malalties cardiovasculars i càncer.

## 7 Caragols amb allioli

### ELABORACIÓ:

Aclarim els caragols amb aigua neta i els colam. A una olla amb aigua, hi afegim els caragols i els duim a ebullició lentament perquè surtin de la closca, moment en què s'ha de pujar el foc sobtadament. Colam i llençam l'aigua d'aquesta cocció.

Feim netes la verdura i la tallam en daus petits. Sofregim els trossos de costella a una olla fins que estiguin lleugerament daurats, hi afegim la verdura ja tallada i els pebres coents. Hi incorporam el botifarró, la sobrossada i l'os del pernil i, finalment, hi afegim un poc d'aigua o brou. Hi afegim els caragols i les herbes i ho posam a coure tot lentament durant 45 minuts.

Per preparar l'allioli, picam l'all i la sal, l'emulsionam i el muntam lentament amb l'oli d'oliva.

### SUGGERIMENTS:

En cas d'una mancança de destresa o paciència, i si tenim en compte que l'elaboració de l'allioli és molt laboriosa, es pot recórrer a preparacions ja elaborades. Pel que fa a la cocció dels caragols, passa el mateix, pots recórrer als ja nets i bullits.

### INGREDIENTS

#### per a 6 racions

- 1,5 kg de caragols nets
- 200 grams de costella de porc
- 1 os de pernil
- ½ botifarró
- 50 grams de sobrossada
- 1 manat d'herbes aromàtiques amb fonoll
- 1 ceba gran
- 5 tomàtiques de ramellet (de penjar)
- 1 fulla de llorer
- 1 o 2 pebres coents
- 1 cabeça d'all
- Sal
- Oli d'oliva

