

PAU NAVARRO



ALIMENT DE PROXIMITAT: RAÏM

El raïm és la fruita de la vinya comuna, *Vitis vinífera*, una planta trepadora que podria assolir una alçada de 25 a 30 metres. En fructicultura es denomina parra a un sistema de conducció de les plantes de la vinya enfiladissa, molt típica de la conca mediterrània i que acostuma a ser un bon recurs para produir ombra en els patis i entrades de les cases.

És coneguda per ser una de les primeres plantes que cultivà l'home, ja que s'han trobat llavors de raïm a diferents jaciments arqueològics de l'edat de bronze a Europa, així com a tombes de l'Antic Egipte. Grecs i romans en cultivaren i ambdues civilitzacions en varen desenvolupar el procés de transformació en vi.

Les diverses varietats que té —el color dels quals vira de vermelles-negres a blanques-verdes, i poden tenir o no pinyols— es consumeixen principalment crues, i el mètode més antic per conservar-les és el dessecat. El raïm dessecat o panses concentren els nutrients, ja que eliminen gran part de l'aigua del raïm fresc.

9 Peix a la mallorquina

ELABORACIÓ:

Torram els pinyons. Feim net i eixugam els espínacs i bledes i ho tallam tot en juliana fina. Hi afegim oli d'oliva, una mica de sal, pebre i pebre bord. Exprimim un poc de suc de llimona i l'hi afegim per agregar un toc lleuger àcid. Afegim a la mescla les herbes, panses, espècies, les tomàtiques ratllades, els pinyons i una cullerada de licor d'herbes.

Preescalfam el forn. Feim net el peix i el col·locam a una palangana coberta amb la mescla de verdura, herbes i espècies. L'enfornam durant 20 minuts i ens asseguram que el centre del peix sigui cuit a l'interior.

SUGGERIMENTS:

Per mantenir la textura i el gust del peix, la cocció convé fer-la a devers 70 °C, durant el temps suficient perquè l'interior del peix assoleixi aquesta temperatura. El rafelet es pot substituir per llobina o dorada. A la mescla de verdura se'n poden afegir altres, com pebres o cebes.

INGREDIENTS

per a 4 persones

- 1 rafelet gros
- 1 manat d'espínacs
- 2 fulles de bleada
- 1 ceba tendra
- 5 tomàtiques de ramellet (de penjar)
- 100 grams de panses sense pinyol
- Herbes aromàtiques: fonoll, estragó, julivert, cerfull, etc.
- Pebre bord de tap de cortí (varietat mallorquina)
- Pebre negre molt
- ½ llimona
- Oli d'oliva
- 1 cullerada de licor d'herbes de Mallorca

Per avançar la cocció, es pot saltar la verdura i dipositar-la damunt el peix cru. La culleradeta de licor es pot ometre en la mescla de verdura.

