



Després dels freds de l'hivern ve molt de gust passejar-se pels mercats de primavera, on podem trobar les primeres verdures i hortalisses que ens ofereix l'hort i ens enriqueix la taula: Les faves, els pèsols, la ceba i alls tendres, les carxofes... Moltes d'aquestes verdures tenen una temporalitat molt curta però molt marcada, doncs així ho reflecteixen els receptaris catalans des de la cuina familiar fins a l'alta gastronomia.

alimentació - salut - cultiu

Eixerit com un pèsol

TEXT I IMATGES: ROSA TORRAS, TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA¹.

En aquesta ocasió ens centrarem en una verdura-lleguminosa molt eixerida; el pèsol. A banda del protagonisme que li va donar Hans Christian Andersen, probablement qui més el va popularitzar a nivell mundial amb els seus contes, el pèsol gaudeix de molta popularitat i d'un receptari molt extens a la nostra cuina. Parlem-ne!

L'origen

El pèsol (*Pisum sativum*) és de la família de les lleguminoses, i el seu origen està relacionat amb l'Orient mitjà i l'Àsia central, on es conrea des de molt antic, i al principi es consumia en sec.

Més tard grecs i romans el van tenir molt present als seus receptaris, fins que els francesos el van elevar a l'exquisidesa; a la cort de Lluís XIV es va popularitzar el seu consum en fresc per influència italiana. Al nostre país es creu que van arribar al litoral català entre el segle XVII i XVIII, on es conreava entre vinyes per a nodrir la població, el bestiar i enriquir el sòl.

Actualment a Catalunya es cultiven diverses varietats de pèsols, des de la costa fins a l'alta muntanya, s'adapten molt bé als freds de l'hivern, i juntament amb les faves ens apropen el verd primaveral a la taula.

Nutricionalment

Tot i pertànyer a la família de les lleguminoses, el seu valor nutritiu quan són frescos com en el cas de les faves, els apropa més a les verdures. Son molt rics en vitamines del grup B, en vitamina C, proteïnes, fibres i en minerals com el ferro, el calci i el potassi. Aquest perfil els fa molt interessants per gairebé qualsevol dieta, fins i tot, com a moduladora de l'estat d'ànim, per a mantenir-lo més estable i positiu, cosa que a la primavera ens anirà de primera)

Al mercat

Catalunya gaudeix de diferents varietats de pèsols. La seva temporada arriba amb la primavera amb els primerencs tirabecs, una varietat que es consumeix amb la tavella, i dona pas després als del Maresme i el Vallès. Ben entrada la primavera arriben els de la Catalunya central, i finalment el singular pèsol negre provinent del Berguedà i el Solsonès.

Catalunya ha sabut fer gastronomia del pèsol, demostrant una bona entesa entre territori, mercat i cuina.

A la cuina

El pèsol és molt apreciat a la cuina, de fet, a tots els racons de casa nostra trobaríem receptes tradicionals que els inclouen. Des de clàssics com

sípia, calamarsons o cloïsses amb pèsols, pèsols ofegats, o pèsols amb mandonguilles, fins a plats de muntanya elaborats amb estofat de pèsol negre. La seva versatilitat i delicadesa el fan únic, si no proveu-lo fresc, escaldat i amanit amb un raig d'un bon oli d'oliva.

Combina molt bé amb d'altres verdures de temporada com les faves, les carxofes, i els alls tendres, amb tubercles, amb arrossos i altres cereals. I si us ve de gust una manera més nova i curiosa, proveu-ne de fer un hummus o pesto. 🌱

¹ Rosa Torras és tècnica superior en dietètica, línia naturista: [blog elraconetdelarosa.blogspot.com.es](http://blog.elraconetdelarosa.blogspot.com.es).



LA RECEPTE

VEGE-NUGGETS DE PÈSOLS AMB FORMATGE BLAU DE BÚFALA

Ingredients

500 g de pèsols frescos desgranats (1.2 Kg en tavella)	3-4 nous amb closca (opcional)
1 granet de cardamom	2 ous
1 ceba Figueres mitjana	Farina integral d'arròs o d'espelta
1 all sec	Oli d'oliva verge extra
50 ml d'aigua (pot ser de la cocció)	Brots tendres d'enciams i ruca
50 g de formatge blau de búfala	Sal marina
50 g de formatge suau de búfala	Vinagre de poma

Pas a pas

1. Bulliu els pèsols amb aigua, sal i el cardamom durant uns 7 minuts. Escorreu-los, tritureu -los amb el cardamom i deixeu-los refredar.

2. Peleu i talleu la ceba i els alls ben petits. Ofegueu-los en una paella amb un raig d'oli i 50 ml d'aigua (podeu aprofitar la de la cocció dels pèsols). Afegiu-hi un pessic de sal. Al cap de 8 minuts, quan s'hagi evaporat l'aigua, afegiu-ho a la pasta de pèsols. Poseu-hi el formatges a trossets i les nous ben picades, barregeu-ho bé i ho reserveu una estona a la nevera.

3. Formeu els vege-nuggets, fent boletes i les aplaneu curosament. Passeu-los per l'ou batut i la farina. Fregiu-los en l'oli d'oliva calent i els reserveu en paper absorbent.

4. Munteu el plat amb els brots tendres i els vege-nuggets de pèsols. Acompanyeu-ho amb una vinagreta al gust, i bon profit!