

És temps de calçots...calça't!

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

¹ Rosa Torras té el bloc elraconetdelarosa.blogspot.com.es.

La calçotada és sinònim indiscutible de brases, de fred, de dits emmascarats, salvitjada o salsa de calçots, de converses animades, i sobretot, de trobades socials i de treball en equip a la natura.

Tots els ingredients que fan de la calçotada molt més que un àpat: tota una festa, en la qual el protagonista principal és el calçot.

El més desconegut, probablement, és el seu origen, que s'atribueix a la comarca de l'Alt Camp a les darreries del segle XIX. Sembla que van ser inventades per un pagès solitari de les contrades de Valls anomenat Benaiges, qui va començar a coure a la brasa els grills tendres nascuts de la ceba vella i a amansir-los amb una salsa "precursora" de la que avui coneixem com a salvitjada o de calçots.

El calçot

El calçot és el grill que surt d'una varietat de ceba blanca i dolça que ha estat replantada, i que deu el seu nom al maneig d'aquesta hortalissa al camp. Durant el seu creixement s'ha d'anar

calçant, o sigui cobrint de terra en forma de crestall, per tal de tancar-lo i preservar-lo de la llum, gràcies a això sortiran uns brots llargs i blancs amb el seu gust dolç característic.

A la cuina

A banda de cuit a la flama a les calçotades, el calçot és una hortalissa amb un perfil nutricional molt interessant i alhora molt versàtil, però poc emprat a la cuina del dia a dia; per això, vull convidar-vos a introduir-lo al rebost.

El calçot permet moltes preparacions: al vapor, al papillot, en forma de crema, en arrossos, en truita, o arrebossat. I si el que busqueu és una opció de calçotada casolana els podeu fer al forn (amb la part de baix i de dalt a l'hora).

Pel que fa a salses, tenim la tradicional salvitjada o de calçots, però per al dia a dia, podem optar per alguna salsa més lleugera com una salsa pesto, un quètxup (ecològic o cassolà) o un pesto de rúcula; totes queden ben originals, i de ben segur sorprendran els paladars més refinats.

Propietats nutricionals

Pel que fa a vitamines, destaquen la C i la B9 o àcid fòlic (sobretot les parts més verdes), que intervé en la formació de glòbuls vermells i anticossos, però la seva virtut més important és el seu alt contingut en potassi i baix en sodi, que li confereixen un gran efecte diurètic i netejador. També és ric en fòsfor, essencial per al bon funcionament de totes les cèl·lules de l'organisme i del sistema nerviós.

Al mercat

El calçot més famós és el d'IGP de Valls (Indicació Geogràfica Protegida), que comprèn quatre comarques: Alt i Baix Camp, Baix Penedès i Tarragonès, que garanteix un gruix i mida, a més d'una qualitat, que l'ha fet famós arreu.

Amb el permís de Valls, però, també en podeu trobar de més propers i de molta qualitat. A la Catalunya central se'n conreen a Castellgalí, Viladordis, i en general al regadiu dels voltants de Manresa. En podeu trobar des de desembre fins a la primavera.



CALÇOTS AL VAPOR AMB SALSA DE LLAYORS I ALFÀBREGA*

Ingredients per a 2-3 persones:

- 4-5 calçots per cap (trieu-los macos)
- Sal marina

Per a la salsa

- Un manat de julivert
- Un manat generós d'alfàbrega
- 1 cullerada de pipes de carbassa (lleugerament torrades)
- 1 cullerada de pipes de gira-sol (lleugerament torrades)
- 1 grapat de festucs pelats
- 1 grapat generós d'ametlles o avellanes torrades
- 1 cullerada (15 ml) de pasta d'umeboshi.
- 6 cullerades d'oli d'oliva de 1a premsada
- Una mica d'aigua

1 Prepareu primer la salsa perquè els calçots al vapor es couen molt de pressa.

2 Barregeu tots els ingredients en un vas de batidora, menys l'aigua. Tritureu lleugerament, ha de quedar una salsa poc homogènia, i hi afegiu l'aigua que cregueu segons la textura que desitgeu. Reserveu.

3 Renteu bé els calçots, elimineu-ne les primeres pells i talleu les puntes dels brots. Una vegada nets, els talleu per la meitat -si feu trossos d'uns 5 cm aproximadament us quedaran més elegants. Poseu-los a coure al vapor amb un xic de sal marina i en 10 minuts ja estaran llestos per emplatar. Els podeu guarnir amb la salsa, una fulla d'alfàbrega o un branquilló de timó.

4 Presenteu-les en una plata combinant els colors, segons les hàgiu decorat

*L'exemple de la presentació és la imatge de l'encapçalament.

Biodinàmica

CONSULTORIA
FORMACIÓ EN AGRICULTURA
VENDA DE PREPARATS I TOTS ELS SEUS COMPONENTS

DES DE L'ANY 2000 COMPROMESOS AMB L'AGRICULTURA BIODINÀMICA

DREISKEL
Enginyeria en Agricultura Biodinàmica

Entença, 4 43550 Ulldecona (Tarragona)
+34 654 036 644 info@dreiskel.com
www.dreiskel.com

Venda d'arbres fruiters de varietats tradicionals

"Pomera Camosa"

Cruilles (Girona) Tel.650742502
info@arboreco.net • www.arboreco.net

arboreco viver

PRODUCTES D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

la grana

Ctra. Manresa-Abdera Km.21
08295 St. Vicenç de Castellet (BCN)

FARINES I MIDONS • LLEGUMS
ARROSSOS • CEREALS EN GRA • LLEVATS
FLOCS, MUSLI I DERIVATS DE CEREALS
FRUITS SECS, SUCRES I EDULCORANTS
PROTEÏNES VEGETALS • SOIA I DERIVATS
PASTES ALIMENTÀRIES • SÈMOLES

Tel. 938 331 300 | www.la-grana.com
HORARI BOTIGA: DE DILLUNS A DIVENDRES DE 16:00 A 20:00 H