

+ Barcelona

Els Majoristes de Fruites i Hortalisses i Peix de Mercabarna suggereixen menús de Nadal a base de producte fresc a preus assequibles

Mercabarna proposa menús nadalencs saludables i econòmics

■ Les previsions dels empresaris apunten que hi haurà un descens generalitzat en els preus dels productes frescos



Mercabarna proposa un menú complet i saludable per només 13 euros per persona.

Queda menys d'una setmana perquè comenci el Nadal i segur que més d'un o d'una ja està capficat pensant quins productes comprarà per als àpats d'aquestes festes. Per ajudar-nos en aquesta tasca, els Gremis d'Empresaris Majoristes de Fruites i Hortalisses i del Peix de Mercabarna van donar a conèixer, aquest dimecres, les seves previsions de vendes i preus dels productes pesquers i hortofruites típics d'aquestes dates i van proposar dos possibles menús nadalencs a preus molt assequibles.

Segons van anunciar els representants dels Gremis, aquest Nadal, i ja és el segon consecutiu, podrem tornar a omplir les nostres taules amb productes de qualitat i amb un preu post a l'abast de qualsevol butxaca. I és que les previsions indiquen que, en general, els preus del peix i el marisc i el de les fruites i



Les fruites i hortalisses i el peix i el marisc experimentaran un descens generalitzat dels preus

hortalisses baixaran al voltant del 10% respecte al mateix període de l'any passat.

Això, segons els Gremis, és una gran oportunitat per als ciutadans. "Arran

de la crisi econòmica hi ha una certa por a consumir. Però ara és un bon moment per canviar aquesta tendència i apostar per consumir de forma responsable, perquè hi ha molta oferta

de productes i a bon preu", afirmava Casimir Llorens, president del Gremi de Majoristes de Fruites i Hortalisses (AGEM).

Per aquesta raó, una de les recomanacions d'aques-

tes entitats de cara a les compres nadalenques és "fer mercat"; és a dir, "anar als establiments sense idees preconcebudes i decidir els aliments que posarem a taula en funció dels que trobem en aquell moment amb millor relació qualitat-preu", explicava Leandre Serra, president del Gremi de Majoristes del Peix (GMP).

Peix i marisc a bon preu

Entre els productes estrella dels àpats nadalencs sempre hi ha el peix i, sobretot, el marisc. Uns aliments que, en paraules de Leandre Serra, aquests dies trobarem a preus molt competitius. A més, no s'esperen "grans oscil·lacions" en les cotitzacions, ja que, tot i que és difícil pronosticar-ho amb exactitud, "no es preveuen grans temporals que puguin afectar les captures", apuntava el president del Gremi del Peix.

El lluç, el besuc o l'orada seran de nou els productes més demandats i, enguany, els podrem adquirir a un preu entre un 5 i un 15% més econòmics que l'any passat. També serà més assequible posar marisc fresc a taula, sobretot si comprem gambes (-20%), escamarlans (-10%) i llamantol (entre -5% i -10%).

Una bona opció també pot ser apostar pels productes congelats que, aquest Nadal, presentaran un descens generalitzat dels preus del 20%. Entre les espècies amb millor oferta hi haurà el rap, el llenguado, la llagosta o la gamba llagostinera.

Baixa el preu de les fruites

Per la seva banda, el Gremi de Majoristes de Fruites i Hortalisses preveu un descens moderat en el preu de fruites com el plàtan, els cítrics, la pera i la poma. En canvi, productes tan típics d'aquestes dates com el raim, molt escàs aquest any, i la pinya patiran un increment en la seva cotització.

Els productes que experimentaran una baixada més significativa són els exòtics (mangos, litxis, etc.), que en els darrers anys han fet un forat en els menús nadalencs, i aquestes festes els podrem trobar a la meitat de preu que fa un any.

Que la crisi no desil·lueixi els àpats

Una bona mostra de com podem preparar un bon àpat de Nadal sense escarrar-nos les butxaques són els dos menús nadalencs que van presentar els Gremis Majoristes. Les dues propostes, avalades per la Fundació Dieta Mediterrània, estaven elaborades a base de producte fresc, de qualitat i a un preu molt assequible.

Per exemple, per 13 euros (per persona) podem fer un aperitiu d'amanida tropical de gambes; un primer a base d'amanida de musclos amb patates; de segon, lluç infusionat amb vi blanc i verdures i, per postres, un flam de castanyes. Amb dos euros més per persona podem optar per un menú una mica més sofisticat basat en un aperitiu a base de marisc; de primer, un fons de carxofa farcit de bolets i botifarra del Perol; de segon llobarro al vapor amb verdures i, per acabar, peres al vi amb sopa blanca.

Per conèixer més propostes de menús festius a preus interessants es pot consultar el web www.la-festaataula.com.