

Societat

« Enrere

3 comentaris ENVIAR UN COMENTARI

A- A A+

El dia del peix

Les llars catalanes no arriben encara al consum de productes del mar, de tres cops per setmana, tal com es recomana en la dieta mediterrània

Mercabarna ha passat a l'acció per introduir els més petits en el consum de peixos

05/04/12 02:00 - BARCELONA - JORDI PANYELLA

Una cultura que reserva per al dia de més gravetat de l'any, Divendres Sant, el consum obligat de peix –bacallà amb carxofes, per exemple– és un país que dóna categoria de cosa trista i desagradable a un dels principals actius de la seva gastronomia. La cuina és cultura i transmissió de pares a fills, però en la d'aquest país falla alguna cosa quan tot i els seus 580 quilòmetres de litoral el consum de peix a les cases particulars no arriba a les tres ingestes a la setmana, com recomana el codi de bones pràctiques de la dieta mediterrània.

El mercat central del peix de Mercabarna fa dos anys que treballa per trencar a l'alça aquesta estadística, i des d'aleshores té en marxa un programa educatiu que ja han seguit milers d'escolars. Els nens coneixen tot el cicle del peix –el toquen, el miren, l'estudien i finalment se'l mengen– i quan tornen a casa es converteixen en els primers defensors del producte. Estudis fets demostren que un 7,5% de les famílies d'aquests alumnes han incrementat el consum de productes del mar, després de la visita dels seus fills a Mercabarna, segons explica el gremi de majoristes del peix del mercat central.

L'Emma, una de les monitores de l'activitat, té clar que "en l'aprenentatge la clau la tenen els pares". Tot i això, no deixa de motivar els nans perquè prenguin la iniciativa i s'interessin pel peix. "¿Ja aneu a comprar amb els pares al mercat?", pregunta als alumnes de l'escola Josep Janés de l'Hospitalet que té asseguts davant seu, i la resposta és un sí, primer tímid i després més ampli però tampoc general. I aleshores insisteix: "Quan us posin el plat a taula heu de preguntar quin peix és."

La monitora rebla el clau explicant-los el benefici del consum de peix. "Va bé per tenir uns músculs forts", els explica. Després entra en detalls i s'endinsa en el colesterol i en els beneficis dels greixos omega 3. Després de l'explicació de l'Emma, els nans s'entaulen. I quan es tracta de passar de la teoria de la pràctica enllesteixen ràpidament els calamars a la romana. Però el seitó i el filet de lluç generen divisió d'opinions. Alguns plats queden nets, en altres la por i la mandra de treure l'espina encara s'hi noten.

[Recomendar](#)
[Tweet](#) 0
 [+](#) 0

Una de les monitores del centre d'interpretació del peix de Mercabarna, en plena explicació didàctica davant dels alumnes de l'escola Josep Janés Foto: QUIM PUIG.

Notícies relacionades
[Un país de lluços](#)
Canvi de municipi

Tenim 1.853 municipis amb continguts locals. Trieu-ne un:

[Llista municipis](#)

Darrers municipis visitats:

- [Corbera de Llobregat](#)
- [Barcelona](#)

Fés [Corbera de Llobregat/Nacional](#) la pàgina d'entrada

PREMI EMPRENDEDOR XXI

entra i descobreix-ho

co-atorgat per:

Ofertes de treball a Corbera de Llobregat**MONITORS/ES SUPORT DE NECESSITATS ESPECIALS**

Empresa de serveis
26/01/12 16:19 - CORBERA DE LLOBREGAT

MECÁNICO AUTOMÒVIL

MECÁNICO DE AUTOMÒVILES
08/04/12 22:15 - BADALONA

+ Més feines

FEINA ACTIVA

Portal de feina de la Generalitat de Catalunya

Publicitat

Anunciat a [Corbera de Llobregat](#)
a partir de 2,0 € al dia

[Clica aquí](#)

Enquesta

Societat

« Enrere

ENVIAR UN COMENTARI

A- A A+  

Un país de lluços

El peix més consumit a Catalunya és un producte que majoritàriament és pescat al mar Cantàbric i que arriba fresc a les peixateries al cap de pocs dies

Del lluç és diu que és la menja ideal: calories sense greixos

05/04/12 02:00 - BARCELONA - J.P

El lluç és el rei dels peixos, no dels peixos que naden pel mar, sinó dels que es porten a la taula. És el més consumit a Catalunya, tot i que el seu preu se situa per sobre d'altres espècies també molt populars com ara la sardina. El de palangre pescat al mar Cantàbric, que és el més habitual de trobar a les peixateries, va arribar durant el 2010 a superar els 4,5 milions de tones al mercat de Mercabarna. Leandre Serra, el màxim responsable d'aquest mercat, destaca les bondats del producte: "És el peix perfecte, perquè suposa una aportació de proteïnes sense calories, ja que té molt poca quantitat de greix."

Catalunya és, doncs, país de lluços, i de gent que també va per feina quan es posa a la cuina i busca no complicar-se la vida. Es viu massa ràpidament i es cuina sense temps. És per això que quan el peix arriba als fogons s'imposa la planxa, davant la farina, l'ou i l'oli que suposa l'elaboració del peix fregit. La tècnica culinària aplicada al peix que menys tirada té és la

que requereix l'ús del forn. No només demana temps, sinó també perícia en el tracte d'un producte tan delicat i de carn tendríssima, i això espanta els cuiners.

Hi ha una última tècnica que no demana gens de foc i que cada cop guanya més presència, per la influència de la cuina oriental: el peix cru. Només cal tenir la prevenció de congelar-lo per eliminar el risc de contagi de paràsits. L'eclosió de la cuina japonesa a Catalunya s'està notant cada cop més al mercat central de Mercabarna, amb un increment de la demanda del producte per fer *sushi*, explica Serra.

Les modes i les tendències tenen la seva translació al mercat del peix central de Catalunya, com si fos un termòmetre del moment que s'està vivint. Per exemple, la crisi s'hi fa notar. "Va arrencar el 2009, amb els primers majoristes que s'estranyaven per un descens de venda, i ara és molt profunda, amb gent que està contra les cordes", es lamenta Serra. En sentit positiu també s'hi va notar la recent celebració del congrés de telefonia mòbil, amb un increment important de la demanda. Quan es defensa la importància de tenir un esdeveniment internacional d'aquestes característiques i se subratlla l'impacte econòmic positiu és tan veritat que fins i tot un sector tan aparentment allunyat de la tecnologia, com el peix, en resulta beneficiat. És per això que Serra demana més congressos d'aquests. "Que vinguin i mengin", diu, mentre atén una comanda important a través del seu telèfon d'última generació.

El lluç fresc,

comprat dimarts

o dissabte al mercat, i cuinat a la planxa, és el tipus de peix més consumit a les cases de Catalunya.

Recomendar Tweet +1

El consum de peix

El més consumit

- ▶ Lluç
- ▶ Rap
- ▶ Llenguado
- ▶ Salmó
- ▶ Sardina
- ▶ Sèitó

A la planxa

- ▶ Anchoa saltada amb oli
- ▶ Salmó a la planxa
- ▶ Sèitó a la planxa

Receptes de peix fregit

Receptes de peix al forn



Notícies relacionades

El dia del peix

Canvi de municipi

Tenim 1.853 municipis amb continguts locals. Trieu-ne un:

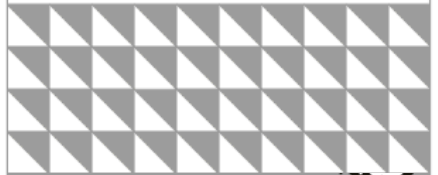
Municipi... Anar-hi

Lista municipis

Darrers municipis visitats:

- Corbera de Llobregat
- Barcelona

Fés Corbera de Llobregat/Nacional la pàgina d'entrada



Ofertes de treball a Corbera de Llobregat

MONITORS/ES SUPORT DE NECESSITATS ESPECIALS

Empresa de serveis
25/01/12 16:19 - CORBERA DE LLOBREGAT

MECANICO AUTOMOVIL

MECÁNICO DE AUTOMÓVILES
08/04/12 22:15 - BADALONA

+ Més feines



Portal de feina de la Generalitat de Catalunya

Publicitat

Anuncia't a Corbera de Llobregat a partir de 2,0 € al dia

Clica aquí

Enquesta



Com valoreu que el PP vulgui revisar les competències autonòmiques?

- Molt bé
- Bé
- Malament