

# Societat



**Pas endavant de la xarxa de fotografies Instagram**

La plataforma de retoc i d'intercanvi de fotos supera els Iphone i ja està disponible per a Android

Consum La dieta saludable

## El dia del peix

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

Jordi Panyella  
BARCELONA

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 dona 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



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

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?", pre-

gunta 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 nens 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. ■

### Parlen els nens

“A mi el peix m'agrada, ja sigui fregit o a la planxa, però a casa només n'hi ha dues vegades a la setmana”

**Kangwen**  
ALUMNE DE PRIMÀRIA, ESCOLA JOSEP JANÉS



“M'agrada poquet, el peix, però a casa me'n fan tres cops a la setmana i sempre me'l menjo. La millor manera és a la planxa”

**Carla**  
ALUMNA DE PRIMÀRIA, ESCOLA JOSEP JANÉS



“No m'agrada el peix pel seu gust. Sempre em costa molt de menjar-ne, i si n'he de triar un em quedo amb els calamars a la romana”

**Leyla**  
ALUMNA DE PRIMÀRIA, ESCOLA JOSEP JANÉS



“El peix és molt sa, crec que ho és més que la carn, i per això m'agrada menjar-ne, perquè no vull tenir colesterol”

**Paula**  
ALUMNA DE PRIMÀRIA, ESCOLA JOSEP JANÉS



“El peix m'agrada molt pel seu gust, i la millor manera de menjar-ne és arrebossat. Les espines no són cap problema per a mi”

**Jordi**  
ALUMNE DE PRIMÀRIA, ESCOLA JOSEP JANÉS



Consum La dieta saludable

# Un país de lluços

**PREFERÈNCIA** • 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 **PROPIETATS** • Del lluç és diu que és la menja ideal: calories sense greixos

J.P.  
BARCELONA

**E**l 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 pericia 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

## El consum de peix

### Els més consumits



- ▶ Lluç
- ▶ Rap
- ▶ Llenguado
- ▶ Salmó
- ▶ Sardina
- ▶ Seitó



### Mètode culinari més emprat



- ▶ **A la planxa:** s'aconsella suc de llimona i all i julivert d'adorn
- ▶ **Fregit:** recepta tipus
- ▶ **Al forn:** recepta tipus



### Hàbits dels consumidors



- ▶ **Compra més habitual:** divendres, dissabtes i dimarts
- ▶ **Consum majoritari:** 2 dies per setmana (La Fundació Dieta Mediterrània recomana 3 dies per setmana)

FONT: MERCABARNA

**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.

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'aques-

### Recepta de peix fregit

#### Ingredients:

- 1kg de lluçet, maies, seitó i monjalla
- Farina
- Oli
- Sal

#### Preparació:

Saleu, enfarimeu i fregiu el peix en oli calent. Un cop fregit i encurcut escorreu-lo sobre paper absorbent. Variacions: es pot servir amb cello de llimona.

### Recepta de peix al forn

#### Ingredients:

- Un peix sencer
- 2 cebes tallades a la juliana
- 1/2 kg de patates tallades a rodanxes
- 3 tomàquets madurs tallats a quarts
- 1/2 copa de vi blanc
- Pebre
- Oli
- Sal

#### Preparació:

En una safata de forn amb oli calent, poseu-hi la ceba i, quan estigui una mica cuita, afegiu-hi les patates a rodanxes i després els tomàquets. Poseu-hi sal i pebre i feu la reducció del vi blanc. Negegu i escoteu el peix i poseu-hi sal i pebre. Poseu el peix sobre les verdures i figureu-lo al forn calent, fins que estigui cuit.

tes 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. ■

## La recepta de...

### Leandre Serra i els musclos de Sant Joan

De l'abril a l'agost és el millor moment de l'any per menjar els musclos pescats a la desembocadura de l'Ebre. Ho sap, perfectament, en Leandre Serra, el president del gremi de majoristes del peix de Mercabarna, un home que estima el seu ofici i que s'hi dedica amb passió. També apassionadament, quan se li demana la seva recepta preferida, en desgrana una amb els musclos com a protago-

nistes. La seva mare preparava el plat amb motiu de la festa de Sant Joan, al juny, per tant en el moment àlgid d'aquest producte.

"Cal aixafar un all a la paella i posar-lo a fregir amb un bitxo petit. S'hi afegixen dues cebes ratllades i després quatre tomàquets, també ratllats. A part s'hauran obert tres quilos de musclos, i l'aigua que genera aquesta operació es reserva per mu-

llar el sofregit. No s'hi posa sal perquè aquesta aigua ja en porta prou. Quan el condiment de la paella és al seu punt, ni massa espès ni massa líquid, ho mesquem amb els musclos. El resultat és excepcional."

Aprendre a menjar peix és, sobretot, aprendre a triar quina és la millor espècie en cada moment de l'any. Serra ho sap i predica amb l'exemple. Només cal escoltar-lo i apuntar la seva recepta.



Durant l'any 2010 pel mercat central del peix de Mercabarna hi van desfilar més de 9.000 tones de musclos frescos ■ ARXIU

