



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Va de gambes

Si d'alguna cosa hagués de fer una vega, seria de gambes. Cuiñades a la planxa, volta i volta, un poquet de sal, all i oli, pa i no aturar fins que els degotissos arribin als colzes...

Si d'alguna cosa hagués de fer una vega, seria sens dubte de gambes, sols gambes i cuiñades a la planxa, volta i volta amb un poquet de sal... all-i-oli, pa i no aturar fins que els degotissos arribin al colzes.

I és que les gambes és un dels productes de la mar més agraïts si els tractam bé. Podem fer-les torrades, com ja he dit, a l'all, en salsa, dins un cuinat, arrebossades, coentes, cruixents, en carpaccio, en tartar, paelles i arrossos de moltes altres formes.... No obstant això (i sense ànim de repetir-me), una de les més succulentes formes de cuinar-les és potser la menys sofisticada: a la planxa i amb un punt de sal.

Sóller té una relació especial amb aquest crustaci, no en va la gamba de Sóller té un reconeixement que arriba més enllà de les nostres fronteres.

La gamba fresca pescada al Port de Sóller és l'emblema gastronòmic d'aquestes aigües de la Serra de Tra-

mntana. De fet, en una de les darreres edicions de la fira de la gamba es va instal·lar una escultura a l'arribada al Port que ens recorda la importància d'aquest producte.

Si de la vall de Sóller en descatam els seus flaires de taronges i llimones, ara val la pena endinsar-se en el port i descobrir un altre univers culinari, de sabors eminentment mariners, i amb la gamba com a estandard indiscutible.

Aquest preuat crustaci marí és de l'espècie *Aristeus antennatus*, però aquí se la coneix com a 'gamba vermella' o, directament, 'gamba de Sóller' (tot i que també és molt popular en altres caladors de l'illa, com a Andratx). La seva fama ve de lluny. Es diu que ja els romans utilitzaven la gamba vermella de forma habitual. La gamba vermella és un dels productes estrella de la flota balear. Es pesca majoritàriament a 'gambes' que són un tipus de barques de bou (embarcacions d'arrossegament). La captura es comercialitza en llotges i mercats, per passar després a la carta de molts establiments de la vall i el port.

En aquesta ocasió s'ha organitzat el primer concurs de gamba de Sóller a nivell internacional

L'Ajuntament de Sóller, amb el suport de molts d'establiment de restauració sollerics, va presentar fa pocs dies el I Primer Concurs Internacional de Cuina amb Gamba de Sóller, la primera edició del qual tindrà lloc el dia 20 de setembre de 2021 al port esportiu Marina Tramuntana. Una iniciativa amb vocació de créixer i consolidar-se i amb la qual la re-



gidoria de Turisme i Promoció Econòmica vol vincular territori, matèria primera, cultura local i plaer gastronòmic.

Amb l'objectiu de promocionar el patrimoni cultural i gastronòmic del municipi, en la jornada prèvia a la prova de concurs es desenvoluparà un programa promocional adreçat a jurats, periodistes i gastrònoms convidats.

La participació en el concurs està oberta a tots els cuiners professionals en actiu, vinculats a empreses de restauració o entitats gastronòmiques. La inscripció podrà realitzar-se a través de la web gambadesoller.es entre el 20 de juny i el 20 d'agost.

Cinc dies més tard, es donarà a conèixer la selecció de receptes finalistes. Entre sis i deu.

S'estableixen dos premis amb dotació econòmica: 1.500 euros per al guanyador i 500 per al segon classificat. Tal com assenyalen les bases, el jurat avaluarà els plats finalistes conforme a aquests cinc aspectes: gust (10 punts); elaboració (10); tractament de la gamba (10); originalitat (5) i presentació (5).

Com activitats complementàries al concurs se celebrarà una mostra de vins de la Serra de Tramuntana i, a més, a més, els restaurants del municipi oferiran plats especials i menús dedicats a la gran protagonista d'aquest esdeveniment: la gamba vermella de Sóller. A través d'aquesta trobada professional, el consistori de Sóller vol fer una passa més en l'objectiu de posicionar el municipi com a destí gastronòmic capdavanter al Mediterrani.



CUINA DE TEMPORADA:

Bisqué de Gamba de Sóller

INGREDIENTS per a 10 persones:

Amb licor de taronja i cruixent de gamba

- 500 grams de pastanagues.
- 4 cebes.
- 1 porro.
- 1 quilògram de gambes crues. Les pelarem i usarem pells i popa per separat.
- Tomàtiga natural triturada (500grams).
- Pebre bo dolç i sal.
- Licor de taronja de Sóller.
- 4 litres d'aigua (o de brou o fumet de morralla de roca).
- 1/2 litre de nata líquida (opcional).
- 400 grams d'arròs.
- Pasta philo o pasta katafi, wassabi (una punteta).
- Oli d'oliva de Sóller.

ELABORACIÓ:

- Netejar les verdures i tallar-les a daus grossos.
- Dins una paella amb oli calent, sofregir les gambes i un cop comencin a agafar color flamejar amb l'alcohol. Retirar i pelar. Reservar les pells. Això ha d'esser ràpid, les gambes poca cocció.
- Dins la mateixa paella (si l'oli no s'ha cremat) afegir-hi la verdura, els caps de gambes i daurar a foc viu. Afegir-hi el pebre bo dolç, la tomàtiga i l'aigua, l'arròs i deixar coure 15 minuts. Triturar amb el turmix, passar-ho per xino o un drap de fil. Rectificar de gust el líquid i refinar-lo amb la nata líquida si ho trobau adient.
- Per servir-ho, preparau les gambes trempades amb un poc de wassabi, les embolcau amb la pasta filo o katafi (com us agradi més) i les fregiu dins oli ben calent un minut. Escórrer i servir acompanyant a la crema i amb un poc de pell de taronja rallada a sobre.



ESCOLA DE CUINA:

- Els mariscs són invertebrats que habiten en les aigües de tot el món i es caracteritzen per tenir un exosquelet de queratina.
- L'aigua és l'element més abundant en el marisc i suposa el 80 % del seu pes total.
- El contingut mitjà de proteïnes és de 18 grams per 100 grams d'aliment comestible.
- Aquests nutrients tenen un elevat valor biològic i, a diferència del peix, aporten més proteïnes, més col·làgens i més fibres. Per aquest motiu també són més difícils de digerir.
- El seu valor energètic és més bé baix. Contenen poca quantitat de greix: de 0,5 al 2 % en els mol·luscs i de 2 al 5 % en els crustacis. Aporten al voltant de 80 calories per 100 grams.
- El contingut d'hidrats de carboni no és rellevant.
- Els minerals més destacables són el fòsfor, potassi, calci, sodi, magnesi, ferro, iode i clor. Relatiu a les vitamines, destaquen les hidrosolubles del grup B (B1, B2, B3 i B12) i, en menor proporció, les liposolubles A i D.