

# Sabem el que menjam?



Juan Antonio Fernández Vila

**N**ormalment a l'especial de sa Fira ús sol donar alguna recepta o recomanar algun ingredient. No obstant això, avui no faré cap de les dues coses anteriors. Per raons òbvies que sabreu en haver llegit el text.

Aquestes darreres setmanes s'ha posat "de moda" xerrar del peix panga i de l'oli de palma; saltant totes les alertes respecte al seu consum.

Però si be no és una novetat (de fet sempre ambdós productes han s'han considerat de poca qualitat), el cert és que ara s'ha donat més rebombori a les característiques poc saludables d'aquests productes arrel de que varies cadenes de supermercats multinacionals han decidit prohibir-los.

## Comencem pel panga

Encara que s'ha etiquetat el peix com "fems", no és del tot cert això. Aquesta espècie, el *Pangasius hypophthalmus*, no té una qualitat en si massa diferent a un altre peix de la seva categoria (ja de per si baixa), pel que fa a les qualitats organolèptiques. El problema deriva (i s'agreuja) en la degradació que pateix el seu medi natural (principalment el riu Mekong al Vietnam) i els sistemes de cria que sobre exploren la espècie, fins límits desconeguts, almenys fins ara.

El riu Mekong, juntament amb el Ganges a l'Índia, són els dos rius més contaminats del Món, producte dels residus industrials que en ells s'hi aboquen. I si a això li afegim una alimentació deficient durant la seva cria, unes condicions insalubres de manipulació i una hormonació per a escurçar el temps de creixement; ja tenim el problema servit.

El panga es cria en males condicions, sense cap tipus de control i en un medi ambient que envolta les gran-

ges que s'està degradant a passes de gegant.

A Espanya, on no es cria panga, aquest peix ha entrat amb força (i ja fa anys) pel seu baix preu i quasi sempre publicitat com a molt recomanable per als nins petits perquè arriba sense espines. Però hem de saber que apart de tenir un valor nutricional molt baix, pot presentar restes d'antibiòtics, metalls pesats, i el més perillós la combinació de varis contaminants entre si creant el que s'anomena supercontaminants com l'aldina, el clordan, el toxafen, i fins hi tot en els recents anàlisis s'han trobat restes de DDT, un insecticida prohibit des de fa 50 anys.

A principi d'aquest 2017 Carrefour va dir que prohibiria el peix panga en les seves tendes, i fins i tot l'ajuntament de Palma va a instar a que no es servís panga als menjadors escolars.

Al mateix temps des de la FAPA i altres associacions de pares demanen que es retiri el panga dels menús escolars Però tot això no ve d'ara: aquest peix va quedar exclòs de fa anys de les escoles de gran part de les autonomies, com Euskadi, Castella-Lleó, Astúries i Múrcia.

Si analitzem la espècie en si veim que el contingut en proteïnes és molt baix, entre un 9% i 12% per cada 100 grams de peix, just la meitat que altres peixos blancs com el lluç que sol tenir un 18%.

## El panga a la taula

El peix s'ha fet famós té un preu més baix i sembla ser fàcil de preparar i menjar perquè no té espines, encara que també té fama de ser una mica insípid. No obstant això, i que quedi clar abans de seguir, com a professional, no el recomano.

Pocs peixos poden presumir de tenir una travessia comercial tan accidentada com el panga. Aquest peix d'aigua dolça constitueix una de les principals exportacions del Vietnam; i viu sota sospita des que a principis de segle va començar a arribar a Europa i Amèrica.

Com del porc, del panga s'aprofita tot. És un peix blanc originari dels rius i llacs de Vietnam i Tailàndia que ofereix un rendiment comercial extraordinari degut a les seves grans dimensions ja que pot fer fins a metre i mig i pesar fins a 40 quilos.

No només creix a una gran velocitat, sinó que a més presenta una configuració òptima per al seu aprofitament perquè té poques espines i és molt fàcil de filetejar. A aquestes virtuts es suma la seva capacitat d'adaptació a tot tipus d'entorns i la seva extraordinària resistència.

El panga ha tingut sempre una important presència en la gastronomia vietnamita. Alguns pescadors fluvials van acondicionar viviers artesanals per satisfer la demanda local i van observar que els exemplars s'aclimataven



S'empresa **PUIGSERVER** vos desitja que passeu unes bona fira i un bon firó, amb alegria, fent festa amb bona companyia.

**MOLTS D'ANYS**



**Construccions i Rehabilitacions, Restauració d'edificis històrics, Infraestructures, Estufes i Xemeneies.**

Rev. Miquel Rosselló, 19 • 07100 SÓLLER (Mallorca)  
Tel. 971 63 07 53 • Fax 971 63 33 13