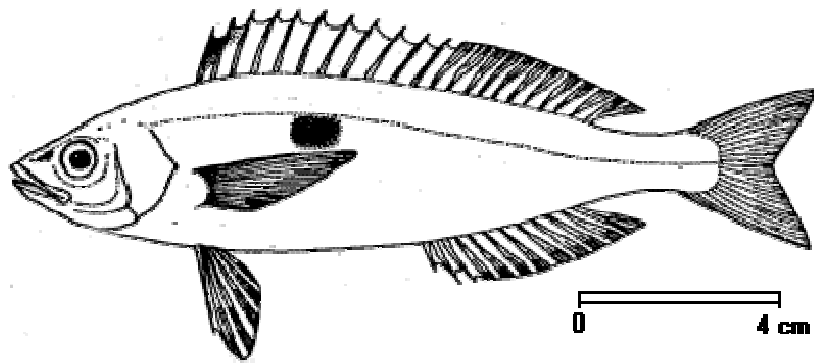


El Gerret; bo, gustós i econòmic

(*Spicara smaris* i *spicara maena*)

Juan Antonio Fernández Vila. Professor de Formació Professional de cuina i pastisseria.



Descripció, morfologia i costums del Gerret

- Gerret [*Spicara smaris*, família centracántids, ordre perciformes, classe osteictis]
- Peix de cos allargat, amb ulls grossos i boca protractil. Les aletes dorsals i pectorals són llargues, i les pèlviques i l'anal, curtes. La cabdal és bifurcada. La coloració varia segons l'edat, el sexe o l'època de l'any; els mascles tenen el dors gris blavós amb taques verdes, blaves i grogues i les femelles són menys vistoses i tenen el dors més fosc
- En època ambdós sexes mostren bandes transversals amples i fosques als flancs. A ambdós costats presenten una taca rectangular negra
- Són pelàgics litorals i gregaris. Prefereixen els fons litorals més fangosos i també viuen a prediries de posidònia (entre 15 i 100 m de fondària). S'alimenten de petits invertebrats. Aquesta espècie es distribueix per tota la Mediterrània i a l'Atlàntic oriental, des de Portugal fins al Marroc incloses Madeira, les Açores i les Canàries
- Els mascles fan uns 20 cm i les femelles no superen els 16. La reproducció es produeix a l'hivern, de febrer fins a maig. En aquesta època de posta els mascles excaven un forat a l'arena amb la coa i defensen i vigilen els ous dipositats en aquest forat per la femella fins que neixen les petites larves.
- Existeixen diverses denominacions vulgars de l'espècie a les Illes balears, algunes de les més utilitzades són: gerret femella, gerret negre, gerret d'art, gerret mascle, gerret d'ala groga, gerret fabioler, gerret d'arena, gerret imperial, gerret Anglès, gerret de fons
- El gerret més conegut i apreciat; es tracta de l'esmentat gerret femella que es captura a l'hivern; el gerret mascle o d'ala groga (*Spicara smaris*), que és el gerret mascle, ja adult, és més llarg i prim, amb les aletes grogues, no té el mateix valor gastronòmic que el femella. El gerret anglès és de color rosat i blanquinós, amb el cos molt allargat i poc comprimit, no sol passar dels 20 cm i es captura amb arts d'arrossegament; és molt comú, però poc apreciat

El Gerret , apunts i altres curiositats.

- El gerret pertany a la família dels *centracanthidae* i compta a més de 200 espècies diferents .
- Ja des de l'any 1500 trobam escrits que parlen del peix anomenat "gerres" i que fàcilment podem associar al gerret actual. De fet molt més enrera, en temps de l'imperi romà, el gerret era usat per a elaborar la salsa romana anomenada *Garum*. No seria descabellat relacionar ambdós termes, gerret i garum, i dir que tenen un origen lèxic força relacionat. .
- Un dels principals handicaps del gerret , es la seva petita mida (10-12 cm) i les seves espines gruixudes; que fan que sigui complicat de consumir si el volem presentar torrat, escabetxat o en una altre elaboració amb presentació sencera. Per això el millor consell que us puc donar, per a aquells que "no volen menjar peix perquè té espines " es que us animeu a desespinar els exemplar més petits abans de cuinar, operació que amb un poc de pràctica es pot realitzar amb pocs segons i que garanteix ja d'entrada un satisfacció alta del resultat final.
- El gerret també és excel·lent per a fer un bon brou, elaboració que no precisa desespinar-lo prèviament.
- Per a condimentar el gerret podeu fer-ho amb llimona, all o fins hi tot vinagre. Desaconsello el pebre bo negre per a qualsevol tipus de peix.
- El gerret és un peix blanc molt abundant i barat a la mediterrània occidental, es consumeix sempre fresc i quan el clima es més fresc o a l'hivern. ja que les femelles tenen ous i són més gustoses.
- Es captura sobretot a l'hivern, abans de la posta, quan les femelles estan més grasses. Abans es pescava amb art, cada vegada més en desús, i també es captura amb arts d'arrossegament, teranyina i tremall. A la cuina és molt popular tant per la seva abundància com pel seu preu econòmic. Habitualment prepara de moltes maneres: torrat, amb arròs, fregit, en escabetx, etc. Abans era molt comú preparar-lo en escabetx, ja que resultava barat i era una bona manera de conservar-lo més temps.

El Gerret a la cuina



- Trieu l'elaboració que trieu segur que amb un bon grapat de gerret fresc de Sóller el resultat no us decebrà.
- Una de les presentacions més clàssiques d'aquest peix es escabetxat , amb tantes varietats i receptes diferents com cuiners i cuineres que el fan, però com a punt de partida poder usar la recepta que ve a continuació:
 - Els ingredients són 1 quilogram de gerret, farina, sal, ½ tassó d'oli, ½ tassó de vinagre, dues cabeces d'all, 1 llimona , pebre, julivert i llorer.
 - I la forma de fer-ho : Es neteja el peix i s'assaona amb sal i llimona, després es passa per farina es fregeix i es guarda en una greixonera, en el mateix oli de fregir el peix se sofregeixen el grans sencers dels alls, unes fulles de llorer, unes tallades de llimona, uns grans de pebre i una branqueta de julivert i finalment se li afegix mig tassó de vinagre rebaixat amb aigua si és massa fort es deixa bullir un minuts i s'aboca per dalt el gerret previament fregit. Es menja quan esta fred.

- Com a variant a n'aquesta recepta podem afegir-hi ceba o pastanaga , juntament amb els alls.
- També es pot substituir part del vinagre per suc de taronges de Sóller.
- Una altre elaboració clàssica amb el gerret és fer un brou, al qual donarà un gust característic i sobre tot saborós. Igual que amb la recepta anterior, en el cas del brou existeixen moltes formes diferents de fer-ho , però podem partir de la següent recepta bàsica:
 - Netejau el peix i el sofregiu amb oli d'oliva verge dins una cassola fins que comenci a agafar color i es comenci a desfer. En aquest moment afegiu-hi un bon grapat de verdures i herbes aromàtiques tallades a daus petits (ceba, pastanaga, porro, julivert, moradux, api, etc) . Sofregiu-ho tot be.
 - Seguidament afegiu una cullerada de pebre bord i un tassó de tomàtiga triturada. Deixau evaporar l'aigua de la tomàtiga. Ja per acabar ompliu la cassola d'aigua i ho portau a ebullició per espai de uns 40 minuts , primer a foc fort i quan arrenqui a bullir ho deixau a foc fluix. Rectifiqueu de sal i colau-ho en acabar.

Les propietats nutritives del gerret i del peix en general.

- **Peixos blancs:** s'anomena així dins d'una classificació comercial. El color del múscul és blanc i la brillantor que exhibeix és bona prova de la qualitat magra de la carn, que té menys d'un 3-4% del greix.. Són blancs el bacallà, el rap, el llenguado, el lluç, el gall, la maire, el gerret.
- **Peixos blaus:** aquesta denominació comercial és donada als peixos de carn més greixosa, amb percentatges que superen el 5 o 6%, i que poden assolir el 25 o 30%. Les espècies d'aquest grup disposen de reserves de greix que poden metabolitzar amb una certa facilitat en les llargues migracions que emprenen, durant les quals no poden obtenir aliments. Són blaus el verat, el sorell, la sardina, l'anxova o seitó, la tonyina.
- També hi ha un grup de peixos semigrassos en què tant poden formar part del grup dels blancs com dels blaus, perquè el percentatge en greix es intermedí, ja que oscil·la entre el 2 i el 5 i 6%, com el moll, el besuc o pagell i el llobarro.
- Generalment, el peix és una bona font de vitamina B i, en el cas de les espècies greixoses, també de vitamines A i D. Pel que fa als minerals i oligoelements, la carn de peix està considerada una font valuosa de calci i fòsfor en particular, i també de ferro, zinc, seleni i coure. Els peixos d'aigua salada tenen, a més a més, un alt contingut de iode. Cal assenyalar que la presència de sodi en la carn del peix és relativament baixa, per la qual cosa és apropiada per a règims alimentaris en què calgui reduir la ingestió de sodi.
- La lleugeresa del peix és deguda al baix contingut de teixit conjuntiu i, en el cas de la carn magra dels peixos blancs, pel poc greix; això explica que hi hagi persones que tinguin la sensació que alimenta menys que la carn. El peix blau conté entre un 5 % i un 15 % de greix; la composició d'aquest greix és rica en àcids grassos poliinsaturats omega-3, molt beneficiosos per al cor i l'aparell cardiovascular. Tot això, afavoreix la digestió d'un aliment que no ha d'envejar res a la carn dels mamífers quant a propietats nutritives. Talment com en el cas dels altres aliments, la manera de cuinar el peix determina canvis en la digestió i en el seu valor nutritiu. Així doncs, el peix a la brasa, bullit, a la planxa sense recremar, al forn sense greix, papillotte, microones, és més fàcil de digerir que el fregit o el que es presenta acompanyat de salses greixoses.
- Una altra idea equivocada estableix que el preu del mercat és indicatiu de les propietats nutritives del peix. No és pas cert això: molts peixos de preu més assequible, com el gerret, són tant nutritius com els més cotitzats de la peixateria. Es recomana menjar peix com a mínim quatre vegades a la setmana. Les persones amb tendència a patir la gota han d'evitar el peix blau petit (sardines, seitó i anxoves).