



## **FIRA DE SÓLLER**

### **De caragols i altres animalons.**

Ib3 Radio: BALEARS FA CIÈNCIA

13 de maig 2019

Els caragols i “les caragolades” són en la nostra vall qualque cosa més que un plat ancestral. Son senyal de bulla i festa, lligades a la festa de Fira i el Firó de maig.

**Els caragols surten a la primavera i a la tardor, època de cria.** Els millors són els de primavera. Sols s’han de menester un poal i ganas de cercar per sortir en les primeres brusques d’abril a recórrer les vores dels camins i marjades per aconseguir un bon grapat d’aquests apreciats mol·lusc. ( **Helix Aspersa** ).

També necessitant per aquest feina les carogoleres ( caixons de fusta tapats amb requilla o ribells de tests creats per tal finalitat). Així es conserven vius fins al moment d’usar-los.

**El caragol és, sense dubte , un dels aliments més antics dels que conservam** referències de consum i que ja menjaven els nostres avantpassats . Ja se’n menjaven a la prehistòria, i així ho evidenciam al jaciments de la cova de Muleta, per exemple, on s’han trobat restes de caragols procedents d’antics tiberis

L’èxit gastronòmic del caragol, resideix en fer-lo ben net : primer purgar-lo , amb farina unes 24 hores per fer nets els budells. Després passar-lo tantes vegades com sigui necessari per aigua neta, triar-los un per un separant els vius dels morts . Un cop ben nets els posarem dins una olla amb molt poca aigua ( un ditet) i sobre foc molt fluix. La calor els asustarà i moriran tots fora de les closques. Els passam per aigua un cop més i ja els tenim preparats per a cuinar



Ingredients per a 10 pax.

2 quilograms de caragols.  
300 grams de panxeta fresca i 300grams de costella de vedella  
2 bocins d'os de cuixot salat.  
2 botifarrons. i un bocí de sobrassada ( 100 grams.)  
2 manats ben grossos de fines herbes ( sobretot fonoll, a més de: senyorida, julivert, moraduix, àpit, llorer, herbassana, etc.) Sempre s'ha dit “ Els caragols volen molta d'herba.”  
4 patates. i 2 alls sencers.  
3 cebes, 1 manat de porros i 1 de cebes tendres .  
250 grams de faves.  
100 grams de mongetes planes i 100 grams de pèsols  
2 pebres vermells i 200grams de tomàtiga natural triturada.  
Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç.

Per a lligar la salsa usarem 100 grams de pa rallat.

#### Elaboració

Purgar el caragols durant alguns dies amb una grapada de farina i un manat de fonoll. Seleccionar els caragols vius, i netejar-los amb abundant aigua freda ( dins un ribell o una pica). S'ha de canviar l'aigua tantes vegades com sigui necessari (no han de fer llim, ni sabonera), i mentre els netegem anam triant els vius i els morts.  
Un cop nets, posar-los dins una olla grossa, ( adequada al volum dels caragols, perquè estiguin amples), amb un ditet d'aigua a foc molt fluix. D'aquesta manera els caragols s'espavilen i surten de la closca (els hem de vigilar, si no volem caragols per tota la cuina) .Tot seguit , i un pic són tots fora, augmentarem la força del foc, per a matar-los i deixar-los trets.  
Quan l'aigua bulli, els hem de tornar a netejar (observarem que l'aigua té un color verdós) ho farem fins que l'aigua tengui un color net.

Els posarem a bullir uns 40 min amb un bon manat de fines herbes.  
Mentre farem el sofregit de forma habitual : primer doram tota la carn i després hi afegim el pebre vermell picat i els alls. Un cop tot rosadet t, afegir la ceba, després el porro i després la ceba tendra i sempre a foc viu . Tot seguir a fegir-hi una bona cullerada de pebre bo dolç i la tomàtiga. Deixar coure un 5 minuts i tot seguit afegir-hi els caragols ;tapar d'aigua i coure uns 30-40 min. ( pensar en posar-hi el manat d'herbes). Abans de finalitzar la cocció afegir les patates a cantons , xíxols i mongetes.. Rectificar de sal i pebre bo. Per acabar afegir el pa rallat per a espessir un poc.

Preparar l'all-i-oli i ja ho podem servir.



\* La introducció del caragol a la dieta humana es remunta a l'Edat del Bronze, almenys 1800 a. C., basant-se en fòssils trobats. *Però sembla ser que van ser els romans els que van explotar les seves propietats alimentàries arribant fins i tot a crear llocs per criar-los denominats cochlearium*

- \* Els romans consumien cargols no sols com a aliment, sinó que suposaven que era un alivi efectiu per a malalties de l'estómac i de les vies respiratòries
- \* El caragol terrestre forma part de la cuina mediterrània, especialment l'espanyola i francesa, i molts de llocs és considerat com un menjar exquisit.

**Però el consum dels caragols tenen un handicap: molta gent es sent incòmoda davant un plat d'ells. Però no és aquest l'únic aliment que crea aquest sentiment**

Aristòteles, (384-322 aC) escriu , “ *..els insectes tenen millor gust si els consumin a la fase de nimfa, abans de la darrera transformació*”

Hem parlat de Caragols però no tothom n'està acostumat a menjar-ne , són molt els països que no veuen amb bons ulls el consum d'aquests moluscs, així com nosaltres trobam desagradable el fet de consumir ingredients que a l'altre costat del món són més habituals, hem refereixo als insectes.

*Nota: En aquest article empraré la paraula insectes en un sentit més ampli que l'estrictament científic . Dins aquesta classificació d'insectes, s'inclouen anèlids, artròpods, crustacis, etc. Actualment hi ha 1462 espècies enregistrades d'insectes comestibles que posseeixen un al valor nutritiu ric amb greixos no saturats, minerals i vitamines*



Ara sembla que aquests tipus de cuina s'està popularitzant, si més no ja no ens sorprèn tant si sentim de algú que n'ha menjat, i tot això és fruit de l'intercanvi cultural que s'està produint i a l'obertura de nous mercats internacionals que ens ofereixen el que per a ells és habitual i amb els nostres productes passa igual a terres llunyanes.

Aquí, a Espanya, és ben conegut de tots que uns dels qui han abanderat el projecte de la importació d'insectes comestibles són la família Petràs, que des de el seu lloc al Mercat de la Boqueria a Barcelona i després de varis viatges per Àsia, Sud-amèrica i Àfrica, van decidir dur aquests productes. Així, i segons m'han contat en conversació telefònica, en els seus prestatges podem trobar caramels d'escorpí, licors amb serps, llagostes torrades i cruixents, sal de cuc, formigues amb mel, entre altres "delicatessen". Amb preus que oscil·len entre els 3 euros dels cucs amb curry per a amanides; els 6 euros de la sal de cuc per a condimentar carns; o els 25 que val un pot de melassa amb abella, a la que per cert, li han foradat l'abdomen a l'hora d'empotar-la per a que amollés els seus sucus gàstrics. Cal a dir que en aquest cas l'insecte no es consumeix.

La meva intenció no és ésser sensacionalista ni fer que ningú es senti malament front a n'aquesta lectura. Tampoc intent modificar els sentiments ni els hàbits de ningú. Hem proposo sols donar a conèixer i explicar el que podem trobar davant uns plats d'aquests tipus i sempre serà el consumidor final qui decidirà; però penso que és difícil aquesta elecció sense disposar de la informació adequada per poder entrar en valoracions.

Així tenim que, el consum d'insectes prové d'Àfrica i Àsia i si ens remuntam en el temps podrien dir que des del principi de l'evolució els humans han consumit insectes, primer per la seva facilitat de recol·lecció i segon perquè són una font important d'energia, per exemple, per a satisfer les necessitats energètiques d'un dia hauríem de consumir 3 kg de gambes front als 500 grs de termites. Això per nosaltres pareix que no té importància, però si hem d'anar a pescar els 3 quilograms de gambes, els temps invertir seria desproporcionat comparat amb el que invertiríem per aconseguir els 500 grams de termites.



Però quins són els impediments que allunyen els insectes comestibles de les nostres taules?

- La barrera més gran que han de sofrir els insectes per a ésser considerats aliments comuns, és la creença de que aquests ésser vius són tòxics, o portadors de malalties. Això ho refusen els darrers estudis nutritius realitzats que han demostrat que la carn dels insectes la componen les mateixes substàncies que la carn de vedella o de peix; a més si ens fixam en la seva alimentació, ens adonam que la majoria porten una alimentació exclusivament vegetariana. Be és cert que ningú recomana consumir mosques domèstiques o escarabats de fems. Els insectes comestibles estan ben classificats i catalogats per al consum humà.

També si comparam els insectes “que creim animals bruts” amb altres que consumim habitualment, com la llagosta per exemple, veiem que aquest crustaci marí és pescat amb esquers de carn podrida o amb peixos passats que ni altres animals volen.

- Un altre dels possibles impediments que troban en el consum d’insectes, és la substància dura que els recobreix, anomenada quitina, que els humans no podem digerir. Aquesta raó no es suficient per a refusar el consum d’insectes, i així que, com no ens plantejam que la substància que recobreix les gambes, o crancs (quina casualitat) també és quitina, no tindrem perquè refusar els insectes. La solució que s’aplica al consum de la quitina és ben senzilla, es consumeixen insectes en la fase de crisàlide o larva, o si no tal i com feim amb els llagostins: els pelam. També pot passar que les parts més tendres del insectes encara continguin quitina, però aquesta substància l’usa el nostre cos com fa amb la fibra vegetal, expulsar-la.
- El que no podem negar és que la carn d’insecte transporta fongs, virus o bacteries que poden ésser perjudicials per als humans, però el mateix succeeix amb els pollastres, els porcs o les ovelles. La solució passa per cuinar els insectes, així com quasi mai es consumeix carn crua, mai es consumeixen insectes crus, llevats de una o dues excepcions. Fregir, torrar, arrebossar i confitar són algunes de les tècniques culinàries amb que ens poden presentar els insectes. Hem de pensar que és més perjudicial i tòxic un insecte passejant per sobre la taula o volant per la cuina que un altre cuinat i dins un plat.
- Tal vegada, però, la barrera més grossa que hem de superar és la de la ment. Sovint s’associa que el que ens recorda coses dolentes, no és bo per menjar. Així associam aquest animals petits i reptants com a possibles amenaces per a nosaltres. Aquesta associació mental, però, no funciona, i no se per què, amb el



fet d'usar dins l'agricultura els excrements de cavall, bou i altres animals, per a fertilitzants camps de vegetals que consumin sense cap sentiment d'engoixa o d'oi. Curiós no?

- Els insectes per al consum humà són criats dins granges i s'alimenten de matèria vegetal i natural: així hi tot podem trobar desaprensus que fan desastres o la pròpia natura que juga males passades. Però coses així també passen amb els pollastres, tal i com fan els pollastres cancerígens, les vaques bogues, les ovelles amb llegua blava o l'ús indegut de substàncies com el clembuterol o el cloranfenicol per a engreixar ràpidament, tant presents a la premsa del dia a dia .O com no pensam que els salmons de piscifactoria tenen la carn de color vermell pel pinso que ingereixen , ja que a diferencia dels salvatges, no poden consumir els crustacis que els donen la pigmentació natural i característica .



Ja de acabar , feis sols unes reflexions

- Sabíeu que de cada 10 animals en el nostre planeta , 8 són insectes?
- Sabíeu que els animals dues 350 milions d'any sobre el Planeta , y que s'han adaptat a tots els ecosistemes existents.?
- Sabíeu que si els descendents d'una parella de formigues voladores sobrevisquessin durant una any sencer , formarien una cadena que cobriria la distància entre la Terra i el sol?
- Sabíeu el colorant E-120, l'àcid càrmic” , usat ens els iogurts prové de insectes famelles en estat reproductiu dessecats al sol i convertits en pols ?

Be, no vull convèncer a ningú , sols posar sobre la taula el que hi ha i, sobre tot i com asseguren els experts, el que ens trobaren en un futur no tant llunyà.