

nutrició i gastronomia

Fruits de la tardor: el bolet i la magrana

Parlem amb les consultores de Mesquememjar del valor nutricional dels productes de temporada

► El jardí

Amb l'arribada de les pluges de l'estiu i de principis de la tardor, els boscos del país comencen a brotar bolets de tota mena, tot aportant un punt de color cridaner en mig dels verds i els bruns dominants. Els bolets són la part visible dels fongs, que són molt més extensos i viuen sota la terra tot propiciant relacions favorables amb els arbres i la vegetació en general. Els fongs prenen la forma com de filaments o arrels molt primes però que propicien la descomposició de matèria orgànica vegetal i, per tant, aporten nutrients a la vegetació. Tant el fong com el bolet són fruits delicats i fràgils, i quan anem pel bosc cal ser curós i no fer-los malbé. Si es va a collir, o a caçar com es diu a moltes comarques, s'ha de conèixer bé que s'està buscant perquè hi ha centenars de menes de bolets i les que tenen interès comestible són molt poques. Hem de conèixer bé el que cal collir i, si no, millor deixar el bolet on és ja que fa una feina important al bosc.

El jardí ha quedat a Vil·la Florida amb Maria Alcolado i Mercè Homar, de la consultora dietètica Mesquememjar, i amb David Sanmartín cuiner del centre, per parlar de cuina de tardor i de bolets. Ells són els encarregats d'obrir el cicle "Vine a saber més de..." d'aquesta temporada, amb una sessió sobre bolets i magranes. La Mercè i la Maria ens diuen que Mesquememjar es dedica a l'assessorament dietètic mitjançant consultes particulars i tallers als centres cívics; també promou l'alimentació saludable, basada en productes naturals i de temporada, i les dietes equilibrades. Alerten de la tendència creixent a consumir productes preparats, elaborats o precuinats, ja que tothom anem amb molta presa i no hi ha prou temps per dedicar a la cuina i preparar menjars saludables.

Una alimentació equilibrada i variada és preventiva de patologies i malalties com el càncer. Consideren que és molt important fer una formació dietètica o nutricional, sobretot a les escoles, ja que alimentar-nos és una activitat que fem cada dia i més d'una vegada. Els bolets, des del punt de vista dietètic, contenen molta aigua però també són rics en vitamines i minerals, i tenen una porció petita de proteïnes. Porten vitamines dels grups D i B, i minerals força variats. També porten molta fibra cosa que va molt bé per fer neteja dels budells i intestins. Tot i així, n'hi ha que contenen estaquinosa, una substància que pot resultar indigesta per a algunes persones, i provoca alguna irritació intestinal. La Maria i la Mercè recomanen no menjar els bolets en cru perquè contenen una substància no beneficiosa per a l'organisme, la toxina agaritina, que podem destruir amb una cocció curta tant a la planxa, saltat o al vapor. Segons en David, els bolets són molt agraïts a la cuina: el seu caràcter a terra va bé per fer primers i segons plats, i fins i tot postres. Recorda que l'any passat, a Vil·la Florida, va fer unes postres basades en un dolç de camagroc, rossinyol o moixernó fet amb un almívar. Un plat que al David li agrada molt són els raviolis farcits amb carabassó i rossinyols, i saltats amb camagroc. Els bolets que més li agrada treballar són l'ou de reig, el rovelló, el cep —tot i que amb aquest s'ha d'anar molt amb compte perquè té un gust molt fort que anul·la altres sabors—; i també li agrada molt cuinar els rossinyols, els camagroc o les trompetes de la mort que es poden fer tan saltats amb all i julivert, o guisats.

Un dels plats que més li agrada de fer és amb l'ou de reig, el talla a llesques i el salta a la paella, sense coure'l massa, i el presenta amb un rovell cru d'ou que amoroseix el bolet. També recomana



Fotografies: Javier Sarcá



A dalt, la Mercè Homar, la Maria Alcolado i en David Sanmartín. A sota un exemplar de coalbra vermella (*Russula emetica*), un bolet amb escàs valor culinari

els bolets confitats per acompanyar les amanides, amb cocció a molt baixa temperatura i acompanyats d'herbes aromàtiques com romaní o farigola, i a vegades amb una mica de cep. Els bolets, doncs, permeten molta diversitat gastronòmica, però saltats a la paella potser i servits amb una picada d'all i julivert, és quan mantenen més el seu sabor. Tot i així també es poden guisar acompanyant carn o peix, fer truites, sopes, etc.

La magrana

Amb la Mercè i la Maria també parlem de la magrana, una fruita que conté molts antioxidants i rica amb les vitamines A i C. Aquestes substàncies ens protegeixen dels radicals lliures i de possibles malalties vinculades amb l'oxidació cel·lular, l'envelliment, etc. Tot i ser una fruita, la seva proporció de sucre no és elevat. La magrana es pot menjar amb amanides, sobretot amb escarola però també lliga bé amb qualsevol altra amanida. En els segons plats es pot utilitzar com acompanyant, ja que té un gust fresc que combina molt bé amb molts plats de carn o peix. Com a postres és molt bona preparada amb moscatell o algun vi dolç, i amb sucre o edulcorants com l'estèvia. I també es pot espremer, com si fos una taronja, i es pren com un suc molt ric en antioxidants i vitamines que ens protegirà de cara a l'hivern; si no ens agrada el seu gust a taní, com astringent, es pot combinar el suc de la magrana amb el de la taronja..

RENGEL