

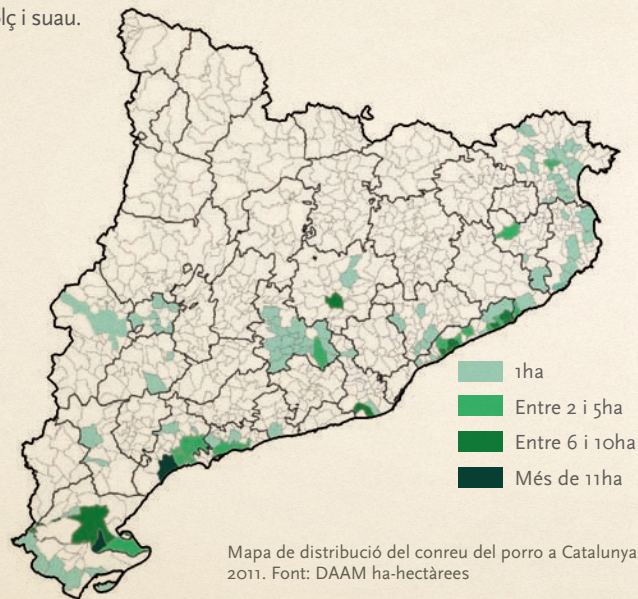
# Porro



*Allium ampeloprasum var. Porrum* o anomenat sovint *Allium porrum* de la família de les liliàcies

## A Catalunya

El porro es conrea a diverses comarques, però és al Camp de Tarragona, les Terres de l'Ebre i el Maresme on en trobem més. Al Baix Llobregat el porro té una gran anomenada i tradició sobretot entre els productors de Gavà, Viladecans i Sant Boi de Llobregat. Tot i que se'n desconeix l'origen exacte, està documentat que ja es conreava a Mesopotàmia i a Egipte. El porro és una planta resistent al fred i se l'ha considerat una hortalissa d'hivern, però ara se'n cultiva tot l'any. És una hortalissa d'arrel bulbosa de la mateixa família que l'all i la ceba. Té una tija llarga (entre 40 i 50 cm d'alçada i 3 o 4 cm de gruix) i un bulb allargat blanc i brillant del que surten certa quantitat de petites arrels. Les fulles són llargues i van del color blanc al verd fosc. El porro té un sabor semblant al de la ceba, però molt més dolç i suau.



## Al mercat

Habitualment, el porro el comprem fresc, a dojo o en manat. També el podem trobar trossejat i a les safates de les herbes per al brou. El més habitual, però, és en manats d'entre tres i cinc unitats.



## La recepta

Porros amb "Jurivertada", recuit i pinyons



### Ingredients per a 4 persones:

- 12 porros; 100 g de recuit; 150 g de gambetes
  - pinyons torrats; oli d'oliva verge, sal i pebre
- Per a la Jurivertada:*
- un bon grapat de fulles de julivert i fulles de menta
  - 50 g d'avellanes torrades
  - un raig de vi blanc i un raig de vinagre
  - pa torrat (segons si es vol més o menys espès)
  - una cullerada sopera de mel i 100 g d'oli d'oliva
  - canyella en pols, gingebre ratllat, sal i pebre

### Elaboració:

- Talleu la base dels porros i les fulles més verdes. Peleu i traieu la primera capa exterior, més dura (gardeu-ho per fer brous o sofregit).
- Renteu-los i poseu-los a bullir en un cassó amb aigua i sal (punxeu-los per saber-ne la cocció). Escorreu-los i assequeu-los una mica.
- Per a la salsa, remulleu lleugerament el pa amb el vinagre i trinxeu-ho tot plegat amb les avellanes, les herbes i les espècies. Deixateu-ho amb una mica de vi blanc i mel.
- Talleu el recuit a trossos.
- Peleu les gambetes i bulliu-les 20 segons amb aigua i sal. Escorreu-les i reserveu-les.
- Talleu els porros de dalt a baix i poseu-los en un plat ben estirats. Amaniu-los amb la salsa i al damunt intercaleu-hi el recuit, les gambetes i els pinyons.
- Poseu-hi un fil d'oli pel damunt.



## "Algú ho havia de dir"



Totes les empreses alimentàries estan sotmeses al mateix sistema de control i els productes han de complir els mateixos requisits sanitaris. Si vas a un supermercat i vols comprar un manat d'alls estigues a l'aguait de no comprar porros (*Allium porrum*) en compres d'alls tendres (*Allium sativum*). És important mirar l'etiqueta, ja que si hi posa *ajospueros* o *Allium porrum* el que estàs comprant és un manat de porros, o més ben dit un manat de planter de porro. Alguns establiments amb aquestes pràctiques confonen el consumidor venent planter de porro (el que planta el pagès) com a all tendre.



## Al setembre

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de setembre?

**Verdures:** albergínia, pebrot, pèsol negre, tomàquet.  
**Fruïtes:** figa, nectarina, préssec, raïm, pera, poma.



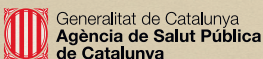
## Malbaratament O

Comencem la setmana planificant els menús amb productes de temporada.

Si tenim l'hàbit de fer servir productes locals i de temporada els podrem consumir més frescos i amb millors qualitats organolèptiques. També ens permet conservar els aliments més temps i fer estalvi ja que els productes són més econòmics durant la temporada de collita. Quan omplim el rebost amb producte fresc cal fer-ho amb allò que realment farem servir, i per tant és important planificar els menús de la setmana.



**PAAS** Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



# Porro

*Allium ampeloprasum var. Porrum*  
o anomenat sovint *Allium porrum*  
de la família de les liliàcies



## Beneficis nutricionals

El porro pertany al gènere *Allium* del qual també formen part l'all i la ceba. Els porros estan formats majoritàriament per aigua. Contenen pocs hidrats de carboni, encara menys proteïnes i una quantitat inapreciable de greixos. Per això, aporten molt poques calories.



## Què es consumeix?

Després d'haver tret les arrels, la primera capa i aquella part de la tija més malmesa netejarem el porro amb aigua abundant i ja el tindrem a punt per consumir.



## Un consell



La part de la tija més verda, tot i que és de textura més dura i per tant necessitarà més temps de cocció, val la pena aprofitar-la, perquè és on s'hi concentren la clorofil·la i els flavonoides, dos antioxidants amb potencials beneficis per a la salut. És important netejar bé els porros. En ser una verdura de diverses capes, si no es netegen correctament, hi podem trobar terra. Si fem un tall seguint la línia del porro en l'extrem de la tija (part més verda), i hi donem uns copets per poder separar bé les capes es pot netejar millor.

## El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

## Refrany

Aigua de setembre,  
neteja la sembra



## Fals mite

Els productes artesans o els petits establiments no són segurs, ningú no els controla

