

# Tríptic per fomentar el consum de la carn de xai

---

Setembre 2014





## Índex

---

Objectiu .....	4
Antecedents .....	4
Introducció .....	4
Consideracions sobre el sector.....	4
Altres iniciatives existents .....	5
Continguts .....	6
Objectius.....	6
Nous talls de xai, una eina que facilita la promoció.....	6
A qui va adreçada la promoció? .....	6
Descripció .....	7
Apartats que conformen el tríptic.....	9
Índex .....	9
1.Aspectes generals entorn al xai.....	9
2.Criteris de qualitat i conservació .....	12
3.Tipus de tall .....	12
4.La Cuina del Xai.....	15
Receptes .....	16
Xurrasco.....	17
Xurrasco a la planxa amb escalivada .....	17
Xurrasco tallat a trossos (costelló) .....	18
Fideus de costelló de xai i calamars .....	18
Braó obert .....	19
Braó amb marinada de pebre vermell dolç.....	19
Altres marinats .....	20
Escalopes: talls prim (escalopins).....	21
Fricandó de xai .....	21
Escalopes: talls mitjos (bistecs) .....	22
Bistec a la planxa amb pa amb tomàquet i verdures .....	22
Altres guarnicions.....	23
Escalopes: talls gruixuts (entrecot) .....	24
Entrecot de xai amb salsa de mostassa.....	24



Altres salses .....	25
Tires de la cuixa .....	26
Saltat de xai amb verdures i fideus d'arròs .....	26
Daus de la cuixa .....	27
Broqueta de xai amb pera i ceba tendra .....	27
Carn picada de la cuixa .....	28
Palets de carn picada.....	28
5.Sàpigues que... ..	29
Bibliografia i fonts consultades .....	30



## Objectiu

---

L'objectiu d'aquest treball és el de generar els continguts necessaris per a la correcta realització d'un tríptic que tindrà per voluntat **fomentar i incentivar el consum de la carn de xai** al públic receptor de la informació, el futur consumidor.

## Antecedents

---

### Introducció

---

El consum de carn de xai ha sofert una davallada en els últims anys, no només a Catalunya sinó també a la resta de l'Estat Espanyol i a molts països d'àmbit europeu (informació extreta de la Jornada tècnica realitzada al CETT el dilluns 14 de juliol de 2014 amb el nom de "La cuina del xai per als consumidors d'avui"). França, per exemple ha invertit una suma aproximada de 1.000.000€ anuals des de l'any 2008 i fins a l'2013. La davallada en el consum ha tingut un efecte directe sobre totes les persones i empreses implicades en la producció, distribució i comercialització de la carn de xai destinada al consum humà, disminuint l'acció i manteniment del sector.

És amb la voluntat de capgirar aquesta tendència decreixent en el consum de la carn de xai i l'afectació sobre el sistema productiu del mateix que es va generar el Pla de Recuperació de l'Oví i Cabrum pactat amb el sector i presentat a inicis del 2013, aquest pretén revertir la tendència negativa detectada durant les últimes dècades.

### Consideracions sobre el sector

---

Les dades més rellevants referents al **consum actual** de carn de xai (informació extreta de la Jornada tècnica realitzada al CETT el dilluns 14 de juliol de 2014 amb el nom de "La cuina del xai per als consumidors d'avui") i que ens poden ajudar a generar la informació necessària per a realitzar un tríptic, que acompleixi la voluntat de revertir aquesta tendència negativa en el consum, es resumeixen a continuació:

- El consumidor mig té una edat de 55 anys i va en augment.
- El consumidor mig és de classe mitjana-alta.
- El consum de la carn de xai es relaciona amb les **festivitats i celebracions**. Es relaciona amb un tipus de menja que es sol menjar en grup o família (costellades).
- Es considera un producte **car**, poc accessible al consum diari.
- Es considera la carn de corder com una carn "**poc saludable**" i amb nivell de greixos elevats i "mal considerats".
- Existeix una **falta d'adaptació** del producte a les noves necessitats del consumidor (manquen nous talls aplicables a noves tècniques de cocció, a noves necessitats nutricionals i a un menor temps destinat a cuinar per part dels usuaris).



És per aquests motius que cal que es duguin a terme diverses i variades accions per fomentar-ne el consum i que es basin en **millorar la notorietat i la imatge que el consumidor té de la carn de xai**. Cal implicar al sector productor però també al que proveeix al consumidor final, els carnisers i elaboradors, alhora cal comptar amb la complicitat d'altres professionals per aconseguir un millor efecte de la totalitat de la campanya (metges, nutricionistes, dietistes, cuiners, etc.)

Existeixen altres factors no mencionats amb anterioritat que cal tenir en compte, per exemple el grau de diferenciació de la carn de xai respecte a carns d'altres animals degut al mètode de **ramaderia i cria** necessari per a la seva producció.

En referència a temàtiques relacionades amb l'afectació sobre la **salut** s'ha observat com hi ha algunes idees preconcebudes sobre la carn de xai que no són del tot encertades, així una majoria de la població percep la carn de xai com a "poc saludable" i tenen una idea preconcebuda i negativa sobre la tipologia i la quantitat de greixos que té aquest tipus de carn. És per aquest motiu, i lligant les propietats nutricionals pròpies de la carn de xai a les derivades dels mètodes de cocció aplicats, que cal detectar aquelles idees de força, referents a la vinculació entre el consum de la carn de xai i el manteniment de la salut, que cal destacar.

### **Altres iniciatives existents**

---

A INTEROVIC (*Organización Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y el Caprino*) fa ja un temps que s'està treballant per a la promoció de la carn de xai i són diverses les idees de força que centren la seva campanya de promoció:

- Posicionar la carn de xai com la més gustosa (derivat de les seves particularitats gustatives).
- Relacionar la carn de xai com la més natural (derivat del seu mètode de cria).
- Relacionar-la amb aquells moments en que es vol gaudir amb el seu consum.
- Trencar els mites sobre la mala consideració que pot tenir la carn de xai relacionats amb la salut.

El lema de la campanya promoguda per INTEROVIC és "**Vuelve a disfrutar de una carne de verdad**".

Es consideren aquestes idees de força com a arguments vàlids que s'han d'incloure en la documentació de promoció de la carn de xai.



## Continguts

---

### Objectius

---

L'objectiu principal del tríptic és aconseguir que el possible consumidor conegui, per després poder comprar i cuinar, de la forma més fàcil possible, carn de xai, en tots els seus formats però prioritant aquells talls que impliquin una cocció més senzilla i ràpida.

Existeix però un segon objectiu, aquest és que el carnisser, com a prescriptor de la carn de xai, conegui els aspectes i arguments que en poden facilitar la seva venda i que per tant pot transmetre al futur consumidor. El venedor ha de ser còmplice de l'objectiu principal de la campanya, augmentar la venda i consum de la carn de xai.

### Nous talls de xai, una eina que facilita la promoció

---

Per a acomplir els diversos objectius i poder aproximar-se a la carn de xai com quelcom adaptat als nous temps i a les noves necessitats (de cocció, de salut, de disponibilitat de temps a la cuina, etc.) s'ha pensat en el poder generar talls de xai diferents als que són popularment coneguts.

Tradicionalment el corder s'ha cuinat majoritàriament d'unes formes determinades (brasa, guisat o forn) i el tall efectuat a la canal de corder estava acord amb aquest consum. Aquestes formes de cocció solien requerir temps perllongats i molt sovint uns mínims coneixements culinaris.

Avui però són altres les necessitats de la població, sigui per arguments de salut, per preu, per falta de coneixements culinaris o per falta de temps. És per això que cal pensar en uns talls de corder que permetin una cocció més ràpida i fàcil de les seves carns. L'acció, pactada amb el sector, és realitzar uns talls a la canal que proporcionin unes peces de carn de xai diferents.

Aquests nous talls volen esdevenir unes peces que permetin unes tècniques de cocció més fàcils i ràpides que les practicades habitualment, volen ser uns talls més magres, volen ser uns talls oberts a elaboracions d'altres cultures i tradicions.

Aquests nous talls poden fins i tot suposar una reducció del preu final de les peces (les costelles, les parts més consumides avui són també les més cares) ja que poden ser talls obtinguts a partir de les parts del xai que no tenen un cost tan elevat (com la falda o la cuixa que fins ara són en menor mesura consumides). El preu pot deixar de ser un impediment sobretot pel públic jove que no vol gastar-se molts diners en la seva alimentació.

### A qui va adreçada la promoció?

---

El públic objectiu sobre qui es pretén centrar la promoció és sobretot el **públic jove**, aquell que cuina de forma moderada, que té uns coneixements bàsics o rudimentaris sobre els mètodes i les tècniques de cocció i els ingredients utilitzats, aquell que valora una alimentació saludable i



equilibrada sense deixar que aquest factor l'obsessioni ni el condicioni en escriure a l'hora d'alimentar-se.

És a partir dels antecedents recollits que es pot observar aquesta necessitat. A continuació es resumeix el perquè aquest públic és l'objectiu principal de la campanya tot i que no eximeix que la mateixa arribi a un sector més ampli de la població.

- **La carn de xai pot esdevenir una carn més a la cistella de la compra / a la cuina.**  
El públic jove és el que menys coneixement té sobre el com cuinar la carn de xai però aquest desconeixement també és comú en referència a la cocció d'altres carns. Aquest fet pot representar una oportunitat en quant la carn de xai pot esdevenir una carn que el consumidor jove contempli com a una peça assequible per a la seva cuina i consum i més tenint en compte que les noves propostes aniran en relació a unes coccions més fàcils, gustoses i atractives.
- **El públic jove és un sector on el consum pot créixer exponencialment.**  
És el sector de mercat que més pot créixer ja que és el que menys carn de xai consumeix actualment. Cal un recanvi generacional en el consumidor habitual de carn de xai, essent el públic jove la millor opció.
- **La carn de xai és tan saludable com altres.**  
El trencament sobre falsos mites nutricionals en relació amb les propietats més o menys saludables de la carn de xai, en combinació amb el fet que al públic jove li sol interessar el gaudir d'una bona salut, pot suposar una oportunitat per a la promoció d'aquesta carn.
- **La carn de xai permet una cuina ràpida i fàcil.**  
Els nous talls aniran acord amb una forma de preparació diferent i adaptada als nous temps i a les noves necessitats/demandes del consumidor jove (en resultaran parts magres i de cocció ràpida i fàcil).

## Descripció

---

Creiem que en primer lloc el tríptic ha de tenir una voluntat de **promoció** seguida d'una voluntat informativa. En aquest sentit cal pensar en una tipologia d'informació, la considerada més rellevant, que tingui una capacitat per sorprendre i captar l'atenció d'aquell possible consumidor que en fa lectura.

Un cop el futur consumidor, interessat pel tríptic, seguirà llegint i es trobarà amb tota la informació complementària que li proporcionarà coneixements sobre com comprar, manipular, cuinar i consumir la carn de xai.

Els arguments principals que cal que capitaneïn la informació del tríptic són els següents:



- **Arguments culinaris.**

Els nous talls permeten unes tècniques diferents de cocció, són més fàcils de manipular i preparar, més fàcils de cuinar i el temps destinat al conjunt de procediments és menor.

Tot i així hi ha dos contra arguments importants de cara a complementar la informació referent al consum i que lideren enunciats que moltes vegades han estat mal interpretats pel consumidor.

- **Arguments de Salut.**

Cal parlar de la carn de corder com una carn saludable, destacant aquelles parts/talls més magres i adaptats al que avui és considerat una dieta equilibrada (amb consells sobre la freqüència en el seu consum i la tipologia de cocció aplicada).

- **Arguments de Preu.**

Els nous talls obtinguts a partir del nou especejament proposat per al corder permetran la venda de la carn a un preu més assequible que aquelles parts fins ara més demandades i per tant més cares (costelles).

Hi poden haver arguments complementaris que poden enriquir els arguments principals (socioculturals, de territori, etc.). Cal doncs que tota aquesta informació es pugui trobar al tríptic i cal que el **format** en que aquesta sigui transmesa sigui **pràctic i didàctic**.

Són diversos els anunciats que poden capitanejar el tríptic, cal pensar en captar l'atenció del possible consumidor mitjançant uns arguments que el sorprenguin i captin la seva atenció, és en aquest punt on potser farà falta parlar amb les persones implicades del sector per acabar de decidir quina és la informació a destacar.

A continuació es presenten unes preguntes que poden suposar idees a l'hora de cercar aquests arguments a destacar (en cap cas plantejem aquestes qüestions com a anunciats concrets sinó com a idees generals) però serà el contingut presentat a continuació a partir del qual cal obtenir els destacats necessaris:

- T'has preguntat mai perquè el consum de carn de xai és tan reduït?
- Saps que la carn de xai és tant bona nutricionalment que la de la vedella?
- Saps que l'aportació en minerals essencials, com el Fe o el Zn, indispensables pel correcte funcionament del nostre organisme, es troben en quantitats significatives a la carn de xai?
- Saps que els nous formats que pots adquirir de la carn de xai et permetran coccions més ràpides i saludables?

Són moltes les qüestions que es poden plantejar i immens el treball d'investigació i propostes que es pot realitzar, es detecten prou oportunitats per a portar a terme una campanya d'estudi i promoció de la carn de xai a llarg termini. Tot i així, a continuació es presenten els continguts que, creiem, han d'encapçalar el tríptic demanat.





## Apartats que conformen el tríptic

---

A continuació es llisten els apartats que han de constar dintre el tríptic.

### Índex

---

1. Aspectes generals entorn al xai
  - Coneguem el xai
  - Quina carn estem menjant?
2. Criteris de qualitat i conservació
3. Tipus de tall
4. Com el puc cuinar? **Receptes**
5. Sàpigues que...
6. Altres

### 1. Aspectes generals entorn al xai

---

#### **Coneguem el xai. Aspectes socioculturals.**

---

Són diversos els *claims* o idees de força que ens poden proporcionar arguments entorn el consum de la carn de xai en relació als aspectes socials, culturals i històrics que afecten les tradicions gastronòmiques vinculades al seu consum.

#### ***El xai, la carn que consumeixen totes les cultures alimentàries***

Hi ha carns de consum prohibit en certes cultures, prohibició derivada de preceptes religiosos o socioculturals. El consum de la carn de porc és prohibit segons la religió musulmana, el de carn de vaca és prohibida a la cultura hindú però en canvi la carn de xai no és prohibida en cap de les cultures alimentàries més transversals.

#### ***Saps que el xai està arrelat a casa nostra des de fa molts anys?***

Hi ha receptaris medievals farcits de receptes amb carn de moltó. En aquells temps s'apreciava el gust de la carn dels animals adults de gust més fort com ho és el moltó, el xai adult mascle castrat. Ja des de temps antics però sobretot a partir de l'Edat Mitjana, el consum de xai era comú tant a les classes benestants com a les menys adinerades sempre que en poguessin adquirir. El porc també és un animal que ha estat present a la nostra gastronomia des de temps antics, el seu greix era antigament utilitzat a la cuina en lloc del que avui utilitzem en major mesura, l'oli d'oliva, i les seves



carns han format part d'innombrables embotits presents en la majoria de cultures alimentàries que consumeixen aquest animal.

### ***El xai, el paisatge a la taula***

El xai és un animal que ha format part del paisatge del nostre territori des de fa mil·lennis i requereix d'una cria extensiva per a la correcta supervivència de l'espècie i obteniment d'unes bones carns;

- **El xai, el jardiner i el bomber dels boscos.**  
La ramaderia extensiva és molt més adaptada al medi rural, contribueix a mantenir unes bones condicions agrícoles i mediambientals. El xai contribueix a una bona gestió dels boscos i les pastures, contribuint a la disminució dels focs forestals.
- **El xai, font de treball al camp.**  
La ramaderia té un fort vincle amb el territori permetent un re equilibri territorial.
- **El xai, alta qualitat amb la mínima tecnologia.**  
Aquesta ramaderia requereix de poca infraestructura pel seu maneig cosa que garanteix una alta qualitat gastronòmica de la seva carn.
- **El xai, carn de confiança.**  
Cal comprar carn de xai d'aquells elaboradors o distribuïdors que fan bé la seva feina. Cal que s'hagi sacrificat l'animal en les millors condicions i garantint la qualitat final de la seva carn.
- **El xai, la riquesa genètica del nostre paisatge.**  
Existeixen una varietat de races autòctones que poden utilitzar-se per ampliar expertesa i reconeixement, l'ovella xisqueta i la ripollesa en són els dos exemples més destacats.

És un exemple d'aquella carn que té el "gust" del territori on pastura, és una constatació de com el paisatge d'un territori acaba esdevenint el gust a la seva taula. Josep Pla deia: la cuina és el paisatge a la cassola, doncs igualment a l'inrevés.

### ***Carn de xai, tot l'any !!!***

La carn de xai es pot trobar durant tot l'any a les carnisseries i tot i que el seu consum s'ha vinculat tradicionalment a festivitats o trobades col·lectives (rostit al forn per Nadal, costelles a la brasa a la primavera-estiu) hi ha altres parts de l'animal que poden ser cuinades de manera adequada i amb els ingredients disponibles segons gust/temporada.



## **Quina carn estem menjant? Aspectes nutricionals.**

---

A continuació aquells aspectes més destacats en relació al consum de carn de xai i en relació al seu efecte sobre la salut.

### **Carn vermella, font de proteïnes**

La carn de xai és una carn vermella d'origen animal i com a tal destaca principalment pel seu contingut en proteïnes. Juntament amb el peix i els ous, la carn és l'aliment que conté proteïnes de més alta qualitat.

### **Rica en Fe i Zn de fàcil absorció**

Pel que fa al seu contingut en minerals, la carn és una bona font de ferro, ja que en conté quantitats significatives i, a més, aquest s'assimila fàcilment. El xai, al ser una carn vermella, conté més ferro que la carn d'altres animals. La carn de xai és també una bona font de zinc, un element vinculat als aliments proteics que es troba en quantitats significatives a la carn de xai.

### **Font de vitamines del grup B, especialment B<sub>12</sub>**

La carn aporta vitamines principalment del grup B. És important la seva aportació de vitamina B<sub>12</sub>, ja que aquesta difícilment es troba en aliments d'origen vegetal i, per tant, cal incorporar-la a través d'aliments d'origen animal. Així mateix, es pot destacar el contingut en vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i niacina de la carn de xai.

### **La cuixa, la part menys greixosa de la carn de xai**

Un dels aspectes referents a l'aportació nutricional més variable entre les carns de diferents animals és el seu contingut en greix. No només entre espècies diferents, sinó també entre les diverses parts d'un mateix animal. Així doncs, el xai, tot i tenir un contingut de greix superior a altres carns, té una particularitat i és que el greix és moltes vegades visible i separable fàcilment de la carn, reduint considerablement l'aportació energètica del plat final. Hi ha parts del xai que són més magres que altres com ho és la cuixa, reduint casi a la meitat la quantitat de greix que contenen costelles o espatlla.

### **Un cop a la setmana**

La recomanació de consum de carn vermella se situa entre 1-2 racions a la setmana, tenint en compte que una ració habitual per a un adult és d'entre 100-125 g de carn.



## 2. Criteris de qualitat i conservació

---

Com es pot conservar?

- A la nevera, entre 3 i 4 dies.
- El millor és que ho canvis d'envàs al arribar a casa. Procura que el nou envàs sigui net i estigui sec.
- En un envàs hermètic per evitar que prengui gustos d'altres aliments.
- Si n'hi ha una quantitat considerable és millor no amuntegar els trossos. Cal evitar que suï i perdi aigua alhora que procurar que li arribi el fred de la forma més ràpida i uniforme.
- No es aconsella tapar-lo amb plàstic alimentari tipus film si la carn ha d'estar més d'un dia a la nevera. El contacte perllongat del plàstic evita que la carn respiri, provocant que suï i es faci malbé més ràpid.
- Si notes que el xai sua asseca'l amb un paper absorbent per eliminar l'excés d'aigua.
- Es pot congelar embolicat de forma correcta. Per descongelar-lo s'ha de fer a la nevera esperant el temps necessari i al damunt d'una reixa per tal de separar la carn de l'aigua que allibera al descongelar-se.

## 3. Tipus de tall

---

Tradicionalment el consum de xai s'ha vinculat a les festivitats i a les reunions familiars i d'amics. Aquest tipus de celebracions anaven acompanyades d'una tipologia de gastronomia concreta que també condicionava els talls que se li practicaven al xai.

Els talls tradicionals del xai i les tècniques de cocció més habituals són les següents:

- **Costelles.** A la brasa.
- **Espatlla.** Al forn o a la brasa.
- **Mitjanes o palpissos,** talls de cuixa amb os. A la brasa.
- **Braons,** tant de cuixa com d'espalla. Al forn o a la brasa.
- **Coll.** Guisat o a la brasa.
- **Menuts** (lletons, fetge, ronyons, etc.). La majoria es mengen guisats o fregits.

Derivat de les noves necessitats culinàries i culturals de la població (menor temps per a cuinar i menor experiència culinària) es proposen els següents talls que permetran unes tècniques de cocció diferents i que per tant estaran vinculades a moments i hàbits de consum també diferents.

Els talls que es proposen des dels Gremis de Carnissers són els següents:

### 1. Xurrasco

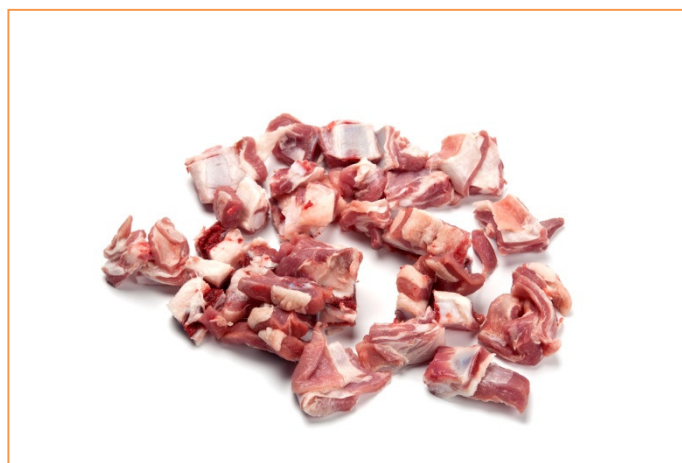
#### a. Xurrasco tires

S'obté al realitzar un tall perpendicular a les costelles per la part baixa de les mateixes incloent en el tall una part de la falda. De cada mig xai se'n obtenen unes 3 o 4 tires de xurrasco.



**b. Xurrasco costellò**

El mateix xurrasco es pot tallar a trossos coincidint amb la part de carn entre os i os de costella. S'obtenen uns trossos molt similars als del costelló de porc i d'usos similars.



**2. Braó obert**

El braó es pot obrir perquè la carn se separi, en part, de l'os, i resti d'un gruix més prim. Aquest tall permet realitzar coccions menys perllongades.



### 3. Cuixa dessossada

#### a. Escalopes

Talls transversals de la cuixa de diferents gruixos.

##### i. Talls prims (escalopins)

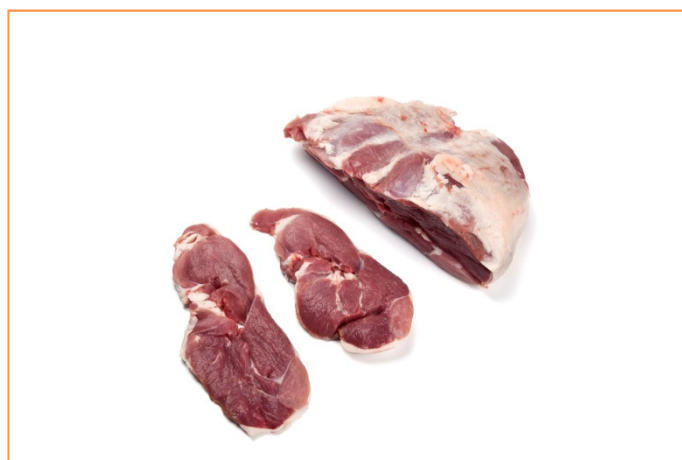
Els talls poden ser prims i petits obtenint així unes peces que es poden denominar escalopins i que permeten una cocció ràpida.

##### ii. Talls mitjos (a mode de bistecs)

El tall fet d'un gruix aproximat de 0,5cm i d'una mida superior als escalopins pot ser tractat, i denominat, de la mateixa manera que un bistec de vedella.

##### iii. Talls gruixuts (a mode d'entrecots)

El tall gros i tallat gruixut (entre 1 i 2cm) pot ser considerat com si fos una peça d'entrecot de vedella corresponent a més d'una ració de carn.



## b. Altres elaboracions

### i. Tires

Els talls menys uniformes de la cuixa desossada poden ser tallats a fines tires per facilitar-ne la cocció i la menja.

### ii. Daus

Els talls de la cuixa es poden tallar en daus d'uns 2cm de costat aproximadament.

### iii. Carn picada

La carn, majoritàriament de la cuixa, pot ser picada i utilitzada per a diverses elaboracions, les mateixes que es poden fer amb carn picada d'altres animals.



## 4. La Cuina del Xai

---

### Ràpida

Els talls que es presenten permeten unes coccions més senzilles i ràpides i així són les receptes que es presenten a continuació. En cada un d'elles s'especifica el temps aproximat de realització. Aquest tipus de tall ens permeten cuinar plats que tradicionalment, i elaborats amb altres parts, són de més llarga cocció (com el fricandó) en menys temps.

### Fàcil

La majoria dels talls permeten una cocció ràpida, com a la planxa o a la paella, adaptant el temps de cocció al tipus de tall.

### Gustosa

La carn de xai ens permet combinar-la amb diferents tipus de marinats. Aquests aporten matisos gustatius diferenciats alhora que permeten entendre les carns i disminuir en part el temps de cocció.



## I també pot ser....

### **Versàtil**

Tot i que la cuina proposada és senzilla i ràpida la multitud de combinacions possible fan de la carn de xai una carn tant versàtil com la vedella, el pollastre o el porc.

### **Equilibrada**

Els talls proposats permeten cuinar la quantitat adequada de carn, que combinada amb les corresponents racions d'hidrats de carboni i de verdures es pugui assolir un plat equilibrat.

### **Assequible**

Hi ha talls de xai que el consumidor no coneixia i que a un preu assequible li permetran realitzar elaboracions gustoses i sorprenents.

## **Receptes**

---

A continuació es proposen unes receptes que inclouen la part del xai que s'ha descrit i alguns ingredients que hi mariden i generen una recepta final completa.

Tot i així és important fer constar que les parts del xai poden ser combinades i cuinades amb aquells ingredients de temporada, que el consumidor té a la nevera o segons les preferències personals de cadascú. Són receptes variables i ampliables que volen ser una idea perquè el consumidor s'atreveixi a cuinar, i a tastar, la cuina del xai.



## Xurrasco

---

### Xurrasco a la planxa amb escalivada

---

#### Ingredients per a 2 pax. 10'

---

- 2 tires de xurrasco de xai
- 1 pebrot vermell
- 1 albergínia
- 1 ceba petita
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



#### Elaboració

---

1. Feu que el carnisser us talli el xurrasco a porcions.
2. Escaliveu les verdures senceres al forn a 180°C.
3. Un cop cuites, peleu-les i talleu-les a tires fines.
4. Amaniu-les amb sal, pebre i oli.
5. Salpebreu el xurrasco. Daureu-lo en una paella amb un fil d'oli a foc mitjà pels dos costats.
6. Serviu-lo ben calent amb l'escalivada.

#### Observacions

---

El xurrasco es pot marinar prèviament a la cocció. És un tall que també es pot coure al forn.

## Xurrasco tallat a trossos (costelló)

---

### Fideus de costelló de xai i calamars

---

#### Ingredients per a 2 pax. 20'

---

- 2 tires de xurrasco de xai
- 130 g calamar net
- 100 g ceba
- 2 grans all
- 80 g tomàquet
- 30 ml vi blanc
- 120 g fideus
- 60 g pèsols
- 1 gra all
- Julivert
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



#### Elaboració

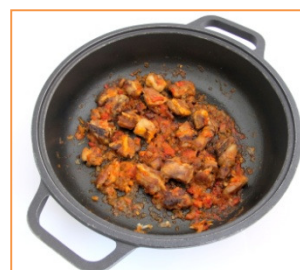
---

1. Feu que el carnisser us talli el xurrasco a trossets.
2. Talleu el calamar a trossos.
3. Salpebreu el costelló i rostiu-lo en una cassola amb oli. Afegiu el calamar i daureu el conjunt.
4. Afegiu la ceba tallada fina i l'all picat, saleu. Deixeu que agafin color, mulleu amb el vi blanc, deixeu que evapori l'alcohol. A continuació abaixeu el foc i tapeu perquè la ceba i l'all s'estovin.
5. Afegiu el tomàquet ratllat i deixeu que cogui uns minuts fins que quedi ben confitat.
6. Poseu els fideus, remeneu una mica per tal que prenguin color i afegiu aigua calenta (mes o menys tres vegades la quantitat de fideus).
7. Remeneu i ho deixeu coure uns 10-12 minuts fins que estiguin al punt. Afegiu els pèsols uns minuts abans d'acabar la cocció.
8. Piqueu l'all i el julivert, deixateu-ho amb una cullerada d'aigua i afegiu als fideus just abans de servir.

#### Observacions

---

El costelló tallat permet fer diferents sofregits o bases per a fer arrossos, combinar-ho amb llegums, patates, etc.



## Braó obert

---

### Braó amb marinada de pebre vermell dolç i vi blanc

---

#### Ingredients per a 1 pax. 15'

---

- Un braó de xai obert  
Per a la marinada:
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de cafè de pebre vermell dolç
- 1 cullerada sopera de vi blanc
- 1 gra all
- 1 cullerada de cafè de sal
- 1 cullerada de cafè de pebre negre mòlt
- 1 fulla de llorer



#### Elaboració

---

1. Piqueu l'all i barregeu-lo amb la resta d'ingredients.
2. Unteu i repartiu el marinat per tot el braó. Reserveu-ho a la nevera durant un mínim de dues hores en un recipient tapat.
3. Daureu el braó ben estirat en una paella amb un fil d'oli a foc suau per tal que no es cremi el marinat.

#### Observacions

---

El braó, marinat o no, es pot coure directament al forn a uns 160°C durant uns 20' aproximadament.



## Altres marinats

---

### Marinat d'espècies

4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, 1 cullerada de cafè de comí, 1 gra all picat, 1 cullerada soperada de julivert picat, 1 cullerada de cafè de canyella en pols, 1 cullerada de cafè de nou moscada, sal, pebre negre mòlt.

Elaboració: Barregeu els ingredients i repartiu-lo per la/les peces de xai. Deixeu-ho un mínim de 2 hores abans de coure'l.



### Marinat d'herbes aromàtiques

4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, 1 cullerada soperada d'orenga sec, 1 cullerada soperada de farigola seca, 1 cullerada soperada de romaní sec, 1 pell de llimona ratllada, sal, pebre negre mòlt.

Elaboració: Barregeu els ingredients i repartiu-lo per la/les peces de xai. Deixeu-ho un mínim de 2 hores abans de coure'l.



## Escalopes: talls prim (escalopins)

---

### Fricandó de xai

---

#### Ingredients per a 2 pax. 20'

---

- 180 g talls prims de xai
- 250 g ceba
- 1 gra all
- 10 g moixernó sec
- 30 ml vi blanc
- Anís estrellat
- Branca canyella
- Farina
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



#### Elaboració

---

1. Poseu a remullar els moixernons en aigua.
2. Salpebreu els escalopins de xai i enfarineu-los lleugerament.
3. Daureu-los en una cassola amb oli per les dues bandes. Retireu-los i reserveu-los.
4. En el mateix oli incorporeu la ceba picada fina i el gra d'all picat. Sofregiu a foc ràpid durant un parell de minuts i un cop hagi agafat color, afegiu el vi blanc.
5. Deixeu que evapori l'alcohol, incorporeu l'anís estrellat i la branca de canyella, abaixeu el foc i tapeu-ho. Deixeu sofregir 10 minuts. Podeu afegir aigua de tant en tant perquè la ceba i l'all s'acabin d'estovar.
6. Un cop cuit el sofregit, reincorporeu la carn, afegiu els moixernons remullats i mulleu amb aigua just fins a cobrir (si l'aigua dels moixernons és bona podeu colar-la i afegir-la al guisat).
7. Deixeu guisar uns minuts mes fins que la carn sigui tendre.

#### Observacions

---

Aquests escalopins també es poden coure arrebossats. Es poden ajuntar dos talls, farcir-los de formatge, arrebossar-los i obtenir uns llibrets de xai.

## Escalopes: talls mitjos (bistecs)

---

### Bistec a la planxa amb pa amb tomàquet i verdures

---

#### Ingredients per a 2 pax. 10'

---

- 2 bistecs de xai de 100-120 g
- Verdures vàries (carbassó, tomàquets xerri, xampinyons, ceba...)
- Pa
- Tomata de sucra
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre molt



#### Elaboració

---

1. Salpebreu els bistecs per les dues bandes i feu-los a la planxa a foc viu amb una fil d'oli.
2. Aproveiteu si teniu espai a la paella per fer-vos les verdures tallades a trossos.
3. Suqueu el pa amb tomata i disposeu el xai acabat de fer al damunt. Acompanyeu-lo amb les verdures cuites.

#### Observacions

---



## Altres guarnicions

---

### Cuscús amb panses

50g cuscús, 15g panses, 15g orellanes, 10g nous, 5g pinyons torrats, sal i oli d'oliva verge.

Elaboració: Hidrateu el cuscús amb la mateixa quantitat d'aigua bullent amb sal. Incorporeu un raig d'oli i barregeu perquè el cuscús s'hidrati uniformement. Barregeu amb els fruits secs.



### Amanida verda amb pastanaga

Fulles d'enciam, 1 pastanaga, 1 ceba tendre, orenga, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi.

Elaboració: peleu i ratlleu la pastanaga. Renteu i talleu els enciams i la ceba. Barregeu-ho tot plegat. Amaniu-ho amb sal, oli i vinagre. Empolvoreu orenga pel damunt.





## Escalopes: talls gruixuts (entrecot)

---

### Entrecot de xai amb salsa de mostassa

---

#### Ingredients per a 2 pax. 10'

---

- 1 entrecot de xai
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre
- 1 cullerada de cafè de mostassa en gra
- 100 g de nata líquida



#### Elaboració

---

1. Deixeu fora de la nevera l'entrecot uns minuts perquè perdi el fred.
2. Salpebreu-lo i feu-lo en una paella amb un fil d'oli a foc viu per tal que es daurin les dues cares i conservi el seu interior sucós.
3. Traieu-lo i reserveu-lo al damunt d'un plat a fi que reposi.
4. A la mateixa paella, poseu la mostassa i la nata, feu-la bullir un minut. Poseu sal i pebre.
5. Talleu a escalopes primes l'entrecot i serviu-lo amb la salsa pel damunt.

#### Observacions

---

Pots adaptar el temps de cocció al teu gust, la carn de xai pot ser menjada poc feta tal i com passa amb la de vedella.



## Altres salses

---

### Salsa agredolça:

1 cullerada sopera de mel i 2 cullerades soperes de vinagre

Elaboració: A la mateixa paella on heu cuit el bistec i encara calenta incorporeu la mel, deixeu que bulli uns segons i prengui color. Mulleu amb el vinagre, deixeu que evapori i reduïu fins al punt de salsa.



### Picada de fruits secs

1 gra d'all picat, 2 cullerades soperes de julivert picat, 50g de fruits secs torrats, oli d'oliva verge, vinagre de vi, sal i pebre

Elaboració: Piqueu en un morter tots els ingredients, deixateu-ho amb oli i unes gotes de vinagre. Salpebreu-ho. Col·loqueu-ho al damunt del bistec quan encara és a la paella.



## Tires de la cuixa

---

### Saltat de xai amb verdures i fideus d'arròs

---

#### Ingredients per a 2 pax. 10'

---

- 180 g tires de xai
- ½ pebrot vermell
- ½ pebrot verd
- 80 g col verda
- ½ ceba tendra
- ½ pastanaga
- 100 g fideus d'arròs
- Sèsam torrat
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



#### Elaboració

---

1. Bulliu els fideus d'arròs en un cassó amb abundant aigua amb sal durant 2 minuts. Coleu-ho i reserveu-ho amb un fil d'oli per tal que no s'enganxin.
2. Renteu i talleu totes les verdures a tires fines.
3. Salpebreu la carn. En una paella amb un raig d'oli, salteu la carn un minut per tal que es dauri. Traieu-la i reserveu-la.
4. Afegiu un raig d'oli i, a foc viu, salteu la verdura a foc viu sense parar de remenar. Salpebreu-la.
5. Incorporeu les tires de xai i els fideus a la paella, doneu-hi dues voltes i serviu calent amb sèsam torrat escampat pel damunt.

#### Observacions

---

Aquesta és una proposta de plat complet, ràpid i cuit en el mateix recipient. Combinat amb una ració de fruita obtens un àpat complet.

## Daus de la cuixa

---

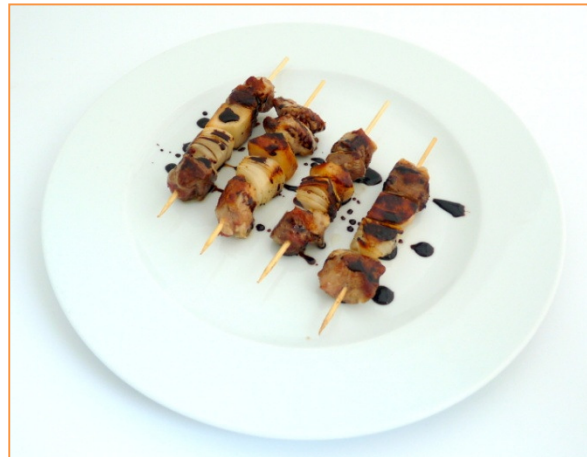
### Broqueta de xai amb pera i ceba tendra

---

**Ingredients per a 2 pax. 10'**

---

- 200 g daus de xai
- 240 g ceba tendra
- 160 g pera tipus conferencia
- 80 g vinagre agredolç
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre



### Elaboració

---

1. Talleu la ceba tendra a daus d'una mida similar als daus de xai.
2. Peleu la pera i talleu-la també a talls d'una mida similar.
3. Agafeu broquetes d'uns 15cm i punxeu un dau de xai, un dau de ceba, un dau de pera i acabeu-ho amb un dau de xai.
4. Salpebreu les broquetes i marqueu-les a la planxa o paella a foc mig amb oli.
5. Un cop cuites retireu de la paella i apugeu el foc. Incorporeu el vinagre, deixeu que redueixi.
6. Emplateu les broquetes i salseu-les amb unes gotes de reducció de vinagre.

### Observacions

---

Uns daus de xai, en combinació amb un saltat de verdures tallades a mida similar, originen un plat per compartir.

## Carn picada de la cuixa

---

### Palets de carn picada

---

#### Ingredients per a 2 pax. 10'

---

- 200 g carn picada de xai
- 1 gra d'all
- 30 g ceba
- 1 cullerada sopera de menta o julivert
- Un polsim d'orenga, de canyella en pols i de comí mòlt
- Oli de oliva verge
- Sal i pebre



#### Elaboració

---

1. Trinxeu l'all, la ceba i les herbes. Barregeu-ho en un bol amb la carn i les especies.
2. Inserir la carn a les broquetes pressionant amb la ma per que la carn adopti la forma allargada d'aquestes.
3. Es poden fer a la graella o al forn.

#### Observacions

---

A part de per fer hamburgueses i pilotilles, la carn picada pot ser utilitzada com a farsa o ser un ingredient d'una salsa.



## 5. Sàpigues que...

---

- Si et sobra carn de xai cuïta hi ha múltiples opcions com per exemple:
  - Tallada fina per acompanyar amb una amanida i una vinagreta de verdures o per omplir un entrepà o una fajita.
  - Trinxada i sofregida amb verdures, per complementar plat de pasta, un arròs o un puré de patates.
- Els ossos i retalls de xai són ideals per a fer un brou de carn que es pot convertir en una salsa.
- El xai combina amb tot però especialment amb els fruits dolços, amb els tocs àcids de la llimona o vinagre, amb els làctics com el iogurt i els formatges (sobretot els d'ovella) i amb espècies i condiments de la nostra o altres cultures (cilantre, comí, farigola, canyella, sàlvia, etc.)
- Hi ha moltes iniciatives per part del Gremi de Carnissers i carnissers particulars entorn l'elaboració de productes elaborats de xai i que aconsegueixen el mateix objectiu de fomentar i facilitar el consum. En són exemples els elaborats de carn fresca (pilotilles de xai farcides d'espínacs), els embotits (bull blanc amb llengua de xai) i els cuïnats (canelons de xai).



## Bibliografia i fonts consultades

---

### Jornades

---

La cuina del xai per als consumidors d'avui. 14/07/2014. Escola de Turisme i Hostaleria CETT, Barcelona.

### Institucions

---

Federació Catalana de Carnissers, especialment el Gremi de Carnissers de Girona.

Fundació oficis de la carn.

### Publicacions

---

Institut Català de la Cuina. (2012). *Corpus Culinari Català*. Barcelona, La Magrana.

*Enciclopèdia Salvat del Cordero*. Pamplona, Salvat S.A. De Ediciones.

Manual práctico de nutrición y salud. Kellogg's.

Guía alimentación saludable. SENC.

Taules de composició d'aliments del CESNID.

Mar Roldan a, Jurgen Loebner b, Julia Degen b, Thomas Henle b, Teresa Antequera a, Jorge Ruiz-Carrascal c,. *Advanced glycation end products, physico-chemical and sensory characteristics of cooked lamb loins affected by cooking method and addition of flavour precursors*.