



Recuperem productes de la terra

L'albergínia blanca

Amb la dràstica disminució de la pagesia al llarg del segle XX, bona part de les varietats hortofrutícoles tradicionals es perderen. Algunes restaren oblidades, en mans de pocs hortolans. Entre elles l'albergínia blanca. Ara, tots la podem tornar a conèixer i assaborir.

El generós regadiu de Manresa ha conreat aquesta albergínia que sota la blancor de la seva pell amaga una carn suau, melosa i d'agradable textura al paladar. Deliciosa quan la mengem arrebossada i fregida en un bon oli d'oliva, farcida de carn picada o feta paté sobre una torradeta cruixent. Un tresor més de la nostra terra que ens ofereix petits grans moments de felicitat.

Més del 90% del seu pes és aigua i, per tant, el seu contingut energètic és molt baix. El 10% restant correspon principalment a hidrats de carboni, fibra i petites quantitats de proteïnes i sals minerals (principalment potassi). Escalivada, cuinada al forn, al vapor, bullida o saltejada és de fàcil digestió i un complement perfecte per controlar l'energia de la dieta. A més, conté una sèrie de compostos que li confereixen unes propietats realment beneficioses. Diversos estudis han demostrat que l'albergínia és un dels aliments més adequats per millorar la circulació, redueix el colesterol i ajuda a prevenir l'arteriosclerosi. També facilita que el fetge funcioni correctament estimulants la secreció de bilis.

Per a més informació: www.bagesturisme.net/gastronomia

Receptes amb albergínia blanca

Albergínies amb picada (de la Fundació Àlicia)



Albergínia blanca
Variat de bolets de temporada
Pinyons torrats
Avellanes torrades i pelades
Ametlles torrades i pelades

Porradell (si en teniu, o ceba tendra)
Julivert
Vinagre agre dolç
Oli d'oliva verge
Sal i pebre negre molt

Elaboració:

1. Escalivau les albergínies al forn a 180° fins que estiguin cuites. Peleu-les i reserveu-les el mes senceres possibles. Un cop fredes, talleu la polpa a trossos grans procurant que no es desfacin.
2. Renteu i trossegeu els bolets. Salteu-los en una paella amb una gota d'oli. Saleu-los.
3. Tritureu un grapat de pinyons, ametlles i avellanes amb un bon raig d'oli i li afegiu la resta de fruits secs picats. Li afegiu les herbes fresques picades. Poseu a punt de sal i vinagre.
4. Passeu per la planxa ben roent els trossos d'albergínia amb una gota d'oli. Ho poseu en un plat, escampeu pel damunt els bolets i ho salseu amb la picada.

Albergínies farcides amb peu de porc i bolets a la muselina d'all (de Les Cuineres del Bages)

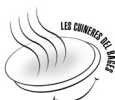


Albergínia blanca
Ceba
Bolets
Peus de porc bullits i desossats
Pernil serrà tallat prim

Tomàquet fregit
Oli d'oliva verge
Rovell d'ou
Suc de llimona
Alls confitats

Elaboració:

1. Tallem les albergínies longitudinalment i les buidem. Posem un raig d'oli i les gratinem de 4-5 minuts per banda. Tallem la ceba i la poxem poc a poc.
2. La polpa de les albergínies, la tallem a daus petits i la saltegem. Coem per treure l'oli. Rentem i tallem els bolets i els saltegem amb all i julivert. Reservem.
3. Trossegem els peus de porc i els saltegem. Incorporem el pernil tallat a tires i saltegem lleugerament. Reservem.
4. Barregem tots aquests ingredients junt amb el tomàquet fregit i omplim les albergínies.
5. Per fer la muselina d'all, cal que confitem els alls, pelem els alls, cobrim amb oli i confitem a foc molt suau.
6. A continuació posem tots els ingredients en el pot del pimer i ho muntem. Tapem amb la muselina d'all i gratinem. Servim ben calent.



GREMI
D'HOTELERIA I TURISME
DEL BAGES



CONSELL COMARCAL DEL BAGES



Ajuntament de Manresa



Fundació
caixaManresa



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Alimentació i Acció Rural



SOG
Servei d'Innovació de Catalunya