
Bo i proper

a la tardor...



...i també...



EL GUST DELS OUS ECOLÒGICS



A la tardor cau el ritme de posta d'ous perquè les gallines es regeixen per la llum, però la producció es manté constant en una proporció de 5 ous per setmana en el cas de l'ecològica i un al dia en la convencional. La producció avícola ecològica ha crescut considerablement i els restaurants omplen les cartes de plats fets amb exquisideses d'ou

**TEXT
TRINITAT GILBERT
FOTOS
FRANCESCH MELCION**

Els ous són tendència i el dubte és si en algun moment haurien deixat de ser-ho. Com les croquetes o les ensalades russes, han passat un temps reciosos a la cuina casolana, però ara han pujat al rànquing dels plats més demanats dels restaurants. La tendència de la cuina desafiatable, com s'anomena la moda del retorn dels plats casolans de sempre, els ha fet plat gourmet amb mil i una versions. Als restaurants Farga Barcelona (www.fargabarcelona.com) els ous són a l'apartat de cuina de marxa, fora de menú, com a plat estrella, i els presenten remenats amb patates roses tallades com xips. Al restaurant Mordisco, original per la seva selecció de productes frescos que es poden comprar per emportar-se a casa, els ous són a la carta amb plats de temporada.

Justament per a la tardor El Mordisco (www.grupofarga-luz.com/restaurante/mordisco) ha apostat per un plat de temporada, els espaquetats de quínoa amb carbassa, trumpeles de la mort i ou escumat (vegeu-ne la recepta a la pàgina del costat). La combinació de la carbassa amb els bolets, l'ou i els espaquetats el converteixen en plat únic, perquè conté i tota els nutrients saludables d'un àpat. A més, el restaurant suggereix combinar el plat amb suc natural, amb opcions per a cada necessitat: aprimitats (ploma, carbassa i poma), mineralitzants (meló, poma i coriandre), dretes (ploma, gingebre i fanellet), o d'altres que preparen amb fruita i verdura de km 0.

Al restaurant Bodega Granados (www.bodegagranados.com) asseguren que un dels plats amb més sortida són els ous trencats amb encenalls de pernil ibèric. És un d'aquells plats contagiosos, que quan se serveix en una taula, se n'hi apunten d'altres.

I encara més. Hi ha restaurants que des del primer fins a l'últim plat tenen els ous, ecològics, com a protagonistes. És el cas de l'Agga (www.jegues.com), que també té alternatives per als que no vulguin ous (atenció al pernil ibèric, de Jambones Artur Sánchez). I tant marquen aquesta plaça alternatius que els posen l'etiqueta de plata "fins als gèrbens, un apartat en què els ous no són els protagonistes".

Cuinar el gust
A l'hora de triar els plats, la carta es divideix en la manera com es poden demanar que es cuinin els ous. Poden ser fregits, combinats amb diverses propostes, ja sigui peix, verdures o carn. Una segona opció són les truites. I aquí cal fer una menció important a la truita de patata, potser l'exemple més clar de la cuina desafiatable. Amb bona forma rodona per fora, i amb textura de patata cuita i ou líquid, que sobressurt tan bon punt s'hi clava la forquilla, com si fos un coullot de xocolata.

Un altre apartat de la carta és l'anomenat "ous clàssics i moderns", amb plats com els ous amb Parmenter de pernil ibèric i carxofa confitada o amb patates roses i xistorra. Finalment, els ous també es poden demanar remenats, amb ibèric o bé amb gambets amb allsats.

Mentrestant, el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE) indica que la producció d'avicultura ecològica de posta ha viuat un boom. "El 2013 va finalitzar amb 23 productors inscrits, mentre que, a data d'avui, octubre del 2014, ja en tenim 36", afirma el president del CCPAE, Daniel Valls.

Els ous ecològics s'aprecien pel gust, pel color, per la qualitat que aporten a la cuina. A més, diversos estudis han assegurat que com que a Catalunya el costell de la compra no es pot complir tot amb productes ecològics, pel seu cost elevat, a l'hora de fer una selecció, els ous hi haurien de ser sempre. "Més enllà del gust, que també, hi ha el fet que les gallines que no són de producció ecològica estan engabades, no viuen en llibertat, i els pinsos amb què s'alimenten són de baixa qualitat", afirma el dietista nutricionista Marc Vergés.

Qüestió de colors

En aquest sentit, les gallines de producció ecològica viuen en llibertat, amb dos patis exteriors, de quatre metres quadrats per gallina, i el pinsó amb què s'alimenten està fet amb blat de moero i cereals ecològics, a més de fruita i verdures de temporada, que fan que l'ou tingui un color groc pàl·lid, mentre que en els convencionals el color, un taronja





intens, s'aconsegueix amb colorants. L'avicultoria ecològica també n'assegura la frescor, perquè no hi ha tanta producció com en la convencional, perquè les gallines en poden menys que amb el sistema convencional industrial.

Arriba, "el color és un tema de qüestions dels clients", diu Jack Manassés, de la Granja Gallareta, situada a la Pera (Càstia). Ho explica mentre les 900 gallines corren per duns hectàrees de terreny, on s'alimenten de carbassa, carnisso o magranes, a més dels cereals i el blat de moro ecològics, que són la base de la seva dieta.

Herbes medicinals

És un costat de la granja hi ha herbes medicinals. "En tot", diu el Jack. "L'any passat es van menjar de forma voluntària tota la sàlvia i després ens vam adonar que els havia anat la mar de bé perquè no s'havien engripat en tot l'any", explica. En una altra banda tenen herbes de cançons, perquè s'hi fabrica i es despatxat de forma natural. "També els posem màscia clàssica,

perquè és la manera que hem trobat per espantar els animals que se les mengen". I tot plegat fa que, a la botiga, els ous de la Granja Gallareta costin 2,40 c. "És un preu diferent als ous convencionals, sí, però el cost ecològic és molt més elevat, i encara també és inferior la producció perquè les gallines ecològiques ponen entre 4 i 5 ous a la setmana, i les industrials, un al dia".

Finalment, el psicoeconòmic Xevi Verdugo explica que a les parelles amb problemes de fertilitat, que no tenen com a causa una malaltia sinó que semblament no saben per què no es produeixen embrions, els recomana, per a la dona especialment, una dieta rica en vitamina B12, que es troba al rovell dels ous, els bolets xitake, el marisc i el llegum. "Per simplificar-ho, es podria dir que menjar ous augmenta la fertilitat femenina, però tampoc no és així ben bé, perquè també és important menjar altres aliments amb vitamina D i calci tòpic (els cacahots, els espàrrecs o l'abocot, per exemple).

HO SABIES



CADA OU TÉ UNA NUMERACIÓ. QUE INDICA EL TIPUS DE PRODUCCIÓ DEL QUAL PROVÉ.

Ou. Vols dir que és producció ecològica? Gallines alimentades amb pinso i blat de moro ecològics i que fan vida a l'exterior.

1. Són els anomenats ous de pages. Gallines alimentades amb pinso convencional, però amb sortida a pastó.
2. Tancades en nau i alimentades amb pinso convencional.
3. Tancades en gàbies i alimentades amb pinso convencional.

**Recepta del restaurant Eggs
Trita de cirerols i formatge comté**

Ingredients per a 1 ració

- 2 ous (preferiblement ecològics)
- 1 clara d'ou
- 2 cullerades de salsa de romesco casolana (60 g de formatge comté)
- 50 g de formatge comté en llaunets
- 2 cirerols (formatges "chevy") confitats
- Farigola fresca
- Ou d'oliva
- Sal

per sora. Desenganava-la suauament amb una espàtula començant pels costats.

Per una de les mitjans de la truita, afegeix el començat i el formatge ratllat.

Aixequa-la per la banda començada i tapota amb aquissa truita la que et el farcir. Enganxa els dos costats.

Per soltar, posau-hi el formatge comté fregut-ho del foc. Deu-ho a reposar un minut.

Acabau la truita posant-hi per sobre tres mitjans de romesco cherry i farigola.

Ja estarà llesta per servir i menjar.

La clara es barreja amb aigua i els ous perquè la massa quedi ben aéréeada.

Barreu els ous i la clara en un bol. Abocau-ho en una paella amb oli d'oliva.

Cuina-ho una mica fins que faci crossa.



turris