

La princesa i el pèsol

DE LA SENALLA AL PLAT. De ben segur que heu trobat gent que, desorientats pel color verd d'aquest aliment, el consumeixen amb la convicció³ que s'estan menjant una verdura. Però² els pèsols són especials.

Són una meravella!

Amagats dins la tavella

hi trobem uns amics

tan dolços com confits.

Cèlia Fíguls

Botànicament, queda clar que pertanyen a les lleguminoses i, si són secs, com el que devia tenir la princesa sota els vint matalassos i vint flassades, podem pensar sense gaire marge d'error que ens trobem davant d'un llegum. Ara bé, si ens mirem el seu contingut nutricional i els consumim frescos, veurem que el paper de verdura li escau d'allò més bé. El conreu de pèsols és dels més antics del continent europeu, de fet s'han trobat excavacions arqueològiques de 9.000 anys d'antiguitat amb restes de pèsols. Aquesta lleguminosa amb aire de verdura prové de l'Àsia menor. Antigament es consumien secs o en forma de puré, però ja des d'aleshores fins als temps actuals gran part de la producció va destinada a l'elaboració de pinso. Actualment, però, el pèsol fresc i de temporada és un bé molt preuat. Les propietats d'aquest pèsol, acabat de collir i desgranat de la tavella, són inigualables. De fet són una menja més aviat cara i podríem dir que és el caviar de les verdures.

A Catalunya tenim pèsols de gran qualitat, per exemple, els de la comarca del Maresme, el pèsol de Llaneres té una marca que l'acredita. Allà, any rere any, els pagesos conserven la llavor --el pèsol-- que ells mateixos produeixen i així asseguren la perdurabilitat d'una varietat certificada d'una qualitat superba. També trobem pèsols boníssims procedents de la comarca del Baix Camp, i també d'aquí, de la Catalunya central, on durant una quinzena de dies es poden collir els millors pèsols de Catalunya, segons paraules textuais del reconegut cuiner manresà Benvingut Aliqué. Hi ha una varietat, el pèsol negre, pròpia del Berguedà i de les zones muntanyoses, que se sol consumir sec i durant tot l'any, sovint acompanyat d'una bona rosta de cansalada. També ens podem trobar amb els tirabecs, que es mengen amb tavella inclosa, però la resta s'han de desgranar, activitat que, per què no, es pot fer amb els més petits de la casa i aprofitar per familiaritzar-los amb les hortalisses del temps.

Si voleu aprofitar-ne les seves proteïnes i hidrats de carboni, consumeu-lo sec, deixant-lo unes hores en remull per augmentar-ne la digestibilitat. Ara bé si en desitgeu obtenir un elevat nombre de vitamines (del grup B especialment) i minerals, a part, evidentment, d'assaborir-ne el sabor acabat de collir, consumeu-lo ben aviat, desgranat i simplement escaldat, ja que si no perden gran part dels seus nutrients. No cal dir que els pèsols congelats no aporten ni de bon tros les mateixes vitamines que els frescos, però de tant en tant s'ha d'amortitzar el congelador, que per això l'hem comprat. Queda dit, però, que el millor moment per menjar-los és d'ara fins al maig. Com a apunt de curiositat, es diu que els pèsols són uns grans equilibradors del sistema nerviós, és a dir que afavoreixen l'ànim i la serenitat. Per altra banda, tenen un efecte anticonceptiu. Evidentment, perquè produís aquest efecte caldria consumir-ne grans quantitats, però qui sap si més d'un augmentarà o reduirà la ingesta d'aquesta lleguminosa arran de llegir aquestes línies. Per si de cas, el Merly us ha preparat aquesta manera tan deliciosa de menjar-vos-els, que aprofiti!

Pèsols ofegats amb botifarra esparracada

(plat creat per Eduard Merly)

Ingredients per a 4 persones: pèsols (500 g), una ceba, una botifarra, dos grans d'all, sal, farigola i pebre vermell.

Elaboració: En una olla, posem un raig d'oli i sofregim l'all i la ceba tallada petita i a mig coure hi posem la botifarra. Un cop cuita, hi afegirem els pèsols. Hi afegim una mica d'aigua fins que quedin els pèsols semicoberts. Quant arrenquin el bull abaixem el foc i afegim dins l'olla unes fulles de farigola i un polsim de pebre. Transcorreguts 4 minuts rectifiquem de sal i ja estarà cuit.