

Desenterrant la sardina

DELÀ TROSÀ ALÀ PLAT. El mes de març, començava un període d'abstinència poc recordat per la majoria de nosaltres, la Quaresma. Antigament, i en part encara ara, la tradició³ manava abstenir-se de carn i limitar-se al consum de peix en dies concrets de la setmana, normalment el divendres.

El banc de sardines
amb escates platejades
s'assembla a un mirall
jugant a fer onades.

Evidentment que aleshores no hi havia tanta oferta com ara i que les possibilitats es quedaven en menjar bacallà o bé sardines i arengades. Curiosament, i segurament no pas per casualitat, és precisament cap a finals de març i principis d'abril, quan la sardina és més abundant i mostra les millors virtuts. Segons Josep Pla, la sardina és el millor peix que hi ha, si es respecten dues condicions: que sigui el moment adequat i que no se n'abusi!

De sardina n'hi ha tot l'any, però la que podem comprar fora dels mesos de bonança és sedentària, parasitària, que es queda quieta en una determinada zona, normalment als golfs. La que interessa més als pescadors i a nosaltres, els consumidors, és la que ve de pas, la que neda alimentant-se del plàncton de les aigües superficials, que quan puja de temperatura, augmenta considerablement la quantitat d'aliment disponible. És aleshores quan les sardines es fan grosses, les més petites acabades de néixer maduren exponencialment i acumulen un greix que es traduirà en una carn suculenta i oliosa, lluny de les sardines més seques i escarrassides de fora de temporada. La sardina de primavera ronda el litoral mediterrani formant grans bancs que naveguen fins a les costes d'Itàlia, tot i que té unes zones predilectes, com ara el golf de Roses, ric en nutrients gràcies a l'aportació de les aigües dolces del Ter, el Fluvià i la Muga. Al llarg del dia la sardina fa un desplaçament vertical. En les hores de sol, se situa al fons, en aigües poc il·luminades i fredes, i durant la nit, s'apropa a la superfície per alimentar-se, on és capturada pels arts d'encerclament amb llum.

Com a bon peix blau, té un alt contingut en greix, la majoria del qual és insaturat en forma d'omega-3, molt important per regular el colesterol en sang, reduir problemes inflamatoris i enfortir el sistema nerviós. A banda d'això, conté molt més calci que no pas la llet. A més cal sumar-hi el fet que és un peix petit i que, per tant, acumula quantitats molt minses de metalls pesants. Tot plegat fa que consumir-ne habitualment, sense abusar-ne, sigui un autèntic regal per a la salut física i mental. Ah! i les podeu menjar fetes a la planxa, en escabetx, enllaunades o fregides, però la millor manera, segons els experts, és a la brasa amb un bon raig d'oli d'oliva!

Coca de sardines

(plat elaborat per Eduard Merly)

Ingredients: (4 persones):

un got de farina
un got d'oli d'oliva
un sobre de llevat
una mica de cervesa

sal
8 sardines
un pebrot verd
2 tomàquets
una ceba tendra
2 grans d'all
oli d'oliva extra verge
vinagre

Elaboració: Per a la massa, barregeu els ingredients fins que no s'enganxi als dits i deixeu-ho reposar una mitja hora. Reserveu-ho. Netegeu les sardines d'escames i extraieu-ne els filets. Reserveu-ho. Amb els tomàquets, partiu a un quarts i extraieu-ne les llavors i la pell. Guardeu les llavors a part i amb la carn del tomàquet feu-ne uns daus i conserveu-ho en oli d'oliva. Peleu la ceba tendra i tal·leu-la com més fina millor. Marineu-ho amb sal, oli i vinagre. Tal·leu el pebrot verd a rodanxes. Reserveu-ho. Estireu la massa després de mitja hora i apliqueu unes punxades amb una forquilla. Repartiu els ingredients pel damunt tret de les sardines i els cors. Coeu-ho a 185°C durant uns 12 minuts al forn. Traieu-ho del forn i afegiu-hi els filets de sardina pel damunt. Coeu-ho 5 minuts més a la mateixa temperatura. Un cop fora, afegiu-hi els cors crus de tomàquet.